

---

Subject: Umgang mit Haarausfall

Posted by [lisa](#) on Mon, 21 Jan 2013 17:08:45 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey,

ich habe so richtig AA seitdem ich 16 Jahre alt bin. Mittlerweile bin ich 21 und trage wieder mein eigenes Haar, hier und da kommen mal ein paar Löcher, die aber bis jetzt immer wieder zugewachsen sind. Bis auf eine, die ist nur zur Hälfte zugewachsen.

Hier im Forum lese ich oftmals von Verzweifelten Personen, bis hin zu Personen die sehr gut mit ihrer AA umgehen.

Ich würde einfach mal gerne von anderen hören, in welche Kategorie sie sich einteilen. Geht ihr gut mit eurem Haarausfall um? Habt ihr Hemmungen darüber zu sprechen? Versucht ihr alles zu verstecken oder habt ihr es akzeptiert?

Und vor allem: Wie geht euer Umfeld damit um?

Da diese Form des Haarausfalls keine sichere Prognose liefern wird, eine Heilung ja ausgeschlossen ist, eher nur eine Besserung die entweder dauerhaft bleibt oder auch wieder abklingt, wird man sich sehr lange mit diesem Thema auseinandersetzen müssen.

Vielleicht habe ich den falschen Eindruck, aber wenn ich hier Beiträge lese, dann kommt es mir so vor als würde manch einer den ganzen Tag nur an seinen Haarausfall denken.

Das finde ich sehr schade, denn ich halte es für das Wichtigste gut mit diesem Thema umgehen zu können, ändern kann man es im Prinzip eh nicht.

Ob der Haarausfall von Stress bedingt hervorgerufen wird, weiß man glaube ich nicht. Ich gehe aber sehr stark davon aus und bin der Überzeugung, dass mir damals nur so extrem viele Haare ausfielen, weil ich mir so viele Gedanken um ihn gemacht habe.

Als die Haare bei mir erneut ausfielen war ich zunächst erst mal kurz geschockt, wusste aber, dass er irgendwann wieder kommen würde und so vergaß ich das kleine Loch auf dem Kopf wieder und es sind wieder Haare zu sehen, ganz ohne eine Therapie.

Wenn ihr wollt könnt ihr ja einfach mal schreiben, wie gut ihr mit dem HA klar kommt und ob er bei eurem Alltag überhaupt noch eine Rolle spielt?

---

Subject: Aw: Umgang mit Haarausfall

Posted by [Sinéad](#) on Tue, 22 Jan 2013 07:19:46 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Lisa,

ich bin weiblich, Anfang 30 und bei mir ging AA im November 2012. Die Haare sind mir büschelweise ausgegangen, sodass schnell viele kahlen Areale sichtbar wurden. Habe viel recherchiert, war bei etlichen Ärzten, habe mich in Perückenstudios beraten lassen. Und mich

dazu entschieden, dass mir AA das Leben NICHT kaputt machen kann und ich mich davon NICHT dominieren lasse! Besonders besorgt war ich, dass meine 12-jährige Beziehung den Bach heruntergeht, wenn ich zu einem heulenden, psychischen Wrack werde.

Deshalb habe ich mir letzten Freitag ganz mutig eine Glatze rasiert und bin überrascht, wie gut sie mir steht sehe aus wie Sinéad O' Connor. Auch mein Lebensgefährte ist davon angetan und findet mich sexy. Muss dazu sagen, dass ich schon immer eher unkonventionell und modisch experimentierfreudig war.

Ein Perücke kommt für mich nicht infrage. Ich finde selbst die teureren Modelle viel zu unbequem, warm und pflegeintensiv. Die finanzielle Belastung ist enorm! Auf eine solche Abhängigkeit kann ich verzichten. Zumal: Warum sollte ich mich als Frau schämen, weil ich eine Voll-Glatze habe? Für mich ist das kein Manko! Viele Männer rasieren sich doch auch bei erblich bedingten Haarausfall eine Glatze und sehen teilweise sehr attraktiv aus!

Klar, für den Job wäre mir der Glatzen-Look schon ein bisschen zu extrem. Dafür habe ich mir bei einer Mode-Designerin eine Kollektion schicke Mützen gekauft.

---

Subject: Aw: Umgang mit Haarausfall  
Posted by [lisa](#) on Tue, 22 Jan 2013 13:47:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wow, das ist sehr mutig!

Ich arbeite im Kundenbereich. Eine Glatze wäre daher bei mir nicht das Optimum. Aber es ist schön, wenn du dich damit hübsch fühlst, dann bist du es sicher auch!! Es ist die Ausstrahlung die einen ausmacht!

Ohja, die finanzielle Belastung, Perücken sind sehr teuer. Ich glaube wenn ich eine brauchen würde, würde ich so vor allem auf der Arbeit tragen und im Privaten Leben und wenn ich meinen Hobbys nachgehe dann eben mit Mütze. So bräuchte ich sicherlich nicht allzu oft eine neue..

---

Subject: Aw: Umgang mit Haarausfall  
Posted by [silke269664552](#) on Tue, 22 Jan 2013 19:04:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das kommt bestimmt auch drauf an wie schlimm es bei jedem einzelnen ist. Meine ersten zwei kleinen Löcher im August letzten Jahres haben mich gar nicht gestört, aber jetzt wo fast ein Drittel aller Haare fehlt ist das schon sehr belastend. Also ich mach mir da schon jeden Tag meine Gedanken drüber vor allem weil ein Teil wieder wächst und an einer anderen Stelle fallen sie weiter aus. Das ist mir etwas unerklärlich. Am schlimmsten ist es bei mir nach dem Haarewaschen und danach der Blick in den Spiegel, fährt mir der Schreck schon massiv in die

Glieder. Wenn ich dann mein Streuhaar aufgetragen hab und alles gut überdeckt ist bin ich dann wieder beruhigt und denk dann auch fast nicht mehr dran. Hab zum Glück lange Haare und kann sie noch so tragen das man da nichts sieht. Jetzt im Winter gehts ja auch noch man trägt ja draussen immer eine Mütze. Alles in allem muss ich sagen der Haarausfall geht massiv an die Psyche zumindest bei mir!

---

---

Subject: Aw: Umgang mit Haarausfall  
Posted by [lisa](#) on Fri, 25 Jan 2013 13:52:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Silke, ich kann das vollkommen verstehen. Aber wenn es dich so stark belastet, dann ändere es! Trag Haarerersatz. Damals, habe ich auch alles versucht zu verstecken, nur irgendwann ging es nicht mehr. Erst wo ich mein Haarteil hatte (Tritec, ließ sich mit eigemhaar verbinden) habe ich die Angst verloren, weil ich gelernt habe man kann auch mit Ersatz leben. Und ich habe mich davor auch immer gestäubt. Du solltest mal wirklich darüber nachdenken.

---

---

Subject: Aw: Umgang mit Haarausfall  
Posted by [silke269664552](#) on Sat, 26 Jan 2013 10:41:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das habe ich auch schon ins Auge gefasst, nur es ist alles so weit weg von mir. Ich wohne im Süden Sachsen-Anhalts und wo das mit dem Tritec Haar gemacht wird ist ja fast alles in der Nähe von Mannheim. Das ist sehr weit weg von mir. Zur Zeit wachsen ja auch wieder Haare auf der grössten Stelle am Kopf. Aber im Notfall würde ich dann schon die weite Reise in Kauf nehmen.

---

---

Subject: Aw: Umgang mit Haarausfall  
Posted by [lisa](#) on Sat, 26 Jan 2013 20:50:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kannst du es dir nicht auch zusenden lassen?

Ich kenne ein gutes Geschäft. Das Teil habe ich ein halbes Jahr getragen, durchgehend ab und an auch nachts. Ich könnte es jederzeit wieder verwenden.  
Kann ich dir gerne per pm schicken. 90% hat meine Versicherung übernommen. In meinem Fall.

Du kannst es dir doch zusenden lassen, in dem du ihnen die Farbe sagst und das zuschneiden und anbringen muss jemand fachkundiges in deiner Nähe machen.  
Ich glaube die Größen sind individuell.

Es ist nur sehr kompliziert, das muss dir jemand fachkundiges zeigen.

Aber ansonsten tret die Reise an

---

---

Subject: Aw: Umgang mit Haarausfall

Posted by [sommersprosse](#) on Tue, 29 Jan 2013 18:14:48 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

also seitdem mir alle Haare ausgegangen sind das war etwa im November letzten Jahres denk ich zwar natürlich jeden Tag daran ich hab mich irgendwie damit abgefunden habe keine Depression doch richtig glücklich bin ich auch nicht mehr . Gehe gar nicht mehr gern irgendwohin.

Aber vorher die ständige Angst wieviele werden mir ausfallen...wie lange das war noch schlimmer..

ich denke nicht drüber nach aber es wissen nur ganz wenige Leute da ich auch nicht ständig darüber reden möchte und einfach hoffe dass sie zurückkommen meine Haare

---

Subject: Aw: Umgang mit Haarausfall

Posted by [silke269664552](#) on Wed, 30 Jan 2013 22:34:02 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also mit dem Haarausfall das weiss nur meine Familie ,mein Chef und zwei gute Freundinnen sonst niemand.Aber ich glaube meine anderen Freundinnen würde das gar nicht so interessieren,die meisten haben alle so ihre eigenen Probleme.

---

Subject: Aw: Umgang mit Haarausfall

Posted by [irena](#) on Thu, 31 Jan 2013 07:33:42 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Lisa,

ich bin jetzt 50 und hatte die 1. kleine Stelle 1997. Damals bin ich zum Hautarzt, habe eine Salbe erhalten und nach einem halben Jahr war alles wieder gut. Ich habe mich auch nicht weiter informiert. 2006 waren auf beiden Seiten über dem Ohr keine Haare mehr. Für mich hieß das, Salbe holen und gut. Ich bin also alle 6 Monate zum Arzt und habe eine neue Salbe geholt, geschmiert und ansonsten ignoriert. War wahrscheinlich falsch. Erzählt habe ich es niemanden und meine damals langen Haare haben alles verdeckt. Und dann, für mich völlig überraschend, hatte ich ende Oktober 2010 Haarbüschel in der Hand. Bereits 14 Tage später solche Löcher, dass es jeder sehen konnte und im Januar waren alle Haare weg. Damals bin ich in ein Loch gefallen und habe mich verkrochen. Da ich aber ehrenamtlich eine 4-6 jährige Kinder betreue und die nicht einfach fallen lassen konnte/wollte, musste ich wieder raus. Und die Kleinen sind damit so offen umgegangen, dass es ihren Eltern oft peinlich und mich zum schmunzeln brachte. Heute trage ich jeden Tag ein anderes Kopftuch, wenn ich irgendwo neu bin sage ich als erstes: Ich habe keinen Krebs! Fragen beantworte ich so gut ich kann. Ich kenne natürlich auch Äußerungen wie: Hast Du ein Glück, dass Dein Mann bei Dir geblieben ist. Echt frustrierend (er ist Diabetiker Typ I seit ca 30 Jahren und damals sagte man ihm dasselbe). Aber als meine Kollegin letztens meinte: Stell Dir mal vor die Frau M. verliert ganz doll die Haare. Ist das nicht furchtbar? habe ich sie irritiert angeschaut. Sie bekam sichtbar einen Schreck und meinte kleinlaut : Ich habe ganz vergessen, dass Du auch keine hast? Ich stand mit Kopftuch vor ihr....

Nun glaub bitte nicht, dass ich mich damit abgefunden habe. Dann wäre ich nicht hier im Forum und ganz mit Glatze rum zu laufen traue ich mich auch nur zu Hause und im Garten. Aber ich kann damit leben.

Gruß  
Irena

---

---

Subject: Aw: Umgang mit Haarausfall  
Posted by [lisa](#) on Thu, 31 Jan 2013 17:32:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja, das geht mir genauso. Was mich traurig macht ist, dass meine Freundin als Kind anderweitig bedingt (also keine Krankheit) sich die Haare abrasieren musste und es die schlimmste Zeit ihres Lebens war. Sie erzählt immer noch davon.. aber wenn ich ihr von meinem Problem erzähle, was nun mal dauerhaft bleibt und bei ihr nur so lange angehalten hat bis die Haare wieder gekommen sind, zeigt sie weder Mitgefühl noch Interesse.

Ich gehe damit offen um. Aber irgendwie können damit nur wenige Freunde umgehen.

---

---

Subject: Aw: Umgang mit Haarausfall  
Posted by [hope.dies.last](#) on Thu, 14 Feb 2013 21:57:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

also ich muss sagen das mit den männern bereitet mir auch große angst..ich will ja schließlich nicht mein leben lang alleine bleiben?  
aber das mit deinen freunden find ich doch sehr erschreckend bei mir wissen es sehr viele freunde natürlich nur enge lange freunde aber die stehen 100% hinter mir ich trage zwar eine perücke aber sie haben mir alle zugesichert das sie hinter mir stehen wenn ich mich doch entscheiden sollte so rumzulaufen..viele haben mir sogar dazu geraten..  
auf leute die dich deshalb nicht akzeptieren kannst du getrost verzichten..bei den anderen weisst du wenigstens das sie echte freunde sind! lass dich davon nicht runterziehen

---

---

Subject: Aw: Umgang mit Haarausfall  
Posted by [vdsb](#) on Fri, 15 Feb 2013 11:09:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hope.dies.last schrieb am Thu, 14 February 2013 16:57  
bei mir wissen es sehr viele freunde natürlich "nur" enge lange freunde

das denkst du vllt...was meinst du wie schnell sich sowas rumspricht hinterm rücken... da brauch nur mal einer anfangen zu plappern... und schon weiss es fast jeder

---

Subject: Aw: Umgang mit Haarausfall  
Posted by [hope.dies.last](#) on Fri, 15 Feb 2013 11:48:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

also ich glaube schon zu wissen wem ich vertrauen kann & wem nicht...  
&& sollte es doch anders sein kann ichs ja auch nicht ändern ^^ da bleib ich lieber in dem glauben das ich gute freunde hab (: natürlich spricht sich das rum in meiner alten arbeit wusstens auch alle und ich hab nur ein paar informiert aber als ich die informiert hab war mir auch bewusst das es der rest erfährt und es hat mir nichts ausgemacht ansonsten vom umfeld her wissen es enge freunde..(und vllt leute von denen ich nichts weiss wenn du das so sagst :) )

---

Subject: Aw: Umgang mit Haarausfall  
Posted by [hope.dies.last](#) on Fri, 15 Feb 2013 11:51:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@ vdsb  
"das denkst du vllt...was meinst du wie schnell sich sowas rumspricht hinterm rücken... da brauch nur mal einer anfangen zu plappern... und schon weiss es fast jeder"  
hast du etwas schlechte erfahrungen gemacht??

---

Subject: Aw: Umgang mit Haarausfall  
Posted by [Helena](#) on Sun, 24 Feb 2013 14:17:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Lisa,  
ich finde, es ist ein Entwicklungsprozeß, den jeder Betroffene untersch. verarbeitet. Erst seit nicht mal 2 Monaten weiss ich, dass es diese Krankheit überhaupt gibt.....mehr oder weniger. Habe 2 riesige Löcher, 5 cm, die wachsen und mehrere kleine. Ich verbringe jede Minute damit, herauszufinden, was da auf mich zukommt, was man machen kann, was schadet, was helfen kann.....Allmählich habe ich mich damit abgefunden, dass die Löcher bleiben, bin total glücklich, wens nicht schlimmer wird. Wenn man nur Gewissheit hätte.....  
LG

---

Subject: Aw: Umgang mit Haarausfall  
Posted by [suhaho90](#) on Tue, 26 Feb 2013 21:15:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ihr Lieben,

ich bin zwar ganz neu hier im Forum, lebe aber seit 1990 mit AA und seit 1991 mit AU, ohne dass jemals wieder ein Härchen zurück gekommen wäre. Wenn ich diese Zahlen schreibe, kann ich gar nicht glauben, dass ich diese Krankheit schon mein halbes Leben lang habe. Zuerst möchte ich mal allen Mut machen, die im Moment keinen Partner haben. Ich habe meinen Mann erst nach meiner Erkrankung kennengelernt, bin seit 15 Jahren glücklich

verheiratet und habe 2 wundervolle Kinder . Dennoch gehöre ich auch nach über 20 Jahren nicht zu den "Starken", die offen zu ihrer Erkrankung stehen. Zwar wissen viele meiner Freunde Bescheid und sicher noch einige Bekannte mehr, die es einfach durchs "Ratschen" erfahren haben, aber ansonsten rede ich nicht groß über meine Krankheit. Ich trage auch außer Haus immer meine Perücke, nur im Garten oder beim Schwimmen/Saunieren oder beim Training trage ich ein Tuch. Die Angst vor Entdeckung hat natürlich mit den Jahren abgenommen, aber sie ist nie ganz verschwunden und es gibt auch immer mal wieder "peinliche" Momente, bei deren Meisterung man aber auch immer souveräner wird. Ganz entscheidend für den Umgang ist für mich meine Tagesform.

Zum Thema Perücke kann ich nur sagen, sie ist zwar manchmal lästig (vorallem wenn's draußen sehr warm ist), aber sie gibt auch sehr viel Sicherheit, bringt mir ein großes Stück Normalität und ist so viel problemloser zu handhaben als die meisten denken. Und sie hat auch so manchen Vorteil: z.B. morgens oder nach dem Sport, kein langes fönen und frisieren, sondern einfach Perücke drauf und fertig ! Meine ist aus Kunsthaar, kostet ca. 450€ (wird voll von meiner Kasse bezahlt) und sieht so natürlich und toll aus, dass mich schon sehr viele begeistert gefragt haben, zu welchem Frisör ich gehe! (Hab aber leider nicht die Coolness zu sagen, dass es eine Perücke ist )

Also kann ich rückblickend sagen, auch wenn ich viel darum geben würde meine Haare zurückzubekommen, es hat mein Leben nicht wirklich negativ beeinflusst. Ich habe trotz AU eine Familie die mich liebt, Freunde mit denen ich mein Leben genieße, einen Beruf den ich liebe und jede Menge Spaß am Leben. WAS WILL MAN MEHR!

Allen alles Liebe und mehr Gelassenheit  
Sanne

---

---

Subject: Aw: Umgang mit Haarausfall  
Posted by [Helena](#) on Wed, 27 Feb 2013 09:34:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das macht Mut.....danke !

---

---

Subject: Aw: Umgang mit Haarausfall  
Posted by [lisa](#) on Thu, 28 Feb 2013 20:00:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Toller Beitrag. Das kann ich auch nur unterschreiben, vor allem das mit der Perücke

Ich habe damals, wie cih finde, viel zu lange gewartet, bis ich zu meinem Haarersatz kam...

---