

---

Subject: Alltagsprobleme

Posted by [Franzis](#) on Fri, 04 Apr 2014 19:53:00 GMT

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

---

Hallo

Mich würde interessieren, wie ihr mit der Krankheit im Alltag umgeht. Bei mir ist es so, dass ich sie zwar gut verstecken kann, ich aber immer wieder "Angst" habe, dass irgendwer dann doch etwas sieht, wenn es windet oder ähnliches.

Habt ihr vielleicht tips wie man die Haarlücken gut verstecken kann?

Danke, dass wäre wirklich lieb von euch

---

---

Subject: Aw: Alltagsprobleme

Posted by [Immermehrhaare](#) on Sun, 06 Apr 2014 09:10:54 GMT

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

---

Hallo liebe Franzis,

Vielleicht wird meine Antwort dich überraschen: aber versteck dein Haarproblem nicht krampfhaft: wahrscheinlich bist du der einzigste Mensch , der einProblem damit hat.

Ich hatte mich genauso verhalten u habe meine Peruecke meinen Bekannten als Extensions verkauft;-)).

Die Leute sind total nett u reagieren hilfsbereit - und genau diese Unterstuetzung von ALLEN hat mir total geholfen und meine Aengste abgebaut.

Es ist anstrengend u krampfhaft etwas zu verstecken, was da ist!

Ich habe mich bei anderen ausheulen können u diese Krankheit tut weh.

Auf diesem Weg habe ich neue tolle Menschen kennengelernt und

Meinen Blickwinkel fuer seeeeehr viele Dinge geaendert.

So gesehen hatte die Krankheit fuer mich ihr Gutes!

---

---

Subject: Aw: Alltagsprobleme

Posted by [Franzis](#) on Mon, 07 Apr 2014 18:36:44 GMT

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

---

Hallo Immermehrhaare

Ich danke Dir auf jeden Fall, dass du mir geantwortet hast... (ich dachte schon niemand antwortet )

Ich würde es ja gerne öffentlich machen, aber mir fehlt da einfach der mut zu. Ich bin 16 Jahre alt und es ist wirklich nicht das perfekte Alter, sich so selbst darzustellen. Also keine Ahnung wie ich es ausdrücken soll, dass tut einfach zu weh. und ich denke nicht, dass es nur positive Meinungen darüber geben würde.

Und deswegen werde ich es glaube immer verstecken. Das Problem ist halt nur sehr groß im

Sportunterricht (Zopf-pflicht), im Schwimmbad oder wenn es stark windet. Und deswegen wollt ich fragen, ob da jemand vllt das gleiche Problem hat wie ich und mir helfen könnte.

Auch wenn ich weiß, dass verstecken nicht gut ist und, dass man leichter leben könnte, wenn andere es wissen würden, aber ich kann das einfach nicht ;(

---

---

Subject: Aw: Alltagsprobleme

Posted by [visini](#) on Tue, 08 Apr 2014 12:38:39 GMT

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

---

Liebe Franzis,

ja, ich verstehe dich sehr gut, werde in ein paar Monaten 18 und in diesem Alter möchte keiner sich mit solchen Schwierigkeiten beschäftigen müssen. Der Unterschied zwischen uns liegt darin, dass ich mit starker AA aufgewachsen bin, ich konnte sie nie wirklich verbergen, natürlich trug ich Hütchen und Mützen und Haarbänder, aber alle in meinem Umfeld wussten dass ich ein " Haarproblem" habe und gingen ganz natürlich damit um. Wohl auch weil meine Eltern, Geschwister und ich offen damit umgingen, eben nicht verstecken wollten was eh nicht ging. Ich wünsche dir viel Mut, nicht Angst zu haben vor negativen Reaktionen, deine Freunde und Familie werden da mit dir durchgehen und dich stützen! Bei mir wurde es dann erst schwierig als ich anfing Perücke zu tragen, ca. mit 13 Jahren., da musste ich nämlich dauern gucken, genau wie du schreibst beim Sport und Schwimmen etc., dass mir die Perücke nicht vom Kopf fiel, was aber trotzdem passierte!!

Glücklicherweise sind wir dann irgendwann auf Full Laces gestossen und das ist für mich als junges Mädchen das viel Sport macht das Beste! Rundum verkleben, dann halten die Haare wirklich, was bei einer "normalen" Perücke so nicht geht.

Du siehst, ich möchte dir also entweder Mut machen zu deinen Lücken im Haar zu stehen oder wenn du vielleicht auch altersbedingt, so wies dann bei mir war , dass gefühl hast du möchtest jetzt einfach "normale" Haare, so warte nicht zu lange und besorge dir eine Full Lace, schneide vielleicht deine eigenen Haare kurz - unter der Full Lace können deine eigenen Haare dann wachsen oder ausfallen wie sie wollen aber du konzentrierst dich dann nicht mehr so dadrauf weil du dich über deinen Haarersatz freust. Und natürlich wünsche ich dir das das nur vorübergehend ist und deine eigenen Haare bald wieder kräftig wachsen.

Lieber Gruss Visini

---

---

Subject: Aw: Alltagsprobleme

Posted by [sommersprosse](#) on Tue, 08 Apr 2014 16:23:48 GMT

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

---

Ich bin Mitte 30 und als mir alle Haare ausgingen das war im November 2012 da hatte ich dann wirklich kein Haar mehr am Kopf...das wissen genau 3 Leute in meinem Umfeld dass ich Perücke trage und darüber bin ich froh...mich nicht immer bemitleiden lassen zu müssen wie arm ich bin was auch immer...meine 2 Freundinnen die wissen sie brauchen mich darauf nicht ansprechen wenn es was zu sagen gibt möchte das ich entscheiden und mein Mann auch..ich bin damit gut gefahren und mir ging es damit auch gut...aber das muss jeder selber für sich entscheiden wie offen er damit umgeht....seit dem Sommer letzten Jahres wachsen meine Haare

wieder ohne jegliche Behandlung..zwar noch nicht am ganzen Kopf jedoch circa die Hälfte...und damit bin ich voll zufrieden. Mit einem Haarband könnte ich wenn ich wollte vor die Türe gehen...ich hoffe dass es so weitergeht und es kommen nach wie vor Stellen nach die zuwachsen...JUHU

---

---

Subject: Aw: Alltagsprobleme

Posted by [Franzis](#) on Wed, 09 Apr 2014 17:39:48 GMT

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

---

Ich hab auch schon mit AA zu kämpfen seit ich klein bin. Damals haben wir auch sämtliche "anscheinende Methoden" zur Heilung angewandt. Leider mit mäßigem Erfolg:(  
Allerdings ist es bei mir nicht so schlimm, dass ich eine Perücke brauche. Ich hab Phasen da ist es komplett weg und dann nach 3 Monaten beginnt alles von vorne, meistens dann noch schlimmer als zuvor.

Ich weiß auch nicht, ob das Forum hier so geeignet für mich ist, da ihr ja wahrscheinlich wirklich mit schlimmeren Ausprägungen der AA zu kämpfen hat. Also eine Perücke kommt für mich im Moment noch nicht in Frage. Ich würde nur vllt gerne wissen, was man so Alternativ machen könnte um AA zu verstecken.

Aber es tut wirklich gut, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Das Leben wird einem echt schwer gemacht, wenn man irgendwie anders ist oder eine Krankheit wie diese hat

Herzlichst Franzis

---

---

Subject: Aw: Alltagsprobleme

Posted by [lisa](#) on Wed, 09 Apr 2014 19:55:01 GMT

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

---

Ich finde Visinis Vorschlag hört sich doch sehr gut an

Ich bin eigentlich wieder geheilt, trage nur noch 2 kleine Mini-Stellen im Nacken die so bleiben wie sie sind und die man eigentlich auch nicht sieht. Trotzdem schreibe ich hier mit, habe meine Vergangenheit und komme damit ganz gut klar, denke auch wenn sie wieder ausfallen würden. Und egal wie stark die AA ist, anfangs was das kleine 50cent große Loch was niemand gesehen hat oder bemerkt hätte ein kleiner Weltuntergang für mich..

---

---

Subject: Aw: Alltagsprobleme

Posted by [hope.dies.last](#) on Tue, 15 Apr 2014 15:29:26 GMT

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

---

Hallo Franzis,

als bei mir der Haarausfall begann war ich in etwa in deinem Alter...ich kann gut verstehen das du die Stellen gerne verstecken möchtest ...ich habe es auch immer versucht bzw getan solange es möglich war!

---

Anfangs hatte ich noch relativ viel Deckhaar und konnte durch antupieren (schreibt man das so? ich hoffe du weisst was ich meine) von meinem deckhaar die Stellen verdecken..Jedoch war das bei mir irgendwann nicht mehr möglich heute trage ich eine Echthaarperücke dazwischen war mir mit haarteilen geholfen. Jedoch was ich dir eigentlich mutmachendes sagen möchte ist das dadurch das es irgendwann immer offensichtlicher war es doch mein Freundeskreis erfuhr ich habe meinen Mut einfach zusammengenommen! Es gab niemanden der abstoßend reagiert hat!! Und auch gab es teilweise mir weniger nahstehende Personen denen mein "Problem" auffiel. Und wirklich hab keine Angst davor! Mir wurde einzig und allein fast ausschließlich Trost oder Respekt ausgesprochen. Du musst ja nicht gleich jedem auf die Nase binden das du Haarausfall hast aber hab keine Angst davor wenn es jemand bemerkt! Heute bin ich 21 und ich habe in all den Jahren einzig und allein eine schlechte Erfahrung machen dürfen/müssen im Bezug auf die Reaktion auf meine Krankheit. Und diese hat mich gelehrt das Menschen die spöttisch oder herablassend auf sowas reagieren einzig und allein charakterschwach sind und selbst nie so toll wie du (ich) mit so etwas umgehen könnten! Also lass dich von sowas nicht beirren. Du bist ein toller Mensch auch ohne Haare.! Im übrigen habe ich auch bemerkt das es gut tut sich anderen Menschen damit anzuvertrauen  
Ich hoffe ich konnte dir ein bisschen die Angst vor dem Alltag nehmen auch wenn es nicht immer leicht ist ist es machbar

---

---

Subject: Aw: Alltagsprobleme

Posted by [hope.dies.last](#) on Tue, 15 Apr 2014 15:34:18 GMT

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

---

Achja weil das Bemitleidungsthema auch schon angesprochen wurde! Ich glaube wenn man zeigt das man damit gut umgehen kann wird man auch garnicht bemitleidet..bzw. teilweise habe ich auch einfach direkt gesagt das ich kein Mitleid dafür möchte! Ich weiss das ich die Leute jederzeit ansprechen kann wenn ich darüber reden möchte aber mich nervt niemand mehr mit ständigen Nachfragen Natürlich weiss es bei mir auch nicht jeder ! aber denke jeder sollte eben für sich selbst entscheiden wem er sich anvertraut und keine Angst davor haben im Fall der Fälle einfach zu sagen JA es stimmt. Ich habe für diese Erkenntnis auch meine Zeit gebraucht und die sollte sich auch jeder nehmen Sein Leben aber von einer Krankheit einschränken zu lassen ist es definitiv nicht wert!! Life is beautiful ))

---

---

Subject: Aw: Alltagsprobleme

Posted by [Franzis](#) on Thu, 17 Apr 2014 16:52:39 GMT

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

---

Danke.

Deine lieben Worte haben mir wirklich geholfen. Natürlich habe ich Angst. Aber ich glaube es ist normal.

Ich werde mich wahrscheinlich doch dagegen entscheiden es allen zu sagen. Meine Familie weiß es und einige meiner Freunde auch.

Ich glaube aber, da liegt gar nicht das Problem. Das Problem ist einfach, dass man sich selbst, mit der Krankheit nicht hübsch findet. Und das wiederum ist nicht wirklich förderlich für das

Selbstbewusstsein. Vor allem in dieser Jugendzeit, wo sich alle tolle Kleider anziehen und ihre Haare hochstecken. Ich würde auch viel lieber mal meine Haare in einen Zopf machen. Diese Einschränkungen empfinde ich im Moment als sehr belastend. Natürlich gibt es weiß Gott nicht, schlimmere Schicksale, aber es ist so verletzend und erniedrigend.

Ich denke ihr versteht was ich meine.  
Herzlichst Franzis

---

---

Subject: Aw: Alltagsprobleme  
Posted by [hope.dies.last](#) on Fri, 18 Apr 2014 21:11:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Klar das ist völlig normal

Bei mir weiß es auch nicht jeder Und ich denke du musst es auch nicht jedem sagen Entscheide einfach für dich selbst bei welchen Personen du dich wohler fühlst wenn sie wissen was Sache ist und du vllt nicht so stark darauf achten musst ob alles sitzt und bei welchen du eben einfach nicht willst das sie es wissen

Das mit dem Selbstbewusstsein ist wirklich so eine Sache. Ich habe lange gebraucht um so wie ichs heute tue in den Spiegel zu schauen und zu sagen es ist ok so wie es ist. Wobei man sagen muss ich trage Haarsersatz wenn ich raus gehe da ich wirklich fast gar keine Haare mehr habe. Ich hab mich lange Zeit mit meinem Haarausfall auseinandersetzen müssen um so zu denken. Ich war ja wie gesagt auch in deinem Alter und mich hat das alles ziemlich mitgenommen und in ein tiefes Loch gerissen. Irgendwann hab ich für mich beschlossen das ich die Last alleine nicht mehr stemmen kann und mir Hilfe in Form von einer Therapie geholt. Hat mir wirklich sehr geholfen. Was natürlich auf gar keinen Fall heißen soll das du eine brauchst!! Vielleicht reicht auch einfach ein bisschen Zeit vergehen zu lassen Ich weiß ja nicht wie bei dir aktuell der Stand ist? Aber vielleicht ist alles ja auch ganz schnell wieder vorbei?

Versuch auf jeden Fall nicht zu viel drüber nachzudenken das hats zumindest bei mir irgendwie nur schlimmer gemacht.

Lass dich nicht unterkriegen

Wenn du sonst irgendwas wissen willst oder dich austauschen willst kannst mir auch jederzeit ne Nachricht schicken.

---

---

Subject: Aw: Alltagsprobleme  
Posted by [Isa89](#) on Tue, 22 Apr 2014 07:31:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Franzis,

ich kämpfe auch schon seit Jahren mit AA. Bin auch erst 24 und erinnere mich noch gut daran, als ich so alt war wie du und auch die gleichen Gedanken hatte. Ich empfinde es als am schlimmsten, wenn ich Fotos von mir sehe, auf denen (meistens immer die gleiche) kahle Stelle zu sehen ist.

Seit ich meine Haare nicht mehr jeden Tag wasche, habe ich das Gefühl, dass meine Aa besser wird, allrdings sieht man die Stellen da noch besser.

Je nachdem, wo und wie groß die Stellen sind, habe ich selbst, sehr gute Erfahrungen gemacht, mal ein paar Frisöre auszutesten und die Haare so schneiden zu lassen, dass sie volumonöser wirken und die anderen überdecken.

Ansonsten finde ich Mützen aller Art nicht schlecht. Natürlich geht da nicht alles, man kann ja auch nicht mit so nem Oma-Kopftuch in die Schule oder in die Uni. Aber ich hab die Erfahrung gemacht, dass da jeder etwas findet, was seins ist.

Meine Frisöse hat mir auch mal Extensions empfohlen. Hab es aber noch nicht ausprobiert. Vielleicht hat da jemand anders Erfahrungen dazu?!

Außerdem kann ich mich allen nur anschließen, wens doch mal jemand sieht, selbstbewusst damit umgehen! Und ja, das ist nicht leicht. Aber auch ich habe all die Jahre gute Erfahrungen damit gemacht und auch viele, die mein Leben bereichern haben!

Genieß das Leben, denn es gibt wichtigeres als Haarausfall! Außerdem ist bei Aa die Spontanheilungsrate relativ gut. also gib die Hoffnung nicht auf!

---

Subject: Aw: Alltagsprobleme

Posted by [Franzis](#) on Tue, 22 Apr 2014 12:14:04 GMT

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

Das mit dem Haare nicht so oft waschen hab ich auch schon bemerkt, meist geht es dann besser. Aber das ist ja auch nicht immer so umsetzbar

Wurde es denn bei dir, je älter du wurdest, schlimmer mit der AA. Natürlich ist bei jedem das Krankheitsbild anders, aber ich habe schon bemerkt, dass es bei mir, wenn eins zugewachsen ist, an einer anderen Stelle in größerem Umfang wieder ausgebrochen ist. Irgendwie sehr beunruhigend

Wahrscheinlich muss man wirklich die Krankheit so akzeptieren wie sie ist. Man kann es ja doch nicht verhindern.

---

Subject: Aw: Alltagsprobleme

Posted by [Isa89](#) on Tue, 22 Apr 2014 17:33:27 GMT

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

Das stimmt. Ich versuch sie nur noch zwei bis dreimal in de Woche zu waschen. Ich arbeite im Außendienst und grad im Sommer ist das schon schwierig.

Ich hab das erste Mal AA bekommen als ich sechs war. Danach heilte es aus und begann dann wieder mit 14. Die letzten Jahre wurde es dann immer schlimmer. Ja, das kenn ich auch. Wandernde Stellen von denen man denkt, dass sie immer größer werden. Aber solange sie noch gewandert sind, hielt ich das immer für ein gutes Zeichen, weil ich dann wusste, dass da überall grundsätzlich auch was wachsen kann. Aber es muss nicht sein, dass es bei dir auch nur schlimmer wird, da hat ja jeder seine spezielle Geschichte.

Stress hat es auf jeden Fall verschlimmert. Ich hab dadurch auch gelernt mehr auf mich selbst zu achten.

Inzwischen kommen meine Haare wieder. Es gibt also immer Hoffnung.

---

---

Subject: Aw: Alltagsprobleme  
Posted by [Franzis](#) on Wed, 23 Apr 2014 19:55:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das ist doch mal eine erfreuliche Antwort. Ich hoffe du hast Glück und sie wachsen vollständig wieder nach. Bei mir war es ganz oft so, dass sie dann nach ein paar cm wieder ausgefallen sind

Ich denke auch, dass die Krankheit etwas mit Stress zu tun hat. Oder generell mit unserem inneren Wohlbefinden.

I

---

---

Subject: Aw: Alltagsprobleme  
Posted by [hope.dies.last](#) on Fri, 25 Apr 2014 10:40:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Der Sache mit dem Stress kann ich nur zustimmen. Bei mir ist es ausgebrochen als ich eine besonders stressige Zeit hatte und mir alles ein bisschen zuviel geworden ist. Als ich mir mal eine 3 monatige Auszeit genommen hab war es viel besser. Aber da hab ich wirklich eigentlich garnichts gemacht...und das geht ja natürlich nicht auf Dauer

Ich bin trotzdem der Hoffnung das es mal wieder besser wird für mich beginnt jetzt dann bald ein neuer Lebensabschnitt ich hoffe das ich mich dann auch persönlich ein bisschen wohler fühle und sich dann vllt. ja was verbessert

---

---

Subject: Aw: Alltagsprobleme  
Posted by [Franzis](#) on Sun, 27 Apr 2014 19:02:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich wünsche dir von ganzem Herzen, dass sich dein Leben in der Hinsicht ändert, dass deine Haare wieder wachsen. Es gibt doch nichts schöneres als wieder ein kleiner Flaum neuer Haare  
Ich drücke dir auf jeden Fall die Daumen!

Du kannst es ja mit kleinen Erholungsphasen im Alltag versuchen. Vllt hilft das ja.

---