

---

Subject: Schwitzen

Posted by [hope09](#) on Sun, 21 Dec 2014 08:54:19 GMT

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

---

Hi Ihr AU'ler/ Perückenträger/innen,

mich nervt in letzter Zeit das Schwitzen unter der Perücke ganz schön . Joggen gehe ich mit Tuch, aber zum Tanzen/ Sport unter Leuten will ich meine (Kunsthaar-)Perücke schon auf haben...

Habt Ihr da bisher irgendwelche schlaun Lösungen für Euch gefunden!? Gehe dann manchmal zwischendurch raus und wische mal ein wenig mit Toilettenpapier - aber das ist ja nur von kurzer Dauer. Ich finde irgendwann fangen die Haare auch an zu müffeln... (habe aber auch eine empfindliche Nase ).

Eigentlich bräuchte man eine identische Zweitperücke zum Wechseln, habe jetzt gerade eine neue Kassenfinanzierte (da müsste ich dann selbst nochmal dasselbe hinlegen für ein Zweiteil, hmhhh).

Habe auch überlegt, ob man mal ein Stück Küchenrolle zwischen Kopfhaut und Perücke einbauen könnte, damit das aufsaugt...oder wäre das einfach nur noch wärmer!?

Habe auch schon den Kopf "eindesodoriert" - aber das hilft jetzt auch nicht merklich...

Was ist Euch bisher so eingefallen?!

Bin gespannt

Lg,  
Hope09

---

---

Subject: Aw: Schwitzen

Posted by [Haarengel](#) on Thu, 08 Jan 2015 00:23:26 GMT

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

---

Hey,

das erinnert mich alles an meine Zeit als ich überall mit Haaren noch hin ging. Habe 2 Jahre keine Studio betreten und mir sogar eine neue für die Sauna gekauft. Bei 70 Grad bin ich da fast umgefallen damit. Kann ich heute drüber lachen.

Inzwischen gehe ich zum Sport und außer zur Arbeit überall oben ohne hin und es war die beste Entscheidung ever.

Als mich neulich einer beim Dating fragte ob ich Krebs hatte sagte ich nur : Nö Du? Und das wars.Und als ich die Woche wieder Haare " tragen musste" habe ich doch glatt die falschen beinahe aufgehabt. Inzwischen fühle ich mich damit eh wie verkleidet. Naja kommt irgendwie von innen raus.

Wie dem auch sein,wünsche Dir viel Erfolg und gutes Gelingen auf Deinem Weg.

Alles Gute.

---

---

Subject: Aw: Schwitzen

Posted by [hope09](#) on Thu, 08 Jan 2015 09:29:27 GMT

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

---

Hej,

vielen Dank für Dein post und die Ermutigung. Allen Respekt vor Deiner Courage "oben ohne" zu gehen!!! Super. Es braucht Vorbilder, dass man sich irgendwann selbst traut !  
Und eine wirklich SEHR geniale Antwort auf die Frage nach Krebs/ Chemo! Kompliment! So coole Sprüche muss man sich dann zulegen, ja! Denn das finde ich auch immer mit am unangenehmsten, dass die Leute alle denken, Chemo... Dass man sich (verständlicherweise) immer erklären muss...

Für mich aktuell keine Lösung. Vor einigen Wochen habe ich eine AU Frau kennengelernt, die auch nie Perücke trägt und getragen hat. Sah gut aus! Daraufhin habe ich mir das auch vorgenommen. Von Freunden habe ich immer wieder Komplimente bekommen, dass es mir steht etc. Hat mir auch Mut gemacht. Und auf Urlaubsreisen habe ich das auch immer mal schon durchgezogen, die "Rücke" - wie ich sie nenne - einfach mal ganz zuhause zu lassen... Da fand ich es aber leichter, in der Fremde.

Habe aber auch zunehmend das "Verkleidet-Gefühl" mit Perücke. Bin eben schon nicht 100%ig ich. So wollte ich dann den Jahreswechsel zum Anlass nehmen, das auch hier peu a peu zu tun und mich selbst dran zu gewöhnen. Auf der Arbeit erst mal nicht, aber im Privaten. Die Quittung war, dass ich krank geworden bin und erst mal gar nirgends hin gehen konnte! Ich glaube zumindest, dass es damit zusammenhing - denn das war alles so überzufällig parallel. Schon erstaunlich: Körper und Psyche!

So habe ich jetzt mittlerweile für mich akzeptiert, dass das noch (?) nicht dran ist. Und fand es so eine Erleichterung, mir einfach wieder zu erlauben, mit Perücke rauszugehen. Wäre ja gern so cool, die zuhause zu lassen (sagt der Kopf), aber bin es nicht (sagt das Gefühl). Ich fühle mich einfach nackt ohne Perücke. Würde ja auch nicht "oben ohne", d.h. ohne T-Shirt rumlaufen. Tja. Und so isses. Wie Du sagst, es muss von innen kommen. Vielleicht verändert es sich ja auch noch - oder die Haare wachsen wieder !!!

Lg,  
Hope09

---

Subject: Aw: Schwitzen

Posted by [sommersprosse](#) on Thu, 08 Jan 2015 12:49:09 GMT

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

---

ich würde auch NIE ohne Perücke gehen bzw. ohne Kopfbedeckung. Ich gehe jetzt schon mit Wintermütze raus u ohne Perücke drunter. Ebenso im Sommer mit Käppi oder es reicht auch schon ein Stirnband, soweit sind meine momentan schon nachgewachsen.  
Ganz ohne käme nie in Frage für mich - mach ich nicht mal zuhause vor meinem Mann. Ich mach es auch nicht wenn ich alleine zuhause bin da ich mich nicht wohlfühle.

Schwitzen tut man im Sommer natürlich schon stark unter der Perücke aber mit normalem "Haarbehang" doch auch...

---

Subject: Aw: Schwitzen

Posted by [Sonnenschein142](#) on Thu, 22 Jan 2015 17:07:21 GMT

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

---

Also mir geht es auch so... man schwitzt einfach total beim Sport mit Perrücke, leider habe auch ich noch keine Lösung gefunden. Fühle mich ohne Perrücke zwar Zuhause sehr entspannt aber in der Öffentlichkeit ohen Perrücke nackt... Ein dünnes Tuch finde ich irgendwie angenehm ging mir iim Sommer im Garten jedenfalls so aber da ist dann halt wieder das Problem, dass alle denken man hätte Krebs...

---

Subject: Aw: Schwitzen

Posted by [Haarengel](#) on Thu, 22 Jan 2015 17:38:09 GMT

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

---

Ich gehe seit ein paar Tagen wieder zur Schule da ich mich gerade weiter bilde. Das erste Mal bin ich ohne Haare hin. Bei der Arbeit musste ich ja mit Haaren hin.

Keiner hat gefragt ! Ist ja offensichtlich was los ist.

Hatte verschiedene Mützen auf! Heute hab ich die abgenommen!

Hat auch keiner gefragt ...dann so what.

Nur mit meiner Nachbarin.

Als mein Lehrer meinte wir müssen uns draußen mal unterhalten dachte ich nun ist er neugierig geworden. Nö wollte was anderes.

Also muss sich nicht immer und überall mit der Frau mit AA vorstellen.

Und es fühlt sich fantastisch an!

Auf so ein Gefühl habe ich lange gewartet.

---