
Subject: Bin heute so traurig ...

Posted by [Tanja1](#) on Fri, 08 Oct 2010 08:34:02 GMT

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

Hallo,

ich muss einfach mal ein bißchen meinen Frust von der Seele schreiben. Bin heute so extrem traurig.

Habe diesen Mist seit März diesen Jahres. Behandle mit einer Östrogen/Cortison-Tinktur und eine ganz hartnäckige Stelle mit Micanol. Einige Stellen wachsen auch inzwischen spärlich wieder zu, allerdings bilden sich auch neue kleine Stellen.

Z.Zt. kann ich es noch mit meinen Haaren und einem breiten Haarreifen verdecken. Ich habe früher immer einen Pferdeschwanz getragen und trauer diesem sehr nach.

Ist es bei Euch auch so, dass ihr neben diesen kahlen Stellen auch generell einen starken Haarausfall habt? Meine Haare werden immer dünner und fusseliger, das macht mir so zu schaffen. Jeden Morgen ist das Waschbecken voller Haare. Wann hört das denn bloß auf?

Eine Perücke habe ich schon liegen, hoffe jedoch, dass ich sie nie wirklich brauche!

Ich frage mich täglich, wie Ihr sicherlich auch, warum muß gerade ich diesen Sch...

bekommen. Wenn ich meinen Sohn in den Kindergarten bringe und die anderen Mütter mit ihren vollen Haaren sehe, fühle ich mich teilweise doppelt schlecht.

Ach man, wann wird endlich wieder alles gut?

Subject: Aw: Bin heute so traurig ...

Posted by [Emma1964](#) on Fri, 08 Oct 2010 09:41:51 GMT

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

Hallo,

kann dich gut verstehen. Bei mir hat es im Juni angefangen und die Haare werden immer dünner. Ich mag schon gar nicht mehr raus gehen vor allem nicht bei Wind. Der Gang ins Bad ist jedesmal Horror und Haare waschen eigentlich nur noch mit Beruhigungsmittel möglich.

Auch ich frage mich, vor allem bei den ganzen Sachen die ich schon ausprobiert habe, wann endlich irgendetwas anschlägt. Ich habe beschlossen mich nicht jeden Tag runterziehen zu lassen aber es gibt eben leider auch immer wieder Tage wie diesen der zum Heulen ist. Halt die Ohren steif und lass dich nicht unterkriegen

Subject: Aw: Bin heute so traurig ...

Posted by [Brina](#) on Fri, 08 Oct 2010 11:01:53 GMT

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

Ich kann Euch hoffentlich etwas aufmuntern, je länger man AA hat, desto besser kommt man zwangsläufig damit zurecht. OK, ich habe auch immer noch absolut panische Angst dass eine neue Stelle kommt oder ich alle Haare verliere, aber es ist bei weitem nicht mehr so schlimm wie Anfangs.

Ich hab nun seit 1,5 Jahren AA, die erste Stelle am Kopf hab ich vor ziemlich genau einem Jahr entdeckt, die wurde ziemlich groß, so ca 8 cm. Eine zweite Stelle (mittlerweile auch etwa 8cm) kam so im Februar/März am Hinterkopf und rückblickend gesehen hatte ich da wohl einen kleinen Nervenzusammenbruch als ich die Stelle damals ertastet hab. Ich hab so geheult, dass ich nicht mal mehr sagen konnte was los ist, hab kein Wort mehr rausgekriegt außer Geheule.

Und soll ich Euch was sagen, ich habe heute einen absoluten SUPER-Tag, ich habe mich heute das erste Mal ohne Haarklammer aus dem Haus gewagt, die erste Stelle ist nun so gut zugewachsen, dass man nichts kahles mehr sieht. Es sieht zwar etwas seltsam aus, weil meine Haare eigentlich etwas länger als schulterlang sind und die nachgewachsenen je nach Stelle so 1-5 cm Stoppeln sind und das genau oben auf dem Kopf, dass man es schön sehen kann

Ich fühle mich so gut auf all die doofen Blicke (die mir bis jetzt nicht begegnet sind) zu pfeifen, ich will mir nicht wegen irgendwelcher anderer Leute mein Leben diktieren lassen. Du weißt nicht welche Probleme in der Mama mit den superdicken wallenden Haaren verborgen sind, vielleicht denkt sie auch neidisch über Dich oder andere Mütter...

Ich hoffe ich bleibe so stark wie ich heute bin, aber ich hab grad einen totalen Höhenflug Wenn ich drüber nachdenke, dass ich bei schlechtem Wetter mit meinen Kids nur zuhause gegessen bin, damit kein Regen meinen Kahlschlag sichtbar macht und ich einmal durch die Stadt gerannt bzw geflüchtet bin (meine armen Kinder gehetzt und an den Händen hinter mir hergezogen) weil plötzlich der gefürchtete Regen eingesetzt hat, führt mir das wieder die Angst und die Scham vor die Augen, aber auch meine eigene Dummheit sich solch doofen Sachen zu unterwerfen.

Ist der Haarausfall nicht schon optisch doof genug? Muss man sich dann noch sein Leben so völlig danach ausrichten und diktieren lassen?

Was ich im Laufe der Zeit gelernt hab - optisch möglichst viel aus sich machen und strahlend das Haus verlassen - eine schöne Ausstrahlung, ob mit oder ohne Haare, das schlägt jede noch so wallende Mähne mit miesem Gesicht um Längen

Ich wünsch Euch alles Liebe!

Subject: Aw: Bin heute so traurig ...

Posted by [Emma1964](#) on Fri, 08 Oct 2010 13:42:58 GMT

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

Ich hoffe, dass ich auch mal wieder so positiv in die Zukunft sehen kann. Habe heute die nächste kahle Stelle entdeckt demnächst kann ich nicht mehr ohne Kopfbedeckung aus dem Haus gehen. Ich muss mir auch langsam Gedanken über eine Perücke machen und denke nur bloß das nicht. Ich weiß nicht wie es sich entwickelt ich merke nur, dass ich machtlos bin und nur abwarten kann. Das muss ich erst lernen. Ich möchte morgens aufwachen und feststellen es war alles nur ein böser Traum. Leider wird mir dieser Wunsch wohl nicht erfüllt.

Subject: Aw: Bin heute so traurig ...

Posted by [Tanja1](#) on Sat, 09 Oct 2010 11:38:32 GMT

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

Vielen Dank für die aufmunternden Worte.

Du hast schon recht, man darf sich von dieser Krankheit einfach nicht so nieder machen lassen. Aber es gibt halt einfach so Tage, da geht es mir nur schlecht.

Als ich im März die ersten kahlen Stellen entdeckt habe, konnte ich eigentlich gar nichts mehr machen außer auf dem Sofa liegen und heulen. Einzig und allein der Gedanke, dass mein Sohn eine starke Mama braucht, hat mir etwas Antrieb gegeben.

Ich bin dann auch zum Therapeuten gegangen, er konnte mir etwas helfen und mir ein paar andere Gedankenrichtungen aufzeigen.

Es funktioniert leider nicht immer.

Aber den Kopf in den Sand zu stecken hilft ja auch nicht, die anderen würden zwar meine kahlen Stellen bzw. "Fusselhaare" nicht sehen, aber ich könnte ja nicht die schönen Dinge dieser Welt sehen

Subject: Aw: Bin heute so traurig ...

Posted by [Leona](#) on Thu, 14 Oct 2010 07:06:17 GMT

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

Hej

Ja dieses Gefühl kennen wir hier echt fast alle, ich habe auch AA und das seit 9 Jahren. Und es tut mir leid dir das zu sagen aber bei mir hat es auch so angefangen und leider ist es nicht besser geworden sondern die Haare sind alle ausgefallen, daher muss ich eine Perücke tragen. Ich hoffe sehr dass es bei dir nicht so ausartet sondern besser wird.

Aber ich kann dich sehr gut verstehen, denn trotz dass ich AA seit 9 Jahren habe, bin ich oft verzweifelt und traurig, und frage mich auch immer warum nur..... aber keiner kann mir diese Frage beantworten. Es ist schwer damit klar zu kommen, denn man sieht sich ja jeden Tag vor dem Spiegel und fragt sich nur wann wird es besser....

Ich habe so viel ausprobiert, doch nichts davon hat bei mir angeschlagen (Längerfristig) Kaum ist was nachgewachsen ist es an einer anderen Stelle wieder ausgefallen, immer der gleiche Kreislauf.....

Aber es hilft darüber zu reden, damit du besser damit klar kommst. Denn wie du schon sagst wie sehr ich die anderen Mütter beneide wenn ich meine Kinder in den Kindergarten bringe.. nicht nur die selbst die Werbungen über Haare machen mich noch trauriger.. eigentlich alles was damit zu tun hat, wie soll man da seine Krankheit vergessen wenn man tag täglich damit konfrontiert wird.

Aber wünsche dir noch alles gute, und wenn du jemand brauchst zum reden stehe gerne zur Verfügung...

LG

Leona

Subject: Aw: Bin heute so traurig ...
Posted by [Tanja1](#) on Thu, 14 Oct 2010 08:07:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Leona,
vielen Dank für Deine Antwort, auch wenn sie nicht so positiv ist. Wie alt warst Du als die AA bei Dir losging und wie lange hat es gedauert bis Du wirklich keine Haare mehr hattest bzw. zu der Perücke greifen musstest?
Was vermutest Du, war der Auslöser bei Dir?
Ich hoffe, meine vielen Fragen nerven Dich nicht.
Manch einen Tag gelingt es mir recht gut, wenig an den Haarausfall zu denken, aber leider holt es einen immer wieder ein. Wie Du schon schreibst, und sei es die Shampoo-Werbung.
Aber ich versuche mir immer zu sagen, ich habe nur dieses eine Leben und will es mir nicht von dieser blöden Krankheit verderben lassen!
Viele Grüße und viel Kraft,
Tanja

Subject: Aw: Bin heute so traurig ...
Posted by [Leona](#) on Sat, 16 Oct 2010 07:09:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Tanja

Sorry erst mal das mein 1 Bericht etwas negativ war,aber leider war es so bei mir.

Bei mir hatt die Krankheit erst richtig mit 16 Angefangen,aber nur ne ganz kleine stelle an der Stirn.Da habe ich mir natürlich mit 16 keine sorgen oder gedanken darüber gemacht,bis es mehr wurde und ich zum Arzt ging.

Dann halbes jahr später war alles wieder so wie vorher.Alles wieder zugewachsen.

Dann der Schock mit 19 von einem Tag auf den anderen sind alle Haare ausgefallen,innerhalb von 6 monaten nichts mehr da gewesen.Das war der größte Schock überhaupt für mich.Genau in dieser Zeit habe ich meinen jetzigen Mann kennengelernt,der dann damit aufgewachsen ist so zu sagen.....

Ich brauchte schon nach ca 3 monaten eine Perücke aber zu erst nur eine teilperücke da es nur oben rum ausgefallen war,und dann 3 monate später waren alle Haare weg und brauchte sofort ne richtige Perücke.

Das war echt ein Schock mit 19 und dann ne Perücke.Bis heute ist es für mich schwer damit klar zukommen.

Ohne unterztützung von meinem Mann -Familie -Freunde würde das echt nicht schaffen.

Ja es ist schwer zu sagen was der Auslöser sein könnte,ich denke einfach dass es stress bedingt ist,dass evt eine erfahrung die ich gemacht habe im negativen dies ausgelöst haben

soll.Denn kaum kommen ein paar Haare und ich habe in dieser zeit stress dann fallen die sofort wieder aus,aber ich weiss nicht ob es 100% der auslöser ist.

Selbst ne Behandlung beim Therapeuten hatt nicht viel gebracht,überlege ne langfristige Hypnose mal zu machen um einfach mal in meinem inneren zu finden was mich bedrückt...Aber eine Sitzung kostet 250-300 euro....

Mensch die wissen womit sie geld machen...und die Kasse bezahlt eh nichts...

Aber was sollen wir schon machen,aufstehn und damit klar kommen,schwer genug aber fragt uns ja keiner ob wir wollen.

Ich hoffe das ich dir nicht ganz so viel Angst gemacht habe,es muss ja nicht so ausarten wie bei mir oder anderen.Ich hoffe dass es bei dir nicht so schlimm wird...

LG
viel glück
Leona

Subject: Aw: Bin heute so traurig ...
Posted by [Tanja1](#) on Sat, 16 Oct 2010 08:38:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Leona,
vielen Dank für Deine Antwort.
Ja, leider fragt uns keiner, wie wir damit klar kommen. Ich denke auch, dass jemand der nicht betroffen ist, sich nur sehr schwer vorstellen kann, wie es ist, diesen Mist zu haben.
Ich habe in einen Deiner anderen Beiträge gelesen, dass Du Mutter bist.
Ist die AA während der Schwangerschaft besser geworden, wie war es während der Stillzeit und danach?
Ich frage das, weil ich gerade mit meinem 2. Kind schwanger bin. Und in der 1. Schwangerschaft hatte ich die AA zum Glück noch nicht.
Trägst Du Echthaarperücken und wo kaufst Du sie?
Liebe Grüße und weiter viel Kraft.
Tanja

Subject: Aw: Bin heute so traurig ...
Posted by [Leona](#) on Sat, 16 Oct 2010 13:17:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hej Tanja

Ja ich habe 2 Kinder fast 4 und 1 jahr alt.Ich habe ja AA seit über 8 Jahren jetzt und mir sind die Haare schon leider im 1 Jahr fast komplett ausgefallen,so dass ich sofort eine Perücke tragen

musste.

Interessanterweise wurde es während der 1. Schwangerschaft sogar etwas besser, hatte ich zu mindest das Gefühl.

Ich war gelassen und machte mir auch in dieser Zeit kein Stress. Bei meinem 1. Kind habe ich nur 4 Wochen stillen können, da ich nicht genug Muttermilch hatte.

Aber bei meinem 2. Kind war alles anders, da ist nichts nachgewachsen oder besser geworden, musste auch keine Therapie die ich machte mit Ayurveda absetzen wegen der Schwangerschaft. Aber da ich mein 2. Kind gestillt habe und dies 8 Monate lang habe ich echt Verbesserungen gehabt zwar nur an Augenbrauen und Wimpern aber hatte das Gefühl dass mir das Stillen gut tat und dadurch ich gelassen war, kein Stress keine Unruhe usw.... Aber auch alles Vermutungen evtl lag es auch nicht daran.

Denn eine Freundin von mir die kein AA hat sind während der 1. Schwangerschaft keine Menge Haare ausgefallen auch während des Stillens, daher kann nicht genau sagen ob es bei mir daran wirklich lag.

Zu deiner Frage

Ja ich trage nur Echthaarperücken, denn diese finde ich einfach besser von der Qualität. Diese sehen auf den 1-2-3- Blick nicht dass es eine Perücke ist.

Der Nachteil sehr teuer.

Ich habe meine Perücken in verschiedenen Fachgeschäften gekauft aber diese die ich jetzt trage habe ich das 2. mal bei Svenson gekauft www.svenson.de

Ich bin sehr zufrieden damit, sehr schöne Haare, sehr gute Qualität, und meine letzte die ich da gekauft habe hat echt 2 Jahre gehalten.

Aber habe auch hier im Forum schon viel gehört und mich informiert, aber kann dir nur raten eine gute und etwas teure zu kaufen, denn der Vergleich gegenüber einer billigen Perücke sieht man sofort..meine Meinung....

Wie ist das denn bei dir?

Sind alle Haare schon ausgefallen?

Und meinst du es hatte bei dir was mit der Schwangerschaft zu tun?

Ist echt schwer, gerade für uns Frauen und Mütter....denn bei einem Mann ist es etwas einfacher mit umzugehen, denn man sieht überall Männer mit Glatze, aber das Bild eine Frau mit Glatze ist sehr selten oder fast NIE...zu sehen

Ja trotz dass wir im Jahre 2010 leben, können andere Personen immer noch nicht mit Menschen umgehen die etwas anders sind als Sie selbst, schade eigentlich, obwohl ich finde viel über AA schon zu hören und zu lesen ist...aber für andere sind wir nur komisch und anders...

Alles Liebe noch

Gruß

Leona

Subject: Aw: Bin heute so traurig ...

Posted by [Tanja1](#) on Mon, 18 Oct 2010 10:10:41 GMT

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

Hallo Leona,

vielen Dank für Deine Antwort. Das tut mir wirklich leid, dass Du schon so lange mit der AA zu kämpfen hast und Dich auch schon in so jungen Jahren damit auseinandersetzen musstest. Ich habe im Moment 8 kahle Stellen auf dem Kopf, zwei große (ca. 7 cm Durchmesser) auf denen ein paar graue Haare wachsen. Die anderen 6 Stellen sind ca. Daumengroß, auf einigen ist etwas Flaum zu sehen, an anderen kann ich die Haare drumherum leicht rausziehen. Zwei andere Stellen sind schon wieder mit ca. 1-2 cm Haaren in Naturfarbe bedeckt. Bei mir ist das immer so ein hin und her, wenn ich merke, da wächst was, entdecke ich wieder eine kleine neue Stelle. Bin immer zwischen totaler Panik und 'ach das wird schon wieder' hin und her gerissen.

Wobei ich generell starken Haarausfall habe, es sind täglich zwischen 70 - 120 Haaren. Ich weiß, dass bis 100 Haare normal sein sollen, kenne das von mir jedoch nicht. Finde auch, dass meine Haare generell ziemlich dünn geworden sind.

Ich kann die Stellen noch recht gut mit einem breiten Haarreifen verstecken.

Mein 1. Kind wird bald 3 Jahre alt, und mit dem 2. bin ich in der 11. Woche schwanger.

Ich denke, dass der Auslöser bei mir, die Antibabypille war. Ich hatte im Januar diesen Jahres wieder damit angefangen und Mitte März fing die AA an.

Ich hoffe so sehr, dass dieser Spuk vielleicht mit der Schwangerschaft für immer verschwindet. Darf ich Dich noch mal was persönliches fragen? Wenn Du nicht magst, musst Du mir ja nicht darauf antworten. Aber ich mache mir da so meine Gedanken drüber. Falls ich zur Geburt eine Perücke tragen muss, lässt man die dann bei der Entbindung auf? Ich wüßte gar nicht, wie ich das machen sollte? Beschäftigt mich leider sehr.

Ich wünsche Dir alles Gute und nochmal vielen Dank, es tut gut, sich mit jemandem auszutauschen, der weiß, was in einem vorgeht.

Liebe Grüße,

Tanja

Subject: Aw: Bin heute so traurig ...

Posted by [Leona](#) on Tue, 19 Oct 2010 09:35:12 GMT

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

Hej

Ja diese Antwort hatt mich bei meinen 1 Kind auch beschäftigt....Aber da musst du dir keine Sorgen machen,denn bei meinem Sohn war eine Geburt auf normalerweise nicht möglich,und musste einen Kaiserschnitt durchführen lassen,und da musste ich ja alles abnehmen und diese Doofe Grüne Mütze aufsetzen,ich hatte während meiner Schwangerschaft eine Hebamme die mich begleitet hatt,und die hatt das so geregelt gehabt,dass ich meine Perücke wenn ich möchte auflassen kann,aber auch dies Abmachen könnte und dafür die Grüne Mütze aufsetze und diese erst abmache bis ich im Zimmer bin und meine Perücke wieder aufsetzen kann.

Und dies habe ich auch gemacht,da es mir unangenehm war wenn die sehen dass ich keine Haare habe.

Aber bei der Geburt meiner Tochter-dieses mal Normale Geburt- habe ich im kreissaal meine Perücke abgemacht und ein Tuch getragen,da durch das lange warten und schwitzen die Perücke immer abgeruscht ist,und dies war echt unangenehm und störte mich total.

Aber die Ärztin und die 2 Hebammen wussten schon davon,da meine Hebamme dennen das erzählt hatt und die darauf vorbereitet waren, die haben nicht mal nachgefragt das hatt die nicht gestört.Und es waren ja auch nur 3 Leute plus mein Mann und da war es mir nicht unangenehm,nicht wie bei der ersten Geburt-wo so viele im OP sind und jeder dich sieht.

Aber mach dir keien Sorgen darum,die sind so locker gewesen,und du kannst ja auch ein Tuch tragen da sagt keiner was,und in diesem Moment vergisst du eh alles,und denkst für ein paar Minuten mal nicht an deine Krankheit.

Ich hoffe konnte dir etwas helfen,aber kannst mich ruhig jeder zeit fragen was du möchtest muss dir nicht unangenehm sein.Wenn ich jemand etwas helfen kann,dann mache das gerne.

Liebe Grüße
Leona

Subject: Aw: Bin heute so traurig ...
Posted by [Tanja1](#) on Tue, 19 Oct 2010 15:43:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielen Dank für Deine Antwort, beruhigt mich ein bißchen.

Ich hoffe zwar, dass der "Spuk" bis dahin vorbei ist, aber es beschäftigt einen doch immer wieder.

Ich habe mir auch überlegt, bei der nächsten Entbindung eine Beleghebamme mitzunehmen, die dann wirklich nur für mich da ist. Bei der Geburt meines Sohnes lagen außer mir 3 weitere Frauen in den Wehen und es war nur eine Hebamme da. Kannst Du Dir ja bestimmt vorstellen, dass man ziemlich auf sich selbst gestellt war. Mein Mann war zwar dabei, war auch gut, fühlte mich aber dennoch ziemlich allein gelassen.

Und wenn ich dann noch eine weitere vertraute Person dabei habe, wird es mir bestimmt auch mit dem Haarproblem leichter fallen.

Traue mir ja im Moment auch nicht mit meinem Sohn ins Schwimmbad zu gehen. Weiß nicht, wie ich das da machen soll, dass keiner meine kahlen Stellen sieht.

Wie machst Du das, trägst Du dann auch Deine Perücke oder trägst Du ein Tuch?

Liebe Grüße, Tanja

Subject: Aw: Bin heute so traurig ...
Posted by [Leona](#) on Wed, 20 Oct 2010 09:41:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Tanja

Es ist sehr schwer mit einer Perücke schwimmen zu gehen, also ich habe darüber schon einmal berichtet dass es mir sehr schwer fällt mit meinen Kindern schwimmen zu gehen, gerade wo es dieses Jahr sehr warm war, und ich wirklich nur bis zum Knie ins Wasser gehen konnte.

Also ich trage wenn ich Schwimmen gehe die Perücke, da im Freibad oder Schwimmbad ja doch viele Leute sind, und das Tragen von einem Tuch ist dann etwas schwerer, da die Leute sofort schauen und dies ist unangenehm.....

Als ich Schwanger war mit meinem 1 Kind habe ich einmal im Schwimmbad Abends als wir waren die Perücke abgemacht und eine Schwimmmütze getragen die auch Taucher bei Wettbewerben tragen, und das hat keinen da gestört da die ja so eng anliegt dass es kaum auffällt. Aber das war es auch.

Ja das es dir schwer fällt das weiß ich zu gut, denn gerade davor hat man ja Angst vor Wasser und Wind.

Ich hoffe dass es bei dir nicht so ausartet wie bei uns anderen.

LG
Leona
