
Subject: Haarausfall und Psyche!? Wie ging und geht es Euch?

Posted by [Hannah](#) on Fri, 04 Jan 2008 02:28:37 GMT

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

Hallo,

ich habe jetzt mal eine Frage an Euch bzw. ich würde gerne eine Umfrage mit Euch starten zum Thema 'HA und Psyche' und Eure Meinungen und Erfahrungen dazu hören.

Ich bin eine starke Anhängerin der These, dass die Psyche viele (fast alle) Dinge im Körper bewirkt, Krankheiten auslösen kann, aber auch wieder heilen kann.

Mir fallen beim Thema Haarausfall auf, dass man ganz häufig auf einen sehr ähnliche Frauentypen trifft (ich spreche jetzt nur von HA bei Frauen).

Da ich, wie viele, wenn nicht alle von Euch sicherlich auch (man ist ja fast besessen davon) anderen Frauen inzwischen nicht mehr als erstes ins Gesicht, sondern nur auf den Scheitel starren zum Vergleichen, kann ich Haarausfall auf 8 km sehen. Ich sehe sofort, wer betroffen ist, bei wem der Scheitel nur oder schon leicht ausgedünnt ist, wer schon sehr viel sprühen und frisieren muss, damit man es nicht mehr sieht. Das geht Euch ja sicherlich ähnlich, dass Ihr sehr darauf achtet bei anderen.

Und mir ist eine große Ähnlichkeit aufgefallen: Alle Frauen wirken nicht besonders glücklich. Alle Frauen wirken so, als ob sie leicht zum 'Opfer' werden oder es sind. Alle Frauen wirken .. wie soll ich sagen - nicht sehr lebendig, sondern wie erstarrt. Alle Frauen wirken so, als ob sie sich selber nicht besonders mögen, als ob sie kaum Lebensfreude und Optimismus haben.

Nun ist mir natürlich klar, dass man sich mit Haarausfall nicht toll fühlt. Meine Lebensfreude ist beträchtlich geschwunden, ich denke 90% des Tages nur noch an den Haarausfall und er beeinflusst mein ganzes Leben. Ich bin ständig am überlegen wo ich stehe oder sitze (bloß nicht unter Lampen oder im Sonnenlicht). Dass wieder 100 Haare auf meinem frisch angezogenen Pullover sind. Bis hin zu solchen Kleinigkeiten, wie ich für eingeladene Gäste Essen kochen kann, ohne dass Haare im Essen zu finden sind. Ins Kino oder Theater gehe ich absolut ungerne wegen der aufsteigenden Stuhlreihen, weil dann die hinter mir sitzenden mir genau auf den Scheitel gucken können. Ich mag eigentlich gar nicht mehr aus dem Haus und möchte mich nur noch verkriechen. Ich erzähle vielen von Euch sicherlich nichts Neues.

Und ich frage mich schon, was hier die Henne und was das Ei ist. Wie gesagt - natürlich fühlt man sich mit HA nicht wohl.

ABER...das habe ich schon vorher nicht. Ich hatte schon immer einen Hang zu Depressionen, mochte mich selber nie besonders, fand meinen Körper und mein Gesicht noch nie besonders schön (völlig entgegen der Meinung anderer Leute), dachte früher ich bin sehr, sehr hässlich, habe mich schon immer gerne selber bestraft. Ich hatte immer Angst vor Menschen. Ich hatte oder habe einfach ein echt mieses Selbstbewusstsein.

Und was ich nun ne echte persönliche 'Sauerei' finde: Mein Haarausfall fing an genau in der Lebensphase, als es mir psychisch endlich besser ging, mein Selbstbewusstsein sich stabilisiert

und gebessert hat, ich Freude hatte am Leben. Ich fand mich zum ersten mal in meinem Leben nicht grottenhässlich, hatte keine Probleme mehr mit Kontakten zu Leuten, war viel entspannter. Ich hatte sogar Lust, raus in die Welt zu gehen.

Und was passiert: genau dann fallen mir die Haare aus. Und jetzt habe ich noch ein Problem obendrauf. Und diesmal ein ganz reelles Problem. Wenn ich mir jetzt Photos von früher ansehe kann ich nicht mehr verstehen, warum ich mich zu der Zeit so hässlich fand. Und kann - in aller Bescheidenheit - verstehen, dass mir ganz häufig gesagt wurde, was für eine attraktive Frau ich bin. War.

Aber der Haarausfall 'richtet' meine Attraktivität nun ganz rell zugrunde.

Ich habe genau etwas in der Art ("warum zu dem Zeitpunkt, als es mir endlich besser ging im Leben") hier von irgendjemand anderem auch gelesen. Und ich frage mich doch irgendwie ... ist das eine Art Selbstbestrafung? Versteht Ihr, was ich meine? So ein tief eingewurzelt 'Mir darf es aber nicht gut gehen. Mir steht es nicht zu, gut auszusehen. Ich BIN aber hässlich.' Also macht der Körper einen hässlich?

Wie gesagt - alle Frauen, denen ich (viele andere würden es in dem Stadium gar nicht sehen) sofort ansehe, dass sie HA haben diesen komischen ... Hauch von Lebensunlust um sich. So ein wie soll ich sagen .. Mangel an Spannkraft. Viele wirken müde, schlapp (auch von der Haut her), dicklich, mutlos, so 'Opfertypen'. Und sie sehen häufig so aus, als ob das nicht erst seit gestern (oder Beginn des HA's) so ist.

Ganz nebenbei: Ist Euch auch mal aufgefallen, dass überdurchschnittlich viele Kassiererinnen, die den ganzen Tag im Neonlicht sitzen und nur das Piepen der Kassen hören einen sehr, sehr starken HA haben bzw. schon das von uns allen so gefüchtete Kahlheit mit allerdünnstem Haar?? Da frage ich mich auch immer, wo der der Zusammenhang ist. Ich kenne kein Kaufhaus, in dem man nicht mindestens eine Verkäuferin mit diesem äußerst sichtbar dünnstem Haar findet.

Sorry, das ist lang geworden. Aber es interessiert mich sehr, was Ihr dazu sagt.

Hannah

Subject: Re: Haarausfall und Psyche!? Wie ging und geht es Euch?

Posted by [Gaby](#) on Fri, 04 Jan 2008 07:01:18 GMT

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

Hannah schrieb am Fre, 04 Januar 2008 03:28

Ganz nebenbei: Ist Euch auch mal aufgefallen, dass überdurchschnittlich viele Kassiererinnen, die den ganzen Tag im Neonlicht sitzen und nur das Piepen der Kassen hören einen sehr, sehr starken HA haben bzw. schon das von uns allen so gefüchtete Kahlheit mit allerdünnstem Haar?? Da frage ich mich auch immer, wo der der Zusammenhang ist. Ich kenne kein Kaufhaus, in dem man nicht mindestens eine Verkäuferin mit diesem äußerst sichtbar dünnstem Haar findet.

Hallo Hannah,

das ist mir auch schon aufgefallen. Jedoch denke ich, dass eine empirische Arbeit, die einen signifikanten Zusammenhang zwischen Haarausfall und einer Tätigkeit als Kassiererin herausstellt, nicht lohnt. Die Erklärung dafür ist denkbar einfach: Man kann den Damen an der Kasse halt sehr, sehr gut auf die Köpfe schauen. That`s it.

Du solltest nicht zu viel in die Dinge hineininterpretieren.

Zitat:Und mir ist eine große Ähnlichkeit aufgefallen: Alle Frauen wirken nicht besonders glücklich. Alle Frauen wirken so, als ob sie leicht zum 'Opfer' werden oder es sind. Alle Frauen wirken .. wie soll ich sagen - nicht sehr lebendig, sondern wie erstarrt. Alle Frauen wirken so, als ob sie sich selber nicht besonders mögen, als ob sie kaum Lebensfreude und Optimismus haben.

Ich persönlich kenne soooooo viele Frauen, die volles Haar haben und genau DAS ausstrahlen, was du lediglich bei den Frauen mit wenig Haaren sehen willst.

Man mag es aus unserer Sicht ja immer kaum glauben, Aber: Frauen mit vollem Haar haben durchaus andere, gravierende Probleme, die ihre äußere Erscheinung niedergeschlagen, depressiv und irgendwie lebensunlustig wirken lässt.

Mir fallen spontan drei Nachbarinnen mit super Haaren ein. Die eine hat metastasierenden Brustkrebs (würde ich nicht tauschen wollen). Die zweite wurde von ihrem Mann verlassen. Der hat jetzt ne Jüngere und sie steht mit einem behinderten Kind ganz alleine da (würde ich auch nicht tauschen wollen). Die dritte hat schweres Asthma und kämpft mit ihren sichtbar zu vielen Kilos. Sie meint, dass sie endlich glücklich sein könne, wenn sie nur endlich schlank wäre.

Übrigens gerade dicke Frauen strahlen oft diese Selbstunsicherheit im besonderen Maße aus, finde ich.

Gaby

Subject: Re: Haarausfall und Psyche!? Wie ging und geht es Euch?

Posted by [Hannah](#) on Fri, 04 Jan 2008 12:14:28 GMT

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

Hallo Gaby,

Zitat:

Ich persönlich kenne soooooo viele Frauen, die volles Haar haben und genau DAS ausstrahlen, was du lediglich bei den Frauen mit wenig Haaren sehen willst. [/quote]

Ich habe doch an keiner Stelle von 'lediglich' diese Frauen gesprochen. Ich habe nur gesagt, dass mir das bei genau den Frauen mit HA auffällt.

Von daher gehe ich jetzt mal auf den Rest von Dir gar nicht ein. Ich sage doch nicht volles Haar = glücklich, wenige Haare = unglücklich. Das wäre dann doch ein wenig sehr einfach. Sonst würde ich ja behaupten, dass jede Frau, die nicht glücklich ist, HA hat. Und jede Frau mit

vollem Haar glücklich ist. Nee, die mit vollem Haar können dann durchaus dick werden oder z.B. Krebs bekommen.

Ich frage danach, wie es EUCH geht damit. Ob Ihr Menschen seid, die einen Hang zur Schwermut haben, die nicht besonders 'energetisch' sind.

LG
Hannah

Subject: Re: Haarausfall und Psyche!? Wie ging und geht es Euch?

Posted by [diezeitdiebleibt](#) on Sun, 06 Jan 2008 20:07:37 GMT

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

Hallo Hannah,

die gleiche Frage habe ich mir auch schon gestellt. Wenn ich Frauen mit wenig Haaren sehe, dann kommt es mir schon so vor, als wenn diese dem Bild entsprechen, das du beschreibst. Aber, könnte es auch sein, dass wir genau das sehen, was wir empfinden? Projektion nennt man das. Wenn ich mir Fotos von früher anschau, dann denke ich mir auch, wie attraktiv ich früher war. Aber: Damals habe ich das nicht so empfunden! Hätten wir das damals gewusst...dann????

Was mir immer wieder auffällt - und rate mal warum - ist, dass Frauen mit Haarausfall eine schlechte Haltung haben, ganz besonders eine Art "Witwenbuckel", d.h. Eine Art Knoten zwischen Hals- und Brustwirbelsäule. Probiere es mal aus, Schultern nach vorne, Brustkorb eingefallen. So kann man eigentlich nicht richtig gut atmen, und bekommt auch sogleich trübe Gedanken. Diese Haltung hat einen Bezug zur Depression.

Es gibt bei der Bachblütentherapie eine Körper-Zuordnung. Dort entspricht der 7. Halswirbel der Blüte "wild Rose". Das Thema ist "Resignation".

Von mir kann ich nur sagen, dass ich mir diese Haltung angewöhnt habe, weil ich meine Brüste, die ich als viel zu groß empfunden habe, schützen wollte. Also, meine "Weiblichkeit" verstecken wollte. Meine Haare hatten für mich eher die Bedeutung von Freiheit. Jetzt bin ich 36, habe seit ca. 10 Jahren andro. Haarausfall. Habe das lange nicht wahrhaben wollen. Jetzt ist es leider ein Dauerbrenner... und hat mich viel mit Weiblichkeit zu tun, Attraktivität.

Die Idee mit der Opferhaltung und der Selbstbestrafung finde ich interessant. Befinde mich beruflich in einer Situation, wo ich mich ziemlich ausgebeutet fühle, und auch ständig das Bild einer Person vor Augen habe, die sich selbst geißelt.

Auf jeden Fall kann ich mit Gewissheit sagen, dass ich sicher nicht "in meiner Kraft bin", und meine Haare drücken das aus.

Als der Haarausfall (oder eher das Ausdünnen) vor 10 Jahren begann, habe ich einen großen Verlust erlebt. Ich war sehr hilflos, verzweifelt. Aber es war ein schleichender Prozess mit dem Haarausfall, ich kann nicht sagen, das das definitiv der Auslöser war. Und davon habe ich mich auch wieder erholt - und trotzdem geht das ganze weiter...

Wir hätten halt gerne immer eine klare Ursache für das Symptom, aber das Leben seint anders zu verlaufen.

Werde aber weiterhin am Thema bleiben, und Ideen und Erkenntnisse mitteilen.

Viele Grüße

Anne

Subject: Re: Haarausfall und Psyche!? Wie ging und geht es Euch?

Posted by [xwomam](#) on Mon, 07 Jan 2008 17:34:56 GMT

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

Tja, auch ich hab das Gefühl, dass die Psyche bei mir einen großen Einfluss auf meinen Haarausfall hat (naja, bei mir eigentlich generell auf den ganzen Körper)...seit ich Haarausfall habe, hab ich festgestellt, dass in psychisch belastenden Situationen mein Körper regelrecht die Haare abwirft. Ich fahr mir dann durch die Haare und hab die Hand voll damit, und das könnt ich ständig machen...beängstigend...

Aber ist das ganze nicht ein furchtbarer Teufelskreis?!: Ich habe heute festgestellt, dass mich der Haarausfall paranoid gemacht hat: Angst vorm aufstehen, weil ich die ausgefallenen Haare nicht sehen will, Panik vor jedem Haarewaschen, ich schließe die Augen beim Föhnen, um den Anblick der ausfallenden Haare zu vermeiden, Bürste mich kaum noch...und jedes ausgefallene Haar macht mir unglaubliche Angst, ja sogar Panik
...ständige Albträume (ja zeitweise sogar jede Nacht) vom Haare verlieren...
wie soll es mir denn in so einer Situation psychisch gut gehen. Und wenn die Ärzte REcht haben und die Psyche bei mri wirklich eine Ursache ist, dann befinde ich mich in eine Teufelskreis...

Lg

Subject: Re: Haarausfall und Psyche!? Wie ging und geht es Euch?

Posted by [Hammerhaar](#) on Mon, 07 Jan 2008 20:55:35 GMT

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

Hannah schrieb am Fre, 04 Januar 2008 03:28

Ganz nebenbei: Ist Euch auch mal aufgefallen, dass überdurchschnittlich viele Kassiererinnen, die den ganzen Tag im Neonlicht sitzen und nur das Piepen der Kassen hören einen sehr, sehr starken HA haben bzw. schon das von uns allen so gefüchtete Kahlheit mit allerdünnstem Haar?? Da frage ich mich auch immer, wo der der Zusammenhang ist. Ich kenne kein Kaufhaus, in dem man nicht mindestens eine Verkäuferin mit diesem äußerst sichtbar dünnstem Haar findet.

Hallo,

finde deinen Beitrag sehr gut.

Aber zu den Kassiererinnen. Mir ist das tatsächlich aufgefallen. Wollte das auch einmal im

Männerforum - wo ich her komme - posten, habe es aber immer wieder vergessen.

Ich bin ganz sicher, dass HA bei Kassierinnen häufiger auftritt - hat sicher nichts damit zu tun, dass man besser auf ihre Köpfe sieht, da ich eigentlich fast ständig alle Köpfe beobachte (gut, das ist etwas übertrieben, aber als selbst Betroffener beobachte ich eben viel).

vielleicht ist es aber so, dass der bereits bestehende HA zu einem persönlichen Problem geführt hat, dass am Selbstvertrauen der Betroffenen genagt hat, sodass sie sich zu einem Berufsleben mit "größeren Herausforderungen" nicht in der Lage gefühlt haben... womit wir wieder bei der "Erstarrung" wären, von der du gesprochen hast...

Wäre gewissermaßen eine soziale Begründung. Man müsste halt jeweils wissen, was vorher war: der HA oder der Kassierjob...

Ein anderer Zusammenhang fällt mir derzeit nicht ein:
zu wenig Bewegung zB machen viele andere Berufsgruppen auch
schlechte Ernährung ist auch nicht spezifisch

Wäre aber interessant, weitere Meinungen zu hören

Grüße

Subject: Re: Haarausfall und Psyche!? Wie ging und geht es Euch?
Posted by [Padme](#) on Mon, 07 Jan 2008 21:18:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich halte es da eher mit Gaby ... es fällt einfach nur mehr auf.

Würde ich mich an eine Kasse setzen, bei der von oben Licht auf meinen Kopf scheint, dann sehen mich Haarausfallbetroffene wohl auch interessierter an.

Trotzdem hab ich nen völlig anderen Beruf und renne auch nicht herum wie ein Märtyrer, vom Leben gepeinigt und um Haaresfülle beraubt.

Ich finde das wirklich Quatsch, denn wenn man ein bisschen aufmerksam ist, sieht man Frauen im Alltag, im Berufsleben, im TV und sonstwo anschaut, so gibt es sie überall - manche sind eher kleine Duckmäuschen, andere sehr selbstbewusst und sich scheinbar gar nicht am Problem störend ...

Gerade DADURCH, dass ich da seit 2 Jahren genauer hingucke als eine Frau mit Wallemähne, fällt es mir auf, wie weit verbreitet das lichte Haupt ist und wie unterschiedlich die Individuen sind, die es trifft.

Subject: Re: Haarausfall und Psyche!? Wie ging und geht es Euch?
Posted by [Jadaa](#) on Mon, 07 Jan 2008 23:36:15 GMT

Kann da Padme zustimmen. Frauen können aus tausend unterschiedlichen Gründen sowas ausstrahlen. Allerdings, liebe Hanna, ist mir aufgefallen, daß wir uns in einigem sehr ähnlich sind. Auch ich hatte immer ein besch...Selbstwertgefühl, habe mich zutiefst verachtet und ebenfalls selbstschädigendes Verhalten aufgezeigt. Außerdem konnte ich einfach nicht mit mir klar kommen. Nach außen hin hat das aber NIEMAND gesehen- das hättest auch Du nicht gesehen Die Gründe dafür sind zu vielfältig, um sie hier aufzuzählen. Daß ich jetzt oft Phasen habe, wo der HA dazu führt, daß ich heulend zusammenbreche, ist nicht der HA selbst. Er ist ein Tropfen auf dem heißen Stein meiner über Jahre aufgebauten Probleme. Klar, wenn ich mir seelisch Stabilität eingeredet hab, reicht ein Blick in den Spiegel, um mich real wieder vom Gegenteil überzeugen zu lassen. Aber das hat nicht NUR mit dem HA zu tun. Ist halt dumm gelaufen. Auch bei mir fing der HA in einer Zeit an, in der ich begonnen hatte, mich selbst zu akzeptieren. Was das nu schon wieder heißen soll Und auch ich habe ihn seit über 2 Jahren. Ich habe auch viele Frauen mit Mähne gesehen, wo man aber genau weiß, daß sie außer Haar wohl nicht mehr allzuviel anderes zu bieten haben. Andererseits kenne ich auch persönlich viele Frauen, die trotz HA oder AA sogar eine Hammerausstrahlung haben. Alles eine Frage der Perspektive. Trotzdem verstehe ich Dich. Es gibt Tage, da ist es mir fast schon egal, ich habe auch nicht so eine Ausdauer mich da jeden Tag drüber aufzuregen. Dann gibt es wieder Phasen, wo ich mich nur damit beschäftige und mich wie der Kaffeesatz der Gesellschaft fühle.

Subject: Re: Haarausfall und Psyche!? Wie ging und geht es Euch?

Posted by [Hannah](#) on Tue, 08 Jan 2008 00:16:22 GMT

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

Okay, dann noch eine Frage hinterhergeschoben, weil der Punkt hier auch angesprochen wurde. die wollte ich ursprünglich auch stellen, habe sie dann aber vergessen:

Wie geht es Euch mit Eurer Weiblichkeit? Ich hatte damit schon immer große Probleme, konnte schon immer besser mit Männern und stehe auch 'meinen Mann' seit Urzeiten - beruflich, privat etc.

Auch da sehe ich viele Parallelen zu Frauen mit HA. Und dieselbe Frage: was ist zuerst da - die Henne oder das Ei?

LG
Hannah

PS: Ich glaube wirklich, dass das mit den Verkäuferinnen nicht am Licht und der sitzenden Position liegt. Ich gucke jeder sofort auf den Scheitel - das fällt mir auch im Halbdunkel auf.

Subject: Re: Haarausfall und Psyche!? Wie ging und geht es Euch?

Posted by [Gaby](#) on Tue, 08 Jan 2008 08:36:00 GMT

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

Hannah schrieb am Die, 08 Januar 2008 01:16

PS: Ich glaube wirklich, dass das mit den Verkäuferinnen nicht am Licht und der sitzenden Position liegt. Ich gucke jeder sofort auf den Scheitel - das fällt mir auch im Halbdunkel auf.

Mit der eigenen Wahrnehmung ist das immer so eine Sache. Man sollte nicht glauben, wie leicht man sich manchmal eben doch im Betrachtungswinkel bestimmter Dinge und Ereignisse vollkommen unbewußt beeinflussen lässt.

Subject: Re: Haarausfall und Psyche!? Wie ging und geht es Euch?

Posted by [Padme](#) on Wed, 09 Jan 2008 18:02:28 GMT

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

Hannah schrieb am Die, 08 Januar 2008 01:16

Wie geht es Euch mit Eurer Weiblichkeit? Ich hatte damit schon immer große Probleme, konnte schon immer besser mit Männern und stehe auch 'meinen Mann' seit Urzeiten - beruflich, privat etc.

Das passt aber nicht um Bild der geknickt herumlaufenden Frauen aus dem Ausgangsbeitrag.

Subject: Re: Haarausfall und Psyche!? Wie ging und geht es Euch?

Posted by [athurline](#) on Thu, 10 Jan 2008 19:18:58 GMT

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

Hallo Hannah,

genau das, was Dir die ganze Zeit im Kopf rumgeht, denke ich natürlich auch die ganze Zeit. Achte nur noch auf Haare usw.

Und natürlich fühle ich mich alles andere als gut und kräftig und lebensfroh.

aber ganz ehrlich: ich war früher (ohne HA) viel viel selbstbewusster als heute, hatte viel mehr Optimismus, und ich kenne von mir auch nicht dieses "Opfer-Gefühl", das Du beschreibst.

Ich denke, der Haarausfall verstärkt negative Gefühle und deswegen wirken alle Frauen mit HA so, wie Du sie beschreibst. Ich denke aber nicht, dass die negativen Gefühle den HA bewirken oder verstärken. Und ich finde auch, sowas sollte man nicht denken, denn das klingt ja

irgendwie so, als hättest Du den HA "verdient" oder ihn Dir irgendwie "herbeigedacht". Also versteh mich nicht falsch, aber der HA ist eine Krankheit, die die Psyche stark beeinflusst, aber in vielen Fällen nicht von der Psyche verursacht.

Ich seh das an mir, wenn ich mal wieder etwas mehr Haare auf dem Kopf habe: ich werde regelrecht ein anderer Mensch!! Optimistisch, gut gelaunt usw. Das kennen ja hier bestimmt alle. (Das ist übrigens ein Grund, warum ich mich langsam damit anfreunde, mir ein Haarteil zu besorgen. Ich will einfach Haare haben, egal, ob es meine sind oder fremde. Ich will einfach nicht mehr darüber nachdenken, wie sch.. ich jetzt wieder bei den und den Lichtverhältnissen aussehe...)

Viele Grüße,

Subject: Re: Haarausfall und Psyche!? Wie ging und geht es Euch?

Posted by [alie](#) on Thu, 14 Aug 2008 10:51:00 GMT

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

Liebe Hanna

ich leide mein ganzes Leben unter wenig Haare!!! Ich weiss wie du dich fühlst!!! ABER ES KOMMT IMMER NUR DARAUF AN, WIE DU DICH FUEHLST!!!!!!!Mir hatte immer meine Mutter geholfen ..jezt meine Tochter,es geht nur um die Psyche!!!! irgendwie habe ich es ales geschafft, und bin eine sehr humorvolle Frau, mit optimismus!!!! ..es kommt darauf an wie du dich gibst!!!! Man muss durch Leben gehen , wilst du das rest des Leben so pesimistisch sein!!! Das würde ich Schade finden!!!! Ich weiss es ist sehr schwer, aber man muss!!!!

Es gibt auch andere SACHEN als HA!!!!deine Auschtralung ist das wichtigste!!!!!!!!!!!!!! Dein Charm!!!!Mein Alter? Ich habe mich hier schon mal beschrien, gerade vor paar Tage war ich ganz unten, und es geht wieder!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!Grüssli ALIE aus der Schweiz gebürdige Tschechin

Subject: Aw: Haarausfall und Psyche!? Wie ging und geht es Euch?

Posted by [cereza](#) on Wed, 25 Aug 2010 13:23:58 GMT

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

nee, ich gehöre nicht zu den psychisch labilen menschen, HA habe ich trotzdem, extrem sogar. aber das mit der psyche kann stimmen: meine mutter hat rheumatische arthritis, und verweigert das einfach- "ich habe das nicht", sagt sie. und tatsächlich, jetzt, ein halbes jahr später, hat sie keine schmerzen mehr, keine schwellungen mehr *lach* aber ob ich sowas hinkriege...da muss man schon ein mantra predigen...

Subject: Aw: Haarausfall und Psyche!? Wie ging und geht es Euch?

Posted by [Arielle](#) on Wed, 25 Aug 2010 19:28:52 GMT

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

Hallo ihr Lieben!

Also ich bin momentan wieder in einer Phase, in der ich denke, dass mir die Haare auf die Psyche schlagen oder andersherum. Es ging ein ganzes Jahr gut, aber seitdem ich die Pille abgesetzt habe beschäftige ich mich wieder intensiv mit dem Thema HA (ich erwarte ihn sozusagen). Dafür bin ich in solchen Phasen in anderen Bereichen sehr gut --> schreibe außergewöhnlich gute Noten in der Uni oder kann ganz wunderbare Überlebensstipps geben, wenn es um die Probleme meiner Mitmenschen geht Letzendlich muss ich sagen, dass mir der HA sehr viel meiner Lebensqualität nimmt und ich irgendwas unternehmen muss, um aus dem Kreis wieder auszubrechen

In dem Sinne wünsche ich euch viel Kraft!

Ari

Subject: Aw: Haarausfall und Psyche!? Wie ging und geht es Euch?

Posted by [leuchtfeuer](#) on Fri, 27 Aug 2010 07:37:00 GMT

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

Man reagiert anders auf seine Umwelt; ich habe seit 1999 dünner werdendes Haar -es sieht schlimm aus mittlerweile!!-und schaue seitdem Frauen immer zuerst auf den Scheitel. Kassiererinnen sitzen aber unter hellem aggressiven Licht u. zudem gucken wir Ihnen auf den Kopf, da wir stehen u. sie sitzen!

Ich kenne das alles- wenn sich andere Frauen überlegen, was zum Ausgehen angezogen wird, überlegte ich mir, wie ich mein Haarproblem kaschieren könne. Dass hinter mir einer stand o. saß, ging gar nicht. Ich ging deswegen immer betont gerade, habe mir die Haare hochgesteckt u. ein Tuch eingebunden. Jetzt allerdings habe ich ein HT zum Knipsen und fühle mich besser-auch wenn ich nicht 100% damit zufrieden bin. Es war teuer, aber das war mir mein "Seelenfrieden" wert. Es gibt auch tolles Kunsthaar-HT's inzwischen, die sind nicht ganz so teuer. Ich fühle mich jetzt so viiiiiiel besser(!

Subject: Aw: Haarausfall und Psyche!? Wie ging und geht es Euch?

Posted by [mariele](#) on Sun, 12 Sep 2010 21:52:44 GMT

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

hallo ihr lieben!

okay, ich erzähl jetzt einfach mal meine geschichte... ich bin 22 jahre alt und hab nun seit etwa 9 jahren alopezie! damals habe ich 2 jahre lang mit niemandem darüber gesprochen! wirklich niemandem! weder eltern, freunde noch ärzte! ich bin jeden tag mit tränen aufgewacht und unter tränen eingeschlafen! (dadurch habe ich auch das leise heulen mir beigebracht...) naja und den rest des tages über habe ich geschauspielert - und zwar so gut, dass niemand gemerkt hat, wie es in mir drin aussah! innerlich wurde ich irgendwann gefühlskalt! ich habe eine zeitlang nichts gespürt! keine traurigkeit, aber dummerweise auch keine liebe! ich habe damals eine mauer hochgezogen, die alles emotionale eingesperrt hat!

damals hatte ich nur eine sache, die ich noch gespürt habe: physischer schmerz! und auch wenn es sich schwerverständlich anhört für viele, waren körperliche schmerzen das einzige, was mich daran erinnert hat, dass ich ein menschliches wesen bin mit sowas in der art wie gefühlen! doch die erkenntnis hielt nie lange an!

naja, damals war irgendwann ein punkt erreicht, wo einfach so viele haare fehlten, dass ich das nicht mehr kaschieren konnte. und irgendwann haben mich dann auch meine mitmenschen darauf angesprochen!

aber auch wenn das jetzt schon ne ganze weile zurückliegt, fällt es mir schwer darüber zu sprechen! daher hab ich auch angefangen, ein buch zu schreiben um das mal alles ein bisschen besser zu verarbeiten...

ich habe nie gelernt, wie man sich selbst liebt und wertschätzt...(hört sich das doof an?) und

dem entsprechend sah dann auch mein selbstbewusstsein aus!
ich habe mich einfach nur hässlich gefühlt und sowas wie liebe hatte ich nicht verdient! oder auch nur die tatsache, dass sich andere um mein wohlergehen sorgten... damit bin ich nicht klargekommen und ich hab mich noch mehr als zuvor in mein inneres verkrochen! ich hatte schon ne ziemlich arge depression damals!

iregndwann habe ich mir gedacht, so kann es nicht mehr weitergehen!!! ich wollte nicht noch mehr narben auf meinen armen und in meinem herzen haben! deswegen hab ich mir dann mit 15 eine psychologin gesucht! das hab ich aber auch natürlich erstmal geheim gehalten!
damals haben mir 80% der haare gefehlt und ich lief nur noch mit kopftuch rum! auch zuhause! niemand sollte sehen, wie hässlich ich aussehe ohne das tuch! (auch mit hab ich mich wie gesagt nicht hübsch gefühlt, aber ohne...niemals)

mit den jahren sind dann irgendwann die haare partiell wieder gewachsen und irgendwann habe ich mich dann auch getraut wieder ohne tuch in der welt zu gehen! ich weiß noch genau, an dem ersten tag in der schule ohne tuch haben mich ganz viele menschen nicht erkannt! auch einige meiner freunde erstmal nicht...das war mega heftig!

so was wie pubertät habe ich nie erlebt! durch die beiden jahre stille bin ich quasi direkt vom denken her in die erwachsenenwelt eingestiegen! das hat -genau wie so viele dinge- seine vor- und nachteile!

heute ist es so, dass die alopezie nicht unbedingt mehr auffällt! aber in mir drin ist dennoch nicht alles in ordnung! ich glaube, so hässlich wie ich mich fühle bin ich eigentlich nicht, aber dennoch kann ich nicht begreifen, dass sich menschen in mich verlieben können! ich hatte seit der alopezie noch keine beziehung mit nem kerl, die länger als 1 1/2 monate dauerte! immer wenn ich das gefühl hatte, dass ich anfangen könnte ihn zu lieben habe ich ihn vergrault!
rückblickend bereue ich das schon! auch wenn ich nicht weiß, ob ich es jetzt anders machen würde! obwohl: eigentlich weiß ich es! ich würde es nicht schaffen anders zu machen! daher geh ich erst gar keine beziehung mehr ein! ich weiß, dass das auch nicht richtig ist, aber ich habe nie wirklich liebe gespürt! und ich habe angst, dass dieses gefühl schlichtweg zu stark ist für meine kleine seele...

nun ja, es klingt jetzt so, als ob ich immernoch in einer depression stecke, oder? eigentlich ist es glaub ich nicht so! ich mein, ich hab mein abi gemacht und kann mich inzwischen selber finanzieren! ich habe freunde, auf die ich mich größtenteils verlassen kann! und ich habe so viel selbstbewusstsein bekommen, dass andere denken, dass ich glücklich bin mit mir!

puh, das war jetzt aber viel, was ich hier schreiben habe! und eigentlich könnte ich noch mehr schreiben, wenn nicht meine augen langsam sehr schwer werden!

falls irgendjemand die müße hatte den ganzen text zu lesen, hoffe ich, dass es nicht zu schnarchig war...

naja, ich wünsche eine erholsame nacht und eine erfolgreiche woche!
lg, mariele

Subject: Aw: Haarausfall und Psyche!? Wie ging und geht es Euch?

Posted by [camelia](#) on Tue, 14 Sep 2010 14:51:30 GMT

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

Kann mariele sehr gut verstehen,der Text koennet von mir sein

Wenn ich nur an die Zeit zuruck denke,in so jungen Jahren sowas mitmachen zu muessen,keine Moeglichkeit die Kindheit und Pubertaet normal zu durchlaufen,mangelnde Selbstwertgefuehl und.....

Ig

camelia

Subject: Aw: Haarausfall und Psyche!? Wie ging und geht es Euch?

Posted by [gretchen](#) on Tue, 14 Sep 2010 20:08:24 GMT

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

@ hannah:

das mit den kassiererinnen habe ich auch schon festgestellt, auch freundinnen von mir (ohne HA) sagen das. eine davon hat während des studiums selbst kassiert und mitbekommen, dass kassiererinnen auch (scheinbar) überdurchschnittlich oft an brustkrebs erkranken.

ich persönlich glaube nicht, dass uns das nur so auffällt, weil man draufschauen kann, denn ich schaue ALLEN auf den kopf. und ich bin sehr groß und trage noch dazu hohe schuhe hab also nen überblick .

ggf sinds die elektromagn. strahlen von der kasse?!?! (und ich bin NICHT esoterisch eingestellt, aber ich denk, in entsprechender menge ist auch das sicher nicht gut!).

@ xwomam:

ja, so gehts mir auch. ich bin so antriebslos, dass ich selbst im urlaub am liebsten im zimmer hocke abends....denn ich seh auch dort nur die mit den vollen haaren....so, wie ich sie auch mal hatte. verlässliche haare. immer ne phantastische mähne. beneidenswert. und inzwischen will ich auch nicht mehr aufstehen morgens und stylen ist NUR pflicht und völlig ohne befriedigenden ausgang.

eine art starre bemerke ich bei mir auch...und nicht nur ich. ich mag einfach nichts mehr schönes machen, wenn ich einen schlechten haartag habe und das ist leider häufig der fall. auch meine arbeit wird dadurch beeinflusst, weil ich nicht mehr die nötige konzentration aufbringe und weil ich denke "meine güte wie egal ist DAS denn??? ich hab mit 32 bald keine haare mehr!!!" es macht mich auch unsagbar wütend, wenn "leute"(!!!) sagen "du musst doch mal damit klarkommen und es akzeptieren!" wie anmaßend ist das denn? das erzeugt in mir schon wieder SO viel wut, dass es meine nebennieren erst recht schädigen muss...

bzgl nebennieren: ich denke, das hängt damit zusammen. stress
-nebennierenrindenhormone-haarausfall-stress/ wut/ trauer/ stagnation also noch mehr

stress...etc.

hannah, was du bzgl weiblichkeit fragst: DAVOR gings mir gut mir mir...inzwischen fühle ich mich um ein jahrzehnt älter als ich bin und weniger weiblich.

allerdings ist da meiner meinung nach kein zusammenhang. dein körper reagiert immer gleich auf stress. egal, ob du dich hässlich fühlst oder minderwertig oder ob du andere gravierende psychische probleme hast. dauer(!!)stress heißt immer, eine zu hohe cortisonausschüttung, die die nebennierenrinde auf dauer erschöpft und zahlreiche symptome hervorruft. man ist niedergeschlagen und immer weniger stressresistent.

und genau wie athurline auch schreibt: ich glaube auch NICHT, dass es "selbstverursacht" ist. auch das klingt manchmal bei meinen mitmenschen durch, auch, wenn sie es nur lieb meinen..."du machst dir ja auch immer so viele sorgen..!" NEIN.....der haarausfall ist meine sorge und alles was davor "schlimm" war waren mal 3-5kg zuviel und ja, geringes und auch mal recht passables selbstvertrauen. aber der HA erst hat alles andere verschwinden lassen. davor war alles gut.

damit meine ich aber nicht, dass die psychologie nicht dazu BEITRAGEN kann, es wieder besser werden zu lassen. wer weiß.

alles in allem weiß ich, ich will mein spiegelbild wieder mögen. nicht, es mögen LERNEN, sondern wieder haare haben. alles andere wäre gelogen. ich kümmerge mich gerade um ein haarteil. vielleicht hilft es, meine psychologie zu stabilisieren wenn ich im spiegel wieder eine schöne frisur sehe. und ggf kann ich auch drüber wegsehen, dass die haare nicht ganz normal aus der kopfhaut kommen...

sorry, dass das so lang wurde...

Subject: Aw: Haarausfall und Psyche!? Wie ging und geht es Euch?

Posted by [pina](#) on Thu, 16 Sep 2010 16:24:21 GMT

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

Hallo Hannah,

das mit den Kassiererinnen ist mir auch aufgefallen. Allerdings denke auch ich, dass man einfach zu genau hinschaut. Ohne Haarausfall würde ich, so wie früher, garnicht darauf achten. Das ist wie mit Frauen, die sich sehnlichst wünschen schwanger zu werden: auf einmal sehen sie überall Schwangere, während es scheinbar vor dem Kinderwunsch superwenige schwangere Frauen zu sehen gab.

Die Psyche leidet bei mir enorm und hat einen entsprechenden Knacks. Das merke ich sch schon alleine am Haare zählen. Ich hatte vor zwei Wochenan einem Tag beim Haarewaschen kaum Haarausfall und war supergut gelaunt und schon in der Hoffnung, dass es nun bergauf geht. Mit dem guten Gefühl war es dann zwei Tage später vorbei. Nach dem letzten Haarewaschen habe ich die Haare schnell aus dem Abfluss gefischt und die nach dem Kämmen und Föhnen zusammengerafft, ohne zu zählen, habe sie in die Toilette geworfen und sofort weggespült.

Als ich in einem Geschäft eine Hose anprobiert habe, habe ich mit Schrecken beim Blick in den Spiegel meinen Kopf gesehen. Es war eine dieser Umkleidekabinen, die an der Decke ein widerlich grelles Neonlicht haben, das jeden noch so kleinen Makel hervorhebt und erst recht lichtetes Haar. Ich habe mich so elend gefühlt, dass ich auch die Hose nicht mehr wollte, nur weg. Und so sieht dann auch mein Gesicht aus.

Ich ermahne mich selbst zu einer positiven Ausstrahlung, einem Lächeln, einer geraden Haltung.

Es ist immer die stille Hoffnung auf Besserung des Haarausfalls nach nun fast zwei Jahren vorhanden, die immer wieder enttäuscht wird und dann sackt man regelrecht in sich zusammen.

Mir sind Frauen mit lichtem Haar früher nicht aufgefallen, die Problematik kannte ich nicht. Manchmal ertappe ich mich auch dabei, dass ich Frauen mit tollem vollem Haar garnicht sehen möchte, weil ich mich dann so schlecht fühle. Vielleicht registriert man auch deshalb so viele Leidensgenossinnen.

Subject: Aw: Haarausfall und Psyche!? Wie ging und geht es Euch?

Posted by [shania01](#) on Sat, 18 Sep 2010 15:56:05 GMT

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

Hi Pina,

den Beitrag könnte ich gerade geschrieben haben.

Hatte diese Woche Heulanfall bei der Arbeit (war total peinlich) bis über totale Glücksgefühle alles dabei.

Momentan gehts eher wieder schlechter.

Mir juckt auch ständig der Kopf von diesem Pantostin....Man wird aber auch immer dran erinnert.

Meine Gedanken Kreisen den ganzen Tag nur um die Haare, ich werde bald verrückt.

Nichts kann mich halbwegs ablenken...

Ich dachte diese Woche auch, super endlich etwas besser, aber die Wahrheit in der Bürste und im Bett zeigte sich schnell.

Subject: Aw: Haarausfall und Psyche!? Wie ging und geht es Euch?

Posted by [Pferdefrau](#) on Sun, 19 Sep 2010 07:58:14 GMT

Hallo Hannah.

Ja, ich sehe diese 'gewisse' Ernsthaftigkeit bei vielen Frauen mit dünnem Haar, so als das Haarproblem alle Freude überdeckt. Allerdings sehe ich auch viele Volles-Haar-Frauen mit derselben Niedergeschlagenheit. Und wer weiß, was für ein Problem diese mit sich rumtragen.

Aber du möchtest ja wissen wie ich mich fühle. Nun ja, es gibt kaum ein Tag an dem ich nicht denke: Warum verdammt nochmal Ich?!! Dann sitze ich da und denke an mein dünnes Haar und daran wie voll es mal war und fange das Heulen an.

Allerdings war ich in der glücklichen Lage ein gesundes Selbstbewusstsein entwickelt zu haben, bevor der HA losging. Und das leidet heute ganz schön. Manchmal halte ich mich nur noch aufrecht, weil Menschen um mich sind, die mich lieben, oder weil ich mich an Dingen festhalte, die mir helfen wenigstens für ein Weilchen meiner Traurigkeit zu entfliehen. Doch ich denke, da? du Recht hast. Der Haarverlust trifft eine Frau an einer der empfindlichsten Stellen. Egal wie erfolgreich wir im Beruf und im Leben sind und wieviel Bestätigung wir daraus ziehen. Unser Aussehen - und unser Haar ist hier fundamental wichtig - entscheidet zum Großteil darüber wie wir uns selbst sehen und fühlen. Man kann - und wir können nicht nur, nein wir müssen - an seinen Gefühlen arbeiten und auch an seiner Selbstwahrnehmung. Aber mal ehrlich, das ist verdammt hart und oft genug fehlt mir schlicht die Kraft dazu, den Kopf trotzdem zu heben.

Doch es ist möglich diesen -wie nanntest du es?- Hauch von Lebensunlust abzulegen. Wie gesagt, es ist hart, doch jeden Tag wert, an dem ich mal nicht an mein Haar denke und den Kopf frei habe für ... Freude.

Gruß
