

---

Subject: Wie können wir (m) euch (w) unterstützen.  
Posted by [Niklas](#) on Thu, 09 Dec 2010 15:08:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Geschätzte Damen

Bei meiner Frau wurde gestern - mit 31 Jahren - genetisch bedingter Haarausfall diagnostiziert. Dass sie diese Diagnose geschockt hat, muss ich euch nicht sagen. Ich habe in diversen Beiträgen gelesen, dass ihr euch mit dieser Situation nicht verstanden oder unterstützt fühlt von euren Partnern.

Da ich selber nicht betroffen bin, ist es entsprechend schwer, mich in ihre/eure Situation zu versetzen. Da ich aber meine Frau über alles liebe und ich sie bestmöglichst unterstützen will bin ich im Moment etwas ratlos.

Wie kann ich sie in dieser Situation unterstützen? Wie kann ich ihr das nötige Verständnis entgegenbringen? Sätze wie "Es kommt schon gut" oder "Man sieht doch gar nichts" sind definitiv falsch, aber was kann ich für sie tun?

Es ist mir bewusst, dass es kein Standardprozedere gibt, aber vielleicht könnt ihr mir ein paar Einblicke gewähren.

Besten Dank für ein paar Inputs.

Herzliche Grüße  
Niklas

---

---

Subject: Aw: Wie können wir (m) euch (w) unterstützen.  
Posted by [judymilo](#) on Thu, 09 Dec 2010 19:24:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Niklas,  
das ist so super von Dir. Da drücke ich doch glatt mal ein Tränchen aus...  
Hatte sie denn vorher schon Probleme mit Haarausfall oder ist es jetzt erst schlimm geworden und erst untersucht?

Also, mein Freund ist da auch ganz große Klasse. Dass was hilft:

- einfach nur da sein und trösten wenns schlimm ist (ich bin dann eher ruhig und bei "alles ok" "jaja")
- Sprüche helfen nicht, da hast Du recht. Aber Umarmungen und liebe Worte sind gut
- bestätigen wenn sie sich hübsch macht - vielleicht nur nicht die Haare loben sondern eher OUtfit und Styling
- ihr öfters sagen wie sehr Du sie liebst...

VG  
Judy

---

---

Subject: Aw: Wie können wir (m) euch (w) unterstützen.

Posted by [Ataba](#) on Thu, 09 Dec 2010 20:04:38 GMT

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

---

wenn wir Frauen grad so richtig drin sind im Schub, dann kannst Du sagen was Du willst: Entweder glaubt sie es Dir nicht oder sie will es nicht hören. War zumindest bei mir so. Egal was mein Mann sagte, es hat nicht gepasst. Lag aber eher an meinem psychischen Absturz wegen dem Haarausfall.

Was mein Mann die letzten 3 Jahre mit mir mitgemacht hat..... es gibt keine Worte dafür. Wenn ich ihn nicht gehabt hätte..... ich hätt es nicht geschafft. Es helfen Umarmungen, es hilft Verständnis (wenn sie z.B. nicht raus mag, dann lass sie auch mal), liebe Worte, Komplimente..... aber bitte auch nix beschönigen. Ehrlich sein, wenn man z.b. kahle Stellen sieht.

Schön, dass Du Dir da Gedanken machst und ihr hilfst.

---

---

Subject: Aw: Wie können wir (m) euch (w) unterstützen.

Posted by [gretchen](#) on Thu, 09 Dec 2010 20:23:58 GMT

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

---

hallo niklas,

ich möchte mich eigentlich nur meinen zwei vorrednerinnen anschließen ....

Zitat:Was mein Mann die letzten 3 Jahre mit mir mitgemacht hat..... es gibt keine Worte dafür. Wenn ich ihn nicht gehabt hätte..... ich hätt es nicht geschafft.

dem kann ich mich komplett anschließen.

es ist so schwer...auch für den partner. und wir lieben euch dafür, dass ihr uns zeigt, ihr bleibt auch bei uns, selbst wenn es zum äußersten kommt.

was mir außerdem geholfen hat: wenn er mich motiviert hat, wenns mal wieder ganz übel war..und zwar auch, wenn ich noch weit von einer perücke entfernt bin - aber das ist es ja schließlich., wovor man die meiste angst hat.

er hat gesagt, was es doch für wunderschöne perücken und haarteile gibt und dass wir auch DAS zusammen meistern werden!

aber das beste ist einfach, zu SPÜREN, dass er es ernst meint und nicht nur zum trost sagt.

es ist toll, dass du das für deine frau tust, du wirst auch alles weitere richtig machen!

---

---

Subject: Aw: Wie können wir (m) euch (w) unterstützen.

Posted by [Pitrie](#) on Thu, 09 Dec 2010 20:43:29 GMT

hallo!

also auch ich schließe mich auch den vorigen beiträgen an! mein freund hat es im moment auch seeeeehr schwer!

ich habe zwar bisher (noch) nicht die diagnose AGA (bisher hat noch kein arzt gesagt was es für ein haarausfall ist), aber trotzdem berichte ich mal was mir so hilft:

da mich im moment diese massen an haaren am meisten fertig machen, versucht mein freund so oft es geht, und ich weiß das ist ein bisschen bescheuert, es so einzurichten, dass er an "haarwaschtagen" dabei ist und mir quasi "das händchen hält" wenn ich haare waschen muss... außerdem versucht er zu vielen arztterminen mitzukommen und seelischen beistand zu leisten wenn ich mal wieder bei irgendeinem arzt gegen die wand laufe und verzweifelt aus der praxis rauskomme.

und ich glaube, dass er aus meinen bürsten immer haare entfernt... also so das ich nicht wirklich mitkriege, dass sich die bürste füllt. aber es bleiben auch immer welche drinne, damit ich nicht sehe, wieviele beim kämmen, föhnen etc mit rausfallen. das ist ne spitzen sache also jedenfalls für mich!

also er ist da wirklich sehr engagiert und hilfsbereit, das tut mir gut!

nicht so gut finde ich, wenn er immer sagt "ach, da hinten, das bisschen, das sieht man doch gar nicht"

toll, dass du dir so viele gedanken machst! habt ihr den "ärztemarathon" denn schon hinter euch? ansonsten würde es sich vllt lohnen, nochmal eine zweite meinung einzuholen... es gibt hier auch mehrere beiträge wo von einem AGA ausfallmuster berichtet wird, aber eigentlich eine andere ursache (hormone) dahinter steckt... wenn die diagnose aber mit sicherheit richtig ist, wäre es natürlich auch doof nochmal neue hoffnung zu wecken...

gruß, pitrie

---

---

Subject: Aw: Wie können wir (m) euch (w) unterstützen.

Posted by [Wal24](#) on Thu, 09 Dec 2010 20:45:27 GMT

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

---

Lieber Niklas

Schön, dass du dich so interessierst.

Ich selbst bin 32 und habe diesselbe Diagnose vor ca 4 Monaten bekommen. Ich denke, die meisten (wahrscheinlich alle) Frauen mit starkem Haarverlust plagt die Angst, ihren Wert als Frau zu verlieren. Ich habe keinen Partner, aber für mich wäre es definitiv am Wichtigsten zu spühren, dass mein Partner mich noch genauso attraktiv, weiblich und begehrenswert empfinden würde ob mit oder weniger Haaren.

Mit tun die Reaktionen von meinen männlichen Freunden meist besser als die meiner weiblichen Freundinnen. Die Frauen sind sehr geschockt, weil sie sich bewusst sind, dass sie das Problem auch extrem belasten würden. Ich habe eben heute eine Freundin getroffen. Sie war sehr mitfühlend, sagte dann "Ja, es ist eine Tragödie". Meine männlichen Freunde reagieren eher auf die Weise (und ich denke, die meinen das wirklich ernst): "Schau, auch eine Frau mit Haaren

kann sexy." "Die Zuneigung zu einem Menschen hängt doch nicht vom Haarstatus ab" oder "Dann tragst du halt einfach eine Perücke, was solls, das ist kein disaster"

Ich denke, ich werde dann klar mit meinem Haarausfall kommen, wenn ich lerne, meinen Selbstwert nicht von meinem Haarstatus abhängig zu machen. Das ist eine Herausforderung, aber möglich.

Ich hoffe, das hilft dir. Und verzweifle nicht, wenn sich deine Partnerin nicht immer gleich sofort beruhigen lässt. Deine Unterstützung ist sicherlich sehr sehr wichtig.

herzlich  
Verena

---

---

Subject: Aw: Wie können wir (m) euch (w) unterstützen.

Posted by [coco23](#) on Thu, 09 Dec 2010 21:25:56 GMT

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

---

Hey,

ich hatte eine dreijährige Beziehung (bin erst 19) und bei mir hat der HA mit sechzehn angefangen! Ohne meinen Freund hätte ich das damals nie gepackt, er war wirklich die größte Unterstützung für mich und ich habe mir immer gesagt "mach weiter für IHN" wenns nicht mehr für dich ist dann kämpfe für IHN. Und er war auch meist an Haarwaschtagen dabei und hat mich nach dem Haarewaschen in den Arm genommen oder ist mit mir zum Arzt gegangen. Einmal hat er mir auch einen Brief geschrieben wie sehr er selbst unter der Situation leidet dass es mir so schlecht geht und dass ich gar nicht mehr lachen kann! Das war super von ihm. Allerdings ist unsere Beziehung irgendwann ich will nicht sagen an dem HA zerbrochen, aber die psychische Belastung meinerseits hat viel viel kaputt gemacht. Mein Freund konnte das irgendwann nicht mehr tragen und hat mit mir Schluss gemacht (sicherlich nicht nur aus dem Grund) Und auf der einen Seite kann ich ihn verstehen, weil ich weiss nicht ob ich es hätte tragen können einen Partner zu haben der nicht mehr fröhlich sein kann und ich habe ihm den Schritt verziehen, weil ich wollte dass er glücklich werden kann. Die Zeit nach der Trennung von meinem Freundes (2 Wochen vorher haben sich auch noch meine Eltern getrennt und meine Mutter zog aus) war die schlimmste bis jetzt in meinem Leben! Wenn ich jetzt darüber nachdenke weiß ich nichtmal wie ich das überhaupt überlebt habe...^^

naja um nochmal auf das eigentliche Thema zurück zu kommen, ich finde den Beitrag hier super toll! Und kann nur sagen, die Welt kann froh sein dass sie solche Männer hat und es kommt eben doch auf die inneren Werte an im Endeffekt! Ein Tipp noch von mir, ich würde Kahle stellen auch nicht schönreden, damit fühlt man sich nur nicht ernstgenommen!

Alles gute

---

---

Subject: Aw: Wie können wir (m) euch (w) unterstützen.

Posted by [Niklas](#) on Fri, 10 Dec 2010 06:48:53 GMT

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

---

Guten Morgen die Damen

Vielen Dank für eure Rückmeldungen!! Das hat mir schon sehr geholfen!!

Und denkt daran: eure Partner sind nicht wegen euren Haaren mit euch zusammen, sondern weil ihr wahrscheinlich das bezauberndste Lächeln, die schönsten Augen, die herzlichste Art und einfach wunderbar seid!

Wünsche euch viel Kraft!

Beste Grüße  
Niklas

---

---

Subject: Aw: Wie können wir (m) euch (w) unterstützen.  
Posted by [Ponyfranse](#) on Fri, 10 Dec 2010 12:32:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ach jaaaaa \*seufz\*

Solch ein toller Mann

---

---

Subject: Aw: Wie können wir (m) euch (w) unterstützen.  
Posted by [cereza](#) on Sun, 12 Dec 2010 17:16:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich hab auch noch was beizutragen:

ich kam heut nach dem föhnen aus dem bad (bei mir wächst ja grad mal wieder alles nach) und hab zufrieden gesagt, dass ich wieder gut die doppelte menge haare greifen kann. mein mann hat mir ´nen kuss auf die nase gegeben und einfach gesagt: "das freut mich für dich" -und hat weiter frühstück gemacht. er hat rübergebracht, dass das thema echt unwichtig ist und ihm völlig egal ist, ob ich nun haare habe oder nicht. das war wieder wunderbar beruhigend.

---

---

Subject: Aw: Wie können wir (m) euch (w) unterstützen.  
Posted by [Ponyfranse](#) on Sun, 12 Dec 2010 17:43:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Cereza, dass freut mich sooo für Dich!

Was meinst Du, ist der Grund für Deinen Neuwuchs?

---

---

Subject: Aw: Wie können wir (m) euch (w) unterstützen.

Posted by [cereza](#) on Sun, 12 Dec 2010 19:04:19 GMT

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

---

keine ahnung, mich überrascht das nicht sooo, es ist immer so... es kommt und geht....ich hatte 2008 schonmal starken haarausfall, 6 monate später wars wieder nachgewachsen. ist jetzt ähnlich....nacken, seiten sind wieder so gut, dass ich nen hohen zopf machen kann, oberkopf auch, nur meine übliche stelle vorn an der stirn, mit ders (2007, damals centstückgroß) auch anfang, wächst nicht mehr ganz zu. aber mit nem schrägen pony ist das schon okay und ich kann damit leben- sie hat "nur" etwa 3x4cm. ich bin mir aber sicher, dass auch wieder die zeit kommt, wo alles ausfällt aber jetzt kann ich wenigstens erstmal in ruhe an meinem plan B tüffeln

---

Subject: Aw: Wie können wir (m) euch (w) unterstützen.

Posted by [judymilo](#) on Wed, 15 Dec 2010 19:36:06 GMT

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

---

Hi Cereza,

muss mal nachfragen... Warum meinst Du sind bei Dir die Haare wieder da?

LG

Judy

---