

Hallo,

ich habe mal eine Frage jenseits des med. Aspektes. Bin im Moment in einer recht schwierigen Phase. Mein Haarausfall, den ich bereits überwunden glaubte, ist ja seit einigen Wochen wieder sehr stark da und es hört und hört nicht auf. Inzwischen habe ich den Arzt gewechselt und es wurde eine latente Schilddrüsenunterfunktion diagnostiziert. Allerdings mit etwas komischen Werten, die ich nicht so recht (und niemand anderes auch) interpretieren kann. Besuch beim Endo ist erst am 04.04.. Es könnte immer noch gut sein, dass ich doch nichts an der SD habe - und selbst wenn ich was hätte, wäre das ja auch keine Garantie, dass der HA sich bessert, wenn ich richtig eingestellt bin (nehme bereits SD-Hormone seit einer Woche). Immerhin habe ich seit 10 Jahren mindestens HA und ob der jetzt einfach so weg geht, weil ich SD-Hormone nehmen, kann ich sowieso nicht so recht glauben.

Ich muss zugeben, ich bin im Moment wirklich nicht gut zurecht.....seelisch, meine ich. Ich bin einfach nur noch traurig und mag aber auch mit niemandem darüber reden, weil ich immer denke, es denkt sowieso jeder, ich übertreibe total. Man kann den Zustand sicher als depressiv bezeichnen. Dieser Rückschlag bezügl. meines Haarausfalls und dass es einfach nicht aufhört, verbunden mit der Antriebslosigkeit und Schlappeheit, die ich sowieso seit ewigen Zeiten habe und die Befürchtung, dass mir nie jemand sagen kann, wieso das so ist, lässt mich irgendwie das Interesse an allem verlieren.

Das ist auch alles andere als gut für meine Ehe und die Beziehung zu meinen Söhnen, die mitten in der Pubertät stecken. Das ist mir im Moment einfach alles zuviel. Und es ist mir auch egal. Das finde ich schlimm, aber für mich ist im Moment nur wichtig, wie viele Haare sind mir heute ausgefallen, wie viele fallen mir morgen aus, wie viele wachsen nach ? Soll ich doch auch noch mal zum Hautarzt gehen oder erstmal den Befund des Endos abwarten ? Soll ich Haare waschen oder lieber nicht, weil ja dann wieder mehr ausfallen ? Ich schliesse mich ständig im Bad ein und gucke, ob Haare wachsen.

Ja, hört sich verdammt dämlich an, als wenn man die wachsen sehen könnte.....aber ich versuche es.

Wie geht Ihr mit solchen schlimmen Phasen um, die Ihr sicher auch habt ? Was tut Ihr, um aus solchen Löchern wieder rauszukommen ? Ich komm mir schon bald vor, als bräuchte ich einen Seelenklempner. Ich habe einfach das Gefühl, ich pack es diesmal nicht alleine. Wenn ich einen Pakt mit dem Teufel schliessen könnte, würde ich 20 Jahre meines Lebens verkaufen, wenn ich dafür noch 10 ohne diese Sorgen verbringen könnte und einfach wieder lange schöne Haare hätte.

Aber so sollte man nicht denken. Man sollte immer positiv denken. Nur wie schafft man das ? Wie schafft Ihr das ?

Liebe Grüße von der "Depri-Angie"

Subject: Re: Haarausfall und Alltag bewältigen
Posted by [Constanze](#) on Sat, 25 Mar 2006 09:56:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Angie,

ich denke, hier können dich alle gut verstehen weil die Probleme, die Paranoia (damit meine ich dieses Haare beobachten) oder die Depris sehr viele kennen.

Auch ich habe solch ein Phase durchgemacht und mußte einen Weg finden, da rauszukommen, sonst wäre ich wahrscheinlich echt durchgedreht. Familie und Freunde vernachlässigen, nicht mehr rausgehen, oder nur dann wenn es unbedingt notwendig ist, das wollte ich einfach nicht mehr haben, denn eigentlich bin ich ein sehr positiv denkender fröhlicher und lebensbejahender Mensch!

Also habe ich mich im November letzten Jahres entschlossen, mir eine Perücke zu kaufen, bis dahin unvorstellbar für mich!

Ich trage sie seit knapp einer Woche und ich bin sooo glücklich damit
Werde nächste Woche hier genauer davon berichten, ich muß noch ein paar Erfahrungen sammeln (heute gehe ich zum Squash *freu*)

DAS ist DER Weg für mich im Moment. Was in einem Jahr ist, weiß niemand, zumal die Ursache des HA bei mir immer noch nicht feststeht.

Heute sage ich mir : Kommt Zeit kommt Rat, es gibt für alles eine Lösung und Haare sind wichtig, aber nicht der Nabel der Welt!

Schon in den paar Tagen habe ich gemerkt, wie positiv meine Umwelt reagiert und ich genieße das.

Es ist schön wieder Haare zu haben, auch wenn es nicht meine eigenen sind!

In diesem Sinne liebe Grüße
Conny

Subject: Re: Haarausfall und Alltag bewältigen
Posted by [Andrea22](#) on Sat, 25 Mar 2006 10:28:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallöchen,

ich denke die meisten haben wirklich das selbe durchgemacht wie du. Ich hab nur noch Heulkrämpfe gehabt, weil ich Hände voll Haare in der Hand hatte und immer Geduld haben

musste, ob meine Behandlung anspricht etc. Eine Überweisung zum Psychologen hatte ich schon in der Tasche. Gezählt hatte ich die Haare schon gar nicht mehr, ich habe nur noch den Staubsauger geholt, weil die Haare sich auf die Wohnung verteilt haben

Mein Freund ist gottseidank superverstandnisvoll, und er hat mit mir dann auch eine Perücke gekauft. (Die wurde ja auch Rückfinanziert von der Krankenkasse).

Mit der Perücke hab ich mich erstmal unwohl gefühlt, ich war nicht mehr an die vielen Haare gewöhnt, die man dann auf einmal hat. Also es war als hätt ich nen Helm auf. Der Coiffeur meinte aber, das die Haare sich noch legen müssen.

Dann der Tag, mit dem ich auch mit neuer "Frisur" bei der Arbeit auftauchte. Es hat aber keiner was gesagt bis auf 2-3 die es schon wussten, das ich eine Perücke bekomme.

So konnte ich wenigstens meinen Job retten, der ohne Haare nix geworden wäre.

Jetzt so 1mon später, fühle ich die Perücke nicht mehr als Fremdkörper, sondern als einen Teil meines Hauptes.

Und siehe da, grad eben nach dem Duschen, hab ich gaaaanz viele schwarze Punkte überall auf der Kopfhaut entdeckt. Ich nehme doch mal stark an, das es die ersten neuen Haare werden *hoff* auch wenn sie nochmal ausfallen sollten.

Meine Depressionen sind schon besser geworden, da mein Freund und die Familie mich überzeugt haben, das es auf jeden Fall weitergeht. Auch ohne Haare im Zweifelsfall. Ich sehe das ganze lockerer jetzt und kann auch mehr Geduld aufbringen.

So ganz genau allerdings konnten mir die Ärzte auch nicht sagen wodran es liegt. Darauf warte ich noch heute

Ich wünsch euch allen noch einen schönen sonnigen Samstag, und ein super wochehende.

Liebe Grüße, Andrea

Subject: Re: Haarausfall und Alltag bewältigen
Posted by [cosmicgirl](#) on Sat, 25 Mar 2006 10:30:07 GMT

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

Hallo ihr zwei!

Erstmal Conny freut es mich echt, dass du deinen Weg gefunden hast und wieder glücklich bist! Ich hab hier ja mittlerweile auch mein Haarteil liegen und bin froh, dass ich es habe. Das einzige, wovor ich noch ziemlichen Respekt habe ist, wie es aussieht, wenn es befestigt ist. Da mache ich mir schon Gedanken...ob man es sehen wird, wie die Umwelt darauf reagiert. Aber alles ist besser, als nur noch mit ein paar Fusseln auf dem Kopf herumzulaufen. Ich denke auch, dass die Haare nicht der Nabel der Welt sind, so wie du es schon gesagt hast. Ja, sie sind wichtig für eine Frau. Aber man macht sich doch so viele schöne Jahre kaputt, eventuell auch noch Beziehungen, weil man richtig depressiv wird. So blöd die Situation auch ist, aber wir können doch eigentlich froh sein, dass es so gute Haarteile und Perücken gibt. Ich kenne zum Beispiel auch eine Dame, die ist oben ohne rumgelaufen und hatte schon auf dem Oberkopf eine vollständige Glatze. Das wäre nicht meine Welt. Und eigentlich ist es doch so, dass die meisten heutzutage irgendwas an sich machen lassen...Schönheitsoperationen, künstliche

Nägel, künstliches Haar, farbige Kontaktlinsen. Wer ist denn heute schon noch natürlich?

Damit mache ich mir immer Mut, manchmal klappt es und manchmal nicht.

@angie

Ja, ich kann dich auch total verstehen. Der Haarausfall ist wie ein steter Tropfen, der den Stein höhlt. Irgendwann glaubt man, daran zu zerbrechen. Aber es hilft ja alles nichts...was mich immer nur wütend macht, sind die Ärzte, die keine Diagnose stellen können oder sich nicht mal bemühen, eine Diagnose zu bekommen. Wenn ich wenigstens 100%ig wüsste, ich habe diese Erkrankung aus diesem und jenem Grund, dann würde es auch viel leichter fallen damit umzugehen. Was es ja nur so schwer macht, ist dieses ständige Hoffen und Bangen, dass es einmal wieder aufwärts geht und ein paar Monate später geht wieder alles den Bach runter. Ich fühle mich auch immer in diesem Zustand gefangen...teilweise freude ich mich schon mit dem Haarteil an, dann kommen wieder Wochen wo ich hoffe, dass ich das doch nicht brauche. Aber es hilft nichts, man muss weitermachen. Man hat nur dieses eine Leben und wenn man es schafft, glücklich und selbstbewusst zu werden auch mit Perücke, dann hat man doch alles gewonnen. Aber wenn du glaubst, damit nicht mehr allein fertigzuwerden, dann such dir doch ruhig professionelle Hilfe. Ich war in meiner schlimmsten Zeit auch in einer Beratungsstelle und hab mir helfen lassen. Das hat mir sehr gut getan und mir gezeigt, dass ich nicht nur meine Haare bin und dass es auch ohne Haare ein Leben für mich gibt. Trau dich ruhig, es hilft ungemein mit jemandem darüber zu reden, der der ganzen Sache neutral gegenübersteht. Ich wünsch dir alles Gute!

LG

Subject: Re: Haarausfall und Alltag bewältigen
Posted by [nelli](#) on Sat, 25 Mar 2006 11:52:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Angie,

wie du und all die anderen, kenne ich das Gefühl auch nur zu gut. Der Verlust jeglicher Lebensfreude, nicht mehr vor die Tür gehen wollen etc.

Ich kann mich den anderen nur anschließen. Man muss aktiv werden und nach einer anderen Lösung suchen. Obwohl ich auch medizinisch noch dran bin und noch ein Fünkchen Hoffnung habe, dass sich vielleicht doch noch was bessern wird, konzentriere ich mich eigentlich noch mehr auf andere Methoden. Ich trage schon seit 2 Jahren Great Lengths, bekomme in 2 Monaten einen Tressen, der noch mehr Haare dran hat und wenn dann nächstes Jahr oder so noch mehr Haare am Oberkopf fehlen, muss dann ein Haarteil her. Ich sehe bei meinem Friseur so viele Frauen mit Haarteil, die kommen rein, sehen super aus und verschwinden hinten in einer Kabine. Danach gehen sie wieder nach Hause und man würde denen nie anmerken, dass sie 1. keine echten Haare haben und 2. irgenwelche Sorgen haben. Ich weiß, das wäre auch für mich ein Weg. Ich bin nicht selbstbewusst genug um ohne Haare glücklich zu werden, deshalb muss halt eine kosmetische Lösung her, die es ja gott sei Dank in unserer Zeit gibt.

Meine Dephriphasen habe ich natürlich zum Teil immer noch, das wird vielleicht auch nie ganz weg gehen, aber es ist einfach wichtig nach vorne zu blicken und eine Lösung vor sich zu sehen. Ich habe mich definitiv mit dem Gedanken an ein Haarteil angefreundet und denke, dass

ich damit glücklich werden könnte.

Alles Gute und ich hoffe, du findest für dich auch einen Weg.

Liebe Grüße
Nelli

Subject: Re: Haarausfall und Alltag bewältigen
Posted by [cosmicgirl](#) on Sat, 25 Mar 2006 13:17:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das ist auch das, was ich bei meinem Termin in Ludwigshafen beobachtet habe...da laufen Frauen mit Haarteil oder Perücke rum, das sieht alles ganz natürlich und normal aus und man würde nie darauf kommen, dass diese Damen Haarteilträgerinnen sind.

Vielleicht machen wir uns da alle viel zu sehr einen Kopf. Ich hab mir schon gedacht, einfach mal hinzufahren und mir das Teil befestigen zu lassen, nur um zu sehen, wie das so aussehen würde. Damit ich den endgültigen Schritt lockerer angehen kann. Und es muss ja auch nicht für immer so bleiben. Vielleicht trägt man es nur für einen Übergang und eventuell tritt wieder eine Verbesserung des Haarstatus ein, wodurch auch immer. Auch wenn es sehr schwer ist, aber es geht immer irgendwie weiter. Und wie Nelli schon gesagt hat, glücklicherweise gibt es diese schönen Lösungen für unsere Haarprobleme.

LG

Subject: Re: Haarausfall und Alltag bewältigen
Posted by [Angie65](#) on Sat, 25 Mar 2006 20:58:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

vielen Dank für die vielen netten Worte und Berichte. Ich war schon etwas erstaunt darüber, welche Leidensgeschichten so manch andere durchgemacht hat und trotzdem so offen und "normal" darüber reden kann. Das finde ich bewundernswert und auch aufmunternd. Ich finde es toll, wie Ihr mit Eurem Problem umgeht. So weit wie Ihr bin ich noch nicht. Aber ich musste mich bislang auch noch nicht damit befassen. Ich habe noch genug Haare, zwar erheblich weniger als es mal waren, aber noch kann ich das ohne fremde Hilfe verbergen.

Ihr habt mir Mut gemacht, mich mit dem Gedanken überhaupt mal auseinanderzusetzen, was wäre wenn.....bislang ein absolutes Tabuthema für mich.....nie hätte ich freiwillig einen Gedanken daran verschwendet.....Verdrängung pur.

Ich weiß, dass ich mich nur alleine aus diesem Loch wieder rausziehen kann - wie ich es ja

bislang auch immer geschafft habe durch positives Denken. Gegen professionelle Hilfe an sich habe ich nichts, allerdings bezweifle ich, dass in meinem momentanen Zustand überhaupt ein Gespräch zustande kommen könnte, da ich sofort in Tränen ausbrechen würde, wenn das Gespräch auf Haare käme.

Alles in allem gehts mir heute besser als gestern, ich habe mit sehr großem Interesse Eure Erfahrungen gelesen und daraus gelernt, dass es Menschen gibt, die schlimmer dran sind als ich und trotzdem besser damit klarkommen. Das zeigt mir, dass ich an mir (vor allem wohl an meiner Eitelkeit) arbeiten muss.

Liebe Grüße und Euch allen ein schönes Restwochenende

Angela

Subject: Re: Haarausfall und Alltag bewältigen
Posted by [Padme](#) on Sun, 26 Mar 2006 08:16:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: allerdings bezweifle ich, dass in meinem momentanen Zustand überhaupt ein Gespräch zustande kommen könnte, da ich sofort in Tränen ausbrechen würde, wenn das Gespräch auf Haare käme.

Hallo Angie,

das ist bei solchen Gesprächen oft unvermeidbar und sogar gut... Du lässt viel Aufgestautes raus und kommst somit einen Schritt weiter in der Klärung und Bewältigung Deines Problem. Es wird sicher nicht leicht, sondern sehr aufwühlend, aber es kann Dir helfen!

LG
Padme

Subject: Re: Haarausfall und Alltag bewältigen
Posted by [Padme](#) on Sun, 26 Mar 2006 16:14:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei mir ist es die letzten Tage mal wieder extrem schlimm. Irgendwie dachte ich so "Wenn der Frühling erstmal da ist, hast Du schon ein paar mehr, die Hormone sprießen und es wird gleich viel besser sein".

Aber nix ist. Im Gegenteil - wenn ich sie nicht jeden Tag wasche, kann ich damit gar nicht mehr auf die Straße, so dünn sind die inzwischen (und das absetzen der Pille hat da sein Übriges getan, sie sind nicht nur schneller fettig, sondern vorn am Scheitel noch lichter geworden - aber

ich bin überzeugt, dass das Absetzen der Valette das Richtige war und sich das einpegeln wird, da sie von der erst so richtig fisselig geworden sind).

Nun, gewaschen ist es aber auch nicht viel besser. Und die schöne Frühlingssonne offenbart schonungslos alles noch dreimal mehr. Wenn ich vor dem Fenster stehe und einen kleinen Handspiegel von oben halte, stelle ich mit Erschrecken fest, wie wenig Haare ich auf dem vorderen Oberkopf habe und wie wenig sich die Misere noch verdecken lässt.

In 2 Wochen fahre ich auf einen Firmenausflug mit abendlicher Party... allein der Gedanke an Fotos von mir, die ich mir danach anschauen werde wie eine Wahnsinnige, sind ein Grund, mich gar nicht so recht drauf freuen zu können.

Und mein Freund meint, ich würde mir das alles nur einbilden....

Dieser Gedanke, da oben nur mit halber Pracht von vorher herumzulaufen will mir echt den ganzen Frühling verderben, ich könnt mich nur verkriechen! Aber da mach ich nicht mehr mit.

Bis zu meinem nächsten Termin beim Endokrinologen (ich habe letztes Mal keine Hormone untersucht bekommen, weil ich die Valette nahm und die ja alles verfälscht) wird sich "Volluma" besorgt. Allein der Gedanke, dass es da oben nicht mehr so licht und weiß durchscheinend aussieht, gibt mir schon ein besseres Gefühl. Und ich hoffe, während dieser Überbrückung tut sich da oben mal was

Haltet die Ohren steif, Mädels!

LG
Padme

Subject: Re: Haarausfall und Alltag bewältigen
Posted by [Angie65](#) on Mon, 27 Mar 2006 07:47:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ Padme

Ich kann Dich sooo gut verstehen.....ich kenne das nur zu gut, sich irgendwo im Spiegel zu betrachten (Umkleidekabinen mit grellem Neonlicht oh je) und nur noch den Oberkopf zu sehen. Die Lust auf neue Klamotten vergeht dabei total und man vergisst, weshalb man eigentlich in die Umkleidekabine gegangen ist. Oder wenn der Sommer kommt.....super.....aber andere Leute bekommen keinen Sonnenbrand auf dem Kopf.....ich merke es sofort, wenn die Sonne wieder hoch steht....

Vielleicht kannst Du ja dann mal berichten, wie das "Zeugs " so ist ? Hatte ich noch nie gehört.

Hab mir grad was dazu durchgelesen und bin dabei mal wieder in Panik geraten bei den Ausführungen betreffend Aminexil und dass man nur insgesamt im Leben 20 Haarwechsel zur Verfügung hat. Frage mich gerade, wie weit ich davon wohl noch entfernt bin und ob das El Cranell Alpha, das ich jahrelange vor Regaine genommen habe, überhaupt denselben Effekt

hatte oder ob ich da wertvolle Jahre vergeudet habe auf Anraten eines Hautarztes ???

Also mal wieder im net nachlesen und infos suchen....

Halt Dich tapfer !

Angela

Subject: Re: Haarausfall und Alltag bewältigen
Posted by [Mona](#) on Mon, 27 Mar 2006 10:03:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Na, Ihr !?!

Habe gerade gelesen und es war, als hättet Ihr meine Lebensgeschichte erzählt - jedenfalls, was die "gebeutelte" Seele angeht. Habe mich damals, als ich noch kein HT hatte, gefragt, ob vielleicht eine ambulante Psychotherapie meine Seele retten könnte. Der Therapeut hat mich nicht verstanden, denn er hatte noch keine Patientin mit diesem Problem. Ich sagte dann verbittert: Stellen Sie sich vor, sie müssten nackt zur Arbeit in dieses Krankenhaus kommen, dann wüssten Sie, wie es mir geht. Wie haben das dann abgebrochen... Selbstbewusstsein ist toll, aber das kriegt man ja nicht im Supermarkt.

@Angie

Ich riskiere mal, von den Männern geschimpft zu werden: (duck...)

Was Deine Ehe angeht - ich habe damals immer gedacht, warum versteht mein Mann nicht, wieeee schlecht es mir geht.

Aber die meisten Männer denken da eher rationaler, Frau ist da anders. Darum habe ich versucht zu retten, was zu retten ist und meinem Mann "verordnet", sich mit mir einzusetzen, bis er alles verstanden hat. Er sagte dann: Warum hast du denn nichts gesagt?

Das ist der Punkt, die Rolle, die ich von ihm wollte, kann er gar nicht leben, das hat unsere Tochter übernommen - weil Frau !!!

Mein Mann ist meine Burg, meine Festung, wenn die Seele Schleifspuren hinter sich herzieht. Er hält und stützt mich, macht mir Mut und hält mir den Rücken frei, meine Tochter ist für die seelischen Fachsimpelungen zuständig - da reden wir oft bis tief in die Nacht.

Ich habe mir ein paar wenige liebe Menschen gesucht, denen ich von mir erzählt habe - das reicht.

Die stellen mich nieeeeemals bloß, richtige Freunde eben.

Mein Mann ist superlieb, aber ich habe begriffen, er kann mir zuhören, aber nicht fühlen, wie ich. Der hat eine andere Rolle bekommen, die genauso wichtig ist !!!

Drücke Dir ganz fest die Daumen, dass Du Deine private Situation verbessern kannst !!!

Wenn ich mal einen Sch...tag habe, dann deklariere ich den als solchen, sehe zu, dass er rumgeht und fange am nächsten Tag von vorne an. Dagagen ankämpfen hilft an dem Tag eh nicht bei mir.

Freue mich, dass wir hier zusammen heulen und jubeln können, wie schön, dass es Euch gibt

Alles Liebe, Eure Mona

Subject: Re: Haarausfall und Alltag bewältigen
Posted by [Padme](#) on Tue, 28 Mar 2006 04:54:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gestern hat meine Friseurin ziemlich deutlich gesagt, sie denke bei mir und meinen Haaren an Paranoia.

Nun gut, das kann ja auch heißen, dass ich gänzlich den objektiven Blick nach dort oben verloren habe - es ist auf jeden Fall besser als würde sie sagen "Boah, wo sind denn Deine ganzen Haare hin?"...

Aber ich staune immer wieder, wie wenig einem andere glauben, dass man deutlich an Haarpracht verloren hat und was einem das für Probleme machen kann. Heute morgen bin ich mir durch meine (kurzen) Haare vor dem Spiegel am Oberkopf mal leicht durchgefahren und da sah ich wieder schön meine Kopfhaut leuchten... dabei mach ich schon gar nicht mehr das gnadenlose Neonlicht des Badezimmerchranks an, sondern oben wurde alles nur durch die 40-Watt-Deckenfunzel erleuchtet.

Dann hieß es gestern noch, man hätte sich schon so reingesteigert, dass es mittlerweile wohl psychisch bedingt wäre.

Hach ja, das Leben kann so schön unkompliziert sein, wenn man nicht das Problem des anderen hat....

Subject: Re: Haarausfall und Alltag bewältigen
Posted by [Katja](#) on Tue, 28 Mar 2006 07:18:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ola Chickas!

jaja, langsam bin ich fast schon felsenfest davon überzeugt, dass um die 80% des Dramas wirklich in unseren Köpfen stattfindet.

Nun kann ich wirklich von mir behaupten, dass ich derzeit Gott sei Dank noch richtig dicke Haare habe. Kein Mensch würde auf der Straße sagen "Guck mal, die hat aber echt ein Problem".

Die meisten meiner Freunde sagen sogar, ich hätte extrem dickes Haar. Mein Friseur hat meinen Alptraum im letzten Jahr auch mit damit abgetan, dass bei mir beim Spitzenschneiden schon ein größeres Häufchen auf dem Boden liegt als beim Hauptteil seiner Kunden bei einer Komplettrrasur.

Trotzdem: einfach der Umstand, dass ich monatelang mehr als gewohnt verloren habe, hat mich in den Wahnsinn getrieben. Wer befasst sich schon normalerweise mit der Menge seiner Haare oder zählt Haare im Ausguss? Kein Mensch! Zumindest keiner, der das Problem noch nicht selber hatte. Ich bin mir sogar sicher, dass je mehr ich mich wahnsinnig gemacht habe (bis zur Schlaflosigkeit), desto mehr Haare sind gefallen.

Und was Männer betrifft: die sehen doch in der Regel nicht mal, wenn man sich 10 cm Haare abschneiden lassen und einen roten Hahnenkamm schneiden lassen hat. Wie sollten die denn dann beurteilen, ob da 10 oder 20% weniger auf dem Kopf sind als vorher? Vielleicht sind wir einfach durch den ganzen Schönheitswahn viel zu kritisch mit uns selbst geworden. Am liebsten wäre es mir wirklich, man könnte sich von Zeit zu Zeit mal mit Gleichgesinnten treffen und wirklich darüber Auskunft bekommen, wie man so um den Kopf herum aussieht. Allerdings gestaltet sich das dann doch irgendwie schwerer als erwartet.

Wünsche euch allen eine gesunde Seele und einen tollen Start in den Frühling,
eure Katja

Subject: Re: Haarausfall und Alltag bewältigen
Posted by [Padme](#) on Tue, 28 Mar 2006 07:23:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich kann mich nur immer wieder mit früheren Haarausfällen trösten - irgendwann war das Thema nicht mehr so relevant für mich und einige Zeit später hatte ich beim Waschen und "Auswringen" der nassen Haare über der Wanne wieder mehr in der Hand (oder besser: auf dem Kopf).

Wenn ich nur wüsste, wie ich das damals gemacht habe.....ich überlege inzwischen schon ein halbes Jahr und es will mir nicht einfallen

Subject: Re: Haarausfall und Alltag bewältigen
Posted by [Katja](#) on Tue, 28 Mar 2006 07:26:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das macht die Zeit. Und Ablenkung. Und Sonne!

Subject: Re: Haarausfall und Alltag bewältigen
Posted by [Padme](#) on Tue, 28 Mar 2006 07:29:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Katja schrieb am Die, 28 März 2006 09:26das macht die Zeit. Und Ablenkung. Und Sonne!

Sonne... die auf jeden Fall! Der Rest kommt von selbst

Subject: Re: Haarausfall und Alltag bewältigen

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Tue, 28 Mar 2006 07:29:55 GMT

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

Hallo Katja,

Zitat:Und was Männer betrifft: die sehen doch in der Regel nicht mal, wenn man sich 10 cm Haare abschneiden lassen und einen roten Hahnenkamm schneiden lassen hat.

Veto!

Es gibt Männer, die es nicht bemerken.
Es gibt auch Männer, die es nicht erwähnen.

Da ist ein Unterschied...

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: Haarausfall und Alltag bewältigen

Posted by [Padme](#) on Tue, 28 Mar 2006 07:58:08 GMT

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

FrankfurtER-1974 schrieb am Die, 28 März 2006 09:29Hallo Katja,

Zitat:Und was Männer betrifft: die sehen doch in der Regel nicht mal, wenn man sich 10 cm Haare abschneiden lassen und einen roten Hahnenkamm schneiden lassen hat.

Veto!

Es gibt Männer, die es nicht bemerken.
Es gibt auch Männer, die es nicht erwähnen.

Da ist ein Unterschied...

Grüße vom
FrankfurtER

Wobei ersteres aus meiner Erfahrung überwiegt

Subject: Re: Haarausfall und Alltag bewältigen
Posted by [Angie65](#) on Tue, 28 Mar 2006 07:59:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also Mädels, ich glaub ja schon, dass man selber am besten sich ein Urteil bilden kann, ob sich im Laufe der Jahre was geändert hat. Andererseits sieht man sich natürlich selber immer kritischer als andere einen sehen. Das ist auch klar, auch dass man sich in sowas reinsteigert. Aber trotz allem : wenn man selber merkt, da stimmt was nicht, dann stimmt auch was nicht. Egal, was andere sagen. Und selbst bei mir , wo nun wirklich von Hautärzten unumstößlich festgestellt wurde, dass ich an AGA leide und streckenweise auch wirklich ganz ganz schlechtes Haar hatte (haben sich ja dann auch wieder mal erholt), sagen Leute, die mich noch nicht so lange kennen wie zb meine Frisurin "So schlimm ist das doch gar nicht, ich habe viele Kundinnen, die haben dünneres Haar " oder meine neue Nachbarin, die mir jetzt die Haare schneidet "Ach, das ist doch nicht so schlimm, man kann doch vielen Leuten auf die Kopfhaut gucken."

Trotzdem weiß ICH, dass früher mal anders war. Es fing irgendwann im Sommerurlaub an, dass ich ganz stark die Sonne auf der Kopfhaut merkte . Früher reichten meine Haare als Schutz vor der Sonne, heute brauche ich eigentlich ne Kappe am Strand, weil mir sonst echt die Rübe brennt. Und dann ist es eigentlich auch nur ein schwacher Trost, dass es Leute gibt, die noch dünneres Haar haben. Und ICH sehe auch, wenn mir grelles Licht von oben auf den Kopf scheint, dass ich meine Kopfhaut sehe und ICH weiß, dass ich sie früher nicht gesehen habe. Ich weiß, dass ich mir früher immer selber am Pony rumgeschnitten habe, sogar Stufen in den Pony geschnitten habe und heute gar keinen mehr tragen kann, weil da zu wenig ist für einen Pony.

Also höre ich nicht auf andere, sondern nur auf mich. Und das schlimmste ist ja nicht mal der jetzige Zustand, sondern die Panik, dass es irgendwann noch mehr wird. Dass man irgendwann die 20 Haarwechsel pro Leben aufgebraucht hat und dann gar nichts mehr nachkommt.

Wobei ich mir dann auch wieder sage, das muss ja auch nicht so stimmen. Vielleicht weiß man das nur noch nicht richtig, so wie man vieles über HA einfach noch nicht ausreichend erforscht hat.(Bitte nimm mir jetzt keiner diese Hoffnung) Oder es gibt irgendwann mal was, was Haare wieder zu Leben erweckt. Wer hätte vor 12 Jahren gedacht, dass es jemals sowas wie Minoxidil geben würde ? Kein Mensch. Jeder Arzt hätte dich ausgelacht, wenn Du nach so einem Mittel gefragt hättest. Es GAB einfach nichts, was Neuwuchs anregen konnte.

In diesem Sinne : Keine Panik, das ist schlecht fürs Allgemeinbefinden und somit auch für die Haare, aber auch nicht von anderen einreden lassen, dass man sich was einbildet !

Subject: Re: Haarausfall und Alltag bewältigen
Posted by [Padme](#) on Tue, 28 Mar 2006 08:06:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...wenn ich nochwas ergänzen darf: ich habe auch oft den Eindruck, für andere hat man erst DANN Haarausfall, wenn wirklich deutliche Glatzenbildung da ist. Die Panik, wenn es "einfach nur in diese Richtung zu gehen scheint", kann sich so mancher einfach nicht vorstellen.

Oft bringen mir genau die Frauen ein süffisantes Lächeln entgegen, die jede widerspenstige Strähne im Gesicht, jede 100 g mehr an der Hüfte und jede Falte im Gesicht stört. Und die wollen mir erzählen, ich würde mich viel zu sehr verrückt machen!

Aber vielleicht drehen sich ja irgendwann nochmal die Würfel

Subject: Re: Haarausfall und Alltag bewältigen
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Tue, 28 Mar 2006 08:26:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:...wenn ich nochwas ergänzen darf: ich habe auch oft den Eindruck, für andere hat man erst DANN Haarausfall, wenn wirklich deutliche Glatzenbildung da ist.

Das ist ein sehr, sehr guter Einwand. Haarausfall wird erst dann von Außenstehenden wahrgenommen, wenn in einer Region mehr als 25% bis 30% verloren wurden. Das ist die magische Grenze. Ich war ganz kurz vor dieser Grenze in meiner Problemzone. Selbst gesehen habe ich es, was da abgeht, aber anderen ist es noch nicht aufgefallen. Mein Bruder hat mich drauf angesprochen, aber das war es auch schon.

Wenn man allerdings erst dann anfängt, etwas zu unternehmen, wenn man die 25% bis 30% verloren hat, dann ist das auch recht spät

Dann haut beispielsweise ein Regaine-Shedding voll rein, nicht nur ins Haar, sondern auch in die Psyche...

Ein Blick auf meinen Kopf

Subject: Re: Haarausfall und Alltag bewältigen
Posted by [Mona](#) on Tue, 28 Mar 2006 09:43:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Moin, moin...

Die anderen Leute - genau das ist der Haken. Habe ja mit Haarteil die gleichen Sorgen, wie Ihr, wenn es um andere Leute geht...

Da hast Du dich dann fertig gemacht und ein gutes Gefühl, es ist heute gelungen, man sieht die Ansätze nicht, auch hinten ist alles gut mit meinen Haaren zusammengekämmt, ja, super - und los !!!

Dann stehst Du beim Bäcker und die Dame, der Du die Brötchen entlocken möchtest, schaut Dir nicht in die Augen, sondern auf den Kopf, wenn sie mit Dir spricht. AUS !!! Das war es dann, Adrenalin macht sich breit, Du schnappst Dir Deine Tüte und RAUS HIER. Wenn Du dann noch anschließend unter Leute musst, kriegst Du die Füße kaum voreinander, wirst immer unsicherer.

Hausgemachter Stress, sicher, stimmt schon, aber da kommst Du ja nicht raus. Ich kann vielleicht mit dem Rauchen aufhören, aber wie stelle ich das Gefühl ab, beobachtet zu werden ???

Das sind einzelne Tage, aber sie kommen immer wieder, und das seit 20 Jahren !!!

Oder neulich in der Hundeschule: Dachte: Super, Schnee, Kälte, dann kannst Du statt mit

Haarteil mit Deiner schönen Mütze hin... Dann kam: Wie siehst Du denn aus, sieht ja aus, als habest du keine Haare auf dem Kopf (weil ja nirgendwo welche herausschauten). Dann noch: Wo hast Du DIE Bademütze denn her?

Wir kennen uns dort seit 10 Jahren und keiner weiß etwas von meinem Haarteil. Nächsten Winter friere ich mir eher die Ohren blau, als nochmal mit Mütze zu gehen...

Aber aufgeben - nein, habe auch einen gültigen Lebensberechtigungsschein !!!

Ich bin öfter traurig, als andere, bin sensibler, als manch anderer - aber ich habe nach 20 Jahren Euch gefunden !!!

Dafür - und für Eure Geschichten hier - danke ich Euch sehr.

Ganz liebe Grüße von Mona

Subject: Re: Haarausfall und Alltag bewältigen
Posted by [Katja](#) on Tue, 28 Mar 2006 09:43:40 GMT

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

Siehst du, Herr Frankfurter und alle anderen,

das meine ich ja. Natürlich sollte man etwas dagegen tun, solange man noch in der Lage ist mit dem "Status-Bewahren" hinzukommen. Wenn schon Halbglatze angesagt ist, ist es natürlich schwerer, sich mit dem Status zu arrangieren. Obwohl es natürlich auch da gut ist, wenn man zumindest nicht komplett zum Skinhead wird.

Was ich meinte ist aber vielmehr, dass man sich wahrscheinlich viel zu sehr selbst kritisiert. Zum Beispiel du, lieber Frankfurter. Jeder Aussenstehende würde deine Haare als super voll bezeichnen. Mit oder ohne Gel. Dass du der Entwicklung, die du selber bemerkt hast, entgegen wirkst, solange noch etwas zu halten ist, ist natürlich löblich. Mache ich ja auch nicht anders. ABER: man sollte sich nicht mit Gewalt den Tag versauen, indem man krampfhaft die Kopfhaut sucht. Die finde ich im Notfall auch. Und wenn ich mir den Haaransatz etwas hoch föhne (so 50s-Tollen-mäßig) und ganz deutlich mit Alibert-Licht hingucke (faktisch in den Spiegel krieche) sehe ich auch zwischen den Haaren durch. Übrigens jetzt, wo ich dunkelbraune Haare und nicht mehr blonde habe doch viel weniger. Was ich also meine: ist doch super, wenn es die Umwelt NICHT bemerkt! Und darauf kommt es doch letztlich an. Gäbe es eine Perücke mit super Tragekomfort, die hält und spitze natürlich aussähe (vielleicht gibt es die sogar) wären wir alle unsere Sorgen los.

Das isses überhaupt. In der Zukunft (Apell an die Wissenschaft) kaufen wir uns einfach eine Perücke, unter der man nicht schwitzt, die draufbleiben darf unter der Dusche, im Bett, im Schwimmbad, beim Sex, etc. pp, bombenfest hält, super echt aussieht und überhaupt. UND DANN brauchen wir nie mehr zum Friseur, haben nie mehr einen bad hair day,

Okay okay. Noch ist es nicht soweit. Und bis dahin hält unser Haar einfach mal SUPER aus!

Alles Liebe,

Eure Katja

Subject: Re: Haarausfall und Alltag bewältigen
Posted by [Katja](#) on Tue, 28 Mar 2006 09:53:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Mona,

schlimm finde ich eher, dass man sofort alles Negative auf sich bezieht. Oder Blicke sofort negativ auslegt. Unter dem Wahn leide ich leider auch.

Guckt mir einer auf den Kopf: ups, sehen meine Haare heute doof aus?
Guckt mir einer auf den Hintern: ups, musst wohl mal wieder ins Fitness-Zentrum.
Guckt mir einer auf die Oberweite: ups, hoffentlich tut der BH seinen Dienst.

Eigentlich sollte man wirklich fragen, was derjenige sieht. Vielleicht guckt er ja auch, weil ihm meine neuen Strähnen gefallen. Oder weil er persönlich meine neue Jeans super findet. Oder er steht auf Hintern. Oder er findet meine Oberweite klasse. Oder ich hab nen Brösel auf der Brust. ODER ODER ODER.

Leider ist mein heutzutage als Frau so selbstzerstörerisch kritisch, dass man gleich mal vom Supergau ausgeht.

Und das mit der Mütze: find ich eher ein Kompliment!!!! Daran siehst du doch, dass kein Mensch vermutet, dass da irgendwas drunter nicht stimmen könnte. Sonst würde doch jeder nur betroffen weggucken.

Ich gehe jetzt einfach mal so weit zu behaupten: es wird erst schlimm, wenn jeder krampfhaft wegguckt. Oder mitleidig guckt. Zumindest würde das eher dem typisch deutschen Erziehungsmuster entsprechen, als draufzugucken. Daher mein Motto: erstmal positiv denken (klappt nur leider nur nach Selbstaufforderung). Und einfach anlächeln den Glotzer. Wenn er zurückgrinst is alles gut. Lächeln ist überhaupt ein super Druckmittel. Da MUSS der andere einfach zurücklächeln und schon entsteht Sympathie! Wer sich ertappt fühlt, grinst bestenfalls doof zurück! Oder revidiert seine Meinung. Nur ein Tip. Ich zwingen mich dazu, das so zu machen, wenn es mir nicht so gut geht. Einfach lächeln. Dann lächelt einer zurück und schon ist auch mein Lächeln echt. Wenn es mir gut geht, ist das eh automatisch.

Einfach mal ausprobieren!
Grüße,
Katja

Subject: Re: Haarausfall und Alltag bewältigen
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Tue, 28 Mar 2006 09:56:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Was ich meinte ist aber vielmehr, dass man sich wahrscheinlich viel zu sehr selbst kritisiert.

Und genau das ist auch der Punkt, den ich meine. Selbstkritisch auf den Kopf schauen und sehen, was sich verändert - zum Guten oder Schlechten - das ist die eine Seite.
Reagieren und aktiv etwas gegen den Haarausfall zu unternehmen, das ist die andere Seite.

Solange es so ist, dass ein Außenstehender die Probleme nicht wirklich wahrnimmt *und* aktiv gegen den Haarausfall vorgegangen wird, gibt es keinen Grund für Depri-Tage. Das ist mehr oder minder eine Frage der Einstellung.

Subject: Re: Haarausfall und Alltag bewältigen
Posted by [Padme](#) on Tue, 28 Mar 2006 10:00:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nun, Katja, Du widersprichst Dir da ein wenig. Nach dem, was ich bisher gelesen habe, bist Du eine der wenigen hier, bei der man wirklich nicht sieht, was da oben abgeht. Da trifft ja Dein Rat an FrankfurtER im Grunde direkt auf Dich zu, und dennoch machst Du Dich verrückt.

Stimmt, es ist gut, wenn die Umwelt es nicht bemerkt - aber das täuscht einen selbst ja nicht über das Problem weg, so lange die Haare purzeln und die neuen nicht kommen und man zudem nicht weiß, wann das endlich aufhört oder wohin das noch führt.

Und das eigentliche Problem mit der "Umwelt" ist ja das Unverständnis. "Du hast Paranoia mit Deinen Haaren"!!!! Die sollen mir ja auch nicht sagen "Oh, Du hast bedenklich an Haarpracht verloren", aber die sollen sich auch nicht anmaßen, mir zu sagen, ich bilde mir das alles nur ein.

Der Blick in den Spiegel kann heute vermieden werden und die Tatsachen ignoriert - morgen siehst schon wieder ganz anders aus. Da sieht man nur mal kurz was glänzen, schon ist der Spiegel gezückt und man guckt sich die Misere ganz gründlich an, so niederdrückend das am Ende auch ist, aber man kann nicht anders.

Aber andererseits hast Du ja völlig recht - zuviel Nachgucken und Selbstkritik üben machts nicht besser!

Subject: Re: Haarausfall und Alltag bewältigen
Posted by [Mona](#) on Tue, 28 Mar 2006 11:01:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo...

@Katja:

In der Theorie weiß ich auch, dass zu viel Selbstkritik schadet, aber Kopf und Bauch gehen zuweilen getrennte Wege !

Zu der Mütze: Weil wir uns dort so gut und so lange kennen, würde keiner wegschauen !!!

Meine größte Angst in dem Moment war: Wenn nun der Michael (Bademütze) aus lauter Übermut nach der Mütze greift nach dem Motto: Zeig doch mal.. ????????

Die Sprüche waren nicht so schlimm, wie das, was ich nicht bedacht hatte zuvor - weil die nichts wissen, albert man ja auch mal herum und das hat mir dann Angst gemacht.

Sich selber immer wieder hochziehen ist leichter, wenn man jemanden kennt und sagen kann: Mensch, der/die schafft das auch - also losgelegt, nicht hängen lassen.

Ich kenne aber niemanden ! Darum versuche ich ja hier von Euch - ob mit, oder ohne Haarteil - Kraft zu schöpfen und fühle mich nicht so allein damit.

Alles Liebe...

Subject: Re: Haarausfall und Alltag bewältigen
Posted by [Mona](#) on Tue, 28 Mar 2006 11:11:51 GMT

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

Nachtrag:

Was ich eigentlich damit sagen wollte - schlechte Tage gibt es immer mal, daran gewöhnt man sich, aber ich finde es für mich schade, dass ich meine Unbeschwertheit verloren habe, muss immer schauen, nicht in kritische Situationen zu gelangen und übe permanent Kontrolle über mich aus, FREIHEIT ist anders...

Bis bald...

Subject: Re: Haarausfall und Alltag bewältigen
Posted by [Gaby](#) on Tue, 28 Mar 2006 11:14:41 GMT

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

Katja schrieb am Die, 28 März 2006 11:53

Ich gehe jetzt einfach mal so weit zu behaupten: es wird erst schlimm, wenn jeder krampfhaft wegguckt. Oder mitleidig guckt. Zumindest würde das eher dem typisch deutschen Erziehungsmuster entsprechen, als draufzugucken. Daher mein Motto: erstmal positiv denken (klappt nur leider nur nach Selbstaufforderung). Und einfach anlächeln den Glotzer. Wenn er zurückgrinst ist alles gut. Lächeln ist überhaupt ein super Druckmittel. Da MUSS der andere einfach zurücklächeln und schon entsteht Sympathie! Wer sich ertappt fühlt, grinst bestenfalls doof zurück! Oder revidiert seine Meinung. Nur ein Tip. Ich zwingen mich dazu, das so zu machen, wenn es mir nicht so gut geht. Einfach lächeln. Dann lächelt einer zurück und schon ist auch mein Lächeln echt. Wenn es mir gut geht, ist das eh automatisch.

So einfach ist das leider nicht. In dem Moment, wo man bemerkt, das andere wirklich auf die Haare glotzen, steht man so unter Schock wie ein Kaninchen auf der Bundesstraße, das gerade in einen Autoscheinwerfer blickt. Man erstarrt regelrecht und sucht einen Moment später sofort nach einer Scheibe, in der man sich spiegeln könnte. Ich hatte diesbezüglich auch mal ein sehr unangenehmes Erlebnis im Supermarkt. Eine ältere Frau ging an mir vorbei und schaute mir auf die Haare. Ich wurde darauf aufmerksam und stellte fest, das sie ebenfalls wenig Haar hatte und schaute dann etwas trotzig ganz demonstrativ auf IHRE Haare. Dann fuhr ich mit dem Einkaufswagen weiter. Später überholte sie mich auf dem Weg zur Kasse und schaute WIEDER ganz eindringlich und völlig unverblümt. Es war völlig grotesk. Nach Lächeln ist einem in solchen Momenten ganz und gar nicht zumute. Am besten schnell raus, nach Hause, am besten gleich Haare waschen...

Subject: Re: Haarausfall und Alltag bewältigen
Posted by [Padme](#) on Tue, 28 Mar 2006 11:20:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich bin nun zumindest etwas sensibler, was die Haare von anderen angeht. Wenn ich bei jemandem lichtetes Haar oder kahle Stellen oder ähnliches entdecke, schau ich kurz, begreife und dann versuche ich ihm nur noch in die Augen zu gucken, weil mich was anderes eigentlich auch nicht interessieren sollte.

Natürlich tue ich das nicht verkrampft - aber ich will einfach auch nicht anders behandelt werden und lege deshalb auch großen Wert drauf.

@ Gaby
Einfach unglaublich, solche Leute! Als ob man ein Horn aus der Stirn wachsen hätte!!!

Subject: Re: Haarausfall und Alltag bewältigen
Posted by [Mona](#) on Tue, 28 Mar 2006 12:00:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Genau das ist es :

Ich wohne hier "auf dem platten Land", die Leute sind spieeeeeeeßig und argwöhnisch, eine Akzeptanz keiegst Du hier nieeeeeee !!!

Ich trage ja auch nicht mein Haarteil für 3000,- Euro, weil ich nicht weiß, wo ich sonst mein Geld lassen sollte...

Könnte ja auch den Rest abrasieren und mit Glatze laufen, aber dann kann man hier bei uns nicht leben, nicht einmal seine Arbeit ausführen. FRAU hat hier adrett, gepflegt und mit einer guten Frisur herumzulaufen, alles andere wird "angegelotzt".

Bin damals - als ich mit wenig Haaren herumgelaufen bin, dauernd gefragt worden, ob ich

Chemotherapie bekomme !!!
Wer will das denn ?

Also passt man sich an, kauft Haarteil nuuuuur, um seine Ruhe zu haben.
Nur innerlich, da herrscht dann oft das reinste Chaos.

Mona

Subject: Re: Haarausfall und Alltag bewältigen
Posted by [Gaby](#) on Tue, 28 Mar 2006 12:31:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mona schrieb am Die, 28 März 2006 14:00Genau das ist es :

Ich wohne hier "auf dem platten Land", die Leute sind spieeeeeeeßig
und argwöhnisch, eine Akzeptanz keiegst Du hier nieeeeeee !!!
Ich trage ja auch nicht mein Haarteil für 3000,- Euro, weil ich nicht weiß, wo ich sonst mein
Geld lassen sollte...
Könnte ja auch den Rest abrasieren und mit Glatze laufen, aber dann kann man hier bei uns
nicht leben, nicht einmal seine Arbeit ausführen. FRAU hat hier adrett, gepflegt und mit einer
guten Frisur herumzulaufen, alles andere wird "angegelotzt".

Bin damals - als ich mit wenig Haaren herumgelaufen bin, dauernd gefragt worden, ob ich
Chemotherapie bekomme !!!
Wer will das denn ?

Also passt man sich an, kauft Haarteil nuuuuur, um seine Ruhe zu haben.
Nur innerlich, da herrscht dann oft das reinste Chaos.

Mona

Weiß nicht, was stärker wiegt. Der eigene Anspruch an Ästhetik und Attraktivität ist bei mir
mindestens ebenso stark wie der "Druck von außen". Ich würde immer lieber früher, wenn
vielleicht noch nicht wirklich nötig, zu einem Haarteil greifen, als zu spät. Mit Glatze würde
ich nie im Leben herumlaufen und wenn ich`s müsste, würde ich mir zumindest ein Tatoo
quer drüber machen lassen (dann würde wenigstens jeder denken, es war so gewollt).
Wenn schon Wiedererkennungswert - dann aber bitte richtig! Nun, ich hoffe, es kommt niemals zu
dieser drastischen Maßnahme.

Subject: Re: Haarausfall und Alltag bewältigen
Posted by [KamikaTzE](#) on Tue, 28 Mar 2006 12:44:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Dann stehst Du beim Bäcker und die Dame, der Du die Brötchen entlocken möchtest, schaut Dir nicht in die Augen, sondern auf den Kopf, wenn sie mit Dir spricht. AUS !!!"

ehrlich gesagt: ich persönlich würde es garnicht mitbekommen, wenn mir jemand statt in die augen auf den kopf gucken würde. gut, nun habe ich auch auf dem gesamten oberkopf sehr dichtes haar und kenne diese angst nicht, aber kann es nicht sein, daß sich da viel eingebildet wird?

ich persönlich achte bei anderen nicht ausgesprochen auf die haare, sondern man achtet ja mehr oder weniger unbewußt auf die gesamte erscheinung, und wenn z.b. eine frau mit lichthem scheidel oder offensichtlicher perücke an der supermarktkasse vor mir steht, dann schau ich da auch hin. ich würde aber auch hinschauen, wenn andere "auffälligkeiten" vorhanden wären. ich finde das auch ehrlich gesagt nicht unnormal oder gar beleidigend. (ich spreche hier wohlgermerkt von "schauen" und nicht "glotzen")

Subject: Re: Haarausfall und Alltag bewältigen
Posted by [Mona](#) on Tue, 28 Mar 2006 13:29:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, Ihr zwei, da ist was dran...

Aber wie es im Leben ist - vieles kann man erst nachempfinden, wenn`s einem passiert ist. Freue mich so für Euch, dass Ihr noch nicht so weit seid, ein Haarteil zu brauchen !!! Kann auch sein, hier schreibt gleich eine, die sagt: Super, das Leben mit Haarteil macht mir keine Probleme - dann: Ganz ehrlich gemeinten GLÜCKWUNSCH ! Ich liebe es, mir an der Nordsee den Wind durch die Haare streichen zu lassen, heute gehe ich manchmel abends im Dunkeln in den Garten ohne Haarteil, nur, um das Gefühl mal wieder zu haben (mein HT hat ja Folie).

Klar, würde auch nicht mit Glatze rumlaufen, aber wenn das Mode werden würde, hätte ich mein Leben zurück !!!

Finde mich auch nicht hübsch ohne HT, habe mich aber gewöhnt, kann mich ja nicht so runterreduzieren, dass ich ohne Haare nichts wert bin - mache das aber nur vor meinen Lieben hier.

Bye erstmal...

Subject: Re: Haarausfall und Alltag bewältigen
Posted by [Mona](#) on Tue, 28 Mar 2006 14:03:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

... was ich hier schreibe, würde nieeeeemad von mir glauben, der mich in meinem Umfeld kennt, weil`s ja nicht vor der Stirn geschrieben steht, laufe ja nicht als "Depri" herum.

Aber Depression hin und Ästhetik her: Selbst wenn ich mich mit dem AUS für eigene Haare abgefunden habe, so doch nur zum Selbstschutz, um nicht in Selbstmitleid zu versinken. Gaaaaaaanz tief in meinem Innern ist immer noch die Hoffnung auf ein "Wunder" geblieben - und das ist es wohl, was mich täglich vorantreibt, so weiter machen zu können.

... und tschüüüü
