

---

Subject: Wie den HA am besten kaschieren ohne Perücke?

Posted by [flame](#) on Mon, 25 Jul 2011 02:27:56 GMT

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

---

Hallo zusammen,

mein Haarausfall schreitet unaufhörlich fort, und ich kann mich so definitiv nirgendwo mehr sehen lassen.

Haarteile (schon probiert) und Perücken sind mir jedenfalls zutiefst zuwider.

Würde mich gerne mit Kappen, Tüchern oder Bändern behelfen, auch wenn das natürlich nie eine tolle optische Lösung ergeben wird.

Hat jemand gute Ideen diesbezüglich, vielleicht selber schon ausprobiert?

Ich überlege mir auch, die Haare ganz kurz schneiden zu lassen (trage sie ohnehin nicht mal mehr schulterlang, weil das wirklich nur noch ein paar mickrige Rest-Flusen sind). Andererseits werden dann die kritischen Geheimratsecken gar nicht mehr abgedeckt/versteckt.

War schon fast ein Jahr nicht mehr beim Friseur, weil ich mich so furchtbar schäme und immer noch die geschockten Gesichter von den letzten Malen in Erinnerung habe, die Rest-"Friseur" ist ein wüstes und schlampiges Desaster.

Hatte mal eine richtig schöne Löwenmähne und bin total verzweifelt über den kläglichen Rest.

---

---

Subject: Aw: Wie den HA am besten kaschieren ohne Perücke?

Posted by [Ataba](#) on Tue, 26 Jul 2011 13:51:26 GMT

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

---

Herrschaftszeiten, da tipp ich ne Antwort, und dann ist sie weg. Nochmal Kurzfassung:

Ich hab auch öfters den Anfall, mir meine kinnlangen Haare noch kürzer schneiden zu lassen. Aber meine Friseurin rät mir DRINGENST davon ab. Ich brauch die Haare zum Verdecken

Im Winter lauf ich nur mit Mütze rum. Für den Sommer hab ich noch keine wirkliche Lösung gefunden. Aber ein Haarreif wirkt manchmal auch schon Wunder.

---

---

Subject: Aw: Wie den HA am besten kaschieren ohne Perücke?

Posted by [Okt78](#) on Sat, 30 Jul 2011 08:27:22 GMT

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

---

Hallo!

Bin neu hier! Ich habe seit Juni 2009 im Sommer bis zum Winter immer wieder HA. Heul. Ich

trage meine Haare so lange, dass ich mir noch einen Pferdeschwanz machen kann. Am Oberkopf toupiere ich mir die Haare und kaschiere so die kahlen Stellen. Leider ist es mittlerweile wieder so schlecht, dass es sich nicht mehr vermeiden lässt, dass hier und da die Kopfhaut durchschimmert. Daher trage ich diese Bandeau-Haarbänder/Tücher. Ich habe sie mittlerweile in allen erdenklichen Farben, mit und ohne Muster... Gibt mittlerweile überall: dm, Takko, Bijou Brigitte...

Ist denke ich eine gute Möglichkeit, das Desaster zu verstecken! Habe diesbezüglich nur positives Feedback bekommen. Irgendwie schaffe ich es, dass niemand sieht, wie schlimm es um meine (nicht vorhandenen) Haare steht.

Würde mich freuen, wenn Du damit was anfangen kannst.  
LG

---

Subject: Aw: Wie den HA am besten kaschieren ohne Perücke?  
Posted by [flame](#) on Sat, 30 Jul 2011 08:34:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ihr beiden,

danke für Eure lieben Vorschläge! Die Bänder habe ich mir auch geholt, weil sich damit zumindest der schlampige "Pony"-Bereich etwas entschärfen lässt.

Was den Rest betrifft, ist einfach alles total dünn und fisslig - das Problem ist, dass die meisten Haare in sehr kurzem Zustand ausfallen und dann eben keinerlei "Frisur" mehr möglich ist. Im Oberkopfbereich stehen auch immer wieder ca. 10 cm Haare so blöd nach oben ab, "halten" also nicht innerhalb der restlichen Haare.

Direkt kahle Stellen habe ich nicht; speziell die Geheimratsecken sind halt total dünn und kurz besetzt.

---

Subject: Aw: Wie den HA am besten kaschieren ohne Perücke?  
Posted by [Haarengel](#) on Sun, 31 Jul 2011 01:44:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey,

Ich hatte auch sooo lange Haare dann als es anfang Schulterlang nun so kurz...so eine Wuschelfrisur wie Alice von Twilight..

Hab die Farbe von total blond auf oberflächlich blond und braun geändert.

Gehe zum Friseur meines Vertrauens. Wohne in Hamburg aber fahre 1 Std in eine Kleinstadt wo meine Eltern wohnen. Fühle mich damit besser wenn man es so sagen kann.

Allerdings lasse sie nur so schneiden das Du es noch verdecken kannst.

Lg in die schlaflose Nacht

Subject: Aw: Wie den HA am besten kaschieren ohne Perücke?

Posted by [flame](#) on Sun, 31 Jul 2011 07:02:32 GMT

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

---

Hallo Haarengel,

die Frisur von Twilight finde ich sympathisch

Ist nicht raspelkurz und hat auch noch ein gewisses Volumen, geht evtl. auch mit meinen vielen 10 cm - Haaren.

Auch wenn ich vom Volumen her sicher nicht ans Original rankommen würde.... aber ich mach' mir mal Gedanken drüber und danke Dir herzlich für die Anregung!

Seit wann hast Du denn schon Haarausfall, und was hast Du diesbezüglich schon alles unternommen?

Schönen Sonntag und liebe Grüße,  
flame

---

Subject: Aw: Wie den HA am besten kaschieren ohne Perücke?

Posted by [Haarengel](#) on Sun, 31 Jul 2011 21:31:32 GMT

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

---

Hi Flame,

Derzeit bin ich so fertig und kann an nix mehr denken.

Nun kommt noch ein Ausfall der Wimpern hinzu. fand meine ganz gut immer und nun? Unten auf einem Auge hab ich nur noch 4 Stück. Schminke die restlichen nicht mehr... dachte auch an falsche aber da brauche ich ja eigene und wenn die 4 auch weg gehen. Trage eine Brille und geht noch vielleicht muss man auch anders schwinken nur wie?

Habe Mo einen Termin bei meinem Haarspezialist aber was kann der tun?

Kann nachts vor 6 Uhr seit ein paar Tagen nicht mehr einschlafen heute sogar verschlafen und dann mit einer Std Verspätung bei der Arbeit aufgetaucht. Die wissen von nix. Es war mir so peinlich ist mir noch nie passiert.

Früher war mein Leben perfekt, meine Haare und nun? Es wird nie mehr so sein. An eine Beziehung ist nicht zu denken. Wagte es vor einiger Zeit als es anging, aber der hat mich verlassen. Dann noch jmd kennen gelernt und als er mich am Kopf anfassen wollte zuckte ich zusammen. Wind hasse ich und versuche den zu meiden aber geht nicht immer. Denke immer daran was ist wenn es andere sehen. Beim Sport Dusche ich nicht mehr, in die Sauna würde ich nicht mehr gehen.

Mein Vater hat es seit über 30 j und das krasse ist, ich hab nie was mitbekommen. Macht nicht viel Hoffnung.

Habe gelesen im Sommer ist es schlimmer. Kommt hin? Das macht Angst.

Meinem Friseur ist es Dez 09 aufgefallen.

Seit Jan 11 ist es größer geworden.

War bei einigen Ärzten bis ich meinen Haararzt gefunden habe.

Dazu kam noch ein normaler Haarausfall durch fleischlose Ernährung seit 20 j und nie hab ich Blut untersuchen lassen. Ein Eisenwert von 10 und man fragte mich wie ich noch leben konnte? Nahm anfangs 2 Eisentabletten, nun eine am Tag. War heftig da es auf den Magen

schlug. Werde die immer nehmen müssen und lasse mein Eisenwert jede 2 Monate überprüfen. Schilddrüse ist okay.

War bei einer Heilpraktikerin und habe Vitamincocktails ins Blut bekommen. Aber auch teuer und hab ausgesetzt. Sonst nehme ich selber Orthomol da ich kurz vorm Burns out beruflich stand, wohl auch der Auslöser, 1 Jahr später fing es an.

Dann noch Rhodiolan, Lasea, Zink, Priorin, Pille auch gut.

vom Haararzt bekomme ich Kortisonspritzen in den Kopf.... sag Dir schmerzen des Lebens alle 4 Wochen und eine Salbe die ich mir auf die Stellen tun muss die ein künstliches Akzem hervorruft und sich auch Lila färbt und dann abgeht. Neulich war's dicht am Ohr das das Ohr geschwollen war und heiss. War schwer zu verstecken nun auf eine Kortisonlösung seit 2 Wochen da ich nun leichte Neurd. bekommen hab. Ach ja und die Haare auf den Arme. Sind auch ein bisschen weg.

Das ist meine Story und Deine? Weiss Dein Umfeld das?

Lg

---

Subject: Aw: Wie den HA am besten kaschieren ohne Perücke?

Posted by [flame](#) on Sun, 31 Jul 2011 21:58:34 GMT

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

---

Hallo Haarengel,

ich kann Deine Verzweiflung so gut verstehen (und alle anderen hier vermutlich auch)! Das Gemeine ist, dass wir dadurch womöglich erst recht alles noch schlimmer machen. Bei mir bin ich mir ziemlich sicher, dass ich den Haarausfall durch miese psych. Verfassung erst ausgelöst habe - dieser Faktor ist also keineswegs zu unterschätzen; mehr habe ich dazu hier im Forum schon geschrieben\_ <http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/t/3097/> Wegen der Wimpern weiß ich leider nicht, wie man das kaschieren kann. Hatte nur mal eine Zeitlang verstärkt Ausfall an einer Augenbraue, hat sich jedoch wieder gegeben. Meine Wimpern sind allerdings nicht soooo ausgeprägt.... Evtl. reicht es ja, dass Du einen Lidstrich machst?

Was ist ein "Haarspezialist", ein auf Haarausfall spezialisierter Dermatologe o.ä.?

Dass das mit den Beziehungen nicht richtig klappen mag, liegt evtl. weniger am Haarausfall selbst als an Deinem Umgang damit (verkrampft, ängstlich, verschämt usw.) - was man natürlich nicht so ohne Weiteres "abstellen" kann, weiß das ja von mir selber....

Ja, im Sommer ist es bei vielen schlimmer. Könnte evtl. mit Vitamin D zu tun haben. Im Winter zehrt man noch vom eingelagerten Vitamin D vom Sommer, und ab Frühjahr kommt evtl. der Mangel durch. Kann sein, muss aber nicht....

Von diesen Kortisonspritzen halte ich rein gefühlsmäßig nichts. Was genau sollen die denn bewirken?

Was das Umfeld betrifft: mit den engsten Angehörigen und Freunden rede ich sehr offen und habe auch Rückhalt, das tut sehr gut.

Das ständige Verstecken und Vertuschen erhöht den Druck und damit verbundenen

Teufelskreis noch mehr.

Und wenn wir es genau nehmen: Wieso sollen wir uns schämen wegen Haarausfall??? Es ist eine Krankheit (besser gesagt ein Symptom), die wir uns nicht ausgesucht haben; für andere Krankheiten schämt man sich doch auch nicht!

---

---

Subject: Aw: Wie den HA am besten kaschieren ohne Perücke?

Posted by [Haarengel](#) on Sun, 31 Jul 2011 22:21:21 GMT

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

---

Hi zurück,

Wie lange hast Du das alles schon?

Ja klar es kommt nicht wenn alles schick ist, trifft ja immer die Menschen die sensibler als andere sind.

Meist einige Sachen zusammen oder nicht.?

Ja genau ich bin bei einem Hautarzt der spez alles macht was Haarausfall betrifft.

Was nimmst Du denn alles ein? Cremes etc?

Naja Kortison reizt das Haar und in konzentrierter Sache wie bei der Spritze soll es die noch heilen Haare bzw Wurzel bei dem Haarkranz retten.

Kortison machtja nix anderes als das Haar reizen.

Nimmst Du Vitamin D ein? In welcher Höhe?

klar hat man such die Krankheit nicht ausgesucht ist bei Krebs auch so. aber die Gesellschaft macht uns zu Menschen in der wir perfekt sein sollten? Wer will das nicht!

---

---

Subject: Aw: Wie den HA am besten kaschieren ohne Perücke?

Posted by [flame](#) on Mon, 01 Aug 2011 07:52:19 GMT

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

---

Hallo!

Habe den Haarausfall nun seit ziemlich genau 2 Jahren.

Vitamin D nehme ich momentan hochdosiert (einmal pro Woche 1 Kapsel Dekristol 20.000 I.E.); ebenso nehme ich diverse andere Vitalstoffe - aber eben erst seit Kurzem, so dass ich noch nix sagen kann zwecks Wirksamkeit.

Cremes etc. nehme ich keine.

Hier im Forum arbeiten aber sehr viele gerade mit einer Progesteroncreme (bioidentische Hormone) - scheint eine interessante Sache zu sein....

Zur Gesellschaft: dieser ganze Perfektionismus ist doch letztlich nur eine Fassade, mit der jeder einzelne sich unter Druck setzt. Genau genommen ist jeder auf seine Weise nicht perfekt, und das ist doch gut so!

Liebe Grüße,  
flame

---

---

Subject: Aw: Wie den HA am besten kaschieren ohne Perücke?

Posted by [Haarengel](#) on Mon, 01 Aug 2011 11:38:28 GMT

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

---

Hallo,

Und es macht Dir gar nix mehr aus?

Ich hab gerade wieder eine Heulphase es macht mich todunglücklich.

ich kann weder Heulerei darüber sprechen oder schreiben.

heute fühle ich mich so als ob ich Krebs hätte. Kann man sich da noch schlimmer fühlen?

War dann heute bei dem Haararzt wg den Wimpern. Er hat schon Plan gehört zu den besten auf den Gebieten hat über 10 j Studien daran gemacht. Nunja und wg den Wimpern gibt es keine Hoffnungen die werden bald alle aus gehen.Hat mir ein Augenserum aufgeschrieben aber kostet 70 EUR.Bei Budni mir so ein Wimpern Repair Zeug mit Ölen geholt.

Für den Kopf Kortison noch höher bekommen heisst Ecural und Tabletten auch in Kortisonform. Fuer eine Woche kann man alle 4 Wochen machen hat er gesagt. Von den ganzen Blutuntersuchungen von dene alle hier schreiben hält er nicht viel. Hab mir mal Überweisungen mitgenommen .Vielleicht kann der Frauenarzt ja was finden mal gucken.

Dann war ich bei Douglas mich anders schminken lassen.

Damit ich frischer wirke und nicht so weiss wie ein Vampir und auch anders wenn die Wimpern alle weg sind. Hat sich Zeit genommen und hatte wohlnauch .Mitleid. DAS war krass. Hab morgen einen Termin bei meiner Heilpraktikererin. Bekomme da einen Vitamincocktail ins Blut. und wollte mal Reika oder wie es heisst ausprobieren und mir Rosenquartz Steine fürs Wasser kaufen.

Meinst Du Vitamin d ist gut?Kosten ja 20€ und nehme schon einiges schon alleine Orthomol kostet 40 EUR im Monat aber würde ja alles machen. nur zu viel ist ja auch nicht sinnvoll..Liebe Grüße

---

Subject: Aw: Wie den HA am besten kaschieren ohne Perücke?

Posted by [flame](#) on Mon, 01 Aug 2011 12:57:03 GMT

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

---

Klar macht es mir was aus.

Habe immer wieder sehr schlimme depressive Phasen wegen dem Haarausfall.

Hat der Spezialist, bei dem Du bist, denn ganz konkrete Erfolge bei Haarausfall-Patientinnen vorzuweisen?

Bei Heilpraktikern scheint mir auch noch niemand wirklich durchschlagende Erfolge gehabt zu haben, scheint's mir.

Dekristol kostet 20 Euro für den Jahresbedarf, ist also nicht die Welt.

Mit Orthomol kommt man meines Erachtens nicht weit bzw. hatte ich keinen Erfolg damit.

Ich nehme inzwischen bestimmte herausgegriffene Vitalstoffe hochdosierte ein - weiß aber eben auch nicht, ob's was bringt.

---

---

Subject: Aw: Wie den HA am besten kaschieren ohne Perücke?

Posted by [Haarengel](#) on Mon, 01 Aug 2011 14:48:28 GMT

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

---

Hi,

Ich glaube egal was....hilflich ist wohl nur die Zeit.

Hm...die Augenbraun verabschieden sich auch schon hab ich festgestellt.

bei Douglas gibt es Schablonen will da mal hin..

hm...naja er ist der beste Arzt in Hamburg auf dem Gebiet.

Es gibt ja nur A oder b. Das Ekzem zu erzeugen oder Kortison.

so sind meine Eisenwerte von 6 im Nov 10 auf einen Wert von 78 gestiegen.

Das ist gut,welche Test hast Du machen lassen und wie doll ist der Ausfall bei Dir?

Ig

---

Subject: Aw: Wie den HA am besten kaschieren ohne Perücke?

Posted by [Cora](#) on Mon, 01 Aug 2011 17:14:44 GMT

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

---

Haarengel schrieb am Mon, 01 August 2011 13:38 Von den ganzen Blutuntersuchungen von dene alle hier schreiben hält er nicht viel.

Sag mal, wenn ich deine Beiträge richtig lese, hast du KREISRUNDEN Haarausfall, oder? Dann hat der Doc Recht (jedenfalls nach allgemeinem Kenntnisstand), da bringen Mikronährstoffanalysen etc. nichts.

---

Subject: Aw: Wie den HA am besten kaschieren ohne Perücke?

Posted by [Haarengel](#) on Mon, 01 Aug 2011 18:07:09 GMT

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

---

Ja richtig genau..kreisrunder.

naja aber alle schreiben hier was von zig Untersuchungen ...und jeder schreibt was anderes

...macht die wirren Gedanken nicht unbedingt besser ...heut hat sich alles geädert ohne fast

Wimpern und fast Augenbraun....vor einer Woche war alles anders....scheiss

sag mal was nimmst Du ein?

was für Shampoo?

---

Subject: Aw: Wie den HA am besten kaschieren ohne Perücke?

Posted by [Cora](#) on Tue, 02 Aug 2011 23:23:59 GMT

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

---

Du bist doch auch im Alopecia Areata Forum unterwegs?

---

Jetzt mal ehrlich, ich will dich ja nicht verscheuchen. Aber alles was du hier liest, hat überhaupt nichts mit deiner speziellen Art des Haarausfalls zu tun. Deiner ist im Zweifelsfall eine Autoimmunerkrankung. Und ist deswegen nicht von Mikronährstoffen oder Hormonen abhängig.

---