
Subject: Was hilft euch gegen Traurigkeit/Angst durch Haarausfall?

Posted by [Marion83](#) on Fri, 21 Oct 2011 17:25:54 GMT

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

Liebe Alle,

der mittlerweile sichtbare Haarverlust (Haare von "sehr dicht" auf "sehr fein, flusig, hängend, Geheimratsecken), die unklare Ursache und der andauernde (sich eher verschlimmernde) Haarausfall zehren an meinen Nerven. Es fließen viele Tränen, ich bin gereizt, mag am liebsten keine Bekannten treffen und fühle mich einfach nur unattraktiv. Es fällt auch schwer, sich überhaupt noch fürs Aussehen zu engagieren (Friseur ist eh Horror, aber auch Kosmetik oder eigentlich nötige neue Klamotten zu kaufen). Angst vorm Kämmen und Haarewaschen, Spiegel meiden. Gedanklich komme ich teilweise nur schwer von den Haaren los, fange manchmal fast an zu weinen, wenn ich von entfernten Bekannten zur Begrüßung gefragt werde, wie es mir geht.

Ich denke diese oder ähnliche Probleme kennen einige von euch? Wie geht ihr damit um, was hilft euch, damit umzugehen? Wie geht ihr mit der unklaren Prognose (wie lange traue ich mich noch so rumzulaufen?) um? Überlege schon mir sicherheitshalber eine Perrücke zuzulegen... Würde mich sehr freuen, wenn ihr ein wenig berichtet.

Liebe Grüße und ein schönes Wochenende,
Marion

Subject: Aw: Was hilft euch gegen Traurigkeit/Angst durch Haarausfall?

Posted by [sunflower3](#) on Fri, 21 Oct 2011 17:50:19 GMT

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

Hallo MARion,

bin auch ständig traurig in den letzten 8 Woche ist es bei mir auch schlimmer geworden.

Laut Ärzten erblich bedingt ABER was ich nicht verstehe es ist seitlich extrem an und hinter den Ohren hinterkopf aber auch am Nacken falles aus hab aber dort noch keine Lichtungen. Aber das klingt doch diffus oder???

Ich war in einem Zweithaargeschäft und habe mich nun zum dritten mal beraten lassen und habe nun ein Oberkopfhaarteil bestellt...

wer weiß ob ich die Ursache jemals erfahre . Regaine nehme ich seit fast einem Jahr half nicht

Ig sun

Subject: Aw: Was hilft euch gegen Traurigkeit/Angst durch Haarausfall?

Posted by [Ataba](#) on Sat, 22 Oct 2011 09:07:00 GMT

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

Liebe Marion,

ich denk einfach mal, das ist ein Prozess, der sich entwickeln muss.

Ich hab HA seit 2007. Bis 2010 war ich nicht ansprechbar, kapselte mich von der Umwelt KOMPLETT ab, nahm Antidepressiva, war in der "Klappsmühle" für ein paar Wochen (freiwillig wohlgeerntet), rund um die Uhr ging es nur um Haare, Haare, Haare. Von Montag bis Sonntag, von Januar bis Dezember, einfach immer. Panik, Heulattacken, das volle Programm.

Aber irgendwann MUSS man wieder ruhiger werden. Irgendwann braucht der Körper, die Psyche, die Familie eine Pause von dem Horror. Und irgendwann wirst auch Du an den Punkt kommen. Versprochen.

LG

Subject: Aw: Was hilft euch gegen Traurigkeit/Angst durch Haarausfall?
Posted by [Marion83](#) on Sat, 22 Oct 2011 19:26:34 GMT

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

Liebe Sun, kann deine Traurigkeit nur zu gut nachvollziehen und dieses Hilflosigkeitsgefühl wenn von den Ärzten wenig kommt. Über ein Haarteil habe ich auch schon nachgedacht. Im Zweithaarstudio wurde mir Haarintegration nahegelegt, so eine Art Netz mit vielen Haaren drauf, was auf dem Oberkopf verklebt oder mit Kämmchen befässtigt wird. Bin unsicher wie echt das aussehen kann und ob dadurch nicht die übrigen Haare geschädigt werden, Würde mich freuen, wenn du mal von deinem Teil berichtest. Alles Liebe und viel Kraft,
Marion

Subject: Aw: Was hilft euch gegen Traurigkeit/Angst durch Haarausfall?
Posted by [Marion83](#) on Sat, 22 Oct 2011 19:30:01 GMT

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

Liebe Ataba, danke für deinen offenen Bericht. Das klingt echt hart, was du durch hast und ich befürchte für mich ähnliches, aber will das eigentlich nicht. Ich will es gar nicht so weit kommen lassen, aber mittlerweile schwanke ich nur zwischen kurzen (naiven?) Phasen der Hoffnung (das der Haarausfall einfach aufhört) und halt dem oben beschriebenen Zustand, in dem echt nichts geht. Am schlimmsten ist für mich eigentlich die Scham. Hast du Tipps, wie man möglichst schnell dahin kommt, wo du jetzt bist? Darf ich fragen, wie dein Haarstatus heute ist?
Ganz liebe Grüße,
Marion

Subject: Aw: Was hilft euch gegen Traurigkeit/Angst durch Haarausfall?
Posted by [Ataba](#) on Sun, 23 Oct 2011 07:58:57 GMT

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

Hi Du,

ich glaub nicht, dass ich einen Tipp hast, wie Du das beschleunigen kannst.

Als ich in meinen Anfängen war und ähnliche Postings von älteren Usern hier gelesen hab, dachte ich mir immer "die haben ja keine Ahnung". Ich weiß nicht, was für eine Art Mensch Du bist. Eher emotional oder realistisch? Mir hat es sehr viel geholfen zu sagen "die Haare rieseln so oder so, egal ob ich jetzt heulend im Bett liege oder nicht"

Wie lang geht das denn bei Dir jetzt? Doch erst seit diesem Sommer oder? Vielleicht ist es ja wirklich nur ein kurzfristiges Ereigniss bei Dir ???

Mein Haarstatus? Ich hatte schon VOR dem HA sehr dünne Haare. Und akkurat mich hats dann auch noch erwischt. Ich hab dünne und farblose Flusen runterhängen. Kein Vergleich zu früher. Aber mit Toppik traue ich mich zumindest aus dem Haus.

LG

Subject: Aw: Was hilft euch gegen Traurigkeit/Angst durch Haarausfall?

Posted by [sunflower3](#) on Sun, 23 Oct 2011 12:03:17 GMT

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

Hallo Ataba , Hallo Marion,

mein Glück war das ich ne extreme Matte auf dem Kopf hatte.
Anfangen ohne Lichtungen hat es 2009. Habe 2 Jahre etrem um meine Beziehung getrauert.
Manchmal denke ich dies war der Auslöser???

Nun als ich alles überwunden hatte fing das mit den Haaren an weiter ging es mit trauern nun um die Haare.

Bin von einem zum anderen gelaufen und die Diagnose AGA wurde gestellt.

Was mich nur erschreckt das es nun seit einem Jahr so extrem wird..

Neben dem Haarausfall wurde Laktoseintolleranz festgestellt. Gut ich habe die Ernährung umgestellt.

Zinkmangel habe ich behoben, Vitamin B12 MANGEL bekomme ich nun Spritzen:-) Vitamin D Mangel (Tabletten) und Biotin nehme ich auch:-))) oh Gott.

Gut aber denke jeder hat Mängel und haben noch Haare aber wenn ich es schon weiß behandel ich es natürlich.

Trockene Augen und extreme Muskelschmerzen. Dies alles ist der einzige Grund was mich an AGA zweifeln lässt.

Auf der anderen Seite habe ich mit 16 die Pille bekommen da ich zuviel männliche Hormone hatte. Wie es nun aussieht weiß ich nicht , habe mich nicht getraut abzusetzen.

Bin im Januar von Belara auf Valette umgestiegen (war wohl nicht so gut)

Minox nehme ich seit einem Jahr und kann keine positive Veränderung feststellen. (weiß auch nicht wie es ohne wäre tja)..

Nun meine Psyche sagt mir ich kann nicht mehr. Bin Single sollte mein Leben genießen und fort gehen kann aber nicht????

Nun war ich bei der dritten Beratung in einem Zweithaargeschäft. Die Frau ist sehr nett und einfühlsam.

Sie hat mich sehr gut beraten aber mich auch jedesmal nach Hause geschickt da sie es für zu früh hält.

Vor einer Woche bin ich zu ihr und habe nur gewiegt. Sie hat mein Haar bild gesehen und es nicht verstanden weshalb es so schlechter wurde.???

Kann es wirklich sein das AGA so schnell ist? Mein Haarausfall ist überall aber klar an Scheitel und Hinterkopf fällt es halt auf . Wie ist es bei euch??????

IST AGA BEI FRAUEN DIFFUS??

Nun jedenfalls hat sie gesagt, sie muß mich nun entlasten und hofft das es dann meiner Psyche besser geht.

Die Haare sind auf einem Netz dies ist auch bei mir so aber ich lass es nicht verkleben sonder mit Hülsen festmachen. Sie hatte bisher noch keine Kundin wo Haare abgebrochen sind. Die Haare darunter können atmen und weiter wachsen. (insofern sie dies wollen)...

ICH HABE ES BESTELLT UND HOFFE DAS ICH NICHT ENTTÄUSCHT BIN.

Ich war in einem Salon welche verkleben (Micropiont aber dies wollte ich nicht)..

Die Damen haben sich auf Perücken und Haarintegrationen spezialisiert also hier geht man nicht einfach zum Haarschneiden hin:-))

Mir ist auch noch nie eine andere Kundin über den Weg gelaufen man klingelt und kommt in einen großen Raum. Man klingelt vorher ist alles dehr diskret.....

Ich wollte zunächst Echthaar weil ich hier dies auch immer als Empfehlung gelesen habe.

Sie hat mir davon abgeraten da sie aus Erfahrung mit Kunsthaar bessere Erfahrung gemacht hat.

Zum Beispiel.

Echthaar verfärbt sich mit der Zeit bricht ab und wird Stumpf. Hier kann sie ja nicht einfach drüber tönen denn dann verfärbt sich ja das Netz.

Das hat mir eingeleuchtet. Es werden nur meine Haare gefärbt.

Das Kunsthaar hat einen speziellen Namen und ist so konzipiert das es wie Echthaar auch Feuchtigkeit aufnimmt.

Ich muß ihr da wohl vertrauen oder??

Die Kosten sind bei meiner Kopfgröße schon enorm.

Dies wird nach Haarlänge und Kopfform berechnet.
Zwischen 1500 Euro und 1900 Euro wird es wohl liegen.
Das Hochsetzen und schneiden kostet dann 120 Euro.

Mir ist bewußt das extreme KOSTen auf mich zukommen aber ich kann einfach nicht mehr da würde ich alles möglich machen. Muß schauen das ich 286 Euro monatlich auf die Seite bringe.

Wißt ihr ich sehe es so das ich hoffe mein leben zurückzukaufen.

Bin jetzt auch keine Hochverdienerin aber wenn ich für den Rest sparen muß aber ich werde es versuchen.

Hoffe ich konnte euch bissel informieren.

ABer nochmal ist AGA wirklich so zügig??

Übermorgen bin ich nochmal beim Radiologen meine Blutwerte sind zwar gut aber der Radiologe meinte auch wenn Blutwerte gut sind kann die Schilddrüse verrückt spielen

GAAANZ liebe Grüße eure sun

Subject: Aw: Was hilft euch gegen Traurigkeit/Angst durch Haarausfall?

Posted by [nelli](#) on Mon, 24 Oct 2011 20:28:10 GMT

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

Hallo Sun!

Ich denke, du hast das richtige getan bezüglich des Haarteils. Man kommt an einen Punkt, an dem man einfach handeln MUSS um nicht ganz verrückt zu werden und da braucht man einfach diesen Rettungsanker im Kopf.

Ich habe bereits ein Jahr nachdem das Haarproblem auftrat Zweithaar in Form von Tressen oder Strähnen drin gehabt. Ich hatte früher Haare wie Sarah Jessica Parker aus Sex and the City. Überall wurde ich darum beneidet. Ab ungefähr Mitte 20 wurden sie dünner, aber das störte bei der Mähne weiß Gott nicht und war nicht wirklich ein Problem. Dann mit 32 plötzlich Haarausfall, aber nur drei Monate. Erst dachte ich es sei alles überstanden, aber dann ging es ganz rasant bergab. Und zwar nicht mit weiterem Haarausfall, sondern sie wuchsen

einfach nicht mehr richtig nach. Wurden immer dünner, die ganz kurzen Haare fielen aus. Der Abwärtstrend war unglaublich schnell. Jedesmal wenn ich beim Zweithaarfriseur war hat er mehr Haare reingemacht um den selben Effekt zu erzielen. Ungefähr 2005 habe ich das letzte Mal meine Haare offen getragen, sonst nur zusammengebunden oder hochgesteckt. Ich ohne meine Mähne... das war einfach NICHT ich! Dann wurde ich 2007 schwanger und die Haare wurden fast wieder so gut wie zuvor. Unglaublich. Danach ging es aber weiter bergab. Das selbe Lied mit meiner zweiten Schwangerschaft 3 Jahre später. Ich habe meine Schwangerschaften immer genossen und nicht zuletzt deshalb, weil ich mich endlich mal wieder als normale Frau fühlen konnte. Gut, bei der zweiten Schwangerschaft wurden sie nicht mehr so gut wie drei Jahre zuvor. Dafür war wohl inzwischen das Ausgangsstadium zu schlecht und zuviele Haarwurzeln hatten sich schon verabschiedet, aber trotzdem: es war wieder okay.

Auffallend war immer, dass ich wirklich über die letzten 8 Jahre normal viele (lange) Haare verloren habe, nur die kurzen fielen aus bzw. wuchsen nicht recht nach. Dies alles aber führte schon zu extremen Verschlechterungen des Gesamtbilds und leider leider habe ich jetzt auch noch seit 4 Monaten wieder Haarausfall. Das hatte ich wie gesagt über Jahre nicht und jetzt sehe ich wie die kurzen alle mit 1-2 cm ausfallen und die langen plötzlich auch. Das einzige was ich vor 6 Monaten geändert hatte war Progesteron zu cremen und ich hatte ein paar Monate später viel zu hohe Werte. Ich schiebe die Verschlechterung auf die Verschiebung meiner Hormonwerte und kann nur hoffen, dass es sich irgendwie bald wieder einpendelt und wenigstens der Haarausfall wieder aufhört.

Inzwischen habe ich noch mehr Tressen drin, aber das hilft mittlerweile nichts mehr, weil mir natürlich das Volumen am Oberkopf fehlt. Ich war ja früher auch schon oft bei Beratungen wegen eines Haarteils. Es dauert ja immer drei Monate bis es fertig ist und ehrlich gesagt hätte ich mir viel früher eins bestellen sollen für alle Fälle. Jetzt habe ich nämlich das Problem, dass es so rasant bei mir bergab geht, dass ich nicht so viel Geld in etwas investieren will, das dann erst in drei Monaten fertig ist und ich es vielleicht/wahrscheinlich schon früher brauche. Meine Friseurin rät mir zu einem Standardteil, das innerhalb einer Woche da wäre und dann könnte man langfristig immer noch eins machen lassen. Ich hätte Anfang des Jahres eines machen lassen sollen, aber damals schöpfte ich noch Hoffnung wegen des Progesterons und ich hätte im Leben nie gedacht, dass bei mir der Haarausfall so einsetzt (zusätzlich zum nicht-nachwachsen) Es ist wirklich unglaublich, wie sehr sich der Haarstatus innerhalb von drei Monaten verschlechtern konnte.

Meine Hausärztin hat mir jetzt eine Überweisung zur Psychotherapie gegeben und ich werde das wohl wirklich tun. Ich bin oft so am Ende meiner Kräfte und habe einfach nur noch ANGST vor der Zukunft. Was das Problem in den letzten Jahren aus mir und meinem Leben gemacht hat, darüber könnte ich ganze Romane schreiben, aber das würde jetzt zu lange werden. Es hat jedenfalls so ziemlich jeden Lebensbereich negativ beeinflusst und es macht mich unglaublich traurig, dass es soweit kommen konnte.

Zwar denke ich immer noch, dass mir ein guter Zweithaarspezialist, der mir ein tolles Haarteil machen könnte, viel mehr bringen würde als ein Psychotherapeut, aber ich werde die Therapie trotzdem angehen. Die Angst rührt ja vor allem daher, dass ich einfach nicht überzeugt von Haarteilen bin und ich es mir somit nicht wirklich als Lösung für mich vorstellen kann. Wenn ich wüsste, dass es gut und vor allem unsichtbar für andere wäre, dann hätte ich weitaus weniger Angst und überhaupt wäre dann alles leichter zu ertragen.

Bei mir wurde übrigens auch immer AGA gesagt. Ich war nie so recht davon überzeugt. Die Verschlechterung war immer diffus, allerdings am Oberkopf waren sie tatsächlich dünner, was vielleicht wieder für AGA sprechen würde. Ich habe mich immer gefragt, wie es sein kann, dass bei AGA die Haare während einer Schwangerschaft wieder so gut werden können, Offensichtlich waren die Wurzeln also doch noch nicht alle verkümmert. Dass es sich jetzt wieder so zum negativen hin verändert hat, nachdem ich Progesteron genommen habe, ist für mich ein weiteres Zeichen dafür, dass es hormonell bedingt sein muss und die Diagnose AGA nicht alleine das ganze erklären kann.

Die Hoffnung, dass es sich nach den vielen Jahren wieder umkehren lassen wird oder zumindest stoppen lassen könnte, ist eigentlich gering bei mir. Bezüglich der Ausgangsfrage, was gegen Angst und Traurigkeit durch Haarausfall hilft: ich kann nur sagen: aktiv zu werden! Und zwar nicht nur in Richtung Ursachenforschung (das tun wir ja alle eh schon), sondern auch in Richtung Zweithaar. Es nimmt unglaublich viel Druck. Ich weiß nicht, wie ich überhaupt durch die letzten Jahre gekommen wäre ohne meine Tressen. Wie gesagt, bin ich jetzt leider an einem Punkt, an dem ich eine andere Lösung bräuchte und das ist gerade ein Riesenproblem für mich. Nach unserem Umzug in ein anderes Bundesland finde ich keine wirklich guten und erfahrenen Anbieter und keiner hat mich hier überzeugt im Umkreis von 100 km. Ich habe früher in Köln gewohnt und da gab es einfach sehr viele (und auch gute) Anbieter im Umkreis von Köln. Hier ist das anders und das war leider auch der Grund, weshalb ich das Thema so lange vor mir her geschoben habe und ich jetzt den richtigen Zeitpunkt schon verpasst habe. Ich wünschte ich hätte jetzt schon ein Teil im Schrank liegen. Das würde mir etwas Angst nehmen und mir das Gefühl geben besser "gerüstet" zu sein.

Bitte lass uns unbedingt wissen, wie du mit deinem Teil zufrieden bist, wenn du es hast.

Alles alles Gute und liebe Grüße
Nelli

Subject: Aw: Was hilft euch gegen Traurigkeit/Angst durch Haarausfall?

Posted by [Ira*](#) on Sun, 30 Oct 2011 17:38:45 GMT

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

Hallo Marion,

ich finde, dass das eine sehr gute Idee ist, Vorschläge zu sammeln, was man gegen die Angst und die Traurigkeit unternehmen kann. Ich liste mal alles auf, was mir hilft. Vielleicht ist ja etwas für dich Passendes dabei? Und vielleicht schreiben hier ja noch mehr Leute, was ihnen so geholfen hat? Das fände ich schön.

Und eins vorweg: Ich kann deine aktuelle Gefühlslage so gut verstehen! Ich in den ersten Wochen/ Monaten ging es mir rund um die Uhr so wie von Dir beschrieben. Bei mir ist es dann besser geworden. Ich hoffe, bei Dir bald auch!

1) Ich stelle mir manchmal mein Leben bildlich (!) so vor: Es besteht aus unterschiedlichen

Baustellen. An allen Baustellen muss die Arbeit vorangehen, doch manchmal hakt es natürlich an der ein oder anderen Stelle. Wenn sich mein Haarausfall und die Ängste drumherum zu Wort melden, stelle ich mir vor, wie ein Bauarbeiter auf mich zu kommt und Stress macht, dass irgendwas an der Baustelle "Haarausfall" nicht klappt. Ich weiss aber, dass es noch andere, derzeit dringendere Baustellen gibt (meine Arbeit, meine Freunde, etc.). Dann stelle ich mir vor, wie ich den Bauarbeiter wegschicke und ihm sage, dass ich ihm alle notwendigen Anweisungen bereits gegeben habe und er nun selbst sehen muss, wie er mit dem Problem fertig wird. Und dann widme ich mich den anderen Baustellen (gehe konzentriert zur Arbeit; konzentriere mich auf das Gespräch mit meinen Freunden etc.)

(diese Imaginationsübung klingt unter Umständen etwas komisch, aber mir hilft. Angelehnt ist das an Imaginationsübungen, die in der Psychotherapie desöfteren angewendet werden..)

2) Ich habe im Laufe der Zeit festgestellt, dass mir Dinge nicht gut tun, die ich früher schön fand - allem voran Shoppen. Nun, wenn ich in der Stadt bin und mir etwas schönes kaufen will, erschrecke ich manchmal vor meinem Spiegelbild in dem unvorteilhaften Licht, und ertappe mich dabei, alle Frauen mit tollem Haar zu beneiden. Ich habe für mich beschlossen: Ich gehe nicht mehr shoppen!

Bei jeder von uns gibt es bestimmte Handlungen, die ihr auf längere Sicht nicht gut tun (z.B. eben im Vorbeigehen in einen Spiegel zu schauen). Für den Übergang kann es bestimmt hilfreich sein, das abzustellen.

3) Ich habe angefangen, alles, was mir gut tut, intensiver zu tun und stärker darauf zu achten, mir "Genießer-Pausen" einzuräumen. Ich setze mich in den Park in die Sonne mit einem guten Buch, nehme ein warmes Bad, höre meine liebste Musik; mache allgemein mehr, was nichts mit Äußerlichkeiten und mehr mit "Sich-Gut-Fühlen" zu tun hat. Gleich verbringe ich einen - denke und hoffe ich - wunderbaren Abend mit meinem Freund und freue mich jetzt schon drauf!

4) Ich nehme mir Frauen aus meinem Umfeld, die ebenfalls Haarausfall/ lichtetes Haar/ gar kein Haar haben und damit sehr gut umgehen, zum Vorbild. Für sie ist die Welt nicht untergegangen, warum sollte dann meine Welt untergehen? Ich sehe sie jetzt, wo sie Probleme mit ihren Haaren haben, nicht mit anderen Augen, warum sollten mich andere mit anderen Augen sehen?

5) Ich arrangiere mich mit der Idee, Glatze oder Perücke zu tragen. Es gibt viele Frauen, die das tun (siehe AA-Forum) und viele, viele erleben das nicht als enormen Einschnitt in ihr Leben. Ich versuche, mich auf mich zu konzentrieren und weg von den Haaren zu kommen. Wenn ich in den Spiegel schaue, versuche ich, auf mein Gesicht zu schauen. Wenn ich über mich nachdenke, versuche ich, an positive Dinge zu denken und nicht an den Haarausfall. "Ich mag mich" "Ich bin witzig, aufmerksam, intelligent, blabla". Da fallen bestimmt allen ein paar positive Aspekte ein, die sie selbst an sich wertschätzen! Und diese Aspekte sage ich mir vor. Und das beste: Es können noch so viele Haare ausfallen, für meine Freunde bleibe ich z.B. eine nette Gesprächspartnerin!

6) Wenn gar nichts mehr geht, setze ich eine Mütze auf (ist allerdings im Beruf schwierig). Ich mag mich in Mützen und die Haare sind kein Thema mehr.

7) Ich will nicht nach zwei Jahren "aufwachen" und merken, dass mein Leben nur um Haare gekreist hat. Und deswegen versuche ich die Punkte 1 bis 6 stringent durchzuziehen.

Alles Liebe Dir, Marion, und allen anderen, die hier lesen,
Ira

Subject: Aw: Was hilft euch gegen Traurigkeit/Angst durch Haarausfall?
Posted by [Tristesse25](#) on Mon, 31 Oct 2011 18:13:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe mir nicht alles durchgelesen, aber möchte kurz ein paar Gedanken „reinwerfen“:

Ich trage seit kurzem ein Haarteil und hilft gegen diese komische Angst, die ich schon viel zu lange mit mir herumtrage. Ich gehe abends ins Bett und denke nicht mehr daran wieviele Haare ausfallen, sondern welche Frisur ich mir morgen mit den neuen Haaren machen kann.

Ich kann euch nur raten den Spiegel nicht zu meiden, sondern jetzt erst recht hineinzuschauen und sich bewusst zu werden, was man an sich mag (Ich mag mich, WEIL ...). Da gibt's mehr als Haare, bestimmt!

Shoppen zu umgehen, finde ich nicht sinnvoll. Schließlich ist Kleidung, wie auch die Frisur, Ausdrucksmittel und trägt dazu bei sich wohlfühlen...

Schlussendlich: nein, die Welt geht nicht unter, weil man weniger oder mehr (oder Zweit)Haare auf dem Kopf hat. Probleme sind Herausforderungen, denen man sich stellen muss und an denen man wachsen kann...

Ich versuche mich an positiven Menschen zu orientieren, ähnlich wie Ira. Allerdings schaue ich mir die Menschen an, die ich selbst attraktiv finde, die ggf. Haarteil oder Perücke (oder keine Haare) tragen und die damit ziemlich gut leben können!

Alles Liebe

Subject: Aw: Was hilft euch gegen Traurigkeit/Angst durch Haarausfall?
Posted by [Marion83](#) on Fri, 11 Nov 2011 08:46:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ihr Lieben,
danke für die ausführlichen Antworten und v.a. dir Ira für die zahlreichen Tipps. Ich versuche mich nun ein bisschen darin. U.a. versuche ich mir zu sagen, dass die Haare so oder so ausfallen und es nichts besser macht, wenn ich deswegen heulend im Bett liege (--> mal mehr, mal weniger erfolgreich). Außerdem ist da ja auch die Sorge, dass Stress tatsächlich einen Einfluss haben könnte und so versuche ich mich von der Traurigkeit abzulenken und wenig zu weinen. Aber manchmal ist es einfach fies. Mittlerweile habe ich so wenig Haar und hinten am Scheitel und Wirbel ist wie eine kahle kleine Stelle und an manchen Tagen fallen weniger Haare,

man kriegt Hoffnung, denkt, man könne die Beschäftigung mit Haarteilen und Co aufschieben und dann kommt wieder ein Einbruch:-(Oh mann. Soviel erstmal von mir. Habe auch noch ein paar speziellere Fragen (Blutwerte, Haarerersatz), die werd ich extra posten.
Ganz liebe Grüße und viel Kraft euch allen,
Marion
