

---

Subject: Unsensibler Umgang mit Haarausfall

Posted by [Klärchen](#) on Mon, 21 Nov 2011 22:57:53 GMT

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

---

Hi,  
ich bin neu hier im Forum und ich weiß nicht, ob ihr euch auch über so privatere Sachen austauscht, aber ich bin gerade so frustriert und wollte einfach mal Rückmeldungen von Leuten, die meine Situation nachfühlen können. Ich habe ein Jahr im Ausland verbracht und dort unter ziemlich schlechtem Haarausfall gelitten, aber ansonsten ging es mir eigentlich ziemlich gut. Jetzt bin ich seit 2 Jahren wieder in D u mein HA hatte sich eigentlich gebessert. Dafür habe ich zahlreiche andere Probleme entwickelt: Reizdarm, Reizmagen, zeitweise Depressionen, starke Vermehrung meiner Regelblutungen, Schmerzen im Unterleib usw. Seit ca. 3 Monaten kommt nun auch wieder HA hinzu, sowie ein Scheidenpilz und daraus folgende Probleme im Intimbereich, auch nach Bekämpfung desselben. Außerdem habe ich neuerdings auch Juckreiz und Schmerzen auf der Kopfhaut und wieder Akne. Ein einziger Alptraum! Da ich von vielen von euch ähnliche Mehrungen von Symptomen, Krankheiten und Problemen gelesen habe, vermute ich, ihr könnt nachvollziehen, dass ich nervlich manchmal ganz schön angespannt bin. Mein Freund kennt meine ganzen Probleme und erlebt sie seit über 2 Jahren "hautnah" mit. Meist ist er eigentlich auch verständnisvoll gewesen, aber in letzter Zeit, benimmt er sich teilweise ganz schön gemein und checkt es noch nicht mal!

Bis vor kurzem habe ich meine Haare immer offen und schulterlang getragen. Da sie inzwischen aber so dünn sind, dass sie mich jedes Mal deprimieren, wenn sie offen sind, mache ich mir jetzt fast täglich nen Zopf. Das mochte ich früher eigentlich gar nicht, aber jetzt ist es die beste Lösung, so fühl ich mich noch am wohlsten. Trotzdem verbringe ich echt viel Zeit damit, meine Haare iwie so zu stylen, dass sie gut aussehen, also steck sie mal auch, oder flechte sie oder mach mir nen Seitenzopf etc. Mein Freund hingegen hat echt tolles, volles Haar und es kostet ihn nur 2 Minuten, die hoch zu gellen. Heute abend setzt er sich zu mir auf die Couch und versucht mich anzumachen. Ich hab mich aber ein wenig aufgeregt, weil er sich überhaupt keine Mühe mit seinem äußern gibt. Ich mein, er kommt zu mir, hat so ne Fielmann-billig-Brille a la Obernerd auf, seine Haare sind komplett ungestylt und dann rülpst er auch noch. Da war ich denn iwie nicht mehr soooo angetörnt Also hab ich ihn abgewiesen und ihm gesagt, er könne sich ja auch mal ein bisschen Mühe geben und sich z.B. wenigstens die Haare stylen. Und was sagt er zu mir? "Du hast deine Haare ja auch nicht gemacht!" Ich meine wie unsensibel ist das denn bitte? Ich hab heut bestimmt mind. ne Stunde im Bad verbracht u versucht meine Haare iwie nett aussehen zu lassen und er sagt, ich hätte meine Haare nicht gemacht . Dann hab ich ihn gefragt, was er denn bitte damit meint und er sagt, naja, ich hätte sie ja auch nich nett offen und in Form geföhnt und gestylt und so. Da war ich echt sprachlos. Ich mein wozu erzähl ich ihm denn ständig, wie sehr ich darunter leide, wie dünn meine Haare zur Zeit sind und das ich sie nicht mehr offen tragen kann???

Was meint ihr dazu? Könnt ihr mich verstehen oder hab ich echt überreagiert? Ich mein, er hat mich iwie rein gar nich verstanden, da frag ich mich jetzt echt, bin ich zu blöd oder er?

Danke schon mal im Voraus! VII habt ihr ja ähnliche Erfahrungen gemacht?

---

---

Subject: Aw: Unsensibler Umgang mit Haarausfall

Posted by [Arianrhod](#) on Tue, 22 Nov 2011 16:40:45 GMT

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

---

Hallöchen und Willkommen im Boot sozusagen

Ich denke einige hier haben schon derartige Situationen erlitten und können nachvollziehen, wie du dich fühlst (sogar Männlein).

In meinem Fall waren mein Ex und seine Familie ungefähr so sensibel wie ein Betonklotz. Als ich Haarausfall bekam und meine Laune im Keller war wurde nur an mir rumgemäkelt, ich solle ja mal was aus mir machen.

Der schlimmste Killerspruch war aber ggü meiner Mutter von seiner Mutter: "Wann wachsen denn die Haare wieder, meine Männer möchten ja was zum angeben haben!".

Tröste dich also, du bist nicht allein!

Mein Ex hat sich damals aus dem Grund von mir getrennt weil er mich nicht mehr ertragen konnte. Im Nachhinein war es das beste, denn mein jetziger Freund hat mich so kennen und lieben gelernt wie ich bin.

Wenn ich mal nen schlechten Tag hab, reagiere ich auch gereizter und bin dann mal beleidigt, aber wenn er dann was sagt, weiss ich das es nur ein versehentliches Fettnäpfchen war.

Das mit dem Rülpsen von deinem Holden ist ja wirklich nicht grad ähh erregend \*g\*. Das kann man auch so ohne Haarausfall sagen

Ich habe es vorgezogen, meinen jetzigen Freund von vornherein aufzuklären, was bei mir Sache ist. Und das ich halt manchmal ungemütlich bin, wenn meine Hormone wieder verrückt spielen.

Oder ich ne Hose anprobiere ausm Schrank, die vor 6mon noch gepasst hat und ich mich fühle wie ein Weihnachtsbaum, wenn er aus der Netz-Röhre kommt

Bei mir ist es aber so, das mein Freund mich schon mit komplett Glatze kennengelernt hat, nicht als mir die Haare ausfielen, da ist das sicher eine etwas andere Situation.

An deiner Stelle würde ich ihm einfach nochmal in einer ruhigen Minute drauf ansprechen, das du eben auf gewisse Sachen gereizt reagierst. Wenn er nicht zuhört ist das ja sein Problem, dann darf er sich nicht wundern.. Wie geht er denn generell mit der Sache um? Fragt er auch mal wie es dir geht? Vllt hat auch er da Probleme mit umzugehen (kenn ihn ja nicht).

Wenn mein Freund mal wieder nen Poklatsch ins Fettnäpfchen macht und es nicht merkt versuch ich nicht zu meckern.. ich geh dann halt mal aus dem Raum, dann merkt er schon das was nicht in Ordnung ist.

Und er hat eins gelernt- störe nicht im Bad \*g\*, vorallem wenn ich meine künstlichen Augenbrauen festklebe, oder Wimpern.

LG Andrea

Subject: Aw: Unsensibler Umgang mit Haarausfall  
Posted by [Arianrhod](#) on Tue, 22 Nov 2011 16:50:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hmpf jetzt hat mein PC den Beitrag doppelt geschrieben, also diesen hier ignorieren

---

Subject: Aw: Unsensibler Umgang mit Haarausfall  
Posted by [esperanza](#) on Tue, 22 Nov 2011 20:50:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Klärchen,

Zitat:Ich mein wozu erzähl ich ihm denn ständig, wie sehr ich darunter leide, wie dünn meine Haare zur Zeit sind und das ich sie nicht mehr offen tragen kann???

Es scheint so zu sein, dass man als Frau zumindest eine Halbglatze haben muss, um dem Partner, Freunden, Familie irgendwie klarmachen zu können: "Ich habe ein gravierendes Problem", das wird generell ignoriert. Solange Haar - dazu noch langes - vorhanden ist, wird man eher als Hypochonder definiert. Was man denen auch nicht so verübeln kann, da sie über den Haarstatus, den man gerade hat oder vorher hatte, nicht so Bescheid wissen, wie man selbst.

Ich verstehe dich absolut und deine Frustration. Die einzige Möglichkeit ihm deine Situation klarzumachen, ist totale Offenheit. Obwohl du ja eigentlich schon offen genug warst. Und wenn er's dann immer noch nicht begreift, würde ich ihn abschießen.

Es gibt auch andere, die sensibel mit der Geschichte umgehen. Siehe Arianhood. Herzl. Glückwunsch zu diesem Partner. Aber sie hatte ihn ja auch erst "mit" Glatze kennengelernt.

Wenn es dann mit dem Haarausfall angefangen hat, ist es für manchen Partner schwer, mit den daraus unweigerlich resultierenden psychischen Problemen der Frau klarzukommen. Haar bedeutet nun mal für eine Frau sehr viel, es ist u.a. eben auch ein Identifikationsmerkmal.

Also Klärchen, du scheinst auf dem richtigen Weg zu sein und weißt, was du zu tun hast, um festzustellen, ob ER auch weiterhin der Richtige für dich ist.

Viel Glück und liebe Grüße,  
Esperanza

---

Subject: Aw: Unsensibler Umgang mit Haarausfall  
Posted by [Rosa](#) on Wed, 23 Nov 2011 14:17:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich bekomme immer wieder gesagt: "es gibt schlimmeres"

auch sehr frustrierend.

wenigstens gibt es hier verständnisvolle Leute!!!

---

---

Subject: Aw: Unsensibler Umgang mit Haarausfall

Posted by [hoffnungslos84](#) on Wed, 07 Dec 2011 13:42:56 GMT

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

---

Hallo Klärchen,

ich kann dich so unglaublich gut verstehen und weiß wovon du sprichst...

hmm wo soll ich bloß anfangen? Ich habe so viel gelitten wegen meines haarausfalls und tue es aktuell immer noch.. heute zum beispiel ist wieder so ein tag, ich renne immer ins bad und weine die ganze zeit heimlich, weil meine familie das "gejammere" echt nicht mehr hören können, weil es ja "nicht so schlimm ist mit den haaren".. Ich bin psychisch total am ende und denke sehr oft daran einfach den nächsten Tag nicht mehr da zu sein

Auch mir ging es mit meinem Exfreund so: Wir waren 4,5 jahre zusammen und er hat sich vor 6 monaten von mir getrennt... boa weiß garnicht wie ich soviel schreiben soll... also ich bin momentan in einer therapie, weil ich mit der ganzen sache echt nicht fertig werde.. meine haare nehmen mir all meinen lebensmut und meine lebenskraft!

Nun zu mir und meinem damaligen Freund, damit du verstehst das es noch viel schlimmeres gibt: Wir waren 4,5 Jahre zusammen und wollten jetzt im august dieses Jahres eigentlich endlich zusammen ziehen... Mein haarausfall hat im Mai 2010 angefangen und seitdem hört es nicht mehr auf Er ist ein münchner schickimicki-typ, achtet enorm auf sein aussehen und sein umfeld auch... Ich komme nicht aus münchen und hatte in seiner Welt nie wirklich spass.. es ging nur darum, wer hat die schönsten klamotten an, die teuerste wohnung, das beste auto, die schönste freundin! Ich war immer in einem sooo enormen druck ausgesetzt, ich durfte nie etwas 2 mal anziehen, weil es ja schon mal "an mir gesehen wurde", musste immer Topgestylt sein, damit ich mich in münchen sehen lassen konnte... Das war wirklich nicht meine welt, aber ich habe diesen menschen geliebt.. ich habe mich all die jahre für ihn verbogen, war sein püppchen....

Nun irgendwann hat mein körper und meine psychische das nicht mehr mitgemacht, weil dieser mann mir einfach nicht gut tat.. Mein Inneres hat sich gegen all das irgendwie gewehrt.. Er Hatte mir immer gesagt, Baby du musst immer so eine traumfrau bleiben, so schlank und darfst nie wirklich nie deine haare abschneiden! Ich wusste immer, wenn jemals mal was mit meinen haaren passiert, ist dieser mann ganz schnell weg und ich sitze da!! Ja heute denke ich mir, was für ein blöder gedanke, hätte ich ihn doch nur verlassen, aber nu, blöde liebe!!

Ja und dann kam tatsächlich der haarausfall, so wie ich es befürchtet hatte... es war eine wirklich schlimme zeit und er hatte auch nie wirklich verständnis für meine situation.. Er drängte mich dazu meine haare offen zu tragen, wenn er mit mir ausging oder mit mir schlief... ich sehe aus wie ne oma mit den hochgesteckten haaren es war die hölle für mich, weil ich mich nicht mehr für ihn schön machen konnte... Ich habe 2/3 meiner haare bis heute verloren.. Er ist längst mit einer anderen zusammen und zeigt die neue in seiner schickimicki welt herum, während ich hier totunglücklich bin...

Ich bin froh, das ich diesen mann los bin, denn heute weiß ich, das er mich so krank gemacht hat.. ich muss erstmal alleine mit mir klar kommen und mich irgendwann wieder akzeptieren...

Ich werde die nächsten Tage meine geschichte hier online stellen, weil ich einfach niht mehr klar denken kann...

LG Alena

---