
Subject: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [Lilly29](#) on Fri, 19 Apr 2013 13:10:23 GMT

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

Hallo Ihr Lieben,

so, jetzt muss ich auch mal ein paar Worte loswerden. Lese schon länger stillschweigend mit und jetzt möchte ich euch mal erzählen wie es mir so geht und wissen, ob ich Gleichgesinnte finde. :)

Ich leide jetzt seit 3 Jahren an Haarausfall. Diffus. Ursache unbekannt! War ja klar ;) Wer weiß das hier schon genau? Ja, ich habe noch Haare auf dem Kopf ABER sie werden immer dünner und weniger und flusiger..... Ich sehe natürlich den Unterschied, meine Umgebung nicht und sagt es sei doch alles wie immer! Nein, das ist es nicht. Ein Arzt hat mal gesagt (Viele weise Worte wie ich finde): "Es geht nicht darum, OB einem Haare ausfallen (das ist ja bei jedem so), sondern ob plötzlich, unerklärlich und von Dauer verstärkt MEHR Haare als sonst ausfallen!" Er spricht mir aus der Seele muss ich sagen. Denn diverse Floskeln wie: "Du hast doch noch Haare auf dem Kopf, Man sieht doch noch nichts, andere haben auch dünne Haare." Kann ich einfach nicht mehr hören!! Denn ich bin die einzige die wirklich den Unterschied merkt, spürt, sieht, fühlt... und das JEDEN Tag.

Mich macht es einfach ziemlich fertig die Unterschiede zu früher zu bemerken. Bzw. wie ich auch mein Verhalten verändere. Hier ein paar Beispiele:

Wind, Regen ein wahres Grauen für mich. Denn es könnte ja auffallen oder die Haare könnten dadurch geklätscht am Kopf liegen.

Schwimmen gehen / Sauna: Nur mit viel Überwindung.

Einfach mal durch die Haare gehen. >No-Go. Ich finde das Gefühl schrecklich und danach liegen die Haare dann nicht mehr, da sie auch keine Fülle bzw. Schwere mehr haben und dadurch so stehen bleiben wie ich sie mit meinen Fingern verlassen habe. Wisst ihr was ich meine?

Stylen / Haare fönen / waschen: Der schlimmste Teil des Tages!

Morgens aufwachen und die Haare aufm Kissen sehen. Ich zähle sie fast unbewusst und könnte brechen...

Frisörbesuche sind auch keine Freude mehr.

Wenn ich auf ne Feier in 2 Monaten eingeladen werden, denke ich sofort: Und wie sehen meine Haare dann aus. Sind die lichter? Sitzen die dann überhaupt noch?

Mützen gehen nicht, sobald ich sie nämlich ausziehe, sehe ich aus wie ein Zubbel!

Morgens Haare nicht waschen geht nicht. Ich sehe dann auch wie ein laufender Wischmopp. Weil die Haare so dünn sind stehen sie in alle Richtungen ab. Sie haben halt kein Gewicht mehr.

Wenn mein Freund mir durch die Haare gehen will....unbewusst zucke ich zurück. (Er weiß es und findet es nicht schlimm) aber ich schäme mich. Ich weiß ich kann nichts dafür, aber ich bin halt alles andere als stolz darauf.

Und dann immer noch die Frage: Wann hört es auf? Und hört es überhaupt auf?
Ich denke mir dann oft: Dann fällt doch einfach alle auf einmal aus! Dann ist es endlich vorbei und ich kann weiterschauen (Perücke)! Aber das was jetzt auf meinem Kopf ist, ist so schwer auszuhalten, da es nichts halbes und nichts ganzes ist!

Ich möchte jetzt hier nicht unbedingt große Tipps (wenn doch, nehme ich sie gerne an :)
sonder viel lieber würde ich von euch hören, ob es euch auch so oder so ähnlich geht?

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [Biggi01](#) on Fri, 19 Apr 2013 13:43:57 GMT

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

Hallo Lilly29,

obwohl es mir zur Zeit wieder besser geht, meide ich grundsätzlich Sauna,
Schwimmbad, Pool, halt all das wobei die Haare nass werden, denn sie sind dann
noch empfindlicher als in trockenem Zustand.

Besonders widerlich war der Ostwind vor ein paar Tagen wenn der Wind so auf die Kopfhaut knallt.

Mütze, Friseur gehen eigentlich ganz gut, weil es eben besser ist.
Als die Haare vermehrt ausfielen habe ich meinen Friseur gefragt, ob er sie schneiden kann ohne
großartig anzufassen. Er hat mich angesehen als sei ich irre.

Wo gehen Dir denn die Haare aus und was hast Du schon unternommen?

Ig

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [Lilly29](#) on Fri, 19 Apr 2013 14:02:11 GMT

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

Ich habe probiert:

Regaine, Eisentabletten, Spritzen unter die Kopfhaut, Heilpraktiker (Vitaminspritzen), Diverse
Pillchen aus der Apotheke, Sport, Pillenwechsel, Ernährung, Schuppenshampoo,
Blutdrucktabletten weglassen (böser Fehler), diverse Shampoo gegen Haarausfall, Lotions vom
Hautarzt und aus der Apotheke, Östrogenkomplex zum einreiben..... jede Menge und ich muss
sagen: ICH WILL NICHT MEHR AUSTESTEN! Nichts hilft!

Die Haare fallen bei mir diffus am ganzen Kopf gleich stark aus.

Habe jetzt halt so fussels Haare....

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [Binne](#) on Fri, 19 Apr 2013 16:25:15 GMT

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

Auch wenn manche nun mit den Augen rollen...

Wie sieht es mit deiner SD aus?

Hast du Werte da?

Nimmst du aktuell eine Pille?

Lg

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [Laila](#) on Fri, 19 Apr 2013 17:44:03 GMT

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

Hallo Lilly,

Du sprichst mir aus der Seele....

Ich leide mittlerweile gut 1,5 Jahre an difussem Haarausfall und habe mittlerweile vielleicht noch 1/3 meiner Haare. Ich war letztes Frühjahr bereits so weit, daß ich keinen Sinn mehr in meinem Leben gesehen habe und war dann auch 10 Wochen in einer psychosomatischen Klinik. Dabei war letztes Jahr der Haarstatus, im Vergleich zu jetzt, noch supergut und man hat wirklich nichts gesehen. Dann hab ich Ende August mit Regaine angefangen und drei Monate danach hat der Ausfall auch aufgehört und der Status hatte sich eine Weile gehalten. Ich war supererleichtert und konnte das Thema mal wieder in den Hintergrund stellen.... Seit so zwei Monaten geht es aber heftig bergab obwohl ich nicht mehr diesen Haarausfall wie damals habe. Es scheint einfach nichts nachzuwachsen....Zusätzlich habe ich ständiges Kopfhautjucken. Ich sitze bei der Arbeit an meinem Schreibtisch und kann an nichts anderes wie an meine Haare denken und muss mich die ganze Zeit am Kopf kratzen. Ich halte es manchmal fast nicht aus bis Feierabend und wenn ich dann endlich raus kann setze ich mich ins Auto und heule.... der Abend ist dann natürlich auch gelaufen....Ich will meine Haare so wenig wie möglich waschen weil beim Haare kämmen danach kann die Stimmung auch immer ganz leicht kippen. Ich habe auch das Gefühl nach jedem Waschen ist der Status schlimmer. Ich kann auch nur ausgehen wenn die Haare frisch gewaschen sind. Also sitze ich an den anderen Tagen alleine zuhause und hab die Krise. Was kaum zu glauben ist: jetzt habe ich in dieser Phase jemanden kennengelernt mit dem ich mich seit ca. 2 Monaten treffe. Die Treffen werden nach den Haar-Wasch-Tagen geplant. Wenn ich dort übernachte will ich am nächsten Tag immer relativ schnell gehen weil ich mich so unwohl und scheisse fühle. Ein ganzes Wochenende mit ihm verbringen ist unmöglich für mich, weil ich auf keinen Fall jeden Tag die Haare waschen kann! Und so geht das weiter....Das ist doch kein Leben!?! Ich wollte die Sache aus diesem Grund auch schon oft wieder beenden....

weil ich mich auch so schäme. Ich habe es ihm zwar erzählt, aber ich denke er ist sich halt nicht der ganzen Tragödie bewusst. Hätte vorher auch nie gedacht, daß es so was gibt.....Klar kennt man Haarausfall, aber daß eine "normale" Frau mit Mitte 30 weniger Haare wie jede 2. Omi hat?! An so was denkt man ja nicht...

War jetzt vor kurzem in einem Zweithaarstudio wegen Haarteil. Aber ich weiß einfach nicht was ich machen soll. Ich habe die Teile gesehen und musste nur an Toupets denken und dachte "Ich bin 36 und muß so ein Teil tragen?! Wie beschissen ist das denn?". Aber es geht jetzt dann nicht mehr ohne. Ich muß etwas tun....

Dann kommt jetzt der Sommer! Ich habe ein Cabrio, ich habe den Sommer und die Sonne immer geliebt! Jetzt fahre ich nur noch geschlossen und verkrieche mich in meiner Wohnung.

Wie alt bist Du denn Lilly? Wo wohnst Du? Können ja vielleicht mal per pn mailen. Würde mich sehr freuen! Es ist zwar ein trauriger Anlass hier, aber ich bin immer so froh wenn ich jemanden finde der mich verstehen kann. Und das können wirklich nur Betroffene. Alle anderen sind mit dem Thema einfach überfordert und können sich das nicht vorstellen.

Viele liebe Grüsse

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [Pechmarie](#) on Sat, 20 Apr 2013 07:50:54 GMT

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

Hallo Laila,

Du kannst es gerne glauben: Du wirst Dich in 20 Jahren nicht weniger über den Haarausfall oder dünne Haare ärgern als heute, denn als Frau möchte man nicht nur bis Ende 40 gut aussehen !

Ich lese hier immer vom Haarausfall, den ich bei mir nie verstärkt beobachten konnte. Bei mir ist es eher so, dass die Haare nach und nach dünner wurden. Ich habe den Eindruck, da kommt einfach schon seit vielen Jahren kein Neuwuchs mehr nach. Es ist eine scheußliche Situation.

Gestern hat eine Freundin erstmalig zugegeben, dass sie "es nun auch sehen würde"! Mittlerweile sind meine Geheimratsecken so stark, dass ich den Seitenscheitel immer mehr zur Mitte setzen muss, damit es nicht sooooo stark auffällt. Dadurch stimmen die ganzen Proportionen am Kopf bzw. im Gesicht nicht mehr, und ich muss mich wohl bald dazu entschließen, zum Haarsersatz zu greifen. Aber zu welchem?

Die optimale Lösung gibt es nicht, d.h. es gibt sie, doch kann ich sie mir finanziell nicht leisten, denn wer kann schon 10.000 Euro im Jahr für Haare ausgeben? Aber bei dieser Variante würde niemand was sehen und man könnte auch nichts abnehmen.

Die letzten Monate freute ich mich über die kalte Jahreszeit, denn zumindest vom Rückweg Arbeit/nach Hause konnte ich Mütze tragen, was mir sehr gut steht. Von zu Hause zur Arbeit natürlich nicht, denn: Einmal die Mütze aufgesetzt, kann ich sie nicht mehr absetzen ohne völlig daneben auszusehen.

Klar, Wind und Sturm oder auch Regen sind eine Katastrophe bei diesen Haaren. Halbwegs normal sehe ich nur noch dann aus, wenn ich ganz frische Strähnen habe.

Die ganzen Mittel wie Regaine etc. habe ich schon seit Monaten abgesetzt, da ich nicht den Eindruck hatte, dass irgendwas hilft. Es half lediglich, die Hoffnung zu haben, es könnte sich noch was tun bei den Haaren, doch dabei blieb es dann auch.

Wir dürfen uns nicht zu sehr runterziehen lassen von diesem Thema. Auch ich schaue allen Frauen zuerst auf den Kopf, aber seid sicher, dass uns nicht alle auf den Kopf schauen, die dieses Problem nicht haben.

Glücklicherweise bestehen wir nicht nur aus einer Frisur oder Haaren, sondern es gibt an einem Menschen noch andere Dinge, die schön sein können. Die Augen, ein Lächeln, eine gute Figur und nicht zuletzt vielleicht eine nette charmante Art;)

Gruß Pechmarie

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung
Posted by [Novemberkind](#) on Mon, 06 May 2013 19:47:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Leidensgenossinnen,

ist echt krass, wie sehr ich mein Leben nach den Schüben plane.

Urlaub im Sommer? HA-Hochphase. Alle Horrorszenarien auf einmal: Wind, Baden, ungewohnte Stylingumgebung wie Halogenlampen im Bad. Ich style mich daheim nur noch mit indirektem Licht. Heller Boden im Bad geht gar nicht!

Außerdem glaube ich, dass ich mit 32 für immer Single bleiben muss. Ich sage das nicht so dahin. Habe schlimmen Liebeskummer hinter mir. Und ausgerechnet jetzt gerade wieder Horrorschübe. Wie soll man so viel Stress gleichzeitig wegstecken?

Ich finde es so ungerecht, dass ich nicht wie andere den Schmerz der Trennung verarbeiten kann, ob das nicht schon genug wäre. Dazu kommt die Panik, dass meine Zeit abläuft, in der ich noch wie eine richtige Frau aussehe, mit jedem Haar, das ausfällt. Und es sind viele.

Flirten? Die Zeit in den Bars, wenn ich mich denn in eine traue, verbringe ich damit, anderen Frauen auf die Haare zu glotzen.

Und ich wünschte, ich müsste meine Haare nicht anfassen beim Waschen und Stylen und der Raum würde sich automatisch nach dem Duschen und Föhnen reinigen, sodass ich nicht die ganzen Haare überall sehen müsste.

Hab mich schon bei dem Gedanken ertappt, welche Krankheiten ich in Kauf nehmen würde, nur um nicht diesen HA zu haben. Voll gestört oder?

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung
Posted by [hoffnungslos84](#) on Tue, 07 May 2013 11:00:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Mädels,

mir geht es genauso... Ich bin 29 Jahre alt, single seit 1,5 Jahren und innerlich weiß ich, dass ich nie wieder einen Mann kennenlernen werde... Mit diesen Haaren?? Nein danke!!

Ich hasse mich, ich hasse es so auszusehen. Warum jetzt? Warum in so jungen Jahren?? Ich habe tausend Fragen und keine Antwort drauf...

Tut mir leid, bin heute echt schlecht drauf... werde heute mal ein paar Haarstudios in meiner Nähe abtelefonieren. Hätte nie gedacht das es mal so weit kommen muss

Mein Leben als "normale" Frau ist vorbei...

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung
Posted by [Tanjah](#) on Tue, 07 May 2013 12:21:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ach Je,

ich kann das so gut verstehen...geht mir genauso.

am WE war ich mit den Mädels im Zoo, musste mich hinquälen, und während meine Kinder begeistert die Tierbabys anschauten (die ich früher auch mal niedlich fand), war ich nur damit beschäftigt, allen anderen auf die Haare zu schauen. Danach noch trauriger, weil natürlich überall nur schöne Haare unterwegs waren. Selbst die Omis mit kurzen grauen Haaren fand ich noch attraktiver als mich....

hätte fast die ganze Zeit heulen können.....wie paranoid ist das denn, fragt man sich da?

läuft mit gesenktem Haupt durch die Gegend und das Selbstbewusstsein ist dahin....

kenne echt den Gedanken, dass ich mit manchen schlimmeren Krankheiten tauschen würde -wie verrückt -.

ich hab ´ne Freundin, die vor kurzem ihren Mann durch Unfall verloren hat und natürlich ist sie total fertig....da ertapp ich mich doch tatsächlich dabei zu denken...."aber wenigstens hat sie Traumhaare".....schäme mich dafür (

dieser HA macht einen teilweise paranoid, oder?

Ig T

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung
Posted by [Wintersonne](#) on Mon, 17 Jun 2013 19:32:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wer hat diese psychische Belastung überwunden und wie?

Psychotherapie hat mir dahingehend nicht viel geholfen, die erste war sogar ziemlich krass noch mehr belastend (eine psychosomatische Tiefenpsychologin, die mir mehr oder weniger selber die

'schuld' gab, weil ich ja mit meinem Vater so verstrickt sei, der ja auch mit 20 schon Glatze hatte - dem ich tatsächlich eine Weile die Schuld gab - aber dnn in der zweiten Therapie und Aufarbeitung dessen erkennen musste wie ungut diese Therapie und die zusätzliche Belastung durch Schuld für mich war)

Meine Freunde stellten sich leider als dem ebenso wenig gewachsen heraus wie ich - wie kann man es ihnen verdenken. Aber ich weiß einfach nicht wohin mit meiner Trauer und dem permanenten Verlust des Selbstbewusstseins.

War jemand mal in einer Klinik?

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [Haarengel](#) on Fri, 21 Jun 2013 10:13:19 GMT

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

Hey,

Ich habe Alopecia Universalis.

Mir hat Jenny Latz mit einem Haircoaching das Leben gerettet,

Es ist unglaublich was diese Frau bewirken kann,

Ein Tag bei ihr war besser als eine Psychotherapie.

Kann ich jedem empfehlen.

In diesem Jahr hat sie wieder Hamburg und Berlin im Programm.

Startet immJuli/ August.

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [cabelo](#) on Sun, 23 Jun 2013 19:26:24 GMT

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

Was denn für ein Haar-Coaching , haarengel?

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [lilli86](#) on Mon, 24 Jun 2013 09:17:33 GMT

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

"Wenn ich auf ne Feier in 2 Monaten eingeladen werden, denke ich sofort: Und wie sehen meine Haare dann aus. Sind die lichter? Sitzen die dann überhaupt noch? "

- genau so denke ich auch immer! Ich freue ich schon auf gar nichts mehr das etwas weiter in der Zukunft liegt als vielleicht 3 Wochen weil ich einfach Angst habe.

"Und dann immer noch die Frage: Wann hört es auf? Und hört es überhaupt auf?

Ich denke mir dann oft: Dann fällt doch einfach alle auf einmal aus! Dann ist es endlich vorbei und ich kann weiterschauen (Perücke)! Aber das was jetzt auf meinem Kopf ist, ist so schwer auszuhalten, da es nichts halbes und nichts ganzes ist! "

- Auch hier kann ich nur ganz laut JA schreien. Ich stand schon während eines emotionalen zusammenbruchs mit der Haarschneidemaschine da. Einfach weg damit dacht ich in dem Moment, dann muss du nicht immer alle paar Wochen diese Phase mit Spiegel gucken, Fotos machen und heulen heulen heulen durchmachen. Ist da nun was schlimmer geworden oder nicht? Der Freund sagt nein, die Fotos sagen ja, der Spiegel sagt manchmal ja und manchmal ist er sich nicht sicher....das wäre dann nicht mehr! Welche Erleichterung. Aber wie seinem Umfeld erklären warum man sich die Haare abrasiert hat?..... Mann müsste man sein.

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [lilli86](#) on Mon, 24 Jun 2013 09:27:21 GMT

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

"Hab mich schon bei dem Gedanken ertappt, welche Krankheiten ich in Kauf nehmen würde, nur um nicht diesen HA zu haben. Voll gestört oder?"

ich denke ständig so.

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [mike.](#) on Mon, 24 Jun 2013 09:32:05 GMT

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

lilli86 schrieb am Mon, 24 June 2013 11:27" Hab mich schon bei dem Gedanken ertappt, welche Krankheiten ich in Kauf nehmen würde, nur um nicht diesen HA zu haben. Voll gestört oder?"

ich denke ständig so.

ich würde mir einen Psychologen/psychotherapeuten suchen ... ehrlich

manche Leute sterben in 20 Jahren eher an irgendwas als das sie Lichtungen bekommen...

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [mike.](#) on Mon, 24 Jun 2013 09:34:51 GMT

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

lilli86 schrieb am Mon, 24 June 2013 11:17" Wenn ich auf ne Feier in 2 Monaten eingeladen werden, denke ich sofort: Und wie sehen meine Haare dann aus. Sind die Lichter? Sitzen die dann überhaupt noch? "

- genau so denke ich auch immer! Ich freue ich schon auf gar nichts mehr das etwas weiter in der Zukunft liegt als vielleicht 3 Wochen weil ich einfach Angst habe.

"Und dann immer noch die Frage: Wann hört es auf? Und hört es überhaupt auf?"

Ich denke mir dann oft: Dann fällt doch einfach alle auf einmal aus! Dann ist es endlich vorbei und ich kann weiterschauen (Perücke)! Aber das was jetzt auf meinem Kopf ist, ist so schwer auszuhalten, da es nichts halbes und nichts ganzes ist! "

- Auch hier kann ich nur ganz laut JA schreien. Ich stand schon während eines emotionalen Zusammenbruchs mit der Haarschneidemaschine da. Einfach weg damit dacht ich in dem Moment, dann muss du nicht immer alle paar Wochen diese Phase mit Spiegel gucken, Fotos machen und heulen heulen heulen durchmachen. Ist da nun was schlimmer geworden oder nicht? Der Freund sagt nein, die Fotos sagen ja, der Spiegel sagt manchmal ja und manchmal ist er sich nicht sicher....das wäre dann nicht mehr! Welche Erleichterung. Aber wie seinem Umfeld erklären warum man sich die Haare abrasiert hat?..... Mann müsste man sein.

f**k..wen ich das lese ..

drüben bei den Männern haben wir einen der hat jetzt Krebs

davor jahrelang gegen AGA gekämpft und reingesteigert ... für nichts (fast volles Haar)

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung
Posted by [Wintersonne](#) on Mon, 24 Jun 2013 11:22:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie läuft das denn bei der Jenny Latz ab? Was kostet es? Magst du erzählen?

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung
Posted by [Jicka](#) on Mon, 24 Jun 2013 14:28:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@wintersonne

Hey du fragtest wer das, wie hinter sich gelassen hat!

Also ich habe nun hoffentlich!!! erstmal seit nem halben Jahr den HA hinter mir gelassen!

Denke DAS ist für uns alle der wichtigste und erste Schritt aber auch ohne krankhaften HA ist es bei mir immer noch sehr schwer dieses ständige in den Spiegel gucken aber nicht ins Gesicht, Augen oder sonst wohin, nein der erste Blick geht zu den Haaren. Dann dass immer auf den Kopf von anderen gucken und wenn ich dort etwas "Verdächtiges" sehe bleibt mein Blick dort Minuten lang hängen!

ABER es ist bei mir mittlerweile in Schüben es hängt mit der Ausfallrate zusammen denn ich habe noch ein Kopfhautekzem und wenn dieses blüht fallen natürlich mehr Haare aus und ich denke gleich es geht wieder los.

Aber ganz weg ist es immer noch nicht denke aber es wird weniger denn es gab Tage an denen ich quasi den ganzen Tag über immer wieder in den Spiegel geguckt habe!!!

Ich wünsche dir und allen anderen gaaaaanz viel Kraft und Energie!!!

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung
Posted by [Brownie](#) on Mon, 24 Jun 2013 18:19:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Ich würde mir einen psychologen/psychotherapeuten suchen ... ehrlich"

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung
Posted by [Wintersonne](#) on Tue, 25 Jun 2013 06:43:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich meinte eher die psychische Belastung. Unabhängig vom Ausfall.
Ich kenne / kannte diese Phasen ja auch, aber seit einer Weile, wo so viel ausgefallen ist, dass ich (mich nicht traugend) nun zu einem Haarstudio aufmachen müsste (was nützt das, wenn die mir was vorschlagen, ich habe eh kein Geld?) und sowieso so klar wieder in der massiven Depression hänge und sich alle meine Selbstzweifel auch im Außen widerspiegeln, dass ich kaum noch Kraft habe.

Ich will, ja muss mich irgendwie unabhängig von den Haaren machen.
Nur: wie? Wenn sogar meine zuvorige Therapie nicht wirklich gegriffen hat.

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung
Posted by [Pechmarie](#) on Tue, 25 Jun 2013 07:30:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Wintersonne,

man muss nicht unbedingt viel Geld für einen Haarersatz haben.

Mittlerweile war ich schon in einigen Haarstudios, die Preise schwanken sehr. Im letzten Haarstudio sah ich eine Perücke von Ellen Wille. Sie war zwar Kunsthaar und nicht in meiner Farbe, aber sie sah super aus, man hätte sie für mich passend machen können, die Frisur stand mir auch. Sie hätte so viel gekostet, dass für mich noch 168 Euro geblieben wären, die ich selbst zu tragen gehabt hätte. Der einzige Grund, warum ich sie nicht genommen habe ist der, dass ich Angst hätte, dass ich mich nie mehr mit eigenen Haaren zeige, wenn ich sie erst einmal in der Öffentlichkeit getragen habe. Noch kaschiere ich nämlich die riesigen Geheimratsecken recht gut.

Gib nicht auf, sicher gibt es auch für Dich eine Lösung!

Gruß Pechmarie

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung
Posted by [Wintersonne](#) on Tue, 25 Jun 2013 11:31:59 GMT

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

Tja - bei mir gings eben vorletzte Woche nicht mehr nach einem krassen Schub. Trage eine halbwegs kaschierte 'Billigstperücke' (Ebay, 28 EUR) - die mir kaum richtig passt, die Clips tun weh, ich schwitze darunter. Kaschiere den Scheitel (dem man sofort die Perücke ansieht) mit Käppi. Bis jetzt hat mich noch keiner angesprochen drauf, aber die Angst ist ständig da.

Magst du mir PMen wo du warst?

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [lilli86](#) on Tue, 25 Jun 2013 12:18:44 GMT

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

da einen richtigen zu finden ist noch mehr stress.
überhaupt.. ...was sol der erzählen? "ach so schlimm ist das nicht es gibt doch noch andere Sachen..." Da flip ich aus

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [Laila](#) on Tue, 25 Jun 2013 18:29:27 GMT

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

Ja also diesen Satz kann ich auch nimmer hören. Da schließe ich mich Dir an und flippe auch aus

Ich war letztes Jahr 2,5 Monate in einer psychosomatischen Klinik und ich weiß nicht wie oft ich den Spruch "Sie bestehen nicht nur aus Haaren" gehört habe! Nee wenn's so weiter geht, bestehe ich bald definitiv nicht mehr aus Haaren....Und erst gestern war ich bei meiner Therapeuthin hier mit der ich wieder mal auch nur diskutiert habe. Zuguterletzt sogar über ihren Scheitel. Und das beste ist, wenn Dir Leute sagen, die vierfach soviele Haare haben wie Du, daß man doch mal ihre Haare anschauen soll, daß die auch nicht besser sind. Ich komme mir da teilweise echt verarscht vor und fange regelmäßig halbe streitereien an! Wieso können die es nicht einfach akzeptieren wie schlimm es für einen ist und versuchen zu helfen wie man damit klar kommt. Und nicht einfach nur sagen "Man sieht doch gar nichts". Das macht mich so langsam sogar leicht aggressiv!

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [lilli86](#) on Tue, 25 Jun 2013 18:45:26 GMT

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

genau so ist es.

mein freund hat mich heute auch dermaßen enttäuscht.

Wir hatten schon oft streit weil ich immer denke er sagt nichts zu mir weil er mir nicht weh tun will oder besser gesagt er will seine Ruhe und nicht genervt werden. Ich frag ihn halt immer ob man was sieht, obs schlimmer geworden ist, damit ER mir das sagt BEVOR es ein andere tut. Er hat es versprochen, beschworen, immer wieder.

Im Endeffekt ist es dann immer so das er beteuert man würde nicht sehen , es habe sich nicht verschlechtert usw. Wenn ich ihn aber expliziet frage sowie heute "bis wohin kann man denn hier vorne am scheidel durchgucken?" Dann zeigt er mir das. Ich frag ihn "wieso hast du letzte woche nichts gesagt als ich dich mal wieder nach verschlechterung gefragt hab?" Dann fängt diese gelei da an " öhhh da war das noch nicht so, oder öhhh dann flipst du wieder aus oder öhhh hab auf das Gesamtbild geachtet nicht auf die kleine stelle oder öhhh das ist doch nur minimal da muss man schon mit ner lupe hingehen.... scheiss egal . er hat versprochen mir die wahrheit zu sagen. von alleine ohne das ich ihn immer fragen muss. auch wenns wehtut. Da kann ich mich offensichtlich nich drauf verlassen. . . jetzt ist alles noch viel verunsichernder

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [Laila](#) on Tue, 25 Jun 2013 19:01:56 GMT

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

Ich verstehe die "Aussenwelt" ja schon auch. So ist es ja gar nicht....es ist natürlich nicht einfach mit uns... Es ist sehr schwierig das Richtige zu sagen. Ich hoffe das Verständnis hast Du auch für Deinen Freund denn es wäre doch schade wenn die Beziehung wegen dieser Scheisse in die Brüche geht. Und glaub mir als Single ist es noch viel härter! Klar er soll ehrlich zu Dir sein, aber versuche dann vielleicht nicht gerade auszuflippen...Aber ich weiß, es ist alles immer leicht gesagt....

Irgendwo im Forum hat mal ein Mann ein Thema erstellt wie er mit seiner Freundin bezüglich des HA umgehen soll. Das war echt toll zu lesen.

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [lilli86](#) on Tue, 25 Jun 2013 19:13:27 GMT

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

das ist ja süß von dem Mann. Um ährlich zu sein, solcher Art hilfe würde mir schon reichen! Meiner gibt mir eher das Gefühl zu nerven und immer schuld zu sein wenn der tag scheiss ist wegen meiner haare. Dann verschantzt er sich im schlafzimmer und guckt die "heile fernsehwelt an" während ich imk wohnzimmer heule.
weisst du noch wie der thread hiess?

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [Laila](#) on Tue, 25 Jun 2013 19:16:09 GMT

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

Das weiß ich leider nicht mehr. Es war auf jeden Fall im Allgemeinen Forum! Ich schau nacher nochmal. Vielleicht finde ich es ja gleich

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [lilli86](#) on Tue, 25 Jun 2013 19:20:22 GMT

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

bin schon am suchen kein stress

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [Jolina](#) on Tue, 25 Jun 2013 19:25:14 GMT

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

..... und ich finde, man sollte nicht immer die Aussagen von anderen in Frage stellen, nur weil man selber evt. schon völligst hysterisch am Rad dreht. Sorry.

Irgendwann läuft man dann Gefahr, dem anderen so richtig gepflegt auf den Wecker zu gehen. Der kriegt ja selbst schon Panikattaken, wenn man nur anfängt, das Wort " Haare" in den Mund zu nehmen.

Wenn mir ein Aussenstehender sagt, man sieht so gar nichts und ich ihm vertraue, dann glaub ich das erstmal auch.

Klar, wenn ich explizit vor dem Spiegel nach lichten Stellen suche, werde ich sie persönlich sehen, aber andere schauen uns nicht mit diesem Röntgenblick an.

Bei Dir, lilli 86, sieht man als Aussenstehender nichts und strapazier Deinen Freund nicht zu arg. Ist nur ein Tipp - aber alles hat seine Grenzen und vielleicht KANN und WILL er mit diesem Thema, das für ihn keines ist, einfach nicht so umgehen, wie Du es gerne hättest und vielleicht muss man das auch mal akzeptieren ?!

Jolina

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [Wintersonne](#) on Tue, 25 Jun 2013 19:27:40 GMT

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

Magst du mir PMen in welcher Klinik du warst? Hat dir das ansonsten was gebracht? Ich kann grad kaum noch ...

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [Wintersonne](#) on Tue, 25 Jun 2013 19:37:03 GMT

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

Laila, ja, du musst erst 20 Jahre leiden - bis man es WIRKLICH sieht. Das ist zwar auch nicht so toll. Aber DIE Erfahrung machte ich dann irgendwann NICHT mehr. Mikroerleichterung. Hmpf.

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [Laila](#) on Tue, 25 Jun 2013 19:43:18 GMT

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

@Wintersonne: PN verschickt

Also 20 Jahre geht es bei mir bestimmt nicht...wenn in 1,5 Jahren bereits 2/3 der Haare fehlt....es geht bei mir leider rasend schnell

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [Wintersonne](#) on Tue, 25 Jun 2013 20:05:15 GMT

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

Na, dann wird dir eher geglaubt. (okay, der war fies, aber nicht so gemeint. eher lakonisch-lapidar, wenn nicht gar galgenhumorig. ...) wenn du das blöd findest - ach je, ich könnt's auch verstehen. Mir kann man auch fast GAR nix sagen ... Immerhin ging es noch ein wenig als ich eine Beziehung hatte.

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [lilli86](#) on Tue, 25 Jun 2013 20:10:05 GMT

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

Also wegen des Röntgenblicks.....ein blödes Bsp. damit fing meine derzeitige 4 Tages krise an.

Ich treffe nach Feierabend einen Kollegen auf dem Parkplatz. Wir arbeiten nicht mehr zusammen da andere Bereich.

Er guckt mir erst lange auf den Kopf. Ich bekomme Herzrasen als ich das bemerke. Dann sagt er: sag mal, sag mal, hast du (in dem Moment dachte ich: okay jetzt hat er es gesehen) ... hast du da graue Haare?

ich war unter adrenalin weil ich nicht recht wusste meint der jetzt die wirklich vorhandenen grauen Härchen(soviele sind aber nicht) oder sieht der die Scheitellichtung und denkt nur das sei da heller wegen grauer Haare.

Er dann auch noch. jaaa überall, den Scheitel entlang, da da da da da da da da .

Ich , völlig fertig weil ich nicht weiss wie er das meint. "sicher das die grau sind und nicht weg?" er:" öhm grau,oder sehr sehr helles blond"(sichtlich verunsichert)

Der Kerl ist voll mir grauen Haaren! Das erste was ihm an mir auffällt sind die grauen vereinzelt Haare die man an zwei Händen abzählen kann. nicht mal mir sind die bis dato so aufgefallen. Die sind mir auch vollkommen egal.Aber das hat mich extrem verunsichert!

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [Laila](#) on Tue, 25 Jun 2013 20:10:31 GMT

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

Keine Angst! Hab deinen Galgenhumor verstanden

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [Abece](#) on Tue, 16 Jul 2013 02:27:45 GMT

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

Zitat:"Wenn ich auf ne Feier in 2 Monaten eingeladen werden, denke ich sofort: Und wie sehen meine Haare dann aus. Sind die lichter? Sitzen die dann überhaupt noch? "

- genau so denke ich auch immer! Ich freue ich schon auf gar nichts mehr das etwas weiter in der Zukunft liegt als vielleicht 3 Wochen weil ich einfach Angst habe.

"Und dann immer noch die Frage: Wann hört es auf? Und hört es überhaupt auf?

Ich denke mir dann oft: Dann fällt doch einfach alle auf einmal aus! Dann ist es endlich vorbei und ich kann weiterschauen (Perücke)! Aber das was jetzt auf meinem Kopf ist, ist so schwer auszuhalten, da es nichts halbes und nichts ganzes ist! "

- Auch hier kann ich nur ganz laut JA schreien. Ich stand schon während eines emotionalen zusammenbruchs mit der Haarschneidemaschine da. Einfach weg damit dacht ich in dem Moment, dann muss du nicht immer alle wochen diese Phase mit spiegel gucken , fotos machen und heulen heulen heulen durchmachen. Ist da nun was schlimmer geworden oder nicht? der freund sagt nein, die fotos sagen ja, der spiegel sagt machmal ja und manhcmal ist er sich nicht sicher....das wäre dann nicht mehr! welch erleichterung. Aber wie seinem Umfeld erklären warum man sich die Haare abrasiert hat?..... Mann müsste man sein.
Den Beitrag einem Moderator melden

lilli86 schrieb am Mon, 24 June 2013 11:27"Hab mich schon bei dem Gedaken ertappt, welche Krankheiten ich in Kauf nehmen würde, nur um nicht diesen HA zu haben. Voll gestört oder?"

ich denke ständig so.

du sprichst mir aus der seele

Ich kann dir nur sagen das ich selbst als Mann genau das selbe durchmache

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [Nilufar1](#) on Tue, 16 Jul 2013 15:50:52 GMT

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

Also, nachdem ich letztes Jahr im Krankenhaus lag und Frauen erlebt habe, die an Krebs erkrankt sind,.. Sorry, aber da bin ich froh "nur" an einem beschissenen lichten Kopf zu leiden.

Ich glaube, ihr wisst es gar nicht zu schätze, was es heisst, die Freiheit zu haben, bzw das Glück zu haben, das Leben geniessen zu können.

Mich f**** es auch ab, mir ständig Toppik aufn Kopf zu schütteln, meine Haare dann täglich zu waschen, damit ich minox drauf schmiere und jeden tag managen muss, weil minox 4 std einwirken muss.

Aber mein Gott, ich darf im gegensatz zu den gefangenen im krankenhaus, die schlimme schmerzen ertragen müssen und viell nicht überleben, auch noch die schönen seiten des lebens genießen.

Seien es dinge wie reisen, oder die kleinen, alltäglichen dinge im leben.

Sorry will niemanden beleidigen, aber euch ist echt nicht mehr zu helfen! Und das sagt jdn, deren ganzer kopf licht ist!

Mit solchen gedanken tötet ihr nur noch mehr haare ab!

Das musste ich jetzt einfach mal loswerden!

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung
Posted by [immerdiesehaare](#) on Tue, 16 Jul 2013 19:29:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Nilufar1:

Klingt bestimmt für viele hart dein Beitrag - aber ich geb dir vollkommen recht!! Und ich denke - im Grunde kann das auch jeder so unterschreiben, wenn man mal ehrlich ist und wirklich drüber nachdenkt.

Das skurile am Menschen ist wohl, dass man erst etwas zu schätzen weiß wenn man etwas 'Schlimmeren' ins Auge blickt - man selbst von einer Situation betroffen ist.

Als ich klein war hab ich mir eine Wäscheklammer auf die Nase gesetzt weil ich dachte die Stupsnase ist nicht dünn genug.

Dann fand ich jahrelang meine Haare total dünn und die Locken gar nicht schön. Meine Mutter hat immer nur Spaghetti-Haare gesagt (da hatte ich noch KEINE Haarprobleme).

Dann bekam ich aufgrund starker Sonneneinstrahlung am Dekollete mit Anfang 20 Falten - und gerade im Sommer war ich stark damit beschäftigt auf diese im Spiegel zu starren und mir zu überlegen warum gerade ich so etwas haben muss.

Vor ein paar Jahren kam dann ein oft rote Nase dazu - habe mich dran gewöhnt diese abzuschminken - trotzdem war immer der Gedanke da - warum ausgerechnet ich?? Und jedesmal wünschte ich mir wenn ich 'nur' das Problem von vorher hätte... und fragte mich wie ich soviel Zeit mit den negativen Gedanken verschwenden konnte.

Jetzt mit den Haaren lach ich über die Probleme von vorher... wenn man das überhaupt Probleme nennen kann.

Wie toll waren doch meine damaligen Haare - und ich hab das nie so wahrgenommen.

Aber ändern kann ich die jetzige Situation nicht - ich warte ab... und warte... und versuche ganz fest daran zu glauben dass es besser wird. Ich weiss nicht wie ich in einem Jahr aussehen werde - oder in 2 Jahren. Aber ich lebe jetzt - und vergeude mit solchen Gedanken die Zeit - anstatt zu versuchen daraus das Beste zu machen!

Letztens beim Arzt habe ich mir darüber Gedanken gemacht - da hatte ich Angst vor einer evtl schlimmen Krankheit. Als ich das Ergebnis bekam dass alles gut ist - wurde mir bewusst was wirklich zählt. Und wie gut ich es habe dass ich soweit gesund bin bzw nichts Lebensbedrohliches habe.

Sollte man sich vielleicht immer mal wieder vor Augen halten - nicht dass man am Ende des Lebens (das ja leider auf jeden von uns zukommt - auch wenn man daran nie denken mag) bereut - die ganze Zeit wg der HAARE auf Sparflamme gelebt zu haben... weil - ein Zurück gibts dann leider nicht mehr... zumindest nicht gewiss!!

Schönen Abend euch - und nur das Beste!!!

LG,

ich - die es auch wenn es sich so anhören mag - nicht wirklich leicht hat!!!!

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung
Posted by [immerdiesehaare](#) on Tue, 16 Jul 2013 19:44:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

PS: und das negative Gedanken das Ganze bzw die Situation nicht wirklich verbessern sondern eher noch verschlimmern - das erzählt einem selbst jeder Psychologe der es einigermaßen 'drauf' hat.

War auch wg der Haare monatelang bei einer. Sie hat nicht bedauert - sondern zugesprochen.

Nicht umsonst gibt es diese Affirmationen. Kurz gesagt, man sagt sich einen Satz immer wieder - dabei handelt es sich aber um einen positiven Satz - nicht wie zb 'in Kürze habe ich bestimmt keine Haare mehr' (das man sich ja genauso oft sagt)

Glaub da zwar auch noch nicht so wirklich dran... aber ich hoffe ich bin auf einem guten Weg - allein damit es mir vielleicht doch auch mal wieder besser geht...

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung
Posted by [Wintersonne](#) on Tue, 16 Jul 2013 20:17:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mit dem nach unten vergleichen 'Ach ja, es gibt SOOOOOO viele, denen noch schlechter geht'

konnte ich noch nie etwas anfangen.

Auch mit 'positivem Denken' und Affirmationen nicht. Letztere glaube ich mir nämlich nicht. Sorry, nach knapp 20 Jahren Haarausfall bin ich da einfach resigniert. Aber leider immer noch nicht fertig damit und abschliessend akzeptiert auch nicht. Ich hänge da irgendwo dazwischen.

Und wenn dann jemand mit mir schimpft, neee, danke, da mache ich erst recht dicht.

Und dann, eben, kommt hinzu: die Scham es eben noch immer nicht geschafft zu haben, damit fertig zu werden. Eben, wie man sieht und liest selbst hier. In abgewandelter Form zwar, aber es ist ein Schuß vor den Bug mit "Stell dich nicht so an."

Ja, die negativen Gedanken in den Griff bekommen, die Depression die sich daraus entwickelt hat. Das ist eine Herausforderung. Aber ich glaube das geht nicht durch beschimpft werden. Das geht glaub ich auch nicht indem man sie verdammt und bekämpfen will. Inzwischen glaube ich eher dass das geht indem man das gute was man im Leben hat, betont und bewusst vergrößert. Und das hat nur sehr rudimentär mit (naivem) positivem Denken zu tun, allerdings mit 'Positiver Psychologie'.

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung
Posted by [immerdiesehaare](#) on Wed, 17 Jul 2013 12:18:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...muss dazu dann doch nochmal was sagen - wer keine Lust hat muss es ja nicht lesen

Hab mir grad noch mal die Kommentare hier so durchgelesen - also ich habe nicht den Eindruck dass hier in dem Thread irgend jemand beschimpft bzw an den Pranger gestellt wurde weil er die Sache mit dem HA nicht locker genug nimmt.

Wir sind hier alle angemeldet und treiben uns hier - manche mehr - manche weniger - rum weil wir alle das gleiche Problem - manche mehr - manche weniger - aber bestimmt für alle nicht einfach - haben.

Stellt sich nur die Frage was einem in dieser Situation mehr hilft. Ein ggseitiges Bedauern, wie böse einem das Leben doch damit mitspielt - oder ein ggseitiges Aufbauen - EGAL wie schlimm die Situation ist. Hier wird niemand irgendwann als Todesursache HA diagnostiziert bekommen.

Denke mal dass einfach der Ton - gerade hier bei dem Thema nicht mehr ganz so 'Ringelpietz mit Anfassen' ist, weil halt schon echt krasse Äußerungen gemacht wurden. Eben so Äußerungen dass viele mit einer 'schlimmen' Krankheit tauschen würden bzw lieber jemanden verlieren würden den mag gerne hat - dafür sich dann eher schöne Haare gewünscht werden.

Finde dass halt alles seine Grenzen hat und es ziemlich respektlos ggüber den Personen ist die vielleicht gerade wirklich wg Krankheit kämpfen... ggüber Personen die gerade trauern um eine Person die sie verloren haben oder oder oder.

Ich denke halt einfach - nur jammern bringt nix... positives Denken ist wichtig - egal um was es geht. Es haben bestimmt nicht alle - wie hier schon viele von 'euch' sagen - eine erbliche Geschichte, dh es könnte passieren dass sich das mit den Haaren wieder irgendwann normalisiert. Ich selbst weiss auch nicht bei welchem Status ich in X Jahren stehe. Wenn ich sehe wie meine Haare nach einem Jahr ausschauen - 20 Jahre später hätte ich keine mehr auf dem Kopf.

Und nur weil es eben auch Leute gibt die zumindest versuchen positiv zu denken bzw versuchen auch Andere davon zu überzeugen heisst es nicht dass man den Negativdenkern vorhalten will sie sollen sich nicht so anstellen.

Meiner Meinung nach gehört jemand der so eine Einstellung hat (ich hätte gerne stattdessen ne Krankheit bzw würde lieber um jemanden trauern wenn ich dafür schöne Haare hätte) in Behandlung. So Gedanken würden mir persönlich Angst machen... Abgesehen davon dass es heutzutage sowieso ,normal' ist das man die Hilfe von einem Psychologen sucht... mach ich ja auch nicht anders...

Wünsche denen die es nicht haben eine positivere Lebenseinstellung und mal Gedanken daran wie gut es uns eigentlich geht...

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [Pechmarie](#) on Wed, 17 Jul 2013 12:53:32 GMT

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

Du sprichst mir aus der Seele!

Es kann und wird nicht sein, dass sich mit mehr oder weniger Haaren das Leben maßgeblich ändert, denn daran kann man nur selbst arbeiten und das wiederum hat meistens nicht in erster Linie mit den Haaren zu tun.

Bin selbst betroffen und habe es für mich jetzt so angenommen. Ich würde mir zwar mit mehr Haaren besser gefallen, ob ich glücklicher wäre, wage ich zu bezweifeln.

Pechmarie

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [angorakatze](#) on Wed, 17 Jul 2013 14:19:55 GMT

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

hallo!

ich finde die leute die solche sachen schreiben (hätte lieber eine krankheit usw.) reflektieren und

kommunizieren aber auch das ihnen durchaus bewusst ist, dass diese gedanken nicht richtig sind. sie teilen ja nur ihre gedanken und gefühlswelt mit. was ja auch der sinn diesen forums speziell dieses threads ist. ich kann es nachvollziehen. es zeigt einfach wie sehr dieser verdammte HA schmerzt. solange man nicht ins praktische geht und sich n arm abhackt um sich mal wieder mit was anderem zu beschäftigen, kann man doch mal so dumme gedanken hegen.

ist doch menschlich. z.B. ist es oft zeit- und energiesparender jemandem in gedanken zum teufel zu wünschen als ihm in echt zu sagen, was man denkt. situationabhängig ist das auch effektiver.

in welcher situation bin ich ein vollwertigerer mensch/frau, ohne arm oder ohne haare? ja wenn man sich das mal wirklich überlegt, merkt man schnell wie doof das ist. klar brauch ich meine arme mehr als meine haare. aber auch ohne arm sollte ich genauso viel wert sein. aber wir sind soziale wesen und wir wollen mitspielen. und wenn wir nicht so sind wie alle anderen fühlen wir uns ausgeschlossen und haben das gefühl nicht genauso gut mitspielen zu können. und dann sind wir traurig. und so ist das einfach. und dann muss man das beste drauß machen. und vielleicht, findet man trotzdem liebe und glück. aber man darf nicht darauf pochen.denn wir sind hier nicht in hollywood.

Möglichkeit A:

Das Leben ist Zufall, der einzige Zweck von Arten ist ihre eigene Arterhaltung. Mein, mir persönlich wichtiges Lebens, ist nicht von Wichtigkeit. Ich habe schon gewonnen. Denn ich bin ins Leben gekommen. Ca. 80 Jahre von der Ewigkeit sind immer noch besser als garnichts von der Ewigkeit mitzubekommen.

Möglichkeit B:

Wir sind unendliche Seelen. Und hatten Langeweile und wollten uns mal diesen echt crasses materialistischen Horrorfilm anschauen. Dann haben wir auch gewonnen. Denn wir sind ja unsterblich. Und nächstes mal suchen wir uns nen anderen Film/ andere Erfahrung? aus.

Edit: Wobei Horrorfilm sich auf alle menschlichen Erfahrungen auf der Welt bezieht. Uns geht es in Dtl. mit nur HA doch noch gut. Ja, egal welche Krankheit oder Andersartigkeit man hat, man muss relativieren lernen.

Ig angorakatz

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [Nilufar1](#) on Wed, 17 Jul 2013 21:47:03 GMT

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

Ich kanns ja im grunde auch verstehen. Vorhin wollte mein freund mich spontan sehen, ging nicht, weil - haare schon gewaschen, ohne toppik soll er mich nich sehen und minox muss noch drauf!

Oder: er will mit mir in urlaub. Wunderschön, aber scheisse, wie mache ich das mit meinen

haaren? Meer, sonne, toppik etc,... Es ist verdammt scheisse, ohne frage!

Aber viell hab ich die phase einfach durch in der ich mich noch mehr runterziehe, sondern ich bin an einem punkt an dem ich versuche eine lösung zu finden, wie ich damit umgehen kann und ich akzeptiere meinen zustand einfach nicht. Habe immernoch bzw wieder hoffnung auf eine besserung und versuche mich an die schönen dinge im leben zu erfreuen. Vor einigen jahren wollte ich auch lieber sterben, anstatt diese scheisse zu haben.

Ich glaube das sind phasen, die jeder für sich einfach durch leben muss.

Viell habe ich gestern auch so reagiert, weil ich selbst so wütend auf diesen ha bin. Weil ich das alles einfach satt habe,.....

Ich wollte gestern niemanden zu nahe treten, wirklich! Ansonsten sorry,..

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung
Posted by [Wintersonne](#) on Wed, 17 Jul 2013 22:30:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Okay, Nilufar1, jetzt verstehe ich deine Position aus der du das schriebest ein wenig mehr.

Du hast einen Freund. Du hast genug Geld, um in Urlaub zu fahren.
Du KANNST es offenbar noch verbergen.
Und es reicht noch Toppik.

Dann geht es dir weitaus besser als - zumindest mir. Und womöglich anderen hier oder woanders.

Versteh mich nicht falsch, ich will jetzt nicht umgekehrt schreiben: dann jammer nicht - ich weiß schon auch noch wie ich mich DAMALS gefühlt habe, aber wenn ich gewusst hätte, dass es NOCH schlimmer wird und sich einfach nicht bessert bzw. nur mal kurz - dann würde ich mich trotzdem mit solchen 'harten Verurteilungen' ausgerechnet hier zurückhalten.

Ich merke nur, dass ich das Thema so wie ich es u.a. gerne hier besprochen hätte nicht besprechen kann.

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung
Posted by [Nilufar1](#) on Wed, 17 Jul 2013 23:27:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nein, scheinbar hast du mich leider ganz und gar nicht verstanden,.. Ich schrieb bereits das mein ganzer kopf licht ist!

Und ja, urlaub kann ich mir leisten. Das war lediglich nur ein beispiel von 10000 beispiele aus dem leben.

Ich kämpfe selbst seit mittlerweile 10 jahren mit dem problem!

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [Tanjah](#) on Thu, 18 Jul 2013 07:59:12 GMT

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

Hallo,

ich gehöre ja leider auch zu denen, die der HA immer wieder total runterzieht. Ich kann diese teilweise schlimmen Gedanken auch verstehen (wenn ich solche habe, dann schäme ich mich auch dafür und versuche sie schnell wieder zu relativieren)...dennoch: solche Gedanken und auch der Wut, der Frust, die ewige Angst, wie geht das weiter, sind berechtigt, gehören zu mir und ich sage mir: ja, ich habe solche Gedanken, ich weiß, dass diese da sind und ich weiß aber auch, dass sie wieder gehen. Mir fällt es leichter diese Ängste etc... "willkommen" zu heißen und dann auch wieder zu "verabschieden" als zwanghaft zu versuchen, positiv zu denken. Ich weiß, dass es auch gute Tage gibt.

ich muss dazu sagen, dass ich wirklich zu den geplagten gehör..., habe vor 5 Jahren Vitiligo bekommen, das ist eine Autoimmunerkrankung, bei der dein Körper die Hautfarbpigmente zerstört und man zunehmend weiße Hautflecken bekommt (M.Jackson). Darunter litt ich schon wie wahnsinnig und dann kam noch der HA dazu. Es ist schon schlimm mit der einen Krankheit klar zu kommen, gegen die man wie gegen Windmühlen kämpft und dann auch noch wg HA angeschaut zu werden.

Dazu kam noch eine SD-UF, die auch nicht einfach ist.

Letztlich hängt doch alles zusammen...Psyche, Immunkrankheit und dann noch der HA. Für mich ist die Erkenntnis wichtig, dass die Leute mich trotzdem mögen, egal ob ich wenig Haare auf dem Kopf habe und außerdem noch sehr fleckige Haut.

Obwohl ich 100% verstehen kann, wenn jemand aus Verzweiflung etc...solche Sachen schreibt, freu ich mich viel mehr über Mädels hier, die erzählen, wie schön doch das Leben ist, die diese Dinge relativieren und uns "Pessimistischeren" auch mal zurechtweisen.

Weiter so

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [angorakatze](#) on Thu, 18 Jul 2013 13:12:25 GMT

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

Hallo!

Zum Thema anderen Frauen auf die Haare schauen.

Das mach ich in der Öffentlichkeit nicht so oft, denn da kann man ja nicht so lange schauen.

Ich kauf mir gerne diese Promizeitschriften und schau den Frauen dann ganz in Ruhe auf die Haare.

Aktuell habe ich Sila Sahin im Visier. Ihr Scheitel sieht auf jedem Foto anders aus. Mal breiter und mal garnicht da.

Da frage ich mich doch gleich ob sie HA hat. Klar, was hilft mir das ob Promi-Frauen HA haben, denn die können sich

auch Promi-Haarersatz leisten oder alle möglichen Untersuchungen und Behandlungen usw.

Aber ich fände es mal toll wenn eine junge Promi-Frau ihren HA zum Thema machen würde. Vielleicht würde das Thema dann bekannter und die Leute würden nicht mehr so schauen oder entsetzt sein?

Davon abgesehen holen diese Promizeitungen natürlich nicht das Beste in einem hervor Ich lasse mich von deren Problemen/Problemchen unterhalten und denk mir immer: Ihr habt soviel Kohle, ihr werdet das auf eurer Villa Miami schon irgendwie verarbeiten. Dabei ist Leid immer Leid. Auch wenn man viel Geld hat. Die haben dafür halt andere Probleme, Erfolgsdruck, extremen Schönheitsdruck, Drogen usw.

Und dann hab ich noch den Haarstatus von dieser Dame im Blick.
Voll blöd, aber ist alles psychisch

Ig angorakatz

File Attachments

1) [Sabia.JPG](#), downloaded 666 times



Hätten Sie sie wiedererkannt? Links ein Foto von 2008. Rechts eine aktuelles Bild von Sabia Boulahrouz. Die Spielerfrau hat sich ganz schön verändert. Foto: imago/dpa

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [Wintersonne](#) on Thu, 18 Jul 2013 16:50:02 GMT

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

Mir geht es einfach anders. Wenn mir jemand mit trallalala-das-Leben-ist-schön und positivem Denken kommt, dann spüre ich meistens (nicht immer!) aber meistens so eine deutliche Oberflächlichkeit, ein Wegschieben. Vielleicht, ja vielleicht sehnt es MICH tatsächlich nach dem in den letzten Jahren einfach VÖLLIG unpopulär gewordenen Trost, gemeinsam mal (mal!) weinen bzw. in den Arm genommen werden. Kein, och wird alles wieder gut. Manches WIRD nicht wieder gut. Und "Sei froh, dass du kein Krebs hast", ja das beschämt mich. Und auch das ist ein extrem unpopuläres Gefühl, will man nicht haben, scheint ansteckend zu sein, muss man schnell schnell wegmachen. Und genau deshalb fühle ich mich ja so alleine!

Und rein vom Haarstatus: bei mir sieht es nunmal einfach so aus, dass ich insbesondere rechts eine sehr gravierende Geheimratsecke habe, da wächst ich messe es jetzt nicht aus einfach NICHTS mehr, das ist so deutlich klar wie bei einem Mann mit Norwood 3 - links eher 2-3! Da KANN ich einfach kein Streuhaar drüber klätschen und da ist NICHTS mehr um unsichtbar ein Haarteil mit clips zu befestigen! Und der gesamte Oberkopf ist bei mir so dünn seit dem letzten Schub, dass man da ein zuvor benutztes Cliphaarteil eben auch nicht mehr mit darüber zu kaschierendem Haar überdecken kann, weil da keins ist, verdammt. Ich MUSS jedem, der mir in die Haare fassen beabsichtigt sagen, was los ist bzw. ich trage seit kurzem so eine dämliche Übergangsperrücke und mir geht es damit mies. Ich bin arbeitslos und habe keine Kohle mir

so eine Einweblösung zu leisten. Von einem Urlaub red ich gar nicht.

Bah, jetzt komme ich mir wirklich total blöd vor, weil eigentlich ist mir nicht nach dem Spielchen 'Mir gehts aber schlechter als dir' - aber: ich fühle mich hier auch sehr unverstanden.

Ich belasse es hier dabei. Es ist ja gut, wenn euch das positive Denken odedr das nach unten vergleichen hilft, mir leider nicht.

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung
Posted by [immerdiesehaare](#) on Thu, 18 Jul 2013 19:38:57 GMT

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

'Wenn mir jemand mit trallalala-das-Leben-ist-schön und positivem Denken kommt, dann spüre ich meistens (nicht immer!) aber meistens so eine deutliche Oberflächlichkeit, ein Wegschieben'

Bei so einem Satz geht mir echt die Hutschnurr hoch. Leute die hier sowas schreiben haben null verstanden um was es geht - und was die Leute die positiv schreiben eigentlich bei Anderen erreichen wollen. NETT gemeint!

In dem Leben muss man auch versuchen positiv zu denken - ich finde so durch und durch pessimistische Menschen schlimm und bin froh so welche nur in einem Forum in meiner Nähe zu haben.

Die Leute die hier mitlesen können echt froh sein dass hier auch solche Menschen sind und nicht nur Miesepeter die einen noch an den Pranger stellen weil sie nicht nur ne Fluntsch wg den Haaren ziehen und das obwohl einige davon weit mehr Grund hätten down zu sein als einige die hier jammern!! Und oberflächlich bin ich null (ich ziehe mich bei diesem Trallalalaa-Kommentar mal mit ein weil ich hier nicht gejammert hab sondern etwas Positives geschrieben habe, tut mir wirklich leid!!! Hätte ich gewusst wie hier sowas ankommt hätte ich mit gejammert!! ehrlich!!)

Ganz ganz traurig wenn man so drauf ist...

Vielleicht kommt das aber auch ab einem gewissen Alter dass man das Leben eher zu schätzen weiss, wenn um einen herum so langsam die eigenen Eltern und die Eltern der Freunde wegsterben... Freunde, Familienmitglieder krank werden und man sieht wie sie leiden und irgendwann trotz Lebenswille daran zugrunde gehen.

Allein auch dieser Satz

Okay, Nilufar1, jetzt verstehe ich deine Position aus der du das schriebest ein wenig mehr. Du hast einen Freund. Du hast genug Geld, um in Urlaub zu fahren. Du KANNST es offenbar noch verbergen.

Komm aus dem Kopfschütteln nicht mehr wirklich raus...was zB hat hier das Thema Geld zu suchen?!

Muss man sich jetzt auch noch schämen wenn man Geld hat in den Urlaub zu fahren bzw noch irgendwie Stellung dazu nehmen muss wie man es sich erlauben kann mit Haarproblemen in den Urlaub fahren kann?

Ich hoffe es ist nur ein Insider - den nur Eingeweihte verstehen...

Sollten wir uns wie früher Lepra-Kranke wegsperren lassen?? Meine Güte... ich hoffe hier fahren auch noch andere in den Urlaub, ausser N. und ich!!!!!!!!!! Und wenn nicht dann los!!

Und krass gell, dass man auch ohne viel Haare noch einen Freund haben kann. Wow! Eigentlich echt eine Frechheit. Wo doch Andere hier sitzen die keinen haben (meiner Meinung nach liegt das nicht unbedingt an den Haaren, ist zwar eine tolle Ausrede die man vor sich herschieben kann - aber warum liest man hier auch oft dass Frauen mit wenig Haaren einen Freund haben? Ach so, wahrscheinlich nur Mitleid...haha).

Und da soll man noch nett über den Kopf tätscheln.. nee... da ist schon so ne harte Schale drumherum dass man die selbst mit einem Hammer nicht mehr knacken könnte.

Ist mir auch ehrlich gesagt zu doof wenn man hier noch dumm angemacht wird und so hingestellt wird als ob man trallala durchs Leben läuft und keine Probleme hätte. Nur weil wir halt anders damit umgehen (nennt man sowas Reife? Tiefgründigkeit? Lebensfreude? Huch, das ist ja verboten - hab ja nur noch dünne Haare auf dem Kopf.)

Im Ernst, so ein Dahergelaber ohne mal kurz nachzudenken nur weil man mit sich und dem Leben unzufrieden ist (wären es nicht die Haare, wäre es etwas anderes, 100%) braucht kein Mensch - und schon gar nicht die Leute denen es wirklich nicht gut geht und die sowas bestimmt nicht erheitert - sondern eher noch mehr runterzieht.

Wollte heute morgen schon naiverweise vorschlagen ob man hier nicht auch mal zwischendurch was Positives schreibt. Muss jetzt nicht unbedingt mit den Haaren zusammenhängen. Einfach vielleicht ein schönes Erlebnis o.ä bei denen die Anderen sich vielleicht mit freuen oder vielleicht auch mal lachen können - vielleicht einfach mal kurz abgelenkt werden - zwischen den ganzen ernsten Themen hier.

Klingt so als ob das bei vielen viel zu kurz kommt (jaaa, ich kann das auch zum Teil nachvollziehen, trotz trallalalala)

Ich weiss, dies ist zwar ein HA-Forum aber da hier ja viele täglich mitlesen - vielleicht schon mehr oder weniger zum Leben dazugehört - fand ich es eine Nette Idee.

Aber leider gibt es hier ja scheinbar zu wenig Leute denen auch mal etwas Schönes passiert - ich weiss, die Haare machen da nicht mit.

Also - Gedanken verwerfen...

Ich wünsche allen die zumindest versuchen das Glas halbvoll zu sehen weiterhin ganz viel Freude und Spaß am Leben, auch wenn es manchmal echt fies sein kann und man auch oft mal denkt es geht nicht mehr bergauf.

Und den halb-leer-Sehern kann ich immer nur wieder sagen 'ihr wisst gar nicht wie gut ihr es habt - wenn euer größtes Problem die Haare sind.

Und Achtung - jetzt kommt eine frohe Botschaft für die Negativdenker - ich klink mich hier jetzt aus diesen Haarforum völlig aus... so negative Gedanken die hier versprüht werden ziehen einen nur runter...

Danke trotzdem fürs Zuhören

Und - genau: HÄTTE ich damals gewusst wie schlimm ich heute aussehe... hätte hätte hätte.

Hätte Herr Müller vor 5 Jahren gewusst dass Dackel Waldi mal nicht an Altersschwäche stirbt sondern schon 4 Jahre eher weil er ein schwaches Herz hat, hätte er ihn nicht immer auf der Wiese wild mit anderen Hunden toben lassen sondern ihn öfter mal daheim gelassen damit sein Herz mehr Ruhe hat und er evtl länger zu leben hat.
Aber - was ein Glück dass er es nicht wusste - sonst hätte Dackel Waldi bis zu seinem Tod nicht so ein unbeschwertes und schönes Leben gehabt...

PS: ich hoffe Herr Müller hat es nie bereut und würde immer wieder genau so handeln!!

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung
Posted by [Wintersonne](#) on Thu, 18 Jul 2013 19:58:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Genau das ist es, was einem auch draussen geschieht, wenn man - wie ich - leider - auch seine Depression mal darüber offen zeigt. (Ja, ich bin dabei mir eine Therapeuten zu suchen, das gestaltet sich allerdings nicht gerade sehr einfach.)

Ich DARF nicht traurig sein wegen meiner Haare? Ich MUSS mich zwingen immer positiv zu denken - und wenn ich das nicht tue und es mir nicht gelingt, bin ich ein schlechter Mensch, dem man besser aus dem Weg geht, genau. Andere beneiden ist auch so ein Gefühl, was man tunlichst für sich behalten MUSS, selbst in einem Forum, selbst in einem Thread in dem die psychische Belastung Thema IST ist das extrem heikel bis unerwünscht. Schade irgendwie.

Sorry, ich habe keine Kraft diese einzeln zu entkräften zu versuchen was ich alles nicht geschrieben habe, um dich zu treffen. Eines nur: ich meinte ganz bestimmt nicht, dass Menschen mit Haarausfall sich wegsperren sollten!

Du fühlst dich unglaublich persönlich angegriffen von meinen Worten.
Dabei habe ich - ganz bewusst - geschrieben von dem was ICH fühle. (Scham, Trauer, Resignation, Neid.)
Von dem was ich bräuchte und mir wünschte (und das sind eben - im Gegensatz zu dir - JETZT und die letzten Wochen eben KEINE (Achtung ANFÜHRUNGSZEICHEN!!!) 'flachen' positiv-Denken Sprüche, sondern ja, ich stehe dazu, auch wenn es extremst unpopulär ist, dass ich wohl so schwach bin, dass mir Trost und eine Umarmung gut tun würden.

Ich verstehe, dass es ein Fehler von mir war das hier zu thematisieren.

Bin hier raus, sorry.

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung
Posted by [narit](#) on Fri, 19 Jul 2013 19:14:08 GMT

Hallo,

ich lese hier seit einer geraumen Zeit mit und habe mir auch viele Infos abholen können. Ich habe seit meinem 14. Lebensjahr diffusen Haarausfall und bin nun im 50. Lebensjahr das erste Mal mit Perücke unterwegs bzw. freunden wir uns gerade noch miteinander an. Zurzeit ist der Status noch so, ich setze sie auf, stelle mich vor den Spiegel, frisiere an mir herum und nach ungefähr einer Stunde hänge ich sie wieder auf den Perückenständer, aber so dass ich sie immer im Blick habe.

Ich muss mich gerade hier das erste Mal zu Wort melden, weil es mir persönlich sehr gut getan hat, auch zu lesen, wie tief es sich in die Psyche auch von anderen hineinfrisst. Jeden Morgen der Blick in den Spiegel, dieses ewige Herumgefummle an dem, was einst einmal so voll war und nun dieses ewige Bemühen, es zu vertünchen. Es frisst einem schon die Seele auf, wenn einem vor sehr vielen Menschen gesagt wird, dass man sich wohl gerade einen Sonnenbrand auf der Kopfhaut eingefangen hat. Der Mensch mag es harmlos gemeint haben, einfach als einen Hinweis verstanden haben, aber ich selber will in solchen Situationen nur noch im Erdboden verschwinden.

Ich war bei sovielen Ärzten, habe mich in Zweithaarstudios getraut, im ersten vor vielen Jahren wurde mir noch gesagt, dass ich geschickt im Verstecken sei, im letzten vor zwei Jahren rief die Frau am Empfang schon von weitem: Da können wir Ihnen helfen, das seh ich schon vom weiten!

Die Psyche leidet sehr und sei es als Metalfan auf Wacken, wo alle ihre Haare bewegen, nur Du kannst nicht mitmachen. Ich denke, gerade darin liegt das grösste Problem und ich meine es nun provokant: Man sieht es nun einmal äußerlich genauso wie Akne, Schuppenflechte, Neurodermitis etc. Dies grenzt einen einfach mehr aus, als wenn man innere Krankheiten hat, die aber in der Regel in einem Krankenhaus behandelt werden und man so auch aus dem alltäglichen Fokus gezogen wird bzw. sich des Mitgefühls sicher sein kann. Haarausfall, Akne, Schuppenflechte, Neurodermitis, etc. erzeugen aber kein Mitgefühl, es sind eher Begleiterscheinungen, dass mit einem Menschen etwas nicht stimmt und er nichts dagegen unternimmt, um es zu verändern. Bei einer Krebsdiagnose wissen inzwischen fast alle, dass eine Chemo zu Haarverlust führt. Bei einem unerklärlichen Haarausfall bist Du aber immer den Fragen der Mitmenschen ausgesetzt, warum denn das so bei Dir ist. Also ist man in einer ständigen Erklärungsschleife, welches die Psyche täglich belasten kann.

Ich kann von mir sagen, dass ich mir niemals gewünscht habe, eine andere Krankheit zu haben, aber ich habe mir oft gewünscht, eine andere Person sein. Gerade von einer Frau wird in dieser Gesellschaft so verdammt viel erwartet, sie soll schlank sein, sie soll hübsch sein, sie soll tolle Haare haben, sie soll intelligent sein, sie soll gut kochen können, sie soll flexibel sein, sie soll, sie soll, sie soll.... wenn dann das eine oder andere Handicap auftaucht und Frauen sich mit diesem gesellschaftlichen Druck überfordert fühlen, aber niemanden haben, mit dem sie darüber reden können, sollten sie nicht wenigstens hier ihren geheimsten und auch gemeinsten Gedanken freien Lauf lassen dürfen. Vielleicht wäre eine psychologische Betreuung für diese Seite auch ein wichtiges Element, denn es kann nicht sein, wie es hier gerade geschehen ist, dass sich zwei Menschen hier öffentlich zerlegen und keiner kümmert sich darum. Das finde ich sehr enttäuschend.

LG

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [angorakatze](#) on Fri, 19 Jul 2013 23:26:42 GMT

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

Hey narit!

Vielleicht wäre eine psychologische Betreuung für diese Seite auch ein wichtiges Element, denn es kann nicht sein, wie es hier gerade geschehen ist, dass sich zwei Menschen hier öffentlich zerlegen und keiner kümmert sich darum. Das finde ich sehr enttäuschend.

Öffentlich zerlegen? - Das ist ein anonymes Forum und die zwei Foristinnen hatten unterschiedliche Meinungen, haben Aussagen vielleicht persönlich genommen, haben etwas die Nettiquette vergessen. Aber öffentlich zerlegen finde ich auch etwas hart formuliert.

Wenn mir ein Post nicht passt oder ich die Meinung nicht teile bzw. merke das ich bei dem anderen auf Granit beiße, dann antworte ich einfach nicht darauf. Edit: Denn es gibt ja noch andere Themen oder Forenteilnehmer mit denen ich schreiben kann.

Ich kann beide verstehen. Und fände es auch schade wenn sie jetzt hier nicht mehr lesen oder schreiben würden.

Aber du hast recht, wir müssen hier noch mehr als in anderen Foren auf unseren Ausdruck achten und die Meinung des anderen akzeptieren. Jeder geht mit dem HA anders um.

Vielleicht machen wir zwei Threads zur psychischen Belastung (negativ/positiv) auf bzw. gabs nicht mal den Alles-was-uns-gut-tut-Thread? oder war das in einem anderen Forum? Gleich mal schau.

Ich hatte auch eine Phase der sehr negativen Denkweise über das Leben mit HA und ja die sollte auch jeder haben dürfen.

Aber irgendwann muss es doch weitergehn,oder? Denn sonst gehts ja nirgendwohin und das Leben hat leider keine Räder unten dran. Das ist meine Meinung und jeder andere darf seine eigene andere habe.

Ig angorakatze

PS: Sei nicht enttäuscht, wenn das wirklich noch unnetter geworden wäre hätte die Moderatorin bestimmt eingegriffen.

Und sonst sind wir hier ja auch alle ganz nett. Willkommen im Forum!

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [angorakatze](#) on Fri, 19 Jul 2013 23:37:26 GMT

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

Ja, der Alles-was-uns-gut-Thread, war aus einem anderen Forum.

<http://www.medical-project-design.de/forums/showthread.php?t=1287>

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [Brownie](#) on Sat, 20 Jul 2013 05:12:46 GMT

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

Wollte folgende Gedanken dazu abgeben:

Erst mal finde ich es super, dass auch mal ein Thread auf die psychischen Befindlichkeiten abzielt, das ist für mich bei der ganzen Haargeschichte der wichtigste Aspekt geworden. Ich bin müde geworden, immer nur diese medizinischen Berichte zu lesen, die ja bestimmt auch ihren Sinn haben-für mich allerdings nach geraumer Leidenszeit nicht mehr Vorrang haben, dafür bin ich mittlerweile einfach zu resigniert.

Ich bin selber lange Zeit eher die Schwarzseherin gewesen, immer nach dem Motto: Wenn man von dem Schlimmsten ausgeht, dann wird man wenigstens nicht enttäuscht. Diese Einstellung hatte ich bis Ende 20, als ich erfahren habe, dass ich eine unheilbare chronische Krankheit habe (will da nicht näher drauf eingehen). Irgendwie hat dieser Schock bei mir dazu geführt, dass ich angefangen habe, das Beste zu hoffen und meine Einstellung zu ändern. Zeitgleich hatte ich einen Dozenten, dessen Credo immer war: Alles wird gut. Er hat das nicht so als Phrasendrescherei übergebracht, sondern als authentische, ehrliche Lebensphilosophie. Früher habe ich Menschen, die positiv denken, immer als lächerlich abgetan. Mit der Zeit habe ich das allerdings neu überdacht und bin zu der Erkenntnis gekommen, dass eine positive Grundeinstellung im Leben einiges erleichtert-sofern sie wirklich verinnerlicht ist und aus der eigenen Überzeugung kommt. Ich verstehe auch diese Verknüpfung "positives Denken= Naives Denken", die hier genannt wurde, überhaupt nicht. Im Gegenteil, ich halte diese Einstellung für mehr als klug, denn letztendlich macht man sich das Leben durch negative Denkstrukturen selber unnötig schwer. Keiner kann mir erzählen, dass er sich durch negative Gedanken wie Sozialneid, Missgunst, Selbstzweifel etc. besser oder wohler fühlt. Das alles sind doch Gedanken, die blockieren. Natürlich ist es auch völlig normal, wenn man solche Gedanken in bestimmten Situationen hat. Es ist auch völlig normal, wenn man in bestimmten Situationen verzweifelt ist und sich ungerecht vom Schicksal behandelt fühlt. Die Kunst ist es nur, irgendwann auch wieder den Blick nach vorne zu richten und nicht an diesen Gefühlen zu ersticken.

Ich wünsche mir auch jeden Tag, dass ich einfach wieder normale, dicke Haare habe und mein unbeschwertes Leben zurück bekomme. Ich bin aber mittlerweile auch in der Lage, mich gedanklich auf Aspekte in meinem Leben zu konzentrieren, die schön sind und mir Freude bereiten.

Ich glaube kaum, dass einer von uns, wenn er im Sterbebett liegt, denkt: Oh Gott, liegen meine Haare auch richtig und sehen gut aus?

Dann wird man sich wohl mehr über jeden Tag ärgern, den man sich selber vermiest hat und

nicht gelebt hat wie man es gerne gehabt hätte.

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [Pechmarie](#) on Sat, 20 Jul 2013 06:36:54 GMT

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

Danke Brownie, das war ein sehr schön geschriebener Beitrag zu diesem Thema !

Pechmarie

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [narit](#) on Sat, 20 Jul 2013 13:56:47 GMT

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

Hallo Angorakatze,

vielen Dank für die Begrüßung. Ich bin auch nicht der Meinung, dass es hier im Forum unnett zugeht, sonst hätte ich mich gar nicht erst angemeldet. Mit dem "öffentlichen" Zerlegen habe ich eigentlich nur gemeint, dass dies hier ja stehen bleibt und es nicht löschar ist. Bei der Googlesuche wird man unter den Stichworten "Psychische Belastung bei Haarausfall" auch immer auf diesen Thread stossen. Ich denke auch, dass es hier bei den negativen Gedanken sich auch immer um Momentaufnahmen des Leidensdrucks der jeweiligen Person handelt, ansonsten wäre das tägliche Leben mit dauerhaft negativen Gedanken einfach nicht mehr machbar. Aber ich denke, es ist auch wichtig ein Ventil zu haben, wenn der Druck über das Erträgliche steigt und sich einfach auch mal nur "ausheulen" darf. Und dafür sehe ich eben auch hier einen Platz im Forum, denn wenn nicht wir als Betroffene den "KeinHaarBlues" (abgeleitet von Babyblues - so nenne ich es inzwischen für mich) verstehen können, wer denn dann? An manchen Tagen ist das Glas eben halbleer, an den meisten Tagen aber halbvoll. So ist das Leben eben!

Ich freue mich auf jeden Fall auf einen Austausch mit Euch - meist gut gelaunt, vielleicht auch manchmal frustriert und traurig - und ich habe auch ganz bestimmt noch ganz viele Fragen an Euch so als sich bekennende Perückenersträgerin.

LG

narit

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [Wintersonne](#) on Sat, 20 Jul 2013 14:15:22 GMT

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

Herzlichen Dank für deinen Beitrag, narit.

Zum Thema psychische Befindlichkeit möchte ich hier nichts weiter sagen, danke nochmal für den Hinweis wie schnell das auffindbar ist. Ich habe nicht gründlich genug geschaut und überlegt, dass man es ja nie wieder löschen kann. Nun denn.

Um sich über das faktische medizinische zu informieren schätze ich das Forum hier in jedem Fall und werde auch weiterhin mitlesen.

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [narit](#) on Sat, 20 Jul 2013 14:43:21 GMT

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

Übrigens gibt es auch schon Thread von 2006 dazu:
<http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/7331/>

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [Brownie](#) on Sun, 21 Jul 2013 10:43:55 GMT

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

Ich denke, dass natürlich alle Stichwörter, die hier im Forum verwendet werden, auch bei Suchmaschinen auffindbar sind. Da wir hier jedoch unter Pseudonymen schreiben, ist das Ganze doch relativ anonym. Außerdem gibt es sicherlich noch die Möglichkeit, sich an die Moderatoren hier zu wenden, wenn man einen eigenen Beitrag partout gelöscht haben möchte.

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [Susanni82](#) on Mon, 08 Sep 2014 20:40:27 GMT

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

Ich leide sehr - mache Therapie ohne Erfolg. Habe jahrelang deswegen Antidepressiva mit Erfolg genommen, die ich jetzt aufgrund Schwangerschaft absetzen musste. Mir geht es wieder sehr sehr schlecht.

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [Ashura](#) on Thu, 18 Sep 2014 11:41:01 GMT

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

Hallo zusammen,

da kann ich Immerdiesehaare nur zustimmen. Auf Dauer schadet man sich selbst, Geist und Körper, indem ihr eure Gedanken immer um den HA Kreisen lässt und dem HA einen so hohen Stellenwert gebt. Ich weiß, dass es leichter gesagt als getan ist.

Ich selbst habe schon vor dem HA an Depressionen gelitten und ich muss sagen, dass es mir seit einer Woche sehr gut geht. Seit ich Johanniskraut zu mir nehme, bin ich nicht mehr so niedergeschlagen und antriebslos. Ein kleines Wunder für mich! Selbst die ganzen ADs hatten bei mir nicht diese Wirkung.

Vielleicht hilft es dem einen oder anderen mit den Ängsten besser klarzukommen. Es soll Menschen besonders gut helfen, die auch unter Angstzuständen leiden.

LG
Ashura

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [alie](#) on Tue, 07 Oct 2014 05:30:42 GMT

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

Hallo Lilly erst jetzt lese ich dein Beitrag....ich hoffe inzwischen ist es besser geworden!!! Du bist noch sehr jung, darum schreibe ich dir auch, ich bin gerade 70 geworden!!!! Mit wenig Haare kämpfe ich ganzes Leben lang, ich erlebe alles was du beschreibst Haar genau und immer wieder die blicke heute noch. Meine Mutter hat probiert immer wieder mir Mut machen, es hat auch geholfen...in der Schwangerschaft habe soooo viele Haare und dann nach halbem Jahr alles wieder beim alten...heute in meinem alter und nach Krebserkrankung sin noch weniger aber ich bin dankbar dass ich überhaupt etwas auf dem Kopf habe, weil zeitlang musste ich Perücke tragen, niemand hat mich auf der Strasse erkannt!!! Früher konnte ich über dieses Thema nicht reden heute rede ich und sage ohhhh die paar Haare auf dem Kopf mache ich selber lustig drüber, ich finde es nur schade das ich nicht mehr Haare habe weil alle sagen ich bin heute noch hübsch und mit Haare wäre ich hübsche ältere Dame es tut weh!!!! Einmal habe ich meine liebe Tochter gefragt soll ich Perücke anziehen zum Fest??? Sie sagte mami nein das bist du dann nicht du selber...die Leute akzeptieren dich so wie du bist, es ist wichtig lustig mit Charme!!!! Heute stört es mich auch aber weniger, ich bin älter geworden ...die Gesundheit ist wichtiger glaube mir!!!! Und ich habe gute Leute um mich herum, wenn ich sage ohhh ich habe wieder Haarausfall, habe fast nichts auf dem Kopf dann sagen sie" also ich finde es immer gleich " auch wenn es eine Lüge ist es macht mir Mut!!!! Sooo ist es ganzes Leben lang, erst wenn ich sterbe wird es vorbei...aber ich will noch lange leben!!!! Vorallem der Krebs nicht zurück kommt es sind fast 5 Jahre her das ist mir wichtiger!!! Ich wollte dir noch sagen der Man der dich liebt macht ihm das nichts aus!!!! Aber mir geht es genau so ich zucke heute noch zurück wenn niemand meine Haare berühren. übrigens ich komme ursprünglich aus der CZ dort haben viele Frauen wenig Haare weiss auch nicht warum...

Fazit probiere aus der Sache das beste machen, wenn es hormonel bedingt ist, kann man nichts machen, ich denke nur hin und wieder zurück, mein Leben wäre anders verlaufen mit mehr Haare, schade ...aber es gibt

schlimmeres!!!!!!! Ich weiss es ist kein Trost, aber viele junge Frauen haben MS oder sonst noch was.....bitte nicht dann lieber so. Ich wünsche dir das du durch dein Leben besser gehst als ich ...immer wieder Mutig !!!! Und lachen viel lachen, Sport treiben !!!!!!!! Liebe Grüsse Alie

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung
Posted by [PeterHahn87](#) on Mon, 27 Oct 2014 01:07:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Psyche leider sehr stark darunter. Ich bin damals eine Zeit lang mit einer Kappe herumgelaufen, im Sommer gings ja noch aber im Winter war ich dann permanent mit Mütze unterwegs und hab sie nicht abgenommen. Ich habe mich damals echt sehr für meine Haarausfall geschämt, jetzt geh ich damit anders um, besonders weil es sich auch etwas gebessert hat.

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung
Posted by [Pechmarie](#) on Mon, 27 Oct 2014 21:45:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nun habe auch ich das Bedürfnis, mich an dieser Stelle nochmals zu Wort zu melden, denn mit dem Haarstatus ändert sich natürlich auch die Betrachtungsweise.

Gestern Abend - ich kam von einer längeren Busfahrt zurück - war ich kurz davor, mir das restliche "Sauerkraut" auf meinem Kopf (wie ich es immer nenne) eigenhändig mit der Schere zu entfernen. Ob ich das nun noch habe oder nicht dachte ich, spielt auch keine Rolle. Einzig der Gedanke, wie ich denn heute zur Arbeit gehen würde, hielt mich davon ab.

Meinen Friseurtermin habe ich (da ich wegfuhr) verlegt, nun habe ich ihn erst Ende November. Die blonden Strähnen im verbliebenen Haar machen es immer sehr viel "fülliger" ! Tja, nun keine Strähnen, dafür dunkler Ansatz, der platt am Kopf klebt, die Haare die blond sind, trocken wie Stroh und unansehnlich. Zu einem anderen Friseur kann ich nicht gehen, weil meiner der erste und einzige in vielen Jahren ist, der mir noch nie einen "Gold"- oder Rotschimmer verpasst hat, sondern mir mein gewünschtes kühles Blond seit Jahren erhält.

Das Blond bringt es auch nicht mehr, die Geheimratsecken lassen mich 10 (?) Jahre älter aussehen. Wohlmeinende Bekannte sagen, dass sie es "nicht schlimm" finden, andere sagen, "dass da schon eine große freie Fläche" ist. Frisur: Fehlanzeige! Kaschieren ist alles. Im Spiegel sehe ich ein Bild von mir, das ich nicht sehen möchte.

Klar leidet die Psyche!

Ich weiß doch, dass ich mit Haaren um Klassen besser aussähe. Zwar steht mir auch Mütze ganz gut, doch damit kann ich nicht ins Büro, da ich aus dem Mützenalter raus bin.

Seit Jahren bin ich auf der Suche nach - akzeptablem und bezahlbarem - Haarersatz, bislang leider Fehlanzeige.

Ich suche nicht nach einer behaarten Kopfbedeckung sondern nach einer Möglichkeit, mit Perücke oder was auch immer gut auszusehen. Dabei denke ich an eine Lösung, die es mir ermöglicht, die Haare entweder als Pony oder aus dem Gesicht zu tragen ohne dass andere den Haarersatz erkennen. Und das in Blond und auch nicht mit "Remy Hair".

Es sieht so aus, als ob ich mir die optimale Lösung nicht leisten kann. Eine meiner Bekannten arbeitet in der Medienbranche. Sie erzählt mir immer wieder, dass man es sieht, wenn die Perücken preiswert waren. Und ich weiß, was sie meint, denn ich habe diese aufprobiert und gesehen. Schön war es nicht.

Jedenfalls belastet und nervt es enorm, wenn man sich täglich im Spiegel sieht, weiß, dass nichts, aber auch gar nichts den Haarwuchs anregen wird und man auch nie das Geld für vernünftigen Ersatz haben wird. Die 850 € von der Krankenkasse in zwei Jahren sind bei der ganzen Geschichte eher lächerlich.

Das Leben ist dennoch schön, aber ich frage mich oft, warum ausgerechnet mir das passiert

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [alie](#) on Sat, 01 Nov 2014 06:35:31 GMT

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

Hallo Marie dein e-mail gefällt mir sehr!!!! Du hast dich mit deinem Schicksal irgendwie abgefunden, ich weiss nicht ganz, aber Hauptsache du leidest nicht unter Depressionen...leider es gibt nichts was die Haare wachsen lasse ich habe schon alles probiert, viel Geld ausgegeben ..man kann zwar mit verschiedenen Techniken die Haare einsetzen, es ist sehr teuer und zweitens hast du Fremdkörper auf dem Kopf und eigene Haare leiden auch darunter....mich verfolgt es ganzes Leben lang!!!! Mit meine 70 Jahre ist weniger und weniger ..ich bin froh dass ich erhalte was ich habe....Gestern war ich in einem Kaufhaus ohhh dass ist dass schlimmste, man sieht sich von hinten...schnell habe ich mich gekämmt hinten schon fast ein Loch ohhh Gott..Perücke will ich nicht tragen, das hat mir gereicht wo ich vor 5 Jahren Krebs hatte ...die Perücke war super, aber niemand hat mich auf der Strasse erkannt, erst wenn ich gesprochen habe...also Fazit mit dem Schicksal leben so gut wie es geht!!!!Man kann es sowieso nicht ändern!!!!
Liebe Grüsse Alie

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [Pechmarie](#) on Sun, 02 Nov 2014 10:05:54 GMT

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

Hallo Alie,

man muss sich einfach abfinden, denn alles Geld was man jemals in die Haare investierte, hätte man auch gleich verbrennen können. Die Hersteller machen tolle Versprechungen, eine gewisse Zeit glaubt man daran. Ich sehe es gerade bei einer Bekannten, sie ist 34 Jahre alt und hat es jetzt mit Regaine versucht. Es tut sich reinweg gar nichts, obwohl sie es schon Monate anwendet

(die kleinen Härchen, die man anfangs bekommt, aus denen werden keine "normalen" Haare. Mir brachte es damals zu Anfang einen stattlichen Backenbart). Mir hat es zusätzlich die Kopfhaut kaputt gemacht. Ich setzte es damals wegen starker Schuppenbildung (und weil es auch nicht wirkte) einfach ab, die Schuppen und den Juckreiz habe ich bis heute. Kein Shampoo hilft, ich habe alles ausprobiert. Ab und zu lasse ich mir dann mal vom Hautarzt cortisonhaltiges Shampoo oder Schaum verschreiben, dann habe ich ein paar Wochen Ruhe bis es wieder von Neuem beginnt. Daher denke ich auch, dass eine Perücke mich in den Wahnsinn treiben würde, denn die fördert mit Sicherheit zusätzlich den Juckreiz. Mein Traum war immer eine Perücke, die man verklebt, da ich keine offensichtlichen Ersatzteile an mir haben will, aber das kann ich wohl bei der Kopfhaut auch vergessen.

Depressionen habe ich nicht wegen der Haare, da gibt es Schlimmeres. Das weißt Du selbst ja am besten. Ich hatte mit Anfang 20 eine schwere Krankheit und bereits damals schon Glatze, Perückenerfahrung also hinter mir. Ich war froh, als die Zeit dann vorbei war, denn so angenehm ist es nicht, ewig eine Kopfbedeckung zu tragen! Noch warte ich ab. Und nun passt das Posting schon gar nicht mehr zum eigentlichen Thema.....

LG Pechmarie

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung
Posted by [angorakatze](#) on Sun, 02 Nov 2014 16:03:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

@Pechmarie

Das ist ja wirklich blöd das Du wegen deiner sensiblen Kopfhaut wahrscheinlich nicht mal Haarerersatz tragen könntest. Wobei die heutigen Perücken (laut Hersteller) ja sehr luftdurchlässig sein sollen.

In Bezug auf Haarerersatz bin ich auch immer noch sehr unentschlossen und auch wütend?, weil Männer können das einfach, also mit Glatze und lichtem Haar herumlaufen. Ich finde Männer mit Glatze sogar attraktiv und gleichzeitig bin ich neidisch auf sie, das ist schräg.

Die Nachteile von Haarerersatz sind für mich:(in meiner jetzigen Vorstellung)

- finanzielle Belastung/ zusätzliche Ausgaben, um angepasst an die Gesellschaft zu sein, wegen einer Krankheit für die ich nichts kann, wenn mein Arm ab wäre könnte man mir ja auch schlecht vorschreiben da was machen zu müssen
- psychische Belastung durch ständige Aufmerksamkeit/ Angst ob alles richtig sitzt, Warum schaut der jetzt so komisch? usw.
- vielleicht Kopfschmerzen von dauerhaften Tragen einer Perücken, auch eben weil man diese vielleicht ablehnt

- sich verkleidet zu fühlen mit der Perücke, Frust wenn man sie abends abnimmt

Man muss es halt ausprobieren. Aber ich könnte mir auch vorstellen vielleicht dauerhaft eben Mützen/Kopftücher zu tragen. Ich gehe aktuell nicht arbeiten, aber wenn ich wieder arbeiten gehen würde dann sollte es doch eigentlich kein Problem sein, hauptsächlich man macht seine Arbeit ordentlich.

Es gibt ja sehr hübsche Modelle. Zum Beispiel die Turbane/ Mützen von GfH Hair, gut wobei es da auch teure Modelle gibt. Bei Ebay findet man auch hübsche Mützen, die man dauerhaft, auch drinnen, tragen kann.

Edit. Bitte die Urheberrechte beachten und keine "fremden" Bilder hier einstellen, sondern bei Bedarf lediglich zu den Bildern verlinken.

Ich wünsch mir stark genug zu werden mich nicht zu schämen für meinen HA, wie immer ich auch damit umgehen werden. Denn ich kann nichts dafür und bin niemandem verpflichtet als Frau "richtig", "hübsch" und oder "akzeptabel" auszusehen. Was aber nicht heißen soll, dass ich Frauen die Perücken tragen irgendwie ablehnen würde. Ich wünschte einfach, es wäre wie bei Männern, eben nicht so wichtig. Wobei bei Männern ja das Toupet noch eher verpönt ist, als die Perücke bei Frauen. Ach, alles nicht so einfach.

Dann muss ich noch einen Buchtipps loswerden: Der Mythos Schönheit, von Naomi Wolf. Spitzen Buch, erklärt vielleicht warum Frauen so sehr auf ihr Aussehen bedacht sind bzw. auf ihr Aussehen reduziert werden im Gegensatz zu Männern.

Auf das Buch bin ich beim Stöbern durch Youtube gestoßen:

<http://www.youtube.com/watch?v=lrJom48KQA4>

<http://www.youtube.com/watch?v=yP6MDY7gjOQ>

Schönen Abend
mfg angorakatze

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung
Posted by [Pechmarie](#) on Tue, 04 Nov 2014 12:41:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Angorakatze,

jetzt aber. Meine Nachricht an Dich war fertig und auf einmal war sie weg, nun der nächste Versuch. Danke auch für den Link bzw. den Buchtipp.

Ich stimme Dir in so ziemlich allen Punkten zu. Dass man allerdings in einem Büro mit so einer Kopfbedeckung herumsitzen kann - auch wenn sie gut aussieht -, wage ich zu bezweifeln. Ich freue mich immer auf den Winter, zumindest nach dem Sport kann ich meine Mütze im 20er Jahre Stil aufsetzen. Allerdings morgens kann ich nicht damit los, denn dann müsste ich sie bei meinen drei Haare aufbehalten, weil die platt sind, wenn ich sie abnehme.

Auch ich finde Männer mit Glatze - sofern sie das Gesicht dazu haben - sehr attraktiv, nur darf kein dunkler Rand sichtbar sein, sonst wirkt es einfach nur gewollt und nicht gekonnt! Aber so weit werden wir Frauen wohl nie kommen.

Die finanzielle Belastung bei guten Perücken ist schon enorm und was ich mit meiner Kopfhaut tragen kann, das bleibt dahingestellt. Abends in die Wohnung kommen und abnehmen, nein, das ist nichts für mich. Vor kurzer Zeit habe ich mir alle Zähne überkronen lassen, auch da hätte ich keine zweite Wahl genommen oder da nicht überkront wo es nicht nötig ist. Ich wollte es perfekt und einheitlich, nun habe ich einen Kleinwagen im Mund. Und denselben Anspruch habe ich an die Haare. Und solange ich mir das nicht leisten kann, muss ich mich eben nehmen wie ich bin.

Es gibt Tage, da bilde ich mir ein, dass mir jemand auf meine Geheimratsecken starrt, aber das ist auch stimmungsabhängig. Bin ich gut drauf, dann komme ich gar nicht auf die Idee.

Also ich schäme mich jedenfalls nicht wegen des Haarausfalls, denn ich habe ihn nicht verschuldet. Was die Leute bei der Arbeit wegen Haarersatz denken oder sagen würden ist mir auch ziemlich egal, denn ich lebe für mich und nicht für die anderen.

Ich werde jetzt erst einmal weitermachen wie bisher. In Hamburg kenne ich zwei Studios, denen ich zutraue, mir durchaus vernünftigen Haarersatz zu verkaufen, doch noch bin ich nicht so weit. Die Allergien kann man testen, aber ich möchte auch nicht wegen perfektem Haarersatz auf alles verzichten müssen. Eine Frau in einem der Studios erzählte mir, dass sie wegen ihres Haarersatzes seit Jahren keinen Urlaub mehr kennt, reinweg nichts, denn die Haare haben Priorität in ihrem Leben - und diesen Stellenwert möchte ich meinen verbliebenen Fusseln nicht zukommen lassen.

Pechmarie

Subject: Aw: Geht es euch auch so? Psychische Belastung

Posted by [alie](#) on Tue, 09 Dec 2014 18:00:34 GMT

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

Hallo Pechmarie jaaa es ist ein dummes Schicksal!!!! Oder wie soll ich es nennen!!! Ich wurde letztes Jahr 70 Jahre alt also schlepe mich genug lange mit meinem Schicksal!!! Heute fragen mich Leute hast du immer so wenig Haare gehabt??? Ich probiere mich gar nicht hinzuschauen erst auf den Fotos sehe ich die Katastrophe!!!

Zeitlang musste ich Perücke tragen ich konnte mich nie gewöhnen... meine Freundin schon!!

Ich habe sie bewundert!!! Sie hatte sie immer dran auch wenn sie alleine war!!! Dass konnte ich

nicht...also nach dem chemo kamen noch weniger Haare als ich hatte!!! Heute habe ich einen langen Spaziergang gemacht es war kalt ich musste meine Mütze aufsetzen danachnun muss ich heulen...die Haare sehen furchtbar aus man kann nicht fast unter die Leute!!! Zu hause Computer Kapput!!! Tochter hat wunderschöne Haare mein einzigen Trost nun weiss sie nicht dass ich gerade einen Tief habe---so geht es immer wieder wegen den Haaren ...ich kann sie doch nicht damit belasten...aber ich kann es mit euch teilen und es ist schön!!!! Man muss uns so akzeptieren wie wir sind!!! Es ist die einzige Möglichkeit!!! Und wir müssen uns akzeptieren!!!! Es ist wichtig!!!!

Kaufe mir neuen Computer!!!!!! Ich freue mich und soooo geht es in Leben ...wenn ich Metastasen habe von Krebs ist einem alles egal!!!! Es geht nur um das Leben!! Diese Erfahrung habe ich gemacht!!!! Auch wenn man Geld hat die Gesundheit kann man nicht kaufen!

Liebe Grüsse Alie
