
Subject: Das Leben rauscht an mir vorbei!
Posted by [Jill](#) on Wed, 01 May 2013 15:22:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich hätte eine Frage an Euch, wie bekommt Ihr Ruhe in Euren Körper. Ich versuche es jeden Tag aufs Neue, um am Abend doch wieder tot traurig ins Bett zu fallen und mit keinem Gedanken aus diesem doofen Haarausfallstrudel weiter gekommen zu sein.

Ich beschäftige mich täglich so viele Stunden mit diesem Thema, das das wahre Leben an mir vorbei rauscht. Ich bin körperlich und psychisch an meine Grenzen gekommen. Ich möchte einen Ausweg, das kanns doch nicht sein. Ich bin 41 Jahre war eine selbstbewußte mit beiden Beinen im Leben stehende Frau.

Dieser Haarausfall der letzten 9 Monate, hat aus mir einen anderen Menschen gemacht. Ich verkrieche mich zu Hause, ertrage mein eigenes Spiegelbild nicht mehr und habe so viel Spaß am Leben verloren.

Es kam alles so schnell und hört auch nicht auf. Ich denke wäre es über Jahre passiert hätte man vielleicht eine Chance gehabt es anzunehmen.

Es gehen mir jede Woche so viele Haare verloren. Die Haarstruktur ist komplett verändert, lässt sich kaum noch glatt föhnen.

Mein Nacken und die Seiten sehen aus wie eine Areata Ophiasis, die nachwachsenden Haare sind kraus und das einzelne Haar in der Struktur ganz uneben. Alles was wächst sieht so traurig aus.

In einem anderen Forum schrieb eine Frau, das sie nach 4 Monaten dem ganzen ein Ende setzte und sich die Haare abrasierte. Perücke drauf und gut.

Ich finde das so mutig. Vielleicht kehrt dadurch Ruhe ein, wenn man nicht täglich dieses Elend sehen muss. Nur fehlt mir noch das letzte Stückchen Mut dazu.

Hat von Euch jemand diesen Mut gehabt und dadurch wieder mehr Lebensfreude bekommen? Entschuldigt diesen langen und traurigen Text, aber im Moment ist mir einfach nur zum heulen.

LG Jill

Subject: Aw: Das Leben rauscht an mir vorbei!
Posted by [nelli](#) on Wed, 01 May 2013 17:12:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Jill,

ich weiss genau was du meinst. Bei mir ging es schleichend über viele viele Jahre, aber das letzte Jahr war besonders grausam für mich und ich trage seit Oktober 2012 ein Haarteil. Mittlerweile habe ich schon das zweite, da das erste doch nicht so gut war und auch jetzt bin ich weiterhin auf der Suche nach DEM Teil für mich, aber trotz allem war es definitiv die beste Entscheidung, die ich treffen konnte.

Rückblickend denke ich oft, dass es besser gewesen wäre, ich hätte das schon vor Jahren gemacht (auch wenn ich da noch mit Tressen auskam und es nicht nötig war), aber man hätte

sich die Quälerei erspart, die über Jahre geht. Immer wieder die Versuche, Hoffnungen und dann doch wieder die Enttäuschungen.

Ich weiss nicht, ob ich jemals wieder der selbstbewusste Typ werde, der ich mal war. Mir fehlt immer noch eine gewisse Lebensfreude, die ich früher hatte und natürlich die Sicherheit mit Haarteil (das es auch wirklich keiner sieht etc.) Ich hoffe, dass ich irgendwann die Unbeschwertheit und Fröhlichkeit zurück bekomme, aber selbst wenn es nicht mehr so wird wie früher, so denke ich schon, dass man mit einem guten Haarteil ein ganz ganz grosses Stück Lebensqualität wieder zurück bekommen kann.

Vielleicht solltest du dich etwas damit beschäftigen. Mir hat es immer viel Druck genommen, wenn ich in Salons war und Frauen sah, die echt gut damit aussahen.

Alles Liebe
Nelli

Subject: Aw: Das Leben rauscht an mir vorbei!
Posted by [Jill](#) on Wed, 01 May 2013 17:37:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Nelli,

vielen Dank für Deine lieben Worte. Ich möchte einfach nicht jahrelang diesen Horror erleben und meinen Haaren beim verschwinden zuschauen. es ist jetzt schon fast unmöglich noch eine anständige Frisur zu zaubern. Meine Naturlocken machen was sie wollen, alles ist bauschig und egal was man zum festigen rein sprüht verfliegt nach kurzer Zeit. Ich darf gar nicht an Strand, Fahrrad fahren und sonstige schöne Dinge denken.

Letztes Jahr war alles noch toll und nun könnte man nur noch weinen. Man fühlt sich seiner Weiblichkeit beraubt.

Ich habe schon so viel gelesen, recherchiert und mir unzählige Dinge angehört was Haarausfall verursachen könnte.

Ich erkenne mich nirgendwo wieder, habe keine Diagnose und habe keine Lust mir irgendwelche starken Medis ohne diese einzuwerfen.

Bei vielen bringt es ja auch scheinbar keine Erfolge. Und so wie meine Haare sich verändert haben, bringt es nicht mal was, wenn ich den Status halten würde.

Ich habe mich schon ein wenig mit den Full Lace Wigs beschäftigt. Wäre in meinem Fall wohl die beste Lösung. Da ich ein grössteil meiner Haare im Nacken und an den Seiten verliere kommen Haarteile nicht in Frage.

Das Problem ist nur das ich seit Jahren kurze Haare trage und dann mit längeren Haaren in die Welt hinaus müßte.

Gut ich bin selbst Friseurin, man könnte es mit Haarverlängerung erklären, aber es macht den Schritt nicht wirklich leichter.

LG Jill

Subject: Aw: Das Leben rauscht an mir vorbei!
Posted by [nelli](#) on Thu, 02 May 2013 18:55:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Jill,

ich weiss nicht, wie kurz deine Haare sind, aber es gibt wirklich sehr gute natürlich aussehende Kurzhaarperücken. Falls du noch unten Haare hast, kannst du natürlich auch ein Haarteil so kurz schneiden lassen, dass es zu deinen eigenen Haaren passt.

Ich hatte und habe immer noch lange Haare, aber da ich jetzt auch Haarteil trage, will ich langfristig definitiv auf eine viel kürzere Frisur umsteigen. Ich spiele sogar mit dem Gedanken an eine Kurzhaarperücke. Mir ist mittlerweile die Frisur fast egal, Hauptsache der Look mit Haarteil sieht natürlich aus. Ich finde mit meinem jetzigen Haarteil sehe ich doch nur aus wie eine schlechte Kopie meiner selbst wie ich vor Jahren ausgesehen habe. Dann doch lieber ein ganz neuer Look.

Lg, Nelli

Subject: Aw: Das Leben rauscht an mir vorbei!
Posted by [Jill](#) on Thu, 02 May 2013 19:50:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Nelli,

genau das ist mein Problem die Haare im Nacken schwinden fast "stündlich". Also Haarteil fällt schon mal völlig aus.

Das mit dem neuen Look ist auch meine Idee, weil es kaum eine Kurzhaarperücke geben wird die meiner Frisur annähernd ähnlich sein würde. (Deine Worte schlechte Kopie)

Irgendwie schaut man ja doch immer nach dem was man mal auf dem Kopf hatte.

Also ist meine Idee längeres Haar und ein neuer Look.

Wie viel Überwindung hat Dich dieser Schritt eigentlich gekostet, das erste Mal ein Haarteil auszuprobieren. Wie ich gelesen habe erträgst Du diesen Haarausfall ja schon lange.

Ich habe nach so kurzer Zeit schon keine Kraft und Hoffnung mehr.

Manchmal hat es mir schon in den Fingern gejuckt, da mein Mann auch zu der haarlosen Fraktion zählt und ich ihm jede Woche schön den Kopf rasiere.

Doch bevor ich so weit gehe muss ich erst mal eine tolle Zweithaarlösung haben, denn so ganz ohne sehe ich sicherlich zum Weglaufen aus.

LG Jill

Subject: Aw: Das Leben rauscht an mir vorbei!
Posted by [Ataba](#) on Thu, 02 May 2013 20:38:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tja, Dein Fall zeigt wieder mal, was der HA aus einem machen kann. Du bist 41 Jahre alt. Wahrlich kein Kind mehr. Eher eine Person die im Leben steht. Stehen müsste. Und trotzdem schaffst Du es nicht. So ging es mir damals auch. Bin zwar 4 Jahre jünger, aber das spielt jetzt keine Rolle.

Man lässt sich fertig machen. Man hängt in einem Strudel drin, aus dem man fast nicht mehr rauskommt.

Nach 2 Jahren hab ich dem ganzen ein Ende gesetzt und hab doch Antidepressiva genommen. Es ging einfach nicht mehr anders. Obwohl ich bestimmt kein Freund von dem Zeugs bin. Hab mich -zu lange - dagegen gewehrt.

Diese Ads halfen nicht beim eigentlichen Problem. Die Haare rieselten trotzdem. Aber mein Körper und meine Psyche kamen zur Ruhe. Und das war zwingend nötig. Und irgendwann hatte ich dann zumindest die Kraft und Ruhe, dem ganzen etwas gelassener gegenüberzutreten. Die Panikanfälle die man 20 Stunden am Tag hat, hatte ich dann nicht mehr.

Subject: Aw: Das Leben rauscht an mir vorbei!
Posted by [Tanjah](#) on Sat, 04 May 2013 17:56:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ataba,

wie lange hast du denn die Ad genommen? Hast du sie gut vertragen?

Hab auch was hier rumliegen, aber trau mich noch nicht ,ehe die SD noch nicht gut eingestellt ist...

bei meiner Stimmung müsste ich es eigentlich auch nehmen.

Ig T

Subject: Aw: Das Leben rauscht an mir vorbei!
Posted by [fellow](#) on Sat, 04 May 2013 18:03:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Depris können auch von der sd sein. war bei mir so. aber was solls...?! früher hatte ich depris die ich mir nicht erklären konnte. heute hab ich se wegen den haaren oder eben nicht mehr haaren.

Subject: Aw: Das Leben rauscht an mir vorbei!
Posted by [Ataba](#) on Sat, 04 May 2013 19:19:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Puh!! Nagel mich nicht fest. Ich weiß es nicht mehr 100%. Eine der AD hab ich ein Jahr genommen und das andere noch 3 Monate länger. Dann langsam abgesetzt und gut war's. Rückblickend betrachtet hätt ich früher beginnen müssen. Ich brauchte diese Pause, meine Psyche, mein Körper, meine Familie.

Ich hätte mich da wirklich nicht so lange dagegen sträuben sollen
