
Subject: Vorstellung und die Frage, wie ihr es geschafft habt den Haarausfall zu akzeptieren

Posted by [HazelBerlin](#) on Sat, 18 Feb 2017 09:39:12 GMT

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

Hallo Ihr Lieben,

ich möchte mich erst einmal vorstellen. Ich heiße Laura, bin bald 33 Jahre alt und kämpfe seit sechs Jahren mit anhaltendem Haarausfall.

Ich versuche es nicht allzu lang zu machen, auch wenn mir das wohl schwer fallen wird.

Es begann wie gesagt im Frühjahr 2011. eine kleine Stelle direkt über meiner Stirn lichtete sich. Dann setzte extremer Haarausfall ein. Der hörte wieder auf, jedoch wuchsen kaum Haare nach. Gleichzeitig kamen aber viele andere Symptome, unter anderem stellte sich Hirsutismus ein. Ich bekam die Diagnose Schilddrüsenunterfunktion. Dadurch bedingt hatte ich ein hormonelles Ungleichgewicht. Mir wurden L-Thyroxin und die Pille verschrieben. Die anderen Symptome verschwanden zum Teil, der Haarausfall blieb.

Leider schwankten im Laufe der Jahre die Werte immer sehr, so dass es schwierig war den daraus resultierenden Haarausfall zu bekämpfen.

Zusätzlich wurde Aga diagnostiziert. Wobei die Haare zusätzlich auch diffus ausfallen.

Ich habe wirklich sehr, sehr viel ausprobiert. Leider half nur Regaine. Aber das auch nur bedingt, zumal der minimale Erfolg in keinem Verhältnis zu den Nebenwirkungen stand und ich es somit wieder abgesetzt hatte.

Ich muss sagen dass ich es anfangs noch als den typischen saisonalen Haarausfall abgetan habe. Aber als ich bemerkt habe dass es das nicht ist, würde ich panisch. Inzwischen. Ist es ein Thema, das meinen Alltag bestimmt und mich schon seit Jahren sehr belastet. Freunde und Familie sind überfordert mit mir, und nehmen mich auch gar nicht ernst.

"Ach, so schlimm ist das doch nicht". "Das ist nur eine Phase". "Sei froh dass du keinen Krebs hast". "Dich wird ja kein Mann nur wegen deiner Haare nehmen."... Die Liste lässt sich ewig fort setzen.

Und es verletzt mich dass es niemand ernst nimmt. Natürlich bin ich froh dass ich sonst gesund bin. Natürlich nimmt mich kein Mann nur wegen meiner Haare. Aber das Auge isst nun einmal mit. Der Haarausfall macht nicht mich als Persönlichkeit aus, aber irgendwo ja doch als Frau. Es kratzt sehr an meinem femininen Ego. Zumal meine ohnehin schon hohe Stirn um mindestens zwei cm gewichen ist, ebenso wie der Schläfenbereich. Und da ich leider eine leichte Stirnwulst habe, habe ich dadurch inzwischen einen leicht maskulinen Touch.

Nach der Geburt meiner Tochter vor einem Jahr sind die Haare dann noch einmal immens ausgefallen. Ich habe sie mir dann kurz geschnitten in der Hoffnung, dass sich alles regeneriert. Leider ist das nicht der Fall. Die Haare sind nun richtig Licht und sehen inzwischen nur noch im ganz frisch gewaschenen und geföhnten Zustand einigermaßen akzeptabel aus. Zumal kurze Haare überhaupt gar nicht meinem Schönheitsideal entsprechen und ich mich dadurch noch unwohler in meiner Haut fühle.

Das Problem ist aber, dass ich die Haare wohl auch nicht mehr lang züchten kann, das sie mir bereits kurz wieder ausfallen, und immer weiter verkümmern.

Erschwerend kommt bei mir noch hinzu dass ich vor einigen Monaten eine Hautkrankheit namens Rosazea bekommen habe, die chronisch ist und im schlimmsten Fall zu schlimmen Entstellungen

führen kann.

Ich weiß nicht, ob sich jemand vorstellen kann was für ein Gefühl das ist in den Spiegel zu gucken, und lichte Haare und ein rotes, mit Pusteln überzogenes Gesicht zu sehen.

Ich bin eine Single-Mama und habe wirklich ganz große Angst keinen Partner mehr zu bekommen. Mir ist natürlich bewusst dass die eigene Einstellung dazu einen großen Anteil daran hat. Aber im Moment kann ich einfach nicht mehr, oder noch nicht positiv denken.

Ich glaube nicht mehr dass sich noch groß etwas ändert was den Haarausfall betrifft, im Gegenteil. Ich denke über kurz oder lang werde ich mich wohl damit abfinden müssen, dass es nur noch ein paar kurze Fusseln sein werden. Bevor es soweit ist werd ich mir aber definitiv die Haare abrasieren, weil ich nicht zu denen gehören will, die verzweifelt Extensions rein machen, die man durch die letzten verbliebenen Zotteln ja eh durchsieht.

Es gibt ja tatsächlich auch hübsche Frauen mit Glatze. Wenn man aber selbst nur semi-attraktiv ist macht eine Glatze es nicht unbedingt besser. Die Frage ist nur, wie lernt man es zu akzeptieren? Ist das ein Schritt, der wirklich nur von mir selbst aus gelingen kann? Oder braucht man doch auch die Unterstützung von außen?

Habt ihr den Schritt zur Glatze gewagt?

Wie sind die Leute damit umgegangen?

Fragen über Fragen.

Ich wäre so dankbar wenn mir zumindest eine/r antworten könnte, weil ich wirklich sehr verzweifelt bin.

Vielen lieben Dank im Voraus

Subject: Aw: Vorstellung und die Frage, wie ihr es geschafft habt den Haarausfall zu akzeptieren

Posted by [angorakatze](#) on Mon, 20 Feb 2017 21:47:17 GMT

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

Hallo HazelBerlin!

Meine Strategien im Umgang mit HA.

Gesellschaftliche Vorstellungen von Schönheit/ Weiblichkeit hinterfragen. Buchtipp: Der Mythos Schönheit, Naomi Wolf

Fest daran glauben, dass mich der Eine auch mit Flusen nimmt.

Auf den Einen pfeifen wenn der mich nicht mit Flusen nimmt.

Youtube-Videos zum Thema schauen. Es gibt Frauen die sich freiwillig die Haare rasieren. Oder Frauen mit Glatze (kreisrunder HA) die bestimmt sofort mit unseren Flusen tauschen würden.

Sich auf andere Dinge konzentrieren.

Seitenscheitel tragen.

Mütze tragen. Diesen Sommer vielleicht mal Kopftücher ausprobieren. Ich denke auch Perücke/Haarteil ist nichts für mich.

Ein paar Links:

<https://www.youtube.com/watch?v=WC9hXg8Ya0k>

<https://www.youtube.com/watch?v=r8PYmxVRsTA>

<https://www.youtube.com/watch?v=xrRKAQh-AKM>

<https://www.youtube.com/watch?v=ujx9q6uAVQg>

<https://www.youtube.com/watch?v=ybWVOjbCQcA>

<https://www.youtube.com/watch?v=dmTERq4HpMs>

Es gibt eine Menge Zeug dazu. Natürlich auch traurige Videos dabei. Such einfach Haarausfall oder Hair loss, Glatze Frauen usw. Wir sind nicht alleine mit diesem Thema.

Glatze war auch mal meine letzte Lösung. Mittlerweile würde ich auch eher kurz rasieren oder wie jetzt noch meinen Zopf behalten, damit der unter der Mütze/Kopftuch hervor schaut.

Hast Du schon mit Streuhaar oder Dermmatch versucht den HA zu kaschieren?

Hatte ich mal eine Zeit lang, aber jetzt mache ich das auch nicht mehr. Wenn die Haare schon zu Licht sind hilft das leider nicht mehr so gut.

Im TV, auf NDR läuft eine Sendung, die Ernährungs-Docs.

Dort wird erklärt wie man mit Essen Erkrankungen heilen/lindern kann.

In der vorletzten Folge ging es auch um Rosazea

<https://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/die-ernaehrungsdocs/Die-Ernaehrungs-Docs-Folge-15,ernaehrungsdocs296.html>

Nochmal konkret zu Deiner Frage: Du wärst als Frau mit Glatze/kurz rasierten Haaren mittlerweile keine absolutes Alien mehr. Zumindest sicherlich nicht in Berlin. Und schon garnicht, sieht man die ganzen Beiträge auf Youtube. Aber Du hast schon recht, Du musst dich damit wohlfühlen. Und Du darfst und sollst das auch. Für was auch immer Du dich entscheidest(Glatze, Perücke, lichte Haare) Das ist meine absolute Meinung. Denn ansonsten müssten wir HA geplagten Frauen ja rausgehen und jeden einzelnen in unserem Umfeld fragen: Wie hätten sie es denn gerne? Es gibt leider keine optimale Lösung. Früher hab ich mich immer ganz ängstlich umgeschaut ob die Leute etwas merken von meinem HA. Und dann haben die Leute mich natürlich mit großen Augen zurück angeschaut. Man muss so rumlaufen, wie, das ist so, das muss so und das soll so, alles gut. Dann passt das auch mit der Glatze oder what ever. Siehe z.B. afroamerikanische Frauen die ihre Kunsthaarperücken tragen als wäre es das Normalste der Welt(was es für sie ja auch ist) und deswegen ist es dann auch kein Problem/ nichts Besonderes für uns. Ich denke du weißt, was ich meine.

Du wirst rausfinden, was für Dich funktioniert.

Bleib stark!

<https://www.youtube.com/watch?v=S6-uf4ri3Qs>

Grüße
angorakatze

Subject: Aw: Vorstellung und die Frage, wie ihr es geschafft habt den Haarausfall zu akzeptieren

Posted by [angorakatze](#) on Sat, 04 Mar 2017 17:42:40 GMT

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

Hallo!

Nochmal zwei Videos.

Diese mutige, starke Frau hat leider sehr weit fortgeschrittene Androgenetische Alopezie. Sie hat jetzt für sich entschieden eine Glatze zu rasieren.

<https://www.youtube.com/watch?v=2Z8oWlynLGk>

In diesem Video spricht sie über Echthaarbänder, als Alternative zur Perücke.

<https://www.youtube.com/watch?v=L3rJE4qkF80>

Grüße
angorakatze
