
Subject: Selbsthass wegen Haarausfall

Posted by [atuina](#) on Tue, 20 Mar 2018 08:35:27 GMT

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

Hallo Ihr Lieben. Ich bin 46 Jahre alt, und habe seit ca. 25 Jahren androgenetischen Haarausfall. Seit 8 Jahren trage ich ein Haarteil.

Leider habe ich mich mit der Situation immer noch nicht arangiert.

Das größte Problem ist für mich es einem Mann zu sagen... denn ich bin der festen Überzeugung, dass er dann die Lust an mir verliert. Und zum anderen mich nicht (mehr) liebenswert findet.

So geht das seit Jahren... an eine normale Partnerschaft ist nicht zu denken....

Denn irgendwann habe ich jeden Mann vergrault mit meinem "Terror" ("gib es doch endlich zu, dass du mich in Wirklichkeit furchtbar findest, und nur aus Mitleid noch da bist....etc."

Das Ziel kann ja wohl nur sein, dass ich mich selber liebenswert finde, trotz der fehlenden Haare. Aber tatsächlich ist es so, dass der Selbsthass immer wieder zuschlägt und mein Leben zeitweise voll im Griff hat.

Kennst du das? Ich würde mich gerne mit Frauen austauschen, denen es ähnlich geht. Vielleicht hast du ja einen Weg gefunden diesen Selbsthass zu "überwinden"?

Ich freue mich auf Austausch

Subject: Aw: Selbsthass wegen Haarausfall

Posted by [Jolina](#) on Tue, 20 Mar 2018 09:00:55 GMT

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

Guten Morgen,

Du stellst hier eine sehr interessante Frage.Wirklich.

Ich zB sag ja immer, hab kein Problem mit Haarteil bla bla

Aber zugegebenermaßen wäre das ganz klar anders, wenn ich keinen Mann hätte und auf Partnersuche wäre.

Da wäre mein Selbstvertrauen sicherlich auf Erbsengröße geschrumpft-zumindest erstmal. Das ist nicht einfach und ja, um damit authentisch und gerade umgehen zu können, muss man sich wohl wirklich erstmal selbst annehmen und lieben, sonst wird das nix.

Natürlich ist es tödlich, dem potentiellen Partner zu unterstellen, er bliebe nur aus Mitleid etc. Diese "Eigenwahrnehmung "macht unattraktiver als alle (sorry) Glatzen, Fettleibigkeiten oder Cellulitebeine der Welt.!!!!

An dieser Stelle wär es bestimmt toll, Frauen zu hören, die damit gut umgehen können und

evt. Tipps geben können.

Den Weg des Selbstakzeptierens muss man im Endeffekt natürlich doch alleine finden und gehen....

Liebe Atuina, ich hoffe für Dich, dass sich hier entsprechende Frauen melden. Leider ist es seit längerer Zeit sehr ruhig im Forum geworden.

Einen schönen Tag

Jolina

Subject: Aw: Selbsthass wegen Haarausfall

Posted by [atuina](#) on Wed, 21 Mar 2018 22:26:39 GMT

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

Hallo Jolina,

"Natürlich ist es tödlich, dem potentiellen Partner zu unterstellen, er bliebe nur aus Mitleid etc. Diese "Eigenwahrnehmung "macht unattraktiver als alle (sorry) Glatzen, Fettleibigkeiten oder Cellulitebeine der Welt!!!!"

Das hast du schön gesagt! Und wahrscheinlich ist es so.

Aber wenn ich in meinem Schmerz bin, dann ist jedes vernünftige Denken weg. Spurlos verschwunden.

Anscheinend gibt es nicht so viele Frauen hier, die dieses Problem haben? Oder die einen Weg für sich gefunden haben, sich trotz Haarausfall zu lieben/anzunehmen?!

Ich habe jetzt aufgehört nach "dem Mittel" zu suchen, dass meinen Haarausfall stoppt, bzw. rückgängig macht.

Ich habe alles durch! Auch Geistheilung etc. Habe jede Menge Geld ausgegeben, vieles geschluckt, geschmiert und gelastert...

Nichts hat irgendwas bewirkt.

(Dafür bin ich jetzt Expertin was Mikronährstoffe und natürliche Hormontherapie angeht...)

Mir ist jetzt klar, dass ich einen Weg finden muss mit Haarverlust zu leben!
Und das tut weh, ist aber die Realität.

Subject: Aw: Selbsthass wegen Haarausfall
Posted by [Jolina](#) on Thu, 22 Mar 2018 09:57:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Atuina,

Mein Gott, was hast Du alles versucht. Das ist schon traurig und Du hast viel Geld gelassen. Das stimmt.

Du bist 46 Jahre alt, ein sicherlich reifer und erfahrener Mensch und Du /wir haben ne Menge mehr zu bieten als Haare (oder eben auch keine Haare).
Das hört sich immer so platt an, ist aber einfach so.

Ich finde es sehr schade, dass hier kaum noch Leute unterwegs sind, gerade in unserem Alter. Schade, dass Frauen, die für sich einen Weg gefunden haben, ob mit oder ohne Haare, sich hier in der Regel nicht mehr melden und anderen zur Seite stehen.

Ja Atuina, für Dich gibt es jetzt nur den EINEN harten Weg : akzeptieren und den Foccus Deines Lebens von den Haaren weg bringen.
Alles andere macht Dich krank.

Ich würd mich bewusst mit Chronologien von Menschen befassen, die auch irgendwann erfolgreich gelernt haben, gut mit ihrem Handycap zu leben. und "Handycaps" gibt's genug und weitaus dramatischere.
Das ist immer so meine Vorgehensweise in schwierigen Dingen.

Nur so kann der Weg sein. Manchmal, wenn man endlich loslässt, entwickeln sich verloren geglaubte Dinge plötzlich von selbst doch noch positiv.

Arbeite an Dir und Deinem Selbstwert, dann klappt das auch mit einem Mann. und sag nie wieder

Aber ich versteh Dich sehr gut, glaub mir und trotzdem kann nur das der Weg sein, auch wenn es der Unbequemste ist.

Alles Liebe

Jolina

Subject: Aw: Selbsthass wegen Haarausfall
Posted by [Milena](#) on Sat, 24 Mar 2018 18:01:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

Ich kann mich da Jolina anschließen. Da ich einen Mann habe besteht diese Sorge nicht bei mir. Aber wäre das anders wobei ich denke das eine Frau mit schlimmer Cellulite wahrscheinlich sagen würde ich hätte lieber HA. Jeder findet gerade das eigene Problem schlimm. Weil man woanders auch gar nicht mit reden kann als Nichtbetroffener.

LG Milena

Subject: Aw: Selbsthass wegen Haarausfall

Posted by [atuina](#) on Sun, 25 Mar 2018 08:41:26 GMT

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

Hallo Milena,

vielleicht hast du recht. Cellulites hab ich übrigens auch

Eine Bekannte hat mir erzählt, sie kennt eine Frau, die Ihre "Hammerzehe" für alles Unglück verantwortlich macht.

Sowas kann ich erst mal gar nicht nachvollziehen. Denn was sind schon Cellulitis und Hammerzehe gegen Haarausfall ?!

Ja, Leiden ist sehr persönlich und subjektiv.

Hallo Jolina,

vielen Dank für deine Worte! Es sind genau die richtigen zur richtigen Zeit! So simpel und logisch es klingt, aber ich realisiere erst jetzt nach all den Jahren - das ich sofort damit aufhören muss mich selber fertig zu machen.

Sonst kann ich mir gleich die Kugel geben.

Es gibt nur einen Weg: akzeptieren.

Und am Selbstwert arbeiten.

Einen sonnigen Sonntag für euch!

Subject: Aw: Selbsthass wegen Haarausfall

Posted by [Karlottte](#) on Sat, 07 Apr 2018 20:47:25 GMT

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

Hallo atuina,

es geht mir ähnlich wie dir. Zumindest, was die Haltung mir selbst gegenüber angeht. Auch, wenn ich nicht auf der Suche nach einem Mann bin, so hat man doch mit Mitte 40 ein Bild von sich aufgebaut, das "irgendwie selbstverständlich" eines mit Haaren ist.

Ich bin mittlerweile soweit, dass ich mir eher vorstellen kann, mir alle Haare abrasieren und (um einen gewissen "Stil" reinzubringen) die Kopfhaut pigmentieren zu lassen.

Das hätte dann wenigstens nicht so etwas von Opferhaltung, sondern fast schon von "Statement".

Hast du daran schon mal gedacht?

Liebe Grüße
Karlottte

Subject: Aw: Selbsthass wegen Haarausfall
Posted by [emmaackermann](#) on Mon, 30 Apr 2018 12:57:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, du bist am richtigen Ort, vielleicht können wir uns gegenseitig helfen und dich nicht mehr hassen. Dies ist die allgemeine Dinge, die meist mit allen passieren können, haben Sie versuchen, Onion Saft, dies ist Hausmittel für Haarausfall Kontrolle, warum nicht Sie können dies versuchen, fast einmal an einem Tag.

Subject: Aw: Selbsthass wegen Haarausfall
Posted by [atuina](#) on Sat, 05 May 2018 20:52:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Karlottte,

eine interessante Idee - vorallem das mit der Opferhaltung....

Aber - welches Statement soll das sein?

Das muss dann schon passen zum Typ

Ich glaube ehrlich gesagt nicht, dass ich mich damit wohlfühlen würde.

Du schon?

Ich bin alles andere als eine "Rampensau".... mit meinem Haarteil schaue ich jedenfalls noch braver aus, als ich eh bin.

Wobei ich schon mal an abrasieren gedacht habe, aber nur, damit ich das Haarteil kleben kann...

Trägst du denn Ersatzhaar?

Viele Grüße

Subject: Aw: Selbsthass wegen Haarausfall
Posted by [Bellchen](#) on Sat, 12 May 2018 05:07:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo.

Ich bin ganz neu hier, lese immer und denke mensch ich bin nicht alleine mit meinem Problem. Ich bin 30 und leide schon seit Jahren unter Haarausfall. Mir konnte bis jetzt auch niemand helfen bekomme immer nur gesagt "hormonell befinigt". Nehme Regaine Schaum und seit ca. 1 Woche Silizium Gel.

Meine Haarfülle hat sich enorm gelichtet :(momentan verdichte ich die kahlen stellen mit Streuhaar. Am 30.05. wollen wir heiraten, ich denke auch immer, dass ich die hässlichste Braut aller Zeiten werde :roll:

Mit meinem Freund kann ich Problemlos darüber sprechen, aber in der Öffentlichkeit versuche ich es zu verstecken. Mein freund begleitet mich auch überall mit hin, so waren wir zb. Bei einer Heilpraktikerin bei der ich eine PRP Behandlung gemacht habe. Das hat auch nix gebracht. Mein Freund jedenfalls sagt immer das er noch liebt auch wenn ich eine Glatze hätte. Mich belastet es schon, aber dann denke ich immer wieder "besser Haarausfall wie sonst eine andere krankheit". Meine mutter hatte krebs und ist daran gestorben, sie hätte sicherlich lieber haarausfall gehabt.

So jetzt hab ich noch eine Frage. Hat jemand eine Idee welches Haarteil am besten geeignet ist bei Haarverlust am Oberkopf. Da ist es nämlich am schlimmsten bei mir.

Schön das ich endlich mal mein leid außerhalb der 4 Wände loswerden konnte.
Lg bellchen
