

---

Subject: Buchempfehlungen für haarausfallgeplagte Männer

Posted by [amigo77](#) on Thu, 26 Jun 2008 10:53:30 GMT

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

---

Hallo allerseits!

Ich möchte hier mal kurz einige Buchtipps abgeben, von denen ich glaube, dass die Lektüre vielen Forumsgliedern u. U. sehr helfen könnte.

-Jenny Latz, "Das Glück beginnt im Kopf"-

Schon der Titel ist eine Meditation wert. Die Autorin schildert sehr anschaulich ihren Leidensweg als von Alopecia areata Betroffene. Frauen leiden unter einer ästhetischen Einbusse wie Haarverlust sicher noch mehr als Männer (auch wenn die meisten Männer vermutlich emotional mehr leiden, als sie es zugeben), insofern ist die Geschichte sehr lesenswert, gerade was die psychischen Aspekte angeht und die Auswirkungen auf Beziehungen zu anderen Menschen. Für Männer spielt bekanntlich das Aussehen einer Frau bei der Partnerwahl eine grössere Rolle als umgekehrt, und dennoch war bei Jenny Latz trotz ihrer Haarlosigkeit in diesem Bereich keine Funkstille. Sie hat zweifellos lange gelitten, aber auch zu einem neuen und stärkeren Selbstbewusstsein gefunden.

-Jenny Latz, "Wirksame Hilfe bei Haarausfall"

Ein guter, übersichtlicher Ratgeber für Leute, die sich bisher wenig oder gar nicht mit dem Problem Haarausfall beschäftigt haben. Es gibt ja bisher erstaunlich wenig Literatur direkt zu dem Thema HA, was sehr verwunderlich ist, da ja soviele (und immer mehr!) Menschen unter Haarproblemen leiden. Für diejenigen, die schon einiges über HA, Hintergründe und Therapiemöglichkeiten wissen, bietet das Buch allerdings keine neuen Infos.

-David H. Kingsley, "The Hair-Loss Cure"

Englischsprachige Alternative zu dem Ratgeber von Jenny Latz. Als Einstieg auch bestens geeignet.

Und nun noch zwei Tipps, die ich meinen männlichen Geschlechtsgenossen besonders an Herz legen möchte:

Sam Hurwitz, "How I Beat Hair Loss"

Ein Typ erzählt, wie er mit seinem Haarverlust kämpfte und am Ende klargekommen ist. Der Titel ist irreführend, denn es geht nicht um den Stopp oder die Umkehr des Haarverlustes, sondern darum, wie er gelernt hat, seinen HA zu akzeptieren und sein Selbstwertgefühl zu retten. Es ist hochinteressant zu lesen, wie sehr das Gefühl, gut auszusehen, das Selbstbewusstsein steigert und die eigene Ausstrahlung positiv prägt, so dass man "sozial" sehr erfolgreich wird (sowohl was Freundschaften als auch romantische Kontakte angeht). Und wie sehr diese Ausstrahlung und ihre Effekte dann in den Keller gehen, wenn man sich hässlich und unwohl in der eigenen Haut fühlt. Der Autor berichtet sein Leid und wie er am Ende dazu kam, seine Glatze so zu mögen, dass auf einmal Frauen ihm gesagt haben, wie "sexy" doch "bald men" seien. Wie sehr es doch an einem selbst liegt! Ich denke, dass viele der Gedankengänge in diesem Buch vielen Lesern sehr helfen könnten. Einfach mal lesen, schaden kann es nicht. Und ich muss nochmal betonen: es wundert mich total, dass es zu solchen Fragen noch nicht viel mehr Literatur gibt, obwohl doch mittlerweile jeder zweite Mann in der westlichen Welt frühzeitig

an Haarverlust leidet. Ich kenne jedenfalls kein deutschsprachiges und auch kein anderes englischsprachiges vergleichbares Buch.

-Neil Strauss, "The Game" ("Die perfekte Masche")

Ein junger, hagerer und sehr schüchtern sowie sensibler Mann, der darüberhinaus noch sehr früh nur noch wenige Haare auf den Kopf hatte, trifft "Mystery", einen "Pickup Artist", der es meisterhaft versteht, schöne Frauen kennenzulernen und sie für sich einzunehmen. Von diesem lernt er die Verführungskunst und wird ausserordentlich erfolgreich, so dass andere Männer nun von ihm lernen wollen, wie man attraktiver für Frauen wird. Eine wahre Geschichte, autobiographisch geschrieben. Neil Strauss hat sich seine Resthaare auch einfach komplett abrasiert, sieht damit durchaus ziemlich stylish aus (er nennt sich auch "Style") und sagt, dass es nun einfach kein problematisches Thema mehr sei beim Kontakt mit dem weiblichen Geschlecht. Es scheint wirklich ausschliesslich darauf anzukommen, wie man als von HA Betroffener selbst dazu steht bzw. sich fühlt. Die wenigsten Frauen werden einen Mann abweisen oder verlassen, allein weil er keine Haare hat. Die meisten werden einen Mann aber abweisen (oder verlassen), wenn er deswegen Selbstmitleid zeigt und nicht zu sich selbst stehen kann.

Neil schreibt übrigens sehr gut, deshalb wenn möglich unbedingt auf Englisch lesen! Die deutsche Übersetzung ist wohl nicht so gelungen. Ferner kuriert dieses Buch einen auch auf heilsame Weise von so manchen schädlichen Illusionen, was das Thema "Anziehung zwischen Mann und Frau" angeht.

Ich hoffe, diese Tipps können dem einen oder anderen helfen. Ich fand die Lektüren jedenfalls sehr inspirierend und anregend. Wenn jemand weitere Leseempfehlungen hat, bitte ich um entsprechende Postings.

---

Subject: Re: Buchempfehlungen für haarausfallgeplagte Männer

Posted by [haarakiri1](#) on Fri, 27 Jun 2008 06:17:10 GMT

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

---

Wie wahr, wie wahr... Das Thema Selbstbewusstsein ist so unglaublich wichtig. Mein HA hat mein Selbstbewusstsein ganz tief in den Keller gezogen. Da leidet momentan mein komplettes soziales Leben darunter.

Vielleicht sollte ich mir die Lektüre mal besorgen!!

---