

---

Subject: ich bin völlig im arsch

Posted by [wusch](#) on Mon, 13 Feb 2006 16:50:25 GMT

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

---

vielleicht kennt mich hier noch einer, hab mich kaum blicken lassen. aber ich hab einmal hier zwei beiträge mit meiner vermässelten liebesgeschichte geschrieben. ich (26) rannte 5 jahre lang ner kollegin hinterher und machte auch viel mit ihr privat, hatte aber nie den mumm, was zu sagen. ich verdrängte das gefühl. vor drei jahren kam sie mit nem anderen kollegen zusammen, doch die beiden hatten mir was vorgelogen, sollte geheim bleiben. tja, wie fühlt man sich da?

in der zeit ist mein selbstwertgefühl schrecklich geschwunden. als ich es nicht mehr verheimlichen konnte, haben wir uns ausgesprochen. erst gings mir natürlich scheise, dann aber kehrte mein selbstwertgefühl zurück. sie hatte mir ganz viele tolle dinge erzählt, wie sie mich sieht und was mich sympathisch macht und dass ich garantiert kein hoffnungsloser fall sei. auch von ihrem bekanntenkreis bekam sie immer viel positives feedback über mich. irgendwann verinnerlichte ich das, und es ging mir verdammt gut, besser als je zuvor. zumindest in der firma sprach ich noch viel mit ihr, wie sonst auch. wir vertsehn uns einfach gut. ich hätte es dabei belassen sollten, doch kurz vor weihnachten fiel ich ihr noch mal um den hals, sagte ihr dass ich sie wahnsinnig vermisse, aber ich wurde wieder abgewiesen.

tja, über die weihnachtsfeiertage gings mir saudreckig. immer im arsch, jeden tag geheult, keine lust mich abzulenken, ich war mir wieder nichts mehr wert. ich schaute mich im spiegel an und hätte kotzen können. ich hab meine eltern auf mein problem angesprochen, auf mein seelisches problem, und auf meinen haarausfall.

info: mein haarausfall begann so mit 20, 21, aber ich realisierte das problem erst etwas später, so mit 23, 24. der haarstatus ist noch nicht allzu kritisch, hinten wird etwas licht, was mich \_noch\_ nicht so sehr stört. schlimm sind meine GHEs. ich war schon vor meinem haarproblem nicht sehr zufrieden mit mir. mein gesicht geht in ordnung, aber nur, wenn die haare stimmen. ich brauchte meine haare immer, um meinen eierkopf, meine hohe stirn und meinen imo zu weit hinten beginnenden haaransatz an den seiten zu kaschieren. so mit 18, 19 trug ich 9mm, und ich fands damals nich so schlimm. aber hübsch war ich nicht, obwohl ich damals sogar ein schmaleres gesicht hatte als heute. mir steht das einfach nicht.

jetzt werden die haare dünner, und mein gesicht ist etwas voller. ich hab so wahnsinnig schiss, mir die haare zu rasieren... aber die bastelei morgens und die angst vorm "erwischt werden" geht auch nich mehr lange. ich weiß echt nich weiter. einerseits belastet mich diese oben erwähnte geschichte immer noch. ich muss sie und ihn jeden tag hier sehen. natürlich verstärkt das meinen minderwertigkeitskomplex (da hilft es mir nicht, dass ich ihr "bester freund" bin, haha). andererseits haben hier sicher auch viele ohne solche erlebnisse depressionen wegen ihrer haare.

ich hab ne gesprächstherapie angefangen, nehme das antidepressivum insidon, und hab auch mit meinem hausarzt gesprochen. ich weiß nicht, ob und wie ich es schaffe, und wie lange das dauert, aber meine phase der unzufriedenheit mit mir selbst geht mir mittlerweile schon zu lange, und ich hab echt keinen bock mehr. wenn ich mit mir zufrieden bin, kann ich sehr redselig, offen und lustig sein. viele leute schätzen mich deswegen. aber wenn mich meine haare mal wieder belasten, was sich in zurückgezogenheit und schweigen äußert, kann mich keiner

gebrauchen (was nicht heißt, dass mir niemand helfen will, aber viele freunde und verwandte würden mich gerne mal wieder ausgelassen sehen).

ich find das total schlimm! ich bin mir wegen diesem scheiß einfach nichts wert, angst und panik fressen mich auf, und ich sehe keine lösung.

ich laufe seit einiger zeit öfter mal einem mädel über den weg. ich bin ihr aufgefallen (in meiner phase, in der es mir gut ging), und sie fiel mir schon viel früher auf. damals (sie is ne freundin von nem bekannten) dachte ich "teufel is die hübsch, aber die würdste nie kriegen". so, diese superbombe interessiert sich also für mich, ganz offensichtlich. eigentlich geil. aber ich bin ziemlich verklemmt, einmal, weil ich noch nicht sehr viel erfahrung habe (eben wegen meiner verklemmtheit und meiner unzufriedenheit, bin immer sehr früh abgeschossen worden), aber auch wegen meiner haare. ich kann nicht ausgelassen flirten, es fällt mir total schwer. ich hab von mir ein bild im kopf, dass es mir einfach unmöglich macht, mich selbst zu lieben. aber ohne selbstliebe werd ich nie wirklich ne glückliche beziehung führen können. scheise, echt.

ich steh echt vor ner wand und komm nicht drüber. wie schlagt ihr euch durch den tag? was tut ihr für eure vom HA gepeinigten seele? oder was habt ihr gemacht, damit es euch besser geht? was ratet ihr mir?

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch  
Posted by [pippo24](#) on Mon, 13 Feb 2006 17:30:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey wusch mir gehts ähnlich wie dir.  
Ich gehöre eigentlich zu wirklich gutaussehenden Sorte Männer und hatte von daher auch immer tolle frauen. Aber Seit mein Haarausfall mich entstellt hat( empfinde das so )ist mein Selbstwert und mein Mut in Sachen Frauen auch echt im Keller!  
Ich hab für mich folgendes entschlossen;  
Ich probiers jetzt nochmal ein paar Monate meine Haare mit Minox zu reparieren-wenns nicht klappt hol ich mir ein Haarteil obwohl ich noch jung 24 bin und eigentlich noch einigermaßen ausschaue.-  
Ich will aber nicht "einigermaßen" ausschauen!!ich will wieder gut aussehen und mit den Heutigen Haarteilen ist das absolut auch möglich ohne,dass jemand was merkt!-Das würde ich dir auch raten.

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch  
Posted by [thursday](#) on Mon, 13 Feb 2006 17:42:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mh das kenne ich zu gut.  
was mir noch kraft gibt ist die tatsache, dass ich vielleicht noch was gegen meinen haarausfall machen kann. sollte es jedoch nichts mehr werden und es geht weiter so wie im moment, dann

werde ich mich auch für eine perücke entscheiden. das letzte jahr war für mich schon schlimm genug, aber das was ich im moment durch mache ist noch viel schlimmer :/ !! was mir bis jetzt sehr gut geholfen hat sind freunde und familie..... und auch dieses forum!! es ist einfach wichtig, dass du über deine ängste und probleme reden kannst und es gibt immer eine lösung !!! sollte es dir nicht gelingen deinen haarausfall zu stoppen, dann informier dich doch mal über toupes. die heutigen sehen alle ziemlich echt aus. versuch einfach ein paar positive dinge zu finden und KÄMPFE gegen deinen haarausfall bis zum schluss! wünsch dir dabei viel glück!!!

gruss matze

---

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch  
Posted by [pilos](#) on Mon, 13 Feb 2006 17:47:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wusch schrieb am Mon, 13 Februar 2006 17:50so, diese superbombe interessiert sich also für mich, ganz offensichtlich. eigentlich geil.

dann sind ihr deine haare scheiss egal.....

wenn du dich selbst nicht akzeptierst...wird dich auch kein anderer akzeptieren...das überträgt sich automatisch auf dem anderen....

ausserdem laufen millionen mit schütterem haar unter der sonne.....na und....

lege dir einen ordentlichen gepflegten schnitt.....was dein schopf zulässt und dann hast es doch.....

---

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch  
Posted by [Herbert](#) on Mon, 13 Feb 2006 17:52:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

<http://www.amazon.de/exec/obidos/tg/cm/member-reviews/-/A3GM-DTZER7423E/1/ref%3Dcm%5Fcr%5Fauth/302-5530326-8875254>

Ich lese gerade ein Buch, weil es mir wirklich Scheiße ging(wegen des Haarausfalls). Und ich war auf der Suche nach dem "Sinn des Lebens" oder wie man es auch nennen möchte. "Ja zum Leben sagen" oder andere gute Bücher(schau dich einfach auf Amazon.de um) kann ich nur empfehlen!

Ich sehe momentan alles aus einer anderen "Perspektive".

Natürlich bedrückt mich mein Ha immer noch ein wenig und ich tue auch etwas dagegen, aber es gibt sicherlich wichtigeres.....im Leben als Haare etc.

Ich hoffe, ich konnte dir ein wenig weiterhelfen.

grüße luk

---

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch  
Posted by [user\\_23](#) on Mon, 13 Feb 2006 18:00:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

kommt mir alles irgendwie bekannt vor.

würde auch sagen,dass ich "relativ" attraktiv aussehe.

gibt auch tage,an denen ich mich ziemlich scheisse fühle.

frauen kennenlernen klappt noch ganz gut,nur vermeide ich es mich im club hinzusetzen,da ich 1,90 gross bin und mir da nicht jede auf die birne gucken kann.

hab auch bilder von den neuen haarteilen gesehen,habs aber für mich ausgeschlossen,da wenn es mal verrutschen sollte,ich wieder ne freundin hab,ich von freunden bekannten usw darauf angesprochen werden würde,ich wohl arge probleme damit hätte dazu zu stehen.

muss aber jeder selber wissen.

bin auch erst 23

euch alles gute!

---

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch  
Posted by [kaya](#) on Mon, 13 Feb 2006 18:03:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

genau...finde die best mögliche frisur für dich...schau dich um, es gibt viele coole typen mit haarausfall...meistens haben die aber nen mm-schnitt..

lass das mit dem haarteil, hol so das beste aus dir raus...das heißt, geh trainieren (das pusht ungemein und kommt immer gut an), zieh geile klamotten an, verbreite einen leichten duft von gaultier

wichtig für dein auftreten ist auch noch wie du dich bewegst und deine haltung...manchmal ist es gut nen leicht arroganten blick drauf zu haben und nicht jedem heißen mädchen gleich in

den arsch zu kriechen, so dass man dir anmerkt wie nötig du es hast....sei aber trotzdem locker und cool drauf und hilfsbereit

das wird dir helfen dich selbst gut zu finden und das musst du ausstrahlen, dann hast du definitiv leichter im leben...

mit ner vollplatte in jungen jahren ist das auf jeden fall schwer...und zwar wegen der psychе, das gesamt auftreten ist naemlich entscheidend...

naja kämpf nebenbei auf jeden fall mal weiter gegen den haarausfall, da kann man schon einiges machen und rausholen!

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch  
Posted by [ebel](#) on Mon, 13 Feb 2006 18:05:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey Wusch,

ich bin jetzt auch 26, mein HA hat noch früher angefangen als bei Dir, so mit 17. Etwas dagegen unternommen hab ich erst mit 21...dementsprechend bin ich etwa ein NW 3 mit diffuser Ausdünnung.

Ich habe selber jahrelang mit Depressionen zu kämpfen gehabt, ein Glück sind die Zeiten vorbei. Aber ich kann Dir ein paar Tips auf den Weg geben wie ichs geschafft habe:

1. Alles erdenkliche tun gegen den Haarausfall solange es Deine Gesundheit nicht schädigt.D.h. nimm Fin, schmier Dir Minox auf die Rübe nimm alle möglichen NEMs: NAC, Selen, Zink und Melatonin und Du wirst mit großer Wahrscheinlichkeit keine Glatze kriegen. Der Haarstatus kann sich zwar leicht verschlechtern aber bestimmt nicht wesentlich, zumal noch einiges am Horizont ist (nanoadenogen, TB4, PS1...). Ich nehme seit 5 Jahren Fin und Minox und mein Haarstatus hat sich nicht sehr verschlechtert in der Zeit.

2. Schneid Dir die Haare kurz. Muss ja keine Vollglatze sein, denn wenn Du Punkt 1 beachtest wirst Du whschl. eh nie eine kriegen. Ich machs immer oben etwas länger als an den Seiten (1,2mm oben 0,6 an den Seiten).

Du kannst es aber auch mal mit Strähnchen probieren, kaschiert auch ganz gut...

3. Ganz wichtig, geh trainieren. Ich hab mich damals immer dagegen gesträubt, fands prollig und wollte nicht aussehen wie ein glatzköpfiger Türsteher...aber bei mir hat es letztendlich Wunder bewirkt. Muss ja nicht auf Masse sein, aber Du wirst sehen, Du fühlst Dich selber besser und auch wenn man es auf den ersten Blick in der Disse oder sonst wo nicht gleich sieht, der zweite wird Dir gehören. Breite Schultern, durchtrainierte Brust und Arme sind definitiv Aüßerlichkeiten auf die Frauen stehen!!

4. Achte auf Deine Kleidung. Muss ja nicht die 150€-Jeans von Diesel oder was weiß ich was sein, auch bei H&M gibts nette Klamotten, haupsache Du entwickelst Deinen eigenen Stil.

5. Freundschaften pflegen. Ich weiß es selber, ist man depressiv will man nicht raus und schon

gar niemanden sehen, aber hast Du einen großen Freundes- und Bekanntenkreis, dann lernst Du auch Frauen kennen ohne dass Du irgendeine Wildfremde ansprechen musst...

6. Versuch Mädels zum Lachen zu bringen, denn die meisten Mädels wollen unterhalten werden und lieben humorvolle Männer. Dazu musst Du erstmal Deine Depressionen loswerden, denn letztendlich strahlst Du das innere nach außen. Versuchs mit einem Psychologen und mit den oberen Punkten und ich bin sicher Du krigst das in den Griff.

Ich weiß es selber, das hört sich jetzt unglaublich für Dich an. Ich hätte selbst niemals gedacht, dass ich das wieder in den Griff krige, aber es hat geklappt und ich war noch jünger als Du...

Übrigens: der größte Frauenaufreißer in meinem Freundeskreis hat einen abasierten NW7 mit 26 Jahren, soviel zum Thema "Haare sind alles..."

Du schaffst das!

Grüße,  
ebel

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch  
Posted by [pilos](#) on Mon, 13 Feb 2006 18:08:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ebel schrieb am Mon, 13 Februar 2006 19:05Hey Wusch,

ich bin jetzt auch 26, mein HA hat noch früher angefangen als bei Dir, so mit 17. Etwas dagegen unternommen hab ich erst mit 21...dementsprechend bin ich etwa ein NW 3 mit diffuser Ausdünnung.

Ich habe selber jahrelang mit Depressionen zu kämpfen gehabt, ein Glück sind die Zeiten vorbei. Aber ich kann Dir ein paar Tips auf den Weg geben wie ichs geschafft habe:

1. Alles erdenkliche tun gegen den Haarausfall solange es Deine Gesundheit nicht schädigt.D.h. nimm Fin, schmier Dir Minox auf die Rübe nimm alle möglichen NEMs: NAC, Selen, Zink und Melatonin und Du wirst mit großer Wahrscheinlichkeit keine Glatze krigen. Der Haarstatus kann sich zwar leicht verschlechtern aber bestimmt nicht wesentlich, zumal noch einiges am Horizont ist (nanoadenogen, TB4, PS1...). Ich nehme seit 5 Jahren Fin und Minox und mein Haarstatus hat sich nicht sehr verschlechtert in der Zeit.

2. Schneid Dir die Haare kurz. Muss ja keine Vollglatze sein, denn wenn Du Punkt 1 beachteset wirst Du whschl. eh nie eine krigen. Ich machs immer oben etwas länger als an den Seiten (1,2mm oben 0,6 an den Seiten).

Du kannst es aber auch mal mit Strähnchen probieren, kaschiert auch ganz gut...

3. Ganz wichtig, geh trainieren. Ich hab mich damals immer dagegen gesträubt, fands prollig und wollte nicht aussehen wie ein glatzköpfiger Türsteher...aber bei mir hat es letztendlich Wunder bewirkt. Muss ja nicht auf Masse sein, aber Du wirst sehen, Du fühlst Dich selber besser und auch wenn man es auf den ersten Blick in der Disse oder sonst wo nicht gleich sieht, der zweite wird Dir gehören. Breite Schultern, durchtrainierte Brust und Arme sind definitiv

Aüßerlichkeiten auf die Frauen stehen!!

4. Achte auf Deine Kleidung. Muss ja nicht die 150€-Jeans von Diesel oder was weiß ich was sein, auch bei H&M gibts nette Klamotten, haupsache Du entwickelst Deinen eigenen Stil.

5. Freundschaften pflegen. Ich weiß es selber, ist man depressiv will man nicht raus und schon gar niemanden sehen, aber hast Du einen großen Freundes- und Bekanntenkreis, dann lernst Du auch Frauen kennen ohne dass Du irgendeine Wildfremde ansprechen musst...

6. Versuch Mädels zum Lachen zu bringen, denn die meisten Mädels wollen unterhalten werden und lieben humorvolle Männer. Dazu musst Du erstmal Deine Depressionen loswerden, denn letztendlich strahlst Du das innere nach außen. Versuchs mit einem Psychologen und mit den oberen Punkten und ich bin sicher Du krigst das in den Griff.

Ich weiß es selber, das hört sich jetzt unglaublich für Dich an. Ich hätte selbst niemals gedacht, dass ich das wieder in den Griff krige, aber es hat geklappt und ich war noch jünger als Du...

Übrigens: der größte Frauenaufreißer in meinem Freundeskreis hat einen abasierten NW7 mit 26 Jahren, soviel zum Thema "Haare sind alles..."

Du schaffst das!

Grüße,  
ebel

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch  
Posted by [ebel](#) on Mon, 13 Feb 2006 18:16:31 GMT

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

achja, vergess die Sache mit dem Haarteil.

Auf kurze Sicht macht es Dich vielleicht glücklich, aber auf lange mit Sicherheit nicht. Du wirst nie wirklich "frei" sein, wirst immer daran erinnert und wirst die Angst mit Dir rum tragen er tappt zu werden. Gut, ich kann nur für mich sprechen, für mich ist das ein absolutes Nono. Dann lieber sparen und mit Mitte Ende 30 ne HT.

Ich könnte mir nix peinlicheres vorstellen als ein Toupet zu tragen.

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch  
Posted by [user\\_23](#) on Mon, 13 Feb 2006 18:18:47 GMT

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

hehe literatur hab ich mir auch damals in einer richtig starken depri-phase besorgt:"endlich mehr

selbstbewußtsein" mit interessanten aspekten aus allen möglichen täglichen lebenslagen. bewirkt wirklich, das man vieles anders sieht oder selbst mitbekommt, und einem gezeigt wird, dass man/ich/ihr mit den selbstzweifen falsch liegt.

wo ich nur deprimiert durchs leben gelaufen bin, hab ich auch so gut wie nie frauen kennengelernt, wenn man alles n bisschen lockerer sieht, selbstbewußtsein ausstrahlt reagiert das umfeld auch viel positiver, offener auf einen.

das mit dem trainieren ist auch n guter tipp, bin auch seit längerem dabei, dazu noch nen bart und coole klamotten und n paar lustige sprüche und dann klappts auch mit den frauen.

hört sich schwer an, aber letztendlich hängt das ganze ego ja nun doch nicht an den haaren.

---

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch  
Posted by [kaya](#) on Mon, 13 Feb 2006 19:17:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

kann man nur zustimmen...vertrau in dich selbst..

---

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch  
Posted by [Figaro03](#) on Mon, 13 Feb 2006 19:45:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich kann eine Gesprächstherapie wirklich auch nur empfehlen, soweit es gute Psychologen sind.

Was die SAche mit den bestimmen Frauen angeht, so finde ich es schwierig dir bestimmte Tips zu geben. Allerdings kann dir der Kerl hier noch was beibringen:

[http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3936426104/qid=1139860034/sr=8-1/ref=sr\\_8\\_xs\\_ap\\_i1\\_xgl/302-0920378-9155219](http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3936426104/qid=1139860034/sr=8-1/ref=sr_8_xs_ap_i1_xgl/302-0920378-9155219)

Ist ein wirklich witziges Buch. Ich selbst konnte nicht mehr viel mit anfangen, da ich schon alles wusste (Nein, nicht ganz im Ernst ) Aber ich denke das Büchlein kann wirklich helfen besser auf Frauen einzugehen. Es hat übrigens auch gute Bewertungen von anderen Lesern.

Um dir -und auch anderen- mit deinem Depressionen zu helfen, die durch den Haarausfall entstehen empfehle ich dir folgendes Buch:

<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3858425435/302-0920378-9155219>

Es wurde von einer Frau geschrieben, die an kreisrundem Haarausfall leidet. Ich habe einen Fernsehbericht gesehen, in welchem die besagte Autorin ihr Leben , und wie sie damit umgegangen ist, geschildert hat. Es soll auch ein sehr gutes Buch sein. Auch wenn -oder eben weil es sogar- von einer Frau geschrieben wurde, die eine Glatze hatte. (Und ich versichere dir: Die sah mit Haaren wirklich mal sehr gut aus. Umso schlimmer war es für sie)

Also ich kann dir die Bücher nur wärmstens empfehlen.

Ach ja, und vergissere dich vielleicht noch vorher bei einem Fachmann wie beispielsweise einem Neurologen, dass du wirklich an reaktiven und nicht an endogenen Depressionen leidest. Willst du nicht mehr Leben? Bist du plötzlich ohne Grund traurig.... Sind deine Depressionen phassenweise...ect Falls du an endogenen Depressionen leidest, solltest du vielleicht über eine medikamentöse Behandlung nachdenken.

---

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch  
Posted by [Usamino](#) on Mon, 13 Feb 2006 22:18:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich will niemanden überzeugen oder überreden: Ich bin auch erst 23 und trage seit 1 1/2 Jahren ein Haarteil und habe bisher absolut keine Probleme gehabt. Ich habe keine Angst, dass ich "erwischt" werde, weil das Haarteil dafür viel zu gut ist. Mein HA hat mit 16 Jahren begonnen und seitdem ich mein Haarteil habe, fühle ich mich wohler als nie zuvor. Es kann nicht verrutschen, weil es fest klebt. Konnte mir vorher auch nie vorstellen ein Haarteil zu tragen und dann habe ich alles riskiert und wurde damit glücklich! Vielleicht werde ich das Ding irgendwann aufgeben und mir eine Vollglatze rasieren... mit 23 Jahren jedoch noch nicht, denn 90% meiner Altersgenossen haben ja auch noch volles Haar. Ich wünsche dir jedenfalls viel Kraft! Ich weiß, dass es hart ist und der morgendliche Anblick im Spiegel das Schrecklichste ist, aber es gibt immer eine Weg!

Alles Gute!

---

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch  
Posted by [thursday](#) on Tue, 14 Feb 2006 08:21:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:achja, vergess die Sache mit dem Haarteil.  
Auf kurze Sicht macht es Dich vielleicht glücklich, aber auf lange mit Sicherheit nicht. Du wirst nie wirklich "frei" sein, wirst immer daran erinnert und wirst die Angst mit Dir rum tragen erlappt zu werden. Gut, ich kann nur für mich sprechen, für mich ist das ein absolutes Nono. Dann lieber sparen und mit Mitte Ende 30 ne HT.  
Ich könnte mir nix peinlicheres vorstellen als ein Toupet zu tragen

ich bin auch kein freund von perücken oder haarteilen, aber es ist gut zu wissen (+beruhigend) das es so etwas gibt.  
werde auch bis zum schluss um meine haare kämpfen und das rate ich jedem, nur gibt es eben auch leute (dazu zähle ich mich), die nicht mit einer glatze leben "können"!!  
bevor jemand sich das leben schwer macht und die depri einen auffrisst, sollte man sich über lösungen informieren.  
am besten mit solchen menschen reden, die selber damit rum laufen. einfach sich selbst ein bild machen.

genauso sollte man sich fragen, ob einem nicht doch ein millimeter schnitt stehen würde, oder

sonst irgendeine lösung findet!

es ist einfach wichtig, dass man sich mit dem thema haarausfall nicht kaputt macht. wen schon die haarpracht zu grunde geht, sollte man nicht auch noch sein leben kaputt machen!!

ich rate ihm einfach mit der familie oder mit engen freunden über das problem zu reden und gemeinsam eine lösung finden mit der er glücklich wird !!!

gruss matze

---

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch  
Posted by [pippo24](#) on Tue, 14 Feb 2006 16:47:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey usamino wo hast du dir dein Haarteil besorgt?  
Kannst du vielleicht Foto Posten?

---

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch  
Posted by [kahlkopp](#) on Tue, 14 Feb 2006 22:35:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Uff,  
eigentlich sollte ich mich hier vielleicht gar nicht herumtreiben und irgendwas zu Deinem Posting schreiben, denn mein HA-Problem ist im Laufe der Jahre quasi aus dem Kopf herausgewachsen [BG] - da ist fast nichts mehr. Ich bin fast 48 und habe so ganz ähnliche Phasen (vor allem auch die der HA-Behandlung) durchgemacht wie Du und kann Dir vielleicht ein wenig helfen durch die Schilderung der eigenen Betroffenheit, der eigenen Geschichte, wie man die Sache doch noch zufriedenstellend lösen kann - das ist der Grund, warum ich doch auf Dein Posting antworte.

Mit 18 Jahren begann der HA bei mir. Unübersehbar dann schon mit 19, wenn ich den Motorradhelm vom Kopfe zog. "Haaaaahaaaaa, der Schmitti (Name von der Red. geändert [G]) kriegt ne Glatze!". Oder "Ach Schmitt, zieh doch mal die Haare zurück." Das tut weh, wenn's in der Schulzeit passiert, wenn alle anderen gut aussehen und Du selbst nicht, wenn sich die Freundin von Dir abwendet und Du das eben auch auf Deinen HA beziehst. Und irgendwo hat's auch vielleicht schon damit zu tun.

Der Scheitel ging mit der Zeit immer weiter nach links, das Selbstbewusstsein analog dazu steil nach unten. Ich mied Kontakte zu Schülern, die ihre Witze auf meine Kosten trieben. Und setzte mich ihnen so erst richtig aus. Das trieb mich noch mehr in die Isolation und machte mich extrem empfindlich für Schmähungen - das alles eskalierte, man stellte mich bloß, im Schulhof, in der Kneipe, wo auch immer man mich traf, denn ich reagierte darauf nicht mehr angemessen. Vor allem konnte ich nicht selbst über mich lachen (heute kann ich's wieder).

Es ist, wie viele schreiben, nicht der HA an und für sich, sondern der damit einhergehende

Verlust des Selbstbewusstseins. Als junger Mensch hast Du nicht die Ratio und die Vernunft, damit sachlich umzugehen. Dafür bist Du noch viel zu sehr mit Dir selbst beschäftigt.

Mit 16, 17 liefen mir die Mädels nur so hinterher, auf einmal war das gar nicht mehr so angesagt. Es gab ab 20 eine längere Phase ohne Freundin. Doch es lag vor allem an mir selbst, dass ich manche Signale nicht erkennen wollte oder bewusst negativ deutete, dass ich mich zurückzog, weil mein Selbstwertgefühl am Boden war. Immer ist die Angst dabei gewesen, man könne sich über mich lustig machen.

Der Scheitel ging nun extrem nach links. Wenn der Wind heftig von vorne kam, drehte ich den Kopf herum. Ohne Haarspray ging gar nichts mehr. Manchmal jedoch drehte eine heftige Bö den ganzen Teppich aus verklebtem Langhaar einfach um und ich stand oben nackt da. Lustig, was? Aber auch tragisch. "Du siehst doch aus wie ein 50-jähriger", sagte man mir schon mit 30.

Jaaa, bis dahin hatte ich alles an Mittelchen ausprobiert. Damals schon Ell Cranell in einer frühen Phase zusammen mit Zinkkapseln, Pantovigar, Selen und diversen Vitaminen. Thymuskin und - ach, ich habe die meisten Namen vergessen. Finasterid, Minoxidil und Propecia gab es damals noch nicht (Minox wurde gerade entdeckt, doch die Zulassung zog sich über Jahre hin).

Eine (Gesprächs-)Therapie? Hätte mir damals sicher über die schlimmsten Selbstzweifel hinweggeholfen.

Mit 23 entdeckte ich die Liebe meines Lebens. Glaubte ich. Es war ein hartes und langes Stück Arbeit, sie davon zu überzeugen. Und es dauerte zehn Jahre. In dieser Zeit war HA zwar immer ein Thema, aber längst nicht mehr so stark. Meine Freundin verstand mein Problem. Voll und ganz. Ich probierte weiter diverse Wässerchen und Kapseln aus und hatte es irgendwie geschafft, den Prozess ein wenig zu verlangsamen. Inzwischen hatten mich einige meiner Mitschüler von damals längst überholt.

Als die Beziehung auseinanderfiel, kamen die Probleme zurück. Zumindest die Empfindlichkeiten. Nicht mehr so wie früher, aber Sticheleien trafen. Ein Frauenproblem gab es aber in dieser Phase weniger. Im Gegenteil. Mit 33 darfst du schon mal kahle Stellen haben.

Ein Haarteil kam für mich nie in Frage - das hätte ich als lächerlich empfunden. Ich wollte bald eine HT - denn die Glatze war irgendwann nicht mehr zu kaschieren. Meine damalige Freundin - heute meine Frau - meinte nur: Wenn Du meinst, eine HT machen lassen zu müssen, dann mach es. Wegen mir sollst du das aber nicht tun.

So ließ ich mir am Hinterkopf einen Streifen herausschneiden, mir was vorlügen von wegen wie dicht das Haar bald wird und, und, und. 10.000 Mark waren schnell futsch. Das Geld war sauer verdient, denn Arbeit hatte ich längst gefunden und das Gefühl, dass man mich wegen meiner Arbeit schätzte.

Wie die Mediziner damals die Anzahl meiner Mikro-Grafts festgestellt haben wollten, ist mir heute noch ein Rätsel. Der Oberkopf wurde gut behandelt, gleichwohl sieht alles kahl aus, zumal rund herum der HA munter weiterging. Mittelchen hatte ich eine Zeitlang weitergenommen - es war viel Mist dabei.

Die Narbe am Hinterkopf ist gut ertastbar. Und sichtbar, wenn das Haar kürzer als zwei Zentimeter ist (stört mich).

Das Beste kommt aber noch: Obwohl Außenstehende die "Haarvermehrung" gar nicht wahrgenommen haben (war also nichts mit einer einzigen HT), habe ich mir eines Tages im Urlaub die Haare ganz kurz geschnitten. Meine Freundin hat es vielmehr getan. Auf meinen Wunsch. Da war sie dann, die Glatze. Und so schritt ich zu den Arbeitskollegen auch ins Zimmer herein. Von da an gab es nie wieder Sticheleien - sondern nur Respekt ob meines Vorgehens. Überwindung hat das Ganze natürlich schon immens gekostet.

Heute lebe ich so mit der Glatze (und HT-Resten), freue mich, dass der Rest der Wolle noch nicht ganz grau ist. Aber oft schaue ich mir den Kahlkopf an und meine, dass da trotzdem noch ein wenig mehr sein dürfte. Zur Glatze kommt ja irgendwann noch ein etwas rundlicheres Gesicht, etwas Bauch, Augenringe... Nennt man wohl midlife crisis.

In jedem Fall verfolge ich die Forschung und Therapie des HA seit Jahren weiter. Aus reinem Interesse. Dagegen unternehme ich aber nichts mehr. Sollte jedoch heute das Mittel von morgen erfunden werden, das mir Haare zurückgibt, bin ich dabei. Logisch!

So viel wollte ich nun gar nicht schreiben - wusch, versuche, ganz offen mit dem Problem umzugehen. Gute Beziehungen zu Frauen machen sich auch nicht am HA-Problem fest. Wirklich nicht. Beachte einfach das, was ebel hier im Forum geschrieben hast - das sind so ziemlich die besten Ratschläge, die man geben kann. Das ist wirklich gut!!!

Einige von Euch werden sicher noch Lösungen finden, denn die Forschung geht schnell voran. HA ist jedoch für empfindliche Gemüter eine echte Strafe, eine Qual, eine Krankheit! Das sollte sich mal längst bei den Kassen durchgesetzt haben!

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch  
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Tue, 14 Feb 2006 22:53:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

ich kann nur mein Haupt neigen vor dem Posting von Kahlkopp.

Wuschel, mach das beste aus der Situation! Das hört sich verdammt ironisch an, ist aber überhaupt nicht so gemeint.

Lass die die Haare ein, zwei Monate wachsen und gehe dann zu einem richtig guten Friseur, der was von seinem Handwerk versteht. Lass dich beraten, wie das Beste aus deinen Haaren rauszuholen ist. Das wird dich sicher EUR 50,00 kosten, aber du hast hinterher eine super Frisur, die zu dir passt.

Kennst du das, wenn ältere Herren im Seniorenalter die Hose weit über der Hüfte tragen, mit dem Gürtel jenseits des Bauchnabels? Weil das Bäuchlein so munter hervorschaut... Das typische Bild des deutschen Rentners, wenn du mich fragst. Jeder kann sehen, was Sache ist, weil nur allzu genau versucht wird, das zu verstecken.

Weisst du, ein Raumausstatter hat mir mal einen Tipp gegeben. Meine Frage war was ich tun kann, wenn so ein häßlicher Träger quer über die Decke geht. Wie kann ich den verstecken? Was kann ich tun, um den "unsichtbar" zu machen? Die Antwort war bemerkenswert. "Du kannst den nicht verstecken, also male ihn gelb an, dass jeder ihn sieht. Keinem wird er dann noch auffallen. Was jeder sehen kann, ist für keinen interessant!"

Mit den Haaren ist es das selbe. Du kannst versuchen zu verstecken, zu kaschieren und das ist eine Einladung, nach "Fehlern" zu suchen. Ein guter Friseur wird dir das Optimum an Frisur für dich rausholen.

Eine Farb- und Stilberatung wird dir helfen, deinen eigenen Stil bezüglich Kleidung und Farben weiterzuentwickeln.

Es kommt nicht alleine auf das volle Haar an. Es kommt darauf an, dass du als Person stimmig bist. Das geht über das Äußere, wie über das Innere. Gerade wenn es innen schwierig ist, dann fang außen an. Das ist die leichteste Veränderung, die du vornehmen kannst.

Jeder Mensch ist anders. Sei du du selbst und nicht jemand anders!

Grüße vom  
FrankfurtER

---

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch  
Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 14 Feb 2006 23:45:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

FrankfurtER-1974 schrieb am Die, 14 Februar 2006 23:53Hallo,

ich kann nur mein Haupt neigen vor dem Posting von Kahlkopp.

Wuschel, mach das beste aus der Situation! Das hört sich verdammt ironisch an, ist aber überhaupt nicht so gemeint.

Lass die die Haare ein, zwei Monate wachsen und gehe dann zu einem richtig guten Friseur, der was von seinem Handwerk versteht. Lass dich beraten, wie das Beste aus deinen Haaren rauszuholen ist. Das wird dich sicher EUR 50,00 kosten, aber du hast hinterher eine super Frisur, die zu dir passt.

Kennst du das, wenn ältere Herren im Seniorenalter die Hose weit über der Hüfte tragen, mit dem Gürtel jenseits des Bauchnabels? Weil das Bäuchlein so munter hervorschaut... Das typische Bild des deutschen Rentners, wenn du mich fragst. Jeder kann sehen, was Sache ist, weil nur allzu genau versucht wird, das zu verstecken.

Weisst du, ein Raumausstatter hat mir mal einen Tipp gegeben. Meine Frage war was ich tun

kann, wenn so ein häßlicher Träger quer über die Decke geht. Wie kann ich den verstecken? Was kann ich tun, um den "unsichtbar" zu machen? Die Antwort war bemerkenswert. "Du kannst den nicht verstecken, also male ihn gelb an, dass jeder ihn sieht. Keinem wird er dann noch auffallen. Was jeder sehen kann, ist für keinen interessant!"

Mit den Haaren ist es das selbe. Du kannst versuchen zu verstecken, zu kaschieren und das ist eine Einladung, nach "Fehlern" zu suchen. Ein guter Friseur wird dir das Optimum an Frisur für dich rausholen.

Eine Farb- und Stilberatung wird dir helfen, deinen eigenen Stil bezüglich Kleidung und Farben weiterzuentwickeln.

Es kommt nicht alleine auf das volle Haar an. Es kommt darauf an, dass du als Person stimmig bist. Das geht über das Äußere, wie über das Innere. Gerade wenn es innen schwierig ist, dann fang außen an. Das ist die leichteste Veränderung, die du vornehmen kannst.

Jeder Mensch ist anders. Sei du du selbst und nicht jemand anders!

Grüße vom  
FrankfurtER

---

Subject: erstmal vielen dank an alle  
Posted by [wusch](#) on Wed, 15 Feb 2006 10:45:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

vor allem an ebel und kahlkopp. es tut halt gut, sich mit leidensgenossen auszutauschen.

einige eurer ratschläge hab ich auch schon seit längerem oder seit kurzem schon umgesetzt. ich geh hin und wieder joggen, mach liegestütze und situps, geh ins solarium (macht nicht nur braun und \_optisch\_ gesünder, sondern hebt auch die laune) und ich les ne menge bücher, in denen es hauptsächlich darum geht, selbstvertrauen zu lernen.

ich hab gestern das mädel wieder getroffen. dummerweise war ich wie so oft schräg drauf, konnte nicht aus mir herausgehen und stand etwas bedrückt herum, smalltalk mit den freunden war recht holprig. wir haben uns schon öfter mal getroffen und ihr fällt halt auch meine unlockerheit auf. sie meinte "hey du musst mal lockerer werden, ist alles nur ne kopsache." wie recht sie hat. ich machte andeutungen, dass ich halt grad ne blöde phase durchmach, und ein wenig in der luft hänge, vertiefte das ganze aber nicht. später unterhielten wir uns auch ganz angenehm und tauschten telefonnummern. sie fragte mich sogar, ob ich im sommer nicht mit auf ein festival fahren will und an was denk ich? zelten, duschen, haare... wie wird das ablaufen? grübel grübel... ich würd so gern positiv denken und die sorgen abschütteln.

ich bin ihr damals erst aufgefallen, als ich mich in meiner guten phase befand, als ich mein selbstwertgefühl wieder hatte und das auch ausstrahlte. ich war ein ganz anderer mensch.

da will ich wieder hinkommen. wenn ich die sache verinnerlicht habe, geht alles ganz von alleine. ich hab dann auch bock, für mich selbst was zu tun, sei es einkaufen, urlaub, essen kochen

oder bude aufräumen. im moment ist es aber leider nicht so, und jeder tag is ne qual.

mit der therapie geht's auch nicht voran, vielleicht hab ich die falsche therapeutin. irgendwie kann ich ihr mein problem nicht so richtig schildern, ich rede immer ganz sachlich über meine sorgen und vermittele ihr die ergebnisse meiner selbstanalyse. aber leider sieht sie mich nicht, wenn ich mal wieder zusammenklappe und wirklich keine kraft mehr habe. ich fühle mich selbst für ne therapie unfähig.

naja, ich denke das wird sich irgendwann alles einrenken. auch mein haarproblem. entweder rasier ich den schädel, finde mich mit der ausdünnung ab, oder es kommt die ultimative lösung (gentherapie). im moment siehts aber finster in mir aus.

danke nochmal, ich halt euch auf dem laufenden

---

---

Subject: Re: erstmal vielen dank an alle  
Posted by [Figaro03](#) on Wed, 15 Feb 2006 12:29:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hier eine Aussage vom Neurologen:  
"Gute Therapeuten sind rar!"

Wie gesagt, eine Gesprächstherapie kann sicherlich helfen. Aber, wenn du nicht weiterkommst, wechsle den Therapeuten. DAs sind häufig selber Spinner, diese Kerle, oder sie haben eben keine Erfahrung.

Lass dir von deinem Neurologen einen wirklich guten empfehlen und gehe nicht einfach zu irgendjemanden.

Kurz kleine Anekdote: Um mich, vor dem Zivildienst zu drücken, habe ich auf Depressionen gemacht. Zickenrott lässt grüßen!(Es handelt sich bei mir um winterbedingte depressive Verstimmungen, die ich habe.)

Habe mich also in therapeutische Behandlung gegeben....

Okay, vielleicht habe ich ein wenig übertrieben bei der guten Frau... -nach 2 Gesprächstunden wollte sie mir gleich die Stationäre empfehlen...

ABer wenigstens nen lockereren Zivildienstplatz habe ich bekommen...

---

---

Subject: Re: erstmal vielen dank an alle  
Posted by [Figaro03](#) on Wed, 15 Feb 2006 12:35:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:. entweder rasier ich den schädel, finde mich mit der ausdünnung ab, oder es kommt die ultimative lösung (gentherapie).

Ach ich würde dir übrigens mal empfehlen einfach wirklich eine Glatze zu rassieren. Ich denke das hilft ungemein. Man leidet nicht mehr, dass einem etwas ausfällt, weil eben nichts

mehr ausfallen kann. Habe ich jetzt schon von vielen gehört. Zudem kannst du dann die Haare besser behandeln, weil die Kopfhaut besser erreicht wird.  
Und falls es dir wirklich nicht gefallen sollte ganz ohne Haare zu sein. Nach spätestens 2 Monaten sind sie ja wieder ziemlich nachgewachsen!

Mache es einfach mal! Es kann nichts kaputt machen!

---

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch  
Posted by [Figaro03](#) on Wed, 15 Feb 2006 12:53:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Und ach ja: Männer mit freiwillig rasiertem Glatze wirken attraktiver als Männer mit wenigem Haar. So zumindestens Studienergebnisse. Die rasierte Glatze drücke aus, dass man so viele Haare hat, dass man sie durchaus wegrassieren kann.  
Hier, ich habe dem Kerl mal auf der Norwood Skala eine Glatze rasiert!

Ich finde er sieht mit Glatze besser aus, als mit der Frisur mit Norwood 3 oder 4.

#### File Attachments

---

1) [Norwood Glatze.bmp](#), downloaded 332 times

---

---

Subject: Re: erstmal vielen dank an alle  
Posted by [kaya](#) on Wed, 15 Feb 2006 16:23:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

na aber hallo wusch, das mit dem mädchen klingt doch schonmal sehr gut und macht allen grund zur zuversicht.

im moment hast du guten grund glücklich zu sein

wusch schrieb am Mit, 15 Februar 2006 11:45vor allem an ebel und kahlkopp. es tut halt gut, sich mit leidensgenossen auszutauschen.

einige eurer ratschläge hab ich auch schon seit längerem oder seit kurzem schon umgesetzt. ich geh hin und wieder joggen, mach liegestütze und situps, geh ins solarium (macht nicht nur braun und \_optisch\_ gesünder, sondern hebt auch die laune) und ich les ne menge bücher, in denen es hauptsächlich darum geht, selbstvertrauen zu lernen.

ich hab gestern das mädel wieder getroffen. dummerweise war ich wie so oft schräg drauf, konnte nicht aus mir herausgehen und stand etwas bedrückt herum, smalltalk mit den freunden war recht holprig. wir haben uns schon öfter mal getroffen und ihr fällt halt auch meine unlockerheit auf. sie meinte "hey du musst mal lockerer werden, ist alles nur ne kopsache." wie

recht sie hat. ich machte andeutungen, dass ich halt grad ne blöde phase durchmach, und ein wenig in der luft hänge, vertiefte das ganze aber nicht. später unterhielten wir uns auch ganz angenehm und tauschten telefonnummern. sie fragte mich sogar, ob ich im sommer nicht mit auf ein festival fahren will und an was denk ich? zelten, duschen, haare... wie wird das ablaufen? grübel grübel... ich würd so gern positiv denken und die sorgen abschütteln.

ich bin ihr damals erst aufgefallen, als ich mich in meiner guten phase befand, als ich mein selbstwertgefühl wieder hatte und das auch ausstrahlte. ich war ein ganz anderer mensch.

da will ich wieder hinkommen. wenn ich die sache verinnerlicht habe, geht alles ganz von alleine. ich hab dann auch bock, für mich selbst was zu tun, sei es einkaufen, urlaub, essen kochen oder bude aufräumen. im moment ist es aber leider nicht so, und jeder tag is ne qual.

mit der therapie geht's auch nicht voran, vielleicht hab ich die falsche therapeutin. irgendwie kann ich ihr mein problem nicht so richtig schildern, ich rede immer ganz sachlich über meine sorgen und vermittele ihr die ergebnisse meiner selbstanalyse. aber leider sieht sie mich nicht, wenn ich mal wieder zusammenklappe und wirklich keine kraft mehr habe. ich fühle mich selbst für ne therapie unfähig.

naja, ich denke das wird sich irgendwann alles einrenken. auch mein haarproblem. entweder rasier ich den schädel, finde mich mit der ausdünnung ab, oder es kommt die ultimative lösung (gentherapie). im moment siehts aber finster in mir aus.

danke nochmal, ich halt euch auf dem laufenden

---

Subject: Antidepressiva?

Posted by [Kasper](#) on Wed, 15 Feb 2006 18:52:29 GMT

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

---

Werden die nur zusammen mit einer Gesprächstherapie verschrieben? Wer verschreibt sowas? Wo geht man zuerst hin, wenn man Depressionen hat? Haarausfall ist nämlich eher mein kleines Problem.

---

Subject: Re: Antidepressiva?

Posted by [Figaro03](#) on Wed, 15 Feb 2006 19:22:44 GMT

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

---

Zitat:Werden die nur zusammen mit einer Gesprächstherapie verschrieben? Wer verschreibt sowas? Wo geht man zuerst hin, wenn man Depressionen hat? Haarausfall ist nämlich eher mein kleines Problem.

Das kann entweder der Hausarzt machen, oder wenn du professionelle Hilfe brauchst, der Arzt für Neurologie und Psychatrie.

Der beurteilt, was das richtige für deinen Fall ist. Lass dir also am besten eine Überweisung

von deinem Hausarzt dorhin ausstellen.

---

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch  
Posted by [Marzipan](#) on Thu, 16 Feb 2006 09:59:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

sorry beitrage war quatsch

---

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch  
Posted by [loydd](#) on Sun, 30 Jul 2006 21:16:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Es wurde zwar schon lange hier nichts mehr geschrieben, aber ich möchte mich hier einfach auch mal einklinken weil ich diesen Art von Austausch sehr wichtig finde.  
Ist euch mal aufgefallen, dass wenn man mal nachdenkt man eigentlich nicht der einzige ist der Depressionen oder Ängste hat?!

Nungut, ich habe schon einmal was über mich geschrieben, aber nicht in nem eigenen Threat.  
Ich verkürze es dann nochmal.

Bin 24, habe seit gut 2,5 Jahren AGA. Geerbt von Papa. Mein Bruder wurde verschont (31)  
Mein Selbstbewußtsein ist auf dem absoluten Nullpunkt.  
War mit 20-22 ein Frauenheld, wobei ich mir nie was darum gemacht habe und es auch nicht ausgenutzt habe.  
Mir haben nur immer mal wieder Mädels gesagt wie toll sie mich finden.  
Ich war immer ein sehr ehrlicher Kerl, der sich nie etwas um "ey Mann, heute habe ich wieder eine flachgelegt" gemacht hat.  
Ich bin treu und weiß genau was ich will.  
Ich selbst (auch wenn ich mittlerweile Depressionen habe) finde, dass ich aus der großen Masse doch schon sehr rausfalle und ein sehr interessanter Kerl bin.  
Ich habe jedoch noch keine Frau gefunden die so etwas erkannt hat.  
Man kann sich vormachen was man will, heute zählen einfach andre Werte...aber ich möchte jetzt da jetzt auch nicht drauf rumhacken.  
Was ich hier gerne sagen möchte ist:  
Verdammt....wenn ich irgendwann einmal mit 80 in meinem Sterbebett liege und mich ärgere, weshalb ich damals es einfach nicht anders gemacht habe, einfach das beste aus meiner Situation...aber ich habe dazu einfach zu wenig Mumm momentan.  
Mein Leben ist einfach nur langweilig!  
Aber es ist mir klar, ohne AGA wäre ich ein zu 1000% anderer Mensch, und genau dieser möchte aus mir raus und ich unterdrücke es und genau dies macht meine Probleme.  
Ich wurde vor c.a. 1 Monat wieder von einer Frau enttäuscht in der ich mein ganzes Herzblut gesteckt habe. Ich habe alle meine Kraft verwendet.-....aber vergebens.  
Nun mögen einige sagen...sie ist es nicht wert. Aber das stimmt nicht.  
Es liegt an mir.

Wenn man sich selbst nicht liebt, kann man auch keinen andern lieben, so ist es nunmal. Ich versuche oft meine Wut zurückzuhalten. Nicht wegen meiner AGA, sondern einfach wegen dem momentanen Werteverfall (und der damit verbundenen Oberflächlichkeit) in unserer heutigen Gesellschaft.

Wie soll man da noch einen freien Kopf haben? 12 jährige Mädchen werden ja schon durch Serien wie Verbotene Liebe, GZSZ, etc. darauf getrimmt, dass nur Perfektion zählt. Das schlimmste.....ich war nie so. Hatte mal etwas mit einem Mädels (in meiner Höchstzeit) die sehr schlimme Neurodermitis an den Beinen hatte....es hatte mir nichts ausgemacht.

Momentan bin ich am überlegen wie ich mein Leben umkrempeln kann.

Es ist Langweilig, keine Aufregung mehr.

ich brauche neue Hobbies. Gerne würde ich auch etwas sinnvolles, wie Sozialarbeit machen, mich einfach mal nützlich machen...aber da bin ich noch am überlegen....

was macht ihr so um euch abzulenken?!

---

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch

Posted by [Taqqui](#) on Sun, 30 Jul 2006 21:35:56 GMT

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

---

Mir geht es da ähnlich wie dir, der Haarausfall lähmt mich total. manchmal bleibe ich daheim weil 3 Stunden im bad erfolglos waren oder ich mich erst nach Einbruch der Dunkelheit raustraue.

Mir ist klar ich und andere vergeigen eine Menge wertvolle lebenszeit mit diesem Scheiß aber ich komme da einfach nicht raus.

Ich glaube auch dass ich mit vollem haar ein 100% anderer mensch wär weil ich viel selbstbewusster wäre. Oft benehme ich mich schon komisch (vor allem Frauen gegenüber) wenn es Tag ist und ich die haare nicht hinbekommen habe.

Ein mieser Zug der Natur und Teufelskreis !

---

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch

Posted by [pascha](#) on Sun, 30 Jul 2006 21:42:01 GMT

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

---

Also ich kann dir nur recht geben Lloyd.

Ich denke das schlimmste was und passieren kann is echt mit 80 aufm Sterbebett zu liegen und zu denken " Oh mann du hast dein halbes Leben wegen so ner Scheisse verschwendet"

Ebenso hast du auch recht, dass die heutige Jugend mehr auf die Äusseren Werte getrimmt wird als auf die Inneren. Was wirklich mehr als traurig ist.

Hobbymäßig kann ich dir nur Sport in sämtlichen Variationen empfehlen. Wenn ich echt mal

wieder wünschte die Welt wäre ne Fliege und ich ne riesige Zeitung, geh ich einfach in die Muckibude und pump mich aus bis ich kaum noch laufen kann.

---

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch  
Posted by [Dark](#) on Mon, 31 Jul 2006 01:10:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

man ich kann eure worte gut nachvollziehen, das kommt mir alles bekannt vor! bin mit meinem aussehen echt zufrieden, aber die sache stört mich extrem!

---

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch  
Posted by [Johannes](#) on Mon, 31 Jul 2006 11:32:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Leute, ihr sprecht auch mir vollkommen aus der Seele....bei mir geht auch die meiste Zeit wegen "dieser Sache" drauf und ich bin überhaupt nicht mehr selbstbewusst...Ich versuch es zwar zu ändern aber das ist ziemlich schwer!

---

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch  
Posted by [thursday](#) on Mon, 31 Jul 2006 11:56:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Wenn man sich selbst nicht liebt, kann man auch keinen anden lieben, so ist es nunmal

deinen beitrag könnte ich mit meinem namen unterschreiben (nur das ich zwei jahre jünger bin )!!

das ganze macht einen wirklich zu einem ganz anderen menschen !!

---

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch  
Posted by [markymarkymark](#) on Mon, 31 Jul 2006 12:26:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hi, ein tip wegen deiner "uerfahrenheit"  
reden wir mal deutsch:

scheiss drauf, zeig mir mal ein mädel dem das was ausmacht dass dein pimmel noch nicht in zig .... dringehangen hat!

ha, sowas, und noch einer: kottetier damit, komm schon , hier: unschuldslamm spielen (und auch noch eins sein!) schön zurückhaltend und schüchtern da stehn die mädels drauf, auf jeden fall wenns die richtige fürs leben sein soll

---

ich denk mir mal wenn ich bei meiner frau den megaaufreisser gegeben hätte, in der ersten nacht gleich drauflosgevägelt hätte, ich denke dann würde das ein denkbar schlechter start gewesen sein, vor allen dingen ist es auch ziemlich respektlos, vor allen dingen in "fortgeschrittenem" alter

wenns sein soll dann klar, aber entdeckte doch erstmal alles, was unerfahren? lass es dir zeigen oder besser zeigts euch gegenseitig, aber erstmal halblang, da gehört ne menge vertrauen dazu ---- wenns was ist was fürs leben halten könnte habt ihr ja noch ewig zeit, und alles andere (ich spreche da aus erfahrung) gibt sich ingegenseitigem vertrauen, liebe und hingabe grüße und kopf ruhig hängen lassen, aber nicht zu tief, da stehen die frauen auch nicht drauf

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch  
Posted by [pinkfloyd](#) on Mon, 31 Jul 2006 12:45:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Leute,

nun möchte auch ich mal meinen Beitrag dazu schreiben. Bin 31 Jahre und habe eine Odysee hinter mir wegen des Haarausfalls. Habe bisher zwei Strip-HTs hinter mir und dazu noch schlecht gemacht. Der Haarausfall ging unaufhaltsam weiter und hat mein Leben vollkommen verändert. Seit einem Jahr kann ich nur noch mit Microhairs alles kaschieren um überhaupt arbeitsfähig zu sein. Aber auch dies wird immer mehr zum Problem da sich alles lichtet. Bei meiner Arbeitsstelle hat keiner ne Ahnung wie schlimm der Haarstatus wirklich ist und ich versuche nur mehr die fassung zu bewahren und nicht durchzuklicken...verrückt zu werden. Ich würde bei Gott alles in der Welt tun um die Transplantation rückgängig zu machen und endlich wie ein normaler Mann mit Haarausfall rumlaufen zu können. Aber mit einer fetten Narbe am Hinterkopf, löchriger-hügeliger Kopfhaut ist der Weg sich den Kopf glatt zu rasieren ein Gang durch die Hölle. Bekannten, Arbeitskollegen usw.. plötzlich mit halkahlem Oberkopf zu begegnen und die Fragen bezüglich Narbe, Oberkopf..implantierte Haare zu beantworten kann sich jeder vorstellen wie das einschlägt. Wäre so froh endlich erlöst zu sein von dem versteckspiel und einfach nur mit rasiertem Kopf rumlaufen. Haarausfall ist schlimm, aber sich zu verpfuschen deswegen ist sehr hart. Mein Leben dreht sich nur mehr um die Lösung dieses Problems und ist ein völliger Rückzug geworden; kein Schwimmen, kein Fahrrad, nicht am See.. usw.. vieles mehr. Ich hoffe ihr könnt euren Haarausfall irgendwie verkraften... aber informiert euch sehr gut wenn ihr den Schritt Ht plant. In jungen Jahren ist man geneigt vieles zu übersehen und wünscht sich einfach nur Haare... der Gedanke was kommt in 10 Jahren usw... spielte damals kaum ne Rolle. Jetzt hab ich die psychische Zwickmühle. Ich hoffe wir haben alle genug Kraft wieder Selbstbewußtsein zu tanken und trotzdem irgendwann wieder glücklich die Zeit genießen zu können..

viele grüsse Pinkfloyd

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch  
Posted by [loydd](#) on Mon, 31 Jul 2006 16:35:28 GMT

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

---

hey Pinkfloyd...  
schon die neue DVD von deinen Namensgebern gesehen?!!  
GEILO!!!!!!

....sorry....musste sein!

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch  
Posted by [V8halfgreek78](#) on Mon, 31 Jul 2006 18:44:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ey ,ihr jungs seid echt spitze!

guter Beitrag, schöne antworten.

ist zwar alles ein langes leid, aber wenn man das hier alles liest kommt es mir nicht mehr ganz so schlimm vor, da ich ja nicht allein damit dastehe.

kann mich den meisten empfehlungen nur anschließen, kurze frisur, sport,...aber das mach ich ja schon lange,hab mich emotional schon beruhigt,  
..dennoch wünsch ich mir täglich genügend haare für eine schöne frisur.  
rasiere mir schon seit jahren 1 mal wöchentlich die haare auf 1mm runter. länger sehen die echt nur noch sch... aus.

natürlich setze ich noch alles dran um das leid zu bekämpfen...wenns nix mehr wird hab ich es wenigstens versucht,..finde ich auch wichtig.

man kann sich vieles einreden, das man auch mit wenig haare auskommt.  
aber haare sind zwar nur kleinigkeiten wie viele andere dinge im leben auch, aber eben doch wichtig! ,auf jedenfall für leute unter 30- dürfte man von sowas nicht betroffen sein- bin doch noch nicht alt...mädels/leute kennenlernen usw. und da ist ein gesundes frisches aussehen doch wichtig!

ich versuche nicht mehr zuviel an haare denken kann und muss mich auch ablenken - aber weg ist das problem nunmal nicht - da hilft mir auch kein psychologe!

aber was ich nicht verstehe, wieso macht ihr kein forumtreffen?

---

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch

Posted by [Chris26XXXXXX](#) on Mon, 31 Jul 2006 19:12:09 GMT

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

---

Ich dich gut nachvollziehen.

Mir hat der Haarausfall meine Jugend zerstört. Wegen dem Haarausfall hatte ich richtig komplexe und bin keine Beziehungen mit Frauen mehr eingegangen. Morgens war mein erster Gedanke meine Haare, abends beim einschlafen natürlich derselbe.

Wie gesagt, der Haarausfall hat mir die schönste Zeit meines Lebens geraubt. Die Zeit werde ich nie wieder kriegen. Deswegen rate ich dir, mach nicht den selben Fehler ich. Geh auf Frauen zu und fang Beziehungen an. Ich bin, wie gesagt, deswegen mein ganzes Leben als Single rumgelaufen. Ich heule heute noch oft, dass ich mir meine Jugend deswegen hab kaputt machen lassen.

Gruß

Chris

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch

Posted by [pilos](#) on Mon, 31 Jul 2006 19:14:40 GMT

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

---

Chris26XXXXXX schrieb am Mon, 31 Juli 2006 21:12 Ich dich gut nachvollziehen.

Mir hat der Haarausfall meine Jugend zerstört. Wegen dem Haarausfall hatte ich richtig komplexe und bin keine Beziehungen mit Frauen mehr eingegangen. Morgens war mein erster Gedanke meine Haare, abends beim einschlafen natürlich derselbe.

Wie gesagt, der Haarausfall hat mir die schönste Zeit meines Lebens geraubt. Die Zeit werde ich nie wieder kriegen. Deswegen rate ich dir, mach nicht den selben Fehler ich. Geh auf Frauen zu und fang Beziehungen an. Ich bin, wie gesagt, deswegen mein ganzes Leben als Single rumgelaufen. Ich heule heute noch oft, dass ich mir meine Jugend deswegen hab kaputt machen lassen.

Gruß

Chris

es zu ändern ist aber nie zu spät.....

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch

Posted by [user\\_23](#) on Mon, 31 Jul 2006 19:16:41 GMT

---

Stelle dir vor, du hast bei einem Wettbewerb folgenden Preis gewonnen:

Jeden Morgen, stellt dir die Bank 86400 Euro auf deinem Bankkonto zur Verfügung.

Doch dieses Spiel hat auch Regeln, so wie jedes Spiel bestimmte Regeln hat.

Die erste Regel ist: Alles was du im Laufe des Tages nicht ausgegeben hast, wird dir wieder weggenommen, du kannst das Geld nicht einfach auf ein anderes Konto überweisen, du kannst es nur ausgeben. Aber jeden Morgen, wenn du erwachst, eröffnet dir die Bank ein neues Konto mit neuen 86400 Euro für den kommenden Tag.

Zweite Regel: Die Bank kann das Spiel ohne Vorwarnung beenden, zu jeder Zeit kann sie sagen: Es ist vorbei. Das Spiel ist aus. Sie kann das Konto schließen und du bekommst kein neues mehr.

Was würdest du tun???

Du würdest dir alles kaufen was du möchtest? Nicht nur für dich selbst, auch für alle Menschen die du liebst..... vielleicht sogar für Menschen die du nicht kennst, da du das nie alles nur für dich alleine ausgeben könntest.....

Du würdest versuchen, jeden Cent auszugeben und ihn zu nutzen oder??? Aber eigentlich ist dieses Spiel die Realität: Jeder von uns hat so eine "magische Bank"..... Wir sehen das nur nicht.... Die magische Bank ist die Zeit..... Jeden Morgen, wenn wir aufwachen, bekommen wir 86400 Sekunden Leben für den Tag geschenkt und wenn wir am Abend einschlafen, wird uns die übrige Zeit nicht gutgeschrieben....

Was wir an diesem Tag nicht gelebt haben, ist verloren, für immer verloren, Gestern ist vergangen. Jeden Morgen beginnt sich das Konto neu zu füllen, aber die Bank kann das Konto jederzeit auflösen, ohne Vorwarnung....Was machst du also mit deinen täglichen 86400 Sekunden???

Sind sie nicht viel mehr wert als die gleiche Menge in Euro? Also fang an dein Leben zu leben!.... und hör niemals auf damit.

---

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch  
Posted by [markymarkymark](#) on Mon, 31 Jul 2006 19:39:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

das mag sein mit den sekunden, doch es ist auch so auf der welt:

jeder (fast jeder) wünscht sich unseterblich zu sein, doch dieser "jeder" ist genau der typ, der schon an einem verregneten sonntage nichts mehr mit sich anzufangen weiß und einfach im bett legenbleibt und sich langweilt...

auf der einen art richtig mit deinen was weiss ich wieviel sekunden, doch du kannst dein leben nicht immer mit vollgas leben....und: wenn du z.b. kinder hast machst du dir da eh keine gedanken mehr über die sekunden, da biste einfach nur froh wenn sie gesund sind, auch heute nach einem megalangweiligen "kinderhütetag" an dem man sich echt fragt: na das kanns ja nicht gewesen sein, heute schon gelebt, oder nur mit den kindern "zeittotschlagen" gespielt.... gerade weils regnete, und vor allen dingen weil 3 von 4 grad fieber haben, shit...im sommer sind wir normalerweise am baggersee und fläzen schmusen und schwimmen und klönen und fußballern, das ist schön, da fühlt sich so manche stunde gut genutzt an und man kommt abends um 9 recht glücklich zu hause an

scheiss auf die sekunden --- dein gleichnis ist schön und auch ein riesen mist ---

ein mensch kann keine 1000 glückliche stunden haben  
- chinesisches sprichwort -

---

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch  
Posted by [helpme007](#) on Tue, 01 Aug 2006 11:20:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

das gleichnis ist kein \*riesen-mist\* . ich finde es gut. man kann durchaus was aus der zeit machen , die einem gegeben ist. egal wie die umstände sind. sei es haarausfall, sei es schlechtes wetter, sei es fieber. positiv denken! und etwas positives draus machen! das ist schwer ich weiss, aber man kann es lernen. versucht mal autosuggestion.

wichtig ist auch, macht euch keine vorwürfe dass ihr die zeit nicht richtig nutzt und verplempert. das macht es nur noch schlimmer. versucht etwas zu ändern. haarausfall ist nichts \*einfaches\*. nichts was man einfach \*lösen\* kann. wenn man drunter leidet, dann leidet man drunter. punkt. nur dann sollte man etwas ändern. es gibt verschiedene wege , die ich bisher kennen gelernt habe. einer, ohne irgendwelche plastische chirurgie ist sich ne glatze zu rasieren und ins fitness studio zu gehen und ausserdem selbstbewusstsein aufzubauen. das ist ein weg. ein anderer ist eine ht zu machen. aber eine gute! ein anderer ist auf die haar multiplikation zu warten und sie zu machen wenn sie da ist. das würde \*tatsächlich\* das problem \*fast\* komplett lösen. \*fast\* weil es wohl nie 100% natürlich aussehen wird,aber so natürlich wie nur irgend möglich. eine andere möglichkeit ist natürlich darunter zu leiden. viktor frankl hat einmal seinen patienten gesagt, die angst hatten auf die strasse zu gehen weil sie angst hatten dass sie ohnmächtig werden dort, dass sie mit dem vorsatz auf die strasse gehen sollten ohnmächtig zu werden. und plötzlich waren die patienten geheilt. probiert das vielleicht mal. nehmt euch vor

für die nächsten 10 Jahre unter dem Haarausfall zu leiden. nichts schlimmeres kann passieren als das. es kann nur besser sein als das. also, macht etwas damit ihr nicht mehr leidet. informiert euch wie andere Leute mit der Situation umgegangen sind und lernt daraus.

übrigens damit ihr nicht denkt ich rede nur blabla. ich werde eine HT machen und später noch zusätzlich Haar-Multiplikation wenn es da ist.

---

Subject: Re: ich bin völlig im Arsch  
Posted by [pinkfloyd](#) on Tue, 01 Aug 2006 13:28:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sehr gutes Posting Helpme 007!

Finde es sehr hilfreich wenn mehrere Leute hier ihre Ansichten über den Umgang mit der Situation kundtun! Natürlich hat jeder wieder seine eigene psychische Belastung mit der Geschichte Haarverlust aber im Endeffekt geht es immer um das berühmte Selbstbewußtsein und dem Zulassen dieses Makels. Der Sache klar ins Auge schauen und nicht mehr kaschieren verstecken sollte man von Anfang an durchziehen und sich nicht damit noch mehr in Bedrängnis bringen irgendwann vor der harten Entscheidung zu stehen...jetzt muss ich es wohl irgendwann beenden das Versteckspiel und damit den großen Knall zu haben. Von meiner Seite aus kann ich nur sagen daß ich viele Fehler diesbezüglich gemacht habe und ich inzwischen sozusagen beherrscht werde von dem Gedanken es niemanden sehen zu lassen. Schwimmen.. Sport.. am See liegen.. campen.. usw..lässt mich schon erschauern...so wahnsinnig verrückt es klingt...doch die Sache hat inzwischen die Überhand gewonnen und bestimmt das halbe Leben. Ich weiß, manche werden sagen das ist doch total bescheuert und Schwachsinn, aber ich hätte selbst nie gedacht daß einem sowas so verletzlich machen kann. Über Schwächen und Makel anderer lache ist seit Jahren nicht mehr, Witze über Übergewichtige usw. empfinde ich als gar nicht lustig auch wenn man vieles mit einem zwinkernden Auge sehen sollte. Aber seit langem kann ich verstehen wie es Frauen geht wenn sie wegen Ihrer Figur nicht zum Baden gehen; natürlich kann man nicht perfekt sein aber man sollte sich in seiner Haut auch wohl fühlen und das schaffe ich im Moment gar nicht. Die HTs haben mich schon gepusht muss ich sagen und kann wenn sie Sinn macht und gut überlegt ist wirklich sehr helfen, leider war das bei mir nur zeitlich und ich habe mir damit selbst das berühmte Ei gelegt..; Rastas wären geil aber werden nie mehr kommen, ne Frisur wäre Klasse aber werd ich wohl nie mehr haben, ne coole Glatze wäre schon schön aber hab wohl leider Pech gehabt und Pink Floyd hatte Another Brick in the Wall!!! Aber einfallen will ich sie nicht lassen...

greetz Pink Floyd

---

---

Subject: Und was bringen mir dann Muskeln?  
Posted by [Taqqui](#) on Tue, 01 Aug 2006 13:43:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich lese immer wieder dieselben "Tipps" um sich mit dem HA abzufinden.

Doch was bringt mir das, wenn ich einfach wegen fehlendem Haar weniger Privilegien habe? Z.B bei Frauen die Glatzen einfach abtörnen.

Bei meinem ehemaligen Arbeitnehmer wurden Glatzköpfe auf Bewerbungsgang nicht berücksichtigt bzw. sind eindeutig negativ ins Gewicht gefallen.

Es ist schon was dran, auch wenn viele Studien zu Verkaufszwecken von Produkten abgeschlossen wurden.

Und bei mir persönlich passt es einfach weder zum Gesicht noch zur Kopfform, und da soll mir einer sagen dann trainier halt- na super ! Der erste Eindruck bleibt lichtetes Haar bzw. Glatze.

Ich hasse die Natur dafür, denn ich wäre mit normalem Haar ein glücklicher Mensch.

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch  
Posted by [Johannes](#) on Tue, 01 Aug 2006 13:46:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Super Beiträge ihr beiden . Ich werd mal versuchen es zu beherzigen...

---

Subject: Re: Und was bringen mir dann Muskeln?  
Posted by [helpme007](#) on Tue, 01 Aug 2006 14:13:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

diese einstellung die du da hast, die ist sehr gefährlich und schlecht für dich. ich meine klar hat man nachteile wenn man eine glatze hat. das ist wissenschaftlich bewiesen. aber sie es so. dir geht es schlecht. und du jammerst. aber was bringt das? davon wird es nicht besser. verstehst du? wenn du jammerst wird es nur noch schlimmer. es wird niemals besser werden wenn du nur jammerst. versteh das. jammern ist etwas was du \*tust\*. es gehört zu dem was du \*tust\* dazu. es ist ein teil von deinem leben. man denkt immer jammern schadet ja nicht , man jammert schließlich nur. wenn du einen tag jammerst wird es auch nicht viel ausmachen. aber wenn du jeden tag jammerst, jeden tag, jeden monat, jedes jahr, jedes jahrzehnt, dann macht dich das sehr sehr unglücklich. ich weiss man kann nicht einfach damit aufhören zu jammern, das ist sehr schwer. wenn du willst, bleib ruhig so. es ist okay. es ist okay ein scheiss leben zu haben und zu jammern. tu es ruhig. du verstehst schon was ich damit machen will oder?

pass auf, wenn du glücklich sein willst gibt es eigentlich nur zwei gute möglichkeiten bei haarausfall. entweder kompensier es. zum beispiel mit muskeln und selbstbewusstsein. oder, mit einem toupet oder einer haartransplantation. du hast glück dass du heutzutage lebst denn in etwa 2 jahren sollte es haarmultiplikation geben. damit kannst du einen vollen kopf haare wiederkriegen. ich denke das ist was du willst. also spar schon mal dafür . es wird etwa 10 000 € kosten soweit ich informiert bin. aber ich finde in der zwischenzeit darfst du nicht den kopf in den sand stecken. also folgendes. ht dauert ein jahr bis es ausgewachsen ist und die zeit dazwischen ist hart. ausserdem musst du dich erst einmal \*gründlich\* informieren. das dauert

bestimmt ein halbes jahr. macht eineinhalb jahre bis du es hast . und es ist noch nicht perfekt. und dann gibt es schon fast haar multiplikation. also würd ich dir ein toupet empfehlen. ich weiss das ist ne harte entscheidung. die andere möglichkeit ist was ich dir vorhin gesagt habe mit glatze rasieren und muskeln sowie selbstbewusstsein kriegen. ich weiss es sind alles keine besonders tollen optionen. naja, ich denkmal du wirst ohnehin nichts von dem machen was ich dir sage weil du zu bequem bist. ach ja, du könntest auch microhairs ausprobieren. das ist auch noch eine möglichkeit um die zeit zu überbrücken. ist vielleicht nicht so krass wie ein toupet. versuch wenigstens so gut wie möglich klarzukommen bis es haarmultiplikation gibt und versuch so wenig wie möglich zu verpassen in der zeit. also, alles gute und viel glück! und jammer nicht so viel

---

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch  
Posted by [helpme007](#) on Tue, 01 Aug 2006 14:15:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

les auch meinen neuen beitrag!

---

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch  
Posted by [Johannes](#) on Tue, 01 Aug 2006 14:20:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hab ich schon gemacht...bravo!

---

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch  
Posted by [loydd](#) on Tue, 01 Aug 2006 16:24:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

was zur H\*\*\*\* ist Haarmultipilikation?! sowas in der Art wie Gentechnik in dem man eigene Haare nachzüchtet?!  
gibts vielleicht nen coolen infolink dazu?

---

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch  
Posted by [helpme007](#) on Tue, 01 Aug 2006 16:32:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

[http://www.hairsite4.com/dc/dcboard.php?az=show\\_topics&forum=7](http://www.hairsite4.com/dc/dcboard.php?az=show_topics&forum=7)

---

---

Subject: Re: Und was bringen mir dann Muskeln?  
Posted by [Taqqui](#) on Tue, 01 Aug 2006 16:42:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@ Helpme :

Ich benutze seit 3 Jahren Microhairs und könnte ohne gar nicht mehr aus dem Haus gehen. Jedesmal habe ich vor dem Duschen wieder Angst, gehe in kein Freibad mehr oder in den Regen.

Und ich habe bereits mind. 3 Jahre sehr erschwert gelebt weil mit das verdammt an die Psyche gegangen ist, teilweise mit Krankschreibungen etc..

Manchmal bin ich gar nicht weg oder erst wenns dunkel war, im hellen tageslicht schaue ich gar niemand direkt an weil ich mich unsicher fühle.

Und da kann ich trainieren wie ich will ( mein Körper ist eh schon recht gut), aber das bringt mir nichts, weil mein Problem für jeden erkennbar sein wird früher oder später. Und es ist doch Fakt (seien wir ehrlich) dass es in 98% aller Fälle nachteilig ist.

Manchmal habe ich 2 mal am Tag eine Odyssee bis die scheiß Haare endlich einigermaßen so sind wie ich es will. Ein täglicher kampf und für mich ein schweres Manko. Manchmal bin ich schon vor dem Ausgehen schon wieder so fertig dass ich heulen könnte.

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch  
Posted by [pinkfloyd](#) on Tue, 01 Aug 2006 18:36:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi taqqi

und kannst du mir erklären wie du das irgendwann mit dem toppik lösen willst...ich meine der HA geht ja vermutlich weiter und wie möchtest du den Übergang schaffen von Toppik zu lichtem Haar..gehst du plötzlich eines Tages ohne Toppik in die Arbeit?Es gibt eigentlich nur mehr den schritt zur Glattrasur?oder?Mit Stoppelkurzhaar wird man erkennen dass man vollkommen liches Haar hat.Ich meine die Offenbarung bei dem Schritt...klingt schwierig...mir gehts nähmlich ähnlich..wie kann man sich bloß so in eine Schlinge bringen....Toppik macht abhängig...aber verzögert nur den Zeitpunkt und endet eigentlich irgendwie im Haarsupergau...klingt schon alles sehr kurios...aber anscheinend passiert sowas wirklich....wie krass wir Menschen doc teilweise sind..smile

---

Subject: Re: ich bin völlig im arsch  
Posted by [helpme007](#) on Wed, 02 Aug 2006 12:29:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja toppik macht definitiv abhängig. ausser man benutzt es nur manchmal.

Subject: Re: ich bin völlig im arsch  
Posted by [Taqqui](#) on Thu, 03 Aug 2006 10:51:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das stimmt schon, aber ein Haarteil macht genauso abhängig.

Ich kenne jemand der eins hat, und mittlerweile geht er ohne nicht mehr aus dem Haus. Und daran wollte ich mich mein restliches Leben nicht binden. Einmal eins - immer eins so denke ich.

Dennoch ob Haarteil oder Toppik, der Leidensdruck ist enorm. Bei mir kristallisieren sich schon soziale Probleme heraus, weil ich wie gesagt unsicher bin, gespräche im Freien möglichst meide, damit man nichts sieht. Dadurch wirke ich gehemmt und das strahlt nach außen. Ein Teufelskreis.

---

---

Subject: Re: Und was bringen mir dann Muskeln?  
Posted by [nickery](#) on Thu, 03 Aug 2006 11:44:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

helpme007 schrieb am Die, 01 August 2006 16:13du hast glück dass du heutzutage lebst denn in etwa 2 jahren sollte es haarmultiplikation geben. damit kannst du einen vollen kopf haare wiederkriegen. ich denke das ist was du willst. also spar schon mal dafür . es wird etwa 10 000 € kosten soweit ich informiert bin. aber ich finde in der zwischenzeit darfst du nicht den kopf in den sand stecken. also folgendes.

klar, in 2 jahren lässt sich für 10.000 euro 'ne matte zaubern...

wer noch an die ultimativlösung in wenigen jahren glaubt, der überschätzt die möglichen der nahen zukunft ganz gewaltig. macht euch bloß nicht zu viel hoffungen, dann ist die enttäuschung nicht so groß.

---

---

Subject: Re: Und was bringen mir dann Muskeln?  
Posted by [Der\\_mit\\_dem\\_Haar\\_tanzt](#) on Thu, 03 Aug 2006 14:52:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

für dich kommen nur Frauen in Frage, die selber den ganzen Tag wegen ihren Problemen deprimiert sind, von denen gibts genug, aber eigentlich immer weniger, als hlabwegs gutaussehende Frau hat mans eigentlich eh besser, die anderen sind slebst Schuld.

kurzum schöne Frauen kannst du dir nicht nur wegen deines Aussehens abschminken sondern auch wegen deines Charakters.

Welche hübsche mittel im Leben stehende Fraue will sich von so einer Tränendrüse sich den Tag versauen lassen

hier noch ein Video für die Aufmunterung  
<http://www.hairsite.com/hair-regrowth-video/Stunners1.mpeg>

aja, und falls dir alles zuviel wird,  
die Kombination von Schlafmitteln, Muskellähmungsmittel und Antierbrechungsmitteln sind  
sicher auch eine Lösung )

PS:  
das Märchen vom Gutaussehenden der früher dank seiner Haare viele schöne Frauen hatte,  
ist sowieso ein Witz  
wie hier soviele andere Posts auch )

und dementsprechend auch meine

Denn:  
Ein bißchen Spaß muß sein Dann ist die Welt voll Sonnenschein ...

lalala