

Hallo,

ich muss meinen Frust einfach mal irgendwo in den Unweiten des Internets loswerden wen es nicht interessiert: einfach diesen Beitrag überlesen.

Aktuell bin ich ziemlich am Abgrund, kämpfe mit massiven Selbstmordgedanken, für mich ist mein Leben nichts mehr wert. Innerlich weiß ich jedoch auch, dass ich mir sicherlich nichts antun würde... ich kämpfe bereits mein ganzes Leben mit massiven Depressionen (mal mehr, mal weniger) und etlichen Ängsten. Einige von euch werden das ganz bestimmt auch kennen... ich spreche hier nicht von leichten Verstimmungen, so von wegen Ups & Downs, sondern von handfesten Depressionen und Ängsten.

Bei mir kommen neben dem massiven Haarausfall viele Dinge hinzu, die mir mein Leben nicht gerade angenehm machen. Manch einer wird dies als Luxusproblem abtun, aber jemand in meiner Situation wird mich verstehen können.

Ich bin jetzt Anfang 30, mein Haarausfall schreitet unaufhörlich voran. Da ich ein sehr schmaler Typ bin, leider, sähe ich mit Glatze einfach nur nach Krebspatient aus klingt hart, entspricht aber der Tatsache. Meine Haut ist auch nicht die Beste und zum Überfluss stehe ich auf Männer. Letzteres ist für mich kein Problem im eigentlichen Sinne... da es in der schwulen Community aber eigentlich immer nur ums Aussehen geht (Charakter zählt da nicht, auch wenn das immer wieder gepredigt wird), verschwinden meine Chancen ins Nirwana. Klar, es gibt da menschliche Ausnahmen, aber grundsätzlich kann man das mit dem Aussehen so bestätigen.

Mit den Haaren habe ich schon einiges versucht, inklusive Fin. Mit dem Zeug hatte ich aber einfach zu massive Nebenwirkungen... was nützen mir drei weniger ausfallende Haare, wenn ich dann keinen mehr hoch bekomme oder sich meine Depression merklich verschlechterte... Minox kommt für mich aufgrund der familiär bekannten Herzprobleme absolut nicht in Frage. Aktuell nutze ich nur noch Seti... überzeugt bin ich zwar nicht mehr so sehr, aber das Zeug ist halt eine Art Placebo, man hat zumindest das Gefühl etwas zu tun... ein echtes Ergebnis sehe ich jedoch nicht. Den diffusen Ausfall habe ich auf dem ganzen Kopf hinten, an den Seiten oben drauf, vorne. Ich traue mich manchmal schon gar nicht mehr raus. Da ich extrem dünn bin, bin ich auch kein Basecap-Mensch, steht mir einfach aufgrund des schmalen Gesichts nicht.

Ich kann essen was ich will, mehr als 62kg bekomme ich bei 1,78m nicht drauf. Aktuell bin ich bei 59kg, was aber auch daran liegen kann, dass ich mich seit zwei Monaten vegetarisch ernähre (aus persönlicher Überzeugung). Das kann man werten wie man will.

Grundsätzlich bin ich aktuell einfach an dem Punkt, wo mein Leben einfach vollkommen wertlos ist. Es gibt niemanden in meinem Leben, ausser vielleicht zwei guten Freunden. Eine Beziehung habe ich nicht, werde ich vermutlich auch niemals haben... da ich mich selbst wirklich scheiße finde, können das auch andere nur tun (in meinen Augen). Wer nicht mit sich selbst im Reinen ist, der kann nicht erwarten, dass ihn jemand anderes so mag, wie er ist.

Zudem bin ich derzeit nicht im Arbeitsleben unterwegs, da ich aus gesundheitlichen Gründen (Psyche) aktuell Erwerbsminderungsrente bekomme... sprich, auch da fehlen dann Kontaktpunkte. Zudem natürlich ebenfalls die Kohle.

So sehr das alles nach Selbstmitleid klingt, so ernst meine ich es jedoch. Bin psychisch einfach am Ende und habe mein Limit erreicht... Anfang 30, Haare weg, unreine Haut (wie ein Teenie), zu dünn, dazu die Psyche... wollte mich einfach mal auskotzen, erwarte daher keine Zauberformel zum glücklichen Leben.

---

Subject: Aw: Keine Phase mehr... (Haarausfall & Psyche)  
Posted by [veryafraidman](#) on Wed, 04 Apr 2018 08:33:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

icer1985 schrieb am Wed, 04 April 2018 09:58... ich muss meinen Frust einfach mal irgendwo in den Unweiten des Internets loswerden wen es nicht interessiert: einfach diesen Beitrag überlesen...

Habs gelesen und es interessiert mich

Es gibt genug Beispiele von äußerlich schönen Menschen, die alles zu haben scheinen und dennoch in Depressionen verfallen - bis hin zum Selbstmord.

Lass Dir helfen und begib Dich in psychologische Behandlung. In gute psychologische Behandlung. Nicht aufgeben, das kann etwas dauern. Bleib dran.

---

Subject: Aw: Keine Phase mehr... (Haarausfall & Psyche)  
Posted by [pilos](#) on Wed, 04 Apr 2018 08:43:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mich interessiert es auch

pn

---

Subject: Aw: Keine Phase mehr... (Haarausfall & Psyche)  
Posted by [Sonic Boom](#) on Wed, 04 Apr 2018 09:03:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das tut mir sehr leid was ich hier lesen muß! Ich hatte auch mal zwei Abschnitte in meinem Leben, in welchem es mir (sehr) schlecht ging.  
Helfen kann ich dir leider nicht. Auch bringt es wenig, wenn man sagt, es gibt Leute, denen geht es noch viel schlechter als dir.

Wenn man mit sich bzw seinem Körper ( oder Psyche) unzufrieden ist, ist es eigentlich das Schlimmste was einem passieren kann.

Zu den Haare kann ich nur sagen, vielleicht findest du ja noch was geeigenetes, das dir hilft.

Und zum Thema Beziehung. Für mich ist es, also in meinem Fall, eher ein Luxusproblem. Ich brauch nicht unbedingt eine Frau, mit der ich Tag und Nacht zusammen sein muß.  
Und gerade Beziehungen bringe auch viel neue Probleme mit sich.

Hast du denn nicht ein-zwei gute Freunde, welche dir über die dunkle Zeit etwas hinweghelfen?

Vielleicht gibt es ja doch noch eine Lösung, wie du wieder mit dir ins Reine kommst...  
WÜnsch dir auf jeden Fall viel Kraft dazu!

---

Subject: Aw: Keine Phase mehr... (Haarausfall & Psyche)

Posted by [xVannes](#) on Wed, 04 Apr 2018 09:28:34 GMT

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

Mit einem Ausdauersport kannst du dir für wenig Geld Ziele setzen. Laufen und für einen Marathon trainieren schafft Tagesstruktur, du bist körperlich prädestiniert dafür und kannst Erfolgserlebnisse sammeln, die dich womöglich nachhaltig aus deinem Loch holen.

Am besten in einer Laufgruppe; soziale Kontakte usw.

Nur so als Anregung.

---

Subject: Aw: Keine Phase mehr... (Haarausfall & Psyche)

Posted by [pilos](#) on Wed, 04 Apr 2018 09:59:19 GMT

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

laufen ist der letzte schrott

alles studien widersprechen dem laufen

er soll ins fitnessstudio..ordentlich futtern und ordentlich gewichte stemmen...nicht beim laufen auch noch das letzte verbrennen

---

Subject: Aw: Keine Phase mehr... (Haarausfall & Psyche)

Posted by [Guntherf86](#) on Wed, 04 Apr 2018 10:16:58 GMT

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

Kann mich da nur anschließen. Fitnessstudio kann dir sowohl bei deinen psychischen als auch physischen Problemen helfen.

Mach Dir einen Ernährungs- und Trainingsplan, achte darauf möglichst viel Kalorien zu Dir zu nehmen (geht auch problemlos vegetarisch).

Meistens denkt man zwar man isst genug, wenn Du aber mal anfängst Kalorien zu zählen, wirst Du schnell feststellen, warum Du so dünn bist.

Mit ein bisschen Farbe durch den scheinbar endlich kommenden Sommer wirst Du dann auch nicht mehr nach Krebspatient aussehen.

---

Subject: Aw: Keine Phase mehr... (Haarausfall & Psyche)

Posted by [icer1985](#) on Wed, 04 Apr 2018 13:50:30 GMT

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

---

Danke erstmal für euer Feedback!

@veryafraidman: ich war so viele Jahre in Therapie, gebracht hat es mir so gut wie nichts. Der Doc war auch der Meinung, dass meine Depression und Ängste schon fast wie ein Reflex arbeiten - vieles blockt mein Geist schon ab, wenn man nur drüber redet - geschweige denn etwas zu tun. Aber du hast absolut recht, vermutlich sollte ich einen neuen Versuch bei einem Therapeuten wagen... hatte das schon vor einer Weile vor, aber bin immer wieder drüber weggekommen - kann mit einem Mann besser über meine Probleme reden, als mit einer Frau. Vor Ort gibt es aber fast nur noch weibliche Docs, aber vielleicht muss man es mal versuchen.

@pilos: danke! Ich antworte später.

@Sonic Boom: du liegst zu 100% richtig! Diese „Lasten“ kann einem keiner abnehmen, ausser man selbst. Die Leute, die ich als echte Freunde ansehe (das sind echt nur zwei), haben selbst ihre Probleme und an manche Themen wage ich mich nicht so ran. Thema Haare ist für mich da noch immer so ein Tabu... da erzähle ich lieber von meinen Ängsten, als von der Sache mit den Haaren (die mich nicht minder belasten). Ziemlich verworren...

@xWannes: danke für den Tipp. Das mit Sport ist nicht so abwegig, stimmt schon. Laufen geht bei mir leider nicht, scheiß Asthma... hatte vor zwei Jahren mal mit Joggen usw. angefangen und nach ein paar Wochen Schwierigkeiten mit der Atmung bekommen. Als wäre nicht ein Problem genug... =)

@pilos + Gunther86: das Fitnessstudio ist eine gute Idee, aber für mich sehr schwer umsetzbar. Wollte das schon seit Jahren machen, aber es hapert an meinem blöden Kopf (bzw. wegen dem darin)... Vertrauen fassen ist für mich extrem schwierig, da mich bereits viele Leute im Stich gelassen habe vor allem jene, von denen ich es nie erwartet hätte. Ich war für alle und jeden der Kummerkasten, und das sogar sehr gerne. Bei mir haben sich die Probleme dann aber einfach angehäuft und keiner wollte zuhören. Daher immer alles schon in mich reingefressen und mit mir selbst ausgemacht. Aus dieser ganzen Situation hat sich eine Sozialphobie entwickelt, größere Menschengruppen gehen für mich gar nicht... ich bin hier in Bremerhaven und da gibt es nicht so die Auswahl. Und die Leute, die dort unterwegs sind, sind teilweise echt übelste Assis. Also der Psyche nicht förderlich, zumal ich der Typ „was glotzt der mich jetzt so an“ bin... mache mir dann wieder meine Gedanken und schiebe Panik. Was die Psyche angeht bin ich

echt ein Wrack.

Ernährungsberatung hatte ich wegen Gewicht auch schon zwei Mal durch, erfolglos. Das Zeug setzt dann eher nur am Bauch an, also irgendwo anders. =) Zudem war mein Maximum selbst dort bei nur 62kg. Dafür dass man da teilweise in alles Öle mixen musste... war es nicht wert. Oder ich gerade nur an die falschen Berater... achso, was die Bräune angeht: Solarium war für einige Jahre Pflicht für mich, aber nur alle zwei Wochen das reichte für die Farbe. Aber davon bin ich seit ein paar Monaten wieder weg, Kopfsache. Ich will keinesfalls alles auf die Psyche schieben, aber der Teil von mir beeinflusst leider mein ganzes Leben... ich mache alles zu Fuss, ausser ein Kumpel nimmt mich mit dem Auto mit bin selbst nicht mobil und Bus/Bahn ist wegen der Sozialphobie ein No-Go... alles selbstgeschaffene Grenzen und Probleme. Dabei ist das Leben echt zu kurz für den Scheiß, das weiß ich selbst auch ändert aber an meiner geistigen Einstellung leider nichts.

---

---

Subject: Aw: Keine Phase mehr... (Haarausfall & Psyche)

Posted by [stfn111](#) on Wed, 04 Apr 2018 17:32:51 GMT

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

---

pilos schrieb am Wed, 04 April 2018 11:59  
laufen ist der letzte schrott

alles studien widersprechen dem laufen

er soll ins fitnessstudio..ordentlich futtern und ordentlich gewichte stemmen...nicht beim laufen auch noch das letzte verbrennen

Laufen ist der letzte schrott im bezug auf was?

Konstitution oder psyche?

---

---

Subject: Aw: Keine Phase mehr... (Haarausfall & Psyche)

Posted by [pilos](#) on Wed, 04 Apr 2018 19:34:16 GMT

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

---

icer1985 schrieb am Wed, 04 April 2018 16:50

das Fitnessstudio ist eine gute Idee, aber für mich sehr schwer umsetzbar. Wollte das schon seit Jahren machen, aber es hapert an meinem blöden Kopf (bzw. wegen dem darin)...

es gibt genügend plattformen wo man sich zusammentun und andere innere schweinehund leute finden um sich gegenseitig zu motivieren

sich gegenseitig... "ziehen" .....zeit hast ja...

Zitat:Ernährungsberatung hatte ich wegen Gewicht auch schon zwei Mal durch, erfolglos. Das Zeug setzt dann eher nur am Bauch an, also irgendwo anders

genetik  
deshalb auch die mucki-bude

---

---

Subject: Aw: Keine Phase mehr... (Haarausfall & Psyche)  
Posted by [MCSpeck](#) on Wed, 04 Apr 2018 20:10:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo

du musst nicht zwingend in ein Fitnessstudio um Muskeln aufzubauen. Gibt da viele Möglichkeiten.. du kannst viel mit dem eigenen Körpergewicht machen. Versch. Varianten von Liegestütze, Klimmzüge mit einer Klimmzugstange zum einhängen, TRX Bänder etc. Schau dir einfach mal paar Youtube Videos an oder google dich durchs Internet. Da gibt es auf jedenfall viele Möglichkeiten auch ohne viel Geld für Gewichte etc ausgeben zu müssen.

Zum zunehmen gibt es unendliche weight gainer, auch einfach googlen. Was ich empfehlen kann ist Maltodextrin (billig und reine Kohlenhydrate), Energy cakes (gibts bei Amazon) und natürlich Proteinshakes.

Stell dir ein gutes home workout zusammen, dass zu dir passt und dir Spaß macht. Kauf dir paar Nahrungsergänzungsmittel und versuch das ganze so diszipliniert wie möglich durchzuziehen. Nach ein paar Monaten siehst du die ersten Erfolge!

Hab früher bei einer Größe von 1,84 nur 58 kg gewogen. Mittlerweile wiege ich knapp über 80 kg.

Mit Disziplin und richtiger Ernährung geht so einiges!

Lass den Kopf nicht hängen und kämpf dich durch!!!

---

---

Subject: Aw: Keine Phase mehr... (Haarausfall & Psyche)  
Posted by [pilos](#) on Wed, 04 Apr 2018 20:50:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

MCSpeck schrieb am Wed, 04 April 2018 23:10  
Mit Disziplin

klappt nicht...er braucht eine zug-person

---

---

Subject: Aw: Keine Phase mehr... (Haarausfall & Psyche)

Posted by [xyz21](#) on Wed, 04 Apr 2018 21:28:33 GMT

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

---

pilos schrieb am Wed, 04 April 2018 22:50MCSpeck schrieb am Wed, 04 April 2018 23:10  
Mit Disziplin

klappt nicht...er braucht eine zug-person

Schlechte Einstellung. Er muss da selber durch. So hart es auch klingt

---

Subject: Aw: Keine Phase mehr... (Haarausfall & Psyche)

Posted by [valesk](#) on Thu, 05 Apr 2018 10:19:41 GMT

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

---

Du brauchst vor allem eine Aufgabe im Leben. Den ganzen Tag zu Hause hocken und über dein Leben heulen wird dich nicht retten.

---

Subject: Aw: Keine Phase mehr... (Haarausfall & Psyche)

Posted by [icer1985](#) on Thu, 05 Apr 2018 16:55:47 GMT

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

---

valesk schrieb am Thu, 05 April 2018 12:19Den ganzen Tag zu Hause hocken und über dein Leben heulen wird dich nicht retten.

Welch tiefgreifende Aussage... Da merkt man doch gleich, dass du ein "Experte" bist. \*hust\*  
Zudem, wo genau habe ich behauptet, dass ich den ganzen Tag Zuhause hocken und heulen würde? Diesen Teil finde ich weder im Text, noch im wahren Leben... dann doch lieber gar nicht reinhängen, wenn man dann nur sowas absondert... sorry.

---

Subject: Aw: Keine Phase mehr... (Haarausfall & Psyche)

Posted by [andal](#) on Thu, 05 Apr 2018 17:51:43 GMT

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

---

hallo icer, schade sowas zu lesen, macht mich betroffen...

aber gut \*damit\* raus zu gehen, denke das forum bietet dafür auch eine geeignete plattform

hatte zuerst nur den text gelesen, ohne auf den verfasser zu achten, war schon geschockt...

aber du solltest die aussagen schon offen entgegen nehmen, nicht aussortieren, was nützlich, wertvoll oder tiefsinnig...

so reagiert dein umfeld, und das ist nunmal fakt, denke woanders gibt es noch weniger empathie und verständnis..

meine 2 cents...

in der schwulenszene ist der jugendwahn noch drastischer, schon mal schlecht...

damit abfinden, aufhören nach gründen zu suchen, dann steigen deine chancen unweigerlich

raus aus der opferrolle, keine sau interessiert sich im endeffekt für deine lebenszeit, also eigenverantwortlich damit umgehen, auch wenn du es mit tatsachen zu tun hast... aga, einsamkeit, panik, selbstwert etc.

eine therapie nur im notfall, manifestiert die opferrolle noch mehr..

akzeptier deine ängste, panik und geh damit um... angst zu haben ist völlig o.k. geh bewusst in die situation rein, und ja es gibt gefahren, gehört zum leben

körper & geist gehören zusammen, depris lösen krankheit aus und umgekehrt

bewegung und ernährung, großes thema, auch wenn es immer gründe gibt nichts zu tun....

und entgegen anderer meinungen, z.b. laufen hat durchaus mediative züge, bzw. kann es haben...

kopf hoch und alles gute

und wenn alles scheiße und zuviel wird, skype mich an

---

Subject: Aw: Keine Phase mehr... (Haarausfall & Psyche)

Posted by [valesk](#) on Thu, 05 Apr 2018 18:14:52 GMT

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

---

icer1985 schrieb am Thu, 05 April 2018 18:55valesk schrieb am Thu, 05 April 2018 12:19Den



ganzen Tag zu Hause hocken und über dein Leben heulen wird dich nicht retten.

Welch tiefgreifende Aussage... Da merkt man doch gleich, dass du ein "Experte" bist. \*hust\*  
Zudem, wo genau habe ich behauptet, dass ich den ganzen Tag Zuhause hocken und heulen würde? Diesen Teil finde ich weder im Text, noch im wahren Leben... dann doch lieber gar nicht reinhängen, wenn man dann nur sowas absondert... sorry.

Tja, ich bin eben Schrott. Auch mit sowas muss man zurecht kommen. Wenn du einen Experten willst, dann nimm dir einen. Wobei du ja ohnehin in Behandlung sein musst.  
Ich wünsch dir nur das beste und das mit der Aufgabe meine ich noch immer so.

---

Subject: Aw: Keine Phase mehr... (Haarausfall & Psyche)

Posted by [istude](#) on Mon, 09 Apr 2018 09:55:02 GMT

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

---

Also für mich liest es sich so, als sei dir jegliches Ziel, jeglicher Fokus abhanden gekommen.

Irgendetwas, auf das du hinarbeiten könntest, ein Ziel, das es wert wäre verfolgt zu werden.

Ich verstehe deine Einwände diesbezüglich, ich glaube eine Depression zeichnet sich in erster Linie auch dadurch aus, dass man eben die Kraft für ein solches Ziel nicht aufbringt...

Aber such dir kleine Schritte, Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut.

Ich habe regelmäßig (zumindest 1x im Jahr, manchmal auch 2x) depressive Phasen über einen Zeitraum von 3-6 Monaten.

Ich nehme mir so oft den großen Sprung, das "ab morgen wird alles anders" vor, um am nächsten Tag wieder nicht aus dem Bett zu kommen.

Das Resultat: Ein Teufelskreis, weil das eh schon marode Ego noch zusätzlich damit belastet wird, dass man bei allem scheitert.

Suche dir gezielt kleine Erfolge, Dinge, von denen du weißt, dass du sie schaffen kannst und "steigere" dich langsam - oder bleib bei den kleinen Erfolgserlebnissen. Wichtig ist, dass du irgendeine Form von Alltagserfahrung machen musst, die mit Erfolg verbunden ist. Nur damit kann man das Selbstwertgefühl steigern.

Im konkreten, wenn das heißt, dass du Muskeln aufbauen willst: Überlege dir nicht, wo du an diesem Ziel scheitern würdest (zB im Fitnessstudio), sondern suche dir (kreative) Wege, wie du das Ziel erreichen kannst:

Wie hier schon erwähnt - Eigenkörperübungen für zuhause, ein abgelegener Spielplatz mit einigen Turn-Geräten, vielleicht ein Fitness-Kurs für Leute mit genau deinen Bedenken (bin überzeugt davon, dass es sowas gibt! Du wirst nicht der einzige sein, der sich von Fitnessstudios eher abgetörnt fühlt, aber dennoch was machen würde).

Wenn es darum geht neue soziale Kontakte zu knüpfen: Nimm dir ein wenig anstrengendes,

wenig zeitaufwändiges Hobby vor, wo du soziale Interaktion hast. (oder besagter Turnkurs) Melde dich auf einer Online-Plattform mit positiven Vibes (nix gegen alopezie.de, aber in Summe sind wir hier ein Haufen herumjammernder ) an und diskutieren dort regelmäßig. Oder gehe einfach nur von Zeit zu Zeit in kleine Fachgeschäfte für irgendwelche ausgefallenen Produkte. Meistens reden die Verkäufer gerne und ausführlich über ihr Spezialthema

Kurz: Such dir realistische Ziele, sei dir klar darüber, dass der Wandel ein langsamer wird, aber bleib daran.

Und: Leg unnötige Schamgefühle ab. Ich weiß, auch das sagt sich leichter, als es getan wird, aber das Leben ist zu kurz, um sich permanent davon einschränken zu lassen, was andere Leute vielleicht von einem Denken. Solang du nix tust, mit dem du anderen Menschen schadest, gibt es keinen Grund sich für irgendetwas zu schämen.

---

Subject: Aw: Keine Phase mehr... (Haarausfall & Psyche)

Posted by [karlos3](#) on Fri, 20 Apr 2018 21:44:14 GMT

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

---

Zur Überwindung der krankhaften Sozialphobie kann und will ich nicht viel sagen. Bin kein Psychotherapeut, aber zwei gute Freundinnen von mir sind Psychotherapeutinnen. Verhalten- oder Gruppentherapie scheint besser zu sein, als Tiefenpsychologie. Lass dir von einer den Tagesablauf strukturieren. Und es kann auch gut sein, dass du für einige Monate zur Tablette greifen musst. Keine Angst, sowas haben mehr junge Menschen schon hinter sich, als man glaubt. Ich denke bei einem guten psychotherapeuten kriegst du auch viel bessere Tipps, wo du leute kennenlernst. Ich würde wahrscheinlich zuerst irgendwo suchen, wo die leute "nerdiger" sind. Z.b. in so einem Warhammer shop oder so. Die meisten sind da ja ganz nett.. Außerdem gibts ja sowas wie gemeinsames Kochen mit Fremden in vielen Städten.

Ich habe auch seit 2-3 Jahren mit Muskelaufbau begonnen und bin nun Mitte 30. Bin keine Schrank, aber habe denke ich einen athletischen körper aufgebaut. Bin auch ein Hardgainer und musste mir zu Anfang das Essen nur so reinstopfen. Natürlich keinen Scheiß essen, sondern proteinreich. Bin 185cm und habe von ca 70kg auf 80 kg aufgebaut. Bekannte, die mich länger nicht gesehen haben, sprechen mich sofort drauf an, was natürlich das Selbstbewusstsein stärkt.

Ich weiß nicht, ob es daher kommt, dass ich selbst mich besser und sicherer fühle oder die Frauen meinen Körper toll finden, aber bei den Frauen habe ich ebenfalls einfach viel mehr Erfolg. Ich bin nach wie vor eher zurückhaltend, aber es reicht schon, weil primär die Frauen mich ansprechen. Die meisten sind sogar knackige 20 +/- 2 Jahre und wirklich sehr hübsch. Häufig denke ich mir überhaupt, was die von mir, alten, nw2-3ler, wollen und kann mit Komplimenten auch ganz schlecht umgehen, aber es wird besser.

Ich denke, es ist schwierig an seiner Persönlichkeit und an seinen Ängsten zu arbeiten. Man darf auch keine Wunder erwarten. Die Veränderung kommt nur langsam. Man muss zuschauen, dass man bisschen, aber stetig seiner Komfortzone verlässt. Du musst auch darauf eingestellt sein, dass du mit deiner Veränderung freunde verlierst, weil die dich anders kennengelernt haben. Andere gewinnst du wiederum. Gute Tipps mit Hobbys wurden hier ja schon genannt.

viele Erfolg und lass dich nicht unterkriegen.

---

---

Subject: Aw: Keine Phase mehr... (Haarausfall & Psyche)

Posted by [\\_Mario](#) on Mon, 30 Apr 2018 19:11:49 GMT

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

---

Hi icer,

eigentlich wurde schon ziemlich alles gesagt, ich versuche es trotzdem auch mal...

#### GEWICHT

Muskeln wiegen mehr als Fett, d. H. proteinreich essen (geht auch vegetarisch) und wenn der Gang ins Gym noch eine zu große Hürde ist, nutze Fitness Apps (z. T. gratis) oder YouTube-Trainings oder Online-Coaches. Google ist dein Freund oder PN an mich. Vor allem anfangs geht der Muskelaufbau alleine mit Eigengewichtsübungen rasant voran. Eigeninitiative und Wille musst du selbst mitbringen.

Sport = Freude am Körper = gut für den Geist = Gesund. Ich bin mir sicher, nach einer gewissen Zeit traust du dich in ein Gym, evtl. erst mal in der Nachbarstadt. Du triffst viele neue Gesichter, evtl. entstehen Freundschaften. Zumindest bekommst du viel neuen Input.

#### OPTIK / HAARE

Wenn der Körper massiver ist, steht dir evtl. auch eine Glatze. Ansonsten, wenn der Leidensdruck zu hoch ist (was ich nachvollziehen kann), befasse dich bei deinem beschriebenen Status (Ausdünnung nach Ludwig?) mal mit Haarpigmentierung. Oder auch einer Haartransplantation, dazu am besten ins andere Forum wechseln, dort gibts einen Vorstellungsthread. Mach dich VORHER schlau, nicht jede Klinik ist seriös.

#### PSYCHE

Ein gesunder Geist steckt in einem gesunden Körper. Wenn das oben dennoch nicht reicht, dann würde ich die Psychotherapie ausweiten.

Tu dir selbst einen Gefallen und mach keine Kurzschlussreaktionen. Nach Regen ist noch IMMER

---