

---

Subject: Kopf rasieren oder neue Frisur?

Posted by [Zillazum](#) on Sat, 05 May 2018 23:43:23 GMT

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

---

Hallo,

habe mich jetzt schon vor ein paar Jahren hier angemeldet da das Thema Haarausfall mich eben schon seit einiger Zeit beschäftigt, ich kam aber erst spät auf die Idee mir mal irgendwo Rat zu holen. Sache ist, dass ich mittlerweile alles mögliche an Mittelchen ausprobiert habe (natürlich hauptsächlich die gängigen, sprich Minoxidil etc.) und ich mich langsam für "austherapiert" halte, zudem ist mir dsa Geld einfach zu schade für etwas das so wenig Gewinn versprechend ist.

Kurz nochmal zu meinem Hintergrund: Ich bin 28 und mir fallen die Haare ca. seit ich 19 bin langsam aber stetig aus, seit 2015 fotodokumentiere ich das ganze Schlamassel. Ich konnte nie genau ein Schema feststellen, nach dem sie ausfallen, inzwischen sieht es so aus als würde ich einfach eine Stirnglatze bekommen, habe schon so eine klassische Schmalzlocke kurz vorm eigentlichen Ansatz. Innerhalb des letzten Jahres hat es einen riesigen Sprung gemacht. In der letzten Zeit hatte ich eigentlich eher das Gefühl, dass es sehr viel weniger geworden ist. Habe mir heute die Haare ausnahmsweise mal gegeelt und das Gel vorhin Stück für Stück herausgekämmt, bei dem ganzen, etwas länger dauerndem Prozess konnte ich gleich bis an die 50 ausgefallene Haare zählen. Danach wollte ich mal aus Neugier Fotos machen um zu kucken wie das jetzt ausschaut nach der ganzen Prozedur und naja... ich bin jetzt mal so mutig, die hier zu posten, weil ich einen Rat brauche.

Wie gesagt bin ich alles mögliche an Mittelchen leid, die kosten nur Zeit, Geld und Nerven. Für mich stellt sich jetzt die Frage: Kann ich mutig genug sein, mir die Haare gleich mal auf ein paar Millimeter runter zu trimmen um das Problem ein für alle Mal zu lösen?

Was mich daran hindert, ist einerseits meine Kopfform und außerdem, dass ich recht viele Pigmentstörungen (Muttermale, Leberfleckchen etc.) auf der Stirn habe. Habe versucht, dieses Foto bei möglichst natürlichem Licht zu machen. Kann auch noch weitere liefern. Die Pigmentstörungen treten dabei wenig zu Tage, sie sieht man am meisten unter starkem Licht. Ich weiß nicht, wie aussagekräftig dieses Bild ist bei dem ganzen Schwarz, ich hoffe man kann dennoch einigermaßen beurteilen, wie gut sich diese Kopfform eignet. Mein Gesicht ist ganz in Ordnung und einen ganz ordentlichen Bart müsste ich mir auch stehen lassen können, auch wenn ich das noch nicht wirklich ausprobiert habe.

Freue mich über eure Meinungen und Dankeschön!

---

### File Attachments

1) [Kopf\\_rasieren.jpg](#), downloaded 586 times

---



Subject: Aw: Kopf rasieren oder neue Frisur?  
Posted by [Mario V.](#) on Sun, 06 May 2018 08:35:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hi,

ich bin gerade auf dem sprung und habe deinen beitrag überflogen sowie dein bild gesehen, aber kann dir jetzt schon sagen das ich aufkeinenfall bei dem status aus "not" zum rasierer greifen würde. dein haarstatus ist deinem alter entsprechend sehr gut.

wenn du einfach mal sehen möchtest ob dir ein mm schnitt steht kannst du du das natürlich machen

vg

mario

---

---

Subject: Aw: Kopf rasieren oder neue Frisur?  
Posted by [Zillazum](#) on Sun, 06 May 2018 09:18:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Mario, danke für die ermutigenden Worte. Ich werd's auf alle Fälle erstmal mit nem kürzeren Haarschnitt ausprobieren und dann mal schau'n wie zufrieden ich damit werden kann. Die Haare sehen auf dem Bild auch ziemlich zerzaust aus, da ich nach Möglichkeit versucht habe, den ganzen Problembereich zu zeigen bzw. überhaupt eine Bewertung möglich zu machen, wie das runterrasiert aussehen könnte. Ich denke mir nur, dass ich wirklich kurz rasiert endlich mal meinen Frieden mit dem Thema schließen könnte, habe nur Angst dass das komplett katastrophal aussieht, vor allem weil ich auch in einem Job arbeite in dem man viel Kontakt zu anderen Menschen hat und da will ich ungern das Risiko blöder Blicke eingehen.

Wollte das vor ca. einem Jahr schonmal in Angriff nehmen, bin deswegen zum Frisör da ich es mich selbst nicht getraut habe, und die Friseurin war davon überzeugt daraus noch was machen zu können und wollte deshalb nicht zum Rasierer greifen. Der Haarschnitt hat ca. 2 Stunden gedauert, aber mit dem Ergebnis konnte ich dann echt zufrieden sein. Vielleicht bekomme ich das ja nochmal hin.

Wie gesagt, ich hätte nur gerne diese letzte langfristige Lösung in Betracht gezogen, damit ich mit dem Thema Schluss machen kann, weil besser wird's sicher nicht werden. Der letzte Schritt ist nur, es sich zu trauen...

Vielen Dank!

---

---

Subject: Aw: Kopf rasieren oder neue Frisur?  
Posted by [daniel91](#) on Sun, 06 May 2018 09:41:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bist noch lange nicht im Bereich in dem es kritisch aussieht, denke du kannst sogar die aktuelle Frisur noch tragen.

Für eine gute Beratung such dir Mal einen guten Frisör, ein Fassonschnitt würde dir mE auch sehr gut stehen.

---

---

Subject: Aw: Kopf rasieren oder neue Frisur?  
Posted by [Sonic Boom](#) on Sun, 06 May 2018 10:33:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Würde sie auf jeden Fall NICHT abrasieren...

<https://www.google.de/search?q=matt+frewer&ie=UTF-8&oe=UTF-8&hl=de-de&client=safari#imgrc=aNj9j7qzRf5rGM:>

---

---

Subject: Aw: Kopf rasieren oder neue Frisur?  
Posted by [Zillazum](#) on Sun, 06 May 2018 19:57:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Daniel und Sonic Boom, vielen herzlichen Dank für eure Meinungen.

Matt Frewer habe ich gerade gegoogelt, muss ehrlich gesagt zugeben dass ich den Herrn gar nicht kannte. Aber der sieht doch kahlrasiert völlig in Ordnung aus?

---

---

Subject: Aw: Kopf rasieren oder neue Frisur?  
Posted by [Stanley7](#) on Mon, 07 May 2018 09:11:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mit deinem derzeitigen Haarstatus kannst du sicherlich noch die ein oder andere Frisur zaubern. Die Frage ist halt, wie lang noch. Desweiteren verwendest du Formulierungen wie „Problem ein für allemal lösen“, „meinen Frieden finden“ etc. Daraus schließe ich, dass dir die ganze Sache wahrscheinlich ziemlich auf die Nerven geht und Energie raubt. Ich weiß genau was du meinst. Irgendwann ist so ein Punkt erreicht, an dem die Frisur bzw. der Haarausfall den ganzen Tag und irgendwann fast das ganze Leben bestimmt. Das morgendliche Frisuren basteln, den ganzen Tag über checken, ob noch alles so sitzt wie es sollte, die ständige Angst in Situationen zu kommen, die die Frisur ruinieren könnte usw. Das geht unheimlich an die Substanz und hindert einen, sich auf andere, wesentlich wichtigere Dinge des Lebens zu konzentrieren. Ein Millimeterschnitt kann da in sofern Abhilfe schaffen, als dass das Thema Haare sehr, wenn nicht gar völlig in den Hintergrund tritt. Es gibt da einfach nicht mehr viel, um das du dir dann Gedanken zu machen brauchst und bist dadurch wesentlich entspannter. Wenn du da noch Unsicherheiten haben solltest, würde ich dir empfehlen, dich langsam voran zu tasten,

und die Haare vielleicht jeden Monat ein bisschen kürzer schneiden zu lassen. Ab einer gewissen Länge (bzw. Kürze) ist dann schon absehbar, ob das was für einen ist oder nicht.

Meine persönliche Erfahrung war, dass sich weit weniger für so eine Veränderung interessieren und sie kommentieren, als man glaubt. Nach zwei/drei Tagen hat sich jeder daran gewöhnt und dann ist es das normalste der Welt und überhaupt kein Thema mehr. Es ist erstaunlich, wie vielen ein Millimeterschnitt steht. In der Regel sind die ganzen Ängste und Bedenken vollkommen unbegründet und am Ende fällt dir eine tonnenschwere Last von den Schultern, wenn du das Thema für dich abhaken kannst.

---

---

Subject: Aw: Kopf rasieren oder neue Frisur?

Posted by [Zillazum](#) on Mon, 07 May 2018 09:30:15 GMT

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

---

Hallo Stanley, danke für deine Antwort. Du hast tatsächlich sehr gut beschrieben, was mich an der Sache so belastet. Tatsächlich ist es interessanterweise, psychisch betrachtet, trotz fortschreiten des Problems besser geworden, da ich mir einfach weniger Gedanken darum mache. Dafür falle ich regelmäßig in ein Loch, wenn ich mir mal intensiv Gedanken mache und den Status analysiere, verbringe dann teilweise Stunden damit in den Spiegel zu schauen, verschiedene Frisuren zu machen, Fotos aus allen möglichen Perspektiven und mit allen möglichen Frisuren zu schießen etc.

Kommentiert wird es eher selten, Freunde stellen halt fest dass meine Haare zurückgehen und darüber wird auch immer mal wieder gerne geschertzt, aber das ist in dem Alter ja auch gar nicht so untypisch und da bin ich im Freundeskreis auch nicht als einziger von betroffen.

Was bei mir immer ein großes Problem war, ist dass ich die Optik meiner Stirn nicht besonders mag. Früher habe ich sie regelrecht als deformiert empfunden, ich habe die Haare dann immer länger getragen und einen schrägen Pony drüber gehabt, was ja nun nicht mehr geht, bzw. einfach nicht richtig aussieht (ich bin kein besonders großer Fan vom kaschieren, es sieht zwar teilweise bei mir okay aus, aber ein Windstoß und das hat sich halt auch erledigt). Ist aber halt auch unschön, wenn man an bestimmten Aktivitäten teilweise einfach nicht mehr teilnehmen will einzig aus dem Grund, dass die Frisur danach schrecklich aussehen könnte, wie du ja schon so gut beschrieben hast. Habe vorhin ein Foto gemacht, an dem ich die Haare nass zurückgekämmt habe, und da sieht man auch so richtig, wie schlimm es schon steht (habe solche Fotos zum Vergleich schon oft gemacht). Habe sie mir auch mit Shampoo mal ganz zurückgestrichen (sodass sie eng am Kopf anliegen), da ich so noch am ehesten einen Eindruck davon erhalte, wie sie abrasiert aussehen könnten, und das sieht eigentlich ganz in Ordnung aus.

Mir ist klar, dass niemand hier leichtfertig einem Fremden einfach zu so einer doch recht radikalen Aktion wie sich den Kopf zu rasieren bedenkenlos raten würde, ich wollte nur mal Meinungen hören, ob man es sich mit dieser Kopfform (bzw. dem was man auf dem Foto davon sieht) vorstellen könnte oder ob man schon sagen kann, dass dies auf jeden Fall unmöglich aussehen wird.

---