

Hallo ihr lieben.

Kurz zu mir: Ich bin 30 Jahre alt und mir schwinden seit etwa meinem 20. Lebensjahr die Haare. Momentan könnte man meinen Haarstatus wohl als "NW 3" bezeichnen. Ich habe lange Haare, was das ganze lange Zeit ziemlich gut versteckt hat und auch teilweise noch jetzt macht. Ich hab nur mit Anfang 20 mal eine recht kurze Zeit Minoxidil genommen, aber abgesetzt, weil meine Kopfhaut es nicht vertragen hat. Finisterid hab ich noch nie genommen. Vor fast 4 Jahren hatte ich eine kleine Haartransplantation von 600 Grafts. Dazu komme ich aber auch gleich noch.

Ich hatte die letzten Jahre immer mal Bad-Hair-Days, aber Ansicht war es die meiste Zeit schon cool gewesen. Letztes Jahr wurde ich etwas unzufriedener. So ein paar cm hinter meinem Ansatz hat es sich am Scheitel etwas gelichtet. Man kann sagen, dass die Geheimratsecken tief gehen und etwas sich Richtung Scheitel offenbar fortbewegen. Ich würde schätzen, dass die Geheimratsecken etwa 6cm tief sind. Mein Haarstreifen zwischen den beiden Ecken ist so 4cm etwa breit. An manchen Stellen vll etwas weniger.

Meistens konnte ich das zwar trotzdem etwas verstecken, aber inzwischen störe ich mich schon sehr daran.

Zu meiner Momentanen Situation und wie ich mich damit schwer tue damit umzugehen. Ein Freund von mir hatte vor 4 Jahren ebenfalls eine Haartransplantation und trägt die Haare ebenfalls lang. Sein Haarstatus ist aber etwas besser und er ist auch 4 Jahre älter als ich. Wir haben bereits beide schon länger darüber geredet wieder eine Haartransplantation zu machen. Vor 2 Wochen im kleinen Freundeskreis. Und da haben mir 2 andere Freunde auch erstmal gesagt, als wie stark sie meinen Haarausfall empfinden. Und das hat mich auch etwas verduzt, weil es nicht lange her ist, dass andere Leute sich darüber gewundert haben, dass ich überhaupt sage, dass ich Haarausfall habe. Naja und die bereits vorher von mir nur als mäßig befriedigende Situation empfinde ich seitdem plötzlich als belastend.

Ich überprüfe für meinen Geschmack inzwischen viel zu oft meine Frisur und mein Haar...ich informiere mich inzwischen viel zu viel. Und im Gedanken dreht es sich jeden Tag um Haarausfall und Lösungsgedanken. Und vor was mehr als einer Woche ging es mir dabei auch so richtig schlecht. Halt wie eine depressive Phase. Meine Gedanken drehen sich seitdem ständig im Kreis.

-> mal gucken was die Hattinger sagen (hab nächste Woche einen Videotermin) -> Kurzhaarfrisur nach Transplantation? -> Nach Transplantation wieder die Haare lang Wachsen lassen? -> es gleich bleiben lassen?...da ich aber die Narbe von meiner bisherigen FUT + die Transplantate -> mal gucken was die Hattinger sagen

Und so weiter. Und gleichzeitig dreht sich die Frage in meinem Kopf, ob ich mit Finisterid anfangen und ob mir das ganze das Wert ist...und wie lange das gehen wird. Und dann kommt wieder der

Gedanke, die Haare einfach ab zu schneiden und fertig ist...und dann kommt wieder der Gedanke an die FUT Narbe und die Transplantate...ich glaube ihr wisst, in welchen Gedankenkreis ich mich dann schnell wieder befinde. ^^

Naja zumal es natürlich auch mit dem eigenen Attraktivitätsempfinden zusammenhängt. Ich mein, ich hab jetzt seit 15 Jahren, seit der Hälfte meines Lebens die Haare lang...Und die Frauen, die meine langen Haare vorher an mir gemocht haben...die würden wahrscheinlich nicht mehr auf mich stehen, wenn ich ein Glatzkopf bin.

Naja mich belastet es halt sehr, dass ich jetzt oft schon überreizt bin, dass ich mich dadurch auch unzufriedener fühle...und auch das ich ständig daran denke und mich damit beschäftige. Ich mein ganz ehrlich: Ich bin heute um 5 morgens aufgestanden und es gab seitdem keine Stunde, in der ich nicht darüber nachgedacht habe...das ist einfach schlimm!

Wie geht ihr damit um? Kennt ihr das auch? Ich hab einfach keine Lust mehr, dass sich mein Leben zunehmend um meine Haare dreht!

---

Subject: Aw: Momentan ist es sehr belastend für mich

Posted by [istude](#) on Fri, 28 May 2021 17:53:06 GMT

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

---

Du wirst jetzt mit der Antwort nicht ganz zufrieden sein, aber das beste Mittel für die Psyche ist es die Haare mal abzurazieren.

Wenn es gut aussieht bist du eine Sorge los und weißt, dass du auch den mm-Schnitt tragen kannst.

Wenn es nicht gut aussieht, weißt du zumindest dass du etwas machen solltest und nicht weiter zuwartest bis es zu spät ist.

Es nimmt dir einfach die Ungewissheit, in der du gefangen bist und die dich so anfällig für diese Grübeleien macht.

Ist ein radikaler Schritt (v.a. wenn man wohl lange Haare trägt), aber (noch?) wachsen sie dir ja wieder nach.

---

Subject: Aw: Momentan ist es sehr belastend für mich

Posted by [Oceanboy](#) on Fri, 28 May 2021 18:12:36 GMT

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

---

istude schrieb am Fri, 28 May 2021 19:53 Du wirst jetzt mit der Antwort nicht ganz zufrieden sein, aber das beste Mittel für die Psyche ist es die Haare mal abzurazieren.

Wenn es gut aussieht bist du eine Sorge los und weißt, dass du auch den mm-Schnitt tragen

kannst.

Wenn es nicht gut aussieht, weißt du zumindest dass du etwas machen solltest und nicht weiter zuwartest bis es zu spät ist.

Es nimmt dir einfach die Ungewissheit, in der du gefangen bist und die dich so anfällig für diese Grübelei macht.

Ist ein radikaler Schritt (v.a. wenn man wohl lange Haare trägt), aber (noch?) wachsen sie dir ja wieder nach.

davon bin ich kein fan. hab das auch gemacht. nehme jetzt wieder mein 0,1 Dut, Laserkamm und diverse Topicals und Haare lass ich wachsen

---

---

Subject: Aw: Momentan ist es sehr belastend für mich

Posted by [Nulos](#) on Fri, 28 May 2021 18:23:32 GMT

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

---

Oceanboy schrieb am Fri, 28 May 2021 20:12istude schrieb am Fri, 28 May 2021 19:53Du wirst jetzt mit der Antwort nicht ganz zufrieden sein, aber das beste Mittel für die Psyche ist es die Haare mal abzurazieren.

Wenn es gut aussieht bist du eine Sorge los und weißt, dass du auch den mm-Schnitt tragen kannst.

Wenn es nicht gut aussieht, weißt du zumindest dass du etwas machen solltest und nicht weiter zuwartest bis es zu spät ist.

Es nimmt dir einfach die Ungewissheit, in der du gefangen bist und die dich so anfällig für diese Grübelei macht.

Ist ein radikaler Schritt (v.a. wenn man wohl lange Haare trägt), aber (noch?) wachsen sie dir ja wieder nach.

davon bin ich kein fan. hab das auch gemacht. nehme jetzt wieder mein 0,1 Dut, Laserkamm und diverse Topicals und Haare lass ich wachsen

Ach weißt du, ich glaube damit könnte ich mich vll sogar anfreunden. Auch wenn mich der Gedanke traurig macht. Aber dann wären so die Gedanken weg wie z.b. ob die Frisur auch noch ordentlich aussieht usw.

Hast du dir tatsächlich mal die Haare so kurz geschnitten? Ich kenne deinen Thread vom Allgemeinen Forum und auch die Fotos von dir. Ich fand bei dir hat man nie irgendwelchen Haarausfall gesehen.

Naja mit dem schneiden warte ich sowieso noch mindestens bis zu meinem Gespräch mit den Hattingern. Das ist zwar schon nächste Woche, aber ich will damit nur sagen, dass ich mir jetzt

nicht spontan die Haare abschneiden werde. :d

Ich hab zwar auch da meine Zweifel, denn die wollen letztlich auch Geld mit mir verdienen und das schaffen sie nur, wenn ich eine Haartransplantation mache.....naja es fliegen einfach so viele Gedanken in meinem Kopf rum. Hab ja auch deshalb hier in letzter Zeit paar Threads eröffnet. (wie z.b. "Woher weiß ich, wann der Haarausfall gestoppt ist?")

---

---

Subject: Aw: Momentan ist es sehr belastend für mich  
Posted by [Oceanboy](#) on Fri, 28 May 2021 18:32:54 GMT

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

---

ja meine haare sind jetzt im moment totaler Müll. fühle mich richtig schlecht. aber was solls-interessiert ja keine sau.

<https://ibb.co/tMSXPHh>

---

---

Subject: Aw: Momentan ist es sehr belastend für mich  
Posted by [Oceanboy](#) on Fri, 28 May 2021 18:34:51 GMT

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

---

in meinem Gesicht ist alles fake. Augenbrauen gemalt. Make up ohne Ende. Wimpern getuscht. haare ein Riesentheater.

nächste woche mal hyaluron spritzen.

seit ich ein neuroleptikum genommen hab ist bei mir alles den Bach runter gegangen. ohne make up sehe ich aus wie ein zombie. gehe kaum noch aus dem haus.

machs gut.

ocean

---

---

Subject: Aw: Momentan ist es sehr belastend für mich  
Posted by [Nulos](#) on Fri, 28 May 2021 18:49:12 GMT

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

---

Oceanboy schrieb am Fri, 28 May 2021 20:34 in meinem Gesicht ist alles fake. Augenbrauen gemalt. Make up ohne Ende. Wimpern getuscht. haare ein Riesentheater.

nächste woche mal hyaluron spritzen.

seit ich ein neuroleptikum genommen hab ist bei mir alles den Bach runter gegangen. ohne make up sehe ich aus wie ein zombie. gehe kaum noch aus dem haus.

machs gut.

ocean

---

Ich dachte mir schon in deinem Thread, dass ich nicht so wirklich verstehe, was du hast. Ich finde du siehst hervorragend aus. Und hätte ich Haare, wie deine, dann würde ich sie schon längst bis zum Arsch tragen. (ok, meine gehen bis zu den Schulterblättern, so weit bin ich also nicht weg. :d )

Ich hab immer so das Gefühl, dass du nur ein schlechtes Selbstbild hast. Eigentlich siehst du gut aus. Auch nicht wie Anfang 30, sondern eher wie Anfang-Mitte 20

---

---

Subject: Aw: Momentan ist es sehr belastend für mich  
Posted by [NanuNana](#) on Tue, 20 Jul 2021 06:28:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja das kenne ich auch. Nicht wenn es um das Thema Haare geht, aber beim Schwitzen bin ich groß dabei und alles dreht sich dann nur noch darum. Man hat das Gefühl, dass die Leute einen anstarren und wahrscheinlich tut es die Hälfte auch.

Ich habe gelernt damit zu leben. Mir ist es mittlerweile egal. Ich habe lange Haare die dann alle angeklatscht am Kopf liegen. Meine Haut ist ölig und ich bin weit vom Standard :d

---

---

Subject: Aw: Momentan ist es sehr belastend für mich  
Posted by [Tom10](#) on Fri, 03 Sep 2021 06:36:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Stell mal bitte Fotos rein. Wie soll man dass denn sonst beurteilen. Wenn du nur 600 Grafts bekommst, war dein problem zumindest Anfangs sehr klein

---

---

Subject: Aw: Momentan ist es sehr belastend für mich  
Posted by [Nulos](#) on Tue, 07 Sep 2021 21:22:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

[https://www.alopezie.de/foren/transplant/index.php/t/14169-Haartransplantation\\_lange\\_Haare/](https://www.alopezie.de/foren/transplant/index.php/t/14169-Haartransplantation_lange_Haare/)

Hier sind ein paar Fotos. Das Problem war durchaus größer, als 600 Grafts erahnen lassen. Ich glaube zum damaligen Zeitpunkt wären eher 2000 angebracht gewesen. Oder 1800...Ich hätte den damaligen Status als NW2 bezeichnet, manche hier vll auch als NW3.

Ansonsten gehts mir mit dem ganzen wieder besser. Ich bin ja immer noch zufrieden mit meinem Haar, auch wenn der Scheitel in den ersten 6cm nur noch paar wenige cm breit ist. :d Mit den Hattingern spreche ich momentan noch und wenns irgendwann garnicht mehr geht, dann heißts halt lebe wohl zu den Haaren. Wohl oder übel.

Es ist schon durchaus belastend aber hey: Es sind immer noch nur Haare und es ist doch auch alles garnicht so wild.

---

Subject: Aw: Momentan ist es sehr belastend für mich  
Posted by [valesk](#) on Wed, 08 Sep 2021 07:31:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Für mich ist der diffuse HA am Oberkopf im NW4 einzuordnen der wohlmöglich mit NW6 enden wird.  
Aber wenn du schon sagst das ein Rasierer dir auch reicht ist ja alles klar :)

---

Subject: Aw: Momentan ist es sehr belastend für mich  
Posted by [Nulos](#) on Wed, 08 Sep 2021 11:24:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

valesk schrieb am Wed, 08 September 2021 09:31 Für mich ist der diffuse HA am Oberkopf im NW4 einzuordnen der wohlmöglich mit NW6 enden wird.  
Aber wenn du schon sagst das ein Rasierer dir auch reicht ist ja alles klar :)  
Das mit dem diffusen Haarausfall ist so ne Sache für sich. Das hatte ja auch jemand in dem Thread geschrieben. Ich bin der Meinung, dass das mehr oder weniger so auf dem Bild von oben wirkt. Ich hab halt von Natur aus dünne Haare, auf den Fotos waren sie auch noch feucht und nicht gekämmt (weil ich ein Bild machen wollte, wie sie einfach Platt auf dem Kopf liegen) Naja und halt auch stark belichtet.

Wenn ich mir zumindest selbst im Spiegel die Haare untersuche, hab ich so die ersten 6cm nur noch einen dünnen Scheitel und beim Rest hat sich nichts verändert im Vergleich zu vor 15 Jahren. Kann vll die Tage nochmal 2 andere Bilder vom Oberkopf machen.

---