
Subject: was macht ihr um besser mit dem ha klarzukommen?

Posted by [helpme007](#) on Sat, 15 Sep 2007 17:15:53 GMT

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

ins fitness-studio gehen, glatze rasieren?

also ich bentutz gel lol. weil dann sehen die haare zwar dünner aus , aber es sieht so aus als ob sie halt wegen dem gel dünner wären.

ich poste auch mal fotos davon.

ausserdem versuch ich, positive erfahrungen in der sozialen welt zu sammeln. das ist sehr wichtig. ich frag auch dauernd alle meine freunde und familie wie die haare aussehen und ob der ha auffällt und eigentlich tut er es nicht.

ausser uns halt. ich hab auch noch keinen kommentar von wegen "glatze kriegen" bekommen. das gibt mir auch selbstbewusstsein und zeigt mir dass den leuten es nicht auffällt , es halt ziemlich normal aussieht und es keinem was ausmacht.

meine haare sind jetzt so 2 cm lang also recht kurz und halt mit gel nach oben.

was ich auch mache, was mir sehr weiterhilft ist, dass ich versuche wenn ich alleine irgendwo hingehe oder mit dem bus fahre, dass ich dann die leute nicht mehr so angucke. ich hab nämlich früher immer geguckt ob jemand komisch guckt wegen meinen haaren. ist ja klar ,dass dann die leute komisch zurückgucken wenn man die so komisch beobachtet.

ich weiss dass es wenn man irgendwelche sozialen probleme hat (und das ist ja das ha-problem), dann ist die beste, effektivste und vielleicht einzige wirklich helfende methode, die , dass man positive erfahrungen in der sozialen welt sammelt. das hab ich mal in ner zeitung gelesen. deswegen hilft glaub ich ein psychologe auch nur sehr sehr bedingt. er kann einem höchstens sagen ,dass der haarausfall ja nicht schlimm ist und es nur ein psychisches problem ist. aber das wissen wir eh. und beim psychologen denkt man auch , dass er eigentlich alles nur sagt um einen besser fühlen zu lassen. also nimmt das nicht für voll was der psychologe sagt und es bringt nichts. wenn man aber dagegen freunde fragt, nach ihrer ehrlichen meinung und das bei vielen dann lernt man es viel besser! weil man das dann glaubt.

ha ist eine frage von dem an was glaubt, davon bin ich überzeugt. man darf halt nicht glauben es wäre schlimm ,man muss denken es ist nicht schlimm. und das ist ja die realität. ha ist nicht schlimm. deswegen versuch ich das in der sozialen welt zu lernen und ich glaube ich bin da auf einem guten weg.

vielleicht hilft das jemandem weiter, was ich hier aufgeschrieben habe.

was macht ihr so um mit dem ha besser klarzukommen?

Subject: Re: was macht ihr um besser mit dem ha klarzukommen?

Posted by [osirisone](#) on Sat, 15 Sep 2007 21:57:58 GMT

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

Ich versuche möglichst Substanz zu erhalten, auch wenn ich manchmal an die Grenzen des machbaren gehe, beruhigt mich doch der Gedanke alles mögliche getan zu haben. Dabei behalte ich die Verhältnismäßigkeiten im Auge und wäge Sinn und Unsinn ab. Sollte das am Ende nicht geholfen haben, bin ich hoffentlich alt und weise genug damit leben zu können, mich mit meiner Genetik abzufinden.
Es gibt je älter man wird schlimmers wie HA.

Gruß OSI

Subject: Re: was macht ihr um besser mit dem ha klarzukommen?

Posted by [nickery](#) on Sun, 16 Sep 2007 00:07:30 GMT

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

tja, helpme.

alles schön und gut. aber was machste, wenn du dann doch irgendwann mit kommentaren wegen deines ha konfrontiert wirst? vor einigen jahren ist der ha auch erstmal nur mir aufgefallen und ich hab mich damit beruhigt, dass es ja nicht so schlimm sein kann, wenn keiner was sagt. aber seit den letzten vier jahren habe ich öfters mal was zu hören bekommen. anfangt waren es noch halbwegs harmlose fragen wie "kriegst du lichtetes haar?", mittlerweile sind es so hammer-aussagen wie "du kriegst 'ne glatze!"

wenn du nicht nur ein vollhaariger hypochonder sein solltest, der sich hier rumtreibt, bereite dich mental schonmal auf die situation vor, dass du irgendwann deinen hinterkopf von hinten zu sehen bekommst und völlig erschreckt feststellst, dass sich bei dir allmählich 'ne tonsur abzeichnet. erst dann entscheidet sich, ob du wirklich mit dem ha klarkommst. denn erst dann ist er wirklich für andere offensichtlich und wird zum optischen problem. an diesem punkt befinde ich mich seit längerem.

aber ich versuche, das problem nicht überhand nehmen oder mein leben bestimmen zu lassen. ich konzentriere mich auf wichtigere dinge in meinem leben. trotzdem denk ich jeden tag dran und es suckt. aber wie gesagt: den fokus lege ich auf andere dinge und verkrieche mich auch nicht in meiner wohnung, sondern seh zu, dass ich unter leute komme. außerdem versuche ich, weißen glatzköpfen was attraktives abzugewinnen. früher hätte ich gesagt, alle weißen glatzköpfe sind hässlich. heute sehe ich das anders. es gibt durchaus weiße leute mit glatze, die zwar durch haarausfall gehandicapt sind, aber trotzdem noch gut aussehen.

Subject: Re: was macht ihr um besser mit dem ha klarzukommen?

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sun, 16 Sep 2007 10:14:27 GMT

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

ganz simpel : Scheiss drauf was andere Leute von dir denken.

besser kann man das nicht sagen und das ist das einzige was dir im Endeffekt hilft.
Mach dir klar dass sich Lebensfreude nicht am Zustand deiner Haare definieren lässt. Du weißt dass deine Haare sich lichten. So what? Bei Kommentaren antwortest du ganz locker nach dem Motto "Tja, ist halt angeboren, kann ich nichts dafür"...lächeln

ganz cool bleiben und das Leben genießen

Subject: Re: was macht ihr um besser mit dem ha klarzukommen?

Posted by [helpme007](#) on Sun, 16 Sep 2007 15:21:08 GMT

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

nun ja, nickery, wenn ich dann doch mal kommentare kriege und es mehr zu sehen ist , dann muss ich es wohl neu akzeptieren, so wie es dann ist.

für den moment komm ich ganz gut damit klar. und das ist ja erstmal das wichtigste! natürlich noch nicht perfekt, aber es ist am werden.

@osirisone

das stimmt, je älter man wird, desto unwichtiger wird es, das merk ich auch bei mir. als ich 20 war hat es mir noch viel mehr ausgemacht als jetzt mit 23.

@haar-in-der-suppe

machst du nichts mehr gegen deinen ha und scheisst komplett drauf? ist auch ne möglichkeit. wie alt bist du?

ich versuch halt meine haare noch etwas zu halten solange ich noch relativ jung bin. aber irgendwann werden ja die mittel aufhören zu wirken oder ich will sie nicht mehr nehmen.

und dann muss ich wohl auch lernen eine komplette glatze zu akzeptieren. ausser es gibt dann HM oder sonst was

Subject: Re: was macht ihr um besser mit dem ha klarzukommen?

Posted by [nickery](#) on Sun, 16 Sep 2007 18:30:57 GMT

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

helpme007 schrieb am Son, 16 September 2007 17:21

und dann muss ich wohl auch lernen eine komplette glatze zu akzeptieren. ausser es gibt dann HM oder sonst was

letztlich ist es das einzige, was du bei der derzeitigen lage bezüglich ha-bekämpfung machen kannst. lern damit zu leben. als ich 16 war und noch keine probs mit ha hatte, habe ich immer

gedacht, wenn ich einmal ghes bekommen würde, würde ich mich gleich erschießen.

tjo, seit einigen jahren laufe ich mit tiefen ghes durch die gegend und ich komm doch halbwegs damit klar (mal besser mal schlechter). mit 20 und größer werdenden gehs hatte ich mir immer gedacht, dass ich niemals mit lichtem hinterkopf klarkommen würde. jetzt bin ich 28 und habe 'ne sichtbare ausdünnung am hinterkopf. kotzt mich zwar an, aber irgendwie doch kein grund für mich, mir 'nen strick zu nehmen.

im alter relativiert sich das ganze also. damit will ich nicht sagen, dass es dann kein problem mehr ist.. auch in meinem alter biste mit ha noch ein seltener fall und sprüche wie "du kriegst ja 'ne glatze" hauen echt rein. aber es werden immer mehr typen aus deinem bekannten- und freundeskreis unfreiwilliges mitglied im ha-club.

letztlich geht es uns allen sowieso nur um die wirkung auf frauen. auch wenn jemand sagt, er würde nur für sich selbst gut aussehen wollen. letztlich gehts ihm auch darum, positiv auf andere zu wirken. so funktioniert die ganze natur. und da muss man einfach sagen, dass frauen mit dem alter auch ihre problem bekommen. wenn eine knackige 20 jährige noch groß erzählt, dass sie nie einen typen mit ha nehmen würde, wird die gleiche frau das mit 30 jahren auf dem buckel und den ersten celluitis-erscheinungen am hintern auf einmal ganz anders sehen, glaub mir.

denn wir alle werden mit dem alter nicht hübscher und senken unsere ansprüche ganz automatisch. davon abgesehen hab ich schon einige frauen gesehen, die absolute hammerbabes waren, als ich mit denen noch abi-gemacht habe und jetzt - zehn jahre später - total aus dem leim gegangen sind. ich habe ehrlich gesagt keine einzige frau in meinem bekannten- und freundeskreis, die im laufe der letzten zehn jahre nicht etwas an attraktivität einbüßen musste (sei es jetzt durch die ersten falten im gesicht, die ersten cellulitis-erscheinungen, die ersten sichtbaren auswirkungen ausgedehnter sonnenbankbesuche oder die ersten körperfettzunahmen).

nun bin ich aber auch jemand, der eh kein interesse an frauen hat, die deutlich jünger sind als ich. darum muss ich letztlich auch nur den ansprüchen der frauen gerecht werden, die sich in meiner altersklasse befinden. wenn jemand mit 40 jahren noch die jungen dinger durchknallen will, dann wird ihn der ha sicher mehr belasten als mich. wobei ich sagen muss, dass sich auch deutlich jüngere frauen für mich interessieren. trotz lichter werdender matte.

Subject: Re: was macht ihr um besser mit dem ha klarzukommen?

Posted by [helpme007](#) on Sun, 16 Sep 2007 21:08:27 GMT

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

danke für deinen beitrag nickery, war sehr interessant zu lesen!

Subject: Re: was macht ihr um besser mit dem ha klarzukommen?

Posted by [helpme007](#) on Mon, 17 Sep 2007 10:01:49 GMT

Zitat: letztlich geht es uns allen sowieso nur um die wirkung auf frauen. auch wenn jemand sagt, er würde nur für sich selbst gut aussehen wollen. letztlich gehts ihm auch darum, positiv auf andere zu wirken.

stimmt das habe ich auch mal gehört. selbst leute die reich werden machen das nur um frauen zu beeindrucken. (letztendlich) selbst wenn sie keine frau haben, dann geht es trotzdem um die frauen. komisch. irgendwie geht alles im leben um die wirkung auf das andere geschlecht.

aus biologischer sicht auch irgendwie logisch.

Subject: Re: was macht ihr um besser mit dem ha klarzukommen?

Posted by [nickery](#) on Mon, 17 Sep 2007 10:20:04 GMT

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

helpme007 schrieb am Mon, 17 September 2007 12:01

stimmt das habe ich auch mal gehört. selbst leute die reich werden machen das nur um frauen zu beeindrucken. (letztendlich) selbst wenn sie keine frau haben, dann geht es trotzdem um die frauen. komisch. irgendwie geht alles im leben um die wirkung auf das andere geschlecht.

aus biologischer sicht auch irgendwie logisch.

letzlich sind wir auch nur tiere und werden von unseren natürlichen trieben bestimmt. sogar die entwicklung von kunst und kultur ist laut psychologen und evolutionsbiologen auf den fortpflanzungsgedanken zurückzuführen.

es gibt übrigens pinguine, die ihre weibchen damit beeindrucken, einen möglichst großen haufen steine anzusammeln. der mit den meisten steinen kriegt die pinguin-dame.

Subject: Re: was macht ihr um besser mit dem ha klarzukommen?

Posted by [helpme007](#) on Mon, 17 Sep 2007 11:40:10 GMT

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

nickery schrieb am Mon, 17 September 2007 12:20helpme007 schrieb am Mon, 17 September 2007 12:01

stimmt das habe ich auch mal gehört. selbst leute die reich werden machen das nur um frauen zu beeindrucken. (letztendlich) selbst wenn sie keine frau haben, dann geht es trotzdem um die frauen. komisch. irgendwie geht alles im leben um die wirkung auf das andere geschlecht.

aus biologischer sicht auch irgendwie logisch.

letzlich sind wir auch nur tiere und werden von unseren natürlichen trieben bestimmt. sogar die entwicklung von kunst und kultur ist laut psychologen und evolutionsbiologen auf den fortpflanzungsgedanken zurückzuführen.

es gibt übrigens pinguine, die ihre weibchen damit beeindrucken, einen möglichst großen haufen steine anzusammeln. der mit den meisten steinen kriegt die pinguin-dame.

darin sieht man mal wieder dass für weibchen aussehen nicht alles ist. sie lassen sich auch durch andere dinge beeindrucken.

Subject: Re: was macht ihr um besser mit dem ha klarzukommen?

Posted by [reinforcement](#) on Mon, 17 Sep 2007 11:46:01 GMT

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

helpme007 schrieb am Mon, 17 September 2007 13:40nickery schrieb am Mon, 17 September 2007 12:20helpme007 schrieb am Mon, 17 September 2007 12:01

stimmt das habe ich auch mal gehört. selbst leute die reich werden machen das nur um frauen zu beeindrucken. (letztendlich) selbst wenn sie keine frau haben, dann geht es trotzdem um die frauen. komisch. irgendwie geht alles im leben um die wirkung auf das andere geschlecht.

aus biologischer sicht auch irgendwie logisch.

letzlich sind wir auch nur tiere und werden von unseren natürlichen trieben bestimmt. sogar die entwicklung von kunst und kultur ist laut psychologen und evolutionsbiologen auf den fortpflanzungsgedanken zurückzuführen.

es gibt übrigens pinguine, die ihre weibchen damit beeindrucken, einen möglichst großen haufen steine anzusammeln. der mit den meisten steinen kriegt die pinguin-dame.

darin sieht man mal wieder dass für weibchen aussehen nicht alles ist. sie lassen sich auch durch andere dinge beeindrucken.

echt

Subject: Re: was macht ihr um besser mit dem ha klarzukommen?

Posted by [helpme007](#) on Mon, 17 Sep 2007 11:50:44 GMT

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

hehl

Subject: Re: was macht ihr um besser mit dem ha klarzukommen?

Posted by [reinforcement](#) on Mon, 17 Sep 2007 11:51:24 GMT

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

helpme007 schrieb am Mon, 17 September 2007 13:50hehl

Subject: Re: was macht ihr um besser mit dem ha klarzukommen?

Posted by [helpme007](#) on Mon, 17 Sep 2007 11:52:21 GMT

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

doch

Subject: Re: was macht ihr um besser mit dem ha klarzukommen?

Posted by [kummel](#) on Mon, 17 Sep 2007 16:03:58 GMT

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

Durch einen Haufen Steine?!?

Subject: Re: was macht ihr um besser mit dem ha klarzukommen?

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Tue, 18 Sep 2007 13:39:30 GMT

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

helpme007 schrieb am Son, 16 September 2007 17:21

@haar-in-der-suppe

machst du nichts mehr gegen deinen ha und scheisst komplett drauf? ist auch ne möglichkeit.
wie alt bist du?

bei mir hat der HA mit 14 oder sogar noch früher angefangen. Mit 14 hat ich jedenfalls schon GHEs. Jetzt bin ich 18. Und hab ziemlich starke GHEs. Minoxidil hab ich für einen längeren Zeitraum benutzt aber hab mich entschieden es zu lassen.

Es gibt im Moment nichts (inkl. fin & minox) das sich lohnt mit den Nebenwirkungen in kauf zu nehmen.

Nun, ob man etw in kauf nimmt oder nicht ist eine sehr subjektive Frage. Jedoch finde ich, dass jeder der sich ein bisschen länger mit dem Zeugs beschäftigt irgendwann mal draufkommen sollte dass sich kein einziges Mittel lohnt. Find ich.

Hier im Forum sind die Meinungen natürlich anders.

Ich komm hier nurnoch her um zu schauen obs was neues gibt. Die Hoffnung stirbt zuletzt.

gruß
hids

Subject: Re: was macht ihr um besser mit dem ha klarzukommen?

Posted by [helpme007](#) on Tue, 18 Sep 2007 21:13:03 GMT

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

Haar-in-der-Suppe schrieb am Die, 18 September 2007 15:39helpme007 schrieb am Son, 16 September 2007 17:21

@haar-in-der-suppe

machst du nichts mehr gegen deinen ha und scheisst komplett drauf? ist auch ne möglichkeit. wie alt bist du?

bei mir hat der HA mit 14 oder sogar noch früher angefangen. Mit 14 hat ich jedenfalls schon GHEs. Jetzt bin ich 18. Und hab ziemlich starke GHEs. Minoxidil hab ich für einen längeren Zeitraum benutzt aber hab mich entschieden es zu lassen.

Es gibt im Moment nichts (inkl. fin & minox) das sich lohnt mit den Nebenwirkungen in kauf zu nehmen.

Nun, ob man etw in kauf nimmt oder nicht ist eine sehr subjektive Frage. Jedoch finde ich, dass jeder der sich ein bisschen länger mit dem Zeugs beschäftigt irgendwann mal draufkommen sollte dass sich kein einziges Mittel lohnt. Find ich.

Hier im Forum sind die Meinungen natürlich anders.

Ich komm hier nurnoch her um zu schauen obs was neues gibt. Die Hoffnung stirbt zuletzt.

gruß
hids

ist vielleicht auch ne ansicht. ich hab keine nw. weiss nicht was ich tun würde wenn ich welche hätte.

vielleicht so denken wie du.

auf was hoffst du denn vor allem? HM?

Subject: Re: was macht ihr um besser mit dem ha klarzukommen?

Posted by [benutzer81](#) on Tue, 18 Sep 2007 21:44:04 GMT

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

helpme007 schrieb am Sam, 15 September 2007 19:15
was macht ihr so um mit dem ha besser klarzukommen?

DROGEN NEHMEN

Scherz beiseite

Versuchen mit den bisherigen mitteln klarzukommen (womit ich zurzeit auch gut fahre) und auch auf die forschung zu hoffen.. Ansonsten ises halt so wie es ist. Wenn man aus einer family kommt in der alle männer aga betroffen sind, sieht man das etwas lockerer

Subject: Re: was macht ihr um besser mit dem ha klarzukommen?

Posted by [nickery](#) on Tue, 18 Sep 2007 22:34:25 GMT

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

Haar-in-der-Suppe schrieb am Die, 18 September 2007 15:39 Jedoch finde ich, dass jeder der sich ein bisschen länger mit dem Zeugs beschäftigt irgendwann mal draufkommen sollte dass sich kein einziges Mittel lohnt. Find ich.

Hier im Forum sind die Meinungen natürlich anders.

Ich komm hier nurnoch her um zu schauen obs was neues gibt. Die Hoffnung stirbt zuletzt.

seh ich hundertprozentig genau so. komm auch nur her, um zu checken, ob die ha-bekämpfung immer noch in der steinzeit steckt oder ein paar wirkliche lösungen in sicht sind.
