

---

**Subject:** Mal wieder was zum anschauen :"(  
**Posted by** [Ponyfranse](#) **on Tue, 22 Mar 2011 16:01:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)**

---

Schaut selbst!

Gestern erst gewaschen...

Naja, fettige Haare machen das ganze sicherlich noch schlimmer...  
Wenn ich sie frisch gewaschen hab, siehts vielleicht nicht ganz so dramatisch aus...

Ich find mich soooo hässlich

**File Attachments**

1) [horror.bmp](#), downloaded 1114 times

---

---

**Subject:** Aw: Mal wieder was zum anschauen :"(  
**Posted by** [nat2307](#) **on Tue, 22 Mar 2011 16:59:21 GMT**  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ponyfranse, das mit dem "hässlich" glauben wir Dir schon mal nicht. Also versuch gar nicht erst es Dir oder uns einzureden.

Oje, diese Tage, an denen man sich nur noch grauenvoll fühlt, kennen wir alle. Lass Dich davon nicht unterkriegen. Vor allem finde ich es optisch bei Dir überhaupt nicht schlimm. Aber ich weiß natürlich, wie man sich selbst damit manchmal fühlt (ich denke, wir haben einen ähnlichen Haarstatus). An "schlechten" Tagen ein wenig Toppik drauf - damit fühlt man sich sicherer, an guten Tagen hat man das gar nicht nötig.

Schenke dem Haarstatus möglichst nicht soviel Beachtung, das reibt Dich nur auf. Bald hast Du Deine Laborwerte und kannst dann sicherlich irgendwo ansetzen. Und vielleicht wagst Du ja den Schritt zu Minox. Wie gesagt, bei mir hat es den Haarausfall jetzt stark vermindert, und ich erwarte täglich Neuwuchs.

---

---

**Subject:** Aw: Mal wieder was zum anschauen :"(  
**Posted by** [Minu](#) **on Tue, 22 Mar 2011 17:22:06 GMT**  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey Ponyfranse,

bei mir schaut es von oben gesehen exakt genauso aus, aber weißt du wieviele Leute mir ständig sagen: "Man sieht gar nichts".

Mittlerweile kann ich das sogar glauben, denn wer schaut schon so genau den Leuten mitten auf den Kopf, es sei denn, derjenige hätte sich selber mit dem Thema beschäftigen müssen.

Also den meisten Leuten, die nichts mit Haaren zu tun haben, ist es wirklich völlig gleich, aber die schlechte Laune, die man selber hat, die fällt auf .

Versuche dir was Schönes zu gönnen...

Übrigens sieht das bei dir nur oben auf dem Kopf so aus?

Neulich habe ich die Haare sowohl an den Seiten als auch bis zum Nacken gescheitelt und festgestellt, es ist überall gleich ausgedünnt.

Wir tun doch schon, was wir können, und Möglichkeiten gibt es immer.

Lass den Kopf nicht hängen...

Du bist sicher trotzdem hübsch und liebenswert genug für deine Freunde!

LG Minu

---

---

Subject: Aw: Mal wieder was zum anschauen :"(

Posted by [cereza](#) on Tue, 22 Mar 2011 18:30:14 GMT

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

---

aaach komm- toppik drauf und gut ist vorne hast du doch voll viele haare, da kannst du sie doch von vorn nach hinten stecken? dann sieht man auch nix! außerdem- ich bin mir sicher, dass das nachwächst. klar, mit deiner oma und mum im gepäck wird das schon erblich sein und klar, irgendwann hast du ein problem- aber jetzt noch nicht! genieß die zeit!

---

---

Subject: Aw: Mal wieder was zum anschauen :"(

Posted by [Ponyfranse](#) on Wed, 23 Mar 2011 06:47:50 GMT

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

---

Guten Morgen

Eure lieben Worte muntern mich immer wieder auf!

Vielen vielen lieben Dank, dass ihr soooo lieb seid & dass es Euch gibt! Danke

@Minu:

Ja, ich hab diesen Status NUR auf dem Oberkopf!

Keine Geheimratsecken & ansonsten bin ich recht zufrieden!

Feine & wenig Haare hatte ich schon immer

---

---

Subject: Aw: Mal wieder was zum anschauen :"(  
Posted by [Ataba](#) on Wed, 23 Mar 2011 08:27:16 GMT

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

---

ich weiß ja selbst wie es ist, wenn man diese Tiefs hat. Ich war 3 Wochen in einer Klinik und hab 1,5 Jahre Antidepr. genommen wegen dem schei\*\* HA. Ich wär fast durchgedreht damals.

Aber man wird ruhiger. Versprochen.

Ich hab das damals 2007/2008 auch nicht glauben können.

Du musst auch schaun, dass Du "runterkommst", dass Du zur Ruhe kommst. Ich weiß, dass es nicht leicht ist. Aber man muss sich auch um die Psyche kümmern.

Auch wenn Dir das momentan vielleicht unsinnig erscheint. Ich dachte damals auch immer "das ändert ja nix am HA". Ich sah immer nur den HA als DAS Problem.

Aber wir müssen alle lernen, damit zu leben. So abgedroschen sich das auch anhört

Ig

---

---

Subject: Aw: Mal wieder was zum anschauen :"(  
Posted by [Ponyfranse](#) on Wed, 23 Mar 2011 08:35:14 GMT

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

---

Hallo Ataba

Oh Gott. Ich denke auch, dass die Psyche zusätzlich eine große Rolle spielt. Ich finde das auch sooo anstrengend, sich 24 Stunden lang mit dem Thema HAARE zu beschäftigen

Das Leben ist doch eigentlich viel zu kurz dafür, oder?

Haben Dir die Antidepressiva geholfen?

Machst Du irgendwas für Deine Psyche? Hast Du Tipps?  
Sport? Yoga? Was weiß ich? Bin auch für Tipps jeder Art dankbar!

---

Subject: Aw: Mal wieder was zum anschauen :"(  
Posted by [Ataba](#) on Wed, 23 Mar 2011 08:40:56 GMT

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

---

ich hab mich lang gegen die AD gewehrt. Irgendwann gings dann nicht mehr.

Ich hab 2 ADs genommen. Eins 1 Jahr und das andere 3 Monate länger. Eins davon war zum Unterbinden des Gedankenkarussells im Kopf. Das hat mir endlich wieder die nötige Kraft zum Leben gegeben. Ich hab das Zeugs dann langsam ausgeschlichen vor 1,5 Jahren und es gab keinen Supergau.

Seit Eineinviertel Jahren geh ich alle 2 Wochen zur Therapie und kotz mich aus.

Und ja, meiner Psyche gehts besser. Und endlich findet auch wieder ein Familienleben statt.  
Vorher hab ich ja die ganze Familie mit meinen Haaren terrorisiert.

---

---

Subject: Aw: Mal wieder was zum anschauen :"(

Posted by [Ponyfranse](#) on Wed, 23 Mar 2011 08:47:34 GMT

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

---

Hallo!

Oh man, dass mit dem "Familienterror" kenn ich auch Nicht nur die Familie... Auch meine Arbeitskollegen & vor allem mein Freund leidet sehr darunter - nicht an meinem Haarstatus - sondern an diesen extrem bösen Launen meinerseits

Auf jedenfall freu ich mich, dass es Dir besser geht!  
Und das mit dem "Kopfkino" hab ich auch. Ständig! Jede Sekunde widmet sich mein Hirn den Haaren.

Dabei gibt es doch weit aus schlommere Dinge, oder?  
Schwer krank zu sein oder sowas

---

---

Subject: Aw: Mal wieder was zum anschauen :"(

Posted by [nat2307](#) on Wed, 23 Mar 2011 11:55:36 GMT

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

---

Ich bekomme seit Anfang Jänner Antidepressiva, weil es mir wegen des Haarausfalls wirklich ziemlich schlecht ging. Vor allem diese quälenden, negativen Gedankenspiralen können einen großen Leidensdruck erzeugen und man findet da selbst nur sehr schwer wieder raus...

Für mich war es der richtige Schritt.

---

---

Subject: Aw: Mal wieder was zum anschauen :"(

Posted by [Ponyfranse](#) on Wed, 23 Mar 2011 12:24:11 GMT

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

---

Hmm

Darf ich fragen, wie alt Du bist?

Ich werde 28... und muss mich mit solcher scheisse rumärgern, statt das Leben zu genießen

Aber ist ja jeder seines Glückes Schmied, oder?

---

---

Subject: Aw: Mal wieder was zum anschauen :"(

Posted by [nat2307](#) on Wed, 23 Mar 2011 14:58:08 GMT

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

---

Ich bin 36 und habe überhaupt nicht damit gerechnet, das mich dieses Thema mal betreffen könnte. Weder Mutter noch Großmütter hatten damit Probleme, in meiner gesamten Großfamilie (und die ist wahrlich groß) gibt es keine Frau mit schüchterem Haar.

Ich glaube wirklich, dass Dir AD im ersten Schritt helfen könnten. Bei mir haben sie relativ rasch erstens das ständige Gedankenkreisen um Haarausfall und die innere Unruhe gelindert und zweitens generell eine viel positivere Grundstimmung erzeugt - daraus habe ich viel Energie und Kraft geschöpft.

Haarausfall ist wirklich eine §§%& Gemeinheit, vor allem wenn er so junge Frauen wie Dich betrifft. Aber weigere Dich, Dir deswegen ein paar Jahre Deines Lebens vergällen zu lassen! Du hast den Haarausfall nicht verdient, aber Du hast es noch weniger verdient darüber zu verbittern und deswegen ganz viel Zeit förmlich "wegzuschmeißen". Deshalb sage ich: Bis Du ein für Dich gutes Mittel gegen den HA findest (und das wirst Du!) - hol Dir Hilfe, um die Zeit besser durchzustehen.

---

---

Subject: Aw: Mal wieder was zum anschauen :"(

Posted by [Ponyfranse](#) on Wed, 23 Mar 2011 15:21:32 GMT

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

---

Hmmm

Du hast recht...

Das könnte mir vielleicht helfen!

Hab schon in meiner ganzen umgebung "Unruhe" gestiftet...

Meine Launen sind unausstehlich!

Wollte mir jetzt schon mal Toppik bestellen...

Die erste Flasche Volluma ist leer!

An Anfang war ich noch zufrieden- aber irgendwie zum Schluss hin nicht mehr... Da hatte ich Kopfjucken & so einen grauen Schlier in den Haaren...

---

---

Subject: Aw: Mal wieder was zum anschaun :"(  
Posted by [camelia](#) on Thu, 24 Mar 2011 09:06:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

liebe Ponyfranse  
Du hast immer noch schones ,gesund aussehendes Haar,wie schon erwähnt,waere dein Problem mit ganz wenig Toppikhair verschwunden.

Ich wünschte, meine Haare würden so gesund aussehen.

geniesse die schönen Tage,denn du hast es echt nicht noetig,dich nicht schon zu finden  
lg  
camelia

---

---

Subject: Aw: Mal wieder was zum anschaun :"(  
Posted by [Ponyfranse](#) on Thu, 24 Mar 2011 10:25:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ohhhhhh Camelia,

\*drück Dich\* Das ist sooo lieb von Dir!  
Danke für die aufmunternden Worte

Ich wünsch' uns allen ENDLICH ne Matte auf'm Kopp

---

---

Subject: Aw: Mal wieder was zum anschaun :"(  
Posted by [Dharma](#) on Sat, 26 Mar 2011 15:59:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

...schade dass man hier nicht wie bei facebook einfach "gefällt mir" anklicken kann.

@Ponyfranse: Ich denke auch - HA ist ein belastendes Thema, aber es sollte nicht das ganze Leben bestimmen. Dieser selbstgemachte Stress lässt kein neues Haar wachsen, eher im Gegenteil.

Lieber professionelle Hilfe holen. Vielleicht müssen es nicht gleich Antidepressiva sein, ein paar Gespräche beim Psychologen können manchmal schon etwas bewegen.

Mir hilft manchmal der Gedanke, dass man erst einmal auf diese Welt kommen musste, um Probleme zu haben. Das Leben ist eben nicht vollständig perfekt und jeder hat sein Päckchen zu tragen. Da sind wir mit unserem Haarausfall vielleicht noch ganz gut weg gekommen. Genieße jeden Tag und versuch dich etwas mehr auf den Moment zu konzentrieren.

Was das Foto angeht: Ich wette, das nimmt kaum jemand bewusst wahr. Bevor ich selbst von HA betroffen war, ist bei anderen Frauen NIE was aufgefallen.

# Dharma

---