
Subject: Radikaler Schritt?

Posted by [its me](#) on Sat, 06 Jul 2013 20:49:17 GMT

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

Ich habe ehrlich gesagt die Sch*auze voll jeden Tag Hormone in mich reinzustopfen. Ich spiele nun mit dem gedanken die Pille (die nun 7 Jahre lang teil meines Lebens ist) abzusetzen. Ich bin einfach so wütend darauf dass ich so abhängig von diesem Zeug bin, alles in mir wehrt sich das noch länger zu schlucken. Da ich den daraus resultierenden Haarausfall 3 Monate später nicht aushalten würde, bin ich entschlossen mir den Kopf zu rasieren und für ca. 6 Monate bis 1 Jahr Haarersatz zu tragen. Ich habe ja schonmal die Pille vor 7 Jahren abgesetzt und hatte massiven Haarausfall. Die lichten Stellen sind nie mehr weggegangen. Danach würde ich schauen was mit meinen echten Haaren los ist (und vorallem wieviel los ist). Denkt ihr ich hab sie nicht alle oder denkt ihr, dass das eine gute Idee ist? Meint ihr der HA würde sich in einem Jahr von selbst beruhigen? Bevor ich überhaupt mit der Pille angefangen habe hatte ich wunderschöne haare aber sehr viele Pickel die mit der Pille weggingen.

Subject: Aw: Radikaler Schritt?

Posted by [angorakatze](#) on Sun, 07 Jul 2013 13:48:51 GMT

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

hallo its me!

bevor du diesen radikalen schritt wagst (den ich zwar absolut verstehen kann) solltest du dich erstmal mit haarersatz auseinander setzen. denn wenn du keinen guten haarersatz findest, bist du mit und ohne unzufrieden.

es ist schon sehr radikal, weil du ja garnicht weißt wo es hin geht. bei vielen hört der stärkere HA nach absetzen der Pille auch wieder auf. was nicht bedeutet das sich der haarstatus unbedingt bessert, weil trotzdem nicht genügend haare nachwachsen.

ich weiß ja nicht wie dein status ist, aber vielleicht reicht es ja mit streu- oder sprühhaaren zu arbeiten um lichte stellen zu kaschieren.

mit haarersatz habe ich mich selber noch nicht so intensiv beschäftigt aber ich war mal in einem perücken-geschäft und die halbperücke zum clipsen fand ich schrecklich. da kann ich mir auch das nächste nest aus dem baum holen.

also. lieber nicht rasieren, erst mal schauen wie es sich entwickelt. und du musst auch nicht unbedingt rasieren um haarersatz zu nutzen. es gibt auch haarersatz zum clipsen z.B. und anderes oder vielleicht auch tücher usw.

bei mir hatte das absetzen der pille keine große wirkung, weder positiv noch negativ, der HS (Haarschwund) ging einfach langsam weiter.

Ig angorakatze

Subject: Aw: Radikaler Schritt?

Posted by [its me](#) on Sun, 07 Jul 2013 14:16:13 GMT

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

Danke erstmal für die antwort. Ja mit dem Haaresatz auseinandersetzen hast du schon recht. Leider sind meine anfänglichen bemühungen in haarstudios kläglich gescheitert weil mir gesagt wurde es sei nur was für leute die ne chemo machen. Das wurde mir dann echt zu blöd und ich muss meine suche wohl aufs internet beschränken... Das mit den streuhaaren ist zwar ein guter vorschlag, jedoch werde ich definitiv meine echten haare abrasieren einfach aus dem grund weil ich ansonsten den gesamten tag über vor dem spiegel stehen würde, um die kleinste veränderung festzustellen. Damals hat sich das beinahe in eine art wahn hineingesteigert. Nochmal zum haarersatz: ich habe eine perücke aus kanekalon (japanisches synthetik) für 20€ gekauft. Ich kann hier mal fotos reinstellen. Ich hätte gerne eine hochwertigere, aber ich habe das gefühl dass es irgendwie entweder nur 20€ perücken oder 2000€ teile gibt. Das eine genügt nicht meinen ansprüchen und das andere passt nicht ins budget. Aber ich will nicht vom thema abweichen, gehört ja eig ins haarersatz forum.

File Attachments

1) [image.jpg](#), downloaded 831 times



Subject: Aw: Radikaler Schritt?
Posted by [lilli86](#) on Sun, 07 Jul 2013 18:46:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sieht zumindest auf dem foto gar nicht schlecht aus. Wie wirst du mit deinem Umfeld dann umgehen? ich meine, die Leute die dich kennen werden ja bestimmt merken, dass das eine Perücke ist...

Ich kenne das mit dem Spiegel gucken und hatte auch schon mal in einem sehr sehr sehr schwachen Moment die Haarscheidemaschine in der Hand aber der Gedanke hat mich dann davon abgehalten. Ich stelle mir das einerseits auch als erleichterung vor aber andererseits...

Subject: Aw: Radikaler Schritt?
Posted by [angorakatze](#) on Mon, 08 Jul 2013 05:51:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo its me!

magst du vielleicht mal ein bild von deinen aktuellen haaren/haarstatus machen?

jedenfalls, mein status ist nicht so gut und im moment könnte ich mich trotzdem nicht von meinen haaren trennen. ich habe angst davor, dass ich mich dann nicht endlich frei sondern unsicher und krank fühle.

andererseits vielleicht sollten wir unter HA leidenden Frauen diesen Trend dann dochmal einführen. wie beim den männern. ab und ruhe. dann ist es nur noch eine frage der kopfform

ich finde die perücke auf den ersten blick auch garnicht so schlecht. sehe das mit den preisen und qualität genauso wie du.

Ig angorakatze

Subject: Aw: Radikaler Schritt?
Posted by [Ataba](#) on Mon, 08 Jul 2013 07:42:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hmhmhmhm..... gedanklich nachvollziehen kann ich das schon alles.

Aber ich sag Dir trotzdem mal wie es bei mir war als ich die Pille abgesetzt hab: Kurz nach dem Absetzen ging -zugegebenerm.- ein Horrorschub los. 400-500 Haare. Aber..... der hat nur 2-3 Wochen gedauert. Von daher..... vielleicht ist das bei Dir ja auch so.

LG

Subject: Aw: Radikaler Schritt?

Posted by [Raubtochter](#) on Sat, 13 Jul 2013 20:42:27 GMT

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

Hallo,

hast du es schon gewagt? Ich denke Abrasieren ist ein großer Schritt, aber auch ein Schritt vor dem ich einen Schritt zurück gehen würde um meinen Hut zu ziehen.

Ich habe mir meine Haare jetzt auf Kinnlänge geschnitten, was auch schon ziemlich neu für mich und meine Umgebung war. Die Resonanz war aber nur positiv:

Freunde und Bekannte meinten nur: "coole Frieze" oder "ich bin viel zu feige meine langen Haare abzuschneiden". Erzählt habe ich den wahren Grund natürlich nicht, aber Kurzhaarschnitte sind auf jedenfall gesünder: vom ästhetischen her und auch gesünder für die Psyche, weil man sich vermindert um 80% mit der Thematik Haar und Frisur auseinandersetzt.

Vielleicht solltest du eher über einen 4-5 cm langen Haarschnitt nachdenken?! An den Seiten meinerwegen abrasiert, obendrauf länger..irgendwas trendiges.

Dann wirst du dich auch eher trendig fühlen als krank.

Liebste Grüße

Subject: Aw: Radikaler Schritt?

Posted by [its me](#) on Sat, 10 Aug 2013 09:46:10 GMT

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

Ich habs getan.

Heute morgen habe ich es einfach nicht mehr ertragen.

Mittlerweile hatte sich mein HA extrem verschlimmert, ich konnte die Haare büschelweise rausziehen, wenn ich mich kurz kämmen wollte, oder ich mir einfach durch die Haare fuhr, hatte ich stränchenweise haare in den Händen. Heute morgen habe ich mir einfach eine Schere geschnappt und mir Alles vom Kopf geschnitten. Ich habe leider keinen Rasierer, deshalb sieht mein Kopf wie ein zerrupftes Huhn aus aber naja. Ich muss sagen, dass ich mich im Moment trotzdem gut fühle. Ich habe kein einziges Mal geweint, es fühlte sich eher befreiend an. Als ich in den Spiegel schaute merkte ich dass ich immer noch mich sehe, und keine mir fremde Person, was ich befürchtete. Nun war ich schon draussen, mit der Perücke von der ich schon vorher sprach. Im Moment habe ich den eindruck dass mich keiner draussen komisch angeguckt hat, aber es ist besser wenn die Leute sehen dass ich eine Perücke trage, als dass sie sehen wie mir die Haare ausfallen. Ich weiss aber noch nicht wie es weiter gehen soll, weder Familie noch freunde ahnen etwas von meiner Tat. Ich habe zudem auch vor ein paar Tagen die Pille entgültig abgesetzt. Ich habe nicht vor zu einem Arzt zu gehen, da ich nicht glaube dass mir noch jemand helfen kann. Ich muss jetzt versuchen damit zurechtzukommen und damit dass ich meine echten Haare vielleicht nie wieder kriege, mit 22. Ich werde schauen wie es sich weiterentwickelt vorallem nach dem absetzen der Pille. Ich hoffe dass jemand meinen Entschluss nachvollziehen kann, es war einfach zu schlimm jeden Tag den Boden zu fegen weil überall Haare rumflogen, von Tag zu Tag zuzuschauen wie alles extrem lichter wurde, nach jedem Haare kämmen die Haarsträhnen ins Klo zu werfen. Das alles war momentan noch viel unerträglicher als einfach alles auf einmal wegzumachen.

Subject: Aw: Radikaler Schritt?

Posted by [its me](#) on Sat, 10 Aug 2013 09:56:05 GMT

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

Hier ist übrigens ein Foto von dem ersten ausführen meiner neuen "Haarpracht"

File Attachments

1) [image.jpg](#), downloaded 1479 times



Subject: Aw: Radikaler Schritt?
Posted by [Snoopy92](#) on Sat, 10 Aug 2013 11:04:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich finde deine Tat einfach wahnsinnig mutig!!! Und ich bewundere und bedauere zugleich diesen Schritt, kann aber so viel nachempfinden, du musst echt ein unheimlich starker Mensch sein und deine Persönlichkeit ist beneidenswert! Dieser Schritt es auf einmal zu verlieren und nicht Strähne für Strähne sehe ich auf lange Sicht wesentlich erträglicher, als dieses Monate lange leiden und weinen und Ängstigen!!! Ich hätte nicht den Mut so einen Schritt zu vollziehen und kann nur meinen Hut ziehen.

Ich kann nur sagen, deine Haare müssen und werden wieder kommen! Ich glaub für dich mit daran

glg und Bewunderung Snoopy

Subject: Aw: Radikaler Schritt?
Posted by [hoffnungslos84](#) on Sat, 10 Aug 2013 12:42:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo it's me...

bewundernswert.... ohne Worte!!

Du bist so eine wahnsinnig starke Frau... ich muss dich garnicht kennen um das zu erkennen!!

Kannst du die Perücke auch ohne Tuch tragen oder sieht man es deutlich das es eine Perücke ist?

LG Alena

Subject: Aw: Radikaler Schritt?
Posted by [angorakatze](#) on Sat, 10 Aug 2013 15:22:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo its me!

Ich bewundere Dich auch für den Schritt!

Magst Du nicht aber trotzdem nochmal zum Arzt um Blutwerte usw. abchecken zulassen?
Aber das hast Du bestimmt alles schon gecheckt, oder?

Zumal wenn der HA auch so extrem ist, vielleicht ist es ja auch Alopecia Areata?

Krankenkassen geben ja auch Zuschüsse für Perücken bei starkem, sichtbarem

Haarausfall.

Sei weiter tapfer.

Wie wird Deine Perücke befestigt?

Ig angorakatze

Subject: Aw: Radikaler Schritt?

Posted by [narit](#) on Sat, 10 Aug 2013 18:55:58 GMT

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

Hallo its me,

ich weiß ja selber, wie schwer dieser Schritt ist und deswegen wünsche ich Dir viel Erfolg.

Du siehst auf jeden Fall toll auf dem Bild aus. Ich möchte Dir aber auch als nun Selbstperückenträgerin den Tipp geben, dass Du auf Rezept über einen Hautarzt, Internisten oder Hausarzt Anspruch auf Zuzahlung zu einer Perücke aus Kunsthaar von mindestens 350 Euro im Jahr hast. Das ist von Krankenkasse zu Krankenkasse unterschiedlich, kann also auch mehr sein, aber nicht weniger. Wenn man die Nase gestrichen voll von Ärzten hat, ist das zwar ein schwerer Weg, aber immerhin kannst Du Dir so vielleicht wenigstens eine Perücke mit Monofilament vorne leisten, die meiner Meinung nach einen erheblich echteren Anblick als eine komplette Tressenperücke macht. So hat man einen natürlichen Haaransatz und einen natürlichen Scheitel und kann die Haare in diesem Bereich sogar mal rechts, mal links oder auch in der Mitte scheiteln.

Aus meiner bisherigen Erfahrung würde ich mich das nächste Mal für eine komplette Monofilamentperücke bzw. für eine Lacemontur entscheiden, wenn es zum tagtäglichen Tragen wie bei mir ist.

LG

narit

Subject: Aw: Radikaler Schritt?

Posted by [Raubtochter](#) on Sat, 10 Aug 2013 20:47:50 GMT

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

Hallo Its me.

Auch von meiner Seite kann ich nur den Hut ziehen und einen Schritt zurücktreten. Das ist ein sehr großer, gewagter Schritt, den viele von uns hier sicher fürchten.

Ich hoffe du betreibst weiter Ursachenforschung, auch wenn die Kraft nicht immer da ist.

Wenigstens beschäftigst du Dich jetzt nicht mehr so sehr mit deinen Haaren. Mir fiel es auch leichter als ich 20cm abgeschnitten habe, wenn mein Schnitt jedoch nicht so radikal war.

...

Und auch, wenn du jetzt vielleicht gerade noch euphorisch nach der Rasur bist, werden die Momente kommen, wo du diesen Schritt vielleicht bereust. Versuche dein jetziges, befreites Gefühl zu bewahren um dich auch in solchen Zeiten darauf zurück zu besinnen. Ein Erinnerungsstück wie ein Armband hilft vielleicht.

Liebste Grüße

J

Subject: Aw: Radikaler Schritt?

Posted by [its me](#) on Sun, 11 Aug 2013 13:58:54 GMT

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

Hallo, danke erstmal für die Antworten und die vielen, vielen Lieben Worte. Ich versuche hier mal so gut es geht auf die ganzen Kommentare einzugehen. Also zunächst einmal habe ich schon seit ich 15 bin HA, den ich bis jetzt mit der Pille einigermassen im Griff hatte. Seit einigen Wochen gab es aber einen kräftigen Schub, wenn die Sonne schien hat man deutlich eine lichtung des oberen Kopfbereichs gesehen, so wie bei Männern mit Halbglatze sah mein Kopf aus. Der Grund meiner Rasur lag einfach darin, dass mich der Ausfall der Haare fertiggemacht hat, jedes einzelne Tat mir seelisch weh und ich verlor hunderte. Deshalb bezweifel ich leider dass die Kasse im Momentanen Zustand viel übernehmen würde, zumal ich mir schon viele Sprüche anhören musste wie: Haare sind nur ein Lifesytyleprodukt, HA sei keine "echte" Krankheit, das wird schon, nur Geduld bla bla...

Ich habe ja jetzt anfang des Monats die Pille (Diane35) nach 7 jahren abgesetzt. Keine Ahnung was mich nun erwarten wird. Dazu wurde bei mir eine Schilddrüsen unterfunktion vor wenigen Wochen festgestellt, als ich wegen was ganz anderem zum Arzt gegangen bin. Nehme nun seit knapp nem Monat l-thyroxin. Wenn das absetzen der Pille länger als 3 monate zurückliegen wird, werde ich auch noch meine Hormone durchchecken lassen. Parallel zum Absetzen der Pille habe ich angefangen viel Sojahaltige Produkte zu essen. Es gibt viele widersprüchliche Meinungen dazu, aber ich werde das nun für insg. 3 monate so machen.

Zu meiner Perücke, das ist eine ganz günstige auf Tressen geknüpft und ich bin Momentan auf der suche nach einer besseren. Ich habe im Netz zahlreiche Angebote gefunden, aber ich habe grosse Angst vor Fehlkäufen. Eine mit dem von narit schon erwähnten Filmansatz wäre natürlich das beste. Am wichtigsten ist mir im Moment dass das doch echthaar ist, indisches wäre absolut ok. Muss auch keine mega lange Perücke sein. Meine jetzige hat am oberkopf ein Hautimitat, verstehe nicht wieso die das nicht auch vorne einsetzen konnten... Naja, also für jegliche Tipps und gute internet anbieter wäre ich unglaublich dankbar, weil ich momentan in diesem Überangebot einfach noch keinen Überblick habe. Gerne auch per pm.

Ansonsten danke nochmal für jede Antwort und ich melde mich wenns was neues gibt.

Subject: Aw: Radikaler Schritt?

Posted by [susanne27](#) on Sun, 11 Aug 2013 16:03:32 GMT

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

Liebe its me,

Sojaprodukte sollte man bei einer Schilddrüsenunterfunktion wirklich meiden. Ich habe selbst die Erfahrung gemacht, dass sich meine Werte verschlechtert haben, nachdem ich einige Wochen mehr Sojaprodukte gegessen habe. Bitte überdenke das lieber noch einmal.

Ansonsten finde ich Deinen Schritt sehr mutig und wünsche Dir weiterhin alles Gute!

Subject: Aw: Radikaler Schritt?

Posted by [Micky](#) on Mon, 12 Aug 2013 09:28:59 GMT

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

Liebe Its me,

ich bewunder Deine Stärke und Deinen Mut.

Die Haare einfach abzuschneiden bzw. zu scheren ist eine so große Sache.

Ich war schon auch so oft davor, dieses großen Schritt zu wagen. Aber bislang habe ich mich nicht getraut.

Mein Freund meinte, ich würde es bereuen und sollte es noch nicht tun und ich glaube, er hat Recht.

Aber bevor man all meine lichten Stellen sieht, werde ich dieses Schritt tun, denn eine Perücke habe ich ja schon sehr lange im Schrank

Fühlst Du Dich denn mit Deiner Perücke wohl? Ich finde, dass sie auf dem Foto total natürlich aussieht (Du siehst sehr gut damit aus und ich hätte nie gedacht, dass dies eine Perücke ist).

Ich wünsche Dir alles Gute und würde mich freuen, wenn Du wieder einmal berichtest, wie es Dir damit geht.

GLG

M.
