
Subject: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Sun, 21 Jul 2013 19:31:40 GMT

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

Hallo Ihr,

ich wollte eigentlich im Haarersatzforum schreiben, aber da lässt man mich irgendwie nicht rein. Falls doch, kann dieses Thema gerne verschoben werden.

Zu mir kann ich jede Menge erzählen, aber wer will das schon alles wissen, deswegen halte ich mich kurz und knapp:

Ich sollte wohl als Kind eine Riesin werden, damals in den 60/70ern ein echtes Phänomen, was bei mir dazu führte, immer die Größte zu sein unter allen anderen. Da dies meinen Knochen, besonders meinem Rücken nicht so wirklich gut bekam, gab es damals tolle Hormonwachstumsstopper. Diese haben dafür gesorgt, dass ich mit 11 Jahren schon meine erste Menstruation hatte, aber gleichzeitig alles andere wie auch meine Schilddrüse aus dem Takt kamen. So hat man mich zwar erfolgreich von den erwarteten 1,85 cm immerhin noch auf Modelmaß 1,78 cm (geplant waren eigentlich 1,75 cm) heruntergestoppt. Meinen Eltern wurde es irgendwann unheimlich mit dieser Therapie, deswegen wurde damit aufgehört als ich bei 1,78 cm war. Das Ganze war noch unerforschtes Land und ich war eine Testperson. Aus einem einstmals schlanken Mädchen mit turbodicken Haaren wurde ein dickes Mädchen mit Haarverlust und sich lichtenden Scheitel. Seit meinem 11. Lebensjahr nehme ich schon Schilddrüsenhormone, ohne einen wirklichen Erfolg gesehen zu haben und keiner konnte sich den Haarverlust erklären. Da ich eben extrem viele Haare hatte, war es dann auch erst einmal nicht so schlimm bis zu meiner zweiten Schwangerschaft mit 29 Jahren. Danach ging es steil bergab und wurde immer schlimmer im Laufe der Zeit, so dass ich alle chemischen wie naturheilkundlichen Versuche auf diesem Weg zu mehr Haar sehr unzufrieden hinter mich gebracht habe. Viele Ärzte begleiteten mich mit Floskeln oder auch Gemeinheiten, bis ich irgendwann einfach resigniert habe und mich meinem Schicksal ergeben wollte. Ich verkürze meinen Leidensweg über die diversen Haarstudios mit ihrer extrem schlechten Beratung und dem geldgierigen Blick, den Versuchen von Brennesseltee über Heilerde bis Mönchspfeffer, die ewigen Bewegungen zum Haar mit den Händen, die niemals ruhen konnten, solange sie noch etwas versuchten zu vertünchen. Extensions im viel zu dünnen Haar und die Frage eines Mannes, warum sich denn meine Haare so seltsam anfühlen, alles, alles habe ich durch. Und nun habe ich mir den ultimativen Ruck gegeben, ich traue mich! Meine erste Perücke und ich wollen Euch mal so einen Eindruck vom täglichen Sein vermitteln, denn genau das fehlte mir die ganze Zeit auf meiner einjährigen Suche nach Informationen. Entweder war alles supi oder alles doof - aber wie geht es mir mit der Entscheidung, wie fühlt es sich an, wie ist das erste Mal. Darüber würde ich Euch gerne etwas erzählen, wenn es Euch interessiert.

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [Jolina](#) on Mon, 22 Jul 2013 15:58:49 GMT

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

Hallo narit,

ich würde mich sehr über ausführliche Berichterstattungen bzgl. Deiner Perücke freuen.

LG

Jolina

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Mon, 22 Jul 2013 16:20:08 GMT

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

Ich habe mir eine Perücke mit einem Monofilament vorne für einen natürlichen Scheitel egal wo man ihn haben möchte und Tressen hinten mit hitzeresistenter Faser bestellt. Als sie dann kam, war ich wahnsinnig aufgeregt und auch sehr erstaunt, wie leicht so eine Perücke in der Hand wiegt. Nachdem ich sie dann aufgesetzt hatte, habe ich nach einiger Zeit des Hin und Herfrisierens bemerkt, dass die vorderen Haarsträhnen einfach zu lang sind. Ich bin eine klassische Ponyträgerin und die langen Strähnen vorne passten gar nicht zu mir. Auch hinten passte es mir nicht so wirklich, die Perücke rutschte immer hoch, wenn ich den Kopf in den Nacken gelegt habe.

Also habe ich erst einmal in einem Laden für Friseurbedarf für jedermann angerufen und gefragt, ob sie Clipse vorrätig haben. Hatten sie, darauf hin habe ich einmal die ganze Stadt durchqueren müssen, um an die Clipse zu kommen. Ich wollte aber unbedingt selber sehen, wie gross die sind und wie sie funktionieren. Da war das Internet nicht sehr hilfreich. Ich habe sie dann auch bekommen und mir hinten zwei mittlere eingenäht und an den Seiten zwei kleine. Man drückt sie auf und versucht Haare so zu erwischen, dass es nach dem Zumachen nicht zu sehr ziept, aber immer noch genügend Halt gibt. Das ist gar nicht so einfach und ich musste ganz schön herumprobieren.

Dann habe ich eigentlich erst zum Friseur gewollt, aber die haben gesagt, sie hätten keine Erfahrung mit Perücken. Ich könnte zwar vorbeischauen, aber ob sie mir helfen können, wüssten sie nicht. Da ich nicht ungeschickt im Umgang mit einer Haarschere bin, habe ich mich entschlossen, die paar Strähnen selber zu kürzen. Erst ganz vorsichtig, denn ich habe ja viel im Internet über das Schneiden von Kunsthaar gelesen. Alles in allem konnte ich es aber genauso einfach wie Echthaar schneiden und das Ergebnis ist wirklich gut geworden. Danach bin ich erstmal in einen Drogeriemarkt und habe meine Resthaarfarbe an die der Perückenfarbe angepasst. Gerade hinten waren die Haare von mir doch etwas dunkler, deswegen habe ich sie um zwei Haarnuancen aufgehellt.

Ich habe nämlich einen Trick für mich gefunden, um gerade den hinten so unnatürlich aussehenden Perückenverlauf mit den abstehenden Haaren zu verändern, indem ich meine Eigenhaare hinten herausziehe und auch den Seiten und oben an der Stirn Babyhaare nachahme. Das sieht so sehr natürlicher aus, als wenn alle Haare unter der Perücke verschwinden. Wichtig ist natürlich gerade hinten Vertraute daraufsehen zu lassen, ob es noch echt wirkt. Aber inzwischen habe ich den Dreh schon ganz gut raus. Mein absolutes Highlight war

es, mir eine Sonnenbrille zu kaufen und sie oben ins Haar der Perücke zu stecken und sie blieb da!!! Bei meinen Resthaaren war das absolut nicht mehr drin.

Dann habe ich geübt, wie ich die Brille wieder abnehmen muss zum Aufsetzen und wie ich sie wieder zurückstecke, denn das kann ich nicht ganz so machen, wie ich es bei meinen eigenen Haaren gemacht hätte. Da hätte ich sie einfach nach oben geschoben, so aber nehme ich sie ab und stecke sie ganz lässig ob in die Haare. Sieht sogar richtig cool aus. Ich habe erst vor dem Spiegel geübt und dann habe ich die Augen geschlossen und es blind gemacht. Danach konnte ich immer im Spiegel sehen, wie meine Frisur denn nach dem Auf- und Absetzen so aussieht. Sie sah gut aus.

Danach habe ich mir einen Fön genommen und habe mir mit Kaltluft von allen Seiten die Haare herum gepustet, also ein Windimitat gemacht. Und siehe da, es hat es ausgehalten und es sah natürlich auch nach dem Gebläse aus. Davor hatte ich nämlich die grösste Angst, ob ich danach wie ein Wischmop aussehe. Nein, alles war wieder an seinem Platz bzw. konnte ich mit ein paar Handgriffen wieder in Position bringen, wie ich es auch mit meinen Haaren hätte machen müssen. Wichtig finde ich es dabei immer, dies auch mit geschlossenen Augen zu machen, denn wenn ich draussen bin, gibt es ja keinen Spiegel an jeder Ecke zur Kontrolle. So habe ich mir ein Gefühl für die Perückensträhnen erarbeitet.

Bei meinem letzten Versuch hat aber leider die Frisur versagt, aber das war auch ein extremes Experiment: Headbangen! Davon kann ich nur abraten, danach sah ich wie explodiert aus und das konnte ich auch nur vor dem Spiegel wieder ins Lot bringen. Ganz schlecht auf einem Festival!!!

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [wuschel63](#) **on** Tue, 23 Jul 2013 06:34:39 GMT

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

Hallo narit,

das ist wirklich ein sehr interessanter und toll zu lesender Einblick in deine Perückengeschichte. Wie lange trägst du sie schon und hast du wirklich so wenig Eigenhaar, dass du zur Perücke greifen musstest?

Gruß Wuschel

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) **on** Tue, 23 Jul 2013 16:49:57 GMT

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

Hallo Wuschel63,

vielen Dank! Ich hatte gestern eigentlich noch einen weitergehenden Bericht geschrieben und plötzlich war das Dokument erloschen und alles war weg, weil ich keine Kopie gemacht hatte. Das war schon ärgerlich! Aber egal, schreib ich's eben noch mal.

Ich habe die Perücke vor zwei Wochen bekommen und habe sie erst mal nur zu Hause täglich ca. eine Stunde lang getragen. Meine Freundin wollte unbedingt gucken, aber da war ich dann doch noch nicht bereit zu. Ich wollte mich! erst mal mit dem Umgang vertraut machen und auch ein Gefühl dafür bekommen. Also nicht ständig dran herumfummeln und unsicher sein, ob alles noch so liegt.

Ja, ich habe inzwischen - wohl auch durch die Wechseljahre - bis auf den Hinterkopf schon sehr wenige Haare. Also der gesamte Oberkopfbereich und auch die Seitenbereiche sind extrem ausgedünnt. So sehr, dass ich mir schon ein paar Mal einen Sonnenbrand eingefangen habe. Als ich meine Freundin gefragt habe, ob ich mich trauen soll, eine Perücke zu bestellen, hat sie nur ja, unbedingt! gesagt. Ich schätze ihre ehrliche Meinung sehr, denn sie kennt mich schon seit zwanzig Jahren.

Haarverdichtung konnte ich mir aufgrund der Kosten nicht leisten, außerdem hatte ich Angst, dass ich beim Befestigen zu viel Eigenhaar lassen muss. Da ich schon mal Extensions hatte, weiß ich, wie schrecklich solch ein Verlust bei so wenig Eigenhaar ist.

LG
narit

Subject: Aw: Perückentagebuch
Posted by [narit](#) on Tue, 23 Jul 2013 19:01:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sommer und Perücke, das geht erst einmal echt schwer zusammen! Dachte ich auf jeden Fall, als ich mir am letzten Samstag den ultimativen Stoss zum Outdoortraining gab. Zwei Wochen in der Bude waren nun ausgereizt. Also habe ich mich auf meinen ersten Einkauf meines Lebens mit Perücke vorbereitet. Durch das Üben zu Hause war ich erstaunlich schnell fertig, Perücke auf, Position bestimmen, frisieren, Clipse plazieren und zuklappen lassen, dann Haare hinter die Ohren schieben wie damals bei meiner einzig wahren Lieblingsfrisur von vor über 15 Jahren. Sonnenbrille ins Haar schieben. Von allen Seiten gucken, nochmal von allen Seiten gucken, vor ein Familienmitglied treten und nochmal gucken lassen und sich ein Go geben lassen.

Ach, geschminkt habe ich mich aber auch noch, aber mit Perücke, denn irgendwie ist es mir jetzt nicht mehr egal, wie ich aussehe. Ich habe auch extrem wenig Augenbrauen und nicht wirklich viele Wimpern, also erst einmal Betonung auf die Augen gelegt. Wirkt gleich viel besser! So also ein Go bekommen, nochmal vor den Spiegel, alles unverändert geblieben in den zwei Minuten, dann mit feuchten Händen den Schlüssel und Rucksack geschnappt und durchs Treppenhaus runter vor die Haustür. Kein Nachbar, okay! Mantra aufsagen: "Es ist egal, ob Du nun eine Perücke trägst, denn es sieht wirklich 1000mal besser aus als Deine paar Fusseln mit glänzender Kopfhaut. Nichts kann schlimmer sein als das vorher!" Dann habe ich mich auf mein Fahrrad geschwungen und bin zum Einkaufsladen gefahren, in dem man mich schon seit sieben Jahren kennt. Auf dem Weg dahin habe ich mich toll gefühlt, Luft an meinen Haaren, sie bewegen sich im Fahrtwind, streichen über meine Haut. Das ist toll, dieses Gefühl. Keiner hat irgendwie komisch geguckt, ich habe gelächelt, die Leute haben zurückgelächelt.

Sommer, Sonne, Blauer Himmel, Gute Laune! Das Einzige beim Fahrradfahren, was mir Angst

gemacht hat, waren tiefer hängende Zweige, wo ich mich dann übertrieben geduckt habe mit dem Horrorszenario vor Augen, die Perücke hängt da oben in irgendeinem Ast. Total bekloppt und völlig daneben, aber solche doofen Gedanken gehören einfach auch dazu.

Ganz lässig mein Fahrrad abgestellt und mir durch die Ponyfransen gefahren, bevor ich auf die Eingangstür zuging, wo ich mein Spiegelbild - gottseidank - noch einmal sehen konnte. Alles war gut, die Frisur liegt immer noch! Keine seltsamen Reaktionen der Menschen um mich herum, eher freundlicher, weil ja auch ich mich freundlicher fühlte so mit nun meinen tollen Haaren. An der Kasse sass die Kassierin, die mich schon sehr oft bedient hat, aber auch bei ihr keine Reaktion. Warum auch, soll sie mir vor allen Leuten sagen, wow, das war eine gute Entscheidung? Also alles ganz easy. Nach Hause zurückgeradelt und Einkäufe nach oben gebracht, wieder keinem Nachbar begegnet. Okay, dann eben nicht, war ja auch so schon erstmal ein erster Schritt.

Zuhause habe ich erst einmal in den Spiegel geschaut und dann meine Perücke wieder abgesetzt und war erst einmal erstaunt, meine eigenen Haare waren pitschnass geschwitzt. Die Frisur sah aber immer noch genauso aus, wie ich aus dem Haus gegangen bin. Respekt! Ich muss dazu sagen, dass ich gerade mehr über die Kopfhaut schwitze als unter den Achseln, die sind dann noch trocken, während meine Haare wie geduscht sind. Daraufhin habe ich erstmal die Montur von innen mit Zewa abgetupft und dann zum austrocknen auf den Perückenständer zurückgehängt.

Ich habe ja bewusst mir die Zeit für die erste Perücke in meinen dreiwöchigen Urlaub gelegt und war dann schon etwas verzagt, wie ich das dann soviele Stunden auf der Arbeit aushalten soll. Aber während ich die Perücke aufhatte, habe ich wirklich nichts davon gespürt. Das einzige, was mich noch nervt, ist so dieses Ringgefühl um den Kopf, das habe ich auch noch lange, nachdem ich die Perücke wieder abgesetzt habe. Sie sitzt nicht zu eng, ich habe keine Einschnitte, es ist nur dieses Gefühl. Aber ich kann mir vorstellen, mich auch daran gewöhnen zu können.

Was ich mir noch beibringen muss, ist damit genauso normal umzugehen, als wenn es meine eigenen Haare wären. Da ich ständig an meinen Haaren schon fast manisch herumgefummelt habe, sie also immer so haben wollte, dass nach meiner Einbildung keiner was merkt, ist es jetzt natürlich mit weniger Handbewegungen getan, indem man sich lässig die Ponyfransen wegstreich oder einfach mal über die Haare streicht, um sie zu glätten. Nach dieser langen Zeit habe ich das echt verlernt, aber ich bin ja nicht doof, sondern schaue mir andere Frauen an, wie die mit ihren Haaren umgehen. Natürliche Handgriffe ins Haar, das will ich wieder lernen.

Subject: Aw: Perückentagebuch
Posted by [Raubtochter](#) on Tue, 23 Jul 2013 20:26:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Narit,
Ich finde deine Art wie du mit der Perücke und überhaupt der gesamten Situation umgehst spitzenmaessig. Du strahlst so viel positive Energie aus.

Das wollte ich nur mal gesagt haben.

Liebste grüsse
Raubtochter

Subject: Aw: Perückentagebuch
Posted by [narit](#) on Tue, 23 Jul 2013 22:28:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Raubtochter,

vielen Dank für Dein tolles Feedback. Aber ich stehe dabei wirklich noch am Anfang, also ich habe mich noch nicht unter Freunde, Bekannte und Arbeitskollegen getraut, sondern erst einmal das Ding für mich versucht alleine klar zu kriegen.

Was ich mir noch nicht vorstellen kann, ist:

Einen kompletten Tag damit herumzulaufen, also gerade nicht bei über 30 Grad, vielleicht hätte ich damit besser im Winter anfangen sollen, da habe ich nämlich echt erbärmlich gerade auch auf dem Kopf gefroren, denn Mützen tragen sah einfach nur scheisse aus wegen mangelnder Fülle..

Ich werde morgen die erste Waschung vornehmen und bin dann mal echt auf das Ergebnis danach gespannt. Bis jetzt roch die Perücke noch wirklich echt erstaunlich gut, aber ich habe doch schon arg darunter geschwitzt. Wie wirkt es sich auf Dauer aus?

Da ist noch ganz viel, was ich erst einmal herausfinden muss, deswegen habe ich es auch als Tagebuch angelegt. Denn wie lange hält die Perücke bei täglichen Gebrauch, juckt es weiterhin an manchen Tagen schier unerträglich oder gewöhne ich mich daran. Wie klappt es mit den Arbeitskollegen, Freunden und Bekannten? Bei einigen habe ich ja schon geflüstert, dass sich bei mir was ändert, wie werden die Reaktionen in Echtzeit sein?

Das werde ich alles so ehrlich ich kann berichten, aber im Moment bin ich noch im Selbstfindungsmodus und ganz am Anfang. Und yeap, der war bisher ganz positiv!

LG

Narit

Subject: Aw: Perückentagebuch
Posted by [narit](#) on Wed, 24 Jul 2013 19:34:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich werde süchtig nach meiner Perücke! Die Vorstellung, ohne vor die Tür zu gehen, ist inzwischen immer weniger vorstellbar. Meine eigenen Haare freuen sich - glaube ich auf jeden Fall - nicht mehr täglich von mir malträtiert zu werden mit Haarschaum und Heißluftcurl, um aus dem Nichts noch ein wenig zu machen.

Ich habe immer alle Haare nach vorne gestylt und habe mich von hinten einfach ignoriert, aber als ich mich mal im Fernsehen nach einer Reportage sehen musste, war ich einfach nur noch geschockt. Die Aufnahmen waren bei einer Aktion im Freien entstanden und die haben mich unter anderem auch etwas erhöht von weitem gefilmt, so mit richtig feinen Blick auf meinen lichten Oberkopf. Solche Blickperspektiven hat man ja selber nicht vor dem Spiegel und ich habe mich schon lange geweigert, mich in jeglicher Form ablichten zu lassen. Aber da konnte ich leider nicht flüchten und von vorne direkt auf mein Gesicht gefilmt, konnte ich sogar noch gerade aushalten. Aber danach war mir klar, es muss sich einfach was ändern.

Gerade da ich doch auch mit der Öffentlichkeit zu tun habe und mir auch echt doof vorkomme, bei jedem Foto zu sagen, aber bitte ohne mich. Zuletzt war ich auf Veranstaltungen, die mit Livecam ins Internet übertragen wurden, wo ich ja schlecht den Filmenden anschauen konnte, dass er bitte eine Reihe weiterfilmen soll. Das Ganze konnte ich mir dann auch noch auf einer Riesenleinwand ansehen, es war einfach grausam.

Manchmal könnte ich mir echt in den Hintern beißen, dass ich so lange damit gewartet habe. Wieviel Leidensdruck hätte ich mir doch ersparen können und besonders auch wieviel Lebenszeit, die ich im Badezimmer verbracht habe, um danach doch wieder frustriert zu sein, weil es eben doch nicht das ist, wie ich eigentlich gerne aussehen möchte. Die schlimmste Zeit habe ich immer beim Friseur hinter mich gebracht. Die haben sich ja wirklich alle Mühe gegeben, aber das Ergebnis war eben immer dasselbe. Aus wenig Haaren kann man einfach nicht viele Haare zaubern.

Auf jeden Fall ist für mich die Frage geklärt, ob mit oder ohne Perücke weiterleben. Ich werde definitiv darauf nicht mehr verzichten, ich werde es auf Dauer nicht mit Kunsthaar aushalten, sondern auf Echthaar gehen. Ich bin da ja sehr umtriebig, was das Internet angeht und habe da so inzwischen sogar die Vorstellung, mir vielleicht sogar meine eigene Perücke zu knüpfen. Im Internet kann man ja anscheinend auch lernen, wie man Bomben baut, warum sollte man nicht lernen, wie man eine Perücke knüpft. Einen Haarspender hätte ich auch schon, also warum nicht?

Aber das sind jetzt erst einmal noch Fantasien, aber welcher Mensch hat keine Träume? Ich weiß, ganz schön verrückt.

Ich habe heute die erste Waschung meiner Perücke vollzogen und muss sagen, geht ganz einfach. Ich hatte ja das Glück, als Extra Shampoo, Balsam und Conditioner umsonst dabei zu bekommen. Sie trocknet gerade so auf dem Perückenständer vor sich hin, ich glaube, sie hat es überlebt. Ich war ja auch wirklich ganz zärtlich mit ihr. Sie hat sogar ihre eigene Plastikschüssel bekommen, da ich keinen Bock hatte, dass im Waschbecken zu erledigen. Ach übrigens, ich habe die Perücke komplett von der Krankenkasse bezahlt bekommen, weil ich es mir sonst hätte gar nicht leisten können, deswegen auch meine Fantasien in Richtung Echthaarperücke selbst gemacht, weil ich schlichtweg die Kohle nicht dafür übrig habe. Vielleicht mache ich ja mal ein Praktikum bei einer Maskenbildnerin oder so?

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Thu, 25 Jul 2013 21:33:29 GMT

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

Ich hab ja Urlaub, aber mir ist es im Moment einfach viel zu warm, um den nächsten Schritt zu gehen und mich zu präsentieren. Das hat gar nichts mit der Perücke zu tun, da fühle ich mich immer noch richtig gutl mit. Aber ich schwitze, Schminken auch nicht gerade der Hit bei den Temperaturen, also eier ich immer noch so vor mich her.

Seltsam finde ich, dass ich einfach keine Nachbarn treffe, die sind irgendwie alle verschwunden. Auch sonst auf Einkaufstour treffe ich keinen, der mich einfach mal nur so kennt. Nächste Woche gebe ich mir den ultimativen Ruck und werde mich mit Leuten treffen, die mich kennen. Ach, es ist echt doof, wie schwer solche Schritte sind. So bin ich mir ja schon sehr sicher im Umgang, die Handgriffe sitzen und auch nach der ersten Wäsche hat sich nichts an der Frisur verändert. Riecht nun sehr exclusiv nach Friseurbesuch, solche Gerüche kenne ich von meinen Alverde Shampoos nicht. Also wenn ich ein Mann wäre, würde ich es schon sehr angenehm finden, an meinen Perückenhaaren zu schnuppern.

Ich meine, Männer sind da ja sowieso relativ blind für die Feinheiten und wage zu behaupten, ein Mann, der mich nicht vorher schon kennt, merkt da erstmal nix. Damit meine ich aber noch die einfachen Begegnungen ohne zuviel Intensität. Aber das wird vielleicht ja auch noch in meinen Erfahrungspool einfließen, wenn ich mich dann endlich aus der Deckung traue. Meine Fresse, ich bin gerade wirklich feige, aber jetzt mal in echt, das Wetter ist doch auch nicht gerade ein Pluspunkt. Die Vorstellung, damit in einem Fluss oder See zu schwimmen, sind noch meilenweit weg.

Im Moment bin ich immer froh, wenn ich meine auf drei Stunden täglich ausgedehnten Tragezeiten geschafft habe, kein Jucken mehr, also auch kein doofes Kratzen mehr. Das Ringgefühl lässt nach, ist aber immer noch da. Ich bin das erste Mal heute mit meinem Curl dran gegangen, weil mich die hinten nach außen stehenden Haare tierisch genervt haben. Hat ganz gut funktioniert, aber ist wirklich nur geeignet für kleine Veränderungen. Die vielbeschriebenen Möglichkeiten des Haarstylings bei hitzeresistenten Haar würde ich lieber nicht wagen, da es schon einfach aufgrund der Montur schlachtweg sehr schwierig ist. Ich habe übrigens eine Kurzhaarperücke, die Haare hinten könnten aber wirklich noch einen Tick kürzer sein. Aber erstmal warte ich auf das vielfach beschriebene Verfilzen hinten, dann kann ich ja immer noch kürzen. Bisher ist nämlich alles noch fein und lässt sich gut frisieren.

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Fri, 26 Jul 2013 16:03:25 GMT

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

So, jetzt ist es ultimativ. Ich habe mir heute meine eigenen Haare zurückgeschnitten, also vor allem hinten. Da waren sie ja noch "relativ" lang und nun habe ich die Haare so kurz geschnitten, damit ich sie nicht mehr hinten mit Clipsen hochstecken muss. Macht es insgesamt einfacher und vermeidet natürlich auch den Zug auf die eigenen Haarwurzeln.

Aber damit habe ich mich auf die Perücke festgelegt, da ich ohne nun wirklich sehr kahl aussehe. Oder was ich mir sowieso nur eingebildet habe, ist dann jetzt eben auch noch weg. Sah sowieso doof aus, vorne und an den Seiten fast nichts und hinten volle Matte. Ich bin sogar überzeugt, meine eigenen Haare richtig erleichtert seufzen zu hören, weil ich mich nicht mehr ständig mit ihnen beschäftige. Auch das ewige Herumgefummel hat aufgehört, jetzt wasche ich sie nur noch und lasse sie lufttrocknen, fertig.

Ich habe so einen Tickgriff gehabt, ich habe mir immer vorne in die Haare gegriffen und sie so herumgewuselt, dann hab ich mir immer in die Seiten gegriffen und die Haare von unten nach oben geschoben, als wenn das was bringen würde. Kann ich mir jetzt abgewöhnen! Ich streiche mir jetzt lieber meine Perückenhaare hinter die Ohren und puste mir Ponysträhnen aus dem Gesicht!

Subject: Aw: Perückentagebuch
Posted by [Binne](#) **on** Fri, 26 Jul 2013 16:23:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich finde es sehr erfrischend, deine Beiträge zu lesen!

Bitte weiter so!

Toll, dass du nun so mutig warst und auf eine Perücke umgestiegen bist.

Ich bin gespannt, wie deine Freunde reagieren!

Liebe Grüße, Binne

Subject: Aw: Perückentagebuch
Posted by [hoffnungslos84](#) **on** Fri, 26 Jul 2013 20:31:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo liebe Narit,

bitte mache weiter mit deinem Tagebuch... Es ist so schön deine Texte zu lesen.. Es fühlt sich an wie ein tolles Buch wenn auch nur mit wenigen Seiten.

Ich lese wirklich sehr gerne deine Berichte

Auch von mir ein GO

Liebe Grüße

Alena

Subject: Aw: Perückentagebuch
Posted by [narit](#) on Sat, 27 Jul 2013 23:09:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Binne,

vielen lieben Dank dafür. Das macht Mut, denn so ein Seelenstriptease mit Perücke ist ja nicht unbedingt jedermanns Sache. Aber ich schreib weiter, versprochen!

LG

Narit

Subject: Aw: Perückentagebuch
Posted by [narit](#) on Sat, 27 Jul 2013 23:13:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo hoffnungslos84,

das finde ich wunderschön, wie Du das für Dich beschrieben hast. So hatte ich das selber gar nicht gesehen. Vielen lieben Dank für Deine tollen Zeilen, ich schreibe definitiv weiter. Wird ja erst auch noch spannend, noch ist ja mehr der Ich kann, aber ich muss ja nicht wirklich Modus eingeschaltet.

LG

Narit

Subject: Aw: Perückentagebuch
Posted by [narit](#) on Sat, 27 Jul 2013 23:49:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Heute habe ich mal wieder experimentiert. Ich habe gezündelt. Mich hat einfach mal interessiert, wie sich hitzeresistente Faser im Vergleich zu Echthaar verhält, wenn man es denn anzündet. Die hitzeresistente Faser hat gewonnen, die hat nach meinem Test definitiv länger gebraucht, um abzufackeln und hat auch sogar noch besser dabei gerochen.

Ich hab mir ja schließlich was dabei gedacht, als ich mich dafür entschieden habe. Also so ein bisschen auf jeden Fall, denn ich bin ein typisches Verbrennungskind, wo es möglich ist, sich zu verbrennen, da bin ich dabei. Das wäre aber nun einfach ganz schlecht, wenn ich so tolpatzigerweise meine Perücke in Flammen versetzen würde, weil ich eine Kerze oder so anzünden wollte. Ich habe mir dabei echt bei manchen Gelegenheiten schon meine Wimpern und Augenbrauen und auch einige Haare oben abgeflemmt. Auch Backofen und Bügeleisen bergen bei mir Potentiale, sich da zu verbrennen, wo kein anderer Mensch darauf kommen würde. Meine schlimmste Verbrennung hatte ich am Backofen, da habe ich mir eine Verbrennung eingehandelt, die war schon ech krass. Naja, deswegen habe ich diese Aspekte mit

einbezogen, weil es heißt ja, weg von Spülmaschinen, Bachöfen, heißen Herdplatten mit dampfenden Kochtöpfen darauf.

Jetzt mal ehrlich, ist schon geil, dass wir gerade jede Menge Hightechmüll inklusive irgendwelcher Menschen über unseren Köpfen herumschweben haben, aber sie sind niemals auf die Idee gekommen, die ultimative Faser für Haarersatz zu testen, die selbst im Weltraum noch perfekt die Form behält und sich automatisch via GPS an die aktuellen klimatischen Bedingungen der Region anpasst. Was machen die Männekens da eigentlich schon seit Jahrzehnten, ich habe davon noch nichts gespürt, oder habe ich was verpasst?

Heute trotz tropischen Bedingungen über sechs Stunden plus den Borussiasieg gegen die Bayern überstanden! Das war schon ein Extremtest mit Jubel und Umarmungen und wilden Herumgehüpfe durch den Raum. She made it, ist nun also auch ein BVB Fan erprobte....Kloppi geht ja schließlich auch mit gutem Beispiel voran, wenn auch einen Ticken Exklusiver als unsereiner es sich leisten kann. .

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Mon, 29 Jul 2013 17:06:51 GMT

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

Gestern hatte ich meiner Perücke frei gegeben nach der aufregenden Nacht. Naja, ich hatte auch einen leichten Kater, der mich so ein wenig trautig durch die Gegend schlurfen ließ, da hätte auch Perücke kein besseres Bild abgegeben. Aber nach dem WIR dann Europameisterinnen geworden sind, war mein Kater dann auch nur noch wohlig am schnurren.

Immerhin habe ich inzwischen schon zwei Nachbarinnen, den Freund meiner Freundin und auch noch eine weitere Verkäuferin, die mich auch schon lange kennt, getroffen. Die Reaktionen sind neutral, ein leicht erstautes Blinzeln vielleicht, aber ansonsten alles völlig normal. Hatte heute auch noch Stress mit einem Typen, der meinte mit über 100 kmh über einen Einkaufsparkplatz preschen zu müssen. Dem habe ich eine Ansage gemacht von wegen Rücksichtslosigkeit und eine Gefahr für kleine Kinder. Er war natürlich auch ein typischer Proll mit Satzbauweise unter der Gürtellinie und meinte, dass ich doofe Kuh (schlimmere Variante davon, aber mag ich hier nicht schreiben) mich doch um meine eigenen Dinge kümmern soll usw.! ABER er hat nicht gesagt, ich SCH....Perückenträgerin soll mich mal vom Acker machen! Alles Schlechte hat manchmal auch trotzdem noch einen kleinen guten Kern.

Allerdings hatte ich heute irgendwie keinen guten Tag mit meiner Perücke, irgendwie war sie vielleicht sauer, weil ich sie gestern vernachlässigt habe. Auf jeden Fall hat sie sich heute ein bisschen gesträubt und herumgezickt, so dass ich mich nicht wirklich so richtig wohl gefühlt habe. Ich werde ihr gleich mal wieder einen Badetag gönnen, vielleicht klappt es dann morgen wieder mit uns beiden.

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [wuschel63](#) on Mon, 29 Jul 2013 19:16:02 GMT

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

Zitat:Allerdings hatte ich heute irgendwie keinen guten Tag mit meiner Perücke, irgendwie war sie vielleicht sauer, weil ich sie gestern vernachlässigt habe. Auf jeden Fall hat sie sich heute ein bisschen gesträubt und herumgezickt

Narit, deine Beiträge sind zum Totlachen . Da vergisst man wenigstens kurzfristig mal den Sch.... Haarausfall und amüsiert sich einfach nur.

LG Wuschel

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Tue, 30 Jul 2013 18:57:46 GMT

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

Hallo Wuschel63,

das freut mich sehr, wenn es Dich wenigstens kurzfristig ablenken kann. Ich möchte auch hier mal an dieser Stelle betonen, dass ich mir auch hier die Leidensgeschichten von vielen durchgelesen habe und viele haben mich auch zutiefst betroffen gemacht wie die von Jürgen z. B., der sich hat "tätowieren" lassen, um nach mehr Haaren auszusehen und damit voll ins Klo gegriffen hat. Solche Geschichten machen mich wirklich traurig genauso wie der Leidensdruck, den hier viele täglich jede Minute, Stunde haben. Manche könnten inzwischen schon als Haarspezialisten wahrscheinlich mehr bewirken als mancher Hautarzt, das Wissen erschlägt mich geradezu, aber ich habe da vollen Respekt vor.

Wir sind ja auch alle in verschiedenen Stadien des Haarausfalls bzw. auch mit unterschiedlichen Erkrankungen hier unterwegs, deswegen ist die Akzeptanz des Haarausfalls für jeden von uns auch sehr unterschiedlich. Ich persönlich habe es inzwischen satt, meine Zeit bei Ärzten und in Apotheken als auch vor dem Spiegel zu verschwenden. Den Leidensweg der verschiedenen Therapien wie Diane35, Östrogenhaltige Tinktur auf die Kopfhaut, Mönchspfeffer, El Cranell kenne ich auch, sie haben mich persönlich auch nicht weitergebracht wie Bachblüten, Brennesselblätterkuren, Biotin, Heilerde, Zink, Eisen, Kieselerde und auch noch so viel mehr. Wahrscheinlich hätte ich dieses Forum schon vor zwanzig Jahren gebraucht, um wirklich gute Tipps zu bekommen. Aber ich habe nun mit allem abgeschlossen und damit meine ich ja auch nur mich, für Euch alle auf der Suche nach der Lösung habe ich einen Riesenrespekt. Aber ich kann nicht mehr, deswegen ist es irgendwie eine Heilung, sich nicht mehr mit dem Problem zu beschäftigen, sondern endlich mal nur mit dem "Wie style ich mir heute meine "unechten" Haare" zu beschäftigen und wie kommt es bei meinen Leuten an.

Wir reden ja bei mir auch von einem Leidensweg, der mit 14 Jahren begann und nun mit 50 Jahren bei der Perücke endet, die mir nun endlich mal nach all den Jahren der Unsicherheit endlich mal ein Gefühl von Normalität vermittelt, dass ich schon verloren geglaubt habe.

Kurz und knapp: Nach all dem Warten auf ein haarfüllendes Ergebnis ist es mir nun lieber, ohne Warten ein sofortiges Ergebnis innerhalb weniger Minuten zu sehen.

LG

narit

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [Moidem](#) on Tue, 30 Jul 2013 19:10:06 GMT

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

Narit Du bist eine so starke Frau und ich finde Du strahlst so viel positives aus, es ist der richtige Weg für Dich, definitiv, denn es scheint Du hast irgendwie Deinen Frieden mit Deinen Haaren geschlossen. Finde ich toll! Ich stehe ja erst am Anfang, habe seit gut 2,5 Jahren dieses Problem und kann dadurch daß ich mal so uneendlch viele dicke Haare hatte nur einen etwas lichteren Scheitel sehen und viele kurze Haare zwischen den langen. Aber die Angst sitzt mir im Nacken, da meine Mutter mit 40 so gut wie kein Oberhaar mehr hatte und ich sicherlich ihre Gene diesbezüglich in mir trage.

LG Susan

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Wed, 31 Jul 2013 20:07:12 GMT

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

Liebe Susan,

vielen lieben Dank. Ich kann so schwer Komplimente annehmen, aber es rutscht so schön runter und zaubert mir ein fettes Smilen ins Gesicht. Ich glaube, wir sind alle miteinander gut für einander - jeder mit seinem Erfahrungsschatz. Ich bin auf jeden Fall sehr froh, mich hier angemeldet zu haben. Ich habe schon eine Menge gelernt und bei meiner nächsten Schilddrüsenuntersuchung kommt mir mein Doc auch nicht mehr so einfach davon, ich habe ja auch immer einen Zettel mit meinen Werten bekommen, aber es hat mir nichts gesagt. Nun habe ich doch schon durch dieses Forum sehr viel dazu gelernt.

LG

narit

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Wed, 31 Jul 2013 20:54:43 GMT

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

Juhuu, das erste positive Feedback ist heute bei mir eingegangen! Hach, das ist so schön. Der Freund meiner Freundin hatte mich ja gesehen. Ich habe ja so getan, als wenn ich schon immer

so ausgesehen hätte und er hat sich nicht getraut, mich direkt darauf anzusprechen. So sind wir miteinander etwas verlegen umgegangen, aber ich hab ja meine Freundin und da hab ich heute mal so telefonisch nachgehört. So schön, er fand es nicht nur gut, er fand es sogar fantastisch! Jajaja, kleines Freudentänzchen durch die Bude. Natürlich war ich extrem nervig und habe gesagt, nee, dass muss er ja nicht sagen, damit er mich bloss nicht verletzt, ich besteh auf die ehrlichste Wahrheit ever. Aber kein Zurück, er hätte nicht gedacht, dass es so natürlich aussieht. Ich wusste ja gar nicht vor unserem Treffen, ob meine Freundin ihn überhaupt schon eingeweiht hat, die kann ja in vielen Dingen schweigen wie ein Grab, deswegen war die Verunsicherung bei unserem Zusammentreffen auch so gross. Ist ja auch schwierig, so ein Thema.

Aber nun freu ich mich einfach und finde es voll toll. Jetzt kann ja jeder sagen, was soll der arme Kerl auch sonst sagen. Das habe ich mir auch so gedacht, aber das glaube ich nicht bei ihm. Er ist so eine ehrliche Haut und meine Freundin ebenso, die hätte sich dann eher herausgeredet, bevor sie mir eine unehrliche Meinung weitergegeben hätte bzw. mir auch einfach knallhart die Wahrheit gesagt. Aber sie hat mich ja schließlich noch nicht gesehen, dann wird es echt spannend.

Meine Perücke steht mir ja auch, sie ist identisch mit einer Frisur, die ich vor 12 Jahren mal hatte und der ich immer hinterhergeheult habe, weil kein Friseur es mit meinem Haarstatus mehr so hinbekommen konnte. Was ich ja besonders toll daran finde, sind die Dreifachsträhnchen wie damals, aber auch der Haaransatz sieht so aus, wie ein Friseur Strähnchen färben würde, mit ein bisschen Distanz von der Kopfhaut.

Da ich mir keinen externen Urlaub aus finanziellen Gründen leisten kann, dient mein interner Urlaub in erster Linie immer dafür Klar Schiff zu bekommen und ein paar unbedingt nötige Wohnungsreinigungstorturen (ich hasse Hausarbeit) und Renovierungen durchzuführen, zu denen ich sonst einfach nicht komme bzw. mich unter dem Stressaspekt gerne vor drücke. Aber ich habe nun schon den Humor dabei, wie ich ohne Perücke schweißgebadet fensterputzend da auf der Leiter stehe mit lichtem Haar, das sich unvorteilhaft nass an meine Kopfform anschmiegt und dann gehe ich aus dem Haus so vollgestylt und geschminkt, die Haare sehen aus wie gerade vom Friseur gekommen.

Meine Hündin hat übrigens auch schon so ein bisschen den Bogen raus mit mir, wenn ich ohne herumlaufe, ist langweilig, wenn ich Perücke trage, geht es (vielleicht auch für sie) los zu unendlich spannenden Dingen. So ein Border Collie Mix Max ist ja auch nicht doof und checkt alles zu ihren Vorteilen ab. Aber das erste Mal mit Perücke war auch klasse, sie hat mich so angeguckt, aber dann mich einfach nicht weiter beachtet. Nun hat sie es schon gecheckt, dass sie sozusagen nun zwei Frauchen hat, ein doofes, das so blöde Sachen wie Staubsauger anstellen macht und ein nettes, das nach draussen geht.

Subject: Aw: Perückentagebuch
Posted by [Moidem](#) on Wed, 31 Jul 2013 21:26:28 GMT

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

Musste grad wirklich schmunzeln, denn unser Schnauzer Mix freut sich auch immer wenn ich so anfange meine Sachen einzupacken und die Kids ziehen sich so langsam an, wird er ganz raschelig Könnte ich mir bei dem auch vorstellen, daß er sowas schnell raus hat. Hunde sind eben doch nicht ganz so blöd wie sie manchmal gucken...ggg

Und schön daß Du ein Kompliment bekommen hast. Warts ab, irgendwann ist das alles ganz und gar normal für Dich...und für alle anderen auch.

Heute habe ich rund 80 Haare verloren...ist ja an sich ganz okay, aber morgen ist Waschtag...HORROR...

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) **on** [Wed, 31 Jul 2013 22:03:44 GMT](#)

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

Liebe Susan,

ich habe da sehr viel Mitleid mit Dir und kann mir vorstellen, was für ein Horror das für Dich sein muss. Ich hatte das seltsamerweise nie, meine Haare sind einfach nicht mehr nachgewachsen, aber auch niemals in extremer Menge ausgefallen. In der ersten Schwangerschaft hatte ich sogar mal wieder richtig volles Haar, aber ich habe nur gemerkt, dass es nach der Schwangerschaft wieder weniger wurde, ohne einen richtigen Haarverlust zu sehen. Ein Hautarzt hat mir ja mal netterweise auf den Kopf geguckt und gesagt: Da ist alles tot, da wächst nichts mehr, aber hier haben Sie ein Rezept für Elcranell. Vielleicht hilft das ja noch, dass Sie wenigstens den Rest behalten können. Ja, wie soll ich das Scheißgefühl danach beschreiben? Ich gehe auf jeden Fall inzwischen nur noch gerne zu einem Internisten und zu meinen Zahnarzt, bei allen anderen kostet es mich eine echte Überwindung wie jetzt für das Perückenrezept. Da wurde auch nur auf meinen Kopf geguckt, ja alles klar, Rezept ausgestellt und tschüss.

LG

narit

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [Moidem](#) **on** [Thu, 01 Aug 2013 06:03:51 GMT](#)

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

Was mich immer noch etwas beruhigt, ist daß sehr viel Neuwuchs da ist. Sieht zwar unglaublich blöd aus überall kurze Haare zwischen den langen, aber immerhin wachsen welche nach. Andersherum bestätigt mir das aber auch, daß ich mir den Haarausfall nicht einbilde, denn selbst meine Frisörin fragt ständig wieso ich so viele kurze Haare dazwischen habe. Aber leider fallen sie noch weiterhin aus. An Waschtagen mehr und überall diese Haare. Gestern zog meine Tochter beim Essen ein langes Haar aus ihrem Mund, dabei mache ich mir die schon

immer zusammen und trotzdem fliegen die überall rum. Ob in der Windel meine Jüngsten oder im Essen...irgendwo finde ich immer welche.

Nunja ich bin ja noch gar nicht ausreichend untersucht worden. Die Gyn. hat mich eher abgewimmelt, so nach dem Motto, sie haben doch noch Haare und der Hausarzt war auch überfordert mit dem Thema und hat völlig unsinnige Sachen im Blut untersucht und mir eine Überweisung zum Hautarzt gegeben. Der erste HA verschrieb mir Regaine, ohne mir überhaupt mal auf den Kopf zu gucken oder mich in irgendeiner Form zu untersuchen. Erblich bla bla...vielleicht hätte ich nicht erwähnen sollen daß meine Mutter das auch hat. Naja nun habe ich heute einen neuen Termin bei einer neuen Ärztin und diesmal lasse ich mich nicht abwimmeln, dafür weiß ich jetzt dank dieses tollen Forums viel zu gut bescheid. Ich weiß welche Werte aussagekräftig sind und worauf ich achten muß und daß ein TSH Wert allgemein null Aussagekraft hat...nene die kann mir nichts erzählen.

Das ist natürlich hart Narit, was Dir der Arzt gesagt hat, aber andersherum ist es auch gut zu wissen woran man ist. Ich wäre über so viel Ehrlichkeit froh, auch wenn man das mit Sicherheit sehr viel behutsamer sagen kann. Immerhin sind es unsere Haare über die wir reden und die haben nunmal für uns Frauen einen großen Stellenwert. Ich hatte mit der Tatsache daß ich einen nicht mehr so schönen Bauch nach 3 Schwangerschaften hab, oder auch meine Brust nach 3 gestillten Kids hässlich ist überhaupt keine Probleme. Das sieht niemand, ich kann all meine Problemzonen schön verschwinden lassen, aber die Haare???? Da schaut wirklich jeder drauf. Gut daß ich 180cm groß bin

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Fri, 02 Aug 2013 20:37:42 GMT

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

Was war mir heute heiß!!! Und genau heute haben wir auch noch renovierungsbedingt ein ganzes sogenanntes Jugendzimmer zusammengekloppt und über vier Etagen nach unten geschleppt. Ich hatte mir heute extra einen Turban gewickelt, da ich mir nicht meine Perücke bei einer solch schweißtreibenden Arbeit versauen wollte. Meine direkte Nachbarin meinte dann auch ein bisschen süffisant: "Ach heute mit Turban unterwegs?!" Gestern hatte sie mich ja noch mit Perücke gesehen und so getan, als wenn sie nichts merken würde. Aber egal, sie ist eine ganz Nette, die mir nichts Böses will.

Nachdem wir das mit den gefühlten 1 Million Stufen geschafft hatten, habe ich mich erst mal aufs Sofa geklatscht und meinen Turban abgewickelt, der eine extreme Feuchtigkeitsstufe hatte. Dann war ich duschen und habe mir echt meine Perücke aufgesetzt, um zum Recyclinghof und danach zu meiner Freundin zu fahren, um den Hänger wieder abzustellen. So hat sie mich nun zum ersten Mal zu Gesicht bekommen, weil den Hänger hatte ja ihr Freund alleine vorbeigebracht (nur um es nicht zu verwirrend zu machen). Erst hat sie sich gefreut und gesagt, da sind ja ganz viele Haare. Nachdem sie mich so ungefähr eine halbe Stunde vor ihren Augen hatte, meinte sie, es sähe für sie aus, als wäre es schon immer so gewesen.

Ich merke aber schon bei mir selber, dass ich zwar selbstbewusst wirke - denke ich zumindest - aber dann doch extrem schüchtern mit der Situation umgehe. Also nicht so "Here I am, take it or leave it", sondern eher so normal wie möglich agierend, aber innerlich doch ängstlich zitternd auf den Zuspruch warte.

Es ist ja sowohl für mich wie auch für die anderen erst einmal ungewohnt, man sollte ihnen schon Zeit lassen, sich daran zu gewöhnen. Bei neutralen Personen mag es - für mich war es bisher so - entsprechend einfacher sein. Aber jemand, der Dich schon sehr lange kennt, schaut ja doch anders darauf. Wenn ich es rückgängig machen könnte, würde ich mich doch lieber das nächste Mal erst einmal ganz alleine mit ihr treffen, um sie solche Sachen wie sieht der Scheitel natürlich aus usw. zu befragen. Da leider noch mein Sohn und ihr Freund dabei waren, ist es jetzt erst einmal liegen geblieben. Uns war heute eh allen viel zu heiss für tiefe Gespräche und ich war dann auch froh, wo ich dann zu Hause wieder oben ohne sein konnte. Es ist ja gar nicht so, dass mir unter der Perücke wärmer ist, es ist einfach die Angst, dass sie mir zu schnell kaputt geht. Ich hatte allerdings heute im Laufe des Tages wohl schon alles ausgeschwitzt, so dass meine eigenen Haare sogar noch relativ trocken waren.

Einen Punkt habe ich auch immer noch, mir fehlt es einfach, mich zu stylen. Also einfach mit der Heißluftbürste durch die Haare zu gehen und sie zu formen bzw. zu ändern. Irgendwie sehe ich doch mehr oder weniger immer gleich aus und statt mich damit zufrieden zu geben, wenigstens nicht mehr so scheisse wie vorher auszusehen, bin ich undankbares Wesen schon wieder damit unzufrieden, mir an solch heißen Tagen eben dann nicht die Haare hochstecken zu können oder mir einfach nur einen blöden Zopf flechten zu können. Ich weiß, das ist Jammern auf ganz hohen Niveau und ich hau mir jetzt auch mal ganz kräftig auf die Finger. Aber ich habe ja versprochen, ehrlich zu sein.

Subject: Aw: Perückentagebuch
Posted by [Moidem](#) **on** Sat, 03 Aug 2013 08:59:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich kann Dich total gut verstehen Narit, selbst ich, die noch genug eigene Haare habe, kann ja aufgrund der vielen kurzen Haare und dem sich lichtenden Scheitel nicht mehr alles so problemlos tragen. Früher habe ich einfach einen Pferdeschwanz gemacht und sah gut aus.... So heißes Wetter mag man ja als HA Opfer sowiso nicht mehr.
Ist schon alles nicht so einfach...

Subject: Aw: Perückentagebuch
Posted by [sarah0906](#) **on** Sat, 03 Aug 2013 10:24:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

Schon lange bin ich Stiller Leser und ganz ehrlich...ich finde Super wie du darüber berichtest! ich kann nur von mir sprechen, aber mir nimmst du was haarersatz angeht ein bisschen Angst! Ich freue mich schon auf deine nächsten Berichte...

Lg sarah

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Sat, 03 Aug 2013 21:02:45 GMT

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

Oh Mann, mein achtsamer Nachbar hat wieder zugeschlagen. Ich habe ja unerwähnterweise übers Wochenende ein Auto geliehen bekommen, um noch die Reste zu entsorgen und Neues in die Wohnung zu schleppen. Zack, hatte ich wieder einen Zettel an der Windschutzscheibe, da wünscht er mir jedes Mal den Stillstand auf der Autobahn bei Sturm und Regen, weil ich seiner Meinung nicht so gerade geparkt habe, wie es nach guten deutschen Zentimetermaß doch üblich ist. Welche Probleme dieser Mensch hat? Zuwenig Haare auf dem Kopf und Frührentner? Vielleicht sollte ich ihm mal einen Link zu diesem Forum geben, ach nee, besser nicht, der Mensch ist einfach nur einem wahnsinnigen Kontrollzwang unterworfen. Aber auch er hat nichts zu meiner neuen Haarfrisur geschrieben, also dass er mir als Perückenträgerin das Hinwegwehen bei 120 kmh im Cabrio oder so wünscht. Geht doch, auch mein grösster Feind hält die Klappe und DER lässt wirklich nichts aus. Ist ja so eine Art selbsternannter Hausmeister, der gerne seine Pamphlete auf gelben Papier an die Pinnwand dieses Hauses tackert und leider nicht merkt, dass ihn keiner mehr ernst nimmt.

Ich weiß ja auch nicht, ich komme anscheinend aber irgendwie besser in der Nachbarschaft mit Perücke an, von einmal quatschen alle (bis auf den einen) mit mir, aber nicht über meine Perücke, sondern über alles mögliche innerhalb der Nachbarschaft. Vielleicht wirke ich ja nicht mehr so verbiestert, wie vorher bzw. gehe ja nun auch mehr zu Zeiten raus, wo ich früher einfach keinen Bock drauf hatte. Totaler Sonnenschein, meine Glatze spiegelt = Nein! Die Sonne geht unter, es wird Nacht = Ja, aber ganz schnell und sprich mich ja nicht an!

Ohne Perücke sagt mein Sohn auch oft zu mir: Guck doch nicht so böse! Dabei war ich nur konzentriert etwas am bedenken! Mit Perücke krieg ich das jetzt nicht mehr zu hören, da die Tragezeiten sich aber immer noch nicht über einen kompletten Tag bewegen, naja, sehe ich mal böse aus und mal nett. Ich habe ja jetzt noch eine Woche Urlaub, aber langsam geht es doch auch wieder in der Birne ab. Arbeitsstelle, manche Tage sind 10 Stunden lang, schaffe ich das? Aber ich hole mich wieder runter, zurzeit ist ja so eine Art Semesterferien, der eine Kollege wird dann im Urlaub sein, wenn ich wiederkomme, unser "Chef" ist auch erst mal noch nicht am Start, der ganze Laden ist noch für drei Wochen ausgestorben, so dass ich wirklich erst einmal nur einem Kollegen gegenüber treten muss plus der Dame am Empfang plus plus....aaaargh! Ja, ich habe Schiss vor diesem Moment, aber ich ziehe das durch. Übrigens sind meine zwei Kollegen beide auch Glatzenträger und ich habe mir schon den Spruch zurechtgelegt: "Naja, ich hab einfach keinen Bock mehr auf die 3 Glatzen laufen nebeneinander durch die Halle her Geschichte" Wer jetzt geschockt ist, kein Problem, wir teilen gegenseitig immer schon hart aus, haben uns aber auch wirklich sehr gerne.

In diesem Punkt krieg ich vielleicht ein paar Sprüche, die aber nicht gemein gemeint sind. Komisch wird es erst, wenn alle anderen dann aus ihren diversen Urlauben wieder auftauchen werden. Ist manchmal schon doof, anonym sein zu wollen, aber auf der anderen Seite auch nicht hier ehrlich erzählen zu können, wie heftig die Begegnungen sein werden oder können so in einer gewissen Öffentlichkeit. Vielleicht oute ich mich ja noch auf Dauer, aber jetzt mag ich es einfach noch nicht! Und nein, meine beiden Kollegen leiden auch unter einem ganz normalen Haarverlust, sind also keine Nazis.

Den Punkt habe ich ja noch gar nicht erwähnt, aber für Männer kann es sogar noch

schlimmer sein, weil sie von manchen Menschen automatisch in die Naziszene verschoben werden, obwohl sie damit gar nichts zu tun haben, sondern einfach nur eine Konsequenz aus ihrem Leiden gezogen haben, nämlich komplett abzurasieren. Da haben wir Frauen es doch vielleicht manchmal einfacher, weil wir werden nur bemitleidet, aber bestimmt nicht mit einer politischen Gesinnung in Verbindung gebracht. Wollte ich nur mal gesagt haben.

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [Moidem](#) on Sun, 04 Aug 2013 19:52:18 GMT

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

Wie meinst Du das mit den 10 Std? Meinst Du das Tragen wird nach gewisser Zeit unangenehm? Du schaffst das Narit, da bin ich mir sicher und irgendwann ist Deine Perücke ein Teil von Dir. Wir alle hier haben uns das ja nicht ausgesucht, sondern es ist eben unser Päckchen was wir zu tragen haben, mal mehr, mal weniger schwer. Aber Fakt ist, die meisten Leute interessiert das nicht die Bohne.

Ich kann mich daran erinnern daß meine Schwester eine Freundin während der Studienzeit hatte, die ein Hairweaving hatte. Ich kannte sie vorher mit wenig Haaren und als meine Schwester mal so nebenbei erwähnte daß XY jetzt ein Haarteil trägt, haben wir alle gesagt: "Gut, würde ich auch machen"

Ich habe nie wieder darüber nachgedacht, weil es mir egal war. Ich glaube wir denken alle viel zu viel darüber nach, was andere über uns denken. Dabei zählt doch bloß das innere.

Niemand wird was blödes denken Narit, Du schaffts das schon... Augen zu und durch, wird für alle schnell zur Normalität und dann kräht kein Hahn mehr danach. Ich schicke Dir ne Große Portion Mut, den ich wahrscheinlich selbst nicht hätte, da ich mir leider auch immer viel zu sehr einen Kopf mache.

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Mon, 05 Aug 2013 19:05:50 GMT

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

Ja, es wird irgendwann unangenehm. Ich hab ja versprochen, ehrlich zu berichten und heute habe ich acht Stunden lang meine Perücke getragen, nach vier Stunden wollte ich sie am liebsten abnehmen, nach sechs Stunden hatte ich Kopfschmerzen und das Ringgefühl auf dem Kopf wurde immer stärker. Ich war heute auch den ganzen Tag in Aktion, bin hin und her gefahren, zwischenzeitlich auch mit dem Fahrrad unterwegs gewesen, dann wieder ins Auto gestiegen, es war heiß und wenn man schwitzt, hat man ja auch feuchte Hände und die Haare fühlten sich nur noch unecht - also hart und strohig - an. Ich habe auch das Gefühl, sie wird grösser, ich hab da doch immer mehr Luft zwischen meinem Kopf und den Tressen hinten. Man sieht es nicht, aber man fühlt es. Ich war heute das erste Mal so richtig glücklich, mir die Perücke vom Kopf machen zu können und durch meine eigenen Haare zu wuseln.

Jetzt wo ich hier sitze und schreibe, ist das Ringgefühl immer noch nicht weg und ich habe immer noch leichte Kopfschmerzen. Ich glaube, Tressen - wenn auch nur an den Seiten und hinten - sind definitiv nicht gut. Am Hinterkopf habe ich Perückenhaare, die sich nach innen verlagern, die habe ich schon mit einer Häkelnadel wieder nach aussen gezogen. Auch mit den

Clipsen ist es nicht so einfach, weil sich da gerne Haare drin verheddern. Also muss man sich schon die Zeit nehmen, auch hinten eine genaue Kontrolle vorzunehmen. Heute haben die Haare das erste Mal so unnatürlich abgestanden, dass ich jetzt darüber nachdenke, sie zu kürzen. Da sie ja heatresistant sind, habe ich sie jetzt schon mehrfach nach innen gedreht, nutzt aber nichts, sie stehen irgendwann wieder hinten ab. Da hilft meiner Meinung nach nur noch kürzen.

Kurz und knapp, kein so richtig guter Tag für uns beide. Im Winter würden wir uns bestimmt besser verstehen, aber ab 34 Grad gehen wir lieber nicht so lange zusammen. Nur wird das evtl. irgendwann schwierig, wenn ich mir in irgendeiner endlos langen Sitzung die Perücke absetze und mir wild durch meine verbliebenen Haare wusele, weil ich einfach durch bin. Wäre aber auch eine Option, die Sitzung zu verkürzen, um früher nach Hause zu kommen. Naja, ich übertreibe jetzt gerade auch ein bisschen, denn die Räume sind ja klimatisiert und ich sitze ja eh nur doof rum und gucke schlau und mache mir ein paar extrem wichtige Notizen.

Aber ich würde mit meiner Perücke auf jeden Fall lieber in kühleren Regionen urlaufen als mich damit auf heißen Wüstensand zu begeben. Wie verhält sich eigentlich Perücke zu Meerluft? Das würde mich ja wirklich interessieren, die Bedingungen sind da ja schon extremer als so im Flachland. Würde ich ja gerne selber herausfinden, leider ist mein Budget nicht kompatibel zu meinen Wünschen.

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [Moidem](#) on Mon, 05 Aug 2013 21:42:39 GMT

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

Oh man, ja kann ich mir vorstellen bei dem Wetter kann man ja nichtmal die Eigenen Haare im Nacken haben. Vielleicht verliert sich das mit dem Ringgefühl irgendwann, wie bei einem Brillenträger. Ich kann keine Brille auf der Nase haben, mein Mann merkt seine nicht mehr, ich trage aber auch nur ab und an mal eine Sonnenbrille.

Wieviele Haare genau hast Du eigentlich noch? Wäre vielleicht eine permanente Lösung eher was für Dich? So wie das verkleben oder Weaving? Ich denke mir so ein Weaving spürt man sicher weniger????

Ist natürlich auch eine Kostenfrage. Wie ist das denn bei der verklebten Version? Schwitzt man da nicht auch drunter? Würde mich wirklich sehr interessieren.

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Tue, 06 Aug 2013 19:23:29 GMT

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

Hallo Susan,

vorne sind sie extrem ausgedünnt, dass ich schon lange das Wort Pony nicht mehr in den Mund nehmen konnte, es ist eigentlich der komplette Oberkopf extrem licht, also auch nur sehr feine Haare und seit ca. zwei Jahren lichten sich nun auch die Seiten extrem. Vorher hatte ich zwar oben schon seit vielen Jahren wenig Haare, konnte es aber durch die dichten Haare an Seite und

Hinterkopf noch relativ gut vertuschen. Das geht nun gar nicht mehr. Ich habe ja schon im Haarersatzforum berichtet, welche miesen Erfahrungen ich in Haarstudios gemacht habe und das ich das Geld einfach nicht dafür übrig habe. Ich bin nur mit einer 20 Stunden Stelle beschäftigt und habe noch einen Sohn im Studium, den ich mitfinanziere, da ist das Geld nicht so locker. Aber auch als ich noch Vollzeit mit einem Tariflohn gearbeitet habe, hätte ich es mir nicht leisten können. Als Alleinerziehende ist man immer am Ende der Geldkette, besonders wenn man niemals einen Cent Unterhalt erhalten hat. Für die Banken ist man ein Risiko, weil wenn man als Alleinverdienerin ausfällt, gibt es ja keine Ausweichmöglichkeiten mehr. Reiche Verwandschaft tummelt sich auch nicht um mich herum, so bleibt es eben bei den Dingen, die mir die Krankenkasse erstattet. Einzige Option für mich wäre noch etwas mit Echthaar aus China zu beziehen, aber das ist ein anderes Ding.

LG

narit

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Tue, 06 Aug 2013 19:47:45 GMT

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

Meine Perücke hatte heute frei, keinen Bock darauf. Ich bin aber auch in der Situation, das Enträumen und Renovieren natürlich keine guten Voraussetzungen für eine Verträglichkeit sind. Ich meine jetzt mal ehrlich, wer streicht mit einer Kunsthaarperücke schon Wände, wie macht man das, wenn es nicht auffallen soll? Ich sehe es zurzeit immer nur als eine Teillösung, aber ich kann es für mich nicht so sehen, wie aufstehen und Zähneputzen. Also aufstehen, Perücke auf, Zähne putzen.

Mir haben aber heute die ganze Zeit die eigenen Haare juckt, so dass ich irgendwann vor dem Spiegel stand und nach Pilzbefall am Suchen war. Ist aber nichts, alles wie immer, auch keine Läuse oder sonstiges Ungeziefer. Es juckt aber trotzdem. Ich wasche meine eigenen Haare jeden Tag und lasse sie an der Luft trocknen. Vielleicht bekommt mir das Shampoo nicht, ich weiß es nicht. Ich werde mal wieder zu Babyshampoo wechseln. Wenn es juckt, dann heilt es, hat meine Oma immer gesagt. Ich sehe allerdings keine neuen Haare sprießen. Alles weiterhin tot. Nur das ich jetzt ständig am Herumkratzen bin und ich natürlich dadurch den ganzen Tag in der Hütte war, weil ich ja ohne nicht mehr vor die Tür gehen will, auch als Gewöhnungseffekt für die Nachbarschaft..

Vielleicht kommen meine Haare ja auch damit nicht klar, dass ich mich nicht mehr um sie kümmere. Waschen, Luftrocknen, Fertig. Ich beobachte mal das Phänomen weiter.

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [Moidem](#) on Tue, 06 Aug 2013 20:36:41 GMT

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

Ja das ist ne sauteure Sache so ein Weaving, aber zahlt die Kasse sowas nicht? Zumindest bezuschusst sie es doch oder?

Ich geb Dir Recht, so eine Perrücke ist eben eher was für "Ich geh weg und will schön aussehen", so richtig alltagstauglich ist es wohl nicht.

Wie sieht es mit einer verklebten aus?

Hier bei uns in der Nähe gibt es einen Frisör, die Frisörmeisterin des Ladens ist selbst von kreisrundem Haarausfall betroffen und trägt eine Perücke. Sie berät Kunden und sucht die Haare selbst mit ihnen aus, passt sie genau an. Die Kunden schreiben auf ihrer Seite wie einfühlsam und lieb sie dort behandelt wurden und daß sie mit ihrer Perücke alles machen können und endlich wieder ein lebenswertes Leben haben. Sie selbst sagt eben sie kennt ja den Leidensweg und weiß worauf es beim Zweithaar ankommt. Somit hat sie ihren Beruf und ihre Erfahrungen vermischt...

Vielleicht wäre das mal eine Adresse für Dich? Vielleicht ist ein extra angepasstes Haarteil dann doch besser? Ich weiß ja nicht woher Du kommst, aber wenn es sich lohnt würde ich auch weit fahren.

Wenn Du magst schicke ich Dir mal den Link des Studios. Meine Frisörin hat dahin gewechselt, daher kam ich drauf. Ich hab immer gedacht, wenn ich mal Zweithaar brauche, gehe ich da hin.

LG Susan

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Tue, 06 Aug 2013 21:03:55 GMT

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

Nein, meine Kasse zahlt 348 Euro pro Jahr und damit bin ich durch die jetzt erhaltene Perücke für ein Jahr fertig damit. Ja, da kann man sich schon fragen, ob das bei den Milliardenüberschüssen gerechtfertigt ist, besonders weil es ja noch viele Nachfolgeerkrankungen durch Haarausfall gibt wie Depressionen, Übergewicht, Bulemie usw., was ja therapeutisch wiederum bezahlt wird. Nur beim evtl. Erstauslöser wird gespart, einfach krank für mich! Männer kriegen überhaupt keinen Zuschuss, da haut man sich echt vor dem Kopf!

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [Moidem](#) on Tue, 06 Aug 2013 21:52:05 GMT

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

Ne oder???? Das ist ja echt ein Witz. Naja ist von Kasse zu Kasse verschieden denke ich. Aber ich finde es schon sehr schlimm wenn sich jemand mit einem Haarteil anfreunden muß, was nicht 100% sitz. Bei uns im Krankenhaus unten ist ein Haarstudio für Zweithaar, die haben da so ne Aktion. Also sie bitten die Reichen, die sich 3 mal im Jahr ein neues Haarteil gönnen darum, im Schrank liegende Haarteile zu spenden und diese werden dann für Patienten genutzt die sich sowas nicht leisten können...finde ich toll, aber im Grunde sind die Kassen dafür zuständig. Keine Frau möchte ohne Haare rumlaufen.....

Aber so ist es ja nicht nur mit Haarteilen....

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Tue, 06 Aug 2013 22:46:18 GMT

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

Ich finde, Du hast es sehr gut auf den Punkt gebracht. Es ist eine reine Almosenwirtschaft, so wird es ja in vielen Bereichen schon als völlig normal angesehen und sogar als wohltätig begutachtet. So hat jeder Mensch seine spezielle Kopfform, da wird einer Armen der abgelegte auf Mass angefertigte Fiffi einer Reichen, die es sich ja leisten kann, auf den Kopf getackert. Nimm, und sei zufrieden, dass Du überhaupt was auf dem Kopf hast. Ist doch wohl genauso wie bei den vermeintlich wohltätigen Tafeln, wo eine gewisse Anzahl an armen Menschen sich mit den Lebensmitteln eindecken können, welche andere nicht mehr essen möchten. Demnächst gibt es wahrscheinlich noch Krabbeltische für abgelegten Zahnersatz und Brillen. Wie war das noch im Grundgesetz: Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt.

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [Moidem](#) on Wed, 07 Aug 2013 08:03:51 GMT

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

ggg, musste grad echt lachen, ein Grabbeltisch für Zahnersatz....

Ja ist schon traurig, ich könnte mir sowas alles auch nicht leisten, da wir 3 Kinder haben und mein Mann noch Alleinverdiener ist.

Vorerst ist an Arbeiten nicht zu denken...aber die Gründe will ich hier auch nicht auflisten. Ich hoffe dieser Horror hat irgendwann ein Ende...heute morgen nach dem Kämmen hatte ich schon wieder Panik.....ich denke ich wäre gelassener, wenn ich wüsste daß ich im Falle eines Falles von der Kasse unterstützt würde, aber so hofft man ja daß man so lange wie möglich um das alles herumkommt.

Dabei würden die Kassen ne Menge Geld an Psychologen sparen wenn sie den betroffenen Menschen einfach mal entsprechend helfen würden....

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Wed, 07 Aug 2013 20:31:14 GMT

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

Ach, ich würde gerne positiv berichten wie toll mein Leben nun mit Perücke ist. Aber es funzt nicht so mehr wirklich zwischen uns, was anfangs in der ersten Verliebtheit so natürlich wirkte, wird von mir immer mehr in Frage gestellt. Die Euphorie ist leider weg und wie sehr sich auch meine Psyche sich anstrengt, mir immer wieder zu sagen, alles ist besser als vorher, gibt es trotzdem Gründe, es nicht wirklich besser zu empfinden.

Einfach auch dadurch, dass es heute morgen um viel zu früh (ich habe URLAUB!!!) an der Haustür klingelte und ich gerade noch im Aufstehmodus war und natürlich nicht mal eben

schnell die Haare über mich stülpen kann, um dann perfekt gestylt die Türe mit einem strahlenden Lächeln zu öffnen. Ist dem Menschen wahrscheinlich eh schnurtz gewesen, aber mir ist es einfach nicht egal mal mit oder ohne gesehen zu werden. Die Frisierbarkeit hat sich meiner Meinung nach auch geändert, ich habe ja als Badetag einmal die Woche und das ist heute - also immer Mittwochs. So tropft sie wieder auf ihrem Ständer vor sich hin, ich weiß, das ist doof, sie kann ja nichts dafür. Sie versucht ja ihr Bestes, aber mir fehlt einfach das Gefühl dafür, ich war echt so doof und habe geglaubt, morgens auf und abends zum Schlafengehen wieder ab. Aber da sind so viele Dinge, zu denen das einfach nicht passt, sich also Perücke als quasi eine Außerirdische präsentiert wie z. B. beim Kochen und Backen. Hört sich zwar bescheuert an, aber wenn ich Essen mit Freunden kuche, will ich nicht ständig darüber nachdenken, wie ich meinen Kopf von der Hitze fernhalte. Ich liebe Kochen und Backen, aber mit ist es unmöglich, weil ich einfach kein Typ dafür bin, ständig aufzupassen.

Hmmh, ich höre mich wirklich ganz schön negativ an, merke ich ja auch selber. Aber das ist Echtzeit, ich fühle mich am Tag X nach dem ersten Aufsetzen einfach nicht mehr so toll, wie ich mich am Anfang gefühlt habe. Liegt wahrscheinlich auch bei mir da oben im Hirn begründet, denn mir wurde schon von vielen Menschen gesagt, dass ich mir viel zu viel Gedanken mache. Naja, ich habe noch vier Tage, bevor ich mich wieder zur Arbeit begeben muss. Ich werde definitiv hinten die Haare kürzen, dieses ewige nach Aussen stehende nervt mich einfach tierisch. Vielleicht wird es dann ja besser, ich gebe die Hoffnung nicht auf. Morgen mehr, sie tropft ja noch so vor sich hin.

Subject: Aw: Perückentagebuch
Posted by [Binne](#) **on** Wed, 07 Aug 2013 21:07:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Narit,

ich hatte dir vor einigen Tagen mal eine PM geschrieben; hast du sie gelesen?

Es tut mir leid, dass du nun so ernüchtert bist... denke, es liegt viel auch am Tragegefühl / Tragekomfort und wenn das nicht optimal ist, hat man morgens schon kein Bock, das Ding aufzusetzen..

Wäre vielleicht so eine Art Cappy / Tuch etwas für dich, wenn du morgens vom Postboten überrascht wirst? Von gfh und natürlich auch von vielen anderen Herstellern gibt es schöne Tücher... sehen süß aus, finde ich.

Kenne eine, die schläft sogar damit, weil sie sich ihren Kindern nicht oben ohne zeigen möchte...

LG!

Subject: Aw: Perückentagebuch
Posted by [narit](#) **on** Thu, 08 Aug 2013 18:26:45 GMT

Hi Binne,

ja, ich habe Deine PM bekommen, sorry, dass ich bisher noch nicht reagiert habe. Aber im Moment ist einfach so viel los bei mir, deswegen bitte ich um Entschuldigung. Da ich finanziell einfach nicht so gepolstert bin, um mir andere Alternativen auszusuchen, hat es sich für mich ja auch schon erledigt. Mit Tüchern und Mützen sehe ich voll bescheuert aus, ich habe eine runde Gesichtform und habe da auch schon alles mit immer dem gleichen Horroranblick ausprobiert. Ohne die nötigen Haare vorne und an den Seiten sieht das wirklich doof aus. Das ist nicht nur meine Meinung, sondern das wurde mir auch ehrlich von lieben und gutmeinenden Freunden gesagt. Mit Perücke wird allerdings Mütze und Tuch gehen, ich werde mich darin mal ausprobieren. Dann ist ja auch immer eine Veränderung da.

LG

narit

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Thu, 08 Aug 2013 19:11:29 GMT

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

Tja, wie es so in Beziehungen ist, man kloppt sich, man verträgt sich auch wieder. Nach dem sie heute süß duftend vor mir stand und auch nicht mehr so borstig daher kam, habe ich ihr eine neue Chance in meinem Leben gegeben. Ich glaube, die Up and Downs gehören wahrscheinlich dazu und so ein Gewöhnungsprozess ist nicht mal eben nach zwei oder drei Wochen abgeschlossen. Ich habe ja auch schließlich 36 Jahre gebraucht, um endlich zu akzeptieren, dass ich an meinem Haarstatus nichts mehr verändern kann, sondern das es höchstens noch schlimmer wird. Klar, da kämpft immer noch die Psyche mit, die sagt, verdammt noch mal, warum gerade ich usw. Die Selbstmitleidslitanei ist Euch allen bestimmt bestens bekannt. Diesen KeineHaareMehrBlues kriegt man nicht so einfach abgestellt, besonders wenn es um einen herum von Menschen mit wunderschönen Haaren nur so schwirrt und man selber läuft mit so einem "Helm" auf dem Kopf herum.

Aber weg mit dem miesen Ding von gestern, sondern weiter nach vorne sehen. Ich hatte nämlich meiner Meinung nach mal wieder - vielleicht ein eingebildetes, aber sehr positives Erlebnis - ausgerechnet auf einem Recyclinghof. Wir haben nämlich heute die letzten Reste entsorgt und wollten wieder los fahren, leider sprang der Wagen aber nicht mehr an. Tja, echt Scheisse gelaufen, weil wir ja auch die neuen Sachen heute abholen wollten. Mein Sohn und ich standen aber nicht lange alleine hilflos herum, sondern bekamen Hilfe von drei Menschen, die sich alle nach Kräften bemüht haben, uns zu helfen. Es war einfach nur toll, vom Handyleihen, um anrufen zu können bis zum Herausschieben aus dem Recyclinghof, da die Männer dort Feierabend machen wollten. Die Karre sprang an und ging wieder aus, fuhr noch ein Stück, ging wieder aus und die zwei jungen Männer hatten extra noch gewartet, ob es denn wirklich funzt. Dann konnte ich wieder auf deren Handy die Negativmeldung weitergeben und sie haben sogar mit uns noch eine Viertelstunde an einer extrem befahrenen Strasse gewartet, bis wir ihnen gesagt haben, dass es bestimmt noch ein bisschen dauern wird, bis meine Freundin mit ihrem

Freund da sein wird. Sie haben echt noch mal gesagt, ob wir sicher sind, dass wir kein Handy mehr brauchen. Mensch, die waren gerade mal knapp über 20 Jahre alt, aber so was von nett, es hat wirklich mein Herz berührt.

Was hat dies nun mit meiner Perücke zu tun, mag sich manch einer fragen.

Ich habe dazu eine Gegengeschichte von vor meiner Perückenzeiten. Da war ich mit meinem Fahrrad zum Einkaufen unterwegs und während ich einkaufen war, ist mein Fahrrad umgekippt, ob mit Absicht oder einfach so, kann ich im Nachhinein nicht beurteilen. Auf jeden Fall lag es auf dem Boden und ich habe es aufgehoben und meine Einkaufstasche hinten in den Gepäckkorb gehievt und gleichzeitig hatte ich noch einen vollen Rucksack auf dem Rücken. So habe ich mich aufs Fahrrad geschwungen und wollte losradeln, aber durch das Umfallen hatte sich irgendetwas gelöst und ich habe ins Leere getreten, aber natürlich in der vollen Erwartung loszufahren. So bin ich einfach umgekippt und habe mir dabei den linken Teil des Lenkers sehr unschön in den oberen Brustbereich gehauen, so dass ich keine Luft mehr bekam. Meine Einkäufe aus dem Fahrradkorb hatten sich über den Platz verteilt und das Gewicht des Rucksackes hinderte mich mit der Luftnot daran wieder aufzustehen zu können. So lag ich da röchelnd am Boden und irgendwann erbarmte sich ein junger Mann, mich wenigstens hochzuziehen mit den Worten: "Na, kommen Sie, da muss ich Ihnen ja wohl mal helfen" Danach war er direkt weg und ungefähr zehn Leute haben regungslos zugesehen, wie ich versuchte, wieder Luft zu bekommen und meine Einkäufe vom Boden klaubte. Keiner hat sich für mich gebückt und ich habe mein Fahrrad von dem Platz weggeschoben, um dann wirklich bitterlich zu weinen. Ich habe nach einer Weile mein Fahrrad noch mal ganz vorsichtig getestet und bin heulend nach Hause gefahren. Es ging nicht weg, ich konnte mich einfach nicht wieder beruhigen, ich habe mich in dem Moment wie der letzte Dreck gefühlt. Ich hatte danach einen extremen Bluterguß an der Stelle, wo mir der Lenker hineingestossen ist, aber der Schmerz war nicht so schlimm, wie dieses Gefühl "Die hässliche Alte hat es nicht besser verdient":

Ich will das alles nicht überbewerten, aber ich glaube schon, dass Menschen auf eine gewisse Ästhetik mehr reagieren als auf etwas für sie Unästhetisches. Vielleicht hatte ich an dem Tag einfach nur Pech und heute nur Glück, aber ich mache auch ein bisschen an der Ausstrahlung fest. Nachdem wir nämlich heute wieder nach ewiger Zeit wieder zu Hause waren und ich meine Perücke wieder abgezogen hatte, hat mich mein Sohn allen Ernstes gefragt, ob ich ihn gerade böse angucke oder ob ich einfach erschöpft bin. Ich konnte nur noch sagen: Zweiteres. Aber es sagt für mich schon viel aus und positive Erlebnisse helfen natürlich dabei auch ungemein.

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Sun, 11 Aug 2013 14:04:36 GMT

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

Morgen kommt die grosse Bewährungsprobe. Urlaub vorbei und dann auch noch ein voller Tag mit lauter Terminen. Also auch ein langer Tag für meine Perücke von 10 Uhr bis 22 Uhr mit gefühlt 30 bis 40 Menschen, die mich so noch nicht gesehen haben. Ich bin wirklich nervös, schiebe es immer wieder nach hinten. Aber es wird echt anstrengend werden und ich hoffe einfach mal, dass mich nicht zuviele mit Fragen bombadieren. Aber wenn ich morgen erst einmal hinter mir habe, dann habe ich die Feuerprobe hinter mir, danach kann es mir schnurz sein.

Heute habe ich mal wieder meine Unflexibilität in puncto Schnelligkeit bemerkt. Ich schaffe es nicht, mir mal schnell eben die Perücke aufzuziehen, weil jemand vor der Tür steht. Das braucht schon seine Zeit mit dem Stylen, aber andere Frauen brauchen ja auch ihre Zeit im Badezimmer. Ich werde nur immer noch so nervös, da muss ich mir mal einfach die Zeit nehmen, die ich brauche und andere müssen eben ein bisschen auf mich warten.

Drückt mir die Daumen für morgen! Ich werde auf jeden Fall berichten....

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [Binne](#) on Sun, 11 Aug 2013 14:33:15 GMT

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

Meine Daumen sind gedrückt!!!

Bin gespannt wie ein Flitzebogen, was du uns morgen Abend (?!?) berichten wirst!!

LG!

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Mon, 12 Aug 2013 18:47:30 GMT

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

Alles entspannt gelaufen, allerdings sind auch einige Termine ausgefallen, so dass ich doch nicht den Dauerstress hatte. Sehr gefreut habe ich mich über eine Mutmachsms meiner Freundin heute morgen, die mir ordentlich die Daumen gedrückt hat für meinen ersten Arbeitstag nach dem Urlaub. Das hat mir sehr viel Kraft gegeben. Und als ich an meiner Arbeitsstelle ankam, war die erste schöne Bemerkung von einer entfernteren Kollegin: Mann, Du siehst ja supererholt aus, da hat sich Dein Urlaub ja richtig gelohnt! Mein direkter mit mir zusammenarbeitender Arbeitskollege ist heute morgen direkt an mir vorbeigelaufen und stand schon im Aufzug und wäre echt ohne mich nach oben gefahren, aber ich bin noch schnell mit hineingesprungen und habe gesagt: Hallo, ich bin die Neue! mit einem fetten Grinsen gesagt. Er war echt verlegen und ich habe aber locker weitergeredet, erst mal so Allgemeines wie irgendwelche besonderen Vorkommnisse während meines Urlaubs usw. Dann habe ich aber doch noch persönlich reagiert, indem ich ihm gesagt habe, dass ich das andere einfach nicht mehr ertragen konnte. Daraufhin hat er über seine eigene Glatze gestrichen und nur gesagt, dass er selber dabei bleiben wird. Dann habe ich sogar noch gewagt zu fragen, wie er es denn bei mir findet, ob es denn natürlich aussieht? Das hat er mit ja beantwortet, aber ich habe schon gemerkt, dass er sich erst einmal daran gewöhnen muss. Auch wenn wir zusammenstanden, konnte er mich nicht so richtig ansehen und war auch gar nicht so flapsig wie sonst. Allen anderen, denen ich über den Weg gelaufen bin, haben zwar ein bisschen erstaunt geguckt, aber nichts gesagt. Sie haben aber auch nichts direkt mit mir zu tun. Der eine Termin heute abend mit den vielen anderen Menschen ist ausgefallen, so dass ich eigentlich auch wiederum froh bin, heute nur ca. 15 Menschen getroffen zu haben. Aber das ist eben die Urlaubszeit, da herrscht eben Flaute.

Ich habe bei mir selber nur festgestellt, dass ich im Gegensatz zu meiner Urlaubszeit sehr viel

unsicherer war, so hatte ich ständig das Bedürfnis an den Haaren herumzufummeln bzw. immer das panische Gefühl, sie sitzt nicht richtig, sie rutscht hoch und ich kann das gar nicht kontrollieren. Ich kann ja schlecht ständig auf die Toilette rennen und an mir herumwurscheln. Aber das ist reine Psyche, denn als ich wieder zu Hause war und in den Spiegel geschaut habe, war alles noch bestens trotz starkem Wind. Ich muss mich da noch sehr stark daran gewöhnen, nicht ständig kontrollieren zu können, ob noch jedes Häärchen da ist, wo es meiner eingebildeten Meinung nach hingehört. Ein ungünstiger Faktor ist eben Wind, der einem die Haare aus dem Gesicht bläst und man weiß einfach nicht, ob es sich wieder an seinen Platz begibt, ein günstiger Faktor war die heutige doch mäßige Temperatur, so dass ich nicht ins Schwitzen kam.

So, wieder ein Etappenziele erreicht. Die nächsten warten aber noch, bin selber mal gespannt. Aber ich freue mich das erste Mal seit ewiger Zeit auf die kältere Jahreszeit, dann kann ich endlich mal eine Mütze tragen und sehe nicht doof aus dabei! Ich habe mir vor kurzem schon mal ein Tuch wie ein Haarband um die Haare geschlungen, das sah so toll aus. Also es gibt doch einige Variationen, die man stylisch hinlegen kann und seitdem ich mich durchgerungen habe, hinten die Spitzen ein wenig zu kürzen, steht auch nichts mehr unnatürlich ab.

Dadurch das ich mir ja meine eigenen Haare extrem kurz geschnitten habe, kann ich auch besser das mit oder ohne beurteilen. Ich sehe mein sehr lichtes Oberhaar extremer durch das Tragen der Perücke, denn jetzt habe ich ja einen Vergleichsbild mit normalen Haarvolumen und wenn ich sie abziehe, sehe ich die Grausamkeit meiner mir fehlenden Haare gestochen deutlich. Die Selbsttäuschung - wie ich sie früher bei mir durchgezogen habe - funktioniert nun nicht mehr. Was mich aber auch auf dauerhaften Haarerersatz festlegt, denn ohne könnte ich nicht mehr unter Menschen gehen.

Subject: Aw: Perückentagebuch
Posted by [narit](#) **on** [Tue, 13 Aug 2013 17:32:37 GMT](#)
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hach, das war ein toller Tag für mein Ego! Ich muss dazu noch ein bisschen was erklären, sonst versteht mich hier kein Mensch. Ich arbeite in einer Geschäftsstelle in einem Rathaus, also treffe ständig Menschen aus der Politik vom Oberbürgermeister bis zu allen dort noch agierenden Dezernenten usw., so begibt es sich nun immer, dass wir von der Geschäftsstelle immer vor dem Rathaus rauchen gehen und dort noch viele andere Menschen, die dort auch rauchen gehen, treffen. So gibt es auch immer Gespräche untereinander über dieses und jenes. Nun sind aber die meisten wie der Oberbürgermeister und seine vielen Gehilfen und auch andere zurzeit in der Zeit, wo keine Kommunalpolitik stattfindet, eben im Urlaub. Das Rathaus ist bis auf einige wenige ausgestorben. Aber jetzt versteht ihr mich bestimmt auch besser, warum es nicht so einfach ist, so einfach von einem Tag auf den nächsten mit einer komplett neuen "Frisur" aufzutauchen.

So kam es heute dazu, dass eine auch gerne rauchende Dame aus einer anderen Abteilung mich mit meinem Kollegen sah und rüberrief: "Oh, neue Frisur, das sieht aber gut aus!" Mein Kollege

hat sich lustigerweise über seine Haare gestrichen und mit einem Smilen erwidert: "Ja, muss mal langsam wieder rasieren!" Das fand ich total süß von ihm, da ich merkte, dass er mir die Peinlichkeit nehmen wollte und auf sich ablenken wollte. In dem Moment waren wir wieder ein Team. Ich habe nur rübergelacht und gesagt: Ja, ich bin die Neue! und mir auch durch die Haare gestrichen. Alles nett gelaufen, kam wirklich nicht blöd bei mir an.

Als ich Feierabend hatte, habe ich sie unten noch einmal alleine getroffen. Sie sprach mich noch einmal an und meinte, sie wolle mir nur sagen, wie toll mein neuer Haarschnitt aussähe. Erst dachte ich, sie will mich verarschen, aber sie schaute mich wirklich ganz nett und arglos an. Sie ist ja auch eine Nette, ein wenig verhuscht und so ein bisschen graue Maus. Ich habe mich einfach für die Wahrheit entschieden, ganz spontan aus dem Bauch heraus und ihr gesagt, dass ich mich mit meinem Haarausfall nicht mehr ertragen konnte und eben keine Therapie geholfen hat und ich mich darum für einen Haarersatz entschieden habe. Sie schaute mich ehrlich verblüfft an und meinte, dass hätte sie niemals im Leben gedacht, sie hätte das auch gar nicht so bei mir mit dem Haarausfall bemerkt (vielleicht braucht die Gute eine neue Brille?). Sie wäre ehrlich der Meinung gewesen, ich hätte mir einen Besuch bei einem Friseur gegönnt und einfach ein neues Styling. Sie war wirklich baff und meinte, sie hätte niemals geglaubt, dass dies Haarersatz wäre.

Sie entschuldigte sich dann noch dafür, dass sie vorhin so laut zu mir herübergerufen hatte. Sie hätte es aber so gar nicht gesehen, sondern eben wie schon geschildert und meinte dann noch, dass sie es aber auch für sich behalten würde. Daraufhin war ich noch entspannter und habe ihr erst einmal gesagt, wie gut mir so ein positives Feedback doch tut und das es mir ehrlich gesagt egal ist, ob es jemand weiß. Ich will nämlich gar nicht so eine Geheimniskrämerei haben, so unter dem Motto, wir sind jetzt ja ganz dicke und ich verrate auch nichts. Geheimnisse brodeln ja auch nur herum und wollen herausgelassen werden.

Ich habe - meiner Meinung nach - mich super geschlagen. Heute auch noch mit meiner Freundin telefoniert, die mir noch mal gesagt hat, dass es für sie immer noch so ist, als wäre es immer so gewesen. Es passt einfach zu mir und ist eben so, wie meine Haare früher einmal waren. Sie meinte noch, sie hätte jetzt wohl eher ein Problem damit, mich mit meinem eigenen Haarstatus zu sehen. Das würde sie wohl nicht mehr mögen. Sie ist eine absolut ehrliche Haut und würde mir niemals irgendeinen Rotz erzählen. Also meine heutige Empfehlung an alle vielleicht - hoffentlich aber nicht - Perückenträgerinnen: Falls ihr - so wie ich - keinen anderen Ausweg mehr wisst, als Euch dafür zu entscheiden, sucht Euch etwas aus, was so nahe an dem liegt, wie ihr vielleicht noch vorher ausgesehen habt. Kramt alte Bilder heraus und entscheidet Euch für die Lieblingsfrisur, mit der Ihr Euch am wohlsten gefühlt habt. Das ist manchmal bestimmt schwierig, besonders bei langen Haaren. Aber da ich schon seit ewigen Zeiten die Haare nur noch kurz getragen habe, war es nicht so schwer, mit ein bis zwei Schnitten an meine ehemalige Lieblingsfrisur wieder heranzukommen. Ich wollte ja anfangs mir endlich mal meine roten Haare gönnen, also ganz weg von dem Blondinchenstyle, aber ich habe meine beste Freundin bei der Auswahl mit einbezogen und sie hat genau die richtige Entscheidung bei der Haarfarbe getroffen.

Wir denken immer, jeder schaut uns ständig auf den Kopf, weil wir uns ständig dorthinschauen. Heute habe ich das erlebt, dass Menschen mich auch ganz anders wahrnehmen. Nicht mit jedem werde ich so offen reden, ich kann schon Hyänen von Lämmern unterscheiden, den Hyänen werde ich - wenn sie mich denn überhaupt ansprechen - bestätigen, dass ich da einen ganz

tollen Friseur gefunden habe, der endlich mal meine Haare so geschnitten und gefärbt hat, wie ich es schon immer haben wollte. Wenn sie dann die Telefonnummer von dem Friseur haben sollen wollten, dann muss ich mir mal spontan was einfallen lassen, wo ich sie denn hinschicken könnte

So, wir beiden habe jetzt wieder Badetag, weil morgen abend werde ich dafür zu müde sein, da ist alles schon stressig genug. Perücken mögen es zärtlich und gelassen behandelt zu werden, sonst werden sie zickig und sträuben sich. Das habe ich inzwischen schon gelernt.

Subject: Aw: Perückentagebuch
Posted by [Binne](#) **on** Tue, 13 Aug 2013 20:13:50 GMT

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

Hach, liebe Narit,

danke dir wieder einmal für deine netten Beiträge

Das ist ja mehr als erfreulich, dass du so ein tolles Feedback bekommen hast!

Da sieht man wieder einmal mehr, dass der Fokus der meisten Menschen eben nicht die Haare des Gegenübers sind... das habe ich neulich auch erleben dürfen; mir wurden blonde Strähnchen in meine braunen Haare gemacht. Ich dachte eher an goldene Highlights, "von der Sonne geküsst", es wurden dann leider doch recht sichtbare Strähnen... es ist KEINEM aufgefallen, KEINEM!!! Nur eine meinte, ob ich was mit meinen Haaren gemacht hätte, sie würden "dunkler" aussehen (zur Erinnerung: ich habe BLONDE Strähnchen). Seitdem bin ich auch etwas entspannter, auch dank Toppik.

Wie ist es denn nun mit dem Tragegefühl? Hast du dich einen Tick mehr daran gewöhnt? Gibt es auch Momente beim Arbeiten, an denen du die Perücke ganz vergisst?

Lg und berichte bitte weiter!

Subject: Aw: Perückentagebuch
Posted by [narit](#) **on** Sat, 17 Aug 2013 14:19:22 GMT

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

Hallo Binne,

ich hatte ziemlich viel zu tun in den letzten Tagen, deswegen erst jetzt mal ganz schnell eine Antwort.

Wie ist es denn nun mit dem Tragegefühl? Ich habe immer noch das Gefühl, einen Fremdkörper auf meinem Kopf zu haben. Es ist so, als wenn man eine Mütze trägt.

Hast du dich einen Tick mehr daran gewöhnt? Nein, denn mit dem Ausweiten der Tragezeiten

bis zu 10 Stunden stösse ich definitiv an meine Grenzen, dann bekomme ich Kopfschmerzen und will mir die Perücke einfach nur noch vom Kopf zerren. Dieses Ringgefühl um den Kopf herum ist auch noch immer da. Kurze Tragezeiten von zwei bis drei Stunden gehen wunderbar, von morgens bis zum Schlafengehen bekomme ich nicht hin.

Gibt es auch Momente beim Arbeiten, an denen du die Perücke ganz vergisst? Nein, dafür ist es noch zu früh nach den wenigen Wochen, besonders weil ich ja immer noch wieder Menschen treffe, die mich so noch nicht gesehen habe. Das kann ich Dir wahrscheinlich frühestens in einem halben Jahr beantworten.

LG

narit

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Sat, 17 Aug 2013 14:49:40 GMT

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

Wieder jeder Menge Menschen begegnet, die mich noch nicht mit Perücke kannten. Bei meinem Exmann war es am lustigsten, weil ich ihn im Vorbeigehen begrüßt habe und er mich im ersten Moment nicht erkannt hat. Wir sehen uns aber auch äußerst selten, aber so fand ich es schon sehr witzig. Ich habe mich dann zu "erkennen" gegeben und er meinte echt, ich sähe viel jünger aus und es stände mir gut.

Dann war ich bei Freundinnen von meiner Freundin, um ein paar Möbel abzuholen, da habe ich mich nicht so wohl gefühlt. Die eine rief irgendwann aus dem Keller raus: Du siehst gut aus! Als wir wieder zurückfuhren, fragte mich meine Freundin, ob ich irgendwie grimmig angeschaut wurde. Das habe ich nun überhaupt nicht verstanden, aber da wusste ich leider, dass die beiden, von ich nur eine ein paar Mal getroffen hatte, vorher Bescheid wussten. Das fand ich irgendwie blöd, aber ich habe es schnell abgehakt, weil unsere Lebenswege sich sowieso mehr als selten treffen werden.

Okay, ich bekomme ja nicht mit, was hinter meinem Rücken geredet wird, aber ich habe mich dazu entschieden, darüber zu stehen. Was anderes bleibt mir auch nicht übrig, denn wenn Leute reden, dann reden sie entweder über meinen Haarausfall und wie schlecht ich doch aussehe oder sie reden über mich, weil ich eine Perücke trage und plötzlich eine viel positivere Ausstrahlung habe.

Ich fühle mich auf jeden Fall aktiver und lebenslustiger, auch wenn ich eben unter den langen Tragezeiten noch leide. Aber es ist ja das Gefühl, was mich glücklich macht. Ich will nicht mehr bedauernswert sein und ich will wieder zurück ins aktive Leben, denn zuletzt hatte ich mich doch schon sehr abgekapselt, weil ich mich einfach nicht mehr wohl mit meinen Haaren gefühlt habe.

Jetzt bin ich viel mehr in Bewegung, weil draußen zu sein für mich nicht mehr "feindlich" ist. Es nervt mich schon noch, immer wieder die Perücke aufzusetzen, dann nach ein paar Stunden

wieder Ruhepause, dann wieder aufsetzen und erneut stylen. Aber ich glaube auch, dass ist mir selber geschuldet, weil ich zuletzt überhaupt keinen Wert mehr darauf gelegt habe, wie ich denn aussehe, denn egal wie lange ich an mir herumgefummelt habe, das Ergebnis war immer dasselbe und dann hatte ich oft schon keine Lust mehr, irgendwo hin zu gehen. Vorgeschobene Krankheiten gehörten dazu, weil ich mich nicht zeigen wollte, so mit dem beschissen Haarstatus und der dazugehörenden Überempfindlichkeit, die sich ja irgendwann auch einstellt. Scheiße, alle sehen gut aus, nur Du nicht.

Ich habe ja letztes Mal gesagt, dass man bei der ersten Perücke so nah wie möglich an seinem früheren Status bleiben soll, ich habe aber vergessen, zu sagen, dass es ja auch den Vorteil hat, wenn sich alle an Deine wieder "normalen" Haarstatus gewöhnt haben., man ja dann auch Experimente machen kann. So kann man seine Haarfarbe ändern, wie alle anderen es ja auch tun, man kann die Frisur ändern, es gibt dann schon extrem viele Möglichkeiten. Klar, man kann nicht von mittellangen Haaren plötzlich auf extrem lange Haare wechseln, es sei denn, man will es einfach für sich selber und die Meinungen der Außenwelt ist dann vielleicht total egal.

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [Moidem](#) **on** Mon, 19 Aug 2013 07:56:17 GMT

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

Aus dem Urlaub zurück musste ich erstmal bei Dir reinschauen wie es Dir so ergeht liebe Narit. Du machst das Toll, ich finde Deine Ehrlichkeit und Offenheit anderen gegenüber einfach super. Ich freue mich daß Du langsam aber sicher Deine Lebensfreude zurück bekommst. Diese Unsicherheit die Du manchmal noch hast, wird sicher irgendwann verschwinden, wenn Deine Perücke und Du noch vereinter seid. Vielleicht wirst Du beim nächsten Perückenkauf dann auch noch wertvolle Erfahrungen haben, die Dich nun beim Kauf auch noch leichter entscheiden lassen????

LG Susan

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) **on** Thu, 22 Aug 2013 16:13:45 GMT

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

Oh oh, gestern kam die erste "Hyäne" angeschlichen und meinte zu mir, dass sie mich ja erst gar nicht erkannt hätte. Ich sähe jetzt jaaaa gaaaanz anders aus, 10 Jahre jünger mindestens. Was ich denn hätte machen lassen? Ich nur knapp: "Haarersatz!" (Wie Ihr merkt, gehört sie nicht auf meine Offenheitsliste). Sie dann wieder: "Extensions? Und ja Sie hatten ja wirklich lichtes Haar, so sieht es gaaaanz toll aus!" Ich: "Nein, keine Extensions, Haarersatz!" Sie wollte einfach nicht merken, dass ich keinen Bock hatte mit IHR darüber zu reden und fragte weiter und weiter und weiter. Ich habe mich ganz bedeckt gehalten und sie ist mehr oder weniger abgeprallt. Zuletzt kam sie dann noch mit der Geschichte ihres Neffen, der schon mit 23 Jahren oben Glatze hätte und ob ICH denn nicht einen Tipp für ihn hätte. Da habe ich nur gesagt: Toupet festkleben lassen, gute Beratung gibt es in jedem Zweithaarstudio!"

Die Frau hat mich wirklich genervt, die nervt aber auch sonst, deswegen nicht weiter schlimm. Durch die vielen echtgemeinten Feedbacks bin ich schon sehr selbstbewusst geworden. Auch kleine Dinge tuen etwas dabei, wie jemand, der mich anlächelt und grüßt, obwohl er mich gar nicht kennt oder um es anders auszudrücken, die Umgebung um mich herum ist freundlicher geworden. Da prallen die paar "Hyänen" an mir ab, da ich sowieso nichts mit denen zu tun haben will. Langsam trudeln ja alle wieder aus dem Urlaub ein und ich bin froh, dass ich mir die Zeit genommen habe, erst einmal nur mich, dann meine Freunde, dann meine Bekannten und Arbeitskollegen und nun den Rest der Welt mit meiner neuen Haarpracht bekannt zu machen.

Wir haben ja jetzt einmonatiges Zusammensein und ich will mal eine Zusammenfassung wagen:

Ich selber:

Psyche: sonnig

Aktivitätsgrad: gestiegen

Mehr Lebenslust, mehr Bewegung, positive Ausstrahlung, wirke jünger als vorher (demnächst lasse ich mal mein Alter schätzen)

Meine hitzeresistente Fiberhaarperücke:

Montur: hat sich etwas geweitet im hinteren Bereich, da wo die Tressen sind, vorne ist noch alles schick

Haare: werden unten im Nacken schon strohiger, lassen sich nicht mehr ganz so gut durchkämmen und sind auch stumpfer als der Rest

Haaranfaßgefühl: wie dicke Haare, der sich Haarspray reingesprüht hat (hat meine Freundin gesagt)

Tragezeit: so um die sechs Stunden am Stück, das längste waren zehn Stunden

Veränderbarkeit der Frisur: recht gering, höchstens durch Zuschneiden lassen, aber Locken formen oder sonstige Dinge würde die Tragbarkeitsdauer erheblich verringern

Zukünftige Wunschliste:

Keine Tressen mehr

Echthaar statt Kunsthaar

Monofilament oder Lacemontur

Keine Clipse, sondern Klebestreifen oder verkleben

Diese meine erste Perücke war definitiv kein Griff ins Klo, ich kann jetzt damit umgehen, ich weiß um die Stärken und auch die Schwächen, ich habe dafür nur 10 Euro

Krankenkassenbeitrag zahlen müssen. Aber mit der Tragezeit kommen dann schon doch die Wünsche wieder hoch, eine Montur zu haben, wo man überall das Haar teilen kann und es sieht immer echt aus. Bei Tressen geht das eben nicht und Kunsthaar neigt leider dazu spröde zu werden. Ich habe hierzu auch zu keinem Zeitpunkt falsche Auskünfte über die Tragedauer bzw. Haltbarkeit bekommen, was ich sehr toll fand. Denn wenn man sich einbildet, man kann nun bis zur nächsten Krankenkassenzuzahlung damit glücklich 10 Stunden am Tag damit herumlaufen, dann hat man eine riesige Enttäuschung vor sich. Ich lege ja großen Wert darauf, dass es echt aussieht und damit hat alles seine Grenzen. Ich gehe jetzt mal noch von zwei bis drei Monaten aus, dann wird die nächste fällig sein. Also heißt es nun, Zähne zusammenbeißen und schon für die nächste sparen.

Morgen kriege ich übrigens meine Blutwerte, angestachelt durch dieses Forum habe ich mich dazu aufgerafft und auch gleich meinen Hausarzt und Internisten mit meinem "Wissen" überfallen. Er hat es mir aber toll erklärt und morgen weiß ich mehr. Aber eins weiß ich jetzt schon, nein, bei mir werden keine Haare mehr wachsen, aber ich wäre sehr froh, meine häufige Müdigkeit los zu werden. Selbst jetzt wo ich soviel mehr unterwegs bin, habe ich immer noch Phasen, da könnte ich direkt in einen Tiefschlaf fallen. Ich bin ja seit 2010 konsequente Vegetarierin, vorher auch schon, aber immer mit Unterbrechungen. Da bin ich ja auch mal gespannt, wie meine Eisenwerte usw. so unterwegs sind.

Subject: Aw: Perückentagebuch
Posted by [Tanja1](#) **on** Fri, 23 Aug 2013 10:43:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Susan,
ich habe gelesen, dass Dein Trichogramm in Ordnung war. Bei mir war es auch so, obwohl ich viele Haare verliere.
Ich habe im Januar ein Trichoscan machen lassen, dabei kam heraus dass ich am Oberkopf über 25% Haarausfall habe. Darauf hin meinte der Hautarzt anlagebedingter Haarausfall. Seit dem nehme ich Regaine. Hilft meiner Meinung nach aber nicht.
Letztens habe ich bei einer anderen Hautärztin Hautkrebsvorsorge machen lassen und mir ihr das Thema besprochen. Sie hat ein Trichogramm gemacht. Angeblich alles in Ordnung, 11% vorne und hinten.
Wie kann das sein, dass ein Trichogramm in Ordnung ist, mir aber täglich mindestens 100 Haare ausfallen und so ca. alle 3 Tage sind es bestimmt 200 - 300? Wenn ich mit den Fingern durch die Haare gehe, habe ich immer welche in der Hand.
Kannst Du mir Deine Erfahrungen mal schreiben?
Vielen Dank und liebe Grüße,
Tanja

Subject: Aw: Perückentagebuch
Posted by [Moidem](#) **on** Fri, 23 Aug 2013 12:02:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tanja ich habe Dir mal hier geantwortet:

<http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/t/4208/>

Wollte Narits Perückentagebuch nicht zerschreddern!

Narit, ja Echthaar würde ich auch wählen, verfilzt sicher nicht so schnell, ich denke mal Du willst selbst verkleben oder?.....

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Fri, 23 Aug 2013 20:35:59 GMT

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

Das ist sehr nett von Dir! Passt ja wirklich nicht wirklich zusammen. Echthaar ist vielleicht besser, ich hatte ja noch keins, deshalb weiß ich nur etwas aus den Berichten. Es ist auf jeden Fall viel pflegeintensiver als Kunsthaar. Ich berichte dann auch über Echthaar weiter, wenn ich selber schlauer bin. Alles ist im Moment ein grosses Experiment.

LG

narit

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Sun, 25 Aug 2013 21:15:08 GMT

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

Ich werde etwas zu nachlässig mit mir und meiner Perücke. Aber wenn man gerade die komplette Bude renoviert und alles nur Raum für Raum von unten nach oben stülpt und viele Sachen einfach nur aussortiert, auf Leitern steht und streicht, dann bleibt da leider etwas am Perückenständer hängen. Wir sind nämlich nicht renovierungskompatibel und auf Decke streichen haben wir schon gar keinen Bock. Dazu haben wir auch noch unseren gemeinsamen Badetag straflich verpasst und jetzt bis morgen früh ist mir persönlich auch zu spät, denn ich bin von dem ganzen Tag einfach nur geschafft.

Der Termin bei meinem Hausarzt/Internisten hat mich nicht wirklich befriedigt. Mein THC-Wert ist auf dem Weg zu einer Schilddrüsenunterfunktion, da müsste ich dann irgendwann eine höhere Dosis Thyronajod einnehmen. Hmm, ich war sogar so doof und hab vergessen, mir die Werte geben zu lassen. Hole ich aber morgen nach. Ansonsten kann ich jubelnd bestätigen, dass ich als Vegetarierin die besten Cholesterin, Eisen und alle anderen Werte im vollkommenen Sollbereich habe. Keine Mängelscheinungen, bis auf den leicht gestiegenen THC Wert.

Ach, wisst Ihr was, ich bade sie jetzt doch noch mal lieber, besser ist das, selbst wenn man stehend k.o. ist.

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [Moidem](#) on Mon, 26 Aug 2013 04:45:18 GMT

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

Hi Narit, na sie es mal so, wenn ich renoviere trage ich auch meistens einen Hut aus Zeitungspapier, vor allem wenn ich die Decke streiche und so würde ich nun auch nicht auf die Straße gehen...lach.

Insgesamt aber finde ich daß Deine Perücke Dir gut tut. Zumindest kommt es so hier an. Wie gesagt ich denke bei der ersten Perücke macht man so, oder so noch Abstriche, denn man muß sicher erst wertvolle Erfahrungen sammeln, die einem beim nächsten Kauf dann sicher hilfreich sind.

Insgesamt würde ich Dir aber schon raten mal zu einem Fachmann zu gehen.

Bei meinem Frisör ist ja wie schon erwähnt die Meisterin selbst von Kreisrundem Haarausfall betroffen uns selbst Perückenträgerin und alle ihre Erfahrungen gibt sie auch an ihre Zweithaarkunden weiter.

Es wird noch ein Weg vor Dir liegen, aber irgendwann wirst Du sagen DAS ist die für mich beste Lösung.

Zum Thema Vegetarierein. Fleisch und Milchprodukte sind nicht so genund wie die meisten meinen. Gerade auch Milch...

Meine Schwester ist Veganerin und hat immer top Blutwerte, einzig Vitamin B12 Mangel hatte sie mal, das wurde dann gespritzt. Sie hat 2 vegane Schwangerschaften hinter sich, was ich allerdings nicht ganz so gut fand. Denke Milchprodukte hätte sie schon essen sollen, aber beide Kids kerngesund.

Man muß sich eben auskennen und wissen was man als Ersatz essen kann.

Gibt ja viele Pflanzliche Eisenspeicher. Ich selbst war 5 Jahre Vegetarierin, als ich mit meinem ersten Kind schwanger war hatte ich so einen Heißhunger auf Fleisch, das war ganz schlimm. Ich bin über die Kirmes gegangen und habe einen fetten Spießbraten gegessen...als erstes nach 5 Jahren....

Ich dachte wenn mein Körper das so verlangt wird es mein Kind wohl brauchen.

Bei meiner Tochter habe ich mich vor Fleisch geekelt in der Schwangerschaft...konnte nichts davon anrühren...witzigerweise isst sie heute auch kein Fleisch, hat sie noch nie getan, sie ist erst 7 und hasst Fleisch in jeder Form.

Das nur mal so am Rande, auch wenn es grad nichts mit Perücke zu tun hat...

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Tue, 27 Aug 2013 19:14:48 GMT

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

Ich bin genervt! Ja, bin ich, denn wieso gibt es in einer Großstadt wie meiner nur einen Friseurbedarfsladen, der Tapes und Kleber für Perücken anbietet? Wieso kann ich nicht einfach in irgendeinen Drogeriemarkt gehen, um dort meinen Bedarf zu decken. Dort krieg ich von Warzenvereisungsmittel bis zum Fußpilzvermeidungszeuchs doch auch alles, ich kann zwischen 500 Farben wählen, wenn ich meine Haare färben möchte und ich habe noch dazu

die Auswahl von 1000 Produkten, um meine Haare in irgendeiner Form geschmeidig zu halten oder auch vor dem Ausfall zu bewahren. Ich kann wirklich jeden Mist kaufen, aber als Perückenträgerin fühle ich mich diskriminiert.

Dabei erkennt mein inzwischen geschultes Auge ständig irgendwelche Perückenträgerinnen, besser noch wir erkennen uns, dann gucken wir schnell weg und tun so, als ob wir nichts gesehen hätten. Wie doof, so bekommen wir nie eine Lobby für Produkte in einem Drogeriemarkt. Mir würde es echt nichts ausmachen, an der Kasse zu stehen und Pflegeprodukte für Perücken und Tapes oder Kleber über das Fliesband laufen zu lassen und dafür sogar noch Paypalpunkte zu kriegen.

So fahre ich durch die ganze Stadt und bin wirklich ohne Lüge mehr als zwei Stunden hin und zurück mit der Bahn unterwegs, um in einem kleinem Laden mit einem Mann zu landen, der nicht wirklich das Fingerspitzengefühl für Perückenträgerinnen besitzt. Da gehe ich raus und fühle mich irgendwie scheisse durch seine uninteressierte Präsenz, die mir Schweißperlen macht und mich nicht in Ruhe umsehen lässt, sondern nur Produkt schnappen und schnell weg übrig lässt.

Ich will nicht immer alles aus dem Internet bestellen, manche Dinge möchte ich erst einmal selber sehen und fühlen können genauso wie mir dabei eine nette Beratung helfen würde. So habe ich einfach Probleme ein Non Shine Tape in der Menge im Ausland zu bestellen, wenn ich es vorher gar nicht gesehen habe. Dann hänge ich da mit all den unendlichen Metern ohne etwas damit anfangen zu können.

Sorry, aber irgendwie macht mich das kämpferisch, wir mit Haarausfall werden sowohl von den Ärzten, Krankenkassen und auch bei Friseuren und Zweithaarstudios - so habe ich das für mich erlebt - wie Menschen zweiter Klasse behandelt. Wir werden nicht wirklich ernst genommen, es wird zuwenig Geld für Haarsatz locker gemacht, obwohl andere Krankheiten bestimmt höhere Summen vertilgen. Ich finde eine Zuzahlung von gerade mal 350 Euro pro Jahr wirklich lächerlich, eine Behandlung beim Psychologen kostet das 100fache, wenn nicht noch mehr. Bei Friseuren bekommt man nur Mitleid und im Zweithaarstudio nur eine gepfefferte Auflistung von Kosten, die sich nur Besserverdiener leisten können.

Ich wünsche mir auf jeden Fall eine Welt, wo ich als Perückenträgerin genauso selbstverständlich meine Produkte kaufen kann, wie ein Gebißträger oder eine Kontaktlinsenträgerin. Ich setze mal ein Schreiben für diverse Drogeriemärkte auf, denn das ist schon ein Markt, an dem sie viel verdienen könnten.

Ansonsten alles schick, ich fühle mich noch wohl mit ihr, auch wenn sie unten ein wenig strohig wird. Ich habe ja schon eine Alternative im Ärmel, wenn sie zu sehr zickt. Aber dafür muss ich noch Erfahrungswerte sammeln, bevor ich darüber berichte. Eigentlich schade, dass sie so austauschbar ist, dass man sich schon mit der Neuen beschäftigen muss, während sie gerade noch ihr Bestes gibt. Silberhochzeit werden wir nicht zusammen feiern können, bis dahin ist sie schon Schall und Rauch. Sehr, sehr schade, vielleicht werde ich sie angemessen bestatten, wenn ihr letztes Stündlein geschlagen hat. Schaun mer mal...

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Wed, 28 Aug 2013 20:32:02 GMT

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

Heute habe ich mir meine Blutwerte zufaxen lassen und kann damit nicht wirklich etwas anfangen. Denn es wurde nur der TSH basal LIA bestimmt und der liegt bei 3,03. Kann ich meinen Hausarzt/Internisten eigentlich dazu zwingen, dass er auch noch die weiteren Werte abchecken lässt bei meinen TSH-Wert? Ansonsten erreiche ich überall die Durchschnittswerte bis auf Calcium, da habe ich 2,20 und der Normwert fängt bei 2,16 an.

Irgendwie bin ich so kritisch geworden durch dieses Forum, dass ich einfach nicht mehr alles so als gegeben hinnehmen möchte. Ich habe mich mit einem Leben mit Perücke abgefunden, aber da gibt es doch noch mehr an Wohlgefühl. Ich bin ja sehr häufig müde, bin antriebslos, mir schlafen nachts die Hände ein, ich wälze mich ständig von einer Seite zur anderen, um eben mal die eine Hand und dann wieder die andere Hand einschlafen zu lassen. Erholung nachts sieht anders aus.

Ist Thyronajod 125 mg eigentlich überhaupt das richtige Mittel oder wäre nicht Levothyroxin besser für mich?

Ich habe eine Überweisung zum Neurologen bekommen, damit der mal irgendeine Durchflussgeschwindigkeit misst. So habe ich es auf jeden Fall in der Kürze der Zeit verstanden, aber ich fühle mich hilflos dabei meinen Arzt dazu zu zwingen, mich z. B. zu einem Endokrinologen zu überweisen.

Zu meinem Perückentag heute kann ich nur sagen, ich hab mich einfach nur wohlgefühlt, alles saß, wackelte nicht und sah einfach gut aus. Ab Montag gehe ich in die ultimative Bewährungsprobe, dann sind alle wieder an einem Tisch in einem Sitzungsraum und ich werde 12 Leuten gegenüber sitzen, die mich so noch nicht gesehen haben.

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [Binne](#) on Wed, 28 Aug 2013 20:52:27 GMT

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

Tsh deutet auf eine UF hin, zusammen mit deinen Symptomen passt das!

würde auf l-thyrox umsteigen, da JOD die Zersetzung deiner Sd noch extra anheizt!

Lg

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Fri, 30 Aug 2013 18:27:17 GMT

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

Hallo Binne,

vielen Dank für die Info. Ich wundere mich übrigens auch schon seit Jahren, warum ich immer mehr Gewicht auf die Waage bringe ohne ein ungezügeltes Essverhalten an den Tag zu legen, dazu habe ich bei der Eingabe TSH Wert bei 3,03 das gefunden:
<http://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/hormonstoerungen/schilddruesen-erkrankungen/article/425829/schon-gering-erhoehtes-tsh-beeinflusst-gewicht.html>

Ich habe mich schon sehr gewundert, warum ich kaum Gewicht verliere. Ist da was dran?

Ich habe ein gutes Beispiel, denn ich wollte unbedingt wieder von überflüssigen Kilos runter und bin 6x die Woche mit dem Fahrrad mit richtigen Bergaufstrampeln zum Schwimmen gefahren, dort habe ich täglich 30 Runden gedreht, zusätzlich habe ich noch täglich eine halbe Stunde auf dem Crosstrainer verbracht, zur Arbeit bin ich jeden Tag die Viertelstunde zu Fuß hin und zurück gegangen, Treppen gestiegen, ich habe ein Ernährungstagebuch geführt. Das Ergebnis nach einem halben Jahr waren wirklich nur sechs Kilo weniger auf der Waage. Es wurde ja argumentiert, dass der Muskelaufbau ja gleichzeitig stattfindet und deswegen kein grosser Abbau an Gewicht stattfindet. Heute denke ich mir wirklich, dass es bestimmt mit der Einstellung der Medikamentation zusammenhangt. Denn auch mein Haarausfall wurde in der Zeit mit der Gewichtszunahme stärker, also mir sind niemals viele Haare gleichzeitig ausgefallen, aber es wurde deutlich kahler.

Ich nehme die Schilddrüsenhormone schon seit meinem 11. Lebensjahr, also verschiedene natürlich, auf die Erhöhung auf 125 mg habe ich selber gedrängt, jetzt wurde mir nur gesagt, dass ich mich aufgrund der jahrelangen Diagnostik nun langsam auf dem Wege zu einer Unterfunktion befinde und vielleicht irgendwann die Dosis erhöht werden müsste. Leider ist mein Hausarzt gerade jetzt für drei Wochen im Urlaub, aber ich werde ihm danach schon ganz schön auf die Nerven gehen, wenn es denn alles so stimmt.

Ich meine damit, dass er sich nicht für meine Lebensqualität interessiert hat. Es wurden immer Untersuchungen gemacht, weil ich ja als Diagnose Kropf hatte, aber alles war gut und ich wurde mit meinen vielfältigen Problemen in andere Schubladen geschoben, nämlich der psychischen. Ich bin vielleicht am spinnen, aber eine Einschätzung von den erfahrenen Menschen hier würde mir sehr helfen.

LG

narit

Subject: Aw: Perückentagebuch
Posted by [narit](#) on Fri, 30 Aug 2013 18:50:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe mir heute einen perückenfreien Tag gegönnt, das war auch mal sehr schön. Irgendwie habe ich meine eigenen Haare ja schon sehr vergessen, nun habe ich sie heute mal ein bisschen verwöhnt mit einem Pflegetag. Mein Haarbild hat sich leider nicht verbessert - so

ein bisschen hat ja meine Hoffnung darin geschlummert, wenn ich meine Haare nicht mehr malträtiere, dass sie sich vielleicht freuen und wieder erfreut sprießen. Nö, alles im gleichen Status, leider. Ach so, ich arbeite nur in einer Vier-Tage-Woche, deswegen konnte ich mir das heute erlauben.

Gestern wurde mir von der Pförtnerin im Rathaus noch zugeflüstert, dass ich echt toll mit den Haaren aussähe. Inzwischen schenke ich diesen Menschen ein strahlendes Lächeln und sage einfach nur Danke schön! Dann drehe ich mich aber weg und suche das Weite, weil ich einfach keine Lust mehr habe, mich dazu zu erklären. Es ist so, wie es ist, basta. Das stärkt mich für den ultimativen Montag, wo ich bestimmt viele erstaunte Blicke aushalten muss. Bitte lass sie nur nicht soviel fragen! Irgendwann nervt sowas sehr.

Jetzt ist erst einmal Wochenende, dass werde ich noch in vollen Zügen genießen.

Subject: Aw: Perückentagebuch
Posted by [Kringeline](#) on Fri, 30 Aug 2013 20:18:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Narit, Du bist so super!
Das Thema Perücke liegt für mich zwar (hoffentlich) noch in der Ferne, aber Deine Erfahrungsberichte verfolge ich trotzdem mit großem Interesse.
Wahnsinn, wie gut Du mit der Perrücke und den daraus folgenden Kommentaren, positive wie negative, umgehen kannst. Und Du schreibst so schön...

Danke, dass Du uns daran teilhaben lässt. Du bringst frischen und fröhlichen Wind ins Forum!

Weiterhin alles Gute!
Kringeline

Subject: Aw: Perückentagebuch
Posted by [narit](#) on Sat, 31 Aug 2013 14:42:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Kringeline,
danke schön, das freut mich sehr!

LG

narit

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Sat, 31 Aug 2013 14:47:26 GMT

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

So heute habe ich es umgesetzt, ich habe DM und Rossmann angeschrieben:

Sehr geehrte Damen und Herren,

als Kundin Ihrer Drogeriekette und als Perückenträgerin möchte ich Sie auf eine Lücke in Ihrem Waren sortiment aufmerksam machen. Es gibt eine hohe Zahl von Menschen, die aus sehr unterschiedlichen Gründen auf Zweithaar angewiesen sind. Diese müssen sich die Pflegeprodukte für Kunthaar und auch die diversen Tapes, Kleber und Klemmen entweder zu erhöhten Kosten bei Zweithaarstudios oder Friseurbedarfshandel bzw. billiger aus dem Internet bestellen.

Deswegen möchte ich Sie bitten, zu überprüfen, ob Sie eine Marktlücke füllen könnten. Es gehört ja leider noch in die verschämte Ecke, auf Haarersatz angewiesen zu sein, aber es gibt auch immer mehr Menschen, die damit sehr offensiv wie z. B. ich umgehen und die sehr froh wären, ihren Bedarf in einem Drogeremarkt zu fairen Preisen decken zu können. Sie bieten ja schließlich auch Produkte für GebissträgerInnen, KontaktlinsenträgerInnen, Warzengeplagte usw. an, deswegen erscheint mir mein Ansinnen nicht unrealistisch umzusetzen.

Mit freundlichen Grüßen

Jetzt bin ich mal sehr gespannt auf die Antworten!!!

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Sun, 01 Sep 2013 14:10:19 GMT

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

Erste Antwort habe ich heute bekommen:

Sehr geehrte Frau,

vielen Dank, dass Sie sich an uns gewandt haben.

Es ist uns wichtig, unseren Kunden immer ein attraktives Sortiment anzubieten. Aus diesem Grund verfolgen wir die Nachfrage in allen unseren dm-Märkten sehr aufmerksam.

Spezielle Perücken-Pflegeprodukte wurde bisher sehr wenig gewünscht. Daher ist eine Erweiterung in diesem Bereich aktuell nicht vorgesehen. Wir bitten Sie hierfür um Verständnis. Ihren Wunsch haben wir jedoch gerne aufgenommen.

Bei Fragen erreichen Sie uns montags bis samstags von 8:00 Uhr bis 20:00 Uhr unter der gebührenfreien Rufnummer 0800 3658633 oder auf www.facebook.com/dm.Deutschland.

Mit freundlichen Grüßen
Ihr dm-ServiceCenter

Also an alle ZweithaarsatzträgerInnen da draußen:

Schreibt doch bitte auch mal oder ruft an! Je mehr etwas fordern, desto besser.

Subject: Aw: Perückentagebuch
Posted by [Lockenschnecke](#) **on** Mon, 02 Sep 2013 14:36:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Naja ich könnte mir vorstellen das Spezielle Perücken-Pflegeprodukte noch nicht so direkt im Markt erfragt wurden, ich würde das zb als unangenehm empfinden.
Und ich glaube die wenigstens Leute schreiben ihre Wünsche direkt an eine Drogeriekette.
Aber eine gute Idee narit.

Subject: Aw: Perückentagebuch
Posted by [narit](#) **on** Tue, 03 Sep 2013 21:49:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die zweite Antwort:

Sehr geehrte Frau ,
für Ihre E-Mail bedanken wir uns recht herzlich.

Da unserem Unternehmen viel an der Zufriedenheit unserer Kunden liegt, sind wir für Hinweise auf Maßnahmen, die unseren Kunden dienen sehr dankbar. Leider müssen wir Ihnen mitteilen, dass die gewünschten Produkte tatsächlich nicht Bestandteil unseres Sortimentes sind und wir auch nicht sagen können, ob diese ggf. zukünftig in unseren Verkaufsstellen zur Verfügung stehen werden. Im Hause Rossmann ist eine spezielle Abteilung für die Produktauswahl zuständig, die basierend auf warenwirtschaftlichen Erkenntnissen sowie denen

der Marktforschung, die Sortimentsauswahl trifft. Einzelne Kundenwünsche können hierbei leider kaum berücksichtigt werden. Ihre Anregung haben wir aber dennoch an das zuständige Produktmanagement weitergeleitet. Auch aufgrund der begrenzten Regalplätze sind wir zu einer gewissen Produkteinschränkung gezwungen.

Wir hoffen dennoch, Ihnen mit unseren Informationen geholfen zu haben und verbleiben

Mit freundlichen Grüßen

Kundenservice

Dirk Rossmann GmbH
Isernhägener Straße 16
30938 Burgwedel

Hotline: 0800-76776266
<mailto:service@rossmann.de>
<http://www.rossmann.de>

Handelsregister-Nr. HRB 120546, Amtsgericht Hannover
Ust-Id-Nr. DE 115055186
Geschäftsführer: Dirk Roßmann, Alice Schardt-Roßmann, Roland Fobel, Klaus Praus

Subject: Aw: Perückentagebuch
Posted by [narit](#) **on** [Tue, 03 Sep 2013 22:17:31 GMT](#)
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tja, heja, heja...ich hab es überstanden und auch überlebt. Der mein liebster Kollege kam nun ja auch am Montag aus dem Urlaub zurück und schaute mich erstaunt an und sagte nur: Du siehst ja klasse aus. In der Zweisamkeit unseres Büros habe ich mich dann vorgewagt und er meinte, es sähe so aus, als wenn ich endlich mal bei einem guten Friseur gewesen wäre. Also richtig gut, weil ehrlicher Mensch, der mir nie im Leben Scheiße zu fressen gegeben hätte. Danach trudelten die anderen zur Sitzung ein, einige reagierten sehr positiv mit Wow, Du siehst aber klasse aus, das steht Dir sehr gut, haste gut gemacht von denen, die meine Qualen kannten, Deine blauen Augen kommen ja jetzt endlich mal wieder richtig zur Geltung, Du siehst so erholt aus bis Du warst ja beim Friseur, das steht Dir aber gut. Es ist schon irre, einige haben gar nicht reagiert, sondern so getan, als wenn ich wie immer aussähe. Ich meine, ich bin an diesem Tag mit ca. 35 Leuten gemeinsam in einem Raum gewesen, zwar in verschiedenen Sitzungen, aber es war schon der Hammer, wie positiv das von den engeren und wie gar nicht von den entfernteren beurteilt wurde. Es ist auf jeden Fall geil, wie gut es mir damit geht. Ich bin auch gar nicht mehr verschämt bei Komplimenten, sondern streiche mir die Haare hinter die Ohren und sage strahlend: Dankeschön! Ich koketteriere regelrecht damit. Die wenigsten merken das es Haarersatz ist außer denen, die ich vorher schon geimpft habe. Es ist wirklich so, es wird gar nicht gemerkt von denen, die man nicht täglich sieht. Und jetzt mal ehrlich, wenn sie

hinter meinem Rücken tratschen, bekomme ich es doch gar nicht mit. Aber ich glaube echt nicht, dass sie hinter meinem Rücken tratschen, warum auch? Wegen einer Perücke??? Da müsste ich mir schon schwerere Kaliber zulegen!

Eine heitere narit kann nur sagen: YEAHHHH; alles gar nicht so schlimm wie unser Kopfkino es sich ausmalt. Natürlich kann man es auch anders sehen: Scheisse, ich bin denen, die nichts gesagt haben, ja völlig egal, aber was für nen BLÖDSINN: In erster Linie geht es um uns, wie wir uns fühlen, wie wir uns zeigen, wie selbstbewusst wir damit umgehen, das ist die halbe Miete, denn nicht die anderen müssen uns schön finden, wir müssen uns wohl fühlen und auch noch die Hürde übersteigen, uns sogar schön zu finden. Dann kann uns keiner mehr was...

Subject: Aw: Perückentagebuch
Posted by [narit](#) on Wed, 04 Sep 2013 19:38:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich werde ganz wuschig von dem Perückending. Ich würde am liebsten einen eigenen Raum haben, in dem nur Perücken für meinen persönlichen Tag stehen. Sie sind natürlich alle mit richtig echten Haaren handgeknüpft und mit einer Lacemontur versehen und ich kann damit machen, was ich will, da ich ja genügend Reserven habe. Ich kann mit ihnen machen, was ICH will.

Mist, Träume werden niemals wahr. Perücken entwickeln ihr eigenes Leben und ich kann sie nicht beherrschen. Gestern war ich orginal über 12 Stunden unterwegs und habe mich sauwohl gefühlt, heute hatte ich wieder einen Tag, da wäre ich gerne nach zwei Stunden von der Arbeit verschwunden, um mich zu befreien. Ich werde einfach keine Kunsthaarfreundin, Echthaar fühlt sich einfach besser an.

Ich gestehe, ich habe mir ja eine aus China bestellt, eine Echthaarperücke. Sie erfüllt alle meine Träume - nur leider sind die schon seit über dreißig Jahren unerfüllt geblieben und der Alterungsprozess ist nicht kompatibel zu einer Echthaarklamotte mit langen Haaren. Aber ich bin tapfer und stehe nur ab und zu vor dem Spiegel, um dieses Echthaar zu fühlen, mir Zöpfe zu machen, die Haare zu flechten...allen Mist auszuleben, den ich nie wegen meines doofen Haarstatus seit meinem 14. Lebensjahr konnte. Ich weiß, das hört sich echt ein wenig irre an, aber es tut so gut, etwas zu tun, was eben einfach früher unmöglich war. Wenn ich genug Geld für einen Friseur übrig habe, werde ich sie mir frisurtechnisch schneiden und zu mir passend färben lassen. Also die Perücke zu bestellen, war ja echt simpel und relativ billig, was ich aber nicht mit eingerechnet hatte, waren die Zusatzkosten. Denn die sind dann immens von der Pflege bis zu den Tapes und eben Friseur finden, der sich auf das Experiment einlässt, sie so zu einer Frisur zu schneiden, die mir auch gefällt. Also alles hat seinen Preis, so oder so. Aber das Gefühl einer Lacemontur ist einfach genial, es fühlt sich so toll an keine Tressen am Hinterkopf zu spüren, es schmiegt sich so schön an die eigene Kopfform an. Ich bin wirklich verliebt in diese Perücke und kann es kaum erwarten, bis ich sie tragen kann.

Aber bis dahin werde ich noch mit meiner leider gefühlt strohigen Perücke vorlieb nehmen

müssen. Der Griff in die Haare macht mich echt verrückt. Es gib ja Pinsel aus Kunsthaar und es gibt auch welche aus Tierhaaren. Die beiden Pinsel nebeneinander, da hat man das beste Gefühl zwischen Kunstaaren und Echthaaren. Ich bin immer froh, dass mir Menschen nicht zu nah sind, dass sie mal fühlen wollen. Meine Freundin durfte das, aber jedem anderen würde ich echt auf die Finger hauen. Keine gute Basis für ein Date....

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) **on** Thu, 05 Sep 2013 20:04:22 GMT

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

Meine Perücke lebt! Sie hat sich heute an mir gerächt! Aber sowas von...

Ich war heute unterwegs mit IHR und dabei sind wir ziemlich vielen Menschen begegnet, die wir angesprochen haben und mit denen wir uns unterhalten haben. Und was zaubert sie zur Rache aus der Tasche: Erst einmal eine ca. sechzigjährige Frau, die mir nur bis zur Brust ging und ich dabei einen vollen Einblick auf ihr Oberhaupt haben musste. Ich bin ja mit 1,78 cm in der komfortablen Lage, dass ich mehr Menschen auf den Kopf gucken kann als andersherum. Aber der Anblick hat mich wirklich erschüttert, die Frau trug eine dunkelfarbige Perücke wahrscheinlich nur aus Tressen, der Haaransatz war komplett gerade, also hatte keinen natürlich Verlauf, die Haare vorne waren abgebrochen, bestanden also nur aus verfillzten Stoppeln, alles an ihrem Kopf schrie nur geradezu: Ich bin eine billige Kunstaarperücke! Um noch einen draufzusetzen hat sie mir einige Zeit noch eine Frau in strohblond um die siebzig präsentiert, die die erste sogar noch an Künstlichkeit überboten hat, weil es schon vom weitem erkennbar war.

Meine Perücke jauchzte und frohlockte und flüsterte mir immer wieder zu: Na siehste, Du hast echt Glück mit mir gehabt und nenn mich nie wieder strohig. Ich habe mich bei ihr entschuldigt und ihr versucht zu erklären, dass sie ja nur gegen Echthaar nicht ankommen kann. Sie schmolte noch ein wenig, aber ich war dann wieder versöhnt mit ihr, denn für heute hat sie definitiv einen absoluten Schönheitspreis an natürlichem Aussehen gewonnen.

Das Perücken aber sowas von empfindlich sein können.....

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [Pechmarie](#) **on** Fri, 06 Sep 2013 11:10:29 GMT

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

Hallo Narit,

momentan wünsche ich mir, eines Tages genauso positiv und humorvoll mit einer Perücke umgehen zu können wie Du. Deine Beiträge sind wirklich super und man verliert sogar fast die

Angst vor diesem Schritt.

Auch ich habe seit Jahren Haarausfall, mittlerweile alles abgesetzt, was ohnehin nicht hilft. Nun habe ich noch ein Kopfhautekzem dazubekommen und sehe, dass mir dadurch die Haare ganz schön ausfallen, was ich allein bei der androgenetischen Aloperie nie so empfunden habe.

Ich habe einige Haarstudios ausprobiert und mir allerhand zeigen lassen, das für mich Optimale war auch dabei, aber leider für mein Budget ungeeignet.

Die letzte Perücke habe ich im März aufprobiert und fand auch tatsächlich, dass ich ganz passabel aussah, doch dann fragte ich mich, wie sie sich im Fitness-Studio verhalten wird, und ich nahm wiederum Abstand.

Mein größtes Problem ist gedanklich der erste Tag im Büro, aber auch das hast Du ja mit Bravour gemeistert.

Weiterhin viel Erfolg Euch beiden !

Gruß Pechmarie

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Fri, 06 Sep 2013 15:49:18 GMT

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

Hallo Pechmarie,

vielen Dank für Dein Statement.

Das mit dem Kopfhautekzem ist natürlich extrem doof, weißt Du schon, woher es kommt? Ich habe mich da gerade mal bei Wikipedia durchgelesen, weil ich so etwas nicht kenne. Da gibt es allerdings so viele verschiedene Ursachen, da bin ich komplett überfordert. Nur vom Gefühl her würde ich sagen, dass es dann natürlich auch nicht so gut mit einer Perücke egal welcher Art zusammengeht, wenn man sowieso schon einen Juckreiz auf der Kopfhaut hat. Ich bin aber bestimmt nicht schlau genug, um das beurteilen zu können. Aber da ich ja an manchen Tagen selber zu einem Juckreiz nur durch die Perücke an sich neige und auch immer wenn ich sie absetze, mir extrem erst einmal die eigenen Haare durchmassiere, kratzen versuche ich zu vermeiden, das Bedürfnis ist allerdings da, kann ich mir persönlich noch einen höheren Leidensdruck für Dich vorstellen. Also ich für mich selber würde erst einmal die Ursachen des Ekzems behandeln lassen, bevor ich es durch das Tragen einer Perücke noch verschlimmere. Oder wirklich nur kurze Tragezeiten und dann wieder Luft und Licht an die Haare kommen lassen...aber wie gesagt, da kann Dir nur ein Hautarzt weiterhelfen, ich schreib hier nur aus dem Gefühl heraus.

LG

[narit](#)

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Fri, 06 Sep 2013 16:48:50 GMT

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

Ich finde es nur fair, wenn Ihr mal ein paar Bilder von meinem schwankenden Haarstatus zu sehen bekommt. Leider kann ich Euch noch keine Bilder von der Perücke präsentieren, da gibt es noch keins. Aber sobald es eins gibt, dürft Ihr daran teilhaben. Nun erst einmal Bilder von früher, damit Ihr seht, dass ich Euch keinen vom Pferd erzähle.

File Attachments

1) [Holiday in Spain 1996.jpg](#), downloaded 2031 times



Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Fri, 06 Sep 2013 16:57:52 GMT

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

Auf dem einen Bild bin ich 33 Jahre alt und Sonne, Sand und mehr haben mir das schönste Bild meines Lebens gegeben, nun eins mit 36 Jahren, wo man schon sehr deutlich die Lichtung oben sieht..

File Attachments

1) [narit 36 Jahre.jpg](#), downloaded 1978 times



Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Fri, 06 Sep 2013 17:01:14 GMT

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

Und nun eins mit 43 Jahren....deutlicher geht es gar nicht mehr. Aber es ist seit dem viel, viel schlimmer geworden, so dass ich eben keine Fotos mehr von mir wollte.

File Attachments

1) [narit 43.jpg](#), downloaded 2007 times



Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [Moidem](#) on Fri, 06 Sep 2013 18:30:01 GMT

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

Trotzdem biste ne total hübsche Frau Narit. Hab mir Dich ganz anders vorgestellt, hast so ein offenes Lachen. Den Haarstatus auf Bild 2 sieht man gut, auf dem letzten kann ich es gar nicht so erkennen.

Mein HA ist grad wieder in Höchstform....hoffe echt das Pantovigar wirkt irgendwann mal....seufz.

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [Pechmarie](#) on Sat, 07 Sep 2013 07:01:21 GMT

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

So schlimm wie bei mir zurzeit finde ich den Haarstatus gar nicht, Du konntest sie ja wenigstens noch ins Gesicht kämmen. Bei mir weicht alles immer weiter zurück, aber es geht noch weitaus schlimmer, wie ich neulich bei einer anderen Frau sah. Doch Du siehst gut aus, Außenstehende betrachten einen Menschen ohnehin global und achten nicht nur auf die Haare wie wir es tun.

Sicher hast Du Recht mit der Perücke und dem Juckreiz, habe seit Montag eine Cortisonsalbe, viel besser wird es nicht. Da muss man wohl Geduld haben.

Und nun erwarte ich mit Spannung weitere Perückenberichte!

Gruß Pechmarie

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Sat, 07 Sep 2013 13:25:25 GMT

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

Ich muss dazu noch unbedingt etwas hinzufügen. Auf den Bildern mag es nicht so schlimm wirken, aber das liegt nur daran, dass ich nur die Bilder behalten habe auf denen mein Haarausfall nicht gar so schlimm wirkte. Alle anderen habe ich zerrissen bzw. bestehe ich bis heute darauf, dass sie sofort gelöscht werden. Aber man sieht schon sehr deutlich bei dem letzten Bild vorne die fette Lücke, danach fing es immer schneller am kompletten Oberkopf an sich zu lichten, das zog sich dann bis zum oberen Drittel des Hinterkopfes, danach fingen die Seiten an immer dünner zu werden. Ich finde schon, dass man das schwindende Volumen auf den drei Bildern sehr gut sehen kann. Der Haarschnitt musste ständig kürzer werden, da es sonst einfach nur schrecklich ausgesehen hätte. Jetzt habe ich gerade mal ca. 40 sehr feine Haare vorne, was man sonst als einen Pony bezeichnen würde und am Oberkopf und an den Seiten sieht man mehr Kopfhaut als Haare. Die einzigen einigermaßen dichten Haare befinden sich bei mir auf 2/3 des Hinterkopfes. Damit kriegt man beim besten Willen keine Frisur mehr hin. Stimmt, früher konnte ich noch die Haare von hinten nach vorne stylen, dass ist jetzt aber auch total vorbei.

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [sarah0906](#) on Sat, 07 Sep 2013 15:23:15 GMT

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

Hey,

Ich wollt dir nur mal sagen wie dich für deine berichte bewunder! Ich finde es toll und macht mut!

Aber du bist eine hübsche Frau und denk nicht soviel über die Vergangenheit nach und lebe im hier und jetzt...du sagst doch das du dich wohl fühlst und das ist doch gut so...

ich wünsche dir alles gute

Ig

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Tue, 10 Sep 2013 19:36:58 GMT

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

Ich fass es nicht, wie selbstverständlich das Perückentragen für mich inzwischen geworden ist. Ich wurde vor einiger Zeit hier gefragt, ob ich meine Perücke inzwischen auch vergesse und ich habe geantwortet, dass ich das wahrscheinlich erst in einem halben Jahr beantworten kann.

Nö, ist jetzt schon soweit! Ich war gestern auf einer Großveranstaltung mit mehreren hundert

Besuchern, wo ich auch in die Vorbereitungen mit involviert war. Es war ziemlich stressig und viel Organisationskram. So war ich erst einmal baff überrascht, wo einige Leute zu Beginn der Veranstaltung auf mich zukamen und mir Komplimente über mein gutes Aussehen machten und das mir die neue Frisur wirklich toll stehen würde. Ich war mit meinen Gedanken noch ganz woanders und musste erst einmal nachdenken, was die denn jetzt meinen. Ach ja, meine Perücke ist ja auch noch da. Hatte ich echt vergessen.

Naja, inzwischen ist das Konzept immer das Gleiche: Ich setze ein strahlendes Lächeln auf und bedanke mich artig für das Kompliment und damit war es das auch. Nur zu den engeren und netten Bekannten bin ich ehrlich und die haben sich bisher alle ausnahmslos für mich gefreut und mir bestätigt, dass ich dadurch viel positiver rüberkomme und vielen gefiel auch die Natürlichkeit der Frisur. Gestern meinte eine engere Bekannte zu mir, dieses nicht so vorgestylte, etwas "zerzauste" Aussehen würde so natürlich wirken. Zerzaust nicht falsch verstehen, aber es liegt eben nicht jedes Häärchen bombenfest an seinem Platz, sondern ich kann sie schon hinten durchwuscheln und dann sieht es eben wieder etwas anders aus. Ich denke, dass liegt an der hitzeresistenten Faser, die ja angeblich Raum für unbegrenzte Stylingmöglichkeiten lässt, was in der Realität aber nicht machbar ist. Allerdings hat sie anscheinend den natürlichen Touch, was mir ja nun x-mal inzwischen gesagt wurde.

Inzwischen bin ich in der Routine angelangt, die anderen behandeln mich so wie vorher, ich kann nicht meckern! Die, die mich enger kennen, freuen sich einfach mit mir, alles echt ganz easy über die Bühne gegangen. Wenn ich so den Weg vom Auspacken aus dem Karton bis jetzt sehe, kann ich nur sagen: Es war ein absoluter Gewinn an Lebensqualität.

Heute habe ich noch mal wieder einen Test gemacht. Die Haarspitzen im Nackenbereich waren ja sehr strohig geworden, so dass ich hinten nur noch schwer durchkämmen konnte. Irgendwie auch kein Wunder bei den vielen Litern Schweiß, die sie beim Renovieren aushalten mussten. Ich habe experimentell einfach von Gliss Kur das Hair Repair mit flüssigen Haarbausteinen Spray (Express-Repair-Spülung ohne Ausspülen) in die Spitzen hinten reingesprüht und siehe da - simsalamabim - war es wieder gut kämmbar und fühlte sich auch nicht mehr so strohig an. Ein Wuindermittel war es jetzt nicht gerade, aber die Haare ließen sich ohne Gezerre kämmen und fielen auch wieder sehr natürlich. Also scheint es ja auch bei Kunsthaar zu helfen. Irgendwie ja auch kein Wunder bei dem vielen Silikon, was da drin sein wird. So sprühe ich mir das Zeuchs wenigstens nicht mehr auf meine eigenen Haare, sondern nur noch in die Perücke.

Ich habe mir übrigens mal heute wieder meine "Glatze" beguckt und habe da ein paar - naja sehr wenige - Haarstoppeln gesehen, die so aussehen, als wenn sie neu wachsen wollten. Ich bin mal gespannt. Vielleicht bringt es ja doch was, wenn man einfach mal die eigenen Haare aus dem Fokus verliert und sie nicht täglich mit 10 chemischen Mitteln und jeder Menge Hitze dazu bringen möchte, nach Volumen auszusehen. Ich wasche meine eigenen Haare inzwischen nur noch zwei Mal die Woche mit einem Alverde Shampoo - vorher täglich mit Volumenshampoos jeglicher Art, danach Volumenschaum, fönen, Lockenstab, dann noch antoupieren und manchmal auch noch Haarspray drauf - lasse sie lufttrocknen und dann verschwinden sie eben unter dem Haarersatz. Jetzt wasche ich - wie schon gesagt - meine Haare nur noch zweimal die Woche, die Perücke ist einmal die Woche dran - und fertig. Die Gliss Kur Repair Sachen hatte ich mir ja schon für meine noch auf dem Ständer hängende Echthaarperücke angeschafft, aber wenn ich damit auch erst einmal noch meine Kunsthaarperücke damit "wiederbeleben"

kann, ist das ja bestimmt nicht falsch.

Alle meine Ängste, alle meine Befürchtungen in Richtung Perücke haben sich im Nirvana aufgelöst. Die Akzeptanz der Menschen richtet sich eher auf das Schöne als mit etwas Unschönem konfrontiert zu sein. Ich halte diese Oberflächlichkeit eigentlich für verwerflich, aber habe für mich gelernt, dass es mir damit in der Gesellschaft leichter gemacht wird. Klar, könnte ich noch für die Akzeptanz kämpfen - tue ich ja auch indirekt, indem ich dazu stehe - aber solange dieses Schönheitsbild in der Gesellschaft propagiert wird, fühle ich mich einfach zu hilflos und vom Selbstbewusstsein zu beeinträchtigt, dagegen zu kämpfen. Allerdings wäre es mir wichtig, endlich bei den Krankenkassen einen Druck aufzubauen, dass sowohl Männer als auch Frauen die gleichen Rechte beim Haarersatz haben. Ich wünsche mir, dass die Krankenkassen anerkennen, dass die Tragezeiten eines Haarersatzes die der Bewilligungszeit weit unterschreiten. Ich glaube, bei einer täglichen Tragedauer von 10 bis 12 Stunden wären wirklich mindestens zwei Perücken pro Jahr bzw. sogar eine pro Quartal je nach Erkrankung angesagt. Ich würde mir wünschen, dass wir alle nicht so sehr unter Fehldiagnosen durch sich nicht weiterbildende Ärzte leiden müssten. Ich würde mir sogar wünschen, dass sich die Forschung auch mit uns beschäftigt, aber wir sind wenige im Vergleich zu den vielen anderen Menschen, denen es wirklich dreckig geht. Trotz alledem haben wir eine Nische in der Forschung verdient.

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [Novemberkind](#) on Wed, 11 Sep 2013 08:08:18 GMT

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

Hallo Narit,

es tut so gut, das zu lesen. Ich muss mich seit einigen Wochen/Monaten das erste Mal in meinem Leben mit der Möglichkeit Haarersatz befassen. Ich bin 32 und leide seit 15 Jahren unter schlechendem HA.

Dieses Jahr hatte ich aber durch einen Pillenwechsel so einen schlimmen Schub, dass die Lichtungen sich bis auf die Seiten ausgedehnt haben. Gerade habe ich zwar kaum HA (wer weiß wie lange), aber ich sehe eben nach all den Jahren, dass die Hoffnung, dass sich die Haare erholen, zerschlagen hat. Und das Gegenteil der Fall ist. Es werden eben immer weniger ... Zuvor war nur der HA an sich da. Schlimm genug. Aber das Resthaar war wenigstens schön glänzend und einigermaßen normal. Über die Jahre hat sich aber auch noch die Haarstruktur verändert: Typische AGA-symptome, krause, borstige Haare gepaart mit dünnen, kraftlosen Flusen. Sieht einfach nur dann gepflegt, aus, wenn ich sie frisch gewaschen habe und glätte und auch dann nur mit Mühe und Not. Es ist EIN Schritt, sich Tag für Tag mit HA konfrontieren zu müssen. Man hält sich Jahre mit Hoffnung über Wasser. Aber es ist ein ganz anderer Schritt, sich einzustehen, dass man wohl in den nächsten 10 Jahren mit Kaschieren nicht mehr leben können wird. Ich zumindest nicht. Ich will nicht, dass gleich jeder meine Leiden auf dem Kopf auf den ersten Blick erkennt. Darum wollte ich dir nur sagen: Du gibst mir Mut. Danke dafür!

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [hoffnungslos84](#) on Wed, 11 Sep 2013 13:34:55 GMT

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

Hi Narit,

auch von mir ein ganz großes Dankeschön!!

Ich liebe deine Beiträge, denn sie geben mir Mut, Hoffnung...

Mach weiter so!!!

LG Alena

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [Moidem](#) on Wed, 11 Sep 2013 17:38:48 GMT

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

Das stimmt Narit, die Kassen müssten da viel mehr beisteuern.

Danke daß Du uns an Deiner Gefühlswelt hast teilhaben lassen, mir hat das auch viel Mut gemacht, da ich sehe, daß die Welt eben doch nicht unter geht, wenn einem die Haare ausfallen....Danke!!!!!!

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Wed, 11 Sep 2013 22:42:54 GMT

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

Vielen lieben Dank an Euch! Das waren auch keine abschließenden Worte, ich werde schon noch weiter schreiben, aber nicht mehr so in einer Tagebuchform. Denn das würde wirklich langweilig, aber wenn es etwas Lustiges oder Seltsames oder Neues an der Perückenfront zu berichten gibt, werde ich Euch gerne daran teilhaben lassen. Das Experiment der ersten Akzeptanz ist fast abgeschlossen, ich habe mehr als 200 Menschen getroffen, die mich mal mehr oder auch weniger kennen, die aber alle positiv reagiert haben, auch die eine Hyäne . Es kommen immer noch Kommentare - täglich - in irgendeiner Form, ich habe aber gelernt damit umzugehen. Lasst Euch nicht einkriegen, es ist ein Ersatz, natürlich kann es mehr nicht sein, aber wenn dieser Ersatz Euch auch wie mir einfach mal zu einem Lebensgefühl der Normalität verhelfen kann, na dann, warum verdammt noch mal nicht? Eine Bekannte habe ich getroffen, die hat mir erzählt, dass sie in den 60ern sogar zwei Perücken im Schrank hatte. Damals galt es als schick und ihr Mann ist da voll drauf abgefahren, wenn sie sich "verwandelt" hat. So hatte ich das noch gar nicht gesehen, aber fand es schon sehr interessant, dass Dinge, die damals als schick galten, jetzt wieder im versteckten Dasein stattfinden. Ich finde es schon spannend, mich verwandeln zu können, also einfach mal optisch anders auszusehen, als ich es mir jemals vorstellen konnte. Es ist ein spannendes Experiment, wenn man sich darauf einlässt. Übrigens - pssst - nicht weitererzählen, aber meiner Meinung nach trägt auch unsere Bundeskanzlerin eine Perücke. Bei ihr stehen hinten im Nacken immer extrem die Haare ab, das ist schon sehr unnatürlich. Ist aber nur eine Vermutung von mir, aber bei ihren schon in der Jugend dünnen

Haaren könnte das schon passen mit dem immer gleichen Volumen und der gleichen Haarlänge. Ich sehe aber definitiv mit meiner Perücke besser aus, da kann man mal sehen, dass selbst bei Wohlverdienenden nicht unbedingt die besten Berater unterwegs sind.

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Thu, 12 Sep 2013 20:14:24 GMT

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

Ach, ich kann doch gar nicht ohne Euch! Ja_Nein, aber ich bin bei meiner Suche nach Erstattungen von Haarersatz durch die Krankenkassen im Vergleich auf ein für mich sowas von menschenunwürdiges Urteil gestossen, mir kam die blanke Wut:
<http://www.krankenkassen.de/krankenkassen-urteile/gesetzlich-e-krankenkassen-leistungspflichten/peruecke-gesetzliche-krankenkasse/>

Sorry, da steht für mich die Gleichstellung aber sowas von im Vordergrund. Das Perverse ist ja sogar noch, wenn ein Mann nicht mit seiner Glatze klarkommt, kann er entweder eine Mütze, ein Cap oder einen Hut tragen. Ich sehe schon vor meinem inneren Auge einen Beamten im Anzug mit Schlipps so um die fünfzig am Schreibtisch sitzen, der eine Mütze auf dem Kopf trägt. Jetzt mal Butter bei die Fische, das ist doch krank! Wenn er mit der Mütze nicht klarkommt, steht ihm immer noch die Möglichkeit einer Psychotherapie offen, die der Krankenkasse definitiv mehr kostet als den Haarersatz zu bezahlen. Und was soll ihm denn der Psychotherapeut erzählen? Sie haben ein frühkindliches Trauma erlitten, weil Sie schon ohne Haare auf die Welt gekommen sind? Nun wehren Sie sich indirekt gegen das Trauma und wenn Sie davon loslassen können, werden Ihnen wieder Haare wachsen. Kosten 8.000 Euro und der Mensch hadert mit sich, weil er ja sich nicht vom Trauma befreien kann.

Ehrlich, das regt mich wirklich auf. Ich habe eigentlich mal nur gucken wollen, welche gesetzliche Krankenkasse eigentlich am meisten für Haarersatz locker macht. Da wurden mir unendliche Weiten zuteil, denn keine Krankenkasse sagt es mir online. So bedeutet es für mich, dass ich alle Krankenkassen anschreiben oder abtelefonieren muss. Verdammt noch mal, warum sind die eigentlich überhaupt online?

Wie Ihr merkt, bin ich gerade stocksauer und wenn ich soweit bin, dann handele ich auch. Diese Kassen horten Milliarden an Überschüssen, die sie nicht denen zugute kommen lassen, die es dringend benötigen. Sie fühlen sich nicht verpflichtet, ihre Zuzahlungen offenzulegen. Okay, jetzt bekommen sie es mit mir zu tun. Ich sehe das nämlich nicht ein, mich so veräppeln zu lassen. Und ich will das Männer die gleichen Rechte wie Frauen haben, schließlich wollen wir seit Jahrzehnten, dass sich Männer auch ein bisschen weiblich fühlen, um unsere verquere Psyche zu verstehen. Und nun dürfen sie von einmal nicht genau so wie wir Frauen sein, nicht dieselben Ängste und Probleme im Umgang mit Haarausfall haben. Das ist für mich gequirlte Sch.....

So, hab mich jetzt ausgekotzt und wenn irgendwer hier eine gesetzliche Krankenkasse kennt, die mehr als 348 Euronen für Kunstaar im Jahr bezahlt, bitte hier schreiben. Danke!

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Sat, 28 Sep 2013 20:30:12 GMT

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

Ich wollte Euch mal ein kleines Update geben. Bei mir ist immer noch alles fein, meine Perücke hat jetzt 3monatiges mit mir und bis auf ein bisschen Spliss im hinteren Bereich sieht alles noch schnuckelig aus. Den Spliss habe ich herausgeschnitten, merkt man optisch gar nicht. Ich habe sauviele Komplimente bekommen, dass ich schon gar nicht mehr soviel Danke sagen und Lächeln konnte. Ich denke nicht mehr daran, dass ich eine Perücke trage, die Menschen um mich herum tun es auch nicht mehr. Also habt keine Angst, Zahnarzt ist schlimmer!)

Die einzige Frage, wo ich mal kurzfristig ein wenig unsicher geworden bin, war die: Deine Haare sehen ja immer noch so toll aus, warst Du schon wieder beim Friseur? Mmmmh.....ich war ehrlich und habe gesagt, wie es ist. Und wieder musste ich mir anhören, dass derjenige im Leben nicht gedacht hätte, dass...blablabla...ehrlich, das Geblabber interessiert mich nicht mehr. Mir geht es gut damit und das ist für mich das einzige Kriterium!

Ich gehe gerade den Krankenkassen auf den Nerv, indem ich sie alle anschreibe und nach der Kostenerstattung für Haarersatz anfrage. Keine Krankenkasse war bereit, mir meine recht einfache Frage online zu beantworten, alle wollen zurückgerufen werden. Ich sammle das jetzt erst einmal, bevor ich die grosse Telefonaktion starte. Die Ergebnisse werde ich dann mal hier einstellen, denn es ist wohl für viele hier interessant, was welche Kasse bezahlt.

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [Pechmarie](#) on Sun, 29 Sep 2013 06:14:55 GMT

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

Hallo Narit,

es freut mich, dass du so gut mit der Perücke klar kommst und auch viele Komplimente bekommen hast.

Auch ich habe nun in den nächsten Tagen wieder einmal einen Termin in einem Zweithaarstudio, viel Neues verspreche ich mir nicht. Wenn man einmal in diesem Studio war, dann gibt es eigentlich keine Alternative mehr

http://www.google.de/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&am&p;source=web&cd=1&cad=rja&sqi=2&ved=0CDEQFjA&url=http%3A%2F%2Fwww.hairsystems-heydecke.de%2F&ei=OMRHUqlXD8fTtQacnYGIAg&usg=AFQjCNHQHadgNrLSI1tx_nZ4m3qrA_gqVg&bvm=bv.53217764,d.Yms

aber ich lasse mich gern überraschen, denn alle paar Monate 1800 Euro habe ich nicht übrig !

Seit ca. 7 Jahren bin ich (nach einer privaten KK) bei der DAK versichert. Am Telefon wollte man mir hinsichtlich des Zuschusses überhaupt keine Auskunft geben. Ich habe allerdings durch

Recherchieren herausbekommen, dass es angeblich alle zwei Jahre 368 Euro gibt.

Ich lasse mich überraschen, wenn ich mich entschließen sollte und werde berichten. Bin natürlich auch gespannt, was Du herausfindest.

Viele Grüße
Pechmarie

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [Janechen](#) on Sun, 29 Sep 2013 20:11:05 GMT

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

Liest sich toll und macht mut vielen dank fürs teilen

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Fri, 01 Nov 2013 19:11:08 GMT

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

Ich wollte mal wieder update. Leider habe ich keine wirklich tollen Nachrichten über meine Perücke und mich zu erzählen. Sie arbeitet nämlich nicht mehr mit mir zusammen, sondern entwickelt ein zerstörerisches Eigenleben. So wird sie immer borstiger und im hinteren Scheitelbereich brechen die Haare ab, so dass es filzig aussieht. Also eine gefühlte Lebensdauer wäre jetzt erreicht, um sich nun wieder ein neues Teil zu besorgen. Rechnen wir mal durch: Juli, August, September, Oktober.

Das sind gerade mal vier Monate von den restlichen verbleibenden acht Monaten bis zur nächsten Zuzahlung durch die Krankenkasse. Ich habe sie professionell behandelt mit den empfohlenen Produkten, nicht unnötig dran rumgemacht und die Tragezeiten so kurz wie möglich gehalten. Hinten im Nackenbereich piksen die Haare inzwischen sogar richtig unangenehm, anfassen fühlt sich schrecklich an. Mehr abschneiden geht auch nicht, denn dann bleibt nicht mehr viel übrig. Das Seltsame an der ganzen Sache ist, dass sich meine optische Wahrnehmung geändert hat. Fand ich mich zuvor mit meinen eigenen Haaren einfach nur noch schrecklich, mag ich sie inzwischen wieder. Sie haben sich durch die Ruhezeit sehr erholt, was nicht heißt, dass ich jetzt großartige Neuzugänge zu verzeichnen hätte. Ein paar Haare sind zwar da, aber nicht die Menge, die das Problem elemenieren könnten.

Aber ich hatte sie ja ganz kurz geschnitten und nur noch gewaschen, sonst nichts. Das hat ihnen sehr gefallen, so dass sie jetzt wieder als Haar etwas dicker nachwachsen und nicht mehr so füsselig wirken. Kann aber alles auch nur Einbildung sein. Aber der Griff ins eigene Haar ist definitiv zurzeit schöner als in das strohige Perückenhaar. Gottseidank habe ich ja mit einer Echthaarperücke made in China vorgesorgt. Die ist nun bald fällig. Das bedeutet wieder eine Veränderung, denn meine jetzige Perücke ist in Blondtönen und die Echthaar ist kastanienbraun. Aber mir ist das inzwischen egal, denn ich werde mir niemals mehr eine Kunstaarperücke zulegen. Blond im Sommer, kastanienbraun im Winter, so what?

Lustigerweise haben sich meine Recherchen zur Erstattung von Haarersatz bei Krankenkassen durch Perücken24 erledigt. Da gibt es aktuell eine Erstattungstabelle, welche Krankenkasse wieviel jährlich zahlt. Da sind schon erhebliche Unterschiede zu erkennen!

Subject: Aw: Perückentagebuch
Posted by [sunflower3](#) **on** Sat, 02 Nov 2013 12:30:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Narit,

habe mein Hasrteil schon 1 1/2 Jahre und habe dies Tag und Nacht auf da mit Microbellargo befestigt . Ich kann das Kunsthaar V- Hair scon empfehlen..
Wüsste nicht welches Haar sonst ein Jahr lang ohne Tönung auskommen soll oder nicht abbricht und Hitzebeständig ist.
Aber Kunsthaar ist nicht gleich Kunsthaar

Lg sun

Subject: Aw: Perückentagebuch
Posted by [narit](#) **on** Mon, 10 Aug 2015 17:45:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Mensch*innen,

eine lange Zeit ist vergangen und meine erste Perücke ist schon von mir gegangen R.I. P. Seitdem bin ich schlauer geworden, aber so richtig schlau wird man ja bekanntlich nie, so bin ich von Bestellungen aus China ganz abgekommen, weil ich im Spiegel dann mich zwar über mich kaputt gelacht habe, aber sonst nichts davon wirklich hatte. So habe ich mich auf meinem Kopf kaputt gekratzt, wenn ich so ein Kunsthaarding getragen habe und es wirklich nur während der Arbeit ertragen konnte, dies zu ertragen. Das kam nicht sofort, aber als es kam, war es teilweise unerträglich.

Ich hatte ja immer nur ein schmales Budget und deswegen mich nicht getraut, mehr zu wagen. Aber die Qual war einfach so groß, dass ich endlich ein Echthaarteil wollte. So habe ich mir sehr mutig ein Rezept dazu besorgt und wirklich nur die zwei Haarersatzstudios angerufen, die noch übrig waren auf meiner Frustliste. Das eine Perückenstudio war zwar nicht so meins, aber gab mir den wertvollen Tipp, dass man sogar von Krankenkassen mehr bekommt als den Satz für Kunsthaar, wenn die Voraussetzungen stimmen. Aha, ich habe mich dann ans Telefon geklemmt und die Menschen dort bei der betreffenden Krankenkasse ausgequetscht und habe auch nicht locker gelassen. Ja, ich bin auch persönlich vor Ort und habe weiter gequetscht, aber natürlich nichts schriftliches bekommen außer der telefonischen Aussage, dass wohl 700 Euro nach Prüfung bewilligt werden.

So bin ich zu dem Haarstudio meiner Wahl gefahren und hatte ein erstes Beratungsgespräch. Ein Oberkopfhaarteil aus Echthaar für 750 Euros sollte es diesmal werden. Vermessen wurde

mein Kopf und die Haarfarbe meiner eigenen nahe bestellt. Heute hatte ich wieder einen Termin mit Anprobe und ein Teil hat sofort farblich gepasst. Die Dame vom Haarstudio hat auch sofort mit meiner Krankenkasse telefoniert und es sieht gut aus, dass es auch bewilligt wird.

Für alle, die auch solch einen Stress nicht mehr länger erleben wollen, kann ich nur empfehlen, die Krankenkasse zu wechseln. Aus neuesten Informationen zahlt sowohl die Techniker Krankenkasse als auch die Barmer Ersatzkasse inzwischen jährlich! um die 900 Euro für Echthaarersatz. Hätte ich das nur vorher gewusst! Ja, ich werde wechseln und zwar ganz schnell. Freitag habe ich meinen nächsten Termin mit Zuschnitt im Studio und ich werde weiter berichten, ob es so mit der Krankenkasse geklappt hat.

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) **on** [Wed, 12 Aug 2015 17:51:21 GMT](#)

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

Ich verlinke das mal, weil ich das so sensationell finde und ich darüber nichts mitbekommen habe (die Wahl des betreffenden Studios ist rein zufällig und soll keine Werbung für dieses darstellen, es ist nur dort sehr ausführlich dargestellt):

http://www.haarkonzept.eu/wir-ueber-uns/aktuelles/meldung/Neuer_Vertrag_mit_den_Ersatzkrankenkassen.html

Denn ich ärgere mich tatsächlich wieder mit meiner Krankenkasse herum, weil mein Rezept - welches meine Hautärztin handschriftlich ausgestellt hat - ja vielleicht auch manipuliert sein könnte und ich soll noch ein Attest beibringen, warum ich kein Kunsthaar vertrage. Ich war mit dem Originalrezept vorher bei der Krankenkasse und es wurde mir bestätigt, dass dort alles Wichtige für die Erstattung geschrieben steht. Das ist eine solche bodenlose Frechheit, so dass ich heute einen Wechsel zu einer Ersatzkasse beantragt habe, die leider erst in zwei Monaten gültig wird. Dafür brauche ich mir aber demnächst den Terror für eine Erstattung von 700 Euro für zwei Jahre nicht mehr antun..

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [angorakatze](#) **on** [Thu, 13 Aug 2015 14:21:04 GMT](#)

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

Danke für das Teilen deiner Informationen Narit

Ig

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) **on** [Thu, 13 Aug 2015 14:40:40 GMT](#)

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

Hartnäckigkeit zahlt sich aus! Die 700 Euro wurden nach zwei erbosten Anrufen von mir plötzlich ohne weitere Bedingungen sofort genehmigt und die Übernahmebestätigung direkt

aufs Fax für das Haarstudio gelegt. Trotzdem war es das für mich mit meiner jetzigen KK.

So kann ich morgen ganz entspannt zu meinem Zuschneidetermin gehen und zahle nur noch 50 Euro drauf + 10 Euro für Krankenkasse. Es wird ein Oberkopfhaarteil von Belle Madame werden, das ich klipsen kann. Puuh, bin ich glücklich heute!

Wer in Dortmund oder Umgebung auf der Suche nach einem Nichtabzockerhaarstudio ist, kann mir gerne eine PN schicken. Nach all den traumatischen vorherigen Erfahrungen fühle ich mich dort wirklich sehr gut aufgehoben.

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) **on** Fri, 14 Aug 2015 18:43:56 GMT

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

Done! Vollzogen! Erledigt! Es ist ein extrem tolles Gefühl und ich fühle mich sauwohl. Ich habe soviele Haare von einmal und die fühlen sich soooo gut an.

Und schon stehe ich wieder ständig vor dem Spiegel und bin da am fummeln und dort am machen. Echt schlimm, wieder dieses Fönpusten wie beim ersten Mal. Sieht man die kahlen Stellen, sieht man den Übergang. Haare schütteln, Headbangen, alles ist gut. Jemand könnte mir endlich wieder durch die Haare wuscheln, ohne es zu merken. Ich kann wieder jemanden umarmen, ohne dass ich Angst habe.

Und das Genialste ist, ich kann - wenn ich mit den Clipsen nicht klar kommen sollte auf Dauer - sie auch verweben lassen. Auch einfach nur so, weil ich in Urlaub will, mit anderen unterwegs bin und dabei nicht auffallen will.

Ich möchte hiermit auch mal ein Statement für die Betreuung in einem Haarstudio abgeben. Ich kann jederzeit, wenn ich nun merke, dass mir meine Haarlänge doch zu lang ist oder sonstiges, sofort wieder einen Termin haben zum nachbessern. Kosten null. Danach meine eigenen Haare schneiden und farblich angleichen = Kosten um die 40 Euro. Verweben lassen 79 Euro.

Sie hat mir heute die Haare gewaschen, dem Haarersatz die Haare gewaschen, mein Haar geschnitten, das Haarersatzteil an mein Haar angeglichen, geschnitten und gefönt, bis ich wirklich zufrieden war und dafür habe ich nichts dazugezahlt. Zwei Glas Mineralwasser und eine supernette Zeit mit Gesprächen inklusive.

Ich bin vorher auch schon woanders gewesen und es war schrecklich und sehr frustrierend, so dass ich echt danach erst mal heulen musste. Aber es geht auch anders und diese Frau macht das seit 32 Jahren mit echter Hingabe. Das habe ich heute wirklich gemerkt. Und mich hat das gerade mal 60 Euro gekostet. Sie ist übrigens im Bundesverband der Zweithaarspezialisten, vielleicht ist das ein Kriterium, dass man bei den Studios vielleicht erfragen sollte?

Ich wünsche allen ein wunderschönes Wochenende!

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [Pechmarie](#) on Sat, 15 Aug 2015 06:01:58 GMT

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

Herzlichen Glückwunsch, Narit! So etwas liest man gern. Viel Freude mit den neuen Haaren wünsche ich Dir!

Das hört sich alles super gut an, aber Dortmund ist für mich leider zu weit.

Schönes Wochenende!

Pechmarie

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [Binne](#) on Sun, 16 Aug 2015 10:39:02 GMT

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

Hi Narit,

schön, von dir zu lesen! Razz

Klasse, dass du nun ein Teil hast, mit dem du zufrieden bist (und hoffentlich auch bleibst!) und es so günstig war Wink

Welches Teil ist es denn von Belle Madame?

Ich werde im Herbst auch eines von Belle Madame bekommen Thumbs Up , allerdings zahlt meine KK nur alle zwei Jahre 350 Euro dazu Evil or Very Mad

Meins wird 750 Euro kosten. Finde ich aber im Vergleich zu meinem europäischem Echthaarteil, welches mehr als das doppelte gekostet hat (und ich nie anhatte, weil viel zu viel Haare und schlechter Übergang) fast ein Schnäppchen Rolling Eyes Wink

Lg, Binne

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Tue, 18 Aug 2015 18:19:29 GMT

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

Hi Binne,

ich habe die Valencia Größe 18x18 cm, weil doch viel bei mir abzudecken ist. Das wellige kommt mir sehr entgegen, da mein Eigenhaar auch wellig ist. Da ich vorne auch fast keinen Pony mehr habe, wurden die Haare so geschnitten, dass ich jetzt eben einen habe. Ich habe sie erst einmal Schulterlang gelassen, weil nachschneiden geht noch immer.

Erst einmal sitzt man ja da immer total fertig, weil da von einmal so eine Masse an Haaren sind, als erfahrene Trägerin weiß ich aber inzwischen, dass dies nicht so bleiben wird. Aber ehrlich, ich spüre sie nicht trotz der Clipse in wenigem Haar, bei meinen Perücken hatte ich ja immer dieses Ringgefühl und nach sehr langer Tragezeit wollte ich mich einfach nur noch kaputtkratzen incl. eines Halsmuskels oder Halsnervs, der mir dann so weh getan hat, dass ich manchmal nicht mehr wusste, wohin.

Ich bin jetzt wirklich kurz davor, sie verweben zu lassen, weil das Gefühl einfach stimmt. Ein paar Tage Testphase gebe ich mir aber noch, es ändert sich vielleicht noch. Naja, Wind von vorne ist immer noch nicht so meins, aber ich kann mir nen Zopf machen oder sie hochstecken. Bisher alles noch wirklich cool. Haltet mich für doof, aber einfach mal wieder ein Haargummi - natürlich eins ohne Metallanteil - zu kaufen und mir damit hinten ein Zöpfchen zu machen = unbeschreiblich schön! Aber auch der Griff in die Haare und die Natürlichkeit ist einfach so toll!

Danke Zweithaarstudio, danke Krankenkasse, mir geht es sehr gut!

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) **on** Tue, 18 Aug 2015 18:24:17 GMT

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

" Ich werde im Herbst auch eines von Belle Madame bekommen Thumbs Up , allerdings zahlt meine KK nur alle zwei Jahre 350 Euro dazu Evil or Very Mad "

Warum wechselst Du dann nicht zu einer der Ersatzkassen? Habe ich weiter oben gepostet, warum sich das ernsthaft lohnt.

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) **on** Tue, 18 Aug 2015 18:31:36 GMT

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

<http://www.bvz-info.de/Endverbraucher/Zweithaar-Spezialisten-suche/>

Pechmarie: Vielleicht findet sich da oben in der Ecke unter Eingabe der Postleitzahl noch was?

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [Pechmarie](#) **on** Tue, 18 Aug 2015 19:36:10 GMT

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

Danke Narit, Du bist ja wirklich Profi mittlerweile! Es ist schön zu lesen, dass Du jetzt offensichtlich eine optimale Lösung für dich gefunden hast. Ich habe durch Deinen Link

allerhand gefunden, sogar ein Studio in dem ich schon einmal war, allerdings hatten die mir damals "Hair wear" bzw. "Top wear" empfohlen, so hieß das glaube ich.

Momentan habe ich recht viel um die Ohren (nur keine Haare), das Thema musste in den Hintergrund treten, auch wenn mich der Blick in den Spiegel täglich erinnert !

Doch wenn das wirklich eine bezahlbare Methode ist, dann bin ich sofort dabei!

Mittlerweile habe ich wieder Hoffnung, danke!

Pechmarie

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Wed, 19 Aug 2015 23:35:38 GMT

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

Weißt Du, das Problem ist einfach, wenn wir keine starke Lobby bilden, die den Krankenkassen sagt, wie sehr unser psychisches Wohl damit steht oder fllt, dann sagen die sich: "Da können wir mal wieder was einsparen!" Meine im Bundesverband involvierte äußerte sich da eher skeptisch, ob dies auf Dauer wirksam sein wird mit den Erstattungen.

Wenn wir aber alle, auch die noch keinen Haarersatz benötigen, aber irgendwann ihn vielleicht doch brauchen, von der Not der KrebspatientInnen möchte ich hier gar nicht reden, aber wenn wir doch in diese Krankenkassen wechseln und ganz deutlich sagen, warum wir dies tun, nämlich für eine bessere Versorgung mit Haarersatz, dann könnten wir ganz schön mächtig sein und ein deutliches Zeichen setzen

Ich habe am Anfang meines Perückentagebuchs nicht daran geglaubt, jemals zu mir passende Echthaare auf meinem lichten Haupt zu haben. Zwei Jahre später habe ich es geschafft und ich sitze wirklich voller Demut vor diesen Haaren und danke den Menschen, die sie für mich gegeben haben.

Genauso weit ich aber auch, dass ich - selbst unter totaler Vorsicht - mit diesem Haarteil vielleicht ein Jahr schaffe, wissen kann ich es nicht. Damit muss man sich auch abfinden, dass das eine Teil geht und dafür ein neues kommen muss, wenn man den das Glück hat. Wir bewegen uns hier in zeitlich begrenzten Räumen und auch mit den Launen des Haarausfalls.

Genau dafür müssten wir uns endlich einsetzen: für zeitlich kompatible Haarersatzlsungen, die von den Krankenkassen bezahlt werden. Und als Dauertrgerin - sollte auf dem Rezept stehen - einfach ohne Schikanen Ersatz, wenn es nötig ist. Keine Trägerin gibt gerne ein Haarteil oder eine Perücke auf, weil sie gerade stylisch wieder was Neues entdeckt hat. Im Gegenteil, man gewöhnt sich an ein Haarteil, man verwächst mit ihm und etwas Neues lässt einen immer wieder daran denken, dass man nicht vollständig ist.

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [Blueray1970](#) on Sun, 04 Oct 2015 14:38:45 GMT

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

Schade das es so ruhig geworden ist ...

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Sun, 04 Oct 2015 18:53:01 GMT

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

Eigentlich ist ruhig geworden immer ein gutes Zeichen. Ich habe meine Krankenkasse gewechselt und mit meinem Haarteil geht es mir richtig gut. Trotz meiner spärlichen Oberhaare kann ich es immer noch sehr gut clipsen und es hält auch bei starkem Wind sehr gut. Das Einzige, was mich sehr nervt, ist wenn der Wind von vorne kommt und meinen Pony hochbläst, dann dreh ich mich immer in eine Position, wo mir das nicht passiert. Denn unter dem hochgeblasenen Pony enthüllt sich leider nichts außer fünfzehn Haare, ist aber wieder wahrscheinlich nur mein Ding mit der Panik, ansonsten ist alles fein. Kämmen, frisieren, Zöpfe, hochstecken - alles geht. Diese Woche gehe ich zum Nachschneiden hin, weil mein Eigenhaar langsam länger wird als das des Haarteils, aber das war es schon. Für mich hat es sich sehr gelohnt, ich spüre nichts, ich habe dieses komische Ringgefühl nicht mehr, wie ich es bei der Komplettperücke hatte. Auch die Muskelschmerzen am Hals nach einem langen Arbeitstag sind weg. Ich merke das Haarteil eher weniger, je länger ich es trage. Mehr an Pflege bedeutet es schon aber da kann man in jedem Drogeriemarkt fündig werden und bei einmal in der Woche waschen mit diesem Gefühl der echten Haare - einfach unbelzahlbar!

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [Blueray1970](#) on Tue, 06 Oct 2015 15:04:59 GMT

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

Hallo Narit,

das freut mich, dass du es so gut getroffen hast mit dem Haarteil.

Mit den Clipsen kann ich mir nur bedingt vorstellen, ich habe so schon oft genug diese Kopfhautschmerzen und dann noch Clipsen... hmm

Aber ich finde es wirklich hilfreich, wenn man auch positives zu lesen bekommt, vielen Dank dafür.

LG

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Tue, 20 Jun 2017 23:34:14 GMT

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

Meine Lieben, wie Ihr sehen könnt, habe ich mich lange nicht gemeldet, weil es einfach keinen Grund mehr dafür gab. Ich habe das Oberkopfhaarteil 2!! Jahre tragen können und jetzt habe ich ein neues heute bekommen, weil ich mit fortschreitenden Haarausfall jetzt glücklicherweise

auch Hersteller habe, die sich da weiterentwickelt haben. Ich habe heute ein halbes Echthaar-Oberkopfhaarteil mit Monolace bekommen. Es ist von Belle Madame und ich habe heute echtes Pippi in den Augen gehabt vor lauter Freude. Identische Haarfarbe und ein cooler Schnitt lassen mich so aussehen wie ich früher aussah. Ich weiß, es hört sich wie doofe Werbung an, ist es aber wirklich nicht. Es gibt noch Haarsalons wie den von Dorothea Gröpper von Hairsystems in Dortmund, wo man als Mensch ankommt und als ein sehr viel glücklicherer Mensch wieder geht. Ich meine das wirklich ernst, ich bin durch viele Praxen und Studios in meinem Leben. Jetzt geht es mir rundum gut mit dieser Lösung, ich komme super mit den Clipsen klar, brauche dafür gerade noch 2 Minuten und fertig. Meine Krankenkasse bezahlt über 930 Euro jährlich dazu und ich selber muss für das feine handgeknüpfte Gerät auf meinem Kopf noch etwas über 300 Euro selber drauf legen. Für das Gefühl von absoluter Leichtigkeit ist es mir das echt wert. Ehrlich, ich bin sauglücklich und fühle mich auch so. Ich hoffe, ich mache allen Hoffnung, die nicht mehr an sich herumdoktern wollen, sondern einfach nur Lebensqualität haben möchten. Ich verspreche Euch, die habt Ihr damit. LG Narit

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Sun, 25 Jun 2017 15:24:34 GMT

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

Ich bin endlich an dem Punkt angekommen, zu dem ich immer hin wollte. Dieses Haarteil aus Echthaar ist Luxus pur, kostet ja auch 1.290 Euro abzüglich der über 934.15 Euro Erstattung von der Krankenkasse. Aber ich habe mir gerade mal meine Anfänge hier im Perückentagebuch bis jetzt durchgelesen. Das sind wirklich Welten. Ich würde niemals mehr im Internet etwas bestellen, dieses Gefühl, wo ich im Studio sass und das Haarteil auf den Kopf gesetzt bekommen habe. Unvergesslich, noch nicht zugeschnitten und trotzdem war es sofort da, die und keine andere. Ich wollte auch gar nicht weiter herumprobieren. Es standen ja noch mehr Alternativen zur Auswahl. Aber nach all den Jahren spüre ich es einfach inzwischen. Ich habe extra Fotos ausgedruckt, wie ich mir meine Frisur vorstelle und genau so wurde es auch gemacht. Und Bingo, es ist einfach wunderschön mit uns und ich kann dieses Haarteil wirklich den ganzen Tag tragen ohne irgend etwas als Nachteil zu empfinden. Dieses Ringgefühl von früher - weg, dieses Gefühl, sich vom Wind abwenden zu müssen - weg. Der Wind kann mir heftig ins Gesicht blasen, da ich vorne Monofilament bis zum Haaransatz habe und der Rest ist auch so, kein Thema mehr, meine eigenen Haare darunter haben die gleiche Farbe und sind geschickt mit integriert worden. Ich stelle mich inzwischen mit meinem Haarteil unter die Dusche und wasche sie wie meine eigenen Haare. Das ist übrigens auch toll, aus der Dusche zu kommen und genauso auszusehen, wie jeder andere auch und ich könnte damit auch schwimmen gehen usw. Niemandem würde auffallen, dass ich ein Haarteil trage, auch nicht wenn mir jemand durch die Haare zausen würde. Und bei all meinen Freunden und Kollegen, Nachbarn sorgt es für überhaupt gar keine Nachfrage mehr. Ich war so gesehen beim Friseur und trage jetzt meine Haare einfach wieder anders und in einem neuem Haarton. Ihr könnt Euch gar nicht vorstellen, wie geil dieses Lebensgefühl ist, aber ich gönne es jeder von Euch. Die Haarersatzhersteller haben sich auch weiter bewegt und gemerkt, dass sie uns keine Puschelmützen mehr aufsetzen können, sondern sich auf die Individualitäten der Menschen einlassen müssen, die Haarersatz brauchen. Ich hoffe, ich mache Euch Mut, einen Jahrzehntelangen Leidensweg vielleicht einfach abzukürzen. Ich wünsche mir auch immer, das dies schon vor 30 Jahren möglich gewesen wäre, aber nun ist es egal, ich kann in Würde über 50 Jahre alt sein ohne mitleidig angesehen zu werden. Hey, was will ich mehr?

Subject: Aw: Perückcentagebuch
Posted by [Binne](#) on Thu, 29 Jun 2017 07:23:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Narit,

danke für deine Berichterstattung. Sie macht, denke ich, uns allen hier Mut.
Ich habe dann auch mal eines Abends deine ganzen Berichte durchgelesen, musste oft über
deinen
Schreibstil schmunzeln und fand es bemerkenswert, wie du uns über deine Auf und Abs
berichtet hast.

Das mit dem "Ringgefühl" ist bei mir auch hängen geblieben und dein aktuellster Eintrag stand
zu dem Zeitpunkt des Durchlesens noch nicht im Netz.
Da dachte ich dann auch nur, oh weia, erst warst du so begeistert, aber letztlich bist du dann doch
froh, dir das Ding vom Kopf zu reißen.

Um so MEHR freue ich mich nun, deine letzten Zeilen zu lesen!
Super!!!! Toll liest sich das! Sogar mit DUSCHEN kannst du damit! Wow!
Ich bin begeistert.

Ich habe hier im Schrank auch ein 1000 Euro Echthaar-Teilchen liegen; im Endeffekt hatte ich es
nie an und nun habe ich ja auch erst mal
Minox, an das ich mich seit 20 Jahren dann auch mal getraut habe und welches wirkt.
Aber eben auch nicht ewig.
Das Thema Haarteil wird schon wieder aufkommen ..

Mein Haarteil ist eben auch ohne Pony, ich glaube, damit es einfach echt aussieht, muss man
schon mit Pony arbeiten, sonst sieht es vorne einfach unecht aus.
Oder was meinst du dazu?
Meins liegt zwar relativ flach vorne an, aber eben nur relativ.
Auch sehe ICH das Netz am Scheitel .
Sieht man bei dir einen Scheitel?

Bist du in ein x- beliebiges Studio gegangen oder in ein Belle-Madame?
Glaube, meins ist sogar auch von Belle Madame ,
aber eben ohne Pony und daher ein no go.

Ich wünsche dir weiterhin viel viel Freude mit deinem Teil und genieße den Sommer!!!

Lg, Binne

Subject: Aw: Perückentagebuch

Posted by [narit](#) on Thu, 29 Jun 2017 19:37:18 GMT

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

Huhu Bine,

ja, ist von Belle Madame. Beim ersten Haarteil zum Klipsen hatte ich das Problem mit dem Pony, der war zu gerade geschnitten und daher langweilig und bei Wind konnte man meinen nackten Haaransatz sehen. Jetzt habe ich einen fransigen Stufenpony, der ist sehr natürlich und durch das Monofilament schließt es genau am Haaransatz ab. Ich habe mir seitlich noch zwei Klipse eingenäht, damit ich mehr Halt habe, weil ganz vorne seitlich ist ja nicht so viel Haar zum Klipsen vorhanden und das war dann schon etwa unangenehm am ziepen. Aber durch die Zusatzklipse hat sich das nun erledigt. Ein Netz am Scheitel kann man nicht sehen bei mir, ist ja komplett Monofilament, also dieses ganz superleichte und fein Gewebte.

LG
Narit
