
Subject: Depression durch Haarausfall - Ich verliere!
Posted by [Charly Aqua](#) on Mon, 20 Apr 2020 19:31:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo liebe Leser,

Ich war lange Zeit der Stille, unregistrierte Mitleser dieses Forums , nun habe ich mich beschlossen euch zu schreiben. Ich weiß selber nicht weshalb ich was tue, denn bringen wird es mir auch nichts. Bitte vorab schon: Lasst es sein mit dem Zweckoptimismus, oder dem Haare-sind-nicht-alles Gerede.

Zu meiner Geschichte:

Als ich noch jünger war, war ich ein extremer Mädchenschwarm. Ich war zwar immer der dünne, mit kaum Muskeln, dafür war ich aber groß, dunkel gebräunt und sah meines Empfindens nach echt gut aus. Schon damals fand ich bei einem Menschen die Haare als schönstes und einzigartiges Merkmal. Ich investierte als Teenager ab dem Alter von 14 Jahren morgens teilweise 1 Stunde vor dem Spiegel, nur um mir die Haare zu fertigen (Nein, bin keine Frau). Ich liebte Styling und Haare einfach so sehr. Ich hatte dickes, schwarzes, leicht gewelltes Haar. Ab dem Alter von 17 Jahren bekam ich leichte Geheimratsecken, dachte mir aber nichts dabei. Es war nicht so schlimm, der Ansatz war noch super vorhanden, das Haar kräftig und dick. Von da an ging es nur Abwärts. Heute mit 23 habe ich sehr dünnes Haar, es ist zwar noch viel vorhanden, die Geheimratsecken sind jedoch ausgeprägt, die Haare sind spröde, glanzlos und einfach nur dünn. Ich merke einfach wie mein Haar dünner und dünner wird und ich kann nichts dagegen unternehmen. Man muss dazu sagen: Ich frühstücke nie. Es gibt frühestens Essen um 12-14 Uhr bei mir, danach esse ich auch nur noch Abends um 18-20 Uhr etwas und das war's. Und das war schon immer so, auch als 7 Jähriger. Ich habe vor der Schule nie gefrühstückt, sehr oft gab es erst nach der Schule essen bei mir mir. Und so ist es auch heute. Ich bin mit 1,82m und 69kg laut BMI noch an der Grenze, habe aber wie gesagt keine Muskeln und diese schlechte Essgewohnheit. Wenn ich mal arbeite gibt es sehr oft auch erst um 18 Uhr etwas zu essen. Es gibt Wochen, da esse ich kein Obst. Seit 6 Monaten habe ich eine Depression, wegen meines Haarstatus und ich weiß ich kann nichts dagegen tun. Ich habe vor 1 Monat einen Bluttest beim Arzt machen lassen und ihn kommentarlos per Post zurück bekommen. Ich kenne mich mit den Werten überhaupt nicht aus und hoffe ihr könnt mir da weiter helfen. Ihr müsst wissen ich habe eine starke Pollenallergie im Frühling/Sommer. Bei mir in der nahen Familie haben 80% Schilddrüsenprobleme.

Ich habe die Hoffnung mittlerweile aufgeben, bin den ganzen Tag zuhause und schlecht gelaunt, ich habe alle sozialen Kontakte abgebrochen und mich komplett isoliert. Meine Haare waren mein ein und alles - und sie sind weg.- und das mit nicht mal Mitte 25. wunderschönes dieses Leben, oder?

Das entsprechende Bild mit den Blutwerten findet ihr unten. Vielen Dank fürs Lesen.

Subject: Aw: Depression durch Haarausfall - Ich verliere!
Posted by [Charly Aqua](#) on Mon, 20 Apr 2020 19:34:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Aw: Depression durch Haarausfall - Ich verliere!

Posted by [Solar](#) on Mon, 20 Apr 2020 20:23:16 GMT

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

Ich geb dir einen gut gemeinten Rat: klammere dich nicht an dein Aussehen, denn das wirst du früher oder später sowieso verlieren. Investiere HEUTE in deine Bildung und deine Kompetenz, versuche der Beste zu werden, der du sein kannst. Davon hast du ein Leben lang etwas.

Die Haare zu behalten kannst du ja weiterhin versuchen. Dafür gibt es hier im Forum ja alles Wissen, was man sinnvollerweise ausprobieren kann. Trotzdem kann es sein, dass es alles nichts hilft. Und dann ist mein erster Absatz ein sehr guter Trost.

Ich wünsche dir alles Gute!

Subject: Aw: Depression durch Haarausfall - Ich verliere!

Posted by [Erdnase](#) on Tue, 21 Apr 2020 07:12:34 GMT

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

Das Problem sind nicht deine Haare. Wenn du merkst, dass du dich zurückziehst, solltest du dir Hilfe suchen und damit meine ich nicht deinen Dermatologen.

Subject: Aw: Depression durch Haarausfall - Ich verliere!

Posted by [DetConan](#) on Tue, 21 Apr 2020 08:53:19 GMT

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

Also die Uhrzeiten sind sehr gut so, der Körper entgiftet bis 12 Uhr und nach 20 Uhr sollten wir nichts essen. Natürlich geht es da eher darum, was du isst. Viel Bio Gemüse sollte es schon geben.

Subject: Aw: Depression durch Haarausfall - Ich verliere!

Posted by [Charly Aqua](#) on Tue, 21 Apr 2020 09:32:52 GMT

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

Doch mein Problem sind meine Haare.

Subject: Aw: Depression durch Haarausfall - Ich verliere!

Posted by [DetConan](#) on Tue, 21 Apr 2020 09:47:06 GMT

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

Warum lässt du kein Haarteil machen ?

Subject: Aw: Depression durch Haarausfall - Ich verliere!

Posted by [raphi_97](#) on Tue, 21 Apr 2020 14:21:32 GMT

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

Wenn nichts mehr hilft, lass dir ein Haarteil machen! Geh studieren, bilde dich, sei die beste Form deiner selbst und du wirst sehen, dass die Frauen zu dir aufschauen werden. Das Leben ist noch lang lass dich nicht brechen!

Subject: Aw: Depression durch Haarausfall - Ich verliere!

Posted by [Nathanjr](#) on Tue, 21 Apr 2020 14:29:43 GMT

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

Hatte mit 20 auch massive Probleme damit meine Haare zu verlieren. Mit 24 sehe ich das jetzt entspannter. Trag halt ein Haarteil. Die „einzigsten“ Probleme sind dann vorrangig schwimmen, Leistungssport und das einer Frau irgendwann sagen zu müssen

Subject: Aw: Depression durch Haarausfall - Ich verliere!

Posted by [raphi_97](#) on Tue, 21 Apr 2020 15:28:34 GMT

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

ganz richtig! ich selbst werde diesen Monat 23 und halte mich noch mit Medis über Wasser, dennoch werde auch ich wenn die Optik mies wird zu einem Haarteil wechseln.

Subject: Aw: Depression durch Haarausfall - Ich verliere!

Posted by [Raffy83](#) on Wed, 22 Apr 2020 06:56:39 GMT

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

Ich kann das was du schreibst ganz gut nachvollziehen. Ich glaube dir das du Depression hast wegen deinem HA. Trotzdem sehe ich einen Fehler den du machst.

Du darfst nicht aufgeben! !:

In deinem Alter war der HA bei mir auch am schlimmsten. Ich habe gekämpft und diese Jahre überbrückt und meine Haare so gut es geht gehalten. Über die Jahre wird dein HA weniger wenn du was sagen tust.

Ich kann dir nur empfehlen lies dich hier im Forum ein und lass dich vom HA nicht unterkriegen und kämpfe!

Willst du in ein paar Jahren noch Depressiver sein und sagen können. Ich habe es nie versucht. Glaube mir das ist viel schlimmer.

Ich wünsche dir alles Gute und viel Kraft!

Viele Grüße

Subject: Aw: Depression durch Haarausfall - Ich verliere!

Posted by [valesk](#) on Thu, 23 Apr 2020 08:34:08 GMT

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

raphi_97 schrieb am Tue, 21 April 2020 17:28 ganz richtig! ich selbst werde diesen monat 23 und halte mich noch mit medis über wasser, dennoch werde auch ich wenn die optik mies wird zu einem haarteil wechseln.

Das ist wohl ein ein Paradebeispiel, Danke dafür. Du hast ein Problem, verschiebst dieses und schaffst dir dabei gleich 3 Neue.

Zum Thema schreibe ich nichts, da immer mehr von solchen Threads auftauchen - die nach keiner Antwort suchen.

Subject: Aw: Depression durch Haarausfall - Ich verliere!

Posted by [Major](#) on Fri, 01 May 2020 21:52:14 GMT

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

Ich glaube mir wurde in diesem Forum das Buch "Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls" von Nathaniel Branden empfohlen. Das kann ich nur weitergeben.

Zusätzlich kann ich dieses Tool depressiven Menschen ans Herz legen, das zur Coronazeit kostenlos zur Verfügung steht. Normalweise sind die Workshops mit professioneller Hilfe abzarbeiten. Aufgrund der aktuellen Situation darf man sich nun auch so registrieren.

Nimm deine Probleme in Angriff und versuch aktiv dagegen zu arbeiten.

Subject: Aw: Depression durch Haarausfall - Ich verliere!

Posted by [Knorkell](#) on Tue, 16 Jun 2020 10:32:26 GMT

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

An dem Punkt war ich von 2012 bis 2014. Ich habe 3 Jahre meines Lebens verschwendet für diese Neurose. Dazu noch Fin-NW's.

Heute weiß ich, dass ich deswegen mein Studium abgebrochen und mein Leben zu einem leeren, trostlosen Ort ohne Hoffnung gemacht habe.

Ein absoluter Wahnsinn wie verantwortungslos ich mit einigen meiner besten Jahre umgegangen bin.

Such die einen Therapeuten, denk über die Finanzierbarkeit eines Haarteils nach und vor allem: Ändere dein Leben.

Vllt. ein Studium oder ein neuer Job.

In einigen Jahren wirst du feststellen, dass dein Leben nicht vorbei ist, dann bereust du deine Untätigkeit in den besten Jahren.

Subject: Aw: Depression durch Haarausfall - Ich verliere!
Posted by [Nomoredok](#) on Tue, 16 Jun 2020 17:38:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Tue, 16 June 2020 12:32An dem Punkt war ich von 2012 bis 2014. Ich habe 3 Jahre meines Lebens verschwendet für diese Neurose. Dazu noch Fin-NW's. Heute weiß ich, dass ich deswegen mein Studium abgebrochen und mein Leben zu einem leeren, trostlosen Ort ohne Hoffnung gemacht habe. Ein absoluter Wahnsinn wie verantwortungslos ich mit einigen meiner besten Jahre umgegangen bin.

Such die einen Therapeuten, denk über die Finanzierbarkeit eines Haarteils nach und vor allem: Ändere dein Leben.
Vlt. ein Studium oder ein neuer Job.

In einigen Jahren wirst du feststellen, dass dein Leben nicht vorbei ist, dann bereust du deine Untätigkeit in den besten Jahren.

Wie konntest du diesem Teufelskreis entfliehen?

Subject: Aw: Depression durch Haarausfall - Ich verliere!
Posted by [raphi_97](#) on Tue, 16 Jun 2020 21:30:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dieses Forum stellt Haarausfall deutlich schlimmer dar als es ist vielleicht fokussierst du dich lieber darauf einen guten Job, ein gesunden Lifestyle mit viel Sport (gegen innere Unruhe) und ein blühendes Sozialleben zu bekommen anstatt dein Leben nur noch diesem Mist zu widmen.

Subject: Aw: Depression durch Haarausfall - Ich verliere!
Posted by [raphi_97](#) on Tue, 16 Jun 2020 21:34:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und versuche auf keinen Fall deine Probleme in Alkohol zu ertränken das macht alles nur VIEL SCHLIMMER.

Subject: Aw: Depression durch Haarausfall - Ich verliere!

Posted by [Knorkell](#) on Sat, 20 Jun 2020 22:40:28 GMT

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

Die kranke Überfixierung auf mein Äußeres hatte mehr damit zu tun, dass ich mich zu einem Zeitpunkt dadurch alt fühlte an dem ich es noch nicht war. Mein bisschen gutes Aussehen, meine schwindende Jugend und der tote Punkt an dem ich in meinem Leben stand zog mich in diese Abwärtsspirale, ich brach mein Studium ab, begann etwas Neues und wurde erwachsen. Das bedeutete auch, dass ich hier nur noch ein seltener Gast war und bleibe. Heute behandle ich weiter, aber mit der Routine als ginge es um Tagescreme und der Erwartung, dass es sowieso nicht mehr besser wird. Die lähmende Verzweiflung ist schon lange weg. Menschen sind auch ohne Haare noch Menschen und das Leben bleibt lebenswert. Wer so verzweifelt ist sich Finasterid schön zu reden, sollte sich lieber SSRI verschreiben lassen. Das meine ich ernst.

Subject: Aw: Depression durch Haarausfall - Ich verliere!

Posted by [Nomadd](#) on Mon, 03 Aug 2020 22:21:07 GMT

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

Knorkell schrieb am Sun, 21 June 2020 00:40Die kranke Überfixierung auf mein Äußeres hatte mehr damit zu tun, dass ich mich zu einem Zeitpunkt dadurch alt fühlte an dem ich es noch nicht war. Mein bisschen gutes Aussehen, meine schwindende Jugend und der tote Punkt an dem ich in meinem Leben stand zog mich in diese Abwärtsspirale, ich brach mein Studium ab, begann etwas Neues und wurde erwachsen. Das bedeutete auch, dass ich hier nur noch ein seltener Gast war und bleibe. Heute behandle ich weiter, aber mit der Routine als ginge es um Tagescreme und der Erwartung, dass es sowieso nicht mehr besser wird. Die lähmende Verzweiflung ist schon lange weg. Menschen sind auch ohne Haare noch Menschen und das Leben bleibt lebenswert. Wer so verzweifelt ist sich Finasterid schön zu reden, sollte sich lieber SSRI verschreiben lassen. Das meine ich ernst.

Guter Beitrag! Ich erinnere mich, dass Du in der Forenzeit vor 2015 sehr versessen warst was das ganze Thema betrifft.

Subject: Aw: Depression durch Haarausfall - Ich verliere!

Posted by [Tom10](#) on Thu, 13 Aug 2020 15:05:14 GMT

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

raphi_97 schrieb am Tue, 16 June 2020 23:34Und versuche auf keinen fall deine Probleme in Alkohol zu ertränken das macht alles nur VIEL SCHLIMMER. Ein paar Bierchen können nict schaden. Regelmässig Sport nebebnbei dann geht das ;)

Subject: Aw: Depression durch Haarausfall - Ich verliere!

Posted by [Erdnase](#) on Fri, 14 Aug 2020 13:21:56 GMT

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

Tom10 schrieb am Thu, 13 August 2020 17:05raphi_97 schrieb am Tue, 16 June 2020 23:34Und versuche auf keinen fall deine Probleme in Alkohol zu ertränken das macht alles nur VIEL SCHLIMMER.

Ein paar Bierchen können nict schaden. Regelmässig Sport nebebnbei dann geht das ;) Alkohol ist bei einer Depression unvertretbar und dazu sollte auch nicht ermutigt werden.

Subject: Aw: Depression durch Haarausfall - Ich verliere!

Posted by [Westhair](#) on Sat, 15 Aug 2020 08:04:34 GMT

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

Was mich hier aufregt, ist die Floskel, dass das Problem ja am Selbstwertgefühl liege und nicht am Haarausfall. Ich behaupte, dass das eine das andere impliziert.

Bin früher fast durchgedreht wegen HA, extreme Depressionen, obwohls nicht mal besonders schlimm war. (Norwood 2,5)

Habe Medis genommen, zum Glück früh genug, war ein guter Responder und mein Status ist wieder okay bis gut. (Norwood 1,5)

Und mir geht's seitdem viel viel besser. Kann mich voll und ganz auf meinen Job konzentrieren und habe auch keine anderen Probleme, so wie es oft behauptet wird, dass das Problem nur verschoben wird.

Wenn's zu schlimm wird, schau dass du deinen HA stoppen kannst und mach evtl ne HT wenn der Ausfall stabil ist

Subject: Aw: Depression durch Haarausfall - Ich verliere!

Posted by [Erdnase](#) on Sat, 15 Aug 2020 13:47:54 GMT

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

Das Problem in dieser Überlegung ist, dass du ja einen eher systemischen Ansatz verfolgst, der aber nichts daran ändert, dass es ein Selbstwertproblem ist. Du versuchst nur, die Umgebung bzw. Voraussetzungen so zu verändern, dass sich der Selbstwert nicht herausgefordert fühlen muss. Das würdest du aber nicht tun, ohne dass ein Selbstwertproblem besteht und fortexistiert.

Das Selbstwert erst dann zum Problem wird, wenn es eine Bedrohung gibt, mit der man fürchtet nicht umgehen zu können, ist dafür erstmal unerheblich. Insofern hast du sicher recht, dass Haarausfall das Selbstwertproblem verursacht. Das können Aknenarben oder eine nach einem Sturz schiefe Nase aber auch.

Meiner persönlichen Erfahrung nach ist das Verstecken das psychisch Aufreibende an Haarausfall, also, dass aus Angst vor negativer Reaktion bloß niemand sehen darf, dass meine Haare dünner werden. Dieses Problem löse ich nicht, durch eine Tablette, die nach einigen

Jahren nicht mehr wirkt oder ein Haarteil, was natürlich auch niemand sehen soll.

Ich bin der Auffassung, dass es Sinn machen kann, den Haarausfall zu verzögern, besonders, wenn man Anfang 20 ist, wenn es los geht. Dann sollte man sich aber im klaren darüber sein, dass es in einer paar Jahren soweit ist. Für mich ist mittlerweile völlig klar, dass ich mir demnächst mit Ende 20 die Haare kurz rasieren werde. Im Endeffekt gibt's für mich optisch keinen Grund, mich zu verstecken und schon gar nicht, mein Hormonsystem zu manipulieren oder sehr viel Geld für eine Perücke auszugeben.

Subject: Aw: Depression durch Haarausfall - Ich verliere!

Posted by [Nomadd](#) on Sat, 15 Aug 2020 23:17:01 GMT

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

Erdnase schrieb am Sat, 15 August 2020 15:47Das Problem in dieser Überlegung ist, dass du ja einen eher systemischen Ansatz verfolgst, der aber nichts daran ändert, dass es ein Selbstwertproblem ist. Du versuchst nur, die Umgebung bzw. Voraussetzungen so zu verändern, dass sich der Selbstwert nicht herausgefordert fühlen muss. Das würdest du aber nicht tun, ohne dass ein Selbstwertproblem besteht und fortexistiert.

Das Selbstwert erst dann zum Problem wird, wenn es eine Bedrohung gibt, mit der man fürchtet nicht umgehen zu können, ist dafür erstmal unerheblich. Insofern hast du sicher recht, dass Haarausfall das Selbstwertproblem verursacht. Das können Aknenarben oder eine nach einem Sturz schiefe Nase aber auch.

Meiner persönlichen Erfahrung nach ist das Verstecken das psychisch Aufreibende an Haarausfall, also, dass aus Angst vor negativer Reaktion bloß niemand sehen darf, dass meine Haare dünner werden. Dieses Problem löse ich nicht, durch eine Tablette, die nach einigen Jahren nicht mehr wirkt oder ein Haarteil, was natürlich auch niemand sehen soll.

Ich bin der Auffassung, dass es Sinn machen kann, den Haarausfall zu verzögern, besonders, wenn man Anfang 20 ist, wenn es los geht. Dann sollte man sich aber im klaren darüber sein, dass es in einer paar Jahren soweit ist. Für mich ist mittlerweile völlig klar, dass ich mir demnächst mit Ende 20 die Haare kurz rasieren werde. Im Endeffekt gibt's für mich optisch keinen Grund, mich zu verstecken und schon gar nicht, mein Hormonsystem zu manipulieren oder sehr viel Geld für eine Perücke auszugeben.

Könnte es denn nicht sein, dass der "Selbstwert" durch Haarausfall ganz objektiv sinkt?

Subject: Aw: Depression durch Haarausfall - Ich verliere!

Posted by [Erdnase](#) on Sun, 16 Aug 2020 09:57:02 GMT

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

TINIB schrieb am Sun, 16 August 2020 01:17Erdnase schrieb am Sat, 15 August 2020 15:47... Könnte es denn nicht sein, dass der "Selbstwert" durch Haarausfall ganz objektiv sinkt? Was meinst du damit?

Subject: Aw: Depression durch Haarausfall - Ich verliere!

Posted by [HaartzIV](#) on Sun, 16 Aug 2020 10:51:14 GMT

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

TINIB schrieb am Sun, 16 August 2020 01:17Erdnase schrieb am Sat, 15 August 2020 15:47Das Problem in dieser Überlegung ist, dass du ja einen eher systemischen Ansatz verfolgst, der aber nichts daran ändert, dass es ein Selbstwertproblem ist. Du versuchst nur, die Umgebung bzw. Voraussetzungen so zu verändern, dass sich der Selbstwert nicht herausgefordert fühlen muss. Das würdest du aber nicht tun, ohne dass ein Selbstwertproblem besteht und fortexistiert.

Das Selbstwert erst dann zum Problem wird, wenn es eine Bedrohung gibt, mit der man fürchtet nicht umgehen zu können, ist dafür erstmal unerheblich. Insofern hast du sicher recht, dass Haarausfall das Selbstwertproblem verursacht. Das können Aknenarben oder eine nach einem Sturz schiefe Nase aber auch.

Meiner persönlichen Erfahrung nach ist das Verstecken das psychisch Aufreibende an Haarausfall, also, dass aus Angst vor negativer Reaktion bloß niemand sehen darf, dass meine Haare dünner werden. Dieses Problem löse ich nicht, durch eine Tablette, die nach einigen Jahren nicht mehr wirkt oder ein Haarteil, was natürlich auch niemand sehen soll.

Ich bin der Auffassung, dass es Sinn machen kann, den Haarausfall zu verzögern, besonders, wenn man Anfang 20 ist, wenn es los geht. Dann sollte man sich aber im klaren darüber sein, dass es in einer paar Jahren soweit ist. Für mich ist mittlerweile völlig klar, dass ich mir demnächst mit Ende 20 die Haare kurz rasieren werde. Im Endeffekt gibt's für mich optisch keinen Grund, mich zu verstecken und schon gar nicht, mein Hormonsystem zu manipulieren oder sehr viel Geld für eine Perücke auszugeben.

Könnte es denn nicht sein, dass der "Selbstwert" durch Haarausfall ganz objektiv sinkt?

WTF?

Ja, wenn man vielleicht sonst nix auf die Reihe kriegt.

Selbst Incels haben teilweise ein höheres Selbstwertgefühl, Würde und Stolz als so mancher Kandidat hier. Leute mit AGA sind aber im Gegensatz dazu bei weitem keine kleine Minderheit, wo man dieses ertränken in Selbstmitleid noch irgendwo nachvollziehen kann, sondern im Grunde "Legion".

Das Forum ist aber sowieso nicht repräsentativ.

Subject: Aw: Depression durch Haarausfall - Ich verliere!

Posted by [Westhair](#) on Sun, 16 Aug 2020 12:20:45 GMT

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

Dafür, dass es einigen so egal ist und ja nur ein kleines Selbstwertproblem ist, verbringen sie aber viel Zeit hier im Forum :-D

Ich bleibe dabei, als schöner Mensch hat man es einfacher im Leben und optische Makel lassen sich nicht immer mit Selbstbewusstsein kompensieren. Kenne einige Leute, die eine gelungene Haartransplantation oder sogar nur eine SMP hatten und davon berichten dass, sich ihre Lebensqualität enorm gesteigert hat.

Geht es einem nach einer Schönheitsoperation besser?
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1851945/>

Jeder tickt anders und pauschalisierende Antworten sind bei dem Thema AGA eigentlich kaum möglich. Für einen Anfang 20 jährigen kann die Welt zusammenbrechen, während es dem 50Jährigen vielleicht nur leicht stört.

Subject: Aw: Depression durch Haarausfall - Ich verliere!
Posted by [HaartzIV](#) on Sun, 16 Aug 2020 12:46:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es gibt aber zum Glück noch etwas zwischen völliger Gleichgültigkeit und völliger Selbstdemontage bzw Selbsthass.

Die pauschalisierende Antwort hat mein Vorredner schon bereits gegeben, dass man sich mit Haarverlust automatisch schlechter fühlt bzw das Selbstwertgefühl sinkt.
Und warum implizierst du, dass man mit Glatze automatisch hässlich bzw nicht mehr schön ist?

Ich kenne wahrscheinlich wesentlich mehr Menschen, die sich nach einem Kahlschlag bei ihrem Resthaar mit dem Remington, wie befreit gefühlt haben.

Und ich bleibe dabei, dass viele User hier nicht für den durchschnittlichen an Alopezie leidenden Mann repräsentativ sind, sondern ganz andere Probleme haben, was j auch legitim ist.

Mich stört hier vor allem die krasse Toxic, die gerade für jungen Usern, die hier mitlesen und bereits AGA haben enorm belastend und auch gefährlich sein kann.

Subject: Aw: Depression durch Haarausfall - Ich verliere!
Posted by [istude](#) on Sun, 16 Aug 2020 12:51:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Westhair schrieb am Sun, 16 August 2020 14:20

Ich bleibe dabei, als schöner Mensch hat man es einfacher im Leben und optische Makel lassen sich nicht immer mit Selbstbewusstsein kompensieren.

Natürlich hat man es als schöner Mensch einfacher im leben, aber es gehört zum Leben

dazu damit umgehen zu lernen, dass man nicht alles haben kann.

Es gibt vielleicht 1% der Menschen wo wirklich "alles" passt, der Rest hat auf irgendeine Art und Weise ein Defizit im Leben und muss damit umgehen.

Sei es jetzt eine sozial schwache Herkunft, seien es nur durchschnittliche kognitive Fähigkeiten, sei es ein optischer Makel, seien es Ängste oder psychische Probleme, seien es körperliche Einschränkungen, was auch immer.

Wir machen uns andauernd verrückt indem wir uns mit den 1% (nahezu) "perfekten" Menschen vergleichen, anstatt dass wir uns realistisch im Feld der restlichen 99% einordnen.

Makel und Fehler gehören zum Menschsein dazu und wer nicht in der Lage ist diese bei sich selbst anzuerkennen und zu akzeptieren (da geht es gar nicht mal um Selbstbewusstsein im aggressiven Sinne, sondern um eine innere Geisteshaltung die mit Gelassenheit einhergeht) wird in seinem Leben nicht glücklich sein. Und das ist völlig unabhängig von Haarausfall, denn der ist nur eine Projektion für dieses innere Gefühl der Selbstunzufriedenheit.

Ist es nicht der Haarausfall sucht man sich etwas anderes woran man sich stört - man findet immer irgendetwas, denn die allermeisten gehören eben nicht zu den 1% sondern zu den 99%.

Am Ende geht es darum mit dem was man von Mutter Natur bekommen hat seinen Frieden zu finden und nicht irgendwelchen Illusionen und Hirngespinnsten nachzulaufen.

Ich finds auch nicht geil, dass ich Haarausfall habe, aber ich fokussiere mich lieber auf das, was ich habe und nicht auf das, was ich nicht habe. Ich bin sicher kein vor Selbstbewusstsein strotzender Mensch, aber ich bin mit mir selbst im Reinen und kann auch meine Makel akzeptieren.

Und darum gehts am Ende des Tages im Leben: Mit sich selber klarzukommen.

Subject: Aw: Depression durch Haarausfall - Ich verliere!

Posted by [Erdnase](#) on Sun, 16 Aug 2020 13:48:35 GMT

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

HaartzIV schrieb am Sun, 16 August 2020 14:46

Mich stört hier vor allem die krasse Toxic, die gerade für jungen Usern, die hier mitlesen und bereits AGA haben enorm belastend und auch gefährlich sein kann.

Das sehe ich genau so.

Westhair schrieb am Sun, 16 August 2020 14:20Dafür, dass es einigen [1] so egal ist und ja nur ein [2] kleines Selbstwertproblem ist, verbringen sie aber viel Zeit hier im Forum :-D

Ich bleibe dabei, als [3] schöner Mensch hat man es [4] einfacher im Leben und optische Makel lassen sich nicht immer mit Selbstbewusstsein [5] kompensieren. Kenne einige Leute, die eine

gelungene Haartransplantation oder sogar nur eine SMP hatten und davon berichten dass, sich ihre [6] Lebensqualität enorm gesteigert hat.

Geht es einem nach einer Schönheitsoperation besser?
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1851945/>

Jeder tickt anders und pauschalisierende Antworten sind bei dem Thema AGA eigentlich kaum möglich. Für einen Anfang 20 jährigen kann die Welt zusammenbrechen, während es dem 50Jährigen vielleicht nur leicht stört.

1. Wo nimmst du das her?

2. Wo nimmst du das her?

Haarausfall kann in massivem Maße Selbstwertprobleme bis hin zu psychischen Erkrankungen verursachen. Das ist unbestritten. Ich begrüße es sehr, dass in München eine Studie zu psychosozialen Folgen von Haarausfall durchgeführt wird und denke, dass der Schwerpunkt der Auseinandersetzung mit Haarausfall genau dort liegen muss. Niemand wäre hier, wenn man nicht in der einen oder anderen Weise darunter leiden würde.

Allein die Tatsache, dass dieses Forum etwa 50-100 regelmäßige Nutzer hat, aber 30% aller Männer mit 30 Haarausfall haben, spricht aber bereits dafür, dass wir hier eine gestörte Sicht auf die Dinge haben.

3. Damit implizierst du allerdings aufgrund einer vorab getroffenen Wertung schon, dass Menschen mit Haaren "schön" sind und ohne nicht. Und wenn? Welcher Mensch ist schon wirklich schön? Kaum einer. Die allermeisten Menschen sind normal - was völlig in Ordnung ist.

4. Das glaube ich auch. Ich glaube aber nicht, dass das eine nennenswert spürbare Änderung der Lebensumstände bewirkt. Zumal es Studien gibt, die belegen, dass Menschen mit Glatze auf den ersten Blick (in geringem Maße) weniger sympathisch wirken, dies aber bei Kenntnissen über die Person ausgeglichen wird. Ich vermute, dass da aktuell noch das Hollywood-Narrativ, wonach Bösewichte keine Haare haben, (nach-)wirkt. Ich habe allerdings auch den Eindruck, dass mittlerweile ein gewisser Unwille herrscht, sich einem medial verordneten Bodyshaming unterzuordnen. Ist jedenfalls so ein bisschen mein Gefühl...

5. Inwiefern muss man das denn kompensieren? Man kann doch auch einfach mal keine Haare haben und dafür nicht Weltmeister im Tennis oder "nur" 1,70m groß und dafür nicht Chefarzt sein. Ich kenne genug Menschen, die ich nicht nur aber gerade auch wegen (völlig wertfrei) Defiziten total sympathisch finde.

6. Das halte ich für absolut wahrscheinlich. Denselben Effekt erzielst du durch das abrasieren der letzten Haarsträhne. Du veränderst eine belastende Situation, indem du sie beseitigst. Das bedeutet aber nur, dass du dich für diesen Moment eines Stressors entledigst. Der kommt entweder wieder, wenn dein transplantierten Haare ausfallen oder Finasterid nicht mehr wirkt oder es kommt irgendwann der nächste, der dasselbe auslöst - die ersten Knitterfältchen unter den Augen, die OP-Narbe auf der Brust wegen des Lymphknotens, der raus musste und so weiter...

Natürlich ist es ein Weg damit umzugehen, indem man dann jedesmal zum plastischen Chirurgen geht. Die Frage ist nur eben, ob es wirklich notwendig und gut ist als einzigen "Ausweg" nur noch Laserbehandlungen zu sehen.

Subject: Aw: Depression durch Haarausfall - Ich verliere!

Posted by [Piotr](#) on Mon, 17 Aug 2020 10:52:39 GMT

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

istude schrieb am Sun, 16 August 2020 14:51

Am Ende geht es darum mit dem was man von Mutter Natur bekommen hat seinen Frieden zu finden und nicht irgendwelchen Illusionen und Hirngespinsten nachzulaufen.

Ich finds auch nicht geil, dass ich Haarausfall habe, aber ich fokussiere mich lieber auf das, was ich habe und nicht auf das, was ich nicht habe. Ich bin sicher kein vor Selbstbewusstsein strotzender Mensch, aber ich bin mit mir selbst im Reinen und kann auch meine Makel akzeptieren.

Und darum gehts am Ende des Tages im Leben: Mit sich selber klarzukommen.

AMEN!

Besser kann man es nicht sagen. Nur muss man das erst in den Kopf rein bekommen.

Falls ihr Mal wieder am Zweifeln seid und was mit Metal(core) anfangen könnt, schaut euch mal das Video an. Die Leute von "The Ghost Inside" hatten ganz andere Probleme zu bewältigen. Der Song gibt mir immer wieder Kraft weil er ne gute Kernbotschaft hat: "The Beat Goes On!" - Das Leben geht weiter, nicht gleich aufgeben!

<https://youtu.be/9AXXs6wambQ>

Subject: Aw: Depression durch Haarausfall - Ich verliere!

Posted by [Dax](#) on Wed, 26 Aug 2020 20:59:13 GMT

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

Ich denke auch, dass optische Makel natürlich am Selbstbewusstsein kratzen, insbesondere wenn man ansonsten halt absolut perfektionistisch veranlagt ist und man am optischen Makel wenig ändern kann, selbst wenn man noch so viel Zeit und Energie investiert.

Das bedeutet halt, dass man auf den anderen Spielfeldern des Lebens noch mehr performen muss als zuvor.

Wenn man allerdings am Makel was ändern kann, weil man ein geeigneter Kandidat für eine HT ist, sollte man das auch durchziehen.

Subject: Aw: Depression durch Haarausfall - Ich verliere!

Posted by [Nomadd](#) on Thu, 27 Aug 2020 16:53:28 GMT

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

Dax schrieb am Wed, 26 August 2020 22:59Ich denke auch, dass optische Makel natürlich am Selbstbewusstsein kratzen, insbesondere wenn man ansonsten halt absolut perfektionistisch veranlagt ist und man am optischen Makel wenig ändern kann, selbst wenn man noch so viel Zeit und Energie investiert.

Das bedeutet halt, dass man auf den anderen Spielfeldern des Lebens noch mehr performen muss als zuvor.

Wenn man allerdings am Makel was ändern kann, weil man ein geeigneter Kandidat für eine HT ist, sollte man das auch durchziehen.

+1
