

## Vorwort

### Haarausfall und Psyche

Als ich Jenny Latz zum ersten Mal traf, war ich recht schnell tief beeindruckt von ihrer – wie ich es nennen würde – positiven Krankheitsverarbeitung ihres kreisrunden Haarausfalls. Mir gegenüber stand eine selbstbewusste und energiegelante Frau, die ihre Glatze infolge der Krankheit offenbar ohne psychische Probleme sehr gut verkraftet hatte. Sie ist damit Vorbild für viele Menschen geworden, die unter dieser Erkrankung leiden.



Nun sehe ich als Hautarzt und Psychotherapeut oft Menschen, die Schwierigkeiten mit ihren Haaren haben, sei es, dass scheinbar zu viele Haare ausfallen, ohne dass es einen medizinischen Grund hierfür gibt, oder dass eine Haarerkrankung wie der kreisrunde Haarausfall vorliegt oder eine Form der männlichen oder weiblichen Glatzenbildung. Immer ist es so, dass Haare eben doch ein ganz besonderes Hautanhangsgebilde sind. Haare haben eine große Bedeutung für unser Wohlbefinden und die eigene psychische Stabilität. Nicht selten wenden wir uns bei inneren Konflikten – teilweise unbewusst – lieber den Haaren zu und bemerken ihren Wechsel und Ausfall stärker, als uns mit inneren Konflikten und psychischen Spannungszuständen zu beschäftigen. Die Haare symbolisieren schon immer Macht und psychische Stabilität sowie Selbstbewusstsein. Gerade für Frauen, aber auch immer mehr für jüngere Männer sind die Haare und ihre Pracht ein echtes Problem. Nur zu gerne würde mancher hier viele Ursachen im Sinne einer Hormonstörung vom Arzt erklärt bekommen.

Vor allem werden in diesem Buch auch die psychischen Probleme, die mit Haarausfall verbunden sind, eingehend beleuchtet und aus ihrer langen Erfahrung mit vielen Betroffenen im Rahmen der Selbsthilfe für kreisrunden Haarausfall dargestellt. Nach meiner eigenen Erfahrung mit der Krankheit bei Patientinnen erfinden die Frauen Ausreden, um nicht auszugehen, vernachlässigen ihren Freundeskreis, kapseln sich vom Partner ab. Depressionen, Selbstmordgedanken und Verzweiflung sind dabei Ausdruck von Trauer und Ohnmacht. Besonders schwer haben es

Frauen, die erst kurzzeitig betroffen sind, aber auch solche, bei denen die Erkrankung schubweise verläuft. So werden die Hoffnungen auf eine erneute Haarpracht immer wieder genährt, die Frauen können sich nicht endgültig auf eine Situation einstellen. Auch Patientinnen mit androgenetischem Haarausfall kommen schlechter mit dem Verlust klar: Durch den schleichenden Prozess verleugnen sie den Haarausfall über viele Jahre erfolgreich; werden sie darauf angesprochen, bricht mitunter eine Welt zusammen. Frauen und natürlich auch Männer, die sich selbst outen, erleben diesen Moment jedoch als positiv und erleichternd; die Reaktionen sind fast ausnahmslos respektvoll und freundlich.

Wir wissen aus der psychosomatischen Forschung längst, dass vor allem die bewusste und nicht übertriebene Auseinandersetzung mit einer Erkrankung fast immer den Umgang mit der Krankheit bessert, wenn nicht sogar die Symptome reduzieren kann. Es ist hinreichend bekannt, dass jeder, der sich vermehrt mit seinen Haaren auseinandersetzt, diese übertriebene Aufmerksamkeit schenkt, die oft nicht hilfreich ist. Informationen sammeln ist sicher wichtig, aber es ist auch wichtig, sich nicht ständig nur noch um die Haarerkrankung zu kümmern, sondern sein Leben auch mit einer mehr oder weniger auffälligen Erkrankung zu leben. Dies ist sicher leichter gesagt als getan, und deshalb benötigen die Betroffenen auch professionelle Hilfe.

Das Buch von Jenny Latz ist nicht nur gut zu lesen, sondern auch sehr übersichtlich zusammengestellt, und so wird sich jeder schnell zurechtfinden und hoffentlich viele Informationen bekommen, die helfen, sich mit Haarproblemen besser auszukennen. Nicht zuletzt das Kapitel, wie man den richtigen Arzt findet, wie man Scharlatane entlarven kann und die vielen Infos über weitere Adressen habe ich bisher so in keinem anderen Buch gefunden. Den Ärzten, die sich mit Haarproblemen auskennen, hilft es immer, wenn sie einen gut informierten Patienten haben, mit dem sie sich gemeinsam gegen die Erkrankung zusammentun können!

Prof. Dr. Uwe Gieler  
Hautarzt – Arzt für Psychotherapeutische Medizin  
Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie  
Justus-Liebig-Universität Gießen

## Einführung

Ich gehöre zu den etwa eine Million Betroffenen in Deutschland, die mit dem kreisrunden Haarausfall, einer unberechenbaren, mysteriösen Krankheit, leben müssen.

Mit dem Ende der Schulzeit änderte sich mein Leben radikal. Ein Jahr nach dem Tod meiner Mutter verlor ich mein gesamtes Kopfhaar und später auch die Gesichts- und Körperbehaarung. Für mich brach eine Welt zusammen. Nichts stimmte mehr. Ich versteckte mich, zog mich immer mehr in Isolation und Depression zurück. Ich wagte es nicht mehr, ohne Kopfbedeckung das Haus zu verlassen. Es folgten unzählige vergebliche Therapieversuche bei unterschiedlichen Ärzten.

Niemand konnte mir Rat und Hilfestellung bieten. Wie sehr hätte ich mir gewünscht, umfassend über Haarausfall im Allgemeinen und den kreisrunden im Besonderen informiert zu werden. Wie sehr sehnte ich mich danach, aufgefangen zu werden und mich mit kompetenter Beratung an meiner Seite nicht allein gelassen zu fühlen. Doch es gab keine Unterstützung.

So musste ich aus eigener Kraft lernen, mit jeder Situation neu umzugehen. Nichts und niemand hatte mich auf dieses Leben als kahle Frau vorbereitet. Es dauerte fast 20 Jahre, bis ich zu einer neuen, einer anderen, aber selbstbewussten Frau wurde.

Mit meiner Wahl zur Bundesvorsitzenden der Selbsthilfeorganisation Alopecia Areata Deutschland e.V. im Jahre 1996 wurde mir die Verantwortung übertragen, meine Erfahrungen an andere Betroffene weiterzugeben, mich für das Schicksal anderer einsetzen zu dürfen.

Seit 30 Jahren besitze ich keine Haare mehr. Ich weiß, welche Qualen Frauen und Männer durchleben, wenn sie ihre Haare verlieren. Deshalb setze ich mich dafür ein, dass diese Menschen heute nicht mehr die leidvollen Erfahrungen durchleben müssen wie ich einst. Mit meinem Beratungsprojekt HAIRCOACHING® will ich umfassend über Haarausfall informieren und biete gleich bei den ersten Anzeichen von Haarausfall Hilfe zur Selbsthilfe. Ob es um die Suche nach einer klaren Diagnose beim richtigen Arzt geht, um die Entscheidung für passenden Haarsersatz oder einfach darum, Strategien zum Umgang mit dem Haarausfall zu finden:

HAIRCOACHING® bietet für jeden individuelle Lösungen, denn Haarausfall muss heute kein unumstößliches Schicksal mehr sein.

Die Hinweise über verschiedene Haarkrankheiten und ihre Therapieformen, die in diesem Buch im Folgenden gegeben werden, können jedoch ein individuelles ärztliches Gespräch nicht ersetzen. In keinem Fall sollten Sie versuchen, sich selbst zu behandeln!

A handwritten signature in blue ink that reads "Jany Latz". The signature is written in a cursive, flowing style with a large initial 'J' and a stylized 'L'.