

---

Subject: Neuzugang

Posted by [Miri1991](#) on Wed, 20 Nov 2013 17:05:32 GMT

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

---

Hallo Leute

ich dachte, ich stell mich mal vor.

Ich bin 22 Jahre alt und leide jetzt seit über einem Jahr an der Alopecia Areata.

Habe mich das erste Mal in so einem Forum angemeldet, da ich denke, dass es mir persönlich viel bringen könnte. Nicht nur was Erfahrungsberichte angeht, sondern auch als psychische Stütze möglicherweise?

Als mir jemand das erste Mal sagte, „das ist bestimmt kreisrunder Haarausfall“, konnte ich damit nicht viel anfangen. Klar hatte ich schon Bilder dazu gesehen, aber ich dachte nach ein paar Monaten hat sich das Thema wohl wieder erledigt.

Zuerst hatte ich seitlich am Kopf parallel zwei Kahle Stellen, ich war erst beim Allgemeinmediziner und der gab mir Eisentabletten. Das Einzige, was bei der Blutuntersuchung auffiel - Eisenmangel. Schließlich fingen die Stellen auch an relativ schnell wieder zuwachsen. Da dachte ich das Thema wäre hoffentlich bald für mich erledigt.

Aber, falsch gedacht. Schließlich hatte ich plötzlich zwei Stellen seitlich recht weit vorne am Kopf, auch genau parallel. Die Stellen waren auch ein ganzen Stück größer als die zuvor..

Zudem hatte ich einen heftigen Juckreiz an der Kopfhaut. Dann fing meine Haut überall an zu jucken und das habe ich bis heute. Kann mich abends nicht entspannen, wenn ich an der einen Stelle kratze fängt es woanders sofort wieder an zu jucken. Aber man sieht nichts an der Haut.

Ich weiß nicht, ob noch jemand hier die Symptomatik kennt, aber das ist wirklich belastend. Vor allem muss man sich von seinem Freund anmeckern lassen, dass man nicht so rumzappeln soll. Aber „einfach nicht kratzen“ geht nun mal auch nicht. Das wäre wohl sogar noch schlimmer für mich.

Ich habe ca. ein halbes Jahr abgewartet, ob die Stellen von alleine wieder zuwachsen, auf Stress etc. geachtet. Aber leider keine Spontanheilung. Die Stellen, die zuvor zugewachsen waren, sind auch wieder oder wohl noch betroffen, nur nicht mehr so groß wie am Anfang. Andere Stellen werden lichter, wie ein roter Faden der sich durch meine Haare zieht.

Schließlich war ich bei verschiedenen Hautärzten, keiner konnte mir was genaues sagen, der eine meinte ich hätte jetzt eine 50 % Chance auf Heilung. Das Jucken meiner Haut konnte er sich nicht erklären. Habe Cortison Tropfen bekommen die ich lokal auftragen sollte. Die haben aber irgendwie nichts gebracht, auch wenn ich zugeben muss, dass ich wohl zu ungeduldig war und das irgendwann nicht mehr regelmäßig gemacht habe.

Dann habe ich 4 Monate auf einen Termin gewartet bei einem - dem Ruf nach - sehr guten Hautarzt. Der hat sich das angeguckt und meinte, es wäre vllt. eher von der Haut ausgehend, weil die Kopfhaut ekzemartig aussehen würde. Es wurde eine Hautprobe und zum Xten Mal Blut entnommen, Allergietests. Dann leider doch die Bestätigung der wohl schlechteren Diagnose der Alopecia Areata.

Nun hab ich Cortison Tabletten die ich alle 3 Tage reduzieren und monatelang einnehmen soll. Nur leider habe ich, vermutlich durch die ganzen Hormone, totale Konzentrationsschwierigkeiten und ziemliche Stimmungsschwankungen. Das wäre okay, wenn ich nicht bald mein Examen

machen müsste, aber schon die Klausurvorbereitung die jetzt ansteht ist dadurch der absolute Horror. Vermute zumindest, dass es daher kommt.

Zudem kann ich mich nicht ganz an den Glauben gewöhnen, dass mir das helfen soll, auch wenn man ja immer positiv daran gehen soll, ich weiß ich weiß.

Nun werde ich wohl noch zu verschiedenen Unikliniken fahren und mich da beraten lassen, da ich gelesen habe, dass es noch mehr Therapien dazu gibt.

Leider habe ich von Natur aus schrecklich dünne Haare, also mit Verdecken ist nicht viel. trage immerzu Haarteile die man einclippen kann, sogar beim Schlafen. Das ist mit Sicherheit nicht gut für die Haare, aber ich kann es nicht ertragen, wenn mein Freund mich so sieht. Er ist zwar sehr verständnisvoll und steht total hinter mir, trotzdem ist mir das selbst einfach zu unangenehm. Zudem ein extremer Stressfaktor, bei jedem größeren Windstoß o.ä. muss ich gucken, ob auch ja keine Clipper oder kahle Stellen zu sehen sind. Vielleicht steige nun ich auf eine Perücke um, bin aber noch nicht ganz davon überzeugt. Sich ganz ohne eigene Haare zu sehen ist wohl noch schlimmer als die wenigen Haare jetzt.

Was mich aber vor allem erschreckt ist, dass es nicht allzu viele Erfolgsberichte gibt, und wenn dann litten die Pat. meist mehr als 10 Jahre an der Krankheit.

Die Ungewissheit ist einfach das Schlimmste und macht mir auch eine scheiß Angst. Mehr als abwarten und ausprobieren kann man wohl nicht. „Hoffnung nicht aufgeben“ etc. Aber ich glaube es gibt kaum jemanden, der sich dann so damit abfinden kann.

Tut mir leid, dass der Text so lang geworden ist, weiß gar nicht ob überhaupt jemand Lust hat das alles zu lesen vielleicht hängt euch die Thematik ja mittlerweile auch schon zum Hals raus, keine Ahnung. Trotzdem würde ich mich über Antworten freuen.

Und mich würde interessieren

Kennt noch jemand das Problem mit dem systemischen Jucken der Haut? Dazu habe ich so gut wie nichts gefunden bisher.

Liebe Grüße  
Miriam

---

---

Subject: Aw: Neuzugang  
Posted by [Mondmädchen](#) on Thu, 21 Nov 2013 11:34:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Miriam!

Ich bin 21 Jahre alt, habe AA seit ich 14 bin, aber erst seit einem Jahr gar keine Haare mehr und seit vergangenem Frühjahr Verlust von Augenbrauen und Wimpern.

Ich möchte dir keine Angst machen, aber leider ist AA unberechenbar. Es kann sein, dass deine kahlen Stellen spontan wieder zuwachsen (so war es auch bei mir jahrelang, sie kamen und gingen), aber leider kann man auch nie mit Sicherheit sagen, dass nicht alle Haare ausfallen. Ich glaube, das Schlimmste für dich ist momentan die ständige Angst, dass jemand die

Löcher sieht. Das war auch bei mir so. Man kann sich nirgendwo entspannen, man hat Angst, dass bei der kleinsten Berührung die Frisur verrutscht. Man sitzt nicht gern in erster Reihe, weil man das Gefühl hat, alle glotzen einem auf den Kopf. Im Nachhinein betrachtet ist diese ständige Angst vor sichtbaren kahlen Flecken im Haar noch schlimmer, als eine Perücke zu tragen, weil man da dann wenigstens sicher weiß, dass alles bedeckt ist. Die Clips die du hast, ziehen sicher zusätzlich an den Haaren, das hat mein "Haarersatzfrisör" damals auch zu mir gesagt, als ich welche brauchte. Vielleicht gibt es bei dir in der Nähe einen Zweithaarspezialisten, bei dem du dich mal beraten lassen kannst. Die Extensions kann man nämlich auch mit einem Klebestreifen versehen (wie doppelseitiges Klebeband) und auf die Kopfhaut kleben. Die halten auch nachts, ich hab sogar damit geduscht. Dann zieht wenigstens nichts zusätzlich an deinen Haaren. Hast du dir schon mal überlegt, eine Mütze aufzuziehen? Es gibt ganz schöne Modelle, unter denen sich alles verstecken lässt und zur Jahreszeit passt es ja.

Vielleicht kannst du auch in einer Uniklinik die DCP-Therapie ausprobieren, von Kortison halte ich selbst nicht viel, besonders nicht von Kortisontabletten.

Parallel dazu würde ich dir wirklich raten, dich einem Zweithaarspezialisten anzuvertrauen, es kann eine große Erleichterung sein, zu wissen, dass wenn der schlimmste Fall eintreten würde, bereits zu wissen, an wen man sich wenden kann.

Zu dem Juckreiz: Dazu kann ich nur so viel sagen, dass bei mir mit der AA universalis auch Neurodermitis ausgebrochen ist, ist ja auch eine Autoimmunerkrankung. In Herbst und Frühjahr ist man besonders anfällig dafür. Ich hatte aber nur einen schlimmen Schub im Frühjahr, als ich auch starken Heuschnupfen hatte.

Ich wünsche dir alles Gute und hoffe, deine Haare bleiben und deine Stellen wachsen zu.

Liebe Grüße

---

---

Subject: Aw: Neuzugang

Posted by [Miri1991](#) on Thu, 21 Nov 2013 16:07:19 GMT

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

---

Hallo Mondmädchen

erst einmal Danke für deine Antwort!

Der Verlust deiner Haare tut mir wirklich sehr leid, ich fühle mich ja jetzt schon schrecklich, daran möchte ich noch gar nicht denken aber man muss ja leider wirklich mit allem rechnen. Würdest du sagen, dass du dich mittlerweile mit der Krankheit, so blöd es klingt, abgefunden hast? Oder leidest du immer noch sehr darunter? Obwohl ich ja eigentlich seit über einem Jahr damit konfrontiert bin, fühle ich mich jetzt erst so wirklich schlecht deswegen, wahrscheinlich weil ich mich mal so richtig damit beschäftigt habe. Vielleicht tragen zur Zeit auch die Cortison Tabletten zu meiner schlechten Stimmung bei.

Ich kann dir nur zustimmen, das stresst allgemein extrem mit den Haaren, egal wann und wo, sogar zu Hause. Mützen trage ich zur Zeit sowieso immer, nur manchmal würde man sich natürlich auch gerne schöne Frisuren machen etc, oder auf die schnelle einfach mal n Zopf, nur geht das leider einfach nicht. Auf der Arbeit muss ich meine Haare zusammenbinden, das ist noch schlimmer morgens. Andere stehen auf und machen sich nen Zopf, ich brauch dafür ewig.

Zudem bin ich immer am rumfummeln an meinen Haaren damit die einigermaßen liegen, kommt mir mittlerweile schon fast wie ein entwickelter Zwang vor. Von den Komplexen deswegen gar nicht erst zu sprechen.

Für mich ist es noch gar nicht vorstellbar, dass mich die Krankheit, vielleicht ein Leben lang oder wenn auch „nur für viele Jahre“ begleiten wird. In meinem Urlaub nächste Woche werde ich mal einen Zweithaarspezialisten aufsuchen und mich ausgiebig beraten lassen. Mittlerweile denke ich auch, dass eine Perücke vielleicht die Beste Möglichkeit ist.

Ich habe auch die DCP Therapie in Erwägung gezogen, deswegen werde ich auch in meinem Urlaub mal zu Unikliniken mit offenen Sprechstunden fahren. Leider wartet man ja überall auf Termine monatelang.

Das Jucken ist bei mir leider kontinuierlich, bzw. wenn ich mich eigentlich entspannen möchte, also vor allem abends. Wenn ich zu tun habe bin ich abgelenkt und verspüre eher weniger den Juckkreis.

Keine Frage dass es wohl auch daher kommt, nur was es genauer ist weiß keiner.

Was hast du denn schon so für Therapien mitgemacht? Bzw. machst du jetzt gerade eine Therapie?

Liebe Grüße  
Miriam

---

---

Subject: Aw: Neuzugang

Posted by [Monstamausi](#) on Thu, 21 Nov 2013 16:57:09 GMT

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

---

Erst einmal hallo. Ich halte es für eine gute Idee sich hier zu öffnen. Immerhin kann dein Umfeld noch soverständnisvoll sein, aber wer das nicht selbst durchlebt hat, wird es nie 100prozentig verstehen. Deshalb ist es meiner Meinung nach am wichtigsten, dass du es selbst schaffst so gut wie möglich damit umzugehen.

AA ist echt ne horrodiagnose aber wenn wir mal ehrlich sind: Es bleibt ein kosmetisches Problem. Es ist unglaublich, wie sehr sich der Körper und das Aussehen ändern können aber du wirst verstehen, dass du immer noch die gleiche Person bist. Gerade als Frau identifiziert man sich mit langen haaren, sind ja weiblich etc aber man lernt schließlich was einen wirklich ausmacht und das sind zum Glück nicht haare.

Was das Umfeld angeht hab ich mit AA durchweg positive erfahrungen gemacht. Meine Freunde und Kollegen haben natürlich am Anfang gefragt was los ist und dann war gut und auch wenn man es am Anfang nicht denkt: irgendwann kann man auch darüber lachen.

Nach 5 monaten war mein erster AA schub vorbei. 80prozent der kopfhaare waren weg. Der Rest auf 9mm abrasiert. Nach 4monaten wachstum (haare ca 7cm lang und gesund) kamen vor 2 wochen wieder neue stellen.

Ich habe beim ersten schub so viel kraft und energie der AA geopfert, sodass ich dieses Mal

einfach keine Lust habe, mich wieder so fertig zu machen. Das 'schlimmste' hab ich ja schon hinter mir: die erfahrung ohne haare dazustehen. Und es ist nicht so schlimm wie man denkt.

AA nimmt soviel Platz in deinem Leben ein, wie du es zulässt.

PS: probleme mit der kopfhaut hab ich kurz vorm Ausbrechen der AA und dabei auch. Kurz davor ist es als tätte die betroffene zukunftige Stelle weh, wenn die Haare ausgehen juckt es.

PPS: Ohne Haare bzw sehr kurzen Haaren hab ich mehr Nummern bekommen als vorher

---

---

Subject: Aw: Neuzugang

Posted by [Miri1991](#) on Fri, 22 Nov 2013 13:01:50 GMT

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

---

Hallo Monstamausi,  
danke für die Antwort!

genau das ist das Problem, ich habe schon teilweise das Gefühl als würde ich die Leute mit dem Thema nerven, oder meinen Freund mit meiner Rumheulerei, obwohl es ja normal ist, dass da so viel Redebedarf aufkommt und dass man erst einmal total fertig ist. Aber heute war ich bei einer Zweithaarspezialistin und die hat mir das mit den Perücken erklärt und ich bin sehr erleichtert, die sehen total echt aus und meine restlichen Haare kann ich trotzdem noch behalten. Meine größte Sorge war nämlich, dass meine Haare ab müssen und die Momente wenn die Perücke ab ist.

War zwar ein total komisches Gefühl und wird es wahrscheinlich auch irgendwie bleiben, aber ich freu mich sehr darüber, endlich ist bald der ganze Stress mit dem alleinigen Haare machen vorbei. Kurze Haare stehen mir glaube ich leider nicht und das Selbstbewusstsein habe ich auch ehrlich gesagt nicht, aber eine Perücke ist schon mal viel besser als die scheiß Clipper. Das hat mir irgendwie total Mut gemacht und ich sehe das als gar nicht mehr gaaaanz so tragisch an. Freue mich sogar schon darauf endlich meine Perücke zu bekommen. Da fällt schon so viel Last von mir ab.

Ansonsten wird sich zeigen, wie sich die Krankheit bei mir entwickelt.

Und ich freue mich total über so „positive“ Rückmeldungen, dass du damit so gut umgehen kannst finde ich super. Und ich hoffe, ich irgendwann auch

Liebe Grüße

---

---

Subject: Aw: Neuzugang

Posted by [Monstamausi](#) on Fri, 22 Nov 2013 17:51:29 GMT

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

---

Es freut mich sehr dass dir der Besuch im Perückenladen so viel gebracht hat.

Für mich war es damals die Hölle. Hab mich wie nen Vieh gefühlt, was zur Schlachtbank geführt wird. Auch wenn ich zwei Perücken habe, die meiner alten Frisur und Haarfarbe sehr

ähnlich sind, kann ich sie nicht tragen. Für mich bleiben das immer Fremdkörper, die versuchen etwas zu verstecken, für was ich mich nicht schämen muss...

Was Perücken betrifft war ich von dem film bzw buch 'heute bin ich blond' sehr beeindruckt. Hat zwar einen anderen krankheitshintergrund als AA aber trotzdem sehenswert.

Liebe Grüße und eine schnelle Besserung. Wäre schön wenn du weiter postest, wie die AA bei dir verläuft.

---

---

Subject: Aw: Neuzugang

Posted by [Mondmädchen](#) on Fri, 22 Nov 2013 18:29:31 GMT

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

---

Liebe Miriam!

Ich habe gelesen, dass du bei einem Zweithaarspezialisten warst und freue mich für dich, dass du diesen Schritt gemacht hast und dir die Perücke einiges an Erleichterung verspricht.

Ich müsste lügen, wenn ich sagen würde, dass ich mich mit meinem Haarverlust abgefunden habe, eher habe ich mich so gut es geht damit arrangiert. Meine Wutausbrüche und Heulattacken sind zum Glück weniger geworden und ich gewöhne mich Schritt für Schritt an mein neues Aussehen.

Am Schlimmsten war es ja für mich als ich auch noch die Gesichtsbehaarung verloren habe, weil anfangs wirklich bis zu einer dreiviertel Stunde nur fürs Schminken draufging (ich fand es so schwer, die Augenbrauen aufzuzeichnen...), aber seit September lass ich mir Permanent Make-up machen (eine Sitzung steht noch aus) und der Lidstrich und die Augenbrauen, die nun nicht mehr bei der kleinsten Berührung verwischen, sind eine sehr große Erleichterung!

Mit der Perücke komm ich eigentlich auch gut klar. Leider ist es manchen trotzdem aufgefallen, dass es eine Perücke ist (nur den Leuten, die mich von früher kennen), weil ich früher mal mehr, mal weniger natürliche Locken hatte (hab ich aber manchmal auch geglättet) und die Haare jetzt glatt sind.

Daheim lass ich die Perücke unten (hab ihr übrigens den Namen Emma gegeben, weil ich das Wort einfach nicht mag -.-) und trage ein Tuch bzw. Mützen.

Den ersten großen Schritt in die "Befreiung" habe ich dieses Jahr im Urlaub gemacht. Ich war mit einem guten Kumpel aus meiner Schulzeit und einem ehemaligen Arbeitskollegen auf Teneriffa und hab im Hotel angekommen als erstes meine Haare in den Safe gepackt und bin den Rest vom Urlaub mit Tuch rumgelaufen. Ich hab mich sogar ins Meer getraut, obwohl meine Schminke dabei verlaufen ist, aber ich konnte ja eine Sonnenbrille tragen. Der ehemalige Arbeitskollege hat zu mir gemeint (da ich trotzdem immer noch ab und zu Depri-Phasen schieb), dass ich es einfach als so eine Art Markenzeichen von mir machen sollte und auch das Tuch weglassen, aber so weit bin ich leider noch nicht.

An Therapien hab ich ehrlich gesagt noch nicht so viel gemacht. Als ich mit 14 das erste Mal kahlen Stellen bemerkte, benutzte ich verschiedene Tinkturen vom Hautarzt, die aber meiner Meinung nach nichts gebracht haben und Nahrungsergänzungsmittel. Da die Stellen 5 Jahre lang immer wieder spontan zuheilten hab ich mich auch irgendwann damit abgefunden, mal hier mal da ne kahle Stelle zu haben, da sie sich immer gut verdecken ließen. Im Sommer 2011 hab

ich dann vorne am Scheitel die Haare verloren und ab da war ein Stirnband mein Markenzeichen...ich wartete, dass die Haare wieder wachsen, aber dieses Mal taten sie es nicht! Es wurde immer schlimmer, meine Haare immer weniger. Ich benutzte Haarlack (hab ich nie benutzt, weil ich dachte, das schadet den Haaren) um die Haare über den Löchern zu fixieren und viele Haarspangen aus Stoffblumen, die auch einiges verdecken konnten. Im Juli 2012 bekam ich dann ein Haarteil, das den Oberkopf bedeckte, darunter waren noch meine echten Haare. Aber es reichte schon Ende des Jahres nicht mehr aus und dann kam Emma. Gleichzeitig hab ich angefangen zu einer Heilpraktikerin zu gehen. Hab alle möglichen homöopathischen Mittelchen, Schüßlersalze usw. genommen. Hat nichts gebracht außer dass es viel gekostet hat.

Dann bin ich nach Ulm an die Uniklinik. Hatte schon mal ganz am Anfang ne Kortisontinktur genommen und die verschrieben sie mir jetzt wieder: in verschiedenen Konzentrationen für den Kopf, als Salbe für Augenbrauen und Augenlider. Hat nichts gebracht.

Jetzt benutze ich seit 2 Monaten Micanolcreme (soll auch wie eine Reiztherapie wirken), was nervt ist, dass ich sie nach einer bestimmten Einwirkzeit abwaschen muss. Ich habe drei oder vier einzelne lange Haare und ich glaube, auch am Flaum tut sich was.

Naja, wenn nicht - im Januar hab ich den nächsten Termin. Vielleicht mach ich dann DCP. Mal schauen, noch schreckt mich der Juckreiz etwas ab, da mich schon das Jucken nach längerem Tragen und Schwitzen unter der Perücke nervt.

Ich hoffe, ich kann noch besser mit allem klarkommen, da ich immer noch denke, ich habe einen Teil von mir verloren (meine schönen Locken und meine langen langen Wimpern \*heul\*). Aber ich denke, ich habe schon große Fortschritte gemacht und es tut auch gut, dass es für meine Freunde gar kein Problem ist.

Wann bekommst du denn deine Perücke?

Liebe Grüße!

---

---

---

---

**Subject:** Aw: Neuzugang

**Posted by** [Ansujali](#) **on Sun, 24 Nov 2013 18:19:03 GMT**

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

---

Hallo Miriam - und Willkommen in dem Club, dem keiner wirklich angehören will....

Ohne Werbung machen zu wollen, möchte ich Dir hier den Verein Alopecia Areata Deutschland e.V. ans Herz legen - dort hast Du die Möglichkeit, Dich auch persönlich direkt mit anderen Betroffenen auszutauschen - was mit Sicherheit die größte psychische Stütze darstellt.

Kannst mich bei Fragen auch gerne per PN kontaktieren... Oder halt hier

Liebe Grüße

Ansujali

---

---

---

**Subject:** Aw: Neuzugang

**Posted by** [Miri1991](#) **on Mon, 25 Nov 2013 00:30:24 GMT**

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

---

Hallo ihr lieben, nachdem ich Freitag relativ euphorisch war hatte ich am Wochenende wieder

total das tief. Ich glaube die Cortison Tabletten ziehen mich richtig runter denn seit ich die nehme geht es mir psychisch so richtig schlecht, die ganze Woche über deswegen fahre ich morgen noch mal zum Arzt und hoffe dass ich die absetzen kann, gleichzeitig verschreibt die mir hoffentlich auch die Perücke. Hab in den letzten 7 Tagen glaub ich 5 Tage mindestens einmal geheult. Hab mir überlegt ob ich vielleicht so eine art Tagebuch schreiben soll, vielleicht hilft das. So ein Treffen wäre vielleicht auch eine Idee. Mittlerweile freue ich mich auch wieder weniger über die Perücke, ist zwar eine Lösung aber ich glaub das wird noch komischer als mit den Clippern, wobei das ja auch schon nicht meine Haare sind. Trotzdem irgendwie noch was anderes. Ich werde wohl demnächst auch die DCP Therapie erst einmal ausprobieren, fahre die Woche zur Uni Klinik. Und ich hatte auch überlegt mir die CD zu bestellen von der jemand im Forum berichtet hat von Günter Schneidereit. Einfach mal alles ausprobieren. Berichte euch gerne weiter und freue mich genauso über Berichte von euch und hoffe dass ich jetzt mal einschlafen kann und nicht nicht weitere Stunden darüber nachdenken muss. ich glaube jeder verliert dabei irgendwie einen Teil von sich und so richtig damit klar kommen, das kann ich mir nur sehr schwer vorstellen, vor allem wenn es noch schlimmer werden sollte. Ich wünsche euch allen viel kraft und hoffe dass ihr mir weiter schreibt, habe eure Texte gerade nur schnell überflogen das Wochenende war stressig und ich wollte eigentlich schon längst schlafen. Ich danke euch und nehme mir die Tage wieder mehr Zeit um euch zu antworten Liebe Grüße !!

---

---

---

---

Subject: Aw: Neuzugang

Posted by [Sonneblueme](#) on Mon, 25 Nov 2013 15:50:42 GMT

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

---

Hallo Miri

Ich kann mir sehr gut vorstellen wie du dich fühlst. Es ging mir genau so. Mit jedem Haar das ausfällt fühlst du dich ein wenig unattraktiver und egal wer dir was sagt (auch dein Freund) du fühlst dich nicht wohl in deiner Haut.

Mit ging es genau gleich, auch ich war beim Arzt und beim Hautarzt. Dieser hat mir Kortison unter die Kopfhaut gespritzt, was sehr schmerhaft war und das alle paar Wochen. Die Haare kamen an den Stellen wieder, an denen ich Kortison bekam, aber es wanderte immer weiter, bis schliesslich fast die ganze rechte Seite am Hinterkopf kahl war. Ich bin zum Glück in der tollen Lage, dass ich lange dichte und auch dicke Haare habe, somit konnte ich alles gut abdecken, aber das Gefühl bleibt trotzdem. Nach ein paar Monaten habe ich die Kortison Therapie abgebrochen, es hat nicht das gebracht was ich mir erhofft hatte.

Danach hatte ich mit Akupunktur begonnen und nach ein paar Monaten war ich geheilt. Ich habe wieder alle Haare bekommen und es war wieder so wie vorher.

Gegen den Juckreiz habe ich Ingwer auf die betroffenen Stellen gelegt, das kühl super und nimmt den Juckreiz.

Leider kam jetzt der Haarausfall nach vielen Jahren wieder zurück. Aber ich bin fest davon überzeugt, dass ich ihn auch dieses Mal bekämpfen kann...

Kopf hoch, eine positive Einstellung dem Gegenüber ist schon halb gewonnen. Es ist sehr schwer, dass weis ich nur zu gut. Aber je mehr man sich hängen lässt umso schlimmer wird es. Ich bin nämlich überzeugt davon das die Ursache von AA grösstenteils aus der Psyche kommt.

---

Subject: Aw: Neuzugang

Posted by [Miri1991](#) on Mon, 25 Nov 2013 17:00:20 GMT

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

---

Hallo Sonnenbluemee

ich habe auch nicht besonders viel Hoffnung in Kortison, war heut bei der Hautärztin und habe gefragt ob es nicht bedingt der Nebenwirkungen besser wäre die Tabletten abzusetzen, allerdings soll ich die weiter nehmen weil es noch dauert bis sich zeigt ob diese wirken. War dann heute mit einem Kumpel an der Schule lernen und von einem auf den anderen Moment hat mich das Gefühl der Hoffnungslosigkeit wieder so umgehauen, dass ich mir Rat bei einer Dozentin gesucht habe. Bin auf einer Gesundheits- und Krankenpflegeschule, da kann man wohl ein paar Tipps erwarten , und am Freitag zeigt sie mir ein paar Entspannungsübungen die mir vielleicht helfen könnten wieder runterzukommen wenn es wieder ganz schlimm ist. Ich habe ein sehr langes Gespräch mit ihr geführt, habe vor allem Hoffnung dass das nach der Ausbildung wenn der ganze Leistungsdruck von mir abfällt besser werden könnte, denn ich denke bei mir wurde es vielleicht wirklich durch den Stress ausgelöst. War zumindest zu der Zeit extrem stressig im Krankenhaus. Vielleicht, wenn mein Körper sich ein bisschen mit den Hormonen eingespielt hat lassen auch die akuten Stimmungsschwankungen nach, hoffe ich zumindest.

Zudem habe ich heute das Rezept für die Perücke bekommen und werde mir morgen eine aussuchen gehen. Und ich habe angefangen eine Art Tagebuch zu schreiben, denn es hilft sehr seine Gefühle aufzuschreiben finde ich. Auch eine Gesprächstherapie ziehe ich trotzdem in Erwägung. Und ich habe mir vorgenommen alles mögliche auszuprobieren, vielleicht schlägt ja wirklich etwas an.

Ich wünsche dir ganz viel Glück, dass du es ein weiteres Mal schaffst. Ein Arzt hat mal zu mir gesagt, wenn es schon mal zugewachsen ist stehen die Chancen ganz gut, hoffen wir dass er Recht hat. Die Psyche macht dem Körper mehr zu schaffen als man denkt, egal für wie belastbar man sich eigentlich selbst hält und wie sehr man meint dass es einem gut geht, der Körper zeigt einem erst dass es anders ist. Und wenn es nicht von der Psyche kommt, hoffe ich dennoch dass es irgendetwas gibt das hilft. Jedem hilft wohlmöglich was anderes, Hauptsache man findet raus was es ist. Daran muss ich jetzt einfach glauben.

---

Subject: Aw: Neuzugang

Posted by [Nicci](#) on Mon, 25 Nov 2013 17:30:20 GMT

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

---

Hallo Miri,

habe Deine Berichte gerade gelesen und muss sagen, ich fühle so mit Dir! Wenn ich zurück denke, habe ich dieses Kopfkino und diese Hoffnungslosigkeit auch durchlebt. Mal gehts wieder, weil man sich ständig einredet, dass es schlimmere Dinge auf der Welt gibt und dann steht man vor dem Spiegel und denkt nur:" Warum nur ich..." Und Nachts findet man nicht in den Schlaf, weil man sich ständig darüber Gedanken macht, wie man aussieht und was die Leute sagen könnten. Es gibt dagegen kein Allheilmittel, aber so wie ich es im Moment verstehe, sollte man versuchen ruhig zu bleiben bzw. zu werden. Entspannung, alles unternehmen ,was Dir gut tut, versuchen das Leben umzukrempeln, wenn es Dinge gibt, die einem nicht gut tun. Das ist leichter gesagt als getan, aber mit viel Geduld und Vertrauen, muss das einfach klappen!! Und, Miri, Du bist nich alleine! Wir hier im Forum, waren oder sind alle betroffen und können uns immer

austauschen. Ich entspanne sehr gut mit den schneidereit CD's und habe von meinem Arzt so scheiß-egal-Tabletten bekommen, damit schlafe ich gut und komme gut mit meinem Spiegelbild zurecht, die Massagen sind jetzt durch, waren aber auch sehr entspannend. Die Perücke liegt noch gut verpackt in meinem Schrank, es reicht mir zu wissen, dass ich im Notfall die Schachtel öffnen kann. Lange wird das aber nicht mehr dauern. Ich drück dir die Daumen! Lg Nicci

---

---

Subject: Aw: Neuzugang

Posted by [Nicci](#) on Mon, 25 Nov 2013 17:55:06 GMT

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

---

#### File Attachments

- 1) [image.jpg](#), downloaded 664 times



**Subject:** Aw: Neuzugang

**Posted by** Nicci **on Mon, 25 Nov 2013 17:57:38 GMT**

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

---

Hier ein Bild von einem sehr kleinen Erfolg an einer Stelle. Aber mehr tut sich seit Wochen nicht mehr!

---

---

---

**Subject:** Aw: Neuzugang

**Posted by** Nicci **on Mon, 25 Nov 2013 18:00:43 GMT**

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

---

File Attachments

1) [image.jpg](#), downloaded 800 times



Subject: Aw: Neuzugang

Posted by [silke269664552](#) on Mon, 25 Nov 2013 18:47:59 GMT

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

---

so sah es bei mir das erste mal auch aus, über den Ohren und im Nacken alles weg. Das war glaub vor ca. 3 einhalb Jahren (müsste im Forum nachschauen) ist aber nach ca 1 Jahr alles komplett wieder nachgewachsen und seit Juli 2012 sin alle die ausgefallen die beim ersten mal noch da waren (kompletter Oberkopf und nach hinten zu). Über die Hälfte ist wieder da, Rest kommt sicher auch noch. Aber ist schon merkwürdig alles. Zumal sie anfangen zu wachsen und an anderer Stelle ausfielen. Denk mal das deutet auf keine Mangelerscheinung des Körpers hin. Nehme zur Zeit nur noch Knoblauch als Einreibung und die Schneidereit CD. Perücke ist auch nichts für mich, laufe seit 8 Monaten nur mit Kopftuch. Ist mir ganz bequem. Übrigens sind die Augenbrauen zum Teil auch verschwunden. Wird alles wieder gut sag ich mir immer wieder, irgendwann ist der Spuk wieder vorbei. Gut zu wissen und keinen Kopf darüber machen ist die Beste Therapie!!!! Klingt vielleicht einfach aber im Laufe der Zeit gewöhnt man sich daran und sieht es locker. Hätte ich vor Jahren auch nie gedacht aber es gibt noch viel schöneres um nurnoch über die Haare zu grübeln!!

---

---

Subject: Aw: Neuzugang

Posted by [Sonneblueme](#) on Mon, 25 Nov 2013 19:05:55 GMT

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

---

Hoi Nicci

Ja, da hast du vollkommen recht, einfach alles machen was einen gut tut, entspannen und möglichst wenig daran denken.

Das konnte ich am Anfang auch nicht. Ich habe jede Sekunde an meine Haare gedacht und meinte, es sei der Weltuntergang für mich. Es ging soweit, dass ich schlussendlich zum Psychiater ging um damit umzugehen. Und genau da merkte ich, was die Ursache war/ist. Es ist der psychische Stress, ich hatte zu dieser Zeit und leider auch jetzt wieder, sehr viel Stress im Job. Nicht Stress im Sinne von viel Arbeit, das ist kein Problem, nein, Stress als psychischen Stress.

Ich schreibe auch Tagebuch und es tut mir gut. Wenn alles auf dem Papier steht, hat man es nicht mehr in sich und der ganze Ärger, Sorgen, Probleme etc. können dich nicht mehr krank machen.

Heute bin ich selber erstaunt, wie "locker" ich damit umgehen kann. Jetzt, da es wieder da ist merke ich wie mich die Zeit damals stark gemacht hat. Und ich bin echt froh das ich dieses Forum hier gefunden habe , ich dachte immer ich sei alleine...

Ach, Nicci, ist das normal das die Haare so vereinzelt wieder kommen? Bei mir kamen alle miteinander wieder, ich hatte richtige Stoppeln und danach eine nicht zu bändigende Frisur, weil sie in alle Richtung abstanden.

Noch eine Frage, habe ihr auch so einen unerträglichen Juckreiz? Ich könnte mich den ganzen Tag am Kopf kratzen... aber ich mach es nicht, weil ich denke, dass es dadurch schlimmer wird...

---

---

**Subject:** Aw: Neuzugang

**Posted by** [silke269664552](#) **on** Mon, 25 Nov 2013 19:21:25 GMT

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

---

Das mit dem Juckreiz ist bei mir auch so schlimm ,beim Ausfall aber auch beim Neuwuchs.Bei mir kommen auch erst nur einzelne Haare und dann werden es immer mehr.Hatte auf dem Oberkopf nie Locken und jetzt sind sie voll gelockt und dunkel gekommen.Aber die ersten 5mm sind weiss gekommen und danach wuchsen sie dunkel weiter,als sie damals hinter und über den Ohren weg waren,kamen sie komplett weiss wieder und sind es auch heute noch.

---

**Subject:** Aw: Neuzugang

**Posted by** [Nicci](#) **on** Mon, 25 Nov 2013 22:27:25 GMT

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

---

Hallo Sonnenblume,

Ich weiß nicht ob das normal ist, denke aber nicht. Das ist soweit die einzige Stelle und die weißen Haare über dem Ohr müssen schon vor dem eigentlichen Ausfall da gewesen sein, die sind nämlich lang und fallen nicht aus auch wenn man dran zieht. Im Gegenteil die kurzen neuen Haare, die habe ich nämlich wieder in der Hand. Bei mir war es auch der psychische Druck im Job, erst eine Kündigung aus heiterem Himmel und die Kollegin die mich im neuen Job ganz schön fertig gemacht hat und in mein fast nicht mehr vorhandenes Selbstbewusstsein bohrte. Seit einer Woche sitze ich endlich in einer anderen Abteilung, jetzt sollte es wohl nur noch Bergauf gehen! Das Jucken habe ich auch allerdings ist das Jucken bei den Stellen, die noch fleißig ausfallen wesentlich unangenehmer als das Kribbeln an den Stellen, wo die Härchen wiederkommen, da fühlt es sich schon vergleichbar so an, als ob man einen Mann mit Dreitagebart küsst also als ob da Stoppeln kommen

Ich freue mich, dass hier wieder richtig was los ist und wenn es interessiert, poste ich gerne hin und wieder weitere Fotos. Gute Nacht ihr Lieben!

---

**Subject:** Aw: Neuzugang

**Posted by** [Miri1991](#) **on** Tue, 26 Nov 2013 07:44:10 GMT

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

---

Hallo ihr lieben, danke, dass ihr hier so fleißig schreibt! Ich muss sagen den Juckreiz habe ich auch, vor allem nach dem Färben. Und eigentlich nur da wo die Stellen sind und so am Körper, ist aber momentan nicht mehr so stark, vielleicht wirklich durch cortison. Vermute dass das einfach bei mir auf die Haut über gegangen ist, man sieht aber nichts juckt nur. Meine größte Angst ist im Moment dass meine Beziehung da dran kaputt geht, weil ich mich nicht mehr wie ich fühle, der Umgang mit meinem Freund ist irgendwie anders, er weiß auch einfach nicht genau was er machen soll glaube ich. Dabei will ich doch einfach nur ich bleiben und die ganzen Gedanken endlich mal zur Seite schieben, bis zu den Tabletten hab ich das ja auch geschafft. Aber im Moment bin ich alles andere als die lustige freche Frau die er liebt. Ich komm mir einfach wie ein anderer Mensch vor und wenn ich ich den Spiegel gucke sehe ich mich auch ganz anders. Als hätte sich auch mein Gesicht total verändert. Dabei könnte es wesentlich schlimmer sein, habe immerhin noch einen Teil Haare. Ganz kahl sind die Stellen auch nicht, immer pfläumchen Haare die nur wohl immer wieder ausfallen. Aber wenn es mir so schlecht geht durch die

Tabletten frage ich mich ob es das nicht eher noch schlimmer machen kann anstatt zu helfen gerade weil die so auf die Psyche schlagen. Hab gestern Nacht noch die Wohnung geputzt, kann kaum noch ruhig Sitzen geschweige denn gut einschlafen weil ich woher nur daran denken kann, so eine innere Unruhe habe ich noch nie verspürt. Werde euch auch mal Fotos schicken, vielleicht schaff ich das später noch. liebe Grüße !!

---

---

Subject: Aw: Neuzugang

Posted by [Miri1991](#) on Tue, 26 Nov 2013 20:31:53 GMT

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

---

Hallo ihr, habe seit heute jetzt auch meine Perücke. Eine enge Freundin war dabei und hat mir beim aussuchen geholfen. Ist schon sehr sehr ungewohnt, vor allem da ich ja nie dicke Haare hatte und die jetzt schon sehr dick aussehen, aber sobald die ein bisschen getragen ist denke ich gewöhne ich mich selbst dran und das Volumen geht ja auch ein bisschen raus. Hatte erst überlegt auch eine ganz andere Haarfarbe zu wählen, hab mich dann aber doch dagegen entschieden. Als ich aus dem Laden mit aufgesetzter Perücke raus bin habe ich trotzdem sofort meine Mütze aufgesetzt. War den ganzen Tag so unterwegs und dabei ging es mir dann auch endlich mal wieder recht normal. Hab gerade noch ein bisschen gestylt und rumgewurschtelt. Gehe vielleicht auch mal wieder zum Friseur und lasse meine noch vorhandenen eigenen Haare etwas stylen, dass es ohne Perücke nicht jedes Mal ganz schlimm ist. Meine Freundin war sogar richtig „begeistert“. Und mein Freund ist mit der Perücke auch „zufrieden“, obwohl ihn es auch nicht stört wenn ich gar nichts drin habe. Ich finde es auch sehr beeindruckend wenn ihr sagt ich steh dazu und nehme ein Tuch. Das kann ich glaub ich niemals, das Gesicht habe ich dafür auch meiner Meinung nach überhaupt nicht. Wie lange ich keinen Pony mehr getragen habe den ich mir aus dem Gesicht streichen musste. Konnte sogar ein bisschen drüber lachen. Mal sehen wie die nächsten Wochen so werden, vor allem wenn ich wieder arbeiten muss. Bin in der geschlossenen Psychiatrie eingesetzt, und das obwohl ich mich die letzte Woche selbst wie eine depressiv Erkrankte gefühlt habe. Obwohl ich gerade Urlaub habe bin ich den ganzen Tag unterwegs, das entspannt mich etwas. Und dass ich mich zurück ziehen kann wenn mir danach ist. Den restlichen Abend versuche ich jetzt mal zu entspannen.

---