

---

**Subject:** Neu hier und sehr unglücklich

**Posted by** [moeppi](#) **on Fri, 31 Oct 2014 19:41:13 GMT**

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

---

Hallo alle zusammen!

Ich bin 34 Jahre alt, Mutter von 4 Jungs im Alter von 2x 11J, 4 J und 1 1/2 Jahre.

Seit den letzten Sommerferien, ist mir aufgefallen, dass ich und Alopecia Areata leide. Bemerkt habe ich die Stelle am Hinterkopf, als sie die Größe ca. von einem 2 Euro Stück hatte. Trug fast immer einen Pferdeschwanz oder die Haare hochgesteckt daher ist es mir vorher nicht aufgefallen.

Seit diesem Tag kann ich täglich zusehen wie meine Haare weniger werden. Stelle am Hinterkopf ist nun gut so groß wie der Unterteller einer Kaffeetasse. Hinzu kommen mehrere Stellen am Oberkopf die sich nun auch miteinander verbunden haben, sodass auch am Oberkopf fast keine Haare mehr sind.

Vor 2 Wochen habe ich mir eine Perücke angeschafft, mit der ich mich aber auch nicht wirklich wohl fühle.

Ärzte habe ich fast alle durch, alle Blutuntersuchungen sind gemacht worden, alles o.k. Bei einer Heilpraktikerin bin ich auch in Behandlung, welche auch schon einiges mit mir angestellt hat und nehme auch eine ganze Sammlung an Nahrungsergänzungen die sie mit empfohlen hat. Bis jetzt hat alles noch nichts gebracht. Noch nicht einmal einen Stopps des Haarausfalls. Nur viel Geld hat es mir gekostet. Hinzu kommen die Schmerzen die ich zusätzlich auf der Kopfhaut und der Haare habe. Jede Berührung schmerzt mal mehr mal weniger. Manchmal führen sie zu starken Kopfschmerzen.

Es gibt Tage da geht es mir gut und denke damit leben zu können. Doch in letzter Zeit häufen sich die Situationen in denen ich krampfhaft anfangen muss zu weinen und ich in meinem Alltag handlungsunfähig zu sein scheine. Mit vier Kindern natürlich nicht von Vorteil. Ich liebe meine Familie, doch fühle ich mich in letzter Zeit dieser nicht gewachsen. Mein Mann, eine nicht ganz einfache Persönlichkeit, will für mich da sein und alles tun damit es wieder besser geht, wie er sagt. Ich allerdings habe Probleme damit das zu glauben und zu fühlen.

Interessant wäre, ob es bei euch auch Jemanden gibt der ähnlich wie ich empfinde und fühlt, und vielleicht einen Tipp hat, wie ich aus diesem Loch herauskommen kann.

L.G.

---

---

**Subject:** Aw: Neu hier und sehr unglücklich

**Posted by** [ella6](#) **on Fri, 07 Nov 2014 07:43:18 GMT**

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

---

Hallo moeppi,

ich selbst bin 25 J. alt, habe noch keine Kinder und habe seit ca. 5 Monaten mit der AA zu tun.

Letztendlich bin ich denselben Weg gegangen wie du...alle Ärzte abgeklappert, Labore alle in Ordnung, Diagnose der Ärzte: Stress. Habe dann angefangen hier im Forum zu lesen und nach Lösungen zu suchen...

Ich kann deine Gefühlslage sehr gut nachvollziehen...und dieses tiefe Loch, in das man fällt...naja...alleine da wieder rauszukommen, gerade mit deiner Belastung im Alltag, als Mama und Ehefrau zu 100% da zu sein, macht es bestimmt nicht einfacher...zu dem hat man als Frau ja auch noch das Gefühl, dass einem die Weiblichkeit flöten geht...

Für mich persönlich war die Knoblauchtherapie (kannst du viel im Forum nachlesen) scheinbar erfolgreich...habe gar nicht großartig mit anderen Therapien angefangen, sondern bin zu nem arabischen Firseur gegangen, der die besagte Knoblauchtherapie bei mir durchgeführt hat...das war im August/September...nun wachsen an allen kahlen Stellen schon Stoppel nach...der Haarausfall ist immer noch da...und mittlerweile liegt die komplette rechte Kopfhälfte, wie auch der Oberkopf komplett frei...aber es sind halt Stoppeln da Vielleicht wäre das ja auch was für dich...?!

Die Schmerzen auf der Kopfhaut scheinen irgendwann zu vergehen...bei mir sind sie nur noch an den Stellen wo noch wenig Stoppeln oder kahlere Flächen sind...ansonsten hat das nachgelassen...! Hast du schonmal Arnicatropfen ausprobiert? Ist auch homöopathisch...kann man in eine Schüssel mit Wasser geben und auf die Kopfhaut reiben...soll ja auch gegen Entzündungen helfen...

Was die Hilflosigkeit angeht, die wir spüren...ich denke das reden sehr viel bringt...und jaaaaa auch mal ordentlich heulen und laut fluchen...!!!! Mein Freund und unsere besten Freunde, sowie Familie wissen alle darüber Bescheid...und durch diese Offenheit mit dem Thema umzugehen, fällt es schon etwas leichter...auch wenn man in den Spiegel schaut und sein neues Spiegelbild verflucht...die Haare die ausfallen wollen, fallen sowieso...und es ist ein schmaler Grenzgang, das ganze locker zu sehen (sich also weniger Stress zu machen) und wieder kurz vor dem Loch zu stehen...

Du hast ja nun schon eine Perücke...ühlst du dich damit nicht wohl, weil du weißt was darunter ist oder sitzt sie einfach nicht?

Mir gibt meine Perücke nämlich sehr viel Sicherheit...bei der Arbeit hat es fast keiner gemerkt und wenn mich jemand auf das "haarige" Problem angesprochen hatte, meinten diese Leute, dass es ja scheinbar alles wieder gut sei...und waren total verblüfft als ich denen gesagt habe, dass es nur eine Perrücke ist

Vielleicht solltest du nochmal zu einem Zweithaarstudio gehen und dich beraten lassen...eine Perrücke nehmen, die deiner vorherigen Frisur ähnelt...und für zu Hause schöne Mützen besorgen...die trage ich zum größten Teil auch zu Hause...! Auch wenn mein Freund mir net auf den Kopf starrt, hat man trotzdem das Gefühl das draufgeschielt wird

Fazit: Ich denke, es gibt schon Möglichkeiten aus diesem Loch heraus zu kommen...z.B. auch dieses Forum...aber auch Selbstfürsorge, die man betreiben sollte...allerdings wird es auch immer wieder Phasen geben, in denen man zusammenbricht und das alles nicht mehr sehen will/kann...

Was die Situation mit deinem Mann angeht...wir dürfen nicht vergessen...so schlecht es uns auch geht...die Menschen um uns herum stehen auch mit großer Hilflosigkeit da...und wissen nicht wie sie uns die verlorenen Haare wiedergeben sollen...! Hört sich hart an...aber wir müssen unseren Männern, bei allem Frust den wir verspüren, auch ein Stück entgegenkommen, damit sie uns verstehen und nicht unsicher damit und mit uns umgehen...

Liebe Grüße ella6

---

---

Subject: Aw: Neu hier und sehr unglücklich  
Posted by [moeppi](#) on Fri, 07 Nov 2014 18:58:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ella6!

Ich danke dir für deine nette Antwort und die ehrlichen Worte. Es tut sehr gut sich mit jemand Betroffenen auszutauschen.

Die Sache mit der Knoblauchtherapie, da muss ich mich nochmal belesen. Würde das auch gerne ausprobieren.

Die Ärzte reden immer von Stress abbauen. Ich für meine Seite weiß gar nicht wo ich anfangen soll. Gab es bei dir denn auch Stresssituationen welche die These der Ärzte unterstützt?

Zum Thema Perücke: Ich habe mir diese in einem Zweithaarstudio gekauft. Haarfarbe und Frisur ähneln schon sehr meiner natürlichen Haare. Da die Kosten für so eine Perücke ja sehr hoch sind, habe ich mich erst mal für Kunsthaar entschieden. Nun habe ich immer dass Gefühl meine Umwelt sieht das, ich ertappe mich dabei, dass ich bei jedem darauf warte, dass er mich auf meine Perücke anspricht. Auch ist dass Haar etwas dicker und fülliger wie mein eigenes.

Hauptsächlich trage ich zu hause auch Tücher oder eine Kappe. Meine Familie sagt mir immer, ich bräuchte das zu Hause nicht. Aber wie du schon gesagt hast, man hat halt immer das Gefühl alle gucken darauf.

Ich wünschte man könnte es wenigstens stoppen, leider bemerke ich auch das meine Augenbrauen immer lichter werden.

Ich bewundere dich das so selbstbewusst und mit der Situation umgehst. Ich hoffe bald auch soweit sein zu können. Für meine Familie wäre das schon besser. Bin doch manchmal ganz schön unfair.

Ich wünsche dir noch einen schönen Abend

L. G. moeppi

---

---

Subject: Aw: Neu hier und sehr unglücklich  
Posted by [ella6](#) on Sat, 08 Nov 2014 13:43:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey moeppi,  
Hab dir mal ne pn geschickt

---

**Subject:** Aw: Neu hier und sehr unglücklich  
**Posted by** [moeppi](#) **on** Sat, 08 Nov 2014 18:57:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

---

**Subject:** Aw: Neu hier und sehr unglücklich  
**Posted by** [aquaange](#) **on** Fri, 14 Nov 2014 11:18:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,  
Ich habe seit 1997 das Problem wissentlich. Von 2005 bis 2009 war es fast weg, jetzt habe ich AU, also gar keine Haare.....an manchen Stellen weine ich ihnen nicht hinterher  
Als es 2010 wieder anfing, hatte ich massive Schmerzen auf dem Kopf, manchmal reicht es das der Wind durch die Haare fuhr und ich hätte heulen können. Die Ärzte Odyssee habe ich jetzt 3xdurch.....das letzte mal nur meinem Mann zuliebe.....er wollte nicht glauben, das nichts hilft....Seit 07/13 lebe ich jetzt mit permanent Make up und Perücke und ohne Schmerzen  
Das war irgendwie befreiend, mit den Löchern zu leben und dagegen zu kämpfen, die Ärzte zu konsultieren hat mich runtergezogen. Ich dachte sogar an Selbstmord aber eines morgens bin ich wach geworden und habe mir gedacht, das mich doch alle am allerwertesten lecken können und die blöden Haare erst recht  
Ich genieße nun endlich mein Leben wieder.....und mit einer für dich passenden Perücke ändert sich vieles.....  
Mich halten viele für Anfang 30 statt 40 und es wird wie wild angeflirtet..... ich habe 16 Jahre am Selbstmitleid verschenkt.....nie wieder.....was ich nicht ändern kann akzeptiere ich nun und mach das beste raus. Meine unwissenden Bekannten, Kollegen und Freunde beneiden mich um meine immer Perfekte Frisur .....ich lächle und genieße

Also versuche aus diesen emotionalen Loch raus zu krabbeln und werde von der Raupe zum Schmetterling  
Die Andern sehen nur das was du zeigst-ausstrahlst!

Ich wünsche dir-für dich und nur für dich-viel Erfolg!

Gruß Aquaange

---

---

**Subject:** Aw: Neu hier und sehr unglücklich  
**Posted by** [Nicci](#) **on** Fri, 21 Nov 2014 10:14:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Liebe,  
Ich kann sehr gut nachempfinden was Du fühlst, auch ich bin damals (2012-2013) durch die Hölle gegangen! Habe mich an jedes Haar erinnert, welches in meiner Bürste lag und nicht mehr auf meinem Kopf, wo es sein sollte. Knoblauch, Kohl, vier Hautärzte, Cortison, nahrungsergänzungsmittel, ca 20 Liter Blut zur Untersuchung abzapfen lassen, keine Diagnose mit Heilungschancen usw. Also alles was in diesem Forum schon beschrieben wurde.....

Dann habe ich ebenfalls irgendwann mal die Ursache in und nicht auf meinem Kopf gesucht. Meine Freundin hat mir eine Ergotherapeutin empfohlen, die hat mich bei den sechs Sitzungen in meine Vergangenheit geführt nur mit anfassen und reden, so konnte ich schon längst Vergessenes wieder aufarbeiten. Die letzte Sitzung war Anfang Februar, zwei Monate nachdem ich mich für eine Perücke entschieden hatte und den restlichen Streifen altes Haar abrasiert hatte. Seit Mai beobachte ich, zuerst nur sehr wenig, dann immer mehr Flauminseln auf meinen Kopf, die nach und nach immer größer und dunkler werden.

Der Reststreifen altes Haar ist auch nicht mehr ausgefallen. Ich kann also sagen, es geht bergauf, die Haare wachsen wieder.

Die Sitzungen waren kein Spaziergang, ich habe sehr viel einsehen müssen und auch sehr viel geweint und Schluss endlich auch sehr viel in meinem Leben verändert. Das ging natürlich nicht immer ohne jemanden weh zu tun, aber mir geht es damit gut und das ist meiner Meinung nach das A und O damit eine Heilung statt finden kann!

Ich drück Dir die Daumen, dass auch du es schaffen kannst!

Ich versuche gleich mal ein Foto hochzuladen.

LG

Nicci

---

---

Subject: Aw: Neu hier und sehr unglücklich  
Posted by [Nicci](#) on Fri, 21 Nov 2014 10:18:23 GMT

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

---

#### File Attachments

- 1) [image.jpg](#), downloaded 532 times



---

Subject: Aw: Neu hier und sehr unglücklich  
Posted by [moeppi](#) on Fri, 21 Nov 2014 19:10:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo liebe Nicci!

Ich finde es super, dass die Haare bei dir ja anscheinend wieder wachsen.

Auch ich bin jetzt soweit Termine bei Therapeuten zu machen, vor diesen Besuchen habe ich aber schon etwas angst. Angst davor was wohl dabei rauskommt und wohin der Weg geht. In erster Linie suche ich einen Weg, sollten die Haare nicht wiederkommen, mit dieser Situation zu leben und damit umgehen zu können. Im Moment kann ich mit das nicht so wirklich vorstellen und bekomme immer wieder Panikattacken.

Obwohl ich mich nun schon mit einigen Betroffenen ausgetauscht habe, die sehr gut und glücklich, auch mit einer AU leben.

Ich wünsche dir, dass es immer weiter bergauf geht und es auch so bleibt.

L. G.

---

---

Subject: Aw: Neu hier und sehr unglücklich  
Posted by [Tanja1](#) on Tue, 02 Dec 2014 11:01:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Ella,  
kannst Du mir sagen, was Du für eine Perücke hast?  
Kunst oder Echthaar?  
Wo hast Du sie gekauft?  
Liebe Grüße  
Tanja

---