
Subject: Neu Vorstellung und Fragen

Posted by [LittleCicero](#) on Mon, 28 Jan 2019 09:20:46 GMT

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

Hallo zusammen,

ich (w/21) bin das erste Mal auf so einer Plattform und würde daher wohl damit anfangen ein wenig von dem ganzen zu erzählen...

Angefangen hat es wohl schon im Herbst 2017, auch wenn mir das so nicht bewusst war. Die ersten kahlen Stellen traten plötzlich auf und zuerst machte ich mir darum einfach keine Gedanken. Ich glaube es sei Stress bedingt und ging damit auch erst sehr spät zu einem Arzt. Dieser schaute auch nur kurz drüber und meinte dass die Haare schon wieder nachwachsen würden und damit war dann die ganze Sache für mich erledigt. Naja ein Jahr später im September 2018 ging es dann wieder los. Die gleiche Stelle wie das Jahr zuvor wurde Kahl, diesmal ging ich früher zu meinen Hausarzt, der dann allerlei Bluttest anordnete. Im Endeffekt kam dabei raus das ich Hashimoto habe und ich dachte mir halt das es davon sein müsste. Als dann aber die Haare immer weniger wurden und ich dann auch meine Haare nicht mehr offen tragen konnte bin ich wieder zum Arzt. Dieser ließ sich Notfallüberweisen zu einem Hautarzt, weil ich sonst erst im Februar Termine bekam. Schließlich beim Hautarzt angekommen machte der einige Tests und gab mir eine Kortison Creme die ich 4 Wochen lang täglich einreiben sollte. Gebracht hat das ganze rein gar nicht...meine Haare wurden immer weniger und mittlerweile konnte ich nicht mehr ohne eine Mütze vor die Tür gehen da sich nichts mehr verstecken lies. Zum heutigen Zeitpunkt zieren nur noch 2 durchlöchernte Streifen an Haar meinen Kopf.

Bisher komme ich damit so mehr oder minder gut klar. An manchen Tagen möchte ich dann doch alles hinschmeißen und heulen, nur leider bringt mir das nicht viel. Ich hoffe dass man hier vielleicht ein paar Tipps bekommen kann und auch evtl. antworten auf meine Fragen. Ich bin mir leider nicht sicher was ich hier genau erwarten kann.

Zu den Fragen:

- Jetzt wo die Haare nicht mehr da sind juckt mein Kopf extrem stark, ich hab es schon mit allerlei Shampoo probiert aber das hilft leider nicht. Gibt es da vielleicht was spezielles was ich so nicht kenne?
- Mir wird ein wenig Übel wenn ich daran denke das ich im Sommer schlecht mit einer Mütze herum laufen kann, wie löst ihr das?
- Wie habt ihr das Ganze mit eurem Arbeitgeber geregelt? Ich hab gerade erste meine Ausbildung angefangen und bin mir nicht sicher inwieweit ich meinen Chef da mit einbeziehen sollte...
- Gibt es vielleicht sonst noch irgendwas zu beachten bei alle dem was nun ja auf mich zukommt, was ich vielleicht so noch gar nicht bemerkt habe?

Ich hoffe das ganze ist in Ordnung verfasst, wie gesagt ich hab mich nie mit Foren beschäftigt und weiß daher auch nicht wie man sowas üblicher Weise macht...

Subject: Aw: Neu Vorstellung und Fragen

Posted by [Ataraxis](#) on Mon, 28 Jan 2019 23:25:56 GMT

Moin

willkommen im Hashimoto-AA Club. Ich habe AA seit 2016 und Hashimoto im Anfangsstadium(TPO-AK >400).

Was mich interessieren würde, ob es Personen gibt die AA losgeworden sind, obwohl die hashimoto thyreoiditis haben.

Inwieweit hat Schilddrüsenunterfunktion mit Verlauf von AA zu tun? Gibt es Studien dazu?

Seltsam, ich hatte nie Juckreiz. Du kannst Apfelessig auf die Stellen auftragen. Vielleicht hilft es gegen Juckreiz.

Wegen Kopfbedeckungen kann ich nicht helfen. Fehlende Augenbrauen oder Wimpern ist noch viel schlimmer. Dank Minoxidil 5% wachsen die aber wieder langsam bei mir.

Kein Stress

Keine Wunder erwarten.

Subject: Aw: Neu Vorstellung und Fragen

Posted by [Samira70](#) on Wed, 30 Jan 2019 05:33:57 GMT

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

Hallo an alle.

Ich bin neu hier. Samira 49 Jahre. Suche schon lange nach Antworten für AA. Bei mir fallen die Haare auch immer schubweise aus. Momentan wieder. Ich hab gelernt es mit Fassung zu tragen. Und das seit 1997. Gibts neue Erkenntnisse? Oder liegts am Vitamin D. Ich hab nebenbei noch Schuppenflechte und Schilddrüsenunterfunktion. Freu mich darauf Erfahrungen mit euch zu teilen.

Danke schon mal

Subject: Aw: Neu Vorstellung und Fragen

Posted by [cactus](#) on Mon, 04 Feb 2019 13:53:38 GMT

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

Hallo,

ich werde mich nochmal extra vorstellen, möchte hier trotzdem antworten, viel ist ja offenbar nicht los im forum...

@little cicero, kann der juckreiz evtl

. auch neues haarwachstum sein? ich habe bei mir manchmal den eindruck, dass es so ist... ;)

@samira, ich habe viel über vitamin d auch im Bezug auf autoimmunkrankheiten gelesen, es lohnt sich vielleicht, sich darüber mal zu informieren.

@ all, wie sieht euer leben sonst aus, habt ihr Stress (psychischen), seht ihr zusammenhänge zu eurem befinden? wie ernährt ihr euch... der körper ist eben ein gesamtpaket, das habe ich erkannt in der horrorzeit...

habt ihr mal was von thymuspeptiden gehört? ich möchte den markennamen nicht nennen, weiß nicht ob ich das darf, bin auch erst am anfang...

bis später zu meiner vorstellung ;)

Subject: Aw: Neu Vorstellung und Fragen
Posted by [Hagedis](#) on Thu, 21 Feb 2019 17:53:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Little Cicero (und ihr anderen),

ich habe seit 3 Jahren AA, Typ Universalis. Bei mir hat der Kopf beim Ausfallen gejuckt und die Haarwurzeln taten weh. Ich war ehrlich froh, als alle Haare weg waren und mein Kopf nicht mehr schmerzte.

Meine Kopfhaut ist aber seitdem viel anfälliger für Trockenheit. Probier mal Eincremen mit einer ureahaltigen Creme. Und lass das Haarewaschen weg. Wenn eh kaum noch Haare da sind...

Cicero, es tut mir furchtbar leid, dass du deine Haare verlierst. Aber da die Behandlungsmöglichkeiten so vielfältig wie aussichtslos sind (das ist meine persönlich Meinung, andere Teilnehmer im Forum werden dir anderes berichten): Versuch, dich mit deinem Kopf anzufreunden. Rasier die letzten Haare weg und präsentier dich deinen Freunden. Kauf dir schöne Kopftücher (oder eine hübsche Perücke). Die gehen auch im Hochsommer. Rede mit deinem Chef! Ich habe nichts als Verständnis und Entgegenkommen erlebt. Und vielleicht traust du dich sogar, in der Frühlingssonne mal die Mütze abzusetzen.

Und dann - kommen sie vielleicht einfach wieder! Oder auch nicht. Dann kannst du bei mir den Kurs machen: "Liebe deine Glatze"

Alles Gute!

Subject: Aw: Neu Vorstellung und Fragen
Posted by [Hagedis](#) on Thu, 21 Feb 2019 18:09:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich biete diesen Kurs übrigens nicht an. Aber ich könnte, ich bin nämlich inzwischen ganz versöhnt mit meinem Kopf. Nur Wimpern und Augenbrauen hätt ich gern zurück, ich schmink mich nicht gern. Und ich bin zu eitel, um ohne Augenbrauen rumzulaufen.

Wie seht ihr das? Seht ihr auch Vorteile im Haarausfall?

Liebe Grüße

Subject: Aw: Neu Vorstellung und Fragen
Posted by [Hagedis](#) on Thu, 21 Feb 2019 19:00:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@cactus: Ich hatte Stress, als mir meine Haare ausfielen: Schwangerschaft, Referendariat und andere Dinge. Aber seitdem ist der Stress immer weniger geworden, die Haare bleiben trotzdem weg. Ich ernähre mich Vollwert +: Ich backe Vollkornbrot, koche jeden Tag gesund, esse zusätzlich aber fast jeden Tag Süßigkeiten oder Kuchen. Wie ist das bei dir?
Und wie gehts dir/euch insgesamt mit der Haarlosigkeit? Versteckt ihr das immer? Verändert sich eure Einstellung?

Subject: Aw: Neu Vorstellung und Fragen
Posted by [cactus](#) on Thu, 21 Feb 2019 20:11:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo hagedis,
schön, dass man (frau) hier doch nicht ganz allein ist.. ich weiß noch nicht, wo die reise bei mir hingeht. stehe ich am anfang oder am ende der aa, keine ahnung.. mir geht es psychisch besser, da musste erst mein geliebter hund sterben, damit mich die sorge um ihn nicht mehr krank macht.. hatte nie beruflich stress, „nur“ psychischen. das merke ich sehr wohl auch an meinem kopf. auch habe ich mich so weit vorbereitet, dass ich in einem perückenstudio war und weiß, dass ich dort für den fall der fälle gut aufgehoben bin. sprich es wächst eigentlich brav, es würde auch kein mensch was von meinem problem ahnen, aber ich bin da noch nicht durch, das ist mir klar.. ich entdecke durchaus auch immer wieder kleine neue herde.. das schürt wieder angst, angst ist der größte feind, aber die attacken werden milder.. ich achte sehr auf mich, übe tatsächlich achtsamkeit, das hat mir meine psychologin geraten (bin durch die aa dazu gekommen) ich habe viel über autoimmunkrankheiten so gelesen und mache einiges, was da so angesagt ist.. nur zb. glutenfreie ernährung, vitamin d und sonstige NEMs, intermittierendes fasten, demnächst mache ich auch mal ne richtige fastenwoche an der ostsee, das wollte ich ohnehin mal tun.. naja und paar teure mittelchen schmier ich mir natürlich auch noch auf den kopf.. mal schauen wie es weitergeht..
ich freu mich, dass du so super mit der situation klar kommst. ich denke, wenn die entscheidung mal gefallen ist, ist es auch leichter.. viele liebe grüße!

Subject: Aw: Neu Vorstellung und Fragen
Posted by [Margheritalpha](#) on Mon, 04 Mar 2019 15:02:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo liebe LittleCicero!
Ich kann dir weiterhelfen, glaube ich. Zunächst möchte ich sagen, dass du nicht erwarten solltest, dass dir innerhalb des Gesundheitssystems auf Basis von Kassenleistungen jemand wirklich weiterhelfen kann. Allenfalls mit Info, wenn du Glück hast. Du musst wissen, dass es einen tiefen Graben zwischen Schulmedizin (meist Kassenleistung) und Alternativmedizin (meist keine Kassenleistung) gibt und du von normalen, schulmedizinischen Ärzten die entscheidenden

Infos NICHT bekommst. Das zu erklären ist hier zu langwierig. Es gibt zwei ziemlich gute Bücher, die du lesen kannst: "Autoimmunkrankheiten erfolgreich behandeln" von Dr. Susan Blum und ""The Paleo Approach" von Dr. Sarah Ballantyne. Die haben mir sehr geholfen. Du kannst auch in meinen Autoimmuntier -Blog reinschauen, da habe ich alle mir bekannten guten Wissens-Quellen zusammengesammelt. Super ist auch das "Autoimmunportal". Die veranstalten Online-Kongresse (Autoimmunkongress, Hashimotokongress), die man sich von Zeit zu Zeit kostenlos anschauen kann. Hier werden alle möglichen Themen angesprochen, die superrelevant für Alopecia areata sind, die du aber beim Arzt NICHT bekommst. Hört sich jetzt wahrscheinlich an wie eine totale Übertreibung, es ist aber tatsächlich so, dass ich meine Alopecia losgeworden bin, durch die in den Kongressen vermittelten Infos und in der Folge die starken Veränderungen der Ernährung.

Hab Mut, guck an den richtigen Stellen und lass dir bloss nicht einreden, Alopecia areata sei unheilbar.

Das ist Quatsch.

Unheilbar wäre es, wenn du noch nie Haare gehabt hättest.

Ganz liebe Grüße!

Subject: Neu Vorstellung und Fragen

Posted by [Michael.Pi](#) on Fri, 27 Mar 2020 07:40:53 GMT

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

Hallo zusammen,

ich bin auf euer Forum gestoßen und habe mich einfach mal angemeldet. Ich bin Michael, 32 Jahre und lebe seit meinem dreizehnten Lebensjahr mit Alopecia. Seit meinem vierzehnten Lebensjahr habe ich keine Kopfbehaarung mehr. Nach so langer Zeit habe ich natürlich gelernt mit diesem Umstand umzugehen. Trotzdem habe ich bisher erst zwei Menschen getroffen, denen es genauso ergangen ist wie mir. Ich würde mich sehr freuen, wenn ich durch dieses Forum Kontakte knüpfen könnte, damit man sich einfach mal trifft und Erfahrungen austauscht.

Liebe Grüße!
