
Subject: Alopecia areata wieder aufgetreten
Posted by [Tsfaye93](#) on Thu, 26 Dec 2024 03:36:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Moin zusammen,

Ich hatte mich vor zwei Jahren hier angemeldet und mein Problem geschildert.

Ich leide seit mehr als zehn Jahren an wiederkehrender Alopezie. Die Haare fallen aus, und wachsen nach unbestimmter Zeit wieder nach. Ich habe das Gefühl, dass es von Episode zu Episode immer schlimmer und unkontrollierbarer/weniger einzugrenzen ist.

Nun, seit etwa vier bis sechs Monaten, trat wieder die Alopezie ein. Sie machte sich rechts hinterm Ohr bemerkbar, danach traten immer weiter vereinzelt kahle Stellen auf.

Bei meinem letzten Hautarztbesuch habe ich nur Cortison (Momecutan) und Minoxidil (Bio-H-tin) verschrieben bekommen. Cortison trage ich 1x wöchentlich drauf, Minoxidil sprühe ich alle drei Tage drauf. Seit eben ist mir nun die Stelle ganz oben aufgefallen (nicht so kahl wie die anderen Stellen, aber ich denke, der schleicht sich nun näher ran).

Ich muss ehrlich gestehen, dass meine Nerven blank liegen. Ich überlege oft, einfach zum Frisör zu fahren und alles runter zu rasieren. Mein aktueller Lifestyle ist - mit Verlaub gesagt - beschissen. Ich ernähre mich nicht gut, pflege wenig soziale Kontakte und stecke gerade in einer persönlichen Krise. Das Problem mit den Haaren macht mich momentan am meisten fertig, und ich würde momentan alles dafür tun, um endlich die Ursache für diesen Mist herauszufinden.

Bei meinem letzten Thread kam leider wenig bei rum, was ich tun könnte (außer Zwiebelsaft, ich habe es übrigens bis heute nicht ausprobiert, weil ich damals mitten in 'ner Heilfastenkur war). Daher erhoffe ich mir, dass mir dieses Mal irgendwer helfen kann oder zumindest einen neuen Lösungsvorschlag anbietet.

Bilder findet ihr unten.

LG
Tsfaye

<https://ibb.co/d7P6X44>
<https://ibb.co/QCk2kwD>
<https://ibb.co/j52dF3T>

Subject: Aw: Alopecia areata wieder aufgetreten
Posted by [pilos](#) on Thu, 26 Dec 2024 09:10:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tsfaye93 schrieb am Do., 26 Dezember 2024 04:36

Bei meinem letzten Hautarztbesuch habe ich nur Cortison (Momecutan) und Minoxidil (Bio-H-tin)

verschrieben bekommen. Cortison trage ich 1x wöchentlich drauf, Minoxidil sprühe ich alle drei Tage drauf. Seit eben ist mir nun die Stelle ganz oben aufgefallen (nicht so kahl wie die anderen Stellen, aber ich denke, der schleicht sich nun näher ran).

x(

mometason täglich

minoxidil 2x am tag

Subject: Aw: Alopecia areata wieder aufgetreten

Posted by [Sonic Boom](#) **on** Thu, 26 Dec 2024 10:14:47 GMT

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

Ich würde an deiner Stelle (zusätzlich) einen speziellen Heilpraktiker aufsuchen, der dich als ganzes betrachtet. Sowas würde ich versuchen...

Ich wünsch dir, dass es funktioniert! :thumbup:

Subject: Aw: Alopecia areata wieder aufgetreten

Posted by [Tefsaye93](#) **on** Thu, 26 Dec 2024 10:21:59 GMT

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

pilos schrieb am Do., 26 Dezember 2024 10:10Tefsaye93 schrieb am Do., 26 Dezember 2024 04:36

Bei meinem letzten Hautarztbesuch habe ich nur Cortison (Momecutan) und Minoxidil (Bio-H-tin) verschrieben bekommen. Cortison trage ich 1x wöchentlich drauf, Minoxidil sprühe ich alle drei Tage drauf. Seit eben ist mir nun die Stelle ganz oben aufgefallen (nicht so kahl wie die anderen Stellen, aber ich denke, der schleicht sich nun näher ran).

x(

mometason täglich

minoxidil 2x am tag

Mometason? Kannst du mir mehr darüber erzählen? Oder hast du dich verschrieben und meinst Momecutan?

Subject: Aw: Alopecia areata wieder aufgetreten
Posted by [Tefsaye93](#) on Thu, 26 Dec 2024 10:22:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sonic Boom schrieb am Do., 26 Dezember 2024 11:14Ich würde an deiner Stelle (zusätzlich) einen speziellen Heilpraktiker aufsuchen, der dich als ganzes betrachtet. Sowas würde ich versuchen...

Ich wünsch dir, dass es funktioniert! :thumbup:
Heilpraktiker habe ich noch nicht probiert... Ich werde es versuchen. Danke.

Subject: Aw: Alopecia areata wieder aufgetreten
Posted by [pilos](#) on Thu, 26 Dec 2024 11:56:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tefsaye93 schrieb am Do., 26 Dezember 2024 11:21pilos schrieb am Do., 26 Dezember 2024 10:10Tefsaye93 schrieb am Do., 26 Dezember 2024 04:36

Bei meinem letzten Hautarztbesuch habe ich nur Cortison (Momecutan) und Minoxidil (Bio-H-tin) verschrieben bekommen. Cortison trage ich 1x wöchentlich drauf, Minoxidil sprühe ich alle drei Tage drauf. Seit eben ist mir nun die Stelle ganz oben aufgefallen (nicht so kahl wie die anderen Stellen, aber ich denke, der schleicht sich nun näher ran).

x(

mometason täglich

minoxidil 2x am tag

Mometason? Kannst du mir mehr darüber erzählen? Oder hast du dich verschrieben und meinst Momecutan?

mometason ist der wirkstoff

Momecutan ist ein Phantasiename

Subject: Aw: Alopecia areata wieder aufgetreten

Posted by [Tefsaye93](#) on Thu, 26 Dec 2024 11:58:27 GMT

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

pilos schrieb am Do., 26 Dezember 2024 12:56Tefsaye93 schrieb am Do., 26 Dezember 2024 11:21pilos schrieb am Do., 26 Dezember 2024 10:10Tefsaye93 schrieb am Do., 26 Dezember 2024 04:36

Bei meinem letzten Hautarztbesuch habe ich nur Cortison (Momecutan) und Minoxidil (Bio-H-tin) verschrieben bekommen. Cortison trage ich 1x wöchentlich drauf, Minoxidil sprühe ich alle drei Tage drauf. Seit eben ist mir nun die Stelle ganz oben aufgefallen (nicht so kahl wie die anderen Stellen, aber ich denke, der schleicht sich nun näher ran).

x(

mometason täglich

minoxidil 2x am tag

Mometason? Kannst du mir mehr darüber erzählen? Oder hast du dich verschrieben und meinst Momecutan?

mometason ist der wirkstoff

Momecutan ist ein Phantasiename

Auch wenn der Hautarzt sagte, dass nach zweiwöchiger Einnahme bzw. Auftragen die Flüssigkeit nur noch einmal pro Woche aufgetragen werden darf?

Subject: Aw: Alopecia areata wieder aufgetreten

Posted by [pilos](#) on Thu, 26 Dec 2024 12:44:50 GMT

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

Tefsaye93 schrieb am Do., 26 Dezember 2024 12:58

Auch wenn der Hautarzt sagte, dass nach zweiwöchiger Einnahme bzw. Auftragen die Flüssigkeit nur noch einmal pro Woche aufgetragen werden darf?

also ein haut arzt der minox bei areata nur alle 3 tage empfiehlt...da habe ich so meine zweifel an seiner erfahrung

er hat schon angst vor hautprobleme bei cortison...aber bei areata muss man harte geschütze

fahren...1x die woche das wird kaum was bringen. in studien wurde das brutal gefahren. bis zu 2x täglich 6-12 wochen

<https://www.dovepress.com/alopecia-areata-burden-of-disease-approach-to-treatment-and-current-un-peer-reviewed-fulltext-article-CCID>

das muss wirklich hart "gefahren" werden. wegen der "cortison-pergamenthaut", muss man gegensteuern

<https://pharmaceutical-journal.com/article/news/diuretic-reduces-skin-atrophy-associated-with-corticosteroid-creams>

wie sieht das mit mentale auslöser zu tun? psyche geht auch auf das immunsystem,

Subject: Aw: Alopecia areata wieder aufgetreten
Posted by [Tesfaye93](#) on Thu, 26 Dec 2024 13:41:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Do., 26 Dezember 2024 13:44Tesfaye93 schrieb am Do., 26 Dezember 2024 12:58

Auch wenn der Hautarzt sagte, dass nach zweiwöchiger Einnahme bzw. Auftragen die Flüssigkeit nur noch einmal pro Woche aufgetragen werden darf?

also ein haut arzt der minox bei areata nur alle 3 tage empfiehlt...da habe ich so meine zweifel an seiner erfahrung

er hat schon angst vor hautprobleme bei cortison...aber bei areata muss man harte geschütze fahren...1x die woche das wird kaum was bringen. in studien wurde das brutal gefahren. bis zu 2x täglich 6-12 wochen

<https://www.dovepress.com/alopecia-areata-burden-of-disease-approach-to-treatment-and-current-un-peer-reviewed-fulltext-article-CCID>

das muss wirklich hart "gefahren" werden. wegen der "cortison-pergamenthaut", muss man gegensteuern

wie sieht das mit mentale auslöser zu tun? psyche geht auch auf das immunsystem,

Ich bin froh, dass du fragst. Meine Psyche ist ziemlich angeknackst seit Monaten. Ich hab's oben schon angeteasert. Die Depression kickte die vergangene Zeit wieder extrem rein. Ich hab 'nen gestörten Tag-Nacht-Rhythmus, ernähre mich überwiegend ungesund, trinke viel Koffein (Red Bull Sugarfree, Cola Zero, Kaffee) und entsprechend auch sehr viel Süßstoff. Ich denke, es ist ein Zusammenspiel aus allem:

- leicht übergewichtig
- Darmflora (kann man sich denken) zurzeit überlastet
- Stress/Depression/Isolation und der Druck, den ich mir selbst mache
- etc.

Ich werde mir deinen Ratschlag zu Herzen nehmen und es nun öfters auftragen.
Danke erstmal dafür!

Subject: Aw: Alopecia areata wieder aufgetreten
Posted by [pilos](#) on Thu, 26 Dec 2024 13:44:27 GMT

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

Tesfaye93 schrieb am Do., 26 Dezember 2024 14:41

Ich bin froh, dass du fragst. Meine Psyche ist ziemlich angeknackst seit Monaten. Ich hab's oben schon angeteasert. Die Depression kickte die vergangene Zeit wieder extrem rein. Ich hab 'nen gestörten Tag-Nacht-Rhythmus, ernähre mich überwiegend ungesund, trinke viel Koffein (Red Bull Sugarfree, Cola Zero, Kaffee) und entsprechend auch sehr viel Süßstoff. Ich denke, es ist ein Zusammenspiel aus allem:

- leicht übergewichtig
- Darmflora (kann man sich denken) zurzeit überlastet
- Stress/Depression/Isolation und der Druck, den ich mir selbst mache
- etc.

dann mal ändern

Subject: Aw: Alopecia areata wieder aufgetreten

Posted by [pilos](#) on Thu, 26 Dec 2024 13:47:37 GMT

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

eigentlich hast du alles infos

https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/37569/#msg_475605
