

Hallo Leute,

ich habe seit ca. 1,5 Jahren AA. Ich bin männlichen Geschlechts und habe dazu auch (noch) keine sehr ausgeprägte Form der AA -leide aber psychisch sehr stark darunter. Ich habe einige Fragen an Euch.

1. Für wie wichtig haltet Ihr Stress und Schlafmangel als Auslöser für die AA? Als es bei mir losging hatte ich sehr viel Arbeit und extrem wenig Schlaf (über 2 Monate nicht mehr als 2-3 Stunden pro Nacht). Die damals entstandenen kahlen Stellen sind allerdings zugewachsen und die im Moment aktuellen sind im Zeitraum der letzten 10 Monate und ohne (bewußten) Stress entstanden. Mich würde interessieren, bei wem die Krankheit noch unter einer hohen Drucksituation begann.

2. Welche Möglichkeiten der Stressbewältigung gibt es aus Eurer Sicht? Ich meine, letztlich fühle ich mich nicht gerade als Held, wenn ich mir wegen einer recht harmlosen Erkrankung so viel Stress mache, das ich mich nah an der Grenze zur Depression bewege. Wohlgermerkt bin ich ein Mann und könnte mir die Haare auch abrasieren. Mein schlechtes Management der Krankheit läßt mein Selbstwertgefühl noch weiter sinken und ein zusätzliches Problem ist, dass meine Umwelt meine Krankheit nicht als solche wahrnimmt.

3. Welche Informationen habt Ihr über neue Behandlungsmethoden - insbes. zur Zytokinsuppression. DMCP basiert ja prinzipiell darauf, ist aber ja nicht gerade "schick" und letztlich ja auch schon sehr alt, nämlich von 1976. Die Immunologischen Mechanismen der A. Areata sind ja mittlerweile gut aufgeklärt (so gut, wie bei wenigen anderen Erkrankungen) und trotzdem ist man immernoch auf diese Uralttherapie angewiesen?! Hat jemand von Euch das Haarwuchsmittel Regain ausprobiert? Evtl. im Zusammenhang mit Cortisol?

4. und last but not least: Welche Erfahrungen habt Ihr mit alternativen Behandlungen gemacht, also jenseits von DMCP und Cortisol. Sprich Zink, Biotin, Aromatherapie, Thymuskin usw., oder auch Selen was vielfach im Forum erwähnt wurde. Hat jemand von Euch aufgrund einer Zöliakie/Sprue (Glutenunverträglichkeit) eine Areata entwickelt oder kennt jemanden, bei dem/der das der Fall ist/war?

Danke für jede Art und Kommentar und sei es auch nur zum kleinsten Teilaspekt!

Lieben Gruß an alle und gute Besserung...