

Guten Tag Zusammen.

Da ich jetzt schon einige Berichte hier gelesen hatte, wollte ich auch einmal meine Geschichte erzählen. Ich bin 36 Jahre alt, männlich und habe das erste Mal Bekanntschaft mit der AA mit 19 Jahren gemacht. Damals wurde eine Stelle an meinem Hinterkopf in kurzer Zeit recht kahl. Die Stelle wurde damals ca. 5 cm x 5 cm groß. Ich war dann bei dutzend Ärzten, von der chinesischen Heilpraktikerin bis zur Uniklinik in München. Ich habe damals eine Lehre begonnen, hatte jedoch aber sicherlich noch nicht den Stress von heute. Ich fand mich also mit meinem "Loch" ab und kämmte die Haare immer schön darüber. Nach ca. 3 Jahren wuchs die Stelle wieder zu. Doch bevor Sie richtig zugewachsen war meldete sich Kandidat Nr. 2. ebenfalls wieder am Hinterkopf, diesmal etwas weiter oben und auf der linken Seite. Ihr könnt Euch vorstellen, wie mich das damals mitgenommen hatte. Aber auch hier machte ich irgendwann gar nichts mehr und als ich 2005 das Rauchen aufgegeben hatte, verschwand nach insgesamt 6 Jahren auch Loch Nr. 2. Prima.....Ich schob den Haarausfall dann immer auf das rauchen und dachte mir, ich rauche nicht mehr, also krieg ich das auch nicht mehr.....

Bis zum Sommer 2013. Ich hatte viel Stress, meinen Vater plötzlich zur Pflege, unser kleines Kind, etc.....und eines Tages merkte ich im Spiegel, dass ich ein paar kleine Flecken (Punkte) in meinem Drei-Tages-Bart entdeckte. Mir war sofort klar, was das war. Es packte mich unvermittelt die Panik und von nun an, war ich ständig mit den Händen an allen behaarten Stellen im Gesicht um immer zu versuchen, wo man noch Haare leicht ausziehen konnte. Ich bemerkte plötzlich eine Vielzahl von Haaren, die mir vermeintlich ausgingen. Die Panik vor einem erneuten Haarverlust war für mich riesig groß. Also wieder zu Heilpraktiker, zur Akupunktur, zum Hautarzt, zur Hypnose, etc..aber bis auf ein wenig Vitamin D Mangel war alles prima. Die ganze Angst vor dem Verlust hatte sich dennoch so gesteigert, dass ich im November plötzlich eine starke Angststörung / Panikattacke erleben durfte. Dies war zwar mit das Schlimmste, was ich jemals erlebt hatte, jedoch war zumindest mein Fokus jetzt ein anderer und ich "vergaß" den Haarausfall und konzentrierte mich darauf, meine Panik wieder los zu werden. Dies ist mir (dank Meditation) auch schnell und gut gelungen. Mit dem Ergebnis jedoch, dass ich ja jetzt wieder "Zeit" habe. Und somit fielen mir in diesem Monat wieder neue "Stellen" im Bart sowie an einer Augenbraue auf, die kahl sind. Bis jetzt bin ich vor einem großen Fleck, wie ich ihn schon einmal hatte, verschont geblieben. Auch am Kopfhaar ist bisher nichts zu sehen. Dennoch schaue ich taglich ein dutzend Mal in den Spiegel und beobachte die Haut bis in das kleinste Details. Gerade heute war ich wieder der Meinung, dass sich viel zu viele Wimpern lösen und ich hatte gefühlt sicherlich 10 - 15 über den Tag verteilt in den Fingern....kein schönes Gefühl. Das ist bis heute nun Stand der Dinge. Geht die AA wieder richtig los, oder bleibt es bei den kleinen Unauffälligkeiten?!

Ihr könnt mir das auch nicht beantworten, dennoch wollte ich mir jetzt einfach einmal meine Geschichte von der Seele schreiben um gleichzeitig zu hoffen, dass es bei den derzeitigen recht kleinen Stellen am Bart bleibt.

PS: Kann denn nicht jemand mal erfinden, dass die Haare nur unterhalb des Hemdkragens ausgehen?! Da wäre mir in zweifacher Hinsicht geholfen

Liebe Grüße
