

---

Subject: Mutmacher III

Posted by [moory4](#) on Thu, 27 Feb 2014 13:35:04 GMT

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

---

hallo forum!

nachdem hier schon 2 mutmacher-threads existieren (verlinken kann ich derzeit nicht, weils mein erster beitrage ist) mach ich hier mal einen dritten auf und erzähl euch meine geschichte. ich hab das gefühl dass ich das dem forum einfach hier schuldig bin - hat mir nämlich manchmal echt geholfen.

ich möchte hier v. a. die ansprechen (und das sind wohl die mehrzahl), die nur die leichte form der AA haben, und von denen man im forum meistens nichts liest.

erstmal einige eckdaten zu mir:

bin aus österreich, 28 jahre alt, ernähre mich normal bis gesund, treibe regelmäßig sport und bin schlank. ich leide an leichtem heuschnupfen (in den letzten jahren aber immer weniger) und bin nichtraucher. stress hatte ich nicht in der arbeit oder sonst wo, der auslöser sein hätte können. der stress kam erst mit der AA - da ich auch ein mensch zu viel über dinge nachdenkt, das lässt sich leider nicht einfach abstellen generell bin ich eigentlich ein sehr glücklicher mensch und hab wirklich selten schlechte laune. erblich bin ich auch nicht vorbelastet, zumindest wüsst ich nichts davon.

alles fing bei mir anfang august 2013 an:

am badesee entdeckte ein freund von mir eine kleine kahle stelle rechts hinten am oberkopf (wie immer ca. so groß wie ein 2euro-stück). ich natürlich gleich nach hause und im spiegel geschaut und war erstmal schockiert. hatte von AA nie was gehört, bzw. viell. unterbewusst aber mich nie näher damit beschäftigt. erstmal das internet befragt und stundenlang gegooglet und da die üblichen antworten gefunden. mir gings in der zeit schon anfangs nicht gut, verständlich. ich bin eigentlich auch sehr eitel, das hab ich erst in dieser zeit bemerkt. hab immer sehr auf mein aussehen geachtet und nie gedacht dass mich sowas mal treffen könnte. aber wer von "uns" denkt sich das anfangs schon...

dann die übliche prozedur:

anfang september zum hautarzt, AA diagnostiziert und mir eine cortison-lösung verschrieben. hatte das gefühl dass ich vom arzt auch nicht wirklich ernst genommen wurde, was mich noch wütender gemacht hat. egal, die lösung hab ich 4 wochen benutzt, geholfen hat es nichts, die stelle ist von anfangs 2x2cm bis november auf 6x7cm gewachsen. in dieser zeit ging es mir richtig schlecht. war oft kurz davor zu heulen und war richtig wütend. parallel dachte ich mir aber immer dass es menschen gibt die es viel schlimmer trifft als mich, das ist natürlich aber auch nicht immer ein trost. habe auch mit freunden nicht viel drüber gesprochen, da ich generell ein mensch bin der vieles lieber mit sich selbst ausmacht.

bin durch dieses forum dann auf einen conceiler gestoßen (name nenne ich hier mal nicht, zwecks werbung - näheres bitte gern per PN) und dieser hat mir wirklich SEHR geholfen. meine stelle war am oberkopf am ende 6x7cm groß. ich konnte sie immer mit meinen haaren überdecken, jedoch hat natürlich immer die kopfhaut

durchgeschimmert und man sah es eigentlich immer.

war der conceiler aufgetragen sah man fast nichts mehr - man musste schon wirklich genau hinsehen um überhaupt etwas zu erkennen. ich kann das nur jedem empfehlen, hätte das auch nie für möglich gehalten wie gut das funktioniert. das ist auch niemandem aufgefallen, auch von meinen freunden nicht. ich hab die AA dadurch im alltag teilweise echt vergessen können. der conceiler macht natürlich wohl nur sinn wenn man die kahle stelle noch gut überdecken kann.

wie schon geschrieben wurde die stelle bis ca. mitte november immer größer, allerdings sind seit september auch immer wieder weiße haare gewachsen. v. a. in der mitte waren die weißen, dünnen haare schon 4-5cm lang während die stelle an den rändern aber weiter immer größer wurde.

ende november war dann schluss und die stelle blieb gleich groß. es kamen auch immer mehr haare dazu und ganz, ganz langsam werden die nun endlich auch pigmentiert und kräftiger. benutze den conceiler aber jetzt (februar 2014) aber immernoch, da es ohne schon noch auffällt aber es ist besserung in sicht.

ich denke bis zum sommer sollte das thema dann für mich (hoffentlich für immer) erledigt sein.

-----

alles in allem seh ich es mittlerweile als kleinen "test" den ich vom leben gestellt bekommen habe. ich bezeichne mein leben eigentlich als recht perfekt, bzw. bin ich ziemlich zufrieden so wie es sich in den letzten 10 jahren entwickelt hat - ich habe eigentlich alles was ich brauche und für jedes ying gibts viell. auch ein yang, who knows? bin zwar eigentlich kein mensch der an sowas glaubt, aber irgendwie kams mir fast so vor. ich weiß nun auf jeden fall wie toll es sich anfühlt langsam wieder alle haare zu haben, und dass man es nicht für selbstverständlich ansehen sollte. ich weiß das nun def. mehr zu schätzen.

nicht nur was das thema haare angeht, sondern generell das thema gesundheit.

man kann als rat tausend mal schreiben: "nimms nicht so schwer, es gibt schlimmeres, ...", aber das hilft nicht viel. klar gibt es schlimmeres als AA (v. a. in der leichten form die ich hatte) aber es gibt immer schlimmeres. das ist meistens kaum ein trost.

mein rat ist einfach nur: man muss versuchen damit umzugehen. ich habe es auch nicht gut geschafft, weil ich auch kein mensch mit einem riesen selbstbewusstsein bin, aber es bleibt einem nichts übrig als sich damit abzufinden und zu hoffen dass es wieder wird. hätte ich noch eine zweite stelle bekommen, hätte ich mir wohl auch eine glatte schneiden lassen, denke ich.

und noch ein rat von mir:

lasst euch auch durchs internet nicht verrückt machen. ich selbst hab auch stundenlang gegoogelt und habe auch eine menge zeit hier im forum mit lesen verbracht. informieren ist gut & wichtig, aber irgendwann wird das ungesund und man malt sich den worst case aus, was nicht alles noch passieren kann. also übertreibt es nicht und versucht die AA in den hintergrund zu stellen. liest sich immer so einfach, ich weiß, ...

ich hab übrigens auch homöopathische tropfen ausprobiert - die halfen wohl auch nix. die haare kamen zwar wieder, allerdings kennt man das ja wie das so ist mit der spontanheilungsrate bei AA.

ich habe im herbst übrigens auch meine aktuelle freundin kennen gelernt. der habe ich davon zwar relativ früh erzählt, sie hat das allerdings eher als "nicht so schlimm" angesehen. ich dachte natürlich das ist ein riesenproblem für sie, man selbst sieht das ja immer enger. seither hab ich mit ihr über das thema eigentlich gar nicht mehr gesprochen, ich denke sogar sie hat das schon wieder vergessen. wie ich schon sagte: mit dem conceiler sieht mans eigentlich fast nicht.

sorry, für meine wohl etwas chaotische schreibweise, aber ich habe einfach drauflos getippt. ich stelle hier auch noch bilder ein, aber da ich noch in der "wachstumsphase" bin, warte ich damit bis es alles abgeschlossen ist.

inzwischen liebe grüße und danke ans forum und gutes wachstum allerseits!