

Hallo zusammen,

nachdem ich von einigen gebeten wurde, nochmal von meiner geglückten Heilung zu erzählen, mach ich das kurz:

Die Fakten zuerst: die endgültige Umkehr vom Ausfall zu Wiederwachsen ist mir auf einer dreimonatigen Reise geglückt. Mit dabei hatte ich die bekannte ätherische Ölmischung (ergänzt durch Teebaumöl und in Aloe Vera Gel satt jojoba öl), Propolisalbe, gelegentlich Knoblauch draufgerieben (immer noch die erfolgreichste Hausmittelmethode, wenn auch nicht bei allen), viel Chili gegessen und schließlich das Ket-Shampoo. Das hauptsächlich weil ich einen recht häufigen Hautpilz habe, der an den befallenen Stellen eine dunklere Pigmentierung durch die Sonne verhindert. Ein Zusammenhang zur Alopezie wird zwar bestritten, aber da der Pilz hauptsächlich in der Kopfhaut sitzt, kan ich mir gut vorstellen, dass das ein ganz gutes Einfallstor für die Alopezie ist.

Und damit wäre ich bei meinem Gesamtkonzept: ich hab einfach auf allen Ebenen versucht meine Lebensumstände zu verbessern. Gesunde Ernährung (vor allem nährstoffreich durch einfache, natürliche Nahrungsergänzungen wie Sesam oder Braunhirse), viel Sport und alle auch kleinere Belastungen auf ein Minimum zu reduzieren. Eben den Pilz z.B., und ich nahm zu dem Zeitpunkt Medikamente, die ich sofort abgesetzt habe. Und ich habe versucht die Verbesserungen abgekoppelt von dem Haarausfall als etwas positives und nicht als Belastung zu sehen. Hab mir gesagt, das ist jetzt einfach gut für Dich, freu Dich drüber, dass sich was bewegt. Autosuggestion hab ich auch angewendet.

Ansonsten hab ich mit allem was geht auf die Entzündung geschossen,weil das das einzige ist, was letztlich belegt ist. Also von Voltareen über Tigerbalm und sonstige Rezeptuern immer was draufgeschmiert, was entzündungshemmend oder durchblutungsfördernd ist. Und dazu Kräuter, Tees und Gewürze verwendet, die auch entzündungshemmend wirken.

Sich einen Break zu gönnen kann ich allen nur ausdrücklich empfehlen. Klar kann nicht jeder drei Monate Urlaub nehmen. Aber Anrecht auf eine sechswöchige Kur hat jeder, auch ohne Zustimmung des Arbeitgebers. Und wem das zu peinlich ist, dem empfehle ich dirngend einen Therapeuten. Die helfen einem dabei sowas als wichtig zu erkennen und durchzusetzen. Überhaupt beim Umgang mit so einer Krankheit.

Es hat noch mindestens ein Jahr gedauert, ich glaub fast zwei, bis dann alles wieder da war, auch mit Wachstumspausen. Einmal danach hatte ich noch einen kleinen Schub im Bart. Den habe ich aber sofort mit Knoblauch zum stoppen gebracht (ich glaube, da ist er am effektivsten, bei den alten Stellen konnte ich keinen belegbaren Erfolg damit erzielen) . Seit dem ist alles stabil, alle Haare wieder da.

Ich weiß, dass viele das alles schon probiert haben und trotzdem keinen Erfolg hatten. Es ist einfach meine persönliche Geschichte, nicht mehr und nicht weniger.

Kürzlich habe ich noch über drei Ecken gehört, dass Kühe wohl ganz gerne AA haben, und ein Tierarzt hätte behauptet, das sei ansteckend, wenn man in der Nähe eines Kuhfladen läge. Und die Tierärzte hätten das aber bei den Kühen ganz gut im Griff mit Medikamenten. Ich hab keine Ahnung ob das stimmt, aber vielleicht mag das ja jemand mal recherchieren.

Wie gesagt, ich drücke Euch allen ganz ganz fest die Daumen, ich weiß noch ganz genau, was für ein Horror das ist. Und mir läuft's immer noch kalt den Rücken runter, wenn ich mal wieder glaube, mein Bart sei ein bisschen löchrig...

Alles Gute,

Werner