

---

Subject: Meine (Erfolgs-?!) Geschichte

Posted by [Lionesse](#) on Wed, 20 Apr 2016 16:10:02 GMT

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

---

Hallo,

ich selbst leide leider seit einigen Monaten an AA, mir persönlich hat es sehr geholfen in diesem Forum zu lesen, Behandlungsmethoden zu studieren oder einfach zu wissen dass man nicht alleine ist.

Ich bin eine 27 Jährige Studentin.

Diffusen Haarausfall habe ich schon länger - aber wie das halt so ist, habe ich das nie ernst genommen. Natürlich wurde das Haar dünner, aber da lichte Stellen ausblieben, dachte ich, dass es eine Phase ist. Das alles war ein sehr schleichender Verlauf. Für alle Frauen: ich nahm von 18-27 die Pille Valette. Obwohl es eine sogenannte "Haarpille" ist, wurde die Haarqualität langsam aber stetig schlechter.

Nunja das wahre Problem entstand, als mir mein Freund anfang Jänner diesen Jahres mitteilte, dass ich "da am Hinterkopf eine kahle Stelle habe". Ich habe das erst nicht so ernst genommen bis er ein Foto gemacht hat - Schock! Eine circa 2 Euro kahle Stelle. Noch eine Größe die man recht gut mit einem Zopf verdecken konnte. Leider befindet sie sich am Ende des Scheitels, also im Deckhaar, das macht die Sache oft etwa schwierig.

Wie wir das wohl alle kennen, war ich erstmal ziemlich erschrocken und habe mir Arzttermine ausgemacht. Es folgte ein Blutcheck. Wie es bei den meisten der Fall ist, war der absolut unauffällig. Ich bin also zu meinem Hausarzt gegangen. Der hat sich ganze 5 Minuten mit mir beschäftigt. Fazit: Blut in Ordnung. Zu meiner kahlen Stelle meinte er, dass er das nicht weiß. Es gäbe schon eine Erkrankung namens Alopecia Areata aber warum sollte denn gerade ich die haben. Es würde wohl irgendein Pilz sein und ich solle zum Dermatologen. Ich war echt frustriert über so wenig Hilfe.

Viele von euch haben ja schlechte Erfahrungen beim Dermatologen gemacht. Kann ich absolut nicht bestätigen! Meiner war sehr bemüht, hat meine Stelle mittels Vergrößerung begutachtet. Meinte, dass es sich sehr zu seiner Freude nicht um eine vernarbende Alopezie handelt und demnach die Prognose sehr gut ist. Nach einer Zupfprobe meinte er auch, dass es nicht weiter fortschreiten wird (damit hatte er aber leider absolut nicht Recht) Er erklärte mir auch, dass man leider die Ursachen bis heute nicht kennt. Stress kann fördern, muss aber nicht. Er meinte auch, dass in 80% der Fällen es zu einer Spontanheilung kommt. Die Behandlung die in diesem Zeitraum durchgeführt wird, wird demnach scheinbar "erfolgreich" sein. Er verschrieb mir zwar eine Cortisonlösung, meinte aber, dass vor allem durchblutungsfördernde Massagen wichtig sind. Von Minoxidil/Regaine riet er mir vehement ab. Er meinte man kennt die Langzeitwirkungen nicht und wäre in meinem Fall absolut kontraindiziert. Er habe in seiner Ordination eine "Kohlensäurebehandlung". Einmal die Woche wird die Kopfhaut gereizt und die Durchblutung stark angeregt (brennt etwas und wird rot) Aber er meinte auch, dass der Schlüssel einfach nur Geduld ist!

Natürlich folgte noch ein Besuch bei meiner Frauenärztin. Ich wollte von der Pille zur Spirale wechseln. Auch sie begutachtete mein Blutbild und meinte, dass Zink und Vitamin D im unteren

Bereich liegen. Ich solle also NEMs nehmen.

Natürlich schritt mein Haarausfall büschelweise fort - wie sollte es auch anders sein.

Leider blieb ich vom diffusen Haarausfall der wohl vom Absetzen der Pille kam, absolut nicht verschont. Einerseits wurde meine kahle Stelle größer, andererseits lichtete (und lichtet sich noch) das restliche Haar.

ABER! Nun sind etwa 4 Monate vergangen und meine kahle Stelle bildet Haare (davor kam es aber zu einer etwa 3 fachen Vergrößerung). Eher dünnes Haar und sehr langsam wachsend aber pigmentiert! Auch nicht gleichmäßig aber immerhin.

Ich fand es immer sehr interessant zu lesen was denn nun Leute gemacht haben die die Haare wiederbekommen haben.

Hier also meine Liste

- durchblutungsfördernde Kohlensäurebehandlung beim Dermatologen
- Schwarzkümmelölkapseln (wird bei Autoimmunerkrankungen empfohlen)
- Haut-Haare-Nägel Nahrungsergänzungsmittel
- Multi Vitamin Präparat
- Vitamin D Tropfen
- gesunde Ernährung: Eisen!!
- Stressreduktion
- Rotlichtbestrahlung zwecks Durchblutung

Um die Stelle abzudecken habe ich Schütthaare verwendet und mit Haarspray fixiert! Danach Haare zu einem Zopf gebunden und so möglichst darüber gelegt)

Ergänzend muss ich sagen, dass ich vor meiner Pubertät an Psoriasis litt. Heute habe ich am Schienbein noch ganz leichte Schübe sollte ich ein zu starkes Waschmittel verwendet aber ist kaum auffällig. Mein diffuser Haarausfall ist leider stark und ich führe in auf das Absetzen der Pille zurück. Aber ich hoffe, dass sich das in ein paar Monaten geben wird.

Ich wollte meinen Fallbericht auch deshalb schreiben, weil ich ein paar stillen Lesern Hoffnung geben wollte. Man liest ja sehr viel von Fällen der universalis oder totalis. Ich möchte auch meine Bewunderung für all jene ausdrücken. Es ist toll wie selbstbewusst damit umgegangen wird. Mir hat die Erkrankung im Anfangsstadium sehr viel Angst gemacht. Keiner weiß wie es sich entwickeln wird. Ich habe meine Haare jahrelang für selbstverständlich genommen. Und nun habe ich gesehen, dass sie völlig unkontrolliert rieseln können. Hatte leider Albträume und bin panisch aufgewacht und habe mich am Kissen umgesehen wieviele Haare abgegangen sind. Ich weiß, dass es sich um keine tödliche Erkrankung handelt, aber dennoch ist es eine Belastung und mir hat es extrem geholfen hier zu lesen um "seinen Feind kennen zu lernen". Sollte Interesse bestehen, lade ich natürlich auch gerne Fotos hoch