

---

Subject: Diagnose AA und was mir geholfen hat  
Posted by [sabinchen](#) on Wed, 02 Oct 2019 13:57:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo liebes Forum,

ich bin 55 Jahre alt, seit 10 Jahren in den Wechseljahren und habe seit März d. J. AA., Anfang Februar war laut Frisöse noch alles in Ordnung. Angefangen hat es mit einer ovalen Stelle am Hinterkopf. Die Haare gingen mir aber auch in ihrer Gesamtheit aus und wurden dünner. Die Standardblutwerte und hormonell war alles normal, Hausarzt und Hautarzt haben nicht wirklich geholfen. Zinktabletten habe ich nur auf Anfrage erhalten. Zusätzlich habe ich mir Priorin-Tabletten besorgt. Dies hat zumindest den normalen Haarausfall etwas gestoppt, die AA leider nicht. Ende April hatte ich dann noch eine zweite Stelle etwas weiter oben am Kopf. Glücklicherweise nur 5 cent-Stück groß. Die erste Stelle hatte sich inzwischen auf 9 cm Durchmesser vergrößert.

Durch Zufall bin ich dann im Internet auf einen Bericht einer AA-Patientin über Gerstengraspulver gestoßen und hab mir das auch bestellt. Zusätzlich habe ich mir ein Thymuspetit-Shampoo gekauft, die Zink-Tabletten wieder abgesetzt und aufgehört, die Haare zu färben.

Was soll ich sagen:

Meine 9 cm große Stelle ist inzwischen fast geschlossen, lauter pigmentlose schneeweiße Haare und die kleinere Stelle ist komplett zu. Und ich bin natürlich ergraut.

Das Haarefärben schließe ich allerdings komplett als Verursacher der AA aus.

Zufälliger Weise habe ich in den letzten Wochen viel über Vitamin D Mangel gehört und gelesen und muß sagen, dass ich zumindest 3 Mangel-Symptome im letzten Winter hatte:

- Haarausfall
- Antriebslosigkeit (saissonale Depression)
- kalte Hände und Füße

Daher habe ich meinen Wert vor 2 Wochen prüfen lassen und dieser war bei 15. Man spricht ab 20 von einem Mangel und ab 12 von einem massiven Mangel.

Es zumindest Studien, wo Vitamin D Mangel als Auslöser für eine AA sprechen könnte. Seit 2 Wochen gleiche ich mit Vitamin D-Tabletten meinen Mangel nun aus.

Kann also gut sein, dass im Februar mein Vitamin D so niedrig war, dass die AA ausgelöst wurde.

Ob nun das Gerstengraspulver, das Thymuspeptit-Shampoo und/oder die Sommersonne meine AA gestoppt haben, kann ich sagen. Auf jeden Fall ist es einen Versuch nach der AA Diagnose wert. Nichts tun und auf eine Spontanheilung zu warten - wie es die Ärzte raten - ging bei mir auf jeden Fall gar nicht.

---