

---

Subject: Vielleicht hilft es jemanden..

Posted by [Pinguine69](#) on Sun, 21 Dec 2008 20:03:20 GMT

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

---

Hallo zusammen!

Es begann bei mir als ich 17 Jahre war und vieles was hier geschrieben wurde, kommt mir bekannt vor. Ärzte die wenig wissen, Therapien die nur kurzzeitig halfen. In den über zwanzig Jahren in denen ich fast immer ein Perücke trug, half nur sich damit zu arrangieren. Da ich ansonsten bis heute kerngesund bin, sagte ich mir auch, dass es wirklich viel schlimmere Krankheiten gibt und bin irgendwann nur zu Hautärzten, wenn ich ein neues Perückenrezept brauchte. Auch änderten sich in den vielen Jahren immer wieder meine Lebensumstände, mal Stress, mal leichtere Jahre, mal Lebenspartner und dann wieder ohne. Auch ein Umzug in ein anderes Bundesland änderte nichts.

Früher wußte ich auch garnicht, dass es soviel andere Betroffene gibt. Daher finde ich es toll, dass es heute hier so ein Forum gibt. Es hätte mir damals sehr geholfen und evtl. kann ich hier jetzt helfen.

In verschiedenen Beiträgen konnte ich lesen, dass es häufig im Herbst schlimmer geworden ist. So war es auch bei mir. Muss an dieser Stelle noch bemerken, dass ich nie die gesamte Körperbehaarung verlor. Es betraf immer nur den Kopf, da allerdings mit vielen großflächigen Stellen.

Über die Jahre analysierte ich meine Ernährung: Was mache ich im Herbst anders? Um es abzukürzen, seit über einem Jahr gehe ich wieder gerne und selbstbewußt zum Friseur. Verzichten dafür muss ich nur auf: Mandarinen, Orangen, Grapefruit, Kiwi, Limetten, Zitronen und Paprika. Auch Saft z.B. Multivitaminsaft oder Grapefruitsaft meide ich, genauso wie Cocktails die z.B. Limettensaft enthalten. Das sind alles Vitamin C Lieferanten. Ich bin absoluter Laie! Das ist nur das, was bei mir zum Erfolg geführt hat. Kein Problem gibt es mit Äpfeln, Tomaten oder Trauben.

Es war ein langer Weg und ich bewundere jeden, der offen damit umgeht. Jetzt hoffe ich, dass meine Erfahrung jemanden so glücklich wie mich machen kann. Beantworte auch gerne Fragen.

Viel Erfolg und alles Gute,

Gruß Pinguine69