
Subject: AA - meine heilungsgeschichte

Posted by [giagia](#) on Mon, 09 Mar 2009 12:10:26 GMT

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

Hallo ihr lieben,

durch zufall bin ich eben auf diese seite gestossen. sehr inforamtiv, toller austausch. das hätte ich vor 4 jahren gebraucht.

ich möchte euch kurz erzählen, was bei mir passiert ist und wie ich heute fast meinen zustand vor der alopezie wieder erreicht habe.

meine geschichte fängt im januar 2005 an, als ich im badezimmer stehe und mir meine überschulterlangen haare föne und auf einmal am hinterkopf seitlich eine kahle stelle (durchmesser ca.7cm) entdeckt. am diesem zeitpunkt hat es mir den boden unter den füssen weggerissen, ab diesem zeitpunkt war mein leben nicht mehr wie vorher.

ich konnte erst mit keinem darüber sprechen, bin von arzt zu arzt, uni klinikum (trichogramm) gelaufen, habe schilddrüse, blut, hormone etc. alles prüfen lassen, nichts. das schlimmste war, ich habe erstmal alles mit mir selbst ausgemacht, konnte mich niemandem anvertrauen und ich hatte angst, große angst, dass es etwas schlimmes unerforschtes ist, was mit dem haarausfall beginnt.

im laufe eines jahres und nachdem ich mich einigen wenigen leuten, außer den nicht besonders hilfreichen ärzten mitgeteilt, hatte, habe ich an den schläfen keine konturen mehr. die ohren waren quasi freigelegt, die stelle am seitlichen hinterkopf immer noch kahl und eine weitere kleine am hinterkopf (nacken) dazugekommen. ich bin nicht mehr weggegangen (verrauchte läden = haare waschen = tabu!) ich habe höchstens alle 4 tage die haare gewaschen und danach die kopfhaut mit einer eigenen tinktur aus brenesselwurzeln und essig eingerieben. fönen und kämmen waren fremdwörter geworden, ich habe sie noch nass zusammengebunden und wollte kein haar mehr an meiner haut oder an meinen händen spüren, wollte kein haar mehr auf meinem schreibttisch sehen. ich war psychisch total am ende, es gab keinen tag ohne tränen und verzweiflung.

zuletzt - etwa 8 monate nach der entdeckung - bin ich dann zu meinem zahnarzt gegangen, um den ganzheitlichen check abzuschließen und der überwies mich zu einer heilpraktikerin. und diese dann -- gott sei dank - zu psychotherapie.

es hat ein jahr nach entdecken der 1. stelle gedauert bis ich die therapie begonnen habe und ich bin nun seit über 3 jahren dort. die ersten erfolge, also ein nachwachsen der haare und stopp des ausfalls, kam relativ schnell, etwa 3 monate später. dass die haare nun wieder so sind wie sie davor waren ist seit etwa 2 jahren so. das heißt nach deinem jahr therapie, vielen tränen, angst und dennoch hoffnung konnte ich das problem mit meiner alopezie in den griff kriegen. im letzten jahr war ich mal wieder bei meinem hautarzt wegen check von muttermalen und ich habe ihm erzählt, dass ich seine mir damals verschriebene cortison tinktur nicht benutzt habe. er war erstaunt und fragte mich wie ich mein problem mit den haaren in den griff bekommen habe und ich erzählte ihm von der therapie. er meinte daraufhin dass er den weg für sehr gut befindet, aber sich zu wenige leute trauen diesen schritt zu gehen ...

und das ist genau das, was ich euch mit geben möchte, denn bei mir hat es so gut geholfen:
TRAUT EUCH, VERSCUHT DIESEN WEG! AUCH WENN DER WEG SICHERLICH ANDERS SEIN WIRD ALS BEI MIR, DIESER WEG WIRD EUCH GUT TUN!

alles alles gute
GIA

ps:

ich habe noch etwas vergessen:

ich hatte auf der kopfhaut stellenweise schmerzen, wie als ob sie entzündet oder gereizt wäre bzw. als ob ich mich gestoßen hätte. zu sehen war jedoch nichts und die schmerzen gingen nach einiger zeit auch vorbei. dieses rätsel habe ich bis heute nicht geklärt, auch meine therapeutin fand diese schmerzen sehr eigenartig. habt ihr auch ähnliche erfahrungen gemacht? aber: ich habe in stresssituationen immer wieder an den kopf und in die haare gegriffen. das mache ich übrigens bis heute. ich habe mir quasi "die haare gerauft", d.h. den ärger, wut, stress an den haaren ausgelassen. versuche heute darauf zu achten nicht zu oft an den kopf zu greifen, ich denke es hilft.

wen es noch interessiert, ich bin 28 jahre jung, es ging also los mit 24.

viele grüße

GIA
