

---

Subject: haarausfallstopp nach einem monat. glaubt an euch!

Posted by [gupf](#) on Fri, 26 Jun 2009 08:38:44 GMT

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

---

AE hat meines erachtens ganz klar mit stress, überforderung zu tun. ich hab vor ca eineinhalb monaten nach einem coiffeurbesuch plötzlich eine kahle stelle am hinterkopf entdeckt. die haare am nacken waren weg, ca eine stelle von 1x6 cm. erst dachte ich mir nichts schlimmes, da ich noch nie von AE gehört hatte. eine woche später, als ich morgens in den spiegel schaute, bemerkte ich ein weiteres loch über dem rechten ohr zur schläfe hin. dieses hatte bereits die grösse einer grösseren münze. ich ging ins netz, stiess auf AE und mir war schlagartig klar, dass ich kreisrunden haarausfall hatte. adrenalin schoss in meine adern, auch aufgrund der vielen 'horrorgeschichten' (totaler haarausfall, etc). sofort zum dermatologischen ambulatorium, wo mir cortisonsalbe verschrieben wurde. ziemlich sehr geknickt und mit grosser angst ging ich nach hause. allerdings war mir klar, dass ich kein cortison auf meine haut bzw meinem körper zuführe. es kamen drei schreckliche tage. ich war völlig gelähmt, stellte mir alle horrorszenarien vor, konnte nichts mehr tun, war völlig verzweifelt. ich vereinbarte einen termin bei meinem hausarzt (schulmediziner und homöopath). in den vier folgenden tagen vergrösserte sich die stelle recht an der schläfe, wurde etwa doppelt so gross. zudem begannen die haare an der linken schläfe auch abzubrechen und ich entdeckte zwei, drei kleinere, nagelgrosse löcher über den kopf verteilt, was mich noch mehr in unruhe versetzte. zufälligerweise nahm ich am gleichen tag als ich das ambulatorische dermatologium aufsuchte zum ersten mal antidepressiva ein (efexor). ich hatte im letzten jahr unglaublichen stress. mein vater ist an frontotemporaler demenz erkrankt. ich musste mich um meine eltern kümmern. zudem besteht seit zwei, drei jahren ein alkoholproblem, ich hatte ein künstlerisches tief und fühlte mich ziemlich unten. lange hatte ich auf medikamente verzichtet, bis ich mein leben so wirklich nicht mehr aushielt. mein psychiater sagte mir letzte woche, dass AE oft eine psychosomatische reaktion sein kann, was es bei mir ganz sicher war/ist.

die tage bis zum termin meines hausarztes waren fürchterlich, ich konnte nichts mehr anderes tun, als an meine haare zu denken, und wusste gleichzeitig, dass das genau das schlechteste ist, sich angst machen, in einen strudel geraten etc. mein hausarzt hat mich beruhigt, er ist ein ganz feiner, guter mann. er war sachlich, aber unterstützend. auch er meinte, AE sei oft stressbedingt. Was ich nun gemacht habe, dass AE bei mir innert kurzer Zeit stoppte (Haare wachsen noch keine, aber der Stopp ist der Anfang): Ich bekam Globuli gegen Haarausfall und Pilz. Ich nehme folgende pflanzliche Tabletten: – Calciomare, – Zink, – SchüsslerSalz Nummer 5, – Ceres Tropfen 'Taraxacum', – Ceres Tropfen 'Avena Sativa'. zusätzlich eine Haartinktur (aus der Apotheke), die ich jeden Morgen auftrage. Aber ganz wichtig: Ich versuche mir keine Sorgen mehr, meine Haare nicht zum Mittelpunkt zu machen. Das gelingt mir ziemlich gut, unter anderem auch seit ich die Antidepressiva nehme. Gleichzeitig hab ich einen Trinkstopp gemacht und bin seit drei Wochen abstinent. Eine Übersäuerung des Körpers kann auch zu Haarausfall führen. Anfangs nahm ich deswegen noch Säuer-Base-Tabletten. Zudem versuche ich einen ausgewogeneren Lebensstil zu führen und mir Dinge zu schaffen, die mir gut tun.

Deshalb an alle, glaubt an euch, das ist das wichtigste. Meines Erachtens ist AE ein klares Warnsignal für Überlastung, einen unguuten Lebensstil, einer Krise. Sich Gutes tun und in kleinen schritten das leben ändern, so hab ich angefangen und werde weitermachen.

Alles Gute

Sarah, 28

---