

---

Subject: Vorsichtiger Optimismus

Posted by [Emma1964](#) on Sat, 09 Apr 2011 09:26:39 GMT

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

---

Hallo,

nach 10 Monaten ist es jetzt an der Zeit für vorsichtigen Optimismus .

Meine Haare wachsen und fallen vor allem nicht mehr aus. Alle kahlen Stellen haben wieder Haarwuchs und wenn es so weiter geht könnte ich in 2-3 Wochen ohne jegliche Kopfbedeckung rumlaufen (hier fehlt ein Smiley der in die Luft springt ). Ihr glaubt gar nicht wie glücklich ich bin. Aber ich merke immer noch das ich mich nicht ganz freuen kann weil ich dem Braten nicht traue. Auf der anderen Seite denke ich ja nehme es einfach mal hin freue dich und lebe!!! Ich war jetzt sechs Wochen in einer psychosomatischen Klinik und glaube das ich meine Trauer verarbeiten konnte und so auch die AA überwinden konnte. Ich drücke allen die Daumen das es bei euch auch bald besser aussieht. Alles liebe Emma

---

---

Subject: Aw: Vorsichtiger Optimismus

Posted by [Tanja1](#) on Sat, 09 Apr 2011 10:59:21 GMT

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

---

Hallo Emma,

das freut mich sehr für Dich!!!

Ich drücke Dir ganz fest die Daumen, dass der Spuk für Dich ein Ende hat und Du Dich über Deine Haarpracht freuen kannst.

Wie schlimm ist der Haarausfall bei Dir über die 10 Monate geworden bzw. gewesen. War alles weg, hattest Du Dir nicht auch einen Haarersatz zugelegt?

Viele Grüße,

Tanja

---

---

Subject: Aw: Vorsichtiger Optimismus

Posted by [Emma1964](#) on Sat, 09 Apr 2011 11:35:35 GMT

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

---

Hallo Tanja,

wie du am Bild sehen kannst war es ganz schön heftig. Ich hatte eine Perücke die ich allerdings nur in offiziellen Situationen getragen habe. Die Haare sind jetzt auch schon wieder länger ich glaube in der Zeit als das Bild entstanden ist ( danke an Manuela ) war es am schlimmsten und hat sich auch bis vor 4 Wochen nicht merklich verändert. Die Haare kamen und gingen, immer neue Stellen taten sich auf alte wuchsen wieder zu. Liebe Grüße Emma

---

---

Subject: Aw: Vorsichtiger Optimismus

Posted by [Tanja1](#) on Mon, 11 Apr 2011 19:11:06 GMT

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

---

Hallo Emma,

alle Achtung vor Deinem Mut, dass Du nur zu offiziellen Anlässen die Perücke getragen hast. Wurdest Du oft angesprochen, wenn Du ohne Perücke gegangen bist? Und wenn Du die Perücke getragen hast, ist es dann aufgefallen, dass es eine Perücke ist? Ich drücke Dir wirklich die Daumen, dass die Haare weiter wachsen und bleiben. Halt uns bitte auf dem Laufenden, es gibt Hoffnung, wenn man auch mal positive Dinge hört.  
Liebe Grüße, Tanja

---

---

Subject: Aw: Vorsichtiger Optimismus  
Posted by [Emma1964](#) on Mon, 18 Apr 2011 14:47:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo heute war ich, nach 8 Monaten, beim Friseur. Es ist schon ein komisches Gefühl aber ich freue mich einfach. Liebe Grüße Emma

---

---

Subject: Aw: Vorsichtiger Optimismus  
Posted by [0084ellen](#) on Mon, 18 Apr 2011 23:00:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wie hast du AA besiegt.  
oder wie hast du dein Trauer überwunden

---

---

Subject: Aw: Vorsichtiger Optimismus  
Posted by [Hausmann](#) on Tue, 19 Apr 2011 06:32:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Emma1964 schrieb am Mon, 18 April 2011 16:47Hallo heute war ich, nach 8 Monaten, beim Friseur. Es ist schon ein komisches Gefühl aber ich freue mich einfach. Liebe Grüße Emma

Ja.....damals hat man sich gesagt: 15 Euro für den Frisör ist ganz schön teuer. Heutzutage wäre oder ist das nicht wichtig.

Schön zu hören das es wieder wächst.

---

---

Subject: Aw: Vorsichtiger Optimismus  
Posted by [Emma1964](#) on Tue, 19 Apr 2011 08:00:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Ellen,  
ich war 6 Wochen in einer Psychosomatischen- Klinik dort konnte ich mich und meinen Körper wieder auf feste Grundlagen stellen. Es war eine Anthroposophische Klinik. Die Anthroposophen setzen den Geist, die Seele und den Körper in Zusammenhang. Was bei uns AA`lern sicherlich

eine guter Ansatz ist. Dabei setzen sie aber auch Schulmedizin ein. Ich habe entsprechenden Medis bekommen unter anderem Bryophüllum (anthroposophisch). Alles zusammen hat es mir ermöglicht, mich mit mir auseinanderzusetzen, zur Ruhe zu kommen und mich wieder auf mich und meinen Körper einzulassen. Alles liebe Emma

---

---

Subject: Aw: Vorsichtiger Optimismus  
Posted by [Emma1964](#) on Thu, 19 May 2011 08:57:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

So nun ist es schon fast wieder ein Monat her, dass ich berichtet habe. Also meine Haare wachsen und fallen nicht mehr aus!! Keine Haare mehr morgens auf dem Kissen ach ich kann gar nicht sagen wie froh ich darüber bin. Die Haare sind jetzt wieder an fast allen Stellen so voll wie früher. Eine kleinere Stelle über dem linken Ohr wächst gerade noch zu und ich kann, bei dem schönen Wetter, ohne alles rausgehen. Ich bin sehr optimistisch, dass es so bleibt und wünsche euch bei euren Versuchen alles Gute und viel Erfolg!!!! Alles liebe Emma

---

---

Subject: Aw: Vorsichtiger Optimismus  
Posted by [Emma1964](#) on Wed, 17 Aug 2011 07:28:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,  
nun nach 3 Monaten wollte ich noch mal berichten. Alle Haare sind wieder da auch die im Schambereich und sogar die an den Beinen wachsen wieder. Ich bin schon sehr glücklich merke aber auch, dass ich mich immer mal wieder frage bleibt es so bzw. wie lange bleibt es so?! Mir ist bewusst, das mir diese Frage niemand beantworten kann aber ich frage mich wie Andere mit dieser Angst umgehen? Ich würde mich über Anregungen freuen. A.I. Emma

---

---

Subject: Aw: Vorsichtiger Optimismus  
Posted by [Tanja1](#) on Tue, 24 Jan 2012 19:45:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Emma,  
ich wollte mich mal erkundigen, ob bei Dir weiter alles ok ist. Dein positiver Bericht hatte mir ziemlich viel Mut gemacht, da bei uns die AA in etwa zeitgleich aufgetreten ist.  
Viele Grüße  
Tanja

---

---

Subject: Aw: Vorsichtiger Optimismus  
Posted by [gast12](#) on Tue, 24 Jan 2012 20:50:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Emma1964 schrieb am Sat, 09 April 2011 13:35 Die Haare sind jetzt auch schon wieder länger ich glaube in der Zeit als das Bild entstanden ist ( danke an Manuela ) war es am schlimmsten und hat sich auch bis vor 4 Wochen nicht merklich verändert.

Emma, meinst Du mich?

---

---

Subject: Aw: Vorsichtiger Optimismus  
Posted by [P!NK](#) on Wed, 25 Jan 2012 09:07:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Emma,

das freut mich für Dich. Es ist schwer es zu lesen, da man selber wieder ohne Perücke vor die Tür gehen würde und den Wind in den Haaren spüren möchte. Aber ich freu mich für dich und hoffe das es auch so bleibt.

Als Nov. 2009 meine Haare Büschel weise ausgefallen sind ist eine Welt für mich zusammengebrochen...man ist immer noch jeden Tag traurig darüber und man fragt sich warum das so ist und warum gibt es keine Medikamente die alles wieder ins Gleichgewicht bringen....aber naja...sie testen lieber was anderes...aber man muss sich auch sagen, dass es viel schlimmere Krankheiten gibt woran man sterben kann und das ist bei uns nun nicht der Fall und daran denke ich auch immer.

Im Mai 2011 fingen bei mir oben die Haare bissl an zu wachsen, jetzt fast ein Jahr später sind es schon recht viele...aber leider nur am Oberkopf, hinten und die Seiten wollen anscheinend nicht...viel. kommen sie ja noch aber ich weiss auch nicht so recht...da es nun auch schon wieder ein Jahr her ist...aber ich freue mich jeden Morgen und Abend wenn ich meine Perücke abnehme und die echten HAARE sehe auch wenn es nur auf dem Oberkopf ist viel. habe ich ja noch glück und nach und nach kommen sie? wer weiss.....

Liebe Grüße

---

---

Subject: Aw: Vorsichtiger Optimismus  
Posted by [Emma1964](#) on Wed, 25 Jan 2012 17:52:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Ihr Lieben,

war so lange nicht mehr hier habe aber die Zeit nie vergessen!. Liebe Manuela nein ich meinte nicht dich sondern einen Andere!

Nun habe ich schon fast neun Monate meine Haare zurück. Bis in den Dezember sind sie ganz normal gewachsen und ich hatte alles zurück. Im September war ich in der Reha. In dieser Klinik gab es eine Hautärztin die auch AA hat. Sie war so klasse. Nach der Reha haben sich einige Änderungen in meinem Leben ergeben, bin umgezogen habe einen neuen Job angenommen und mich von meinem Mann getrennt. Das waren schon schwere Belastungen und es trat ein kleines Loch am Hinterkopf auf. Aber ich habe mich immer an die Worte der Ärztin erinnert "Haben Sie Vertrauen ins Leben" und so blieb es bei diesem einen Loch das mittlerweile wieder zugewachsen ist. Natürlich habe ich im inneren Angst wieder fast alle Haare zu verlieren

aber ich habe einen neuen Partner der meine Geschichte kennt und mir zur Seite steht. Ich bin glücklich und zufrieden und hoffe auf dauerhafte Heilung. Ich wünsche euch allen viele Haare, Geduld mit euch selbst und Menschen die euch zur Seite stehen und den schweren Weg mit euch gehen!!! Alles liebe Emma

---

---

Subject: Aw: Vorsichtiger Optimismus  
Posted by [gast12](#) on Wed, 25 Jan 2012 18:24:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Emma,

eine schöne Erfolgsgeschichte!

Ich verzeichne momentan auch Erfolge, aber so richtig, will es noch nicht ganz.  
Ich wäre schon froh, wenn es nicht schlechter würde...

Du hast es jetzt aber geschafft!

Sicherheit haben wir nicht!

Aber was sollst Du jetzt Angst haben?  
Mit der Angst kannst Du es nicht verhindern - ganz im Gegenteil!

Also lenke Deine Gedanken auf das Schöne!  
(Ich weiß, ich habe gut reden... gelingt mir auch nicht immer.)

Also - eine gute Zeit weiterhin!

Die andere Manuela

---

---

Subject: Aw: Vorsichtiger Optimismus  
Posted by [Tanja1](#) on Thu, 26 Jan 2012 18:58:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Emma,  
das freut mich sehr für Dich. Und den Satz von Deiner Ärztin finde ich auch sehr gut, den werde ich mir auch desöfteren mal ins Gedächtnis rufen.  
Weiterhin alles Gute für Dich,  
Tanja

---

---

Subject: Aw: Vorsichtiger Optimismus  
Posted by [Gerbera](#) on Fri, 27 Jan 2012 05:38:39 GMT

---

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

---

Danke Emma! Es ist sehr schön auch mal Erfolgsmeldungen zu lesen und als ich Deine Geschichte gelesen habe habe ich mich sehr für Dich gefreut. Das gibt Hoffnung für einen selbst javascript:%20insertTag(document.post\_form.msg\_body,%20",%20'roll:%20');

---

---

**Subject: Aw: Vorsichtiger Optimismus**  
Posted by [Suzanne](#) on Sat, 28 Jan 2012 13:17:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Emma,  
ich wünsche dir weiterhin alles Gute und viele Haare . Schön weiterhin von dir hier etwas zu hören.  
Kannst du uns verraten wie die Klinik heißt und wo sie ist. Hast du die Reha von der Rentenversicherung bezahlt bekommen oder musstest du selbst bezahlen?  
Liebe Grüße  
Suzanne

---

---

**Subject: Aw: Vorsichtiger Optimismus**  
Posted by [Emma1964](#) on Sun, 29 Jan 2012 06:53:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,  
ich freue mich über so viele liebe Wünsche DANKE und wünsche euch wirklich die Erfahrung dass es auch wieder gut werden kann. Gebt die Hoffnung nicht auf.  
Liebe Suzanne,  
ich war in Bad Berleburg in der Reha. Dies ist eine Klinik für Hauterkrankungen und Burn Out. Meine AA, eigentlich UA, führe ich auf mein schweres Burn Out Syndrom im Sommer 2010 zurück. Ich war vor einem Jahr erst in einer Anthroposophischen Klinik und dann, im September, bezahlt von der Rentenversicherung, in der Reha. Jetzt bin ich wieder stabil und ins Leben zurückgekehrt. Ich kann an meinen Haaren gut ablesen wie es mir geht und ob ich einfach mal eine Stufe runterschalten muss und meinen Perfektionismus beiseitelegen sollte. Ich habe gelernt auf die Anzeichen meines Körpers zu hören.  
Ich wünsche dir Geduld mit dir und deinen Haaren!!! Emma

---

---

**Subject: Aw: Vorsichtiger Optimismus**  
Posted by [Emma1964](#) on Tue, 05 Mar 2013 19:40:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Jetzt ist schon wieder ein Jahr vergangen und ich bin selten hier. Wenn ich hier lese merke ich immer wie ich in die Zeit der Hoffnungslosigkeit versetzt werde. Aber es gibt Hoffnung und ich bin der beste Beweis Deshalb schreibe ich mal wieder nach so langer Zeit. Ich bin immer noch im vollbesitz meiner Haare und auch wenn ich die Zeit mit vielen Löchern auf dem Kopf noch sehr present habe so beherrscht es meinen Alltag nicht mehr. Vor ein paar Tagen habe ich ein Buch

gelesen in dem dem Opfer (Krimi) die Haare abrasiert wurden. Dies hat mich bis in meine Träume verfolgt. Ich habe geträumt das es wieder anfängt und ich fühlte mich so hilflos und traurig. Aber in der Realität ist es eben nicht so und das macht mich immer wieder zuversichtlich. Ich möchte etwas von dieser Zuversicht abgeben indem ich meine Geschichte hier schreibe und jeder der sie liest hoffentlich wieder etwas Hoffnung schöpft. Liebe Grüße Emma

---

---

Subject: Aw: Vorsichtiger Optimismus  
Posted by [hope09](#) on Tue, 05 Mar 2013 21:47:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Emma,

gratuliere, das hört sich gut an!  
Ich drücke Dir die Daumen, dass es so bleibt !!!

In welcher psychosomatischen/ anthroposophischen Klinik warst Du denn würde mich interessieren...

Lg,  
hope09

---

---

Subject: Aw: Vorsichtiger Optimismus  
Posted by [Emma1964](#) on Wed, 06 Mar 2013 21:06:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Hope,  
ich war im Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke auf der Station Jona. Es ist eine psychosomatische Station. Ich kann es nur empfehlen. Allerdings hatte ich auch viele andere psychosomatische Symtome und habe das ganze Paket bearbeitet. Mir hat es sehr geholfen. Liebe Grüße Emma

---

---

Subject: Aw: Vorsichtiger Optimismus  
Posted by [hope09](#) on Wed, 06 Mar 2013 21:15:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Emma,

schön zu hören, dass Dir da geholfen werden konnte.  
Man würde sich viell. ein wenig fehl am Platz fühlen, wenn man "nur" AA/ AU hätte...  
Wobei das allein ja schon eigentlich Grund genug sein könnte - je nachdem wie es einem damit geht.  
Ich kann damit leben, auch wenn ich viel darum gäbe, meine Haare zurückzubekommen.

Lg,  
hope09

---