

Vom Umgang mit Alopecia Areata (AA).

Meine Beobachtungen stützen sich sowohl auf eigene als auch Erfahrungen anderer, mit denen ich mich seit inzwischen 10 Jahren austausche. In der Regel wachsen die ‚kreisrunden‘ Flächen ohne Behandlung binnen weniger Monate zu. Schwierig wird der Umgang, wenn der Verlauf Eingriffe in das persönliche Selbstbildnis nimmt. Das ist der Fall, wenn in relativ kurzer Zeit ein Haarausfall der Größenordnung eintritt, der Betroffenen keine wirkliche Chance einräumt, sich mit der äußeren Veränderung, die auch dem sozialen Umfeld nicht verborgen bleibt, zu identifizieren.

Ist man von der AA betroffen, wird man sicher dieses und jenes Rezept ausprobieren. Man sollte sich jedoch mangels geeigneter Standardtherapien keinen übertriebenen Hoffnungen hingeben. Grundsätzlich muß man sich über eine Tatsache im Klaren sein: wenn die Haarfollikel erst einmal entzündet sind, fallen die Haare aus. An Neuwuchs ist erst zu denken, wenn die Entzündungen abgeklungen ist. Somit ist es sinnlos, sich dagegen zu wehren oder zu unternehmen. Auch wenn es nicht leicht ist, sich von Woche zu Woche an ein neues Spiegelbild zu gewöhnen, bedeutet es letztendlich psychische Kraftverschwendung. Je größer der innere Widerstand wird, desto geringer dürfte die Wahrscheinlichkeit sein, daß die Entzündungsherde zurückweichen. Es belastet zusätzlich und nimmt der psychischen Leistungsfähigkeit, die in einer solchen Situation schon ziemlich beeinträchtigt ist, die Kraft und Energie, sich wieder auf die wesentlichen Dinge des Alltages zu konzentrieren. Die Devise kann nur lauten: Loslassen im wahrsten Sinne des Wortes. Derb ausgedrückt: Die Scheißegalhaltung.

Man sollte somit versuchen, nachdem die schwierige Phase des Erkennen des zunächst einmal Unabänderlichen vorüber ist, damit beginnen, sich mit sich selbst zu befassen, sich auch zu fragen, was an Haaren eigentlich so wichtig ist. Was hängt davon ab? Wem sind sie überhaupt wichtig? Was soll man von Leuten halten, die einem tatsächlich danach beurteilen? Wie verhält man sich selbst noch dazu? Andererseits wird man von anderen nun auch anders betrachtet, und nach meinen Erfahrungen alles andere als negativ. Zeitgenossen, die mit Andersartigkeit ein Problem haben, dokumentieren damit lediglich, über wie wenig Selbstbewußtsein sie verfügen bzw. ‚ihr‘ Selbstbewußtsein von der Willkür anderer abhängt. Das gilt insbesondere für die Definition über dem Beruf oder über Männer respektive Frauen. Die beste Therapie ist die der Selbstakzeptanz und der Weg hin zum ganzheitlichen Menschen. Wer sich vom Äußerlichen leiten und bestimmen läßt, läßt andere über sich bestimmen und wird kaum zu einem wirklichen Selbstbewußtsein erlangen.

Für mich gab es natürlich auch die Phase der Probiererei, solange es noch etwas zu retten oder auf natürliche Weise zu kaschieren gab. Irgendwann war es einfach nur hoffnungslos und mir damit einfach zu dumm. Zeit hatte ich dafür kaum und das Geld war es mir auch nicht wert. Mir wurde es dann auch nur noch egal und stellte mich innerlich auf das Worst-Case-Scenario ein (damit das Einstellen der Scheißegalhaltung). Ich besann mich auf die Meditation (‚Nichtdenken‘) und Atem-therapie (QiGong-Meditation; äther. Öle mit Duftlampe). Damit fielen der Druck und die Anspannung zugunsten einer spürbaren Entlastung und Besserung

des Wohlbefindens. Ich fühlte mich im wahrsten Sinne des Wortes im und auf dem Kopf (in meinem Falle war es nicht so kraß, hatte die Sonderform einer Ophiasis ('Skalplocke') frei und ich konnte mich wieder auf das wirklich Wichtige im Leben besinnen. Hilfreich ist auch das Befassen mit ostasiatischen Philosophien wie dem Tao, Zen oder dem Buddhismus.

Auch wenn es schwierig und anfangs sehr belastend ist, ist es der langfristig bessere Weg, gar nicht erst zu versuchen, irgendetwas zu verbergen. Den neugierigen Blicken kann man sich nicht entziehen. Uns dürfte es im umgekehrtem Falle nicht wesentlich anders ergehen. An das gelegentliche Anstarren gewöhnt man sich, anfangs hilft die schlichte Ignorierung, zumal man es als unangenehm empfinden dürfte. Im Laufe der Zeit sollte man sich ruhig die Mühe machen, genau darauf zu achten, wer denn eigentlich genau hinschaut. Dann dürfte man zu einer erstaunlichen und dennoch gar nicht so ungewöhnlichen Erkenntnis gelangen: es handelt sich in den meisten Fällen um wirklich bemitleidens-werte Zeitgenossen, denen man ihr seltenes Glücksgefühl, jemanden begegnet zu sein, dem es dem Anschein nach noch schlechter gehen mag, ungern verleiden mag. Wer ganz ‚fies‘ ist, lächelt und kann sich im Stillen über ihren irritiert-dämlichen Gesichtsausdruck amüsieren. Man beginnt allmählich, sich in seiner Sonderrolle des außergewöhnlichen Individuums wohlzufühlen. Man ist dann kein unbedeutender Krümel im Universum, sondern mutiert zum Botschafter aus einer anderen Galaxie mit einer Geisteshaltung und einem Bewußtsein, welches über alles Gewöhnliche erhaben ist. Vermitteln muß man diese nicht, sofern dieses überhaupt vermittelbar ist. Wenn man offen mit der AA umgehen kann, erlebt man in der Regel vielmehr Positives: statt rätselnder verstohlener Blicke ein Staunen, Lächeln, heimliche oder offene Bewunderung, auch interessierte Fragen. Man kann somit auch am leichtesten selbst zur Aufklärung beitragen und kann sogar beim einem oder anderen ein Umorientierung seines Wertesystems erreichen. Alles dieses erleichtert dem Umgang mit der AA.

Der Preis dafür: die Überwindung. Der Lohn: die Erlangung einer Unabhängigkeit von Leuten, die einem eigentlich nie wirklich interessierten, sondern sie lediglich, und sei es nur unterbewußt, zum Zwecke der Bestätigung persönlichen Eitelkeit ‚mißbrauchten‘. Sicher ist das eine angenehme Begleiterscheinung, nur sollte sie nicht der wesentliche Teil der Egobefriedigung darstellen.

Es kommt ganz wesentlich darauf an, wie der Betroffene selbst damit umzugehen imstande ist. Genau darin besteht die eigentliche Arbeit, nämlich die an sich und mit sich selbst. Sicher kann man auf diverse kosmetische Hilfsmittel zurückgreifen und wird es im Bedarfsfalle auch tun. Was im Beruflichen nicht immer unumgänglich sein mag, halte ich im Privaten für gefährlich. Es verhindert eine natürliche Selbstannahme, die absolute Integration in die persönliche Identität. Im täglichen Leben fällt auf, wie wenig Leute mit einer Perücke wirklich umgehen können. Es sind eben genau jene, die erst gar nicht dem Versuch unternommen haben dürften, die veränderten Bedingungen auch nur zu akzeptieren. Sie werden von der stetigen Sorge des Entdecktwerdens umtrieben. Kaum eine Situation dürfte peinlicher und belastender sein als eine solche. Der damit verbundene Schaden womöglich verheerend.

Nehmt Euch an, nehmt die Zeit dafür, die ihr für eine bewußte Verinnerlichung benötigt. Ein vorübergehender Rückzug ist hier sehr hilfreich. Nämlich durch die ausschließliche Umgebung mit sich selbst und die Bewußtseinswerdung der eigenen Werte kann sich ein erhöhtes Ausstrahlungsvermögen und eine Unabhängigkeit gegenüber Äußerlichkeiten einstellen. Dieses geschieht allein durch die Art, wie man selbst damit umzugehen.

Die AA ist somit vielmehr eine echte Chance, das Leben bewußter zu leben, einen inneren Reifungsprozeß zu durchleben und sollte den Umgang mit künftigen Ausnahmesituationen erleichtern. Sie gibt die Möglichkeit einer Weiterentwicklung, die Vorzüge einer individualistischen Einstellung ausleben zu können, da man von der Öffentlichkeit als jemand betrachtet wird, für dem ohnehin ganz eigene Maßstäbe zu gelten scheinen und somit kein ernstzunehmender Konkurrent darstellt. Auch wenn es sich zunächst befremdend anhören mag: Ich habe in den letzten Jahren genügend Betroffene kennengelernt, die der AA dankbar sind, sie zu ganz neuen Sichtweisen und somit zur Erlangung eines besonderen Bewußtseins geführt haben.

Über die soziale Funktion von Haaren lasse ich mich an dieser Stelle nicht aus. Dieses Thema wird oft genug behandelt, überbewertet, fehlinterpretiert, für Werbe- und Konsumzwecke mißbraucht. Nichts ist für die Konsumwirtschaft schädlicher als ein selbstständig denkender sich seinen tatsächlichen Bedürfnissen bewußter Konsument, der sich nicht einreden läßt, was für ihn gut oder schlecht sei.

Es geht hier keineswegs darum, hier die Vorzüge einer AA anzupreisen oder gar die Betroffenen zu verherrlichen, sondern schlicht um die Wahl zwischen zwei Alternativen: sich umbringen oder ein ganz besonderes Lebensgefühl entwickeln zu können.

Subject: Aw: Vom Umgang mit AA (neue Fassung)
Posted by [Feuerbach](#) on Sun, 10 Apr 2011 09:40:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Dogbert,

ich teile deine Ansicht, dass wir AA-Betroffenen letztlich zu einer - wie du es nennst - "Scheißegalhaltung" und Selbstakzeptanz gelangen sollten, dies ist der beste Weg, mit der AA umzugehen. Da es von medizinischer Seite keine wirklich zielführende Ursachenbehandlung gibt, sondern nur ein Herumdoktern an Symptomen, bleibt insbesondere den Langzeitbetroffenen aber auch nicht wirklich viel anderes übrig, als zu versuchen, diesen Weg zur Annahme der AA und Gelassenheit mit der AA zu gehen.

Diese Erkenntnis mag zunächst schmerzlich sein, aber ich denke, dass viele Langzeitbetroffene letztlich versuchen, diesem Weg zu folgen. Aus dieser Perspektive macht es dann auch nicht mehr viel Sinn, jeden neuen Strohhalm möglicher neuer/alternativer Behandlungsformen aufzunehmen. Daraus resultiert dann hier im Forum, dass relativ wenig von Langzeitbetroffenen gepostet wird. Es überwiegen die Meldungen von AA-Betroffenen, die den Haarausfall erst kurze Zeit haben und noch sehr verzweifelt sind.

Wenn ich hier im AA-Forum unterwegs bin, begleiten mich gemischte Gefühle. Einerseits kann das Forum die Verzweifelten etwas auffangen, weil alleine die Gewissheit, nicht alleine mit der AA zu sein, sondern hier eine Gruppe anderer Betroffener zu finden, schon hilfreich sein kann. Andererseits werden in der Verzweiflung Worte und Empfehlungen wie die von der Scheißegalhaltung und der Selbstakzeptanz nicht gerne gehört. Stattdessen werden zum Teil

falsche Hoffnungen geweckt.

Aus Sicht eines Langzeitbetroffenen mit Scheißegalhaltung wäre es im Grunde hilfreicher, nur kurze Überblicksinfos über DCP, Kortison und andere Methoden anzubieten, aber den Fokus mehr auf die psychische Bewältigung der AA zu legen. Und dann sind wir bei den von dir genannten Themen wie Selbstakzeptanz, Psychotherapie, buddhistische Grundhaltungen usw. Wenn das aber die Antwort ist, werden dies viele Verzweifelte nicht als wirkliche Hilfe empfinden und sich fragen, worin der Sinn dieses Forums eigentlich besteht.

Liebe Grüße
Feuerbach

Subject: Aw: Vom Umgang mit AA (neue Fassung)
Posted by [angela](#) on Sun, 10 Apr 2011 10:28:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Dogbert,

schön mal wieder etwas von dir zu lesen.
Dieser Beitrag ist sehr ausführlich und informativ und bereicht dieses Forum - DANKE.

Es ist einfach ein Prozess den man durchleben muss. Am Anfang hat man noch Hoffnung. Ich dachte damals auch ich gehe zum Arzt, bekomme Medikamente und der Spuk ist vorbei. Bei mir hat es ein knappes Jahr gedauert bis ich kapiert habe, dass es nicht so einfach ist und ich AA akzeptieren muss. Seither bin ich völlig entspannt - Scheißegalhaltung. Ich lese zwar regelmäßig hier im Forum und bleibe auch sonst am Ball, meine Haare hätte ich natürlich schon gerne wieder.

Auch ich kann nur bestätigen: Seit AA bin ich viel selbstbewusster geworden.

Neuere Mitglieder lesen das natürlich nicht so gerne - da befindet man sich noch in Phase 1 - irgendwas wird schon helfen.

Liebe Grüße und einen schönen Sonntag
Angela

Subject: Aw: Vom Umgang mit AA (neue Fassung)
Posted by [Salome](#) on Sun, 10 Apr 2011 11:14:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Mit-AA-ler,

dies ist ein toller Artikel....
Genau so ist es.

Als rel. junge Frau (33), die immer wieder von Schüben betroffen ist, vor 3 Jahren das erste Mal totalis, deren Haare aber bisher auch immer wieder gewachsen sind, kann ich nur bestätigen, das man durch die AA zu einer gewissen Art neuen Selbstbewußtseins gelangt.

Loslassen ist das einzige, was hilft.

Mich würde interessieren-Was haben die Leute hier im Forum (die alten Hasen wie ich)-insbesondere die Frauen (weibliche Rolle, Partner finden als AA Betroffene etc) für psychische Strategien, um loszulassen?

Ich selbst habe gerade einen heftigen Schub, man sieht es nicht unbedingt (es sei denn, es ist windig), ich spiele aber mit dem Gedanken, mir zumindest für gelegentlich eine Perücke zu holen, wie ein Accessoire und um ohne Angst vor Windböen draußen den Frühling genießen zu können.

Behandle mit DCP, macht schon zu schaffen, dass man immer einen Tag des Wochenendes damit verbringt, sich eine allergische Reaktion zu züchten...

Notiz am Rande- ich glaube nicht an psychische Ursachen der AA, sie begleitet mich mein ganzes Leben, in sehr glücklichen wie auch sehr schlechten Lebensphasen.

Viel Glück und Zufriedenheit für alle, egal ob mit oder ohne Haare....

Subject: Aw: Vom Umgang mit AA (neue Fassung)
Posted by [Hausmann](#) on Sun, 10 Apr 2011 13:51:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ob es jetzt eine " Scheißegaleinstellung " ist, oder ob man nur die Hoffnung verloren hat. Mit der Zeit geht man anders an die Sache ran. In dem Moment, in dem man sich sagt:..so ist es. Ich muß damit leben, lässt man langsam los. Man denkt nicht nur an AA. Es gibt plötzlich noch andere Dinge, an den man sich sogar erfreuen kann.

Herzlichen Dank für Deinen Betrag Dagobert.
Es ließt sich hart für AA'ler die noch Hoffnung haben. Obwohl ich glaube das jeder, egal wie lange er schon zu kämpfen hat, im Inneren Hoffnung mit sich trägt.

Aber du hast recht. Jeder muß mit sich selbst rein werden und zusehen wie es weitergeht.

Das Leben ist schön. Laßt es uns einfach genießen.

Subject: Aw: Vom Umgang mit AA (neue Fassung)
Posted by [Devi](#) on Sun, 10 Apr 2011 16:29:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

ich bin zwar auch noch recht frisch betroffen, kann aber sehr gut nachvollziehen, was gemeint ist, denn auch ich versuche seit Kurzem, mir diese Scheißegalhaltung anzueignen.

Was mir dabei allerdings auffällt ist, daß gerade das Umfeld sich oft mit dieser Haltung nur schwer oder langsam anfreunden kann, und dadurch wird es nicht einfacher, den ganz eigenen Umgang mit der AA zu finden. Es wird dann geraten und fast schon 'gedrängelt', eben doch nochmal eine Blutuntersuchung zu machen, den Hautarzt aufzusuchen, etc., weil nicht man selbst, sondern das Gegenüber sich nicht mit der Situation anfreunden kann. Oder es wird erzählt "Du, der xy, dessen Schwester und von der die Freundin, die hatte auch AA, und die hat seit einem Jahr wieder alle Haare!". Das ist natürlich schön für diese, nur weckt es (im schlimmsten Fall falsche) Hoffnungen und führt dazu, daß man sich selbst dann doch immer irgendwie unzulänglich fühlt, wie man eben mit der AA ist.

Sicherlich ist es auch für das Umfeld nicht einfach mit dieser veränderten Situation, aber wenn man selbst soweit ist, daß man es akzeptieren und gut sein lassen kann, dann wäre es sehr, sehr hilfreich, wenn das die nahestehendsten Personen auch könnten...

Subject: Aw: Vom Umgang mit AA (neue Fassung)
Posted by [Tinchen67](#) on Sun, 10 Apr 2011 19:05:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ja, dieser Beitrag von Dogbert ist wirklich gut. Er hat recht, man muß es einfach irgendwann akzeptieren und sein Leben wieder leben. Ich bin jetzt seit fast 2 Jahren dabei, habe eine krasse Form von AA, alle Haare innerhalb von 14 Tagen verloren. Ich habe wirklich alles außer DCP ausprobiert.

Letztendlich muß man seinen Focus wieder auf andere Dinge richten und sich darauf besinnen, dass das Leben nicht nur aus Haaren besteht. Es ist nicht leicht, aber man kommt irgendwann an diesen Punkt, wenn man liebe Freunde und Familie hat, die einen auffangen.

Diejenigen, die immer wieder fragen und drängen, noch dieses oder jenes zu machen, da muß man sich schon fragen, ob es wahre Freunde sind? Andererseits gibt es auch die "Totschweiger", die darüber gar nicht reden können.... AUCH SEHR FRAGWÜRDIG!

Man muß einen Weg finden, mit dem man selber gut leben kann.
Alles Gute für euch alle,

Tinchen

Subject: Aw: Vom Umgang mit AA (neue Fassung)
Posted by [cereza](#) on Mon, 11 Apr 2011 07:43:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dogbert! ich hab dich bisher nur bei ergoogelten beiträgen gelesen ist ja toll, was aktuelles zu sehen!

die ansicht gefällt mir- mit meiner perücke, (die mom. im schrank schläft), sehe ich das auch problemlos- aber ich hatte eine zeit, in der ich verzweifelt war, weil alle haarteile und perücken, die ich anfangs fand und im studio gezeigt bekommen habe, furchtbar aussahen.

Subject: Aw: Vom Umgang mit AA (neue Fassung)
Posted by [falca](#) on Tue, 12 Apr 2011 21:22:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dogbert, ich teile deine Meinung nicht.

Subject: Aw: Vom Umgang mit AA (neue Fassung)
Posted by [badsalz](#) on Thu, 21 Apr 2011 13:33:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zur Scheißegalhaltung finde ich ein (nicht so bekanntes) Lied von UDO LINDENBERG ganz gut.
Ein Auszug aus "König von Scheißegalien", Zitat:

„und dann bin ich so frei und sag: hören Sie mal, Mann
lecken Sie sich selber - an meinen Arsch kommen Sie nicht ran!
und nerven Sie mich nicht mit Ihren Lapalien
ich bin der König von Scheißegalien

Refrain:
Ich bin der
König von Scheißegalien
König von Scheißegalien
König von Scheißegalien"

Der vollständige Text unter:

[http://www.udo-lindenberg.de/koenig_von_scheissegalien.57230 .htm](http://www.udo-lindenberg.de/koenig_von_scheissegalien.57230.htm)

Das Lied hat echt Hymnenqualität.

Subject: Aw: Vom Umgang mit AA (neue Fassung)
Posted by [lisa](#) on Tue, 03 May 2011 18:25:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich sehe dass eigentlich genauso wie Dogbert.
Nur mein Problem ist, dass ich AA habe, man es aber nicht sieht. Also man sieht die Stellen nicht

und wenn ich es mal anspreche, sagt jeder: Da ist doch nichts. Ich sehe es aber. Und ich finde es nicht mehr schön. Auf der einen Seite weiß ich, dass die Haare in ein paar Jahren eh alle ausfallen werden, beziehungsweise wird beim nächsten Schub der HA sichtbar werden. Damit hätte ich kein Problem. Dann würden die Haare abrasiert werden und ich kaufe mir eine wunderschöne Perücke und das Problem wäre gelöst. Nur dass was am aller nervigsten ist dass die Haare sich einfach nicht entscheiden können!!! Hmmm fall ich jetzt aus oder komm ich wieder?? Bei mir bleibt momentan der Haarausfall stehen. Natürlich wäre es schön, die Haare würden wiederkommen. Nur dieses Hin und her nervt. Damit kann ich mich nicht so gut abfinden, weil ich mich mal auf eine Heilung einstelle, dann sehe ich die nächste größer werdende Stelle und ich stelle mich auf eine Verschlechterung ein. Ich finde, dass ist dass was den Umgang erschwert. Vor allem wenn man hört, dass alles wieder gut wird sobald die Schule rum ist, oder mach dass und dass dann wette ich mit dir, die Haare kommen wieder. So ein Blödsinn!

Subject: Aw: Vom Umgang mit AA (neue Fassung)
Posted by [Salome](#) on Wed, 04 May 2011 20:41:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Lisa,

diese Gefühle habe ich auch gerade... 9 Schübe in 17 Jahren- ein ständiger Wechsel zwischen Ausfallen und Wachsen.... das ist die eigentliche Anforderung, die diese Krankheit stellt...

verdecken- Perücke, kurze Haare aber noch keine Frisur.... wachsen.... und dann wieder von vorn....

ich versteh Dich so gut.... Alles Liebe

Subject: Aw: Vom Umgang mit AA (neue Fassung)
Posted by [gindora](#) on Thu, 05 May 2011 06:05:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ lisa: Auf der einen Seite weiß ich, dass die Haare in ein paar Jahren eh alle ausfallen werden....

warum bist du dir denn da so sicher oder warum denkst so negativ?
wünsche dir lieber das Gegenteil und glaube dann auch daran ganz fest!

wenn es mir an einem tag mal psych. bescheiden geht, finde ich auch alles zum kotzen und vor allem bin ich dann sehr negativ eingestellt, was meine Haare betrifft.
dann versuche ich immer was schönes zu machen um mich abzulenken. meistens gehe ich eine Runde joggen oder fahre ein paar Kilometer Fahrrad. das ist meine Art, meinem Körper + Seele was Gutes zu tun.

ich merke immer wieder: wenn es mir gut geht und ich mich wohl fühle in meinem Umfeld und mit mir selbst... nehme ich die AA gar nicht mehr so wahr und vergesse den ganzen Mist!

in diesem Fall ist mal wieder festzustellen, dass unsere Psyche ein wesentlicher Faktor im Bezug auf unsere Haare ist.

mein Motto: wenn Körper und Seele wieder im Einklang sind, wachsen die Haare.

ich wünsch dir was!!

Subject: Aw: Vom Umgang mit AA (neue Fassung)
Posted by [lisa](#) on Thu, 05 May 2011 14:22:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey danke schön

Sagen wir es so: Ich würde es mir wünschen, wenn sie alle ausfallen würden. Daran glauben tue ich auch nicht. Ich denke eigentlich nicht negativ, nur es nervt einfach, dass die Haare wiederkommen und an anderen Stellen wieder ausfallen. Ich liebe lange blonde Haare und die hat der Haarausfall mir genommen. Sie sind kurz und braun geworden. Früher haben sie gegläntzt wie es nur geht heute sehen sie asch und glanzlos aus... und ich finde eigentlich nicht, dass ich negativ denke. Ich bin eher ein Optimist. Bahnt sich ein Problem an denke ich, wie man das Problem umgehen kann so dass es im Endeffekt positiv wird. Und in diesem Falle: Haare ab und Perücke! Ich glaube, eine Perücke zu tragen hat für mich nur Vorteile (abgesehen von der aufwändigen Pflege und den Kosten) manche können sich meine Meinung sicherlich nicht teilen, und das kann ich auch verstehen ich glaube als "normaler Mensch" würde ich auch sagen die hat nen Rad ab. Und selbst ihr, die genau wissen wie es ist würden sagen: Die spinnt, alle wollen ihre Haare wieder haben! Und sie will dass ihr alle Haare ausfallen???

Auch ich halte es für bekloppt, aber wieso sollten die Haare wiederkommen? Es kann sein aber ich finde es besser sich auf Alternativen umzuschauen als Therapien hinterher zurennen und alles ausprobieren und sich an dem Gedanken festzuklammern, dass sie wiederkommen. Mein Motto für den Haarausfall:

Manchmal ist es einfacher loszulassen als sich daran festzuklammern.

Ich habe mich fast 2 Jahre an ihnen festgeklammert und es ging mir einfach nicht gut. Ich beschäftige mich natürlich auch mit Dingen die mich glücklich machen und eigentlich ist der Haarausfall nicht mehr das aktuelle Thema was in meinem Kopf herumschwirrt, habe momentan auch ganz andere Dinge im Kopf.

Deshalb würde ich mir wünschen, dass der Haarausfall offensichtlich wird, dass ich meinen Plan umsetzen könnte. Aber dafür ist es noch zu früh, woran ich wiederum ganz glücklich bin dass ich meinen Alltag wie jeden andere gestalten kann. Das einzigste ist, dass es jeden Tag mühsamer wird, Volumen herzuzaubern, gleichzeitig aber die Stellen nicht größer werden, was sich widerspricht

Subject: Aw: Vom Umgang mit AA (neue Fassung)
Posted by [55er](#) on Sat, 14 May 2011 07:57:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen. Bin neu hier (56 Jahre; männlich).

Tja, vor 1/4 Jahr wusste ich noch nicht, dass es eine Krankheit mit dem Namen alopecia areata gibt.

Meine(Leidens)geschichte:

Vor rd. 12 Wochen hat mich meine Lebensgefährtin angesprochen, dass ich am Hinterkopf eine kahle Stelle bekomme. Ich dachte mir nichts dabei, da wir Männer ja mit dem Alter fast alle Probleme mit unserer Haarpracht bekommen. Als mich ein Geschäftskollege auf den kahlen Fleck angesprochen hat, schaute ich in den Spiegel. Puh, bin richtig erschrocken, da die kahle Stelle fast so groß wie ein Bierdeckel war. Diese kahle Stelle hatte ich nicht bemerkt, da ich in meinem Leben immer lange Haare hatte und die Stelle bis zu diesem Zeitpunkt verdeckt war.

Bin gleich zum Arzt, dann Hautarzt. Eindeutige Diagnose: Kreisrunder Haarausfall. Ich war zunächst geschockt, da ich immer sehr stolz auf meine schönen dunklen Haare war. Die Ärztin erzählte mir etwas über Therapiemöglichkeiten. In meinem Zustand hätte sie auch gegen eine Wand reden können. Ich war mit meinen Gedanken irgendwo anders.

Habe mich dann im Web über AA und die möglichen Thearpien informiert. Cortison kam für mich überhaupt nicht in Frage.

Innerhalb von 8 Wochen habe ich fast alle Kopfhaare verloren. Nur ein paar Büschel dunkler Haare und einzelne weiße Haare blieben noch stehen. Man kann hier wohl von einer alopecia totalis sprechen. Meine Augenbrauen und Bart wachsen noch.

Als für mich der Stress beim Duschen oder Haare waschen, sofern man da noch vom "Waschen der Haare" reden konnte, unerträglich wurde (wo ich hinschaute ausgefallene Haare), habe ich mir vor 2 Wochen alle Kopfhaare abrasiert.

Fühle mich jetzt wie befreit. Bin inzwischen schon fast stolz auf meinen kahlen Kopf, da mir meine Freunde und Bekannte durchweg bestätigen, dass ich eine schöne Kopfform habe und mir die Platte gut steht.

Bescheuert ist, dass meine Kopfhaut an den paar Stellen, an denen ich noch pigmentierte Haare hatte und diese immer noch wachsen wollen, dunkel ist. Wird sich aber wohl bald auch erledigen.

Ich gehe mit meiner AA sehr offensiv um. Bin als Administrator in einem Betrieb mit 600 Mitarbeitern tätig. Da ist es schon etwas ätzend, bis man allen erzählt hat, um welche Krankheit es sich bei AA handelt. Immerhin geht der Gesprächsstoff dadurch nicht aus.

Wenn man die Ursachen wüsste, die eine AA auslösen, dann müssten wir nicht im Forum schreiben.

Wir hatten vor einem halben Jahr sehr großen Stress mit unserem Sohn. In unserer Familie

hatte meine Mutter schon einen großen kahlen Fleck am Hinterkopf, der aber sofort wieder zugewachsen ist. Die Tochter meiner Cousine hat Alopecia Universalis. Dies zum Stichwort: Genetische Veranlagung.

Ich kann behaupten, dass ich mich jetzt schon mit meiner AA arrangiert habe. Kann natürlich die psychischen Probleme von Jugendlichen und Frauen mit AA sehr gut verstehen.

Habe meine Geschichte in diesen Thread geschrieben, da ich die Ausführungen von Dogbert nur unterstreichen kann.