

---

Subject: Haarausfall stoppen

Posted by [marigolg](#) on Mon, 23 May 2011 08:24:45 GMT

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

---

Hallo ihr Lieben!

Vor einiger Zeit hab ich noch geschrieben, dass ich recht optimistisch bin, was meine zwei kahlen Stellen auf dem Kopf betrifft. Ich bin mittlerweile in der 5. Woche, seitdem ich weiß, dass ich Alopecia Areata hab. Mittlerweile hab ich noch weitere Stellen entdeckt, die auch immer größer werden

Ich hab viel darüber gelesen, wie einige es geschafft haben, dass ihre Haare wieder nachwachsen. Ich würde gerne wissen, ob ihr auch Erfahrungen gemacht habt, wie man zumindest schonmal den Auffall verringern könnte... Bin gerade wirklich am Verzweifeln... Ich hab immer versucht, positiv zu denken, dass es schon wieder wird... Aber mittlerweile verliere ich meine Hoffnung

Viele liebe Grüße,  
marigolg

---

---

Subject: Aw: Haarausfall stoppen

Posted by [angela](#) on Mon, 23 May 2011 09:26:40 GMT

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

---

Hallo,

tut mir leid, ich kann dir keinen Tipp geben.

Ich habe diese Plage seit über 6 Jahren mit Höhen und Tiefen. Im Moment wieder absolutes Tief, es fallen sehr viele Haare aus und ohne Kopfbedeckung kann ich schon lange nicht mehr vor die Haustür.

LG  
Angela

---

---

Subject: Aw: Haarausfall stoppen

Posted by [Emma1964](#) on Mon, 23 May 2011 13:59:02 GMT

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

---

Hallo Marigolg,

ich kann dich gut verstehen aber leider gibt es nichts was im Moment helfen könnte. Ich erzähle dir einfach mal meine Geschichte und hoffe sie hilft dir ein wenig. Bei mir fing es im Juni 2010 mit einer etwa 3x3 cm großen Stelle oberhalb des rechten Ohres an. Ich hatte in den Jahren davor sehr, wirklich sehr viel gearbeitet aber immer gerne. Im Juni musste ich meine, über alles geliebte Katze einschläfern lassen. Ich habe mich in den Monaten davor mit dem einen oder anderen Infekt rumgeschlagen und auch immer wieder Antibiotika nehmen müssen. Im Juli

brach ich vollends zusammen Diagnose Burn Out. Begleiterscheinungen waren Schwindel, Übelkeit, Panikattacken und eine unendliche Erschöpfung. Ich habe teilweise 15 Stunden am Tag geschlafen. Meine Haare fielen und fielen und ich wurde zusehends depressiver. Im August machte ich eine Kur die mich körperlich ein wenig auf die Beine stellte aber seelisch nicht wirklich. Ich war nicht mehr in der Lage das Haus zu verlassen da die Panikattacken immer massiver wurden . Ich verkroch mich zu Hause und tat keinen Schritt mehr vor die Tür. Die Haare fielen und fielen und ich stand da und konnte, wollte es nicht glauben und wußte vor allem nicht was tun. Mir war klar mein seelischer Zustand war für die Haare nicht wirklich gut. Im November, und nach dem einen oder anderen Arztbesuch, musste ich mir die Haare abrasieren da ich es zum einen nicht mehr ertragen konnte überall Haare zu finden oder unter die Dusche zu gehen und sie zu waschen und zum Anderen wollte ich die Kohltherapie ausprobieren was mir ohne Haare besser erschien. Ich besorgte mir eine Perücke und lief viel mit Mütze rum. Da meine Depressionen immer schlimmer wurden konnte ich die Haare tatsächlich vergessen ich hatte andere Probleme. Im Februar bin ich in eine psychosomatische Klinik gegangen ohne den Anspruch das die Haare wieder wachsen aber mit der Hoffnung wenn ich etwas für mich und meine Seele tue dann würde es sich positiv auf das Wachstum auswirken. Die Zeit in der Klinik war hart für mich ich musste mich vielen Dingen stellen die nicht immer angenehm waren aber ich wollte ja wieder gesund werden. Nach 7 Wochen wurde ich entlassen. Die Haare wuchsen schon in der Klinik, die Löcher wurden kleiner viele verschwanden so wie sie gekommen waren heimlich still und leise. Mittlerweile habe ich nur noch eine kleine Stelle über dem linken Ohr die aber auch am zuwachsen ist. Ich leben wieder ein einigermaßen normales Leben und das beziehe ich nicht auf die Haare aber es ist wirklich sehr schön ohne Kopfbedeckung aus dem Haus zu gehen. Ich bin mir bewusst darüber das es jederzeit wieder losgehen kann manchmal habe ich Angst davor aber tief im inneren weiß ich, ich kann auch ohne Haare leben und glücklich sein. Ich möchte dir Mut machen dich nicht nur auf deine Haare zu reduzieren sondern in dich hineinzuhorchen und zu schauen was brauchst du als Ganzes. Auch wenn du als Model natürlich mehr auf dein Aussehen achten muss als wir normalos glaube ich, dass es auch ohne Haare ein lebenswertes Leben gibt. Ich wünsche dir wirklich alles Gute und Kraft für dich. Alles liebe Emma

---