
Subject: An Christin, Meal, HollyGolightly, Haki 68
Posted by [nina181124](#) on Fri, 27 Apr 2007 21:18:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Christin, Meal, HollyGolightly, Haki 68,

ich glaube, uns, dh, Euch und mir, geht es im Moment sehr ähnlich, haarmäßig und gefühlsmäßig. Die Haare gehen immer weiter aus und wir sind verzweifelt, vor allem weil wir nicht wissen, wohin das letztendlich führen wird.

Ich für meinen Teil habe jetzt aber folgende (Überlebens)Strategie entwickelt:
So schrecklich es auch klingt und es für mich auch tatsächlich ist, rechne ich vorerst mit dem worst case, dh, schlichtweg mit einer Glatze. Falls dieser Fall eintritt und – wenn der Haarausfall jetzt nicht gerade ganz plötzlich stoppt – auch wahrscheinlich eintreten wird (muss aber nicht – positiv denken!), habe ich mir bereits eine Perücke besorgt, damit ich sie dann gleich zur Hand habe. Sieht übrigens nicht mal so übel aus.

Parallel dazu möchte ich meine restliche Energie jedoch ausschließlich fürs Entgegensteuern einsetzen. Das Mittel der Wahl ist für mich Selen, das hört sich meistversprechend an. Ich werde jetzt den Selentest bei der Firma biosyn machen lassen. Lest bitte unbedingt alle Beiträge darüber hier im Forum. Initiatorin ist Anais. Bei einigen hier im Forum hat es auch schon tatsächlich Erfolge gebracht. Mein Bruder ist Tierarzt und wendet das Selen schon jahrelang sehr erfolgreich bei Tieren an. Eigentlich verstehe ich überhaupt nicht, dass noch keiner der vielen Ärzte, die ich bereits konsultiert habe, dieses Thema angesprochen hat. Auch habe ich diese Woche bei einem Kurs eine Dame persönlich kennen gelernt, die die gleichen Probleme hat. Auch bei ihr hat Selen sehr gut angesprochen. Sie braucht keine Perücke mehr. Sie hat das Selen übrigens in Amerika empfohlen bekommen. Dazu nimmt sie noch einen Vit B Komplex und Lachsöl.

Das werde ich jetzt auch so machen. Und fest daran glauben. Und warten. Und viel Geduld haben, dh, unter Umständen viele Monate. Egal was kommt. Aber ich habe zum ersten Mal nach Jahren wieder das Gefühl, dass es jetzt in die richtige Richtung geht. Auf keinen Fall werde ich irgendwann noch Kortison, egal in welcher Form verwenden. Denn das hilft definitiv nicht für immer.

Ich weiß, alles leichter gesagt als getan. Auch für mich. Aber verzweifeln ist noch schrecklicher.
Viele Grüße
Nina181124

Subject: Re: An Christin, Meal, HollyGolightly, Haki 68
Posted by [Meal](#) on Sat, 28 Apr 2007 11:33:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Nina,

ich habe auch den Selentest gemacht und heute die Rechnung erhalten. Die Werte werde ich wohl nächste Woche von meiner Homöopatin erhalten, da Sie auch das Blut weggeschickt hat.

Die Werte werde ich dann Anais übermitteln, zwecks Auswertung.

Wir werden alle nicht aufgeben.

Tschö
Meal

Subject: Re: An Christin, Meal, HollyGolightly, Haki 68
Posted by [haki68](#) on Mon, 30 Apr 2007 06:39:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Nina,

nein, aufgeben will ich nicht. Ich bin momentan in der Testphase. Ich lese viel hier in diesem Forum und probiere schon einiges aus. Aber ich habe immer eine wahnsinnige Wolle auf dem Kopf gehabt. Richtig dickes langes Haar. Wenn ich das nicht hätte könnte ich die Stellen heute nicht mehr verdecken. Ich habe einen ca. 6 cm. breiten Streifen kranzförmig am Hinterkopf bis hoch über die Ohren. Wir waren Ostern an der Nordsee. Bei dem Wind dort hatte ich echt Probleme.

Leider kann ich meinen Haarausfall nicht mit Selen behandeln (ärger), da ich Asthmatikerin bin.

Vielleicht kann mir noch jemand folgende Frage beantworten: Ich habe gehört, dass bei kahlen Stellen, die schon mehrere Jahre blank sind, die Haarwurzeln absterben und dass dort keinesfalls Haare nachwachsen. Stimmt das?

Liebe Grüße
Heike

Subject: Re: An Christin, Meal, HollyGolightly, Haki 68
Posted by [haki68](#) on Mon, 30 Apr 2007 06:48:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Nina,

nein, aufgeben will ich nicht. Ich bin momentan in der Testphase. Ich lese viel hier in diesem Forum und probiere schon einiges aus. Aber ich habe immer eine wahnsinnige Wolle auf dem

Kopf gehabt. Richtig dickes langes Haar. Wenn ich das nicht hätt,e könnte ich die Stellen heute nicht mehr verdecken. Ich habe einen ca. 6 cm. breiten Streifen kranzförmig am Hinterkopf bis hoch über die Ohren. Wir waren Ostern an der Nordsee. Bei dem Wind dort hatte ich echt Probleme.

Leider kann ich meinen Haarausfall nicht mit Selen behandeln (ärger), da ich Asthmatikerin bin.

Vielleicht kann mir noch jemand folgende Frage beantworten: Ich habe gehört, dass bei kahlen Stellen, die schon mehrere Jahre blank sind, die Haarwurzeln absterben und dass dort keinesfalls Haare nachwachsen. Stimmt das?

Liebe Grüße
Heike

Subject: an Heike
Posted by [123456789](#) on Mon, 30 Apr 2007 08:03:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
warum willst du als Astnatikerin kein Selen nehmen?
Es gibt für Selen keineKontraindikation und schon gar nicht Astma. Das gilt aber nur für Natriumselenit. Bei Selenhefe weiß ich das nicht so genau. Falls du mehr wissen willst frfrage gerne bei mir nach.
Viele Grüße Anais
Übrigens gerade bei allen Autoimmunerkrankungen und Allergien wird Selen eingesetzt.

Subject: Re: an Heike
Posted by [haki68](#) on Mon, 30 Apr 2007 08:37:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Anais8,

du hast recht. Ich habe schon vieles nachgelesen im Internet, da kann man schon mal durcheinanderkommen.
Ich glaube das, was ich gelesen habe, bezog sich auf eine bestimmte Medizin bestehend aus Meeresalgen.
Kannst du mir ein wenig über die Behandlung mit Natriumselenit berichten und wie komme ich daran? Kann man das einfach in der Apotheke bekommen?

Viele Grüße
Heike

Subject: Re: An Christin, Meal, HollyGolightly, Haki 68

Posted by [Meal](#) on Mon, 30 Apr 2007 09:01:25 GMT

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

Hallo Heike,

ich lese gerade, das Du Asthmatikerin bist. Ist dann diese Selengabe nichts für Allergiker?
Asthmaspray muss ich im Moment nicht regelmäßig nehmen.

Meal

Subject: Re: An Christin, Meal, HollyGolightly, Haki 68

Posted by [nina181124](#) on Mon, 30 Apr 2007 09:32:21 GMT

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

Hallo Heike,

ich habe auch 2 kahle Stellen, die schon jahrelang blank sind. Eine davon bereits 10 Jahre.
Angeblich sterben bei der AA die Haarwurzeln auch über Jahre nicht ab, sondern werden quasi nur gehindert, das Haar wachsen zu lassen. Also besteht Hoffnung. Habe aber auch schon gegenteilige Berichte gelesen, dass zwar die Haarwurzeln nicht absterben, aber - wenn sie schon jahrelang keine Haare "produzierten" - schon sozusagen zu erschöpft sind, um Haare wieder wachsen zu lassen, und daher hier die Prognose schlecht ist.

Aber man weiß es nicht definitiv. Ich glaube, bei der AA muss man immer mit allem rechnen.

Auch im positiven Sinn, also dass irgendwann auch alle Haare kommen.

Das werden wir alle hoffen.

Lg,

Nina

Subject: Re: An Christin, Meal, HollyGolightly, Haki 68

Posted by [haki68](#) on Mon, 30 Apr 2007 09:36:05 GMT

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

Hallo Meal,

sorry war eine Verwechslung bei den Medikamenten. Ich habe das mit einem Medikament das aus Meeresalgen besteht verwechselt. Aber bei den vielen Informationen hier, kann das schon mal passieren. Ich habe gerade im Internet über Natriumselen nachgelesen und keine Nebenwirkungen bei Asthma gefunden.

Ich werde jetzt jedenfalls mal meinen Arzt konsultieren. Vielleicht gibt es da endlich mal was, was man nicht wieder selbst bezahlen muss.

Liebe Grüße

Heike

Subject: Re: an Heike

Posted by [123456789](#) on Mon, 30 Apr 2007 09:37:10 GMT

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

Hallo Heike,

lies mal hier im Forum mein Posting: Selen eine Zusammenfassung. Dort ist das meiste erklärt. Wichtig für dich: erst mal bei biosyn für 9,50 € eine Selenspiegelbestimmung im Vollblut machen lassen.

dann bitte mir den Selenspiegel mitteilen. Dosierung hängt vom Spiegel ab. Wir sollten min. max. Selenspiegel haben (über 135).

Natriumselenit gibt es nur bis 50 µg ohne rezept in der Apotheke. Dosierungen darüber in der Regel nehmen AA-betroffene 300 µg gibt es nur auf Rezept.

ich selbst nehme seit über 2 Jahren Natriumselenit (meine Dosierung anfangs 300 µ Tbl, dann 500 µg flüssig, seit 2 Monaten 600 µg Tbl.) Die Tabletten sind nicht gut bioverfügbar(es kommt max. die Hälfte an. Bei der flüssigen Form werden 100 resorbiert. Mein Selenspiegel liegt bei 141 (anfangs 79) und seitdem er dauerhaft über 130 ist habe ich meine Haare wieder. Ich hatte universalis (Januar 02) und seit November 06 brauche ich keine Perücke mehr.

LG Anais

Subject: Re: an Heike

Posted by [haki68](#) on Mon, 30 Apr 2007 10:21:51 GMT

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

Hallo Anais,

vielen Dank für deinen Hinweis. Ich werde mich nun auch mal bei mir darum kümmern. Hört sich ja positiv an dein Bericht. Ich habe eben mal bei meiner Apotheke nachgefragt. Da gibt es das Medikament "selen-graf 100" mit der Dosis 100 µG auch rezeptfrei. Gegen das was ich sonst noch alles ausprobiert habe ist es außerdem auch noch recht günstig. Aber jetzt werde ich mich erst mal um die Selenspiegelmessung kümmern. Das mein Spiegel zu niedrig sein könnte, ist eigentlich naheliegend, da ich keine Schilddrüse mehr habe. Bin mal gespannt was dabei herauskommt.

Vielen Dank für deinen Tipp.

Liebe Grüße

Heike

Subject: Re: an Heike

Posted by [123456789](#) on Mon, 30 Apr 2007 12:12:18 GMT

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

Hallo Heike,

habe gerade mal geschaut nach Selen Graf. Sehr verwunderlich, dass es nicht rezeptpflichtig ist. Aber es ist das richtige Selen und du könntest es dann auch erst mal nehmen.(aber min. 3/St./TAg). Mir erscheint das dann aber sehr teuer, das Selenase 300 µg und Cefasel 300 µg 100 St. so. ca. 50 € kosten. Allerdings brauchst du dafür dann ein rezept, ob Privat oder Kasse entscheidet dein Arzt. Bei zu niedrigem Selenspiegel bezahlt die Kasse und Selen ist erstattungsfähig. Ne andere Sache ist allerdings, ob dein Arzt dazu bereit wäre es zu lasten der Kasse zu verordnen, da die lieben Ärzte ja sehr auf ihre Arzneimittelbudgets achten müssen.

Fall dein Selenspiegel zu niedrig getestet wird(also unterhalb der Normwerte für Gesunde) gehe mit dem Ergebnis zu deinem Arzt und bitte darum dir ein Rezept über 100 Tabletten Selenase oder Cefasel 300 µg auszustellen. Falls er das nicht auf Kassenrezept macht bitte ihn um ein privatrp.

Aber poste deine Werte

Und auch wenn sie nicht zu niedrig sind, solltest du darauf achten, dass er min. bei 130 liegt, also im oberen Normbereich. Falls dieses nicht der Fall ist, nehme 300 µg ein und lasse nach ca. 6 Wochen erneut den Spiegel überprüfen.In diesem Fall bitte deinen Arzt um ein Privatrezept.
Viele Grüße Anais

Subject: Re: an Heike

Posted by [Meal](#) on Mon, 30 Apr 2007 12:20:06 GMT

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

Hallo Anais,

wie ich ja jetzt auch weiß, ist AA eine Autoimmunkrankheit wie auch Neurodermitis. Würde in diesem Fall auch das Selen bei Neurodermitis helfen? Habe meine Werte leider im Moment nicht aber poste sie Dir sofort, wenn da. Wäre also, falls der Wert zu niedrig wäre, es ein "Abwasch", Haare kämen wieder und auch meine Haut würde sich bessern?

Danke für Deine Antwort.

LG und tanze schön in den sonnigen Mai

Meal

Subject: Re: An nina181124

Posted by [HollyGolightly](#) on Fri, 11 May 2007 08:34:21 GMT

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

Hallo nina181124,

ich war eine Weile nicht mehr hier drin, hatte einen totalen Durchhänger.....Danke für die Nachricht von Dir, hab mich gefreut. Bin die ganze Zeit in totaler Sentimentalität gefangen, komme nicht so ganz davon weg irgendwie. Die AA befällt mich gerade zum zweiten Mal, vor Jahren waren fast alle Haar wieder nachgewachsen, aber jetzt klappts irgendwie nicht mehr, seit etwas 15 Monaten ist es diesmal.

Was mich noch deprimiert, ich ertrage zur Zeit keine Zärtlichkeiten o.ä., ich könnte laut

anfangen zu schreien und zu heulen. Ich habe keine feste Beziehung, aber eine Art Affäre, mit der ich Zärtlichkeiten austausche usw. Wahrscheinlich muss ich mein Inneres wieder irgendwie in den Griff kriegen. Nur wie?

Ich brings nicht fertig so "locker" damit umzugehen, es ist mir etwas 12 Monate geglückt, aber jetzt ist mein Optimismus verschwunden, mit dem ich sonst immer meine ganze Umwelt "nerve".

Und das Frisieren wird langsam ein echtes Problem. Vielleicht sollte ich mir auch schon eine Perücke zulegen. Hast Du Deine im Internet bestellt? Echtes Haar?

Freue mich sehr, dass Du so positiv klingst. Bitte anstecken ;o).

Würde mich auf Antwort freuen.

Ganz liebe Grüsse

Holly

Subject: Re: An nina181124

Posted by [nina181124](#) on Fri, 11 May 2007 17:37:14 GMT

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

Hallo Holly,

ich bin auch nicht immer so positiv gestimmt, habe auch meine Durchhänger, ich glaube, das ist bei uns allen so. Ich versuche nur, die AA nicht zu meinem Lebensmittelpunkt zu machen, sondern einen Teil meiner Energie in Suche nach Lösungen zu investieren - mit oder ohne Haare (natürlich lieber mit Haaren...!)

Zu meiner Perücke habe ich umfassend in meinem Beitrag am 29. April um 22.13 Uhr geschrieben. Dazu einfach meinen Namen anklicken und Beitrag raussuchen.

Ich wünsche Dir alles Gute, vielleicht hilfts Dir daran zu denken, dass Du mit Deiner AA nicht alleine bist sondern hier in großer Gesellschaft. Ich weiß, schwacher Trost... Auch für mich!

LG,

Nina