

---

Subject: Hilfe, neu diagnostiziert mit AA diffusa  
Posted by [DazedAndConfused](#) on Sun, 05 Feb 2012 16:46:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo, ich verliere jetzt seit genau zwei Wochen büschelweise meine Haare auf dem Kopf, so dass jetzt vielleicht noch die knapp die Hälfte da ist. Die Ärztin hat das als Alopecia Areata Diffusa, schwerer Schub diagnostiziert und eine Kortison Pulstherapie vorgeschlagen (8 Tage Tabletten, 3 Wochen Pause, das ganze nochmal und dann nochmal 8 Tage Kortison). Die Anfangsdosis soll sein 75mg Prednisolon, dann alle zwei Tage weniger bis auf 10mg. Frage: Hat jemand von euch Erfahrungen damit gemacht? Ich stehe dieser Therapie eher kritisch gegenüber, weil das Kortison ewig im Körper verbleibt und es auch zu akuten Nebenwirkungen kommen kann - so soll ich zusätzlich von Tabletten gegen Magenbeschwerden einnehmen... Ich würde gefühlsmäßig dazu tendieren, gar nichts zu machen und einfach abzuwarten, bis die Haare wieder wachsen, habe aber natürlich andererseits auch keine Lust, dass mir evtl Wimpern und Augenbrauen ausfallen. Außerdem habe ich seit einer Woche ein ganz merkwürdiges Gefühl in Armen und Beinen, so ein Mittelding zwischen "Bein schläft gleich ein" und Muskelkater. Was kann das sein? Hat jemand einen Tipp für mich? Ich würde das ganze aber schon gerne einem Heilpraktiker vorstellen - kennt einer einen guten in Berlin? Übrigens bin ich weiblich und 36 Jahre alt. Euch allen vielen Dank!

---

---

Subject: Aw: Hilfe, neu diagnostiziert mit AA diffusa  
Posted by [123456789](#) on Sun, 05 Feb 2012 17:51:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kortison kannst du machen oder auch nicht. Habe das damals mitgemacht, hat nichts gebracht außer einige Kilos, Magenschmerzen und hohem Blutdruck. Das Gefühl in den Beinen könnte auf eine beginnende Angsterkrankung hindeuten. Eine normale Reaktion auf starken Haarausfall. Ich habe damals auch eine reaktive Depression bekommen, die sich dann in Richtung Angsterkrankung entwickelte. Unwirklichkeitsgefühle, Missempfindungen etc, sind typisch dafür. Ich empfehle dir : Nimm ab sofort täglich 900 mg Johanniskraut aus der Apotheke ein für mindestens 3 Wochen. Lass deinen Selen Spiegel bestimmen und lass deine Schilddrüse checken. Weiterhin wichtig kaufe dir einen Viatmin B Komplex und lass deinen Vitamin D 3 Spiegel bestimmen. Kopie Hallo Sabine, ich würde mal seinen Selen Spiegel überprüfen lassen. Bitte aber unbedingt im Vollblut. Das Service-Labor der Firma biosyn macht das fast ausschließlich, es kostet nicht viel und man braucht nur ein wenig Blut. Man kann sich einfach per Mail ein EDTA-Röhrchen mit Versandtasche für diese Untersuchung anfordern (gratis) Das entnommene Blut schickt man dann wieder zurück. Die Untersuchung kostet unter 20 € und man bekommt eine Rechnung darüber. Alle anderen Labore machen erfahrungsgemäß die Untersuchung leider nur aus dem Serum, auch wenn man um den Vollblutspiegel bittet. Deshalb diese Empfehlung. Du benötigst keine Arztpraxis, nur jemanden der ihm Blut abnimmt. Falls er hier einen eher niedrigen Spiegel aufweisen sollte, dann könnte er diesen durch Einnahme von Natriumselenit

ausgleichen und hätte somit zumindest Chancen, dass das die Ursache oder aber auch nur der Auslöser war.

Bei der Dosierung und der Beurteilung des Spiegels wäre ich dir gerne behilflich. Viel Glück Anais

Und lass mal seine Schilddrüse checken, v.a . D. TSH, fT 3, fT 4 und die TPO-Antikörper, falls nicht schon geschehen.Kopie Ende

LG Anais

---

---

Subject: Aw: Hilfe, neu diagnostiziert mit AA diffusa  
Posted by [DazedAndConfused](#) on Sun, 05 Feb 2012 18:53:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Anais,

danke für die Antwort - bin hier tatsächlich etwas am durchdrehen, zumindest phasenweise. Deswegen werde ich deinen Tipp mit dem Johanneskraut auf jeden Fall befolgen. Hast du da noch einen Tipp, welches Präparat da gut/günstig ist?

Meine Schilddrüse ist in der Tat nicht OK. Vor ca. 6 Jahren wurde eine Hashimoto-Thyreoditis diagnostiziert, nehme L-Thyroxin und der TSH-Wert war vor einer Woche 4,4. Nehme jetzt mal mehr Thyroxin...

Selenspiegel und VitB-Spiegel: Geht das beides beim Arzt? Oder Selen besser bei Biosyn weil mit Vollblut? Machen Ärzte das "einfach so"? Kann ich das einfach "einfordern"?

Wir haben übrigens 3 Kinder (14 Monate, 3,5 Jahre und fast 6). Also 3 Schwangerschaften, alle drei 6 bzw 7 Monate voll gestillt. Gut möglich, dass da einiges an Vitaminen/Mineralstoffen etc bei mir aufgebraucht ist...

Darf ich noch fragen, wer du bist bzw warum du dich so gut auskennst?

Schönen Abend!

---

---

Subject: Aw: Hilfe, neu diagnostiziert mit AA diffusa  
Posted by [123456789](#) on Sun, 05 Feb 2012 19:28:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

ist egal, welches Johanneskrautpräparat du nimmst. Lass dich in der Apotheke bearten. ich würde Laif 900 oder Felis 425 2 x oder Helarium 425 2 x nehmen. Je nach dem was du am günstigsten bekommst. Falls du bei der TK versicherst sein solltest: die bezhalen pflanzliche AM , falls du ein grünes Rp. vom Arzt habens solltest., Laif ist glaube ich eh verschreibungspflichtig und auch verordnungsfähig.

Vitamin B Spiegel brauchst du nicht zwingend bestimmen lassen, dafür aber den Vitamind D 3 Spiegel. Danach würde ich beim Arzt fragen, dieser ist häufig bei Patienten mit Hashi erniedrigt (das weiß dein Arzt).

Vitamin B Komplex gibt es von ratiopharm. Für den zu niedrigen Vitamin D Wert kannst du dir Dekristol verordnen lassen.

Selenspiegel bitte im biosyn Labor.

Ich habe übrigens auch Hashi, hatte eine universalis, dann war alles wieder da und nun leider wieder nur noch die Hälfte meiner Haare. LG Anais

P.S: ich schicke dir nochein PN

---