
Subject: Vorstellung und bitte um Tipps

Posted by [Zeusel](#) on Sun, 01 Apr 2012 18:59:33 GMT

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

Hallo,

ich möchte mich mal "kurz" vorstellen.

Ich bin 17 Jahre alt und habe seit September 2010 AA. Ich fang mal ganz von vorne an... Ich gehe seit dem ich 15 Jahre alt bin regelmäßig ins Fitnesscenter. Nachdem ich angefangen habe im Januar 2010 mich voll aufs Fitness zu konzentrieren. Hab ich angefangen Ende Juli, Anfang August Kre-Alkalyn (Kreatin) und Wheigt Gainer (Kohlenhydrate und Eiweiß) zunehmen und wesentlich mehr Eiweiß und Kohlenhydrate zu essen. 6 Wochen später hab ich eine ungefähr 2€ große kreisrunde AA entdeckt und bin dann zum Hautarzt gegangen. Der mir dann Kortison"Salbe" (Ecural) verschrieben hat. Muss auch sagen das ich Schwellungen hinten im Lymphknotenbereich feststellen musste, die aber mit der Zeit verschwunden sind. Aus Angst habe ich dann das Kre-Alkalyn abgesetzt und nur noch den Wheightgainer genommen.(Muss dazu sagen das ich im Juli angefangen habe viel mehr Milch zu trinken, ungefähr 1L pro Tag) Im November hab ich dann auch erste kleine Erfolge sehen können als die Stelle begonnen hat langsam zu zuwachsen. Dann doch im Dezember der Schock oben am Haarwirbel 2 neue Stellen. Da ich mich sehr Proteinreich(sauer) ernähre und leichter Eisenmangel im Blut zu sehen war. Hab ich angefangen Basetabletten zunehmen und Eisentabletten. Schilddrüse wurde übrigens auch getestet und scheint in Ordnung zu sein. Ich bin nun seit Januar in Südafrika, für einen 3 monatigen Schüleraustausch. 3 Wochen nach Beginn der neuen Stellen konnte ich kleine !schwarze! Haare in den neuen Stellen feststellen. Leider trotzdem weiterhin ausfallen der Haare umrund der Stellen.

Auch in der Hoffnung, dass mir mehr Sonne und ein ganz anderes Umfeld gut tut. Da ich in Deutschland immer Liebeskummer mit meiner besten Freundin hatte.

Nun hat sich in der Zeit in Südafrika mehrere Stellen zu einer diffusen gebildet (oben am Wirbel) aber nur eine scharfe vorne . Wie genau das verlaufen ist kann ich nicht sagen, da ich sehr dichtes Haar habe und seit dem Beginn des Haarausfalls lange Haare trage. Die größte Stelle ist gottseidank während meiner Zeit hier auch zugewachsen und sich der Haarausfall weiter nach hinten am Wirbel verlagert. Leider fallen immer noch ein paar Haare aus. Aber die diffuse Stelle scheinen sich nicht doll zu vergrößern und hat auch schwarze kleine Haare in sich, sowie die Stelle weiter vorne. Leider hab ich vor 1 Woche, dann auf der anderen Seite am Hinterkopf eine neue kahle Stelle entdeckt ohne schwarze Haare. Die Stelle, wo alles begonnen hat ist mittlerweile nur noch 10Cent groß.

Ich hatte vor 3 Wochen sehr starkes Nesselfieber und hab 50 mg Cortison verschrieben bekommen und das dann ausgeschlichen über 10 Tage. Da meine Tante (Ärztin) und mein Arzt in Südafrika, darauf gesagt haben, das die Protein und Wheight Gainer Shakes meine Haare negativ beeinflussen können hab ich seit dem keine mehr angerührt. Mal sehen was passiert... Nebenbei hab ich noch eine Selbsthypnosetherapie gegen AA gemacht. Was anscheinend aber nicht soviel gebracht hat. Die Basen und Eisentabletten nehme ich auch seit ungefähr 7 Wochen nicht mehr, weil sie alle gegangen sind. Die Kortisonsalbe vergesse ich oft und hab auch nicht das Vertrauen in sie, weshalb ich die wahrscheinlich absetzen werde. Was meint ihr?

Was mich so verwundert ist die Tatsache, dass an einigen Stellen es zuwächst und an anderen ausfällt...

Nun geht es in 3 Tagen zurück und AA ist nicht besiegt. Was mich dazu gebracht hat hier im Forum anzumelden.

Meine nächsten Schritte werden sein zum Psychologen zu gehen um zu gucken ob ich nicht vllt. versteckte Depressionen habe, da ich dazu neige schnell zu weinen und auch mich selbst gerne unter Druck setze.

Meine Tante wird ein großes Blutbild von mir machen um zu sehen wie meine Werte sind. Ausserdem werde ich sie fragen, ob sie mich auf Zölokalie testet kann und mein Haar auf Pilze untersucht. Sie bitten meinen Basen und Selenspiegel zu untersuchen.

Was würdet ihr noch tun? Knoblauchtherapie?

Mein Friseur in Deutschland hat mir angeboten meine Stellen die ich habe zu verletzen. (Ich glaube mit Dornen) Was denkt ihr darüber?

Ich hab bei meinen Recherchen über AA einen ganz interessanten Artikel entdeckt: <http://www.w.cumc.columbia.edu/news-room/2010/06/genetic-basis-of-alopecia-areata-established-for-first-time-by-columbia-research-team/>
Vllt interessiert er euch ja, ist aber in Englisch...

Ich hoffe mein Text ist nicht zu lang und zu wirr. Ich würd mich auf Antworten freuen.
Danke!

Subject: Aw: Vorstellung und bitte um Tipps
Posted by [blümchen](#) on Mon, 02 Apr 2012 17:24:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Zeusel,

du hast ja wirklich schon viel auspropiert, ich selbst habe eine Tochter, sie ist 16 und hat auch seit kurzer Zeit AA. Ihr Verlauf ist auch sehr schnell und heftig. Die ersten Stellen wachsen zu, aber neues bildet sich an anderer Stelle und dazu auch diffuse Stellen. Ich habe deshalb in letzter Zeit sehr viel recherchiert, und Erfahrungen gemacht, unsere Situation ist natürlich noch ein bischen anders gelagert als deine. Aber ich habe festgestellt, das einige Dinge eine besondere Rolle spielen.

Eine Allergieneigung, eine autoimmune Reaktion der Schilddrüse, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, eine große Sensibilität auch seelisch und Umstellungsphasen des Lebens, wie z.B. Pubertät, Schwangerschaften bei Frauen, Lebenskrisen usw.

Ich glaube es gibt sehr viele Faktoren und wenn diese auf eine genetische Bereitschaft treffen kann AA wirksam werden.

Wenn die Parameter sich ändern kann sie wieder verschwinden, das ist das Positive daran. Du schreibst du nimmst, Eisen und weil du zu dich zu eiweißlastig ernährt hast basische Tabletten. Hier solltest du lieber deinen Speiseplan verändern und für gesunde Nahrung sorgen, deinem Körper Gemüse, Kartoffeln, Obst, gutes Getreide, wie z.B. Hirse, Salate u.

gute Öle wie Maiskeimöl, Leinöl, gönnen . Möglichst kein Fastfood oder Fertigprodukte, wie TK Pizza, Tütensuppen o.Ä.

Man könnte eher versuchen zur gesunden Ernährung natürliche Mineralien, einzunehmen, im Reformhaus wird man da gut beraten. Die Knoblauchtherapie scheint auch bei einigen hier geholfen zu haben, wir werden es jetzt in den Ferien auch ausprobieren.

Von Cortison würde ich die Finger lassen, das hilft wirklich nur symptomatisch, es kann nichts an den Ursachen verändern oder gar heilende Wirkung entfalten.

Auch denke ich man darf nicht alles auf einmal versuchen und sich total verrückt machen. Denn bei vielen Menschen wachsen die Haare einfach wieder nach.

Das ist natürlich leichter gesagt als getan, vielleicht kann ein Psychologe dir dabei eine Hilfe sein.

Auch Entspannungstechniken, sind eine tolle Sache. Ich denke man ist bei dieser Erkrankung aufgefordert eine Entwicklung zu machen, vielleicht von bestimmten Verhaltensmustern Abschied zu nehmen und seine bisherigen Einstellungen zu betrachten. Auf jeden fall aus allem den Druck herausnehmen !

Wir haben angefangen parallel zur Schulmedizin die AA naturheilkundlich zu behandeln, vielleicht wäre ja die Homöopathie o.Ä. eine 2. Möglichkeit für dich, ich habe in meinem Leben schon bei einigen von der Schulmedizin nicht heilbaren Erkrankungen, sehr gute Erfahrungen mit Naturheilkunde gemacht. In der Naturheilkunde wird Krankheit als eine Störung aufgefasst, die den ganzen Menschen betrifft. Nicht das einzelne Symptom - etwa ein Hautausschlag wird behandelt, sondern der Mensch in seiner Gesamtheit. Da Krankheit nicht als isoliertes Problem gesehen wird, wird der Zustand, den man als gesund bezeichnet, auch auf den ganzen Menschen bezogen. Harmonisieren Körper, Geist und Seele, ist der Mensch gesund. Vielleicht gibt es in deiner Nähe einen guten Homöopathischen Arzt. Zum Abschluß möchte ich dir sagen man braucht in jedem Fall viel Geduld, und auch Zuversicht, die wünsche ich dir für deinen weiteren Weg, alles Gute und wenn's geht mach dich nicht verrückt.

Liebe Grüße Blümchen

Subject: Aw: Vorstellung und bitte um Tipps

Posted by [Zeusel](#) on Tue, 17 Apr 2012 17:06:24 GMT

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

Hallo blümchen,

erstmal ein großes Danke für deine Antwort. Es tut mir leid, dass ich mich jetzt erst melde, aber ich hatte nach meine Ankunft in Deutschland einfach keine Zeit für irgendetwas. Das diese Faktoren auch eine Rolle spielen ist mir nach einiger Zeit bewusst geworden, aber gottseidank verändern die sich ja immer wieder. Wie zum Beispiel bei mir, mittlerweile bin ich mit meiner besten Freundin zusammen.

Zum Thema Ernährung:

Wie gesagt sind die Tabletten schon alle und ich bin selbst auch eher von einer ausgewogenen Ernährung überzeugt. Ich werde bald wie gesagt einen großen Bluttest machen und danach auf das Ergebnis reagieren. Vorallem werde ich ein Augen auf Selen, Eisen, Magnesium und meinen Basenhaushalt machen.

Zusätzlich werde ich auf Rat meiner Tante einen Immunologen besuchen, der mich mal

ordentlich durchcheckt. Der Termin beim Psychologen wird auch auf jeden Fall kommen. Ich glaube Entspannung ist auch ein Thema, das ich angehen werde.

Falls ich mit diesen Dingen keinen Erfolg haben sollte, werde ich mich in der Naturheilkunde umschauen. Aber ich bin sehr zuversichtlich, denn in letzter Zeit kribbeln die Stellen ein wenig, was ich als Grund nehme auf neue Haare zu hoffen und kleine schwarze Stoppeln sind überall.

Ich hoffe für dich und deine Tochter das Beste.

Liebe Grüße

Zeusel

Subject: Aw: Vorstellung und bitte um Tipps
Posted by [gast12](#) on Tue, 17 Apr 2012 19:00:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Zeusel,

zu welchem Immunologen willst Du denn gehen?
Das wäre der richtige Ansatz, aber mir ist nicht bekannt, dass eine ausführliche immunologische Untersuchung auf Kosten der Krankenkasse gemacht wird.

Grüße

Mannu

Subject: Aw: Vorstellung und bitte um Tipps
Posted by [Zeusel](#) on Tue, 24 Apr 2012 14:55:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zu einer Klinik in Lübek, genauen Arzt weiß ich momentan nicht. Wenn der Besuch beim Immunologen nicht übernommen wird, sei's drum. Gesundheit und Wohlbefinden ist meiner Meinung nach nicht mit Geld aufzuwiegen:)

Subject: Aw: Vorstellung und bitte um Tipps
Posted by [gast12](#) on Tue, 24 Apr 2012 15:07:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: Gesundheit und Wohlbefinden ist meiner Meinung nach nicht mit Geld aufzuwiegen:)
Hallo Zeusel,

das ist richtig. Nur immunologische Untersuchungen sind sehr teuer, aber bei einer Autoimmunerkrankung eigentlich der richtige Weg.
Wenn Du irgendwie in der Richtung weiter kommst, sag doch mal bescheid.

Alles Gute!
Mannu
