

---

Subject: Gedanken und Sorgen - Therapien AA/AT/AU

Posted by [Granga](#) on Thu, 07 Jun 2012 08:49:38 GMT

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

---

Liebe Betroffene und Angehörige,

ich bin seit zirka 6 Monaten mit der AA/AT/AU beschäftigt. Am eigenen Leib erfahre ich es nicht, doch an dem meines Partners.

Nach einem stressigen Erlebnis (Todesfall), davor Morbus Crohn, vermutlich Pilze in der Wohnung und einer kleinen Entzündung im Weißheitszahn trat die AA auf.

Mittlerweile ist es eine AU und auch die Nägel sind betroffen.

Es ist sehr belastend, da mit den Haaren auch viel seiner unbeschwerten und fröhlichen Grundhaltung verloren gegangen ist. Es tut weh, ihn leiden zu sehen. Viele Therapien hat er noch nicht probiert. Bislang nur Zwiebel, Minoxidil und UV-Licht. Ohne Erfolg.

Einige Studien und viele Forenbeiträge (auch hier) habe ich gelesen. Mit der Hoffnung, dass mir eine "neue" Therapie einfällt oder

ich einen Zusammenhang erkenne oder doch das Mittel für genau diesen Alopecia Typ finde.

Ich möchte meine Gedanken hier mitteilen, da mein Freund zur Zeit aufgegeben hat und nichts ausprobieren möchte. Da wir keinen Zeitdruck haben und es an meiner Liebe nichts ändert, zwingt mich das nicht in den Kampf gegen diese Erkrankung zu ziehen. Er ist schließlich mehr als nur ein paar Haare.

Gedanken zur Therapie (extern/intern/kombiniert)

- Es gibt Erfolge mit Mitteln, die die Kopfhaut entzünden bzw. eine Immunreaktion auslösen (Knoblauch;Allicin/Cayenne/Aldara/DCP/Psilocin/ usw.)
- Es gibt Erfolge mit Mitteln, die entzündungshemmend wirken und die Immunreaktion des Körpers hemmen (Diclofenac, Teebaumöl, Methotrexat, Cortikosteroide-Injektionen usw)
- Es gibt Präparate zur Einnahme, die das Immunsystem stärken sollen (Zink, Biotin, Folsäure, sonstige Vitamine+Mineralstoffe)
- Es gibt chinesische Tees und Wundermittel (FaBao, Zhangguang/101B Tonic)
- Es gibt medizinische "Keulen", die immunomodulatorisch unspezifisch herunterregulierend wirken und nachhaltige Nebenwirkungen haben können (Corticosteroide, Cortisoltablets, Sulfasalazine)
- Es gibt homöopathische Mittel (Weihrauch - angebl. biologisches Cortisol, Viviscal (Fischextrakt+Kieselalgen), Schwefelglobuli usw)
- Sicher noch anderes?

Es sind bereits sehr viele Wege bekannt, die in Mischform auch Erfolge zu haben scheinen. Wobei ich glaube, dass es zwischen AA und AU einen großen Unterschied gibt. Bei AA scheint es mir, wirken

die o.g. Dinge auch einzeln. Vielleicht nicht immer, aber die AU scheint resistenter zu sein bzw. zu "großflächig" den gesamten Körper immer und immer wieder zu entzünden bzw. die Entzündungsreaktion aufrecht zu erhalten.

Zum größten Teil scheinen nur die Symptommatiken lokal gelindert zu werden und bei Absetzen schlägt der Körper mit seinen Fresszellen zu.

Was mich wundert ist, dass die Haarfollikel nicht (es gibt eine vernarbende AA ok) zerstört werden. Folglich greift der Körper etwas vorher an bzw. die Farbe/Pigment des Haars? Deswegen haben weiße Härchen eine Chance zu

sprossen (bei meinem Freund auf den Ohren durch Minoxidil!!!). Doch wenn sie die Farbe annehmen, fallen sie aus. Es gibt auch eine ältere Studie zu dieser Überlegung.

- Warum also die Farbe nicht vorher entfernen? Warum das Protein=Pigment, dass die Körperreaktion auslöst nicht einfach "umfärben/bleichen" ? Wenn der Körper für eine gewissen Zeit nichts zu bekämpfen hat, vielleicht hört die Immunreaktion dann auf. Klar, es gibt Gedächtniszellen, die sich an die Antigene erinnern und wieder alles in Gang setzen. Doch glaube ich eher, dass wenn der GESAMTE PROZESS für eine Dauer x gestoppt wird (am ganzen Körper), kann sich das Immunsystem wieder normalisieren. Wenn AA/AT aufhört, dann doch auch für eine Weile/Monate/Jahre?

- Wenn die AA auch aufhört und schlummert sind diese Antigen Finderzellen doch auch aktiv. Sie wirken aber nicht lokal am Kopf? Schwangerschaften, neue Stresssituation, schlechter gesundheitlicher Lebensstil begünstigen dann erneute Schübe meiner Ansicht nach.

- Die Idee, dass der gesamte Entzündungsprozess gestoppt wird, kann meiner Meinung auch durch Cortison intern unterstützt werden. Oder andere Dinge, auch in Kombination. Hier ist nur die Wirkstärke unklar.

- Kann man den Körper vielleicht mit Enthaarungscreme/Lasertechnik austricksen? Wenn keine Haare/Haarfollikel da sind (bzw. Haarpigmente), gibt es nichts zu reagieren. Hält man das einige Wochen/Monate aufrecht, beruhigt sich die Reaktion, bzw. vergisst das Immunsystem die Antigene und lässt sie in Ruhe.

- Zwei Ideen dazu. UV-Therapie/Sonnenlicht wirken auch auf die Haarfarbe. Jeder Urlauber kann die Bleichung bestätigen. Vllt. wachsen daher ja einigen Betroffenen kleine Haare durch die Bestrahlung. Oder sie zerstört die Zellen/Follikel und Pigmente, so dass das Immunsystem nichts findet. Oder ist ein Sonnenbrand nichts weiteres als eine Aldara (Immoquid) oder Knoblauch Behandlung? Vllt. aber wirkt es auf die Pigmente oder andere Haarbestandteile, die sonst dauerhaft und wiederkehrend angegriffen werden. Ich glaube aber, dass noch kein Betroffener oder Arzt versucht hat, die Haare/Haarwurzeln und sonstigen Bestandteile zu entfernen bzw. wenn überhaupt noch vorhanden, zu färben bzw. zu bleichen oder tiefergehend die Haarfollikel zu beeinflussen. Die Idee dahinter ist, die Immunreaktion für eine Zeit lang zu stoppen, damit der Tita der Antikörper im Blut sinkt. Ich denke da an Impfungen, die aufgefrischt werden müssen und hoffe, dass es nicht 10 Jahre dauert.

- Wie gelangen die Antikörper zur Kopfhaut? Minoxidil wirkt bei einer AU überhaupt nicht. Dass es bei einer begrenzten genetischen Alopezie oder AA wirkt vermute ich jedoch schon. So können Anagen Haare gebildet werden. Doch bei einer AU habe ich die Vermutung, dass Minoxidil noch mehr Blut und damit noch mehr Antikörper zur Kopfhaut befördert. Also die Reaktion sogar noch unterstützt wird und noch mehr Fresszellen haarbildende bzw. Haarstrukturen zerstören. Kann man hier nicht entgegenwirken? Die Kopfhaut evtl. etwas

vereisen, kühlen, (oder wirkt auch die Bestrahlung tötend auf die Antikörper?) Vielleicht wirken hier Methoden, die einige Millimeter bzw. gar Zentimeter der Kopfhaut "unsichtbar" machen bzw. den Blutstrom vermindert. Eine Art gekühltes Antiminoxidil?

- AU/AT/AU haben viele Ursachen, die sicher auch gleichzeitig wirken müssen. Diese Faktoren wirken stark auf das Immunsystem. Viel beruflicher oder emotionaler Stress, viel Kummer, Erkrankungen usw usw. Wie wäre es mit illegalen Drogen, die stark auf das Immunsystem wirken? Ich will niemanden ermuntern, in dem schlechten emotionalen Setting, etwas auszuprobieren. Doch weiß man, dass Ecstasy, Cannabis, Poppers usw. auch stark das Immunsystem beeinflussen bzw. längerfristig schwächen und umprogrammieren. Ob es die Ursache ist oder den Körper komplett umprogrammiert weiß ich nicht. Nur davon hat noch niemand gesprochen.

- Wenn Haare und Fingernägel betroffen sind, können es vllt. auch an Biotin und Keratin und deren Zwischenbiosyntheseprodukte liegen. Schwangerschaften und Biotinmangel treten auch gemeinsam auf. Biotin beeinflusst/bildet Histone, die die DNA umlagern. Da passiert auch direkt in den Zellkernen.

- Vielleicht werden ja weder Haarfollikel, noch Pigmente oder sonstige Dinge angegriffen, sondern direkt die Cuticula (äußere Hornschicht (Keratin) der Haare), da auch das Nagelbett Hornschichten bildet. Die Hornstruktur ist vielleicht das Antigenbesitzende Protein, dass der Körper als fremd erkennt. Gibt es also Mittelchen, die diese äußere Schicht zerstören/beinflussen oder die Haarstruktur verändern? Enthaarungscreme, Glättungsmittel?!

- Gemeinsamkeiten von Haar und Nägel sind zu wenig beachtet.

Mir kommen immer wieder neue Ideen, die ich sicher auch mitteilen werde. Niemand braucht das zu lesen. Ich weiß nur nicht, wohin damit, da ich gerade in einer verdammt blöden Situation stecke. Ich möchte Euch nur sagen, dass ihr viel viel mehr als nur das Haar an Euch seid. Ihr nehmt aus der Erkrankung auch ein Geschenk mit, das der Bescheidenheit und die Anerkennung der wichtigen und unwichtigen Probleme. Ich wünsche Euch alles Gute, dass Ihr mit der Situation selbstbewusst umgeht und auch die Kraft aufbringt, es jedem zu erklären, der Euren Weg kreuzt. Isoliert Euch nicht, das ist Gift für Eure Seele. Die Haare können verkümmern, doch lasst es nicht nach Innen.

Wir leben in einer wissenschaftlichen Gesellschaft und wenn der Leidensdruck die Forscher nicht dazu zwingt weiterzumachen, werden es die ökonomischen Interessen sein. Ihr seid doch auch riesen Markt! Es wird schon etwas passieren und vllt. verschwindet Eure Erkrankung auch von selbst.

Bis dahin.

---

---

Aus den gesamten Überlegungen und Recherchen habe ich nun einen eigenen Therapieansatz entwickelt, der sich vor allem auf die Alopecia Universalis bezieht. Wenn Erfolge zu sehen sind, dann werde ich berichten.

Die Schritte sind sehr simpel, im Detail aber sehr komplex. Ziel ist es, die Autoimmunreaktion (Leukotrienen) herunter zu regulieren, so dass Haare gebildet werden. Ich vermute dass die Antikörper auf das Keratinin/Keratinocyten/Keratininstrukturen der Hautzellen wirken. Alopecia Universalis scheint vor allem Handflächen+Fingerkuppen, Nagelbett+ (rote Punkt-Linula) und Haarfollikel (wobei sie intakt bleiben) anzugreifen.

1. Keinen Stress/ Anti-Stress-Übungen = Stress bildet Cortisole. Diese wirken in der Leber und unterdrücken die GSH (Glutathion) Produktion. GSH ist jedoch ein Kurzzeitspeicher für Cystein - > Keratin -> fester Haarfollikel/Haarschaft, gute Fingernägel. Ziel: Cortisol Produktion mindern. Emotionalen Stress anders verarbeiten.

2. Arachidonsäure Diät: Arachidonsäure ist eine Fettsäure. Sie ist in vielen Nahrungsmitteln erhalten und sie ist Bausubstanz für Entzündungsstoffe (Prostaglandine/Leukotriene). AA-Säure ist vor allem in Fleisch enthalten. Eine Weile sollte man darauf verzichten, bzw. zusätzlich Kurkuma, Sesam und Omega-3 Öle verzehren. Die gelten als natürliche Gegenspieler und wirken auf die Arachidonsäure herunterregulierend. Vllt. wird durch zu viel Stress die Haarstruktur so verändert, dass der Körper sie attackiert oder sie falsch "funken".

3. Nahrungsergänzung: Serin/Methionin/Homocystein steigern die GSH-Level. So dass mehr Kurzzeitspeicher für Cystein, Keratine als Baustoff der Haare da ist. Sie gibt es in Präparaten und Sport-Eiweißdrinks (wobei die letzteren noch nicht zu empfehlen sind-> auch andere Aminosäuren usw)

4. Nahrungsergänzung: L-Glutamin, L-Cystein, Glycin um die direkte Cystein Reserve anzukurbeln. Stärkere Haare und Nägel. (Vermutlich wirken daher manche Meeresextrakt und Haarstärkungsmittel)

5. Hömöopathische Einnahme: Boswellia: Reduziert Arachidonsäure aus Körperfetten/Depotfett und hemmt die Bildung von T-Zellen/Leukotrienen/Antikörpern direkt. Kortison z.B. vermindert dies zwar auch, wirkt aber auch zu stark und ungenau auf die gesamte Antikörperproduktion. Einige Antikörper sollen jedoch weiterhin gebildet werden, nur die Leukotriene spezifisch gehemmt. Ich bin gespannt, ob dieses Boswellia den Ruf des "natürlichen Kortisons" ohne Nebenwirkungen Rechnung trägt.

6. Einnahme von Ibuprofen und Aspirin (Mesalazine z.B. bei Morbus Crohn) von Zeit zu Zeit. Um die Entzündungsreaktionen (die nicht direkt autoimmun bedeuten) herunterzuregulieren, helfen diese Mittelchen. Sie hemmen die Produktion von Prostaglandinen und erhöhen gleichzeitig das Enzym Epoxygenase. Epoxygenase aktiviert dann Gegenspieler, die entzündungshemmend sind. Da Alopecia Universalis z.B. nicht wie Rheuma entzündlich ist, hoffe ich auf die Folgeeffekte. Das die Entzündungshemmer im folgenden unspezifisch dem Körper mitteilen, mit der Antikörperproduktion aufzuhören.

In diesem Modell treffen also Hämöopathie und Stoffwechselprozesse aufeinander. Das Krankheitsverständnis sieht Alopecia Universalis nicht als einen dauerhaften Prozess an, sondern auf einen Teufelskreis, der neue Haare anfänglich bildet, jedoch der Körper diese gleich wieder zerstört. Die Bausubstanzen des Keratins (Haar, Nagel und Hornsubstanz (Handinnenseite) werden zusätzlich dauerverbraucht und durch weiteren Stress (Cortisol) im Körper vermindert aufgebaut. Der Cystein Speicher/sowie der Kurzzeitspeicher GSH (Glutathion) sind erschöpft und müssen über Nahrungsergänzung gezielt gestärkt werden. Die Antikörperproduktion des Körpers muss gesenkt werden! Und der Körper muss merken, dass die Entzündung abklingt. Nur so glaube ich, kann dieser Teufelskreis durchbrochen werden.

Ich hoffe das es klappt und es meinem Freund wieder besser geht.  
Wir fangen jetzt langsam Schritt für Schritt damit an. Boswellia ist das teuerste in dieser Therapie.

Was mich wundert, dass niemand die Verbindung zwischen Stress und Cortisol und dem Keratin angesprochen hat. Und ich habe wirklich viel dazu studiert.

Drückt uns die Daumen!

---

Subject: Aw: Gedanken und Sorgen - Therapien AA/AT/AU

Posted by [123456789](#) on Sun, 10 Jun 2012 14:50:26 GMT

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

hi,

da hat sich mal wirklich jemand Gedanken gemacht. Sehr gut. Ist für mich fast alles sehr schlüssig und auch nachvollziehbar.

Ich bin aber der Meinung, dass du eines der wichtigsten Bausteine, nämlich den stärksten Radikalfänger Selen, in Form von Natriumselenit hinsichtlich Stress vergessen hast. Ebenso gehört neben einem optimalen Selenspiegel, ein optimaler Vitamin D-Spiegel dazu. Außerdem muss die Schilddrüse funktionieren, bzw. gut eingestellt sein. Vitamin B sollte auch stimmen.

Viel Erfolg Anais

Alopecia universalis hatte ich auch über 4 Jahre und verstehe deinen Ansatzpunkt bezgl. Handinnenflächen nicht. Bitte erklären.

Nach Boswellia muss ich mal googlen und das mit dem Glutadion erreichst du auch und zwar viel einfacher mit dem Selen. (Müsste aber erst mal wieder nachlesen wie genau hier die Zusammenhänge sind.)

---

Subject: Aw: Gedanken und Sorgen - Therapien AA/AT/AU

Posted by [gast12](#) on Sun, 10 Jun 2012 17:54:58 GMT

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

---

Hallo Granga,

auch von mir danke für die Zusammenstellung!

---

---

Subject: Aw: Gedanken und Sorgen - Therapien AA/AT/AU

Posted by [Henryette](#) on Sun, 10 Jun 2012 18:32:45 GMT

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

---

Hi Granga, RESPEKT!

Du hast dir wirklich viele und sehr fundierte Gedanken gemacht. Das alles klingt sehr plausibel und ist aufwendig recherchiert. Da hast du echt viel Zeit reingesteckt- und Grips! Dafür möchte auch ich dir meinen Dank aussprechen und hoffe, dass dein Partner anerkennt, wie sehr du dich darum bemüht, dass es ihm (und uns) besser geht!

Bleib am Ball!

Ich bin übrigens auch der Meinung, dass Schilddrüsenhormone, Vitamin D und Selen unbedingt noch zu berücksichtigen sind.

Viele liebe Grüße von

Sabine

---

---

Subject: Aw: Gedanken und Sorgen - Therapien AA/AT/AU

Posted by [Granga](#) on Mon, 11 Jun 2012 13:08:50 GMT

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

---

Danke für den Tipp mit den Radikalfängern. Es gibt ja so einige Vitamine und Spurenelemente, die das können.

Die Schilddrüse ist bei meinem Freund in Ordnung. Auch die Blutwerte stimmen. Morbus Crohn ist nach einem Schub

nie wieder aufgetreten. Also "alles in Ordnung" laut den Ärzten, nur die CRP Werte und sein Cholesterin sind etwas erhöht aber sinken weiterhin.

Weitere Todesfälle in seiner Familie sind auch erst einmal auszuschließen und der gute Sommer steht vor der Tür. Bis auf die AU ist fast alles

wieder im Lot!!! Nur die AU ist ein Riesenstressfaktor, der sicher noch mehr Unterstützung in der Stressbewältigung erforderlich macht.

Die anderen Formen von Alopecia sind dagegen sicherlich auch erweiterbar zu behandeln. Eine unbehandelte Schilddrüsenstörung/Hormonstörung ist meiner Meinung nach vorrangig zu behandeln und doch gut zu integrieren.

Ich werde Schilddrüsenhormone bzw. deren Bausubstanzen nicht extra einplanen. Eine ausgewogene Ernährung

bietet alle notwendigen Aminosäuren, Spurenelemente und Baustoffe. Ein bisschen leichter Sport wirkt stimulierend (bloß kein Marathon). Lebensmittel mit langkettigen Fettsäuren (vor

---

allem Arachidonsäure)

werden dramatisch herunterreguliert und dann wird abgewartet. Auch zu weniger Süßigkeiten rate ich ihm, da ein erhöhter Insulinspiegel die Arachidonsäure positiv beeinflussen soll. Zeit hat man genug, eine Diät von einem Monat sollte ausreichen, um zu prüfen, ob die Haare wiederkommen und bleiben.

Ich würde eventuell wirklich noch die äußere Applikation dazunehmen. Alle medizinischen Ansätze setzen ja darauf, wobei ich vermute, dass Knoblauch eher äzt, Sonne eher verbrennt und die Schädigungen

die Immunzellen töten. Aber vielleicht kann man auch Knoblauch auf die Augenbrauen applizieren, um Wachstumsprozesse zu fördern und

die Abwehrreaktion (nur das Symptom) kurzfristig zu unterdrücken. Mit Glatze könne er leben, nur das Fehlen der Augenbrauen und Wimpern machen ihm besonders zu schaffen. Positive Gefühle

müssen gestärkt werden, also Knoblauch ab der dritten Woche vielleicht? Oder man experimentiert mittels Bleichen der Haare, wie ich es oben angedeutet habe. Nur darf die Kopfhaut nicht verätzt oder vernarbt werden!

Oder pure Sonneneinwirkung, wobei mir noch nicht klar ist, was die UV Strahlen wirklich bewirken. Ob Sie etwas zerstören oder die Melaninproduktion anregen, oder ob das verbrannte Gewebe (beim Knobi verätzt) die Abwehrzellen in Mitleidenschaft zieht oder nur ablenkt.

Sonnenstrahlen/Tagesslicht sind in jedem Fall gut, da Vitamin D auch aus Cholesterin hergestellt wird. Stärkt auch die Knochen (verkürzt dargestellt)!

Es gibt noch genug zu recherchieren und Eure Anregungen kann man super einfließen lassen. Ich bin zu kurz dabei, um Eure wichtigen Erfahrungswerte zu haben. Schulmedizinische Symptombehandlung und homöopathische Glaubenslehre + Ernährungslehre + Hausmittelchen und überlieferte Rituale (chin. Medizin) sind meiner Meinung nach super zu kombinieren.

Auf Euren Wegen zur Besserung wünsche ich Euch vor allem viel Kraft und das ihr nicht aufgibt. Ihr seid so viel mehr als nur ein paar Haare, auch wenn diese Euch fehlen und so die Laune vermiesen.

---

Subject: Aw: Gedanken und Sorgen - Therapien AA/AT/AU

Posted by [perückenlos](#) on Mon, 11 Jun 2012 16:02:37 GMT

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

---

Hallo

der Crohn war einfach weg oder wie?

Hört sich etwas komsich an.

Und zu der Arachidonsäure, viele schränken Ihr Schweinefleischkonsum ein. Aber man sollte auf Bio Lebensmittel zurückgreifen oder den gesunden gegenspieler Omega 3 dazu nehmen.

Macht in meinen Augen mehr Sinn. Oder habe Ich da einen Denkfehler ?

---

---

Subject: Aw: Gedanken und Sorgen - Therapien AA/AT/AU

Posted by [crisse23](#) on Thu, 14 Jun 2012 20:04:17 GMT

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

---

Hallo Leute,

ich habe den Beitrag mit großem Interesse verfolgt und muss sagen, dass ich ihn sehr interessant finde.

Bei mir hat sich noch eine Frage ergeben: Gibt es einen Zusammenhang zwischen Fleisch-> Arachidonsäure -> AT.

Ich habe davon noch nie etwas gehört. Mir ist durch den Beitrag allerdings aufgefallen, dass ich ein halbes Jahr bevor ich an AT erkrankte 4,5 Jahre lang Vegetarier war.

Zweiter interessanter Zusammenhang: Ich bin sehr stark gegen Erdnüsse allergisch (lebensgefährlich). Arachidonsäure heißt lat. arachis = „Erdnuss“? Zufall?

Danke schonmal für das gute Forum

Gruß

chrisse

---

---

Subject: Aw: Gedanken und Sorgen - Therapien AA/AT/AU

Posted by [Granga](#) on Fri, 15 Jun 2012 10:00:51 GMT

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

---

Nun komme ich endlich dazu, Euch zu antworten.

Die Handinnenflächen/ Fingerkuppen/Finger sind bei der AU in Mitleidenschaft gezogen. Sie wirken wund, die Haut pellt sich. Der Körper attackiert etwas hier. Nach Recherchen gibt es in der Haut unserer Hände so genannten Merkel Zellen. Aber nicht nur diese enthalten Zytokeratine. Finger können verhornen und diese Zytokeratine sind besonders in Haaren, Nägeln und Handinnenflächen verbreitet. Daher komme ich ja auch zu der Theorie, dass Zytokeratine/Keratine ein Schlüsselement der AU ist.

Selen ist ein guter Tipp. Doch möchte ich direkt die Kurzzeit und Langzeitspeicher stärken. Vielleicht ist ja auch der Selenstoffwechsel beeinträchtigt. Es kann aber nicht schaden, auch Selen zu nehmen. Ich kann es gut einbinden. Danke also!

Fleischarm essen ist eine Möglichkeit, die Arachidonsäureaufnahme zu mindern. Doch auch Milch und andere Lebensmittel enthalten sie. Daher auch für Vegetarier nicht auszuschließen. Die Sensitivität des Körpers ist vielleicht ein weiterer Faktor. Dem einen reichen 5 Eier, der

andere braucht ein Schnitzel. Ok, das ist ziemlich platt ausgedrückt, doch vertiefen möchte ich das nicht.

Die Erdnussallergie ist meiner Meinung nach nicht unbedingt mit Arachidonsäure gleichzusetzen. Ich glaube die Bezeichnung stammt eher von der Strukturformel und der Ähnlichkeit zu einer Erdnuss, als von den Inhaltsstoffen einer Erdnuss. Aber ich weiß es auch nicht. Nüsse enthalten viele Fette. Soweit ich weiß sind Allergien durch Proteine ausgelöst. Ich vermute eher dass eine Allergie und chronische Erkrankungen ein Hinweis für ein überempfindliches Immunsystem darstellt.

---

Subject: Aw: Gedanken und Sorgen - Therapien AA/AT/AU

Posted by [Erholung](#) on Fri, 15 Jun 2012 10:53:22 GMT

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

---

Hallo liebe Granga,

deine Infos haben mich förmlich aufgeweckt, da sie sehr viele meiner eigenen Überlegungen widerspiegelt:

Ich hatte vor 1,5J eine Diät gemacht, erfolgreich 9 kg abgenommen, Gewicht gehalten und war der Meinung gesund zu leben.

Vor meiner Diät hatte ich wenig Fleisch gegessen, da ich das Fett u Kalorien fürchtete. In der Diät empfahl man mageres Fleisch, was ich dann sehr ausgiebig bis vor wenigen Wochen verzehrte; es sättigt durch Eiweiß, und schmeckt. Ich wollte zusätzliche Fette einsparen und grillte es fettfrei; leider kamen dabei keinerlei ungesättigte Fettsäuren auf meinen Teller - dumm gelaufen. Nur am Süßwarenschrank blieb ich immer festhängen.

Ich bin also der beste Beweis einige deiner Theorien - mein Lehrgeld habe ich bezahlt

Das etwas nicht stimmte merkte ich nach Monaten: Frieren und schnelle Ermüdung bis zur Erschöpfung trotz Ruhepausen.

Leider vergesellschafteten sich durch berufl. und private Veränderungen noch deutliche Stressfaktoren = CORTISOL,

wobei der Haarausfall den allergrößten Stress bewirkte

Die Tortour mit allen Ärzten habe ich wie alle erfolglos abgeschlossen.

Heute liest man in der Zeitung, daß die Deutschen immer fatter werden, parallel ist Diabetes (auch eine Autoimmunerkrankung, auf dem Vormarsch; neu 7,2% d.h.zwei Prozent mehr als vor 2J).

Nach meinen Infos hat die Ausbreitung von AA deutlich in letzter Zeit zugenommen, vielleicht sprechen wir von einer Zivilisationskrankheit - ohne es zu wissen.

Ich habe eine Kur gemacht und mich verstärkt mit dem Thema Stressreduzierung /Cortisolreduzierung (Cortisol ist auch für Übergewicht verantwortlich) auseinandergesetzt; und dort direkt 2kg ungeplant durch Entspannung und Ernährung mit Omega3 und kein Süßes abgenommen.

Zahlreiche Patienten waren dort wegen ihrer Stresssymptome.

Ich habe viel im Internet und in Büchern über Omega 3 gelesen, und fühle mich bestätigt. Es gibt dort ausreichend Hinweise und Literatur über eine entsprechende Ernährung. Zusätzlich nehme ich noch Omega 3 Kapseln, Oliven und Rapsöl, Kaltfisch

und etwas Leckeres gönne ich mir -bewußt und mit Genuss- aber g e l e g e n t l i c h.

---

Subject: Aw: Gedanken und Sorgen - Therapien AA/AT/AU

Posted by [123456789](#) on Fri, 15 Jun 2012 11:47:33 GMT

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

---

Granga schrieb am Fri, 15 June 2012 06:00Nun komme ich endlich dazu, Euch zu antworten.

Die Handinnenflächen/ Fingerkuppen/Finger sind bei der AU in Mitleidenschaft gezogen. Sie wirken Wund, die Haut pelzt sich. Der Körper attackiert etwas hier. Nach Recherchen gibt es in der Haut unserer Hände so genannten Merkel Zellen. Aber nicht nur diese enthalten Zytokeratine. Finger können verhornen und diese Zytokeratine sind besonders in Haaren, Nägeln und Handinnenflächen verbreitet. Daher komme ich ja auch zu der Theorie, dass Zytokeratine/Keratine ein Schlüsselement der AU ist.

Selen ist ein guter Tipp. Doch möchte ich direkt die Kurzzeit und Langzeitspeicher stärken.

Das bei der AU die Handinnenflächen in Mitleidenschaft gezogen sind kann ich nicht bestätigen, habe ich bisher auch noch nicht gehört. Bei mir waren bei der AU die Fingernägel mit betroffen.

für Selen gibt es keine Speicher, weder Kurz- noch Langzeit. Selen ist lebensnotwendiger Bestandteil in jeder Zelle. Nur Selenhefe kann unspezifisch dort eingelagert werden wo wir es nicht benötigen. B. im Muskel- und Fettgewebe. Deshalb immer nur Natriumselenit einnehmen.

LG

---

Subject: Aw: Gedanken und Sorgen - Therapien AA/AT/AU

Posted by [Granga](#) on Fri, 15 Jun 2012 11:58:11 GMT

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

---

Ja, bei AU sind auch die Handinnenflächen/Finger betroffen, wenn die Reaktion stark ist. Leider Daher hat mein Freund auch die Sorge, dass es bei Ihm nie aufhören wird. Die Ärzte meinten auch, dass es oft vorkommt.

Er ist ja auch ein Extrembeispiel und zeigt alle Symptome. Seine Linula sind komplett verschwunden, dann waren sie mit roten Punkten bedeckt, dann fiel ein Nagel aus. Die anderen sehen merkwürdig aus. Besser kann ich es nicht erklären. Außerdem fällt mir auf, dass er an den Augen/Lidern und an den Fingerkuppen etwas dunkler ist/braun/kränklich....also an den Stellen, wo keine Haare waren, sondern an denen sie wachsen/herauswachsen. Schwer zu umschreiben, das Licht wird auf jeden Fall anders zurückgestrahlt. Es wirkt wie ein älterer blauer Fleck, ganz seicht. An Augen und Fingern.

Ich rede nicht von einem Selenspeicher. Ich rede vom Cysteinspeicher und dem Glutathion (Cystein Kurzzeitspeicher). Diese direkt zu stärken finde ich sinnvoller, als über einen Umweg bzw. anderen Stoffwechselzwischen Schritt mit Hilfe von Selen. Aber auch Selen schadet meiner Meinung nach nicht, es wirkt nur indirekter.

---

Subject: Aw: Gedanken und Sorgen - Therapien AA/AT/AU

Posted by [123456789](#) on Fri, 15 Jun 2012 12:37:45 GMT

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

also, ich bin ja schon seit vielen Jahren (seit 2004) hier im Forum und das mit den Handinnflächen ist nun das erste Mal, das ich das höre. Also häufig kann das nicht vorkommen. das sich die Fingernägel absöen können ist auch sehr selten, aber schon häufiger sind die Nägel extrem rissig und blättern ab.

Die Gluthadionperoxidas ist vom Selen abhängig.  
Kannst du hier nachlesen.

[http://www.chemgapedia.de/vsengine/vlu/vsc/de/ch/16/im/antioxsys/antioxsys.vlu/Page/vsc/de/ch/16/im/antioxsys/glutathion\\_\\_perox.vscml.html](http://www.chemgapedia.de/vsengine/vlu/vsc/de/ch/16/im/antioxsys/antioxsys.vlu/Page/vsc/de/ch/16/im/antioxsys/glutathion__perox.vscml.html)

Alles Gute und liebe Grüße Anais

---

Subject: Aw: Gedanken und Sorgen - Therapien AA/AT/AU

Posted by [Granga](#) on Fri, 15 Jun 2012 12:53:12 GMT

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

Ja echt das erste Mal mit den Handinnenflächen? Den Ärzten war es jedenfalls vertraut. Oder sie gaben ihre Unwissenheit nicht zu. Ich beschreibe dann mal, wie es wirkt. Die Hände, besonders die Fingerkuppen sind leicht gerötet und die Haut pellet sich ab. Ähnlich wie ein Sonnenbrand, doch ganz anders. Es ist nicht schuppig oder trocken, sondern es wirkt entzündet. Es tritt besonders an den Stellen auf, auf denen auch Hornhaut gebildet wird. Also nicht die gesamte Handinnenfläche---doch schon sehr großflächig an den Fingern. Besonders die Fingerkuppen sind betroffen. An dem gerötetem Finger löste sich der erste Fingernagel ab. Ein anderer löst sich auch weiter, doch bildet sich schon ein neuer darunter. Die anderen wirken spröde und instabil, allerdings sehen sie nicht so schrecklich aus, wie die Bilder

auf Google es zeigen.

Das ist für mich wichtig zu hören, dass hier noch keiner damit Erfahrung gemacht hat! Und wenn Du so lange dabei bist, finde ich es extrem spannend. Mich hat es halt sofort auf die Idee gebracht zu schauen, was Fingerkuppen, Handflächen, Haare und Nägel gemeinsam haben. Und Handinnenflächen sind im Gegensatz zu anderen Hautarealen nunmal mit mehr Zytokeratinen besetzt. Diese Zytokeratine sind auch an immunologischen Prozessen beteiligt. (kurz gesagt)

So kam ich ja auf die Idee, dass Keratin/Zytokeratine mit der AU direkt in Verbindung stehen. Die Haarfollikel werden doch nicht zerstört.

Achso, Selen und GSH stehen sicher in Verbindung. Ich widerspreche Dir nicht. Nur ist ein Stoffwechselprozess dafür nötig. Ich will dem Körper direkt zusteuern, so dass hier schneller Erfolge zu sehen sind und eventuelle inhibitorische Prozesse umgangen werden. Das ist eher ein Gefühl, als wissenschaftlicher Stand der Dinge. Also ich bin ganz und gar auch für Selen, doch schadet die direkte Baustoffzuführung nicht.

---

Subject: Aw: Gedanken und Sorgen - Therapien AA/AT/AU

Posted by [123456789](#) on Fri, 15 Jun 2012 14:22:36 GMT

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

---

was muss ich bei google eingeben, damit ich die Bilder von der Dermatis, die es bei AU gibt, finde?

Für mich hört sich das ganz normal nach einem Atopiker an, der eine akute, evt. allergisch bedingte Dermatis der Handinnenflächen hat.

Das mit den Fingernägeln hatte ich ja leider selbst. Da hatte ich auch total Schiss, dass die sich lösen.

---

Subject: Aw: Gedanken und Sorgen - Therapien AA/AT/AU

Posted by [prinzessin](#) on Sat, 16 Jun 2012 06:52:43 GMT

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

---

Hallo Zusammen,

Zitat:Ja, bei AU sind auch die Handinnenflächen/Finger betroffen, wenn die Reaktion stark ist.

also ich muss euch sagen dass meine Fingerkuppen auch betroffen sind. Nicht die Handinnflächen sondern nur Fingerkuppen und Nägel.

Ich habe aber nie einen Zusammenhang gesehen mit den Fingerkuppen und der AU, deshalb habe ich es nie hier erwähnt....

Gruß prinzeßin

---

Subject: Aw: Gedanken und Sorgen - Therapien AA/AT/AU

Posted by [Granga](#) on Fri, 17 Aug 2012 12:20:51 GMT

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

---

Nun ist eine Weile vergangen und es ist Zeit, dass ich Euch über den Fortschritt berichte.

Leider hat sich bisher kaum etwas verändert. Seine Finger sind nun etwas besser. Daumen-Linula sind wieder vorhanden, die Nagelhaut ist wieder fest verwachsen, jedoch sehen die Fingernägel schon sehr arg aus.

Seine Haare fehlen immer noch. Er wirkt nicht mehr so niedergeschlagen, jedoch vermisst er sein altes Selbst. Schon schrecklich, dass zu hören. Aber immerhin fühlt er sich weniger gestresst und wirkt entspannter.

Das war einfach kein gutes Jahr bisher...hoffentlich kann ich bald Besseres berichten.

Gruß

---

Subject: Aw: Gedanken und Sorgen - Therapien AA/AT/AU

Posted by [Loewenmaehne](#) on Sun, 09 Sep 2012 19:25:41 GMT

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

---

Hallo liebe Granga,

ich glaube, du solltest etwas mehr Geduld und Zeit mitbringen, grundsätzlich halte ich deine Überlegungen für wichtig,

Autoimmunerkrankungen entstehen ja auch nicht so schnell und sie werden sehr lange brauchen, um wenn überhaupt möglich abzuklingen.

Ich habe mit mehreren Ärzten gesprochen, Bücher gelesen von Campbell Die Chinastudie. Hier wird definitiv ein Zusammenhang zw Überflusgesellschaft und Autoimmunerkrankung allgemein hergestellt - lesenswert.

Es ist auch noch nicht ausreichend geklärt, ob das autoimmune System bei uns später nicht noch andere Zellen außer Haarwurzeln angreift.

Ich möchte einen weiteren Thread eröffnen mit einer Umfrage, was die einzelnen hier für Essgewohnheiten haben - Arachidonsäure und Zucker stehen oben auf der Warnliste.

---

Subject: Aw: Gedanken und Sorgen - Therapien AA/AT/AU

---

Posted by [Milly](#) on Sat, 15 Sep 2012 17:11:43 GMT

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

---

Hey Granga

Hast du schonmal mit den Kohlwickeln + Kohlsaft versucht (bzw gelesen)?

Ich machs momentan und hab damit super erfolge.

Ig Milly

---

---

Subject: Aw: Gedanken und Sorgen - Therapien AA/AT/AU

Posted by [Granga](#) on Mon, 24 Sep 2012 11:07:16 GMT

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

---

Liebe Milly,

danke für den Hinweisse. Morbus Crohn und Kohl sollen sich ja nicht so gut vertragen. Nun habe ich es ihm angeraten. Er probiert, Saft zu trinken. Die Wickelmethode und die Lymphgeschichte müssen wir uns erst anschauen. Doch den Darm zu sanieren ist ne gute Idee. Immerhin ist das die einzig bekannte Krankheit, unter der er leidet. Aber auch hier sagen die Ärzte, alles sei soweit ok. Er sei gesund. Werte in Ordnung.

Bisher ist jedoch keine Veränderung eingetreten. Nägel sind mal gut, mal schlechter. Immer noch AU Totalis.

Aber gerade der Herbst bringt schöne Cappies und Mützen und irgendwie sind Haare auch nicht das wichtigste. Es gibt sogar schöne neue Fotos Und es ist doch toll zu sehen, wie man sich mit dem Umstand arrangieren kann. Wir haben vieles im Leben verändert und ich glaube ja auch daran, dass der Mensch so ein widerstandsfähiges Wesen ist, dass alle Haare noch da sind und sie auch wieder rauskommen.

Auch wenn die AU ein Schicksalsschlag ist, ermöglichen Sie den Einblick in gesunde Ernährung, der Hinterfragung der gegebenen Umstände und dem Finden persönlicher Stressvermeidungs- und Lösungsstrategien. Gerade im näheren Arbeitsumfeld sehne ich zur Zeit, dass viele einen Herzinfarkt bekommen und nie eine Chance hatten, Ihr Leben anzupassen bzw. zu verändern. AU is sozusagen ein Notsignal oder weist auf Erkrankungen hin. Je nachdem, welche Ursache dahinter steht.

Ich werde weiterhin berichten.

---

---

Subject: Aw: Gedanken und Sorgen - Therapien AA/AT/AU

Posted by [Loewenmaehne](#) on Sat, 06 Oct 2012 11:50:59 GMT

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

---

Hallo zusammen,

Mir stellt sich immer die Gretchenfrage , warum der Koerper sich plötzlich gegen sich selbst richtet? Meiner Meinung ist das die einzige Loesung & alles andere Symptombehandlung.

---

Deshalb kann z.Bp Cortison nur eine vorruebergende Heilung bewirken; nach Absetzen des Praeparates fängt der Haarausfall sofort wieder an.

Nein , die Ursache sollte gefunden werden- aber wie?

Meine behandelnde Aerztin im Klinikum schwört nach mehrjähriger Erfahrung u Behandlung vieler Patienten auf Stress als Ursache, das ließe sich ganz klar erkennen.

Natürlich gibt es hierfuer keine einfache Loesung , aber ich gebe es nicht auf , meinen eigenen Umgang mit Stress zu ändern und komplett zu überdenken.

Ich habe jetzt eine Psychotherapie beantragt, die Kassen bewilligen diese bei unserer Erkrankung scheinbar easy & es tut verdammt gut .

Parallel habe ich noch eine weitere Autoimmunerkrankung: eine Hashimoto und grundsätzlich scheinen sich Aerkr gerne zu vergesellschaften ( auch Morbus Chron?)

- was heißt : nutzen wir den Haarausfall unsere gesamten Lebensgewohnheiten zu durchleuchten u evtl Risiken (Erneaehrung, Stress, Psychosomatik, )auszuklammern.

Ich bin felsenfest überzeugt , dass die Haare dann wiederkommen.

Wann: das wird seeeeeehr lange dauern, die Krankheit hat sich wahrscheinlich ueber Jahre entwickelt hat.

Ich glaube keineswegs an eine schnelle Hilfe durch die Forschung ( ja wir sind ein großer Markt aber eher fuer die Drogerie\Zweithaarhersteller u Wunderheiler ( es gibt auch viele Serioese , die man erst finden muss)). Schließlich bewegen wir uns hier auch auf einer Internetseite von Perueckenvertreibern- ist ja auch ok.

Hoffentlich schaffen wir das - nicht aufgeben;-)) viel Glueck

---

Subject: Aw: Gedanken und Sorgen - Therapien AA/AT/AU  
Posted by [Loewenmaehne](#) on Sat, 06 Oct 2012 11:55:23 GMT

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

---

Hallo zusammen,

Mir stellt sich immer die Gretchenfrage , warum der Koerper sich plötzlich gegen sich selbst richtet? Meiner Meinung ist das die einzige Loesung & alles andere Symptombehandlung. Deshalb kann z.Bp Cortison nur eine vorruebergende Heilung bewirken; nach Absetzen des Praeparates fängt der Haarausfall sofort wieder an.

Nein , die Ursache sollte gefunden werden- aber wie?

Meine behandelnde Aerztin im Klinikum schwört nach mehrjähriger Erfahrung u Behandlung vieler Patienten auf Stress als Ursache, das ließe sich ganz klar erkennen.

Natürlich gibt es hierfuer keine einfache Loesung , aber ich gebe es nicht auf , meinen eigenen Umgang mit Stress zu ändern und komplett zu überdenken.

Ich habe jetzt eine Psychotherapie beantragt, die Kassen bewilligen diese bei unserer Erkrankung scheinbar easy & es tut verdammt gut .

Parallel habe ich noch eine weitere Autoimmunerkrankung: eine Hashimoto und grundsätzlich

scheinen sich Aerkr gerne zu vergesellschaften ( auch Morbus Chron?)

- was heißt : nutzen wir den Haarausfall unsere gesamten Lebensgewohnheiten zu durchleuchten u evtl Risiken (Erneaehrung, Stress, Psychosomatik, )auszuklammern.

Ich bin felsenfest überzeugt , dass die Haare dann wiederkommen.

Wann: das wird seeeeeehr lange dauern, die Krankheit hat sich wahrscheinlich ueber Jahre entwickelt hat.

Ich glaube keineswegs an eine schnelle Hilfe durch die Forschung ( ja wir sind ein großer Markt aber eher fuer die Drogerie\Zweithaarhersteller u Wunderheiler ( es gibt auch viele Serioese , die man erst finden muss)). Schließlich bewegen wir uns hier auch auf einer Internetseite von Perueckenvertreibern- ist ja auch ok.

Hoffentlich schaffen wir das - nicht aufgeben;-)) viel Glueck