
Subject: AA totalis - und jetzt wieder Haarwuchs!
Posted by [dylan006](#) on Tue, 18 Sep 2012 18:17:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen!

Ich habe - wie viele der Nutzer hier - monatelang nur in eurem Forum mitgelesen. Ich (w/23) habe im November 2011 erste kahle Stellen an meinem Kopf entdeckt, die sich schnell ausgebreitet haben. Im März 2012 sind mir alle Haare komplett ausgefallen. Das Wachstum von Bein-, Achsel- und Intimbehaarung hat sich extrem verlangsamt. Auch Augenbrauen sind sehr dünn und hell geworden.

Wie ihr alle habe ich unzählige Arztbesuche hinter mir:
Beim Allgemeinarzt - sind die Blutwerte und der allgemeine Gesundheitszustand ok?
Beim Frauenarzt - könnte es an hormoneller Verhütung liegen?
Beim Hautarzt - welche medikamentöse Behandlung kommt bei AA in Frage?

Alle Arztbesuche bestätigten mir, dass mein körperlicher Zustand vollkommen in Ordnung war. Ich hatte keine ernährungsbedingten Mangelerscheinungen, Hormonwerte waren ok, usw. In der Uniklinik Dresden wurde ich zusätzlich zum Hautarzt sehr umfangreich beraten, was den Krankheitsverlauf und das allgemeine Verständnis der Krankheit betrifft. Allerdings habe ich meine Medikamenteneinnahme nicht verändert. (Dithranol und eine cortisonhaltige Lösung). Mein Hautarzt hat mir jedoch gleich beim ersten Termin zum Aufsuchen eines Psychotherapeuten geraten, um mit der veränderten Situation klar zu kommen.

Psychotherapien gehen entweder verhaltenstherapeutisch oder tiefenanalytisch vor. Ich stand damals vor der Frage, ob es ausreicht, wenn ich nur meine Einstellung zu meinem Problem ändere oder den Ursachen dafür auf den Grund gehe. Ich habe mich daher für eine tiefenanalytische Therapie entschieden - und seitdem wachsen meine Haare wieder! Meine Therapeutin hält mir immer wieder Haar-Metaphern vor Augen. Ich war durch Stress und andere äußere Faktoren permanent überfordert, sodass mir einfach die Kraft verloren gegangen war. Die Kraft, die eigentlich bis in die Haarwurzeln vorhanden sein muss. Sie verglich mich mit einem Baum, der bei einem Windstoß umgeweht würde, weil er keine starken (Haar-)Wurzeln hat. Sie sagte, dass ich ständig "Federn lassen" musste bei den Ansprüchen, die meine Umwelt an mich stellt. Und dass sich die Psyche einen Weg sucht für die Probleme, die wir versuchen zu verdrängen. In meinem Fall habe ich seit meiner Jugend schon einige psychosomatische Beschwerden (unerklärliche Kopf- und Magenschmerzen) und denke heute, dass mein Körper mir seit mehreren Jahren versucht mitzuteilen, dass etwas nicht stimmt und ich etwas daran ändern muss.

Ich besuche die Therapie nach wie vor. Außerdem habe ich vor allem meine Ernährung umgestellt. Ich habe zwar vorher schon sehr gesund gelebt, aber im Moment achte ich sehr auf alle wichtigen Bestandteile die für den Haarwuchs relevant sind, damit ich den Haaren die besten Startbedingungen mitgebe. Ich persönlich finde Zink, Biotin, pflanzliches Eiweiß, Vitamin D und Vitamin B besonders wichtig. Zumindest habe ich den Eindruck, dass die Versorgung mit diesen Stoffen meinem Haarwachstum sehr zuträglich ist.

Ich habe jetzt fast am ganzen Kopf wieder Haare (mitunter schon 5cm lang). Es fing, wie vom

Professor in der Uniklinik beschrieben, mit feinen Wellushaaren an. Nachdem diese ausgefallen waren, wuchsen zunaechst weiße Terminalhaare nach. Diese faerben sich nun nach und nach wieder dunkelblond und werden laenger. An einigen Stellen befindet sich das Wachstum noch im Wellushaar-Stadium. Aber hier behandle ich noch vorsichtig mit Dithranol weiter, wobei auch ich diese Behandlung als unangenehm empfinde. Dennoch hat sie bei mir angeschlagen.

Die Zeit des Haarausfalls war schrecklich fuer mich. Ich habe dennoch uneingeschraenkte Unterstuetzung von Freunden, Familie und Partner bekommen. Besonders wichtig war es fuer mich, mit allen offen darueber zu sprechen. Ich habe in diesem Forum zu Beginn meiner AA-Zeit einmal gelesen: Du musst Dich selbst so akzeptieren wie Du bist, denn nur dann gibst Du anderen die Gelegenheit, offen und ungezwungen mit Deiner Krankheit umzugehen. Genau das habe ich getan - und es hat mir eine unglaubliche Last genommen. Es gab auch bloede Momente, in denen Menschen mich ganz plump und schroff auf meine Kopftuecher angesprochen habe. Das hat mich sehr verletzt und ich war schockiert, wie Menschen so unsensibel sein koennen. Ich habe mich haesslich und vor allem unverstanden gefuehlt und meinen sozialen Kontakt sehr eingeschraenkt. Ich habe tagelang nur geweint und mich gefragt, womit ausgerechnet ich das verdient habe.

Trotzdem habe ich diese Zeit ueberstanden, zumal ich viel mit Muetzen und Kopftuechern ausprobiert habe. Dafuer habe ich ziemlich viele Komplimente von Maennern und Frauen bekommen, was mir zunehmend mehr Mut gemacht hat. Fuer mich kam uebrigens nie eine Peruecke in Frage! Als ich meine Haare abrasiert habe, habe ich Freunden, Kommilitonen usw. davon erzaehlt. Ich koennte mir nie vorstellen, mir irgendein fremdes Haar auf den Kopf zu setzen - das ueberdeckt die Probleme ja nur. Und unvorstellbar ist der Gedanke, dass das Ding verrutschen oder runterfliegen koennte... Vielen habe ich mich auch ohne Muetze/ Tuch gezeigt: wirklich eine unvorstellbare Entlastung fuer mich. Langsam habe ich dann meine Angst, mich mit Tuch zu zeigen, verloren. Zeitweise habe ich panische Angst vor Straßenbahnfahrten entwickelt und musste mit Ohnmachtsanfaellen kaempfen. Mittlerweile mache ich wieder alles das, was ich auch ohne Tuch getan haette, selbst schwimmen gehen. Ich hatte trotz AA einen ziemlich schoenen Ostsee-Urlaub. Nur zum Lauf- und Rudersport habe ich noch nicht zurueckgefunden, da es mit Kopfbedeckung unertraeglich heiß wird. Als Ausgleich habe ich zu Hause begonnen, taeglich bei Yoga und Pilates zu entspannen.

So ganz wohl werde ich mich mit Kopfbedeckung jedoch nie fuehlen. Ich bin daher froh, dass ich hoffen kann, in 4-6 Monaten wieder "oben ohne" gehen zu koennen. Vielleicht klappt es frueher, vielleicht dauert es noch ein bisschen laenger. Ich habe wie ihr alle aber große Angst davor, dass die AA irgendwann ploetzlich zurueckkehrt.

Was ich euch fuer diesen Fall jedoch aus persoenlicher Erfahrung mitgeben kann: Es ist kein Weltuntergang und es kann im besten Fall die eigenen Prioritaeten hinterfragen. Was ist denn wirklich wichtig in meinem Leben? Haare?

Ich moechte hiermit jedem einzelnen dieses Forums fuer seine Beitraege danken. Ich lese hier nach wie vor haeufig mit und bin erstaunt ueber die wunderbarsten Zusammenhaenge zwischen Psyche, Zaehnen, Hormonen, usw. und der Krankheit AA. Aus meiner Perspektive empfehle ich euch, euren psychischen Zustand zu hinterfragen und vielleicht ueber eine Therapie nachzudenken. Aber es macht ja den Anschein, als gaebe es keine "Universaltherapie" fuer AA.

Die Krankheit scheint ja unzählige Ursachen zu haben.

Also bleibt dran und probiert einfach alles aus! Der Schlüssel zum Erfolg ist wohl einfach Geduld und Gelassenheit

Liebste Grueße,
dylan006

Subject: Aw: AA totalis - und jetzt wieder Haarwuchs!
Posted by [Vlinder](#) on Tue, 08 Jan 2013 19:17:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Toller Beitrag! Danke!!

Subject: Aw: AA totalis - und jetzt wieder Haarwuchs!
Posted by [Sali](#) on Sat, 12 Jan 2013 13:20:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Dylan,
danke für deine tollen Beitrag.
Auch ich habe eine Psychotherapie gemacht.
Und bei mir sind es genau die gleichen Themen mit Überforderung u zu wenig Kraft.
Es würde mich sehr interessieren, was genau bei dir die Themen sind u was du nun in deinem Leben verändert hast. Ich bin noch am Anfang mit den Erkenntnissen u der Veränderung meiner Einstellung zu meinen Problemthemen.
Magst du nochmal berichten?
LG, Sali
