

Hallo Leute,

ich habe seit ca. 1,5 Jahren AA. Ich bin männlichen Geschlechts und habe dazu auch (noch) keine sehr ausgeprägte Form der AA -leide aber psychisch sehr stark darunter. Ich habe einige Fragen an Euch.

1. Für wie wichtig haltet Ihr Stress und Schlafmangel als Auslöser für die AA? Als es bei mir losging hatte ich sehr viel Arbeit und extrem wenig Schlaf (über 2 Monate nicht mehr als 2-3 Stunden pro Nacht). Die damals entstandenen kahlen Stellen sind allerdings zugewachsen und die im Moment aktuellen sind im Zeitraum der letzten 10 Monate und ohne (bewußten) Stress entstanden. Mich würde interessieren, bei wem die Krankheit noch unter einer hohen Drucksituation begann.

2. Welche Möglichkeiten der Stressbewältigung gibt es aus Eurer Sicht? Ich meine, letztlich fühle ich mich nicht gerade als Held, wenn ich mir wegen einer recht harmlosen Erkrankung so viel Stress mache, das ich mich nah an der Grenze zur Depression bewege. Wohlgermerkt bin ich ein Mann und könnte mir die Haare auch abrasieren. Mein schlechtes Management der Krankheit läßt mein Selbstwertgefühl noch weiter sinken und ein zusätzliches Problem ist, dass meine Umwelt meine Krankheit nicht als solche wahrnimmt.

3. Welche Informationen habt Ihr über neue Behandlungsmethoden - insbes. zur Zytokinsuppression. DMCP basiert ja prinzipiell darauf, ist aber ja nicht gerade "schick" und letztlich ja auch schon sehr alt, nämlich von 1976. Die Immunologischen Mechanismen der A. Areata sind ja mittlerweile gut aufgeklärt (so gut, wie bei wenigen anderen Erkrankungen) und trotzdem ist man immernoch auf diese Uralttherapie angewiesen?! Hat jemand von Euch das Haarwuchsmittel Regain ausprobiert? Evtl. im Zusammenhang mit Cortisol?

4. und last but not least: Welche Erfahrungen habt Ihr mit alternativen Behandlungen gemacht, also jenseits von DMCP und Cortisol. Sprich Zink, Biotin, Aromatherapie, Thymuskin usw., oder auch Selen was vielfach im Forum erwähnt wurde. Hat jemand von Euch aufgrund einer Zöliakie/Sprue (Glutenunverträglichkeit) eine Areata entwickelt oder kennt jemanden, bei dem/der das der Fall ist/war?

Danke für jede Art und Kommentar und sei es auch nur zum kleinsten Teilaspekt!

Lieben Gruß an alle und gute Besserung...

Subject: an Krater

HaLLO Krater,

ich werde versuchen einen teil deiner Fragen zu beantworten:

. Für wie wichtig haltet Ihr Stress und Schlafmangel als Auslöser für die AA?

Für mich ist es eindeutig, dass Stress der Auslöser ist, aber halt nur der Auslöser, nicht die Ursache. Überlege dir mal was bei Stress im Körper passiert (es werden Milliarden freier Radikale gebildet, das führt zu vielen Fehlfunktionen im Körper und zu einem Mangel an unserem wichtigsten Spurenelement Selen. Ganz zu schweigen von Bluthochdruck, Gefahr von einem vaskulärem Ereignis, Burn-out-syndrom, und, und, und....

Mich würde interessieren, bei wem die Krankheit noch unter einer hohen Drucksituation begann.

Bei mir z. B. Nach Jahren massiven Stress wurde dieser plötzlich noch stärker in Form von noch mehr Druck seitens meines Arbeitgebers und plötzlichem Fehlen der Anerkennung (auch seitens meines Arbeitgebers) September 01. Eine kahle kleine Stelle Oktober 01, kompletter Haarverlust binnen 2 Wochen Januar 02, Körperhaare folgten bis Mai.

2. Welche Möglichkeiten der Stressbewältigung gibt es aus Eurer Sicht?

Die Ursache des Stress erkennen und versuchen abzustellen. Aus meiner Sicht gehört dazu 1. eine Auszeit in Form von z. B. Kur oder Urlaub, und 2. eine Verhaltenstherapie beim Psychotherapeuten und 3. das Beschäftigen mit der Esoterik und dem Nachdenken (philosophieren) über das Warum diese Krankheit für mich, Was kann ich verändern, Was will ich, und,...

3. Welche Informationen habt Ihr über neue Behandlungsmethoden - insbes. zur Zytokinsuppression. DMCP basiert ja prinzipiell darauf, ist aber ja nicht gerade "schick" und letztlich ja auch schon sehr alt, nämlich von 1976.

Da fragst du lieber Dogbert.

Cortison habe ich auch sowohl als Stoßtherapie, als auch äußerlich erhalten: ohne Erfolg. Aber als Stoßtherapie mit vielen NW. Ich meine äußerlich kann man es mal versuchen, von der Stoßtherapie lass die Finger.

4. und last but not least: Welche Erfahrungen habt Ihr mit alternativen Behandlungen gemacht, also jenseits von DMCP und Cortisol. Sprich Zink, Biotin, Aromatherapie, Thymuskin usw., oder auch Selen was vielfach im Forum erwähnt wurde.

Biotin ohne Erfolg

Zink ohne Erfolg,

ätherische Öle ohne Erfolg

Thymoskin ohne Erfolg

B-Vitamine erste kleine Erfolge; Wimpernwachstum

Natriumselenit komplette Neubehaarung (hat aber ca. 18 Monate gedauert, aber nach wenigen Monaten erste Härchen)

Lass dich noch mal auf Hashimoto Thyreoiditis untersuchen(Blutabnahme mit Bestimmung der TPO-AK, TSH, ft3 und ft 4. Vielleicht ist das wie bei vielen hier(bei mir auch) die eigentliche Ursache der AA.

Ich hoffe, ich konnte einige Fragen beantworten.
Liebe Grüße Anais

Subject: Re: an Krater
Posted by [Krater](#) on Sat, 26 May 2007 09:16:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Anais,

vielen Dank für die rasche Antwort! Ich habe vor ca. 1 Jahr ein großes Blutbild inklusive Schilddrüsenhormone bei meinem Hausarzt machen lassen. Das war unauffällig abgesehen von einem leicht erhöhten ggt (Leberenzym), was allerdings vermutlich vererbt ist. Werden die von Dir genannten Hormone da wohl mituntersucht worden sein?

Lieben Gruß!

Subject: Re: Schlafmangel, Stress, Therapie - Fragen
Posted by [kerse](#) on Sat, 26 May 2007 11:19:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Krater,

du schreibst, die immunologischen Mechanismen der AA wären gut erforscht. Weißt du da etwas, was wir nicht wissen? Es sind zwar manche Aspekte einigermaßen erforscht, aber was genau passiert, ist eigentlich recht unklar. So 100% einig ist sich die Forscherwelt ja noch immer nicht, dass es tatsächlich autoimmun ist. Wenn du da einen guten Artikel hast, der ein bisschen Licht auf die Sacche wirft, würde mich der sehr interessieren.

Zum Them Stress: Wenn die Krankheit einmal ausgebrochen ist, spielt das Thema Stress für den Krankheitsverlauf m.E. eine geringere Rolle - ich will damit sagen, dass die Haare weiterhin ausfallen, auch wenn der eigentliche, auslösende Stress vorbei ist; weil das Immunsystem nun einmal auf "dumme Gedanken" gekommen ist, und "gelernt" hat, dass es da einen Feind bekämpfen muss.

Der Stress, den die Krankheit selbst auslöst ist natürlich dummerweise auch nicht unerheblich. Du schreibst, dass du nicht gerade heldenhaft mit dem Haarausfall umgehst. Ich glaube aber, dass gerade das etwas ist, wo wir alle durch müssen, und was wir unbedingt lernen müssen. Man hat die Wahl, sich komplett von der Krankheit absorbieren zu lassen und zu leiden, oder das Beste draus zu machen. Ich kann dir nur wärmstens empfehlen möglichst schnell eine modische Richtung für dein Aussehen zu wählen, das sich mit der AA einigermaßen gut

verträgt (wird in deinem Fall wohl die Glatze sein, oder Hüte, Caps etc.. ?!). Das Beobachten des fortschreitenden Haarausfalls und die ganzen Haare überall habe ich als am allerschlimmsten empfunden. Wenn du deine Haare abrasierst, bist du nicht mehr in dem Maß gezwungen, dich mit dem Verlauf deiner AA auseinanderzusetzen, es wird viel leichter sie zu akzeptieren, und musst dich nicht so davon stressen lassen. Mag zwar sein, dass die AA bei dir bald wieder verschwindet, es kann aber auch gut sein, dass du noch eine Weile damit leben musst, deshalb ist es m.E. total wichtig einen Weg zu finden, sich damit zu arrangieren!
Bon Courage!

Viele Grüße, Kerstin

Subject: Re: Schlafmangel, Stress, Therapie - Fragen
Posted by [Krater](#) on Sat, 26 May 2007 22:19:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielen Dank für die aufmunternden Worte, Kerstin. Ich bin sicher, dass Du in allen Punkten Recht hast. Im Moment fehlt mir noch ein bisschen der Mut mir die Haare komplett zu rasieren (rein kosmetisch ist es auch nicht nötig, da sich die Stellen noch gut kaschieren lassen). Aus psychologischer Sicht wäre es aber vielleicht wirklich die richtige Entscheidung...

Subject: Re: an Krater
Posted by [123456789](#) on Sun, 27 May 2007 04:23:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Moin,
nein werden sie nicht,
falls Schilddrüsenhormone untersucht werden, wird in der Regel nur TSh und ft3 und ft 4 untersucht. Diese können bei einer Hashimoto Thyreoiditis noch völlig normal sein.
Die TPO-Antikörper sind ausschlaggebend. Falls sie erhöht sind, liegt auf jeden Fall eine Autoimmunthyreoiditis vor.
LG Anais

Subject: Re: an Krater
Posted by [Krater](#) on Sun, 27 May 2007 15:45:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gut zu wissen! Werd ich in jedem Fall noch untersuchen lassen. Außerdem noch Zöliakie-Antikörper und Selen.
Ist kreisrunder Haarausfall mit Hashimoto als Ursache eigentlich schlimmer als eine "normale" AA oder läßt sich das so pauschal nicht sagen?

Subject: Re: an Krater

Posted by [123456789](#) on Sun, 27 May 2007 17:26:03 GMT

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

Ne,Hashi mit AA ist nicht schlimmer, aber viele AAler haben auch Hashi, da beides Autoimmunerkrankungen sind und diese leider häufig im Paket auftreten.
Übrigens lass Selen bitte nicht beim Arzt im Labor sondern wie ich hier schon so oft beschrieben habe unbedingt wieder??? im biosynLabor untersuchen (Vollblut).
LG Anais

Subject: Re: Schlafmangel, Stress, Therapie - Fragen
Posted by [Krater](#) on Sun, 27 May 2007 22:17:35 GMT

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

Liebe Anais,

vielen Dank für Deine sehr raschen Antworten. Ich habe gerade Biosyn gemailt mit der Bitte um Zusendung eines Probenröhrchen. Kannst Du mir vielleicht kurz den Link zu einem Deiner Beiträge geben, in denen Du die genaue Vorgehensweise beschrieben hast (falls so was existiert)? Ich werde meinen Hausarzt bitten, mir die Probe zu entnehmen und der hat bestimmt nicht sehr viel Ahnung davon.

Anais, die Analyse bei Biosyn ist seriös?

Welche Kosten für eine Selentherapie kommen in etwa auf mich zu?

Selen ist an sich ja toxisch (ähnlich wie Arsen). Gibt es Risiken und Nebenwirkungen - z.B. auch allergische Reaktionen?

Noch was anderes: Irgendwo habe ich mal gelesen - ich kann mich aber auch irren - dass Hashimoto nach ca. 1-4 Jahren von alleine weggeht. Stimmt das, oder verwechsele ich da was? Falls ja, könnten darauf Deine Remissionen zurückzuführen sein und weniger auf die Selenkur? Ich weiß, das ist ketzerisch...

lieben Gruß!

Subject: Re: Schlafmangel, Stress, Therapie - Fragen
Posted by [123456789](#) on Mon, 28 May 2007 06:48:15 GMT

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

? Ich werde meinen Hausarzt bitten, mir die Probe zu entnehmen und der hat bestimmt nicht sehr viel Ahnung davon.

Ja, einfach die Helferin bitten dir Blut abzuwickeln. Falls sie das mit dem System von biosyn nicht können dürfen sie auch gerne ihr eigenes EDTa-Röhrchen nehmen.
Es ist egal wann du dir Blut abnehmen lässt. Einzig wichtig : 24 Std. vorher keine Selengabe.

Anais, die Analyse bei Biosyn ist seriös? Na klar, das ist ein ganz normales zertifiziertes Labor.
Die Untersuchung kostet 9,50 €

Welche Kosten für eine Selentherapie kommen in etwa auf mich zu?ca. 50 Cent/Tag, falls du es nicht auf kassenrp. bekommst.

Selen ist an sich ja toxisch (ähnlich wie Arsen). So ein Quatsch. ist es nicht. Selen ist ein lebensnotwendiges Spurenelement, welches in jeder Zelle unseres Körpers vorhanden ist. Überdosierungen sind fast unmöglich(ca. 10000 µg/Tag) oder auf dauer mehr als 1500 µg/Tag.

Überdosierungen sind noch nie vorgekommen. Ein erstes Anzeichen einer Überdosierung, ist das man nach Knoblauch riecht ohne diesen verzehrt zu haben.

Und alles was dein Körper nicht braucht wird innerhalb 24 Std. wieder ausgeschieden.

Gibt es Risiken und Nebenwirkungen - z.B. auch allergische Reaktionen?Nein.

Falls du ganz sicher gehen willst müsstest du allerdings die Trinkampullen von biosyn nehmen(nur reines Natriumselenit in isoton. Kochsalzlösung). In den Tabletten sind ja dann Füllstoffe etc. enthalten. Aber Natriumselenit selbst hat absolut keine Nebenwirkungen.

Noch was anderes: Irgendwo habe ich mal gelesen - ich kann mich aber auch irren - dass Hashimoto nach ca. 1-4 Jahren von alleine weggeht. Stimmt das, oder verwechsele ich da was? Verwechselst du sicher, emine Schilddrüse ist nur noch 2 g schwer, statt 16 g, das Gewebe ist zerstört wurden, wie sollte sich das wieder aufbauen. hashimoto hat man ein Leben lang. Evt. könnte man mit rechtzeitiger Selen und Hormongabe eine Zerstörung der SD verhindern.

LG ANais

Subject: Re: Schlafmangel, Stress, Therapie - Fragen

Posted by [Krater](#) on Mon, 28 May 2007 11:28:55 GMT

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

Vielen Dank für die rasche Antwort! Werde dann berichten wenn ich die Test-Ergebnisse habe. Irgenwie wünscht man sich ja einen niedrigen Selenspiegel um überhaupt mal einen Ansatz zu haben. Lieben Gruß...

Subject: Re: Schlafmangel, Stress, Therapie - Fragen

Posted by [angela](#) on Tue, 29 May 2007 06:59:28 GMT

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

Hallo Krater,

ich habe seit 2 1/4 Jahren AA. Zu Beginn hat man mir in der Hautklinik Dermoxinale (Kortison) verordnet, welches äußerlich aufgetragen wurde - ohne Erfolg. Dazu habe ich noch Zink eingenommen. Außerdem empfahl die Hautklinik Thymuskin, der Professor hat auch eine Studie dazu durchgeführt - angeblich mit Erfolg - bei mir leider auch ohne Erfolg. Parallel habe ich noch Biotin und div. Globuli eingenommen, die mir mein Apotheker, der auch Heilpraktiker ist,

gegeben hat - ohne Erfolg. Danach habe ich es mit einer Heilpraktikerin probiert, der TCM praktiziert. Diverse Mittelchen, Tee und alle 2 Wochen Akupunktur. Zuerst dachte ich sie ist auf dem richtigen Weg, aber nach einem 6 Wochen Urlaub von ihr, hatte ich den Eindruck, dass sie den Faden verloren hat. Plötzlich wollte sie in eine andere Richtung experimentieren - und ich habe die Behandlung abgebrochen, weil ich für Versuche keine Lust mehr hatte.

Aber inzwischen denke ich immer öfter, dass sie doch auf dem richtigen Weg war.

Sie hatte mir damals auch etwas zur Schwermetallausleitung gegeben und auch Übersäuerung zog sie in Betracht. Aber ich denke, dass sie sich mit diesen Themen sich doch nicht so gut auskannte, sonst hätte sie in dieser Richtung intensiver behandelt- und ich habe diese Sachen damals auch nicht ernst genommen.

Nachdem ich mich jetzt intensiv damit beschäftigt habe, glaube ich, dass genau da mein Problem liegt, denn dadurch kann der Körper Mineralstoffe nicht richtig aufnehmen und das ergibt für mich einen Sinn.

Ich werde auf jeden Fall in dieser Richtung am Ball bleiben.

Bei mir hat mein Selbstmitleid ein knappes Jahr gedauert. Dann habe ich kapiert, dass ich damit nicht weiterkomme und nehme es seither locker. Allerdings hat auch das keinen Einfluss auf den Haarausfall. Ich mache mir damit keinen Stress mehr, aber trotzdem gibt es Schübe und Stellen von denen ich dachte, dass sie demnächst zugewachsen sind, werden plötzlich wieder größer. Es ist ein ständiges Auf und Ab.

Viele Grüße
Angela

Übrigens:

Wenn die Löcher größer werden, ist es eine enorme Erleichterung die Haare zu rasieren. Im ersten Moment schluckt man zwar heftig, aber dann gehts besser.

Subject: Re: Schlafmangel, Stress, Therapie - Fragen

Posted by [Krater](#) on Tue, 29 May 2007 19:07:42 GMT

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

Ich versuche auch grad äußerlich Kortison mit einem sehr starken Präparat. Meine aktuell aktive Stelle am Kopf hat sich während der Therapie allerdings vergrößert, was nicht grad für den Therapieerfolg spricht . Insgesamt sind meine Stellen aber recht klein. Bin am überlegen, ob ich mir die Stellen mit Kortison unterspritzen lasse, aber ursächlich tut das an der Krankheit auch nichts.

Was ist eigentlich TCM?

Was die Stellen betrifft ist das bei mir so: Nach anfänglich chaotischem und sehr raschem Verlauf, (der aber auch Wiederbehaarung beeinhaltete) teils diffus, mit Verlust von Teilen der Körperbehaarung inkl. einiger Wimpern und Brauen, hat sich eine Art von Ordnung eingestellt: Die kahlen Stellen am Körper wachsen langsam zu. Am Kopf ist immer genau eine Stelle aktiv. Einmal inaktive Stellen werden nicht größer, wachsen aber auch nicht zu...

Auch wenn es schwer zu glauben ist: Zu Beginn habe ich die Krankheit vollkommen ignoriert! Ich

war nicht mal beim Arzt. Wie oben gesagt hatte ich einen diffusen Verlauf mit einem schmalen Ophiasis-Streifen, so dass es gut zu kaschieren war. Ich wußte nicht genau was es ist, habe aber geahnt, dass wohl eine AA ein könnte. Dann waren die Körperhaare betroffen, es bildeten sich runde Stellen und dann erst bin ich zum Hautarzt. So sehr ich es am Anfang ignoriert und weggeschoben habe, so sehr bereitet es mir nun Probleme...

LG!

Subject: Re: Schlafmangel, Stress, Therapie - Fragen
Posted by [angela](#) on Wed, 30 May 2007 08:31:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Krater,

TCM ist Traditionelle Chinesische Medizin - also Akupunktur, chinesische Kräuter in Form von Tees, Tabletten oder Pülverchen und was sonst noch dazu gehört.

Grüße

Subject: Re: Schlafmangel, Stress, Therapie - Fragen
Posted by [Baldhead](#) on Thu, 31 May 2007 07:33:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Krater schrieb am Die, 29 Mai 2007 21:07 Bin am überlegen, ob ich mir die Stellen mit Kortison unterspritzen lasse, aber ursächlich tut das an der Krankheit auch nichts.

Damit habe ich keine guten Erfahrungen gemacht. Auch bei mir hat es als Ophiasis begonnen. Man hat mir damals zunächst nur die linke Kopfseite unterspritzt. Wenige Wochen darauf kamen die Haare auf dem gesamten Kopf wieder - nur an den unterspritzten Stellen nicht.

Beinahe 2 Jahre lang hatte ich eine volle Behaarung bevor der nächste große Schub kam, aber genau dieses Areal blieb kahl. Die Ärzte meinten zwar, da könne es keinen Zusammenhang geben, aber für mich liegt das auf der Hand.

Grüße
Baldhead

Subject: Re: Schlafmangel, Stress, Therapie - Fragen
Posted by [Krater](#) on Thu, 31 May 2007 16:41:39 GMT

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

Hört sich ja nicht so toll an. Bei mir hat sich allerdings der Verlauf von diffus/Ophiasis zu "patchy" verändert. ich werde in jedem Fall mal mit meinem HA drüber reden. LG!
