

---

Subject: Betroffene Großraum Regensburg (- Nürnberg)  
Posted by [hope.dies.last](#) on Fri, 15 Feb 2013 09:05:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sind betroffene im forum aus dem angegebenen raum?  
liebe Grüße

---

---

Subject: Aw: Betroffene Großraum Regensburg (- Nürnberg)  
Posted by [guggl91](#) on Sat, 16 Feb 2013 07:53:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi

Ja, ich komme aus dem Großraum Nürnberg.  
Bin 21 Jahre alt. Alopezie seit 10 Jahren.  
Hat mit einer Stelle angefangen, mittlerweile bin ich ophiasis typ (Nacken und Seiten fast komplett kahl).  
Mein Deckhaar war noch nie betroffen, so konnte ich es bis heute verstecken.  
Denke aber trotzdem über Haareratz nach, da ich meine Haare nie komplett offen tragen kann.  
Trage jeden Tag nen Zopf, der mir in der Früh viel Zeit raubt, da ich mit Schiebeklammern die kahlen Stellen mit Deckhaar überdecke bzw fixiere. Das is schon sehr viel Stress. Aber sitzt die Frisur dann mal, dann denk ich den Tag über kaum an meine Haare. Manchmal gibt es Tage, an denen es einen richtig runterzieht, aber meistens bin ich ein glücklicher Mensch.

LG

---

---

Subject: Aw: Betroffene Großraum Regensburg (- Nürnberg)  
Posted by [hope.dies.last](#) on Sun, 17 Feb 2013 11:11:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hey  
ja ich bin 19 also ungefähr im gleichen Alter AA seit 2.5 jahren  
allerdings bin ich mittlerweile fast mein komplettes haar los..  
aber das was du gerade machst mit dem zopf hatte ich auch "lange zeit" habe dann irgendwann ein haarteil dazu benötigt was dann noch aufwendiger war..für mich persönlich war es ein großer stress immer angst zu haben die frisur könnte verrutschen weil ich auch nicht so offen damit umgehen mag. oder wie ist das bei dir? mittlerweile seit 6 monaten habe ich eine echthaarperücke ´die meinem alten haar fast gleich kommt kostet ein heiden geld und hat mich anfangs wirklich überwindung gekostet diesen schritt zu gehen! Aber ich muss sagen mittlerweile bin ich froh darüber und hab auch die vorteile erkannt (:  
Wie ist dein Therapieverlauf bisher? ist das seit 10 jahren gleichbleibend? & wie gehst du inzwischen damit um?

---

---

Subject: Aw: Betroffene Großraum Regensburg (- Nrnberg)

Posted by [guggl91](#) on Sun, 17 Feb 2013 14:34:23 GMT

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

---

Also offen umgehen tu ich damit keinesfalls.

Der engere Familienumkreis weiß es - ansonsten nur 2 Freundinnen.

Mein Therapieverlauf.. Naja alles angefangen hat es mit einer kleinen runden Stelle an der linken Seite etwas oberhalb dem Ohr.

Dann war ich bei einer Hautärztin. Habe mit Cortison angefangen, Zinktabletten und Biotin.

Die Stelle ging wieder zu, aber gleichzeitig war auf der rechten Seite dann eine neue Stelle, das ging dann immer so hin und her. Zu - auf - zu - auf.

Dann war fast mal alles zu, dann habe ich mich nicht mehr darum gekümmert. Ca. 5 Jahre nach der ersten Stelle habe ich nochmals mit Cortison angefangen und dazu Pantovigar-Tabletten genommen. Hat nichts gebracht. Stellen gingen nicht mehr zu. Vor ca. 2 oder 3 Jahren habe ich bemerkt, dass meine Beine ohne zu rasieren glatt waren. Also hat es auch einige Körperstellen betroffen. So habe ich dann dahin gelebt, da das Cortison eh nicht geholfen hatte, hab ich dann erstmal wieder nichts gemacht.

Dann 2011 zu einer Heilpraktikerin gegangen. Dort wurde mein Immunsystem stabilisiert. I.welche Mittelchen genommen und was auf den Kopf geschmiert. Behandlungen vorgenommen (Ausleiten von Schlacken, Sauerstoff inhaliert) An zwei kleinen Stellen kamen dann auch Haare.

Das reichte aber nicht wirklich und die Heilpraktikerin hat mich auf Ayurveda aufmerksam gemacht Davon hatte ich schon einmal in einer Zeitschrift gelesen. Das mache ich jetzt gut ein Jahr. Ayurvedische Pasten & Peelings auf den Kopf (manchmal auch auf den Körper) und Tonikum einreiben.

Davon habe ich jetzt 4 kleine Stellen mit Haaren rechts und links. Im Nacken ein kleines Büschlein und an der linken Seite auch ein Haarbüschlein.

An den Haaransätzen und Schläfen sind auch neue Haare (teilweise noch weiß). Dann kam ewig Stillstand und ich bin nachlässiger geworden. Also nicht mehr so regelmäßig die Sachen angewendet. Habe dann im Herbst letzten Jahres ein Buch über eine erfolgreiche Therapie gelesen. Mit Weißkohl zu Haaren kommen wird darin empfohlen. Habe dann ewig überlegt, ob ich das mal probieren soll oder nicht, weil ich ja nicht weiß, ob sich das dann mit den ayurvedischen Anwendungen überschneidet, also dass dann die Wirkung aufgehoben wird oder so. Dann habe ich Anfang diesen Jahres gesagt, ach, ich probiers mal aus. Am Wochenende Kohl drauf, unter der Woche Ayurveda-Peelings usw. Mitte Januar habe ich dann mit Kohlwickeln angefangen, schon kurz darauf habe ich im Nacken eine neue Stelle mit kleinen feinen Härchen entdeckt. Endlich hat sich mal wieder was getan. Haarausfall wurde auch seit den Kohlwickeln weniger. Vorher habe ich immer noch viele Haare in der Bürste oder im Abfluss nach dem Haare waschen gehabt. Jetzt kaum noch. Gut - ein paar Haare verliert jeder am Tag, aber es ist wirklich kein Vergleich zu früher.

Warum der Kohl wirkt ? Er regt die Lymphe an. Dadurch wird dein Körper bzw verschiedene Zellen besser mit Nährstoffen versorgt. Somit bekommen auch die Haarwurzeln Nahrung (Vitamine usw, was sie halt brauchen) und können wachsen. Das hört sich echt plausibel an. Vor allem, als ich das gelesen hatte, habe ich mich daran erinnert, dass meine Heilpraktikerin damals zu mir gesagt hat, meine Lymphe sei verdickt / im Stau. I.wie so hat sie sich damals ausgedrückt. Ich hatte damals noch nie von Lymphe gehört (außer natürlich von Lymphknoten, die übrigens die Reinigungsstationen im Lymphsystem darstellen), deswegen hab ich da nie nachgeforscht, was es damit auf sich hat.

Aber als ich das dann in diesem Buch gelesen habe, hat es bei mir Klick gemacht. Also könnte

es auch bei mir eine Lösung sein.  
Mal schauen, was noch so wächst

Und wie ich inzwischen damit umgehe, naja nach außen hin, wissen es die meisten Leute ja nicht.

Wie ich persönlich damit klarkomme, naja besser als früher, schließlich ist das jetzt schon die Hälfte meines Lebens so. Ich bin auf jeden Fall davon überzeugt, dass die Haare wieder wachsen können, aber nur mit natürlichen Mitteln. Ich würde nie mehr wieder Cortison nehmen oder auch mit meiner Krankheit zu einem Arzt gehen. Ich habe mich einfach sehr viel damit beschäftigt und glaube deshalb dass nur man selbst sich helfen kann. Also du musst dich mit dir beschäftigen und schauen, was mit deinem Körper nicht stimmt, warum er deshalb Haare ausfallen lässt, und dann das wieder in Ordnung bringen. Bei mir zB die Lymphe. Wenn die wieder im Fluss is, vllt kommen dann die meisten Haare wieder.

Ein weiteres Problem ist meine Verdauung, mein Darm. Ich mache gerade etwas für meine Darmflora. Mir geht es schon besser.

Wenn es einem besser geht, dann geht es dem Körper besser und dann muss dieser nicht mehr die Haare ausfallen lassen, um zu zeigen, dass i.was schief läuft.

Du kannst ja mal überlegen, was bei dir nicht stimmen könnte ? Vllt kannst du ja auch i.was für deinen Körper tun, was dir die Haare wieder bringt.

Was hast du denn bisher unternommen ?

Schönen Sonntag !

---

Subject: Aw: Betroffene Großraum Regensburg (- Nürnberg)

Posted by [guggl91](#) on Sun, 17 Feb 2013 14:38:58 GMT

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

Schau mal hier zwecks des Kohlwickels: <http://www.alopezie.de/foren/aareata/index.php/t/1595/>

---

Subject: Aw: Betroffene Großraum Regensburg (- Nürnberg)

Posted by [hope.dies.last](#) on Sun, 17 Feb 2013 16:17:36 GMT

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

Also ich habe in den 2,5 Jahren auch schon ziemlich alles schulmedizinisches durch anfangs mit spritzen in den Kopf dann Cortison (würde ich auch nicht wieder tun!) und jetzt DCP hat aber bis jetzt auch noch nicht soviel gebracht..und ich bin schon ziemlich nah dran das zu lassen...aber das Gefühl nichts zu tun finde ich irgendwie auch blöd :S andererseits stresst mich das wöchentliche Arztgerenne auch ziemlich...ich hab mich auch schon viel über alternative und natürliche Medizin gelesen und mich ausgiebig beschäftigt damit..habe schon über Schüsslersalze nachgedacht aber es gibt so viele verschiedene Vorschläge das ich ehrlich gesagt regelrecht überfordert bin mit was ich jetzt beginnen möchte.../

Ja was mit mir nicht stimmt damit hab ich mich schon ausführlich beschäftigt wenn ich ehrlich bin glaube ich das ich sehr empfindlich auf Stress reagiere..als das alles begann während meiner Ausbildung war ich so ungefähr im Dauerstress und ziemlich am Ende als die vorbei war bin ich eigentlich davon ausgegangen es würde alles wieder besser werden...habe auch eine

therapie begonnen um besser mit stress fertig zu werden und einiges zu verarbeiten.. da ich jetzt mein abi nachholen will und ich muss sagen ich hab eigentlich nicht das gefühl das mich des so arg stresst und trotzdem tut sich nichts...ansonsten hab ich irgendwie bisher keine idee was noch falsch laufen könnte..

&& wegen der kohlsache davon hab ich auch schon gehört gibts auch ein buch des ich demnächst kaufen werde aber ist das nicht extrem zeitaufwendig und stressig?

---

Subject: Aw: Betroffene Großraum Regensburg (- Nürnberg)

Posted by [guggl91](#) on Sun, 17 Feb 2013 17:49:06 GMT

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

Ok... Naja Stress hat jeder. Ich hab damals auch befürchtet (i.wann in der Mittelstufe Gymnasium), dass ich bis zum Abi ne Vollglatze hab. Aber so ist es nicht gekommen.

Ja, das Buch ist auf jeden Fall lesenswert.

Und der Aufwand ? Eigtl nicht schlimm. Ich habe ja mehrmals wöchentlich (an 5 von 7 Tagen) ein ayurvedisches Peeling oder so drauf, was ne Std einwirken muss und dann ausgespült werden muss. Dieses Theater finde ich schlimmer. Die Kohlblätter legst du drauf und dann bleiben die 4 Std drauf. Dann hast du 4 Std deine Ruhe, musst nicht wie bei dem Peeling nach ner Std Haare waschen und warten bis die wieder trocken werden usw., sondern kannst nach den 4 Std einfach nochmal ne Runde Blätter auflegen und hast wieder 4 Std Ruhe.

Man sollte sich halt daheim aufhalten. Aber wenn du zB bald dein Abi nachholst, wirst du bestimmt mal 4 Std am Stück lernen, dann ne Lernpause einlegen, in der Zeit kannst du dann Blätter wechseln und kurz durchatmen und weiterlernen oder fernsehen, lesen etc. Und über Nacht kannst du die Blätter auch einfach drauflassen. Einfach vor dem Schlafen nochmal neu auflegen und gut is.

Ich habe unter der Woche kaum 4 Std abends Zeit. Ich komme heim, esse was, geh kurz ins Internet und dann is der Tag auch schon vorbei. Aber am Wochenende, vor allem der langweilige Sonntag, den ich meistens zu Hause bin, verbringe ich mit Kohl auf dem Kopf. Ich weiß, es wäre wirkungsvoller, das öfter zu machen, aber wenn es nun mal nicht geht ?! Ab und zu leg ich mir die Blätter unter der Woche über Nacht drauf. Manchmal will ich aber auch gar nix auf meinen Kopf schmieren oder legen usw.

Ich hatte vorhin 4 Std Kohl drauf, wollte etz eigtl nochmal neu auflegen, aber ich kann den Geruch gerade nicht mehr ausstehen, dass ich es eben lasse. Dann schmier ich mir vllt jetzt doch noch ein ayurvedisches Peeling drauf, da ich meine Haare eh waschen muss

Man sollte sich nicht zu sehr einschränken. Aber ausprobieren würde ich die Kohlsache auf jeden Fall mal, weil gleich nach dem ersten Auflegen schaut die Kopfhaut anders aus. Da steht im Buch, sie sähe aus wie "Griesbrei". Also die Kopfhaut glänzt nicht mehr so, ist matter und man sieht die einzelnen Poren, kleine Pünktchen eben.

---

Subject: Aw: Betroffene Großraum Regensburg (- Nürnberg)

Posted by [hope.dies.last](#) on Sun, 17 Feb 2013 18:09:58 GMT

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

hört sich ja garnicht so schlimm an aber eben der geruch? riechen das die leute dann nicht auch ? oder wäscht man sich dann direkt danach alles wieder runter? ergäbe ja dann keinen sinn oder?

ich werd mir aufjedenfall das buch demnächst besorgen und es lesen

ich weiss auch nicht..ich glaube wenn es ein sicheres mittel gäbe das alle meine haare wieder da wärn ich würd soviel dafür geben.. natürlich ist das nur was äußerliches aber grade darum ist der umgang damit irgendwie so schwer..hmm

---

Subject: Aw: Betroffene Großraum Regensburg (- Nürnberg)

Posted by [guggl91](#) on Sun, 17 Feb 2013 18:56:48 GMT

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

---

Nein nein, es stinkt nur, wenn du es auf dem Kopf hast. Der Kohl holt sozusagen die Schlacken und Abfälle aus deinem Kopf und fängt deshalb an zu stinken. Wenn das Kraut unten is, kein Problem

Und der Kohl is wohl die günstigste Therapie, dazu auch noch 100 % Natur, was besseres kann einem ja nicht passieren.

---

Subject: Aw: Betroffene Großraum Regensburg (- Nürnberg)

Posted by [hope.dies.last](#) on Sun, 17 Feb 2013 19:16:10 GMT

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

---

und da muss man sich einfach nur die blätter so auf den kopf legen- ? hört sich fast schon zu einfach an?

ja billig mitsicherheit..)aber wie hält das beim schlafen des fällt ja sofort runter wenn ich mich beweg

---

Subject: Aw: Betroffene Großraum Regensburg (- Nürnberg)

Posted by [guggl91](#) on Mon, 18 Feb 2013 19:33:59 GMT

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

---

Also ...

Man nehme ein paar Kohlblätter, walze sie mit einem Nudelholz solange, bis sie weich werden und Saft austritt.

Dann legt du sie dir auf den Kopf / die kahlen Stellen und wickelst etwas drum herum. (für den Halt)

Ich binde mir erst ein Tuch rum, das ich mir oben auf der Stirn zusammenknote (Schaue dann aus wie eine Putzfrau ) und darüber trage ich zB noch 2 Stirnbänder in verschiedenen Positionen, damit auch alles schön an den Kopf gepresst wird. Dann setz ich mir noch ne Wintermütze auf. Sorgt für angenehme Wärme. Wärme und Druck sind sozusagen die Katalysatoren, die der Reaktion die Aktivierungsenergie geben.

Mit der Mütze schlafe ich dann auch, lege mir aber noch ein Handtuch unter, da der Geruch sonst teilweise am Kopfkissen hängt.

LG

---