
Subject: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [Granga](#) on Mon, 06 May 2013 21:39:31 GMT

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

Wer einen Uni Zugang hat, hat evtl. auch die Lizenz den Link kostenlos zu öffnen
<http://link.springer.com/article/10.1007/BF01653115>

Ich umschreibe aber kurz den Inhalt.

Ein Psychiater trifft verschiedene AU Patienten, die einen erlitten Traumen (Schocks/ psychisch), die anderen hatten unbekannte

Vergiftungen oder Verletzungen. Diese haben theoretisch das Mittelhirn der Patienten in Mitleidenschaft gezogen. Dadurch seien alle Nerven anders gesteuert, viel nervöser und stärker. Bei Lähmungen oder Hautreizungen werden die Nervenbahnen gehemmt, daher wachsen dann auch die Haare (in der Studie belegt)... so wie DCP/Knochblauch z.B.. Die Erklärung ist ein Kaliumüberschuss in der Haut bei Wunden und Entzündungsprozessen, der die Nerventätigkeit beeinflusst.

Was noch interessant ist, dass die Alopecia mit Kopfschmerzen verbunden ist, oftmals linksseitig und dann auch auf der linken Körperhälfte- in dieser alten Studie - beobachtet wird.

Die Pupillen können einseitig oder beidseitig vergrößert sein, wenn das Zwischenhirn eine Läsion aufweist bzw. sie schließen darauf zurück. Das Zwischenhirn steuere auch alle endokrinen Tätigkeiten, so dass auch dadurch der Körper großflächig betroffen sein kann.

Sie haben die Ideen, dass erhöhte Kaliumwerte in der Haut, die Nerventätigkeit hemmen und es somit zum Haarwachstum kommen müsste.

Was noch spannend ist, dass die Patienten überwiegend blond, oder auch braunhaarig waren, jedoch immer hellere Augenfarben aufwiesen.

Naja, ist heutzutage sicher nicht die beste Studie, aber sie gehen auf einige wenige Einzelfälle theoretisch ein.

Es sind auf jeden Fall neue Erklärungen.

Hoffe es interessiert Euch?

Meine Ideen...wie kann man das Zwischenhirn (sehr komplexe Strukturen) beeinflussen?

Drogen? :-/ Psychopharmaka? Sicher nicht

mit Kortison usw. Psychotherapie könnte eventuell auch die Nervenüberreizung reduzieren....auf lange Sicht.

Bin auf Eure Ideen gespannt...

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [Granga](#) on Wed, 22 May 2013 21:47:48 GMT

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

Vielleicht wirkt Kalium ph. Creme mit Minoxidil verstärkend?

Oder auch so etwas wie EMLA, dass die Nerven lokal betäubt, so dass die Reaktion ausbleibt?

...mal ausprobieren!

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [Granga](#) on Thu, 23 May 2013 17:44:55 GMT

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

Hat jemand Erfahrungen mit Botox oder Lidocain/Prilocain Creme? z.B. Emla? um die erhöhte Nervenaktivität zu hemmen?

Ich bin gerade etwas verzweifelt...vielleicht gibt es ja andere Ursachen, als die Theorie der Autoimmunerkrankung.

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [AA2012](#) on Thu, 23 May 2013 18:16:23 GMT

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

Hast du die komplette Studie?

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [Felsenkicker](#) on Thu, 23 May 2013 18:59:17 GMT

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

Hallo,

mir wurde vor - ist es jetzt 3 Jahre her oder noch länger, dass ich meine Haare verloren hatte? - ich weiß es nicht mehr genau- gesagt, dass ich unter anderem Schüssler Salz Nr. 5 (Kalium) einnehmen sollte! Neben Nr. 8 + 11.

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [Granga](#) on Thu, 23 May 2013 22:03:24 GMT

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

Ja, kann die komplette Studie einsehen. Ist ein älteres Buch, zirka 30-40 Seiten. Aber ich glaub copyrighttechnisch ists illegal hier reinzustellen. ich kann ja mal nach einem link schauen. ansonsten uni opac logins, wenn du einen studenten kennst. die unis haben oftmals lizenzen, kann man viele bücher kostenlos anschauen. oder direkt in eine uni bibliothek gehen.

aber ich gucke mal

danke auch für den tipp mit den schüsslersalzen. das ist mir auch bekannt. ich denke zur zeit sehr viel über nerven, stress, verlustängste usw nach. kalium beruhigt die nerven/signale. vielleicht muss wirklich psychisch etwas passieren, dass könnte aber unterstützen...

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [AA2012](#) on Thu, 23 May 2013 23:32:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey Granga,

leider ist meine Uni nicht dabei

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [werner 127](#) on Fri, 24 May 2013 11:24:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi granga,

zum thema stress und fehlgeleitetes nervensystem kann ich dir sogenannte adaptogene empfehlen. das sind bestimmte kräuter, die das nervensystem regulieren und das immunsystem stärken. ein untersuchter mechanismus, den man chemisch bislang noch nicht nachbauen kann. dazu gehören vor allem jiaogulan und rhodiola rosea, auch der cordiceps pilz wird genannt. mal ein bißchen googlen, find ich echt interessant. ich nehm das zeug und fühl mich echt gut damit. hatte/habe gerade auch ne kleine aa-attacke im bart (lauter kleine flecken), so wie's aussieht hab ich's aber unter kontrolle und es breitet sich nicht weiter aus. parallel nehm ich noch viel ingwerpulver ein, teufelskrallekapseln und äußerlich knoblauch und die ätherischen öle. ursache für die neuerliche attacke ist wohl ein todesfall in der familie mit vorheriger krankheit = hohe psychische belastung. jiaogulan kann man übrigens zuhause pflegeleicht kostengünstig anpflanzen.

Ig
werner

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [Granga](#) on Sun, 26 May 2013 10:55:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für die Informationen werner,

ich werde mal nach diesen dingen schauen und mir deine drei nervengewürze holen!

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner

Posted by [werner 127](#) on Sun, 26 May 2013 12:48:17 GMT

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

bei rosenwurz auf die konzentration achten, da gibt's starke unterschiede. jiaogulan gibt's gerade in der bucht von tausendkraut für halben preis. und ein kraut ist mir auch noch sehr sympathisch, wenn man sich die inhaltsstoffe so anschaut (ich weiß, das ist schon ein kleiner tick, aber irgendwie scheint's mir zu helfen)

<http://www.gotu-kola.eu/wirkung.html>

halbes kilo bei amazon für 15 euro incl. versandkosten

cordiceps würd ich mir evtl sparen

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner

Posted by [caeser](#) on Sun, 26 May 2013 14:21:30 GMT

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

Hallo werner 127

tolle Tipps hast du da. Kannst du mir noch sagen wo du dein Ingwerpulver holst? und wie du das einnimmst ?

Zitat:jiaogulan gibt's gerade in der bucht von tausendkraut für halben preis

Meinst du das ?[http:// www.ebay.de/itm/Jiaogulan-Krauter-Potpourri-das-Original-von-Tausendkraut-/121024770069?pt=DE_Haus_Garten_Garten_Blumen_Pflanzen&var=&hash=item1c2da37015](http://www.ebay.de/itm/Jiaogulan-Krauter-Potpourri-das-Original-von-Tausendkraut-/121024770069?pt=DE_Haus_Garten_Garten_Blumen_Pflanzen&var=&hash=item1c2da37015)

Viele Grüße und ein Danke schön

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner

Posted by [werner 127](#) on Sun, 26 May 2013 14:53:57 GMT

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

das ingwerpulver hab ich bei amazon bestellt, gleich 250 gramm. bio. war nicht so teuer (5,80 ?)die versandkosten halt immer. reformhaus dürfte auch gehen. ich nehm ein bis zwei teelöffel pro tag in wasser saft oder tee. ist aber schon ziemlich scharf. für rheuma werden bis zu zehn empfohlen, da brauchst du aber echt nen saumagen. und mehr als einen auf einmal kann der darm auch gar nicht aufnehmen.

der link zu dem kraut ist richtig, ist echt prima qualität und sonst überall das doppelte. 2 teelöffel davon auf n liter 3-5 minuten ziehen lassen, sonst wird's extrem bitter .

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner

Posted by [Granga](#) on Sun, 26 May 2013 16:41:48 GMT

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

ich vertraue gesundheitlich eher auf die produkte aus apotheken. amazon wird nicht geprüft - weiß ich beruflich. es gibt da allerhand nahrungsergänzungsmittel, die gesundheitsschädliche wirkungen haben können. halt eher in den muskelaufbaupräparaten, doch weiß man da einfach nie genau bescheid.

es gibt doch sehr viele online apotheken. vergleichen kann man über den medizinfuchs. dann gesamtprice vergleichen und bestellen.

apotheken müssen die qualität und inhaltsstoffe garantieren.

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner

Posted by [werner 127](#) on Sun, 26 May 2013 16:55:40 GMT

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

da hast du natürlich eigentlich völlig recht. aber nachdem das alles kräuter und wurzeln sind denk ich mir, das ist auch nicht verseuchter, als der china-ingwer aus'm supermarkt. und zumindest der rosenwurz und jagoulan wächst in abgelegenen gegenden. oder ist halt kultiviert. (qualität war immer gut!)

in der apotheke geht man natürlich auf nummer sicher!

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner

Posted by [werner 127](#) on Mon, 27 May 2013 12:49:25 GMT

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

hier mal noch ein link zum thema adaptogene

<http://www.teepower.de/shop:page:adaptogene>

einiges davon ist zugegeben ziemlich vage, andererseits sind es z.t. jahrtausende alte erfahrungen und auch einige neuere untersuchungen. und sich mit tees oder z.b. schisandra beeren als snack fit zu halten dürfte kaum etwas schaden. mir tut's wie gesagt gut. interessant finde ich auch die "unspezifische wirkung". wir leiden ja auch unter einer unspezifischen krankheit. geduld wird man allemal brauchen.

wer's ganz ins chinesische pressen will

<http://blog.teepower.de/?p=486>

dabei ist mir aufgefallen, dass ich bei meiner ersten, ziemlich heftigen aa-attacke drei monate He shou wu (Fo-ti) genommen habe (wußte da noch nicht, dass das auch ein adaptogen ist). das wird speziell bei haarproblemen in der tcm empfohlen. nach drei monaten war's vorbei...? na ja,

wie immer man das bewerten will, es hilft mir, mich mit der krankheit (und mir) auseinander zu setzen und das gefühl, irgendetwas tun zu können.

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [werner 127](#) on Mon, 27 May 2013 14:15:55 GMT

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

wer's ganz ins chinesische pressen will

<http://blog.teepower.de/?p=486>

dabei ist mir aufgefallen, dass ich bei meiner ersten, ziemlich heftigen aa-attacke drei monate He shou wu (Fo-ti) genommen habe (wußte da noch nicht, dass das auch ein adaptogen ist). das wird speziell bei haarproblemen in der tcm empfohlen. nach drei monaten war's vorbei...? na ja, wie immer man das bewerten will, es hilft mir, mich mit der krankheit (und mir) auseinander zu setzen und das gefühl, irgendetwas tun zu können.

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [Granga](#) on Mon, 27 May 2013 20:16:20 GMT

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

klingt spannend...werden hier alle tcm und heilpraktiker schamanen

aber wer die studie lesen möchte...schicke bitte pn/email! der ernsthaftigkeit halber

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [caeser](#) on Tue, 28 May 2013 13:59:02 GMT

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

werner 127 schrieb am Sun, 26 May 2013 16:53das ingwerpulver hab ich bei amazon bestellt, gleich 250 gramm. bio. war nicht so teuer (5,80 ?)die versandkosten halt immer. reformhaus dürfte auch gehen. ich nehm ein bis zwei teelöffel pro tag in wasser saft oder tee. ist aber schon ziemlich scharf. für rheuma werden bis zu zehn empfohlen, da brauchst du aber echt nen saumagen. und mehr als einen auf einmal kann der darm auch gar nicht aufnehmen.

der link zu dem kraut ist richtig, ist echt prima qualität und sonst überall das doppelte. 2 teelöffel davon auf n liter 3-5 minuten ziehen lassen, sonst wird's extrem bitter .

Hallo werner 127,

wieviel trinkst du am Tag davon? 1 Liter ? Hab' gerade das Paket bekommen und mache jetzt erstmal einen halben Liter jiaogulan tee.

Mfg Caesar

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner

Posted by [werner 127](#) on Tue, 28 May 2013 15:00:01 GMT

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

hi caesar,

da gibt's kein muss oder soll (nur halbwegs kontinuierlich). in der arbeit mach ich mir nen liter statt dauernd kaffee, zuhause trink ich meistens nur ne tasse. probier einfach rum wie's dir gut tut, auch wie bitter du es magst (je bitterer desto stärker sind auch die inhaltsstoffe). und erwarte nicht gleich wunder. das ist ein subtiler, langfristiger, und wie ich finde schöner effekt! ach ja, wenn man es eher anregend will soll man viel davon trinken.

alles gute

werner

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner

Posted by [Granga](#) on Tue, 28 May 2013 17:17:51 GMT

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

http://bscw.rediris.es/pub/bscw.cgi/d4448242/Willemsen-Hypnotic_approaches_alopecia_areata.pdf

gibt hier ne interessante untersuchung über die hypnose behandlung aus belgien. fazit: es wirkt signifikant für 12 patienten...bei allen formen der alopecia...4 von 9 AU zeigten haarwuchs...

die angeleitete hypnose wird beschrieben.

die nerven!!!

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner

Posted by [werner 127](#) on Wed, 29 May 2013 11:18:50 GMT

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

nachdem ich jetzt so viel werbung für adaptogene gemacht habe muss ich noch eine warnung für alle mit magen- darmproblemen machen. in vielen von den kräuter (z.B. jiaogulan) sind saponine drin. dazu bin ich auf folgende warnung gestoßen:

"Ein wichtiger Hinweis: wie schon erwähnt, sind Saponine hämolytisch (blutauflösend) sehr aktiv und dürfen damit nicht in die Blutbahn gelangen, da sie ansonsten die roten Blutkörperchen zerstören. Wer also unter einer Magen- Darm- Entzündung leidet, sollte die Finger von Jiaogulan lassen, da die Durchlässigkeit der Darmwand erhöht würde. Die Medaille hat wie immer auch eine Kehrseite"

also sich im zweifelsfall immer die inhaltsstoffe anschauen! sonst hieß es immer, keinerlei nebenwirkungen....

gruß
werner

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [speedfreak](#) on Sat, 01 Jun 2013 10:16:08 GMT

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

Aber ich dachte immer, gerade bei Magen darm kranken, ist die Darmdurchlässigkeit gestört?
Es sollte doch von daher ein Vorteil sein. Oder verwechsel ich jetzt was?
Werde mich mal dazu belesen.

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [Granga](#) on Sat, 01 Jun 2013 14:17:32 GMT

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

Naja..es gibt diesen Hinweis im Netz, dass er bei Entzündungen (inneren Wunden) direkt wirken könnte. Aber auf der anderen Seite gibt es Studien die behaupten, das sogar eine chronische Gastritis abheilen kann durch Jiaogulan. Ich würds nicht überbewerten, aber der Hinweis ist wichtig.

In einer anderen Quelle stand, dass zuviel Tee abführend wirken kann...aber muss man wohl mächtig viel trinken.

Gibt viele Informationen...leider kann man das von der Schamanerei und Heilkunde kaum unterscheiden.

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [caeser](#) on Sat, 01 Jun 2013 17:38:40 GMT

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

imo reibe ich die Stellen mit Ingwer/Knoblauch und trinke den Tee. Bei mir hängt es höchstwahrscheinlich mit der Psyche zusammen.

Hypnose wollte ich auch mal versuchen, da gibt es eine CD von Günter Schneiderei, hat einer damit Erfahrung gemacht ?

P.S: Entweder bilde ich mir das ein oder es ist tatsächlich so. Der jiaogulan Tee tut gut! ich fühle mich irgendwie ruhiger, ausgeglichener.

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [Immermehrhaare](#) on Mon, 03 Jun 2013 21:19:55 GMT

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

Hallo Caesar,

ich habe diese CD von Schneiderei , höre sie täglich seit zwei Monaten , ob sie wirkt kann ich dir wirklich nicht sagen.

Der Text, reine Meditation mit einer sehr beruhigenden angenehmen Melodie hinterlegt, suggeriert daß die Haare

gestärkt werden und wieder wachsen. Im zweiten Teil soll man sich vorstellen ,wie ein weißer Lichtstrahl auf die Schädelmitte strahlt, dann violette Farbe annimmt (wird in der Einleitung als wärmende Farbe beschrieben) und wenn man sich darauf einlassen kann, meint man zu spüren wie die Kopfhaut wärmer wird und kribbelt.

Das erfordert regelmäßige Übung , und man muß wirklich total abschalten können.

Ich höre sie immer zum Einschlafen, und genieße das inzwischen als Ritual.

Meistens schlafe ich zwischendurch ein und bekomme das Ende nicht mit.

Aber ich schlafe wunderbar und manchmal höre ich die Cd auch direkt am Feierabend, wenn der Tag ziemlich heftig war, und dann komme ich wieder runter.

Ich achte sehr auf Entspannung, Ruhe und Ausgleich für mich ; da hier immer von einem Zusammenhang mit der Psyche und Stress gesprochen wird, denke ich daß es gut tut; der Rest ist Glaubenssache, dafür bin ich zu pragmatisch und glaube nicht an eine bestimmte CD. Ich bin grundsätzlich viel ruhiger geworden. Es gelingt mir längst nicht immer, aber immer öfter.

Und ich schlafe wieder wie ein König. Das alles hilft mir ungemein u hat bald nichts mehr -oder doch?- mit der AA zu tun.

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner

Posted by [Granga](#) on Tue, 04 Jun 2013 20:02:34 GMT

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

Ich bin seit zwei Tagen unglaublich aufgemuntert! Seit 10 Tagen hört mein Freund etwa die CD - sehr aufmerksam, er schläft nie ein und manchmal hört er sie auch 2x am Tag. Seit vier Tagen nimmt er Rhodiola rosea Kapseln. Dazu einige Vitamine, etwas gegen Morbus Crohn (seit Jahren) und seit gestern sehe ich ganz viele feine weiße Haare!!!

Kann es wirklich mit Selbsthypnose klappen?

Er glaubt 0 an irgendwas, auch nicht an die Kraft der Gedanken usw. Aber er zieht es konsequent durch und es sind definitiv Veränderungen...überall. Das merke ich bei seiner AU sofort! Selbst nach der Kortison Therapie vor einigen Monaten kamen nur vereinzelt Härchen raus, die dann abbrechen oder ausgefallen sind, sobald sie Farbe bekamen.

Er selber ist noch nicht so optimistisch, hat zu viele Bedenken. Doch es ist zum ersten Mal eine großflächige Veränderung an Stellen, seit denen seit einem Jahr keine Veränderungen eingetreten sind.

In den nächsten 3 Wochen ist er im Ausland. Ich berichte dann natürlich, wie es sich weiterentwickelt.

Heute bin ich positiv fassungslos drückt die Daumen.

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [speedfreak](#) on Wed, 05 Jun 2013 11:17:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke Granga...das Du uns so auf den laufenden hältst.

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [speedfreak](#) on Wed, 05 Jun 2013 11:21:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

gibt es diese Cd auch als MP3 download? Amazon finde ich nichts. Ich habe leider keinerlei CD-Laufwerke mehr.
Und welche ist es denn genau? Es gibt ja wohl mehrere Sachen von Ihm.

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [Granga](#) on Wed, 05 Jun 2013 12:14:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja klaro gebe ich Dir die Info...es ist meiner Ansicht nach ein Versuch wert.
<http://www.mental-vital.de/virtuemart/haarausfall-cds/003-hypnose-bei-haarausfall>

wenn du da auf den etwas unseriös wirkenden paypal button (unten) klickst, kannst die mp3s laden.
ich sehe gerade, dass er jetzt auch ne andere haarausfall cd hat...aber gut, wir probieren erstmal die 21 tage.

mein freund war davon überhaupt nicht angetan, doch was tut man schon in der verzweiflung :-/
war eine möglichkeit, die wartezeit bis zum nächsten arzttermin zu überbrücken.
da er ja angeblich in jeder hinsicht gesund sei, blieb ja nur die psychologie...kortison hätte ja das immunsystem abgestellt, also glaube ich jedenfalls nicht mehr, dass es rein autoimmun ist.

jedenfalls hat mein freund ein paar tage nach beginn der selbsthypnose diese belgische studie gefunden. ich glaube auch, die hat ihn erst richtig überzeugt, sei es doch die erste, die auch für au'ler gute erfolge erzielte.
auch nutzt er die baum metaphor der dortigen hypnoseeinheit, da er die metaphor sehr gut in den teil von schneiderei einbauen kann. ab einer bestimmten stelle hast du "viel zeit" und dann stellt er sich bildlich vor, wie die nährstoffe durch die füße (wurzeln) bis in die kopfhaut gelangen.
http://bscw.rediris.es/pub/bscw.cgi/d4448242/Willemsen-Hypnotic_approaches_alopecia_areata.pdf
mein freund nutzt jetzt kopfhörer, um alle störquellen (handy, umwelt) zu minimieren und sich den moment auf sich selbst zu konzentrieren.

nach der hypnose einheit ist er sehr entspannt, oftmals ist er sehr warm und jedes mal spürt er die hitze im körper etwas anders (sonnenschein am strand, schneiderei).

es ist zu früh, um sich zu freuen. und vielleicht sind die neuen vielen härchen auch nur kortison nachwirkungen oder sein körper kommt nun zu einem wandel. ob er wirklich sein unterbewusstsein und seine nervenbahnen damit zähmen kann, wer weiß das schon? wir sind leider beide nicht religiös und arbeiten sehr wissenschaftlich. von daher bin ich über meine vorurteile selber erschrocken, nur weil ich hypnose (wegen tv) als scharlatanerei abgetan habe. aber selbst mich entspannt die hypnose sehr stark.

was mein freund sonst noch einnimmt? aber im prinzip dauerhaft bzw. längerfristig.

- mutaflor/ ab und zu symbioflor II (morbus crohn) seit...ein paar monaten
- salofalk (morbus crohn) nimmt er schon seit knapp 3 jahren dauerhaft
- multivitamin generation 50+ kapseln (seit jahren)
- brennessel tee (1 l pro tag) (seit nem halben jahr glaub ich)
- rhodiola rosea (seit kurzem, erst während der hypnose)

ich berichte, wie es weitergeht..auch wenn ich seinen weißen, zarten flaum in den nächsten wochen wohl eher verpixelt sehen kann (skype). mal schauen, was er sagt...er ist der größte pessimist, was das angeht

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [werner 127](#) on Wed, 05 Jun 2013 12:27:11 GMT

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

ich würd mich im zweifelsfall auch eher an die studie halten. den scheiderreit hab ich mal gegooglet und in höchst zweifelhaftem esoterischem umfeld gefunden. schaden tut's aber wohl nichts, und er hat zugegeben ne sehr angenehme stimme, das allein kann schon beruhigen.

ich hab mir übrigens während meiner ersten attacke ähnliche dinge vorgestellt, wie granga sie beschreibt. zb. dass sich die haarfolikel entspannen, dass mein immunsystem die haare losläßt, dass sie kraft bekommen etc. der positive einfluß der gedanken ist wohl wissenschaftlich belegt (hab aber keine studie). zumal bei so ner krankheit.

auf youtube gibt's ne sehr schöne entspannungshypnose zum ausprobieren (ist im prinzip das gleiche wie autogenes training). fängt ein bißchen komisch an mit der grafik, ist dann aber sehr vernünftig aufgebaut und hilft echt beim abschalten:

<http://www.youtube.com/watch?v=Ntjif9nGbgM>

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner

Posted by [speedfreak](#) on Wed, 05 Jun 2013 12:32:17 GMT

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

ich danke Euch

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner

Posted by [speedfreak](#) on Wed, 05 Jun 2013 12:51:35 GMT

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

Der Jiaogulan Tee ist gerade angekommen. Dort steht, nicht zum Verzehr bestimmt. das ist okay so?

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner

Posted by [Granga](#) on Wed, 05 Jun 2013 12:57:09 GMT

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

ist es so ein potpourri? wir haben das auch gekauft. es ist ein gewöhnungsbedürftiger geschmack. mein freund lässt es erstmal sein. ich trinke den tee, mir schmeckt er immer besser ich fühle mich auch endlich mal weniger gestresst .
auf den seiten findest du sprüche wie "er ist sehr ergiebig"...also dosier erstmal sparsam.

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner

Posted by [speedfreak](#) on Wed, 05 Jun 2013 13:06:25 GMT

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

ja genau... iuch habe den aus den ebay Link gekauft. habe aber gerade gelesen, warum das da drauf steht. ich werde berichten. Danke

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner

Posted by [werner 127](#) on Wed, 05 Jun 2013 13:18:59 GMT

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

kein grund zur sorge, die müssen das draufschreiben. das hat mit einer total dämlichen eu-verordnung zu tun ("novel food") die besagt, dass alles, was vor 1995 nicht in nennenswertem umfang als lebensmittel gehandelt wurde eine extra zulassung als solches benötigt. ist für solche shops natürlich nicht machbar, deshalb nur zu dekorationszwecken...

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner

Posted by [Granga](#) on Thu, 06 Jun 2013 08:29:45 GMT

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

Gestern Abend hat mein Freund berichtet, dass er feine Härchen auf seinen Händen entdeckt habe!!! Crazy...dabei waren gerade die Hände und Nägel so stark betroffen. Hoffentlich fallen Sie nicht bald wieder aus :-/. ich freue mich, möchte aber auch keinen Druck ausüben und zu hohe Erwartungen wecken. Schwierige Situation... so oder so. Fiese Krankheit.

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner

Posted by [alexandra](#) on Thu, 06 Jun 2013 09:56:45 GMT

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

Und nochmal (weil ich es schon häufiger hier erwähnt habe)

Es gibt für mich den monokausalen Haarausfall nicht. Die Auswirkung mag die selbe sein, die Ursachen aber sind anders, und das erklärt auch, warum z.B. die DCP nicht bei allen hilft (so bei mir z.B. auch nicht), mir dafür aber Akupunktur geholfen hat (und anderen halt nicht).

Lg von der Heilpraktiker-und Medi-Front
Alexandra

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner

Posted by [Granga](#) on Sat, 08 Jun 2013 09:57:38 GMT

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

Heute wieder mit meinem Freund geskyped,

er ist selber noch erstaunt und grinst über beide Ohren. Er hat ein mulmiges Gefühl, jedoch kann er nicht mehr verleugnen, dass die Haare großflächig zurückkommen.

Augenbrauchen sind sichtbar (sogar in Farbe), Haare auf dem Kopf, der Flaum zeigt Farbe. Haare auf den Fingern und Schambehaarung startet! Er wartet noch auf Beine, Arm- und Brusthaare. Dort sind noch keine Anzeichen.

Jedenfalls hat er mir noch zwei Tipps zur Hypnose gegeben!! LOL, er, der niemals an irgendwas glaubte. Er sagt, dass man nur positive Nachrichten an sich stellen soll:

- Die Haare wachsen und und überall! (Und nicht "Meine Haare fallen nicht mehr aus")
- Ich bin entspannt und gut gelaunt (und nicht "ich möchte keinen Stress mehr an die Haare lassen)

Er hat mir außerdem heute erzählt, dass er sich an ein altes Foto während der Hypnose erinnert, in dem er alle Haare hatte und sich gut fühlte. Es ist ein gemeinsames Foto von uns) und er stellt sich dann Augenbrauen, Haare und Bartwuchs genau vor. Das Bild kenn ich auch, und er kann dadurch die fehlenden Körperstellen besser fokussieren mit geschlossenen Augen.

Vielleicht hätte es auch ohne Hypnose gewirkt und sein Körper ist jetzt nach über einem Jahr verändert, doch der Zufall ist zu krass. Wir hatten ein paar sehr gute Gespräche am Vorabend der ersten Hypnose. Haben da auch über Verlustängste, Zukunftsängste, Selbstfindungsprobleme, berufliche Wünsche und unsere eigenen Dämonen und Geister gesprochen. Es war ein sehr offenes und intimes Gespräch. Es ging auch um das Trauma, bzw. den Tod seiner Verwandten, kurz bevor es alles losging.

Es sprießt jetzt bei ihm überall wie verrückt...er lächelt wieder. Er denkt wieder an sich und eine Zukunft. Vor Freude könnt ich heulen, er war so lange verzweifelt und arg depressiv. Ob er Haare hat oder nicht, ist mir egal. Nur dass er seine Lebensfreude und positive Einstellung wiederbekommt, das wünsche ich mir sehr.

Vielleicht hilft es Euch auch:

- sich eigenen Dämonen stellen (nicht religiös gemeint)
- Selbsthypnose (2x am Tag - ohne einzuschlafen/konzentriert)
- Inhalte der Hypnose mit eigenem Bild, Baum-Metapher, positiven Nachrichten ergänzen

Nach 14 Tagen sehen wir extreme Veränderungen! Drückt die Daumen, dass die Haare ein bisschen bleiben und nicht sofort wieder ausfallen.

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner

Posted by [caeser](#) on Sat, 08 Jun 2013 12:54:04 GMT

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

Granga schrieb am Sat, 08 June 2013 11:57Heute wieder mit meinem Freund geskyped,

er ist selber noch erstaunt und grinst über beide Ohren. Er hat ein mulmiges Gefühl, jedoch kann er nicht mehr verleugnen, dass die Haare großflächig zurückkommen.

Augenbrauchen sind sichtbar (sogar in Farbe), Haare auf dem Kopf, der Flaum zeigt Farbe. Haare auf den Fingern und Schambehaarung startet! Er wartet noch auf Beine, Arm- und Brusthaare. Dort sind noch keine Anzeichen.

Jedenfalls hat er mir noch zwei Tipps zur Hypnose gegeben!! LOL, er, der niemals an irgendwas glaubte. Er sagt, dass man nur positive Nachrichten an sich stellen soll:

- Die Haare wachsen und und überall! (Und nicht "Meine Haare fallen nicht mehr aus")
- Ich bin entspannt und gut gelaunt (und nicht "ich möchte keinen Stress mehr an die Haare lassen)

Er hat mir außerdem heute erzählt, dass er sich an ein altes Foto während der Hypnose erinnert, in dem er alle Haare hatte und sich gut fühlte. Es ist ein gemeinsames Foto von uns) und er stellt sich dann Augenbrauen, Haare und Bartwuchs genau vor. Das Bild kenn ich auch, und er kann dadurch die fehlenden Körperstellen besser fokussieren mit geschlossenen Augen.

Vielleicht hätte es auch ohne Hypnose gewirkt und sein Körper ist jetzt nach über einem Jahr verändert, doch der Zufall ist zu krass. Wir hatten ein paar sehr gute Gespräche am Vorabend

der ersten Hypnose. Haben da auch über Verlustängste, Zukunftsängste, Selbstfindungsprobleme, berufliche Wünsche und unsere eigenen Dämonen und Geister gesprochen. Es war ein sehr offenes und intimes Gespräch. Es ging auch um das Trauma, bzw. den Tod seiner Verwandten, kurz bevor es alles losging.

Es sprießt jetzt bei ihm überall wie verrückt...er lächelt wieder. Er denkt wieder an sich und eine Zukunft. Vor Freude könnt ich heulen, er war so lange verzweifelt und arg depressiv. Ob er Haare hat oder nicht, ist mir egal. Nur dass er seine Lebensfreude und positive Einstellung wiederbekommt, das wünsche ich mir sehr.

Vielleicht hilft es Euch auch:

- sich eigenen Dämonen stellen (nicht religiös gemeint)
- Selbsthypnose (2x am Tag - ohne einzuschlafen/konzentriert)
- Inhalte der Hypnose mit eigenem Bild, Baum-Metapher, positiven Nachrichten ergänzen

Nach 14 Tagen sehen wir extreme Veränderungen! Drückt die Daumen, dass die Haare ein bisschen bleiben und nicht sofort wieder ausfallen.

Hilfreiche Informationen. Ist ja eigentlich eine Art Autogenes Training. Das mache ich schon seit einem halben Jahr, ich glaube ich werde die Sätze, die die Haare beeinflussen sollen, einbauen. Vielleicht hilft es ja.

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [silke269664552](#) on Sat, 08 Jun 2013 13:15:16 GMT

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

kann mich der Meinung nur anschliessen. Die Hypnose hat bei mir schon zweimal geholfen und ich glaub auch jetzt noch daran ,paar einzelne Haare kommen seit paar Tagen wieder mal und der Rest sicher auch noch. Heisst nicht für umsonst Glaube versetzt Berge!!! Man muss sich nur voll auf die CD einlassen und den Willen dazu haben, wer von vornherein sagt das ist Schwachsinn bei dem wächst mit Sicherheit auch kein Haar. Mit der Zeit denkt man ja auch nicht mehr soo oft über die Haare nach. Ich hab zumindest oft Tage da schau ich mir nicht mehr auf den Kopf und kämme auch keine Haare mehr vor dem Spiegel. Denk zur Zeit nur noch an unser vieles Hochwasser bei uns in der Nähe und bei den vielen anderen Betroffenen hier im Osten, da steht mein Haarausfall zur Zeit ganz hinten.

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [Granga](#) on Wed, 12 Jun 2013 09:08:29 GMT

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

Hallo,

eigentlich fing dieser Eintrag erst ganz anders an, nun berichte ich hier über positive Entwicklung der Alopecia Universalis meines Freundes.

Das passt aber auch gut, hat mich diese Uralt Studie eigentlich auf den wichtigen Hinweis der "nervösen" Alopecie gebracht. Also nicht mehr den Fokus auf das Immunsystem zu setzen, sondern sich eher um das "Angespanntsein", den "Ängsten" und der "Nervosität", sprich der Psyche zu kümmern.

Es scheint ein wenig esoterisch und abgehoben zu wirken, wir lachen selber über die Wirkung positiver Gedanken und Metaphern. Kann es so einfach sein? Und wenn ja, warum hilft es jetzt gerade ihm, wo ihn die Ärzte auf ein Leben mit AU vorbereiten wollen. Naja, wir eruiieren selber, was parallel zur Selbsthypnose wohl noch geholfen hat oder ob der Körper einfach von alleine den Schalter umgelegt hat.

Nach knapp 2 Wochen (Kaufdatum und Beginn 26.05.2013) tägliches Selbstbeschäftigen mittels Hypnose sprießen die Haare wie verrückt. Er bezeichnet sich selbst als Kaktus. Die Haare wachsen überwiegend farblich auf dem Kopf, die Augenbrauen und Wimpern kommen zurück (ganz zart aber sehr viele sichtbar) und seit gestern sieht er auch seine Armbehaarung wieder. Beine und Brust noch nicht, dafür aber kommt die Schambehaarung zurück. Er hat sich sogar schon einmal im Gesicht rasiert!!!

Er sagt, dass die Haare in der Reihenfolge nachwachsen, in der sie ausfielen. Außerdem habe er nun eine sehr fettige Kopfhaut, besonders nach dem Aufstehen. Seine Haut wirkt etwas unrein, doch da tut sich was.

Seitdem er die Bakterien nimmt, ist seine Verdauung (er hat Morbus Crohn) sehr gut geworden und bleibt es auch weiterhin. Sie sei sogar noch besser zur Zeit.

Hier im Forum wurde ja oft gesagt, dass es sehr schlimm sei, wenn die Haare erneut ausfielen. Ich sage ihm dann, dass er es jetzt kontrollieren könne und die Haare dann auch wieder nachwachsen können. Um den Druck des erneuten drohenden Verlusts zu nehmen.

Ob es jetzt die Macht der Gedanken, die bewusste Entspannung durch diese Methode oder sich endlich genug Bakterien in seinem Darm angesammelt haben oder oder. Wir können es ja nicht 100% sagen. Es ist halt ein großer Zufall, dass es schlagartig nach den klärenden Gesprächen und der Hypnose anfang. Hm, ansonsten hat er Abends keine Kohlenhydrate mehr gegessen.

Gerade hab ich einen meiner ersten Posts hier angeschaut! Wow, das hatte ich bereits verdrängt
Granga, Juni 2012

"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."

Dabei hatten wir nicht wirklich das Stressthema methodisch bearbeitet !

Alles verrückt, ich wollt Euch das aber mitteilen, da ich ja auch schon so viel mitgenommen habe.

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [speedfreak](#) on Wed, 12 Jun 2013 12:11:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ihr benutzt die Schneiderei Cd oder noch andere Sachen ?

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [AA2012](#) on Wed, 12 Jun 2013 13:37:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Woher bezieht ihr Rhodiola rosea?

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [Immermehrhaare](#) on Wed, 12 Jun 2013 13:40:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,
ich möchte das Thema gerne noch etwas variieren und vertiefen:
Hier könnte leicht der Eindruck entstehen, daß die CD -richtig angewandt- unser Problem löst und die Haare dann wieder wachsen. So gerne ich die CD selber höre, sie wirklich gut finde und das liebend gerne 1:1 als Therapie übernehmen möchte, sehe ich sie nicht als AA-Allheilmittel, aber als sehr wertvolle Ergänzung.

Granga erwähnt ja auch die guten Gespräche, die Auseinandersetzung mit den eigenen Dämonen und desweiteren die Verarbeitung von Verlustängsten u.s.w..
Ich hatte schon geschrieben, daß ich w der Belastung mit der AA eine Psychotherapie begonnen habe, und das kann ich nur jedem hier empfehlen. Nach vielen Sitzungen sind wir heute erst an meiner "wirklichen Baustelle" oder meinem Dämonen angekommen und der wird mich noch etwas länger beschäftigen - es ist nicht so einfach für mich.
Mein Therapeut hat mich dahin geführt zu erkennen, daß ich durch die intensivste Beschäftigung mit meinem Haarproblem, an dem eigentlichen Dämon vorbeigucke und ihn verdränge. Als ich über meine Story sprach, sagte ich selber: "Es ist so arg für mich. Wenn ich noch Haare hätte, würde ich sie mir raufen" - da ist dann der Groschen sprichwörtlich gefallen. Dies hat -medizinisch- eine reine doppelte Schutzfunktion: manchmal muß man eine Problemlösung/Trauerverarbeitung zeitlich verschieben, man kann den Schmerz aber nicht so nahe an sich heranlassen und somit ist eine erste Verdrängung "sinnvoll" und dient als Selbstschutz. Auch das ist bei jedem sehr individuell - und auch kein AA-"Allheilmittel", aber vielleicht für einige hilfreich.
Zur CD würde ich mich noch über Tips von euch freuen: oft gelingt es mir nicht richtig abzuschalten, und alles mögliche lenkt mich kopfmäßig ab. Dann "kribbelt die Kopfhaut" !

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [Immermehrhaare](#) on Wed, 12 Jun 2013 13:42:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ups: ein Schreibfehler: es gelingt mir nicht , daß die Kopfhaut kribbelt!

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner

Posted by [Granga](#) on Wed, 12 Jun 2013 14:05:30 GMT

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

@speadfreak: hab ich hier im thread geschrieben

"was mein freund sonst noch einnimmt? aber im prinzip dauerhaft bzw. längerfristig.

- mutaflor/ ab und zu symbioflor II (morbus crohn) seit...ein paar monaten
- salofalk (morbus crohn) nimmt er schon seit knapp 3 jahren dauerhaft
- multivitamin generation 50+ kapseln (seit jahren)
- brennessel tee (1 l pro tag) (seit nem halben jahr glaub ich)
- rhodiola rosea (seit kurzem, erst während der hypnose)
- + 2 Tassen Kaffee, meist mit laktosefreier Milch (obwohl er massig Joghurt Produkte verzehrt^^)
- + meidet scharfe Speisen
- + ißt sehr gerne Sushi/Fisch zur Zeit. Ißt aber alles.

Ansonsten nimmt er die ältere CD mit den beiden Tracks, und baut da gedanklich ab "du hast viel zeit" sein eigenes Kopfkino ein (Bild, Metapher usw)

@AA2012

Rhodiola...hm...schau ich mal zu später zu Hause auf der Rechnung. Ich hatte mehrere Sachen gekauft, kann es jetzt nicht auseinanderhalten. Schreibe ich Dir! Es sind Kapseln. Recht unspektakulär. Riechen nicht sehr lecker.

@Immerwenigerhaare

den Eindruck erwecke ich, da wir gerade so ein verrücktes erlebnis haben. es ist gerade einfach so. ich muss sagen, dass ich z.b. immer einschlafe bei der cd. und ich glaube mittlerweile, dass ist ein gutes zeichen und normal, da ich wirklich abschalten kann. mein freund hat schon immer probleme einzuschlafen und abzuschalten. und ab und zu dachte ich, der wäre manisch und war ganz erstaunt, dass er auch keinen schlaf nachholen muss. naja, und bei filmen, geräuschen oder licht konnte er auch nicht schlafen. er war sehr angespannt. und jetzt hat er mit hilfe der selbstbeschäftigung irgendwie ein ventil gefunden, um wenigstens mal 15 min. abzuschalten. er kann auch besser schlafen seitdem.

ich möchte dir aber nicht widersprechen. wir haben jetzt soviel kosten und mühen für alle therapien ausgegeben, dass wir auch jetzt nicht 100% sagen können, was hilft. deine beschreibung aus der therapie erfahrung finde ich beeindruckend und der psychotherapeut hat also deinen eigenen körper als sündenbock bzw. ablenkungsmachine identifiziert.

ich muss sagen, dass ich die cd auch höre und ich bei gesundheitlichen problemen sicherlich auch mal was ausprobieren nach der erfahrung. mir gelingt das konzentrieren auch nicht immer...entweder bin ich müde oder hab soviel kopfkino und idee, dass ich abschweife und dem schneiderei nicht zuhöre. und dann ist schon vorbei! so wie bei vielen dingen im leben, bin ich eben kein diszipliniertes oder routiniertes mensch. ich liebe veränderungen und neues. mein freund dagegen ist so super diszipliniert. vergisst nie eine therapie, nie eine pille, nie irgendwas. er glaubt, dass es nur wirkt, wenn man 100% mitmacht und es nicht schleifen lässt.

aber heute morgen hat er mir gesagt, dass er gestern zum ersten mal beim schneidereit eingeschlafen sei!!! premiere. mal schauen, ich fands gut zu hören.
achso, was vielleicht auch interessant ist, mein freund spricht nicht so gut deutsch. er hat anfangs auch nicht alles vom schneidereit verstanden. hatte ihm es übersetzt und ich glaube mittlerweile versteht er auch, was "kribbeln" bedeutet. die sprachbarriere bzw. das nicht genaue verstehen ist also nicht so entscheidend...vermutlich gehts eher um die konzentration auf sich selbst. aber vielleicht entspannt auch gerade das?? ich weiß leider auch nicht 100% was in seinem kopf dann vorgeht.

ich hatte mal eine zeit autogenes training versucht. da werden die beine und hände schwerer. das hab ich hingekriegt. beim schneidereit kribbelt dagegen 0 bei mir. wärme zu spüren, das traue ich mir zu. gestern meinte mein freund, dass er es jetzt endlich kribbeln spürt. weil es wie ein kaktus am kissen kratzt. aber es dauerte eine weile. vorher war es nur hitze gefühle meine ich.

ich kann euch die belgische studie zuschicken, wenn ihr sie braucht?! dort sind noch andere entspannungsszenarien skizziert.

da wir jetzt so eine harte zeit hatten (2012) war echt das beschissenste jahr in unser beider leben...werd ich ganz offen über alle faktoren und therapieentwicklungen hier schreiben.

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner

Posted by [Granga](#) on Wed, 12 Jun 2013 19:53:12 GMT

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

http://www.heilkraft-der-natur.de/product_info.php?products_id=321

Rodiola rosea haben wir hier gekauft.

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner

Posted by [sommersprosse](#) on Thu, 13 Jun 2013 06:20:10 GMT

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

ich möchte zu dieser Schneidereit CD auch etwas sagen habe mir die damals auch gekauft und jeden Tag vor dem Einschlafen eingeschaltet um sie anzuhören. Ich habe sie nie ganz gehört da ich dabei immer einschlief, und auch ich würde nie neben einem TV oder Radio schlafen können.

mein Freund hatte auch oftmals Einschlafprobleme oder wenn er in der Nacht aufwachte dass er nicht mehr einschlafen konnte. CD an und geschlafen

also entspannend und beruhigend ist sie auf alle Fälle

habe nur leider meinen CD Player aus dem Schlafzimmer verbannt und sie darum (eigentlich leider!) nicht mehr gehört da ich mir sonst untertags die zeit nicht nehme

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner

Posted by [Granga](#) on Thu, 13 Jun 2013 14:54:51 GMT

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

Die Diskussion, ob man bei der Hypnose wirklich konzentriert sein muss oder zwischendurch einschläft finde ich spannend. Einschlafen zu können ist etwas Wunderbares. Der Schneiderei erklärt es doch aber auf seine Weise, dass man ab einer bestimmten Entspannung viel effizienter zu seinem Unterbewusstsein (vegetatives Nervensystem) durchdringen kann und dort unbewusste Körperprozess (wie z.B. Nervenstimulation oder auch Immunreaktionen) direkt umprogrammieren könne. Man kann es sich auch so den ganzen Tag sagen, doch nur wenn die Hirnwellen in diesem Zustand schwingen, gelinge es am besten.

Die Entspannung kommt sicherlich nahe der Schlafphasen. Der Trick ist dann meiner Ansicht aber, nicht wegzunicken, sondern in der Phase zu verweilen um seinem Unterbewusstsein die positiven Messages mitzugeben. Verrückt..aber ich glaub jetzt auch irgendwie dran. Ihr seht in dieser Grafik die Schlafphasen. Irgendwo zwischen Wach und den anderen ersten Schlaf-Phasen, schwingen die Hirnwellen bei der Hypnose. (schneiderei spricht dann auch ab und zu von quanten usw..aber das ist mir dann zu abgedreht und hat mit den folgenden Wellen nix zu tun)

http://www.fr-online.de/image/view/2012/11/7/21059326,168676_97,dmData,gehirn2.JPG.jpg

Natürlich kann man hier viele gute Tipps geben. Ich würde Euch aber wirklich ermutigen, die Hypnose vor der Arbeit oder bei Tageslicht durchzuführen (und nicht bei völliger Erschöpfung, spät im Bett). Wenn man die Worte vom Schneiderei direkt im Gedanken wiederholt, bleibt man zumindest am Ball und schweift nicht unbedingt auf eigene Gedanken (Alltag usw) ab.

Der Spruch, dass jeder unterschiedlich ist, stimmt irgendwo. Aber vielleicht sind ja Nervenbahnen, Unterbewusstsein (oder wer lieber vegetatives System vorzieht) bei jedem angelegt. Der Schneiderei wirkt dann ab und zu esoterisch, jedoch glaub ich, dass die Zusammenhänge zwischen eigener "gedachter Wahrnehmung" und Körperreaktionen stark zusammenhängen.

Z.B. ist Stress subjektiv erlebt, sehr böse für die Organe. Zu viel Cortisol, Magenschleimhautentzündungen usw. Andere entwickeln Burnout, andere wiederum Psychosen oder Migräne oder oder. Und dass allein, weil man in seinem eigenen Kopf dieses Stressszenario vor Augen hat und fühlt und der Körper fleißig daraufhin reagiert und Körperstoffe produziert. Es ist alles spekulativ, ich weiß...aber vielleicht ist ja auch das Immunsystem oder die Nervenbahnen durch das eigene Erleben (Kopfkino) so überreizt, dass die Haare fallen. Jedenfalls bei den nervösen Alopecien. Es gibt sicher auch andere Ursachen (Schilddrüse, Chemotherapie usw), die gleiche Erscheinungsbilder liefern.

Was ich damals noch im Studium gelernt habe "Jedes physische Leiden wird psychisch verarbeitet und alles Psychische wirkt somatisch"

Hypnose tut nicht weh, Autogenes Training und andere Methoden auch nicht. Nachdem, was wir jetzt erlebt haben..seit Nov...oder Dez 2011!!! ist das wirklich hilfreich für alle Beteiligten.

Mein Friend meinte gestern, dass es ihm psychisch jetzt besser ginge. Er hätte weniger negative

Gedanken, auch keine irrationalen und nicht hilfreichen Ideen für sein Leben...

Aber gut, vielleicht haben wir auch einfach nen Rad ab und deswegen wirkt so ne - echt mies vermarktete CD bei uns zu Hause.

Dennoch werd ich - wenn die Haare jetzt weiter so wachsen, dem Schneider eine Nachricht zukommen lassen und nicht zutiefst bedanken.

Ich wünsch Euch auch so ein positives Erlebnis! Mein Freund hat heute übrigens Bein und Brusthaare entdeckt!

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [Granga](#) on Mon, 17 Jun 2013 13:30:58 GMT

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

Die Haare wachsen immer noch. Es sind sehr viele weiße Haare auf dem Kopf, einige farbige. Wir sind ganz gespannt, wie es aussieht, wenn es fertig ist. Wimpern wachsen gut, sie pieksen bereits. Augenbrauen wachsen relativ schnell, sind teilweise sehr lang. Barthaare wachsen stabil, bereits 2 Rasur notwendig! Brust, Arm, Beinbehaarung befinden sich auch weiterhin im Wachstum.

Es scheint diesmal wirklich stabil zu sein. Nach der Kortison Therapie hatte nur das Gewicht stetig zugenommen^^...leider kamen nur vereinzelt Haare (das ist jetzt schon Monate her) und sind ziemlich bald ausgefallen, sobald sie Farbe entwickelt haben. Ob das zusammenhängt, wissen wir nicht. Jedenfalls blieben auch einige farbige Haare länger, jedoch sahen sie anders aus..sehr einsam und wirkten bereits abgestoßen.

Jetzt ist alles auf jeden Fall anders und sie fallen nicht aus. Meinem Freund gehts jetzt auch psychisch viel besser. Er treibt nun auch wieder regelmäßig Sport und belohnt sich mit viel Meer und Sonnenschein.

..(Ich muss leider gerade arbeiten...aber bald ist ja Urlaubszeit

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [Immermehrhaare](#) on Mon, 17 Jun 2013 20:49:55 GMT

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

Hallo Granga,

ich freue mich für euch - super! Ich drücke euch die Daumen, das ist ja super!

Danke nochmals für deine ausführliche Antwort & ich versuche jetzt auch vermehrt die CD in den Wachphasen konzentrierter zu hören, und das scheint zu klappen! Ich habe mir die CD aufs Iphone übertragen und höre sie jetzt im Sitzen - ansonsten schlafe ich unverändert darüber ein. Wenn ich umgekehrt nicht schlafen kann, ist sie die beste Schlaftablette, hilft garantiert.

Ich bin insgesamt viel ruhiger und entspannter geworden, das führe ich zu einem guten Teil auf mehr Achtsamkeit, meine über alles geliebte Therapie und auch auf die beruhigende Meditation

mit der Schneiderei CD zurück.

Was ich sonst noch mache: Zinktabletten, Biotin, täglich frisches Gemüse, Obst, wenig Weißmehl aber Vollkornbrot, wenigst Zucker, Ungesättigte Fette statt Transfette, weniger Colagetränke, viel Basis-Müsli (ohne Zucker), DCP und moderaten Sport.

Ich möchte meinem Körper die besten Voraussetzungen mitgeben, ich glaube das ist sehr wichtig.

Ich habe keinen schnellen Haarwuchs, sondern eher ganz langsam. Aber heute habe ich die erste farbige Wimper entdeckt-

ein Tag der Freude für mich.

Ein Teilerfolg wurde zweifellos durch die DCP erzielt, aber da auch an anderen Körperstellen, siehe Wimpern, erste Haare kommen, muß noch mehr im Körper passieren. Meine Fingernägel sind wieder richtig fest und die frühere ständige Erschöpfung ist wie weggeblasen. Ich bin auch überzeugt, daß der Stress eine Rolle spielt und daß viele Faktoren, wenn sie dann zussammentreffen, die Krankheit auslösen.

Im Moment setze ich mich mit meinem Dämonen auseinander; aber Gefahr erkannt - Gefahr gebannt und alleine diese Erkenntnis ist schon wieder ein riesen Schritt für mich - ich werde es schaffen.

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner

Posted by [Granga](#) on Tue, 18 Jun 2013 15:27:35 GMT

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

Schön zu hören!!!

Ich wünsch Dir alles Gute, dass noch mehr Wimpern nachkommen!!!

Fangen die Wimpern jetzt zufällig an zu wachsen oder machst Du die "aufmerksamere" Selbsthypnose jetzt schon einige Tage?

Wir lachen beide immer noch drüber, dass sowas helfen soll...und grübeln auch, ob es Zufälle sind und vielleicht nach über einem Jahr der Körper einfach selber wieder runterkommt.

Es gibt immer so viele Fragezeichen und wir genießen jetzt einfach mal die Zeit der Rückkehr der Haare. Endlich weniger Hilflosigkeit und zumindest das Gefühl, selber die Zügel in die Hand zu nehmen.

Mein Freund wird dennoch wieder in die Charité in Berlin gehen, auch wenn die Ärzte dort eher forschen als helfen möchten und ihre Standardtherapien durchziehen. Nach jedem Arztbesuch ging es meinem Freund deutlich schlechter...

das ist so frustrierend und die Ärzte sind meist ratlos. Aber ok, will hier kein Ärzte Bashing betreiben.

Vielleicht sollt ich auch mal ne Hypnose CD gegen Prokrastination bzw. zur Selbstmotivierung hören...eigentlich kann man nur gewinnen, wenn man sich mit sich selber auseinandersetzt.

Da hab ich gestern nen spannenden Artikel gefunden
<http://www.zeit.de/karriere/beruf/2013-05/psychologie-allein-sein-glueck>

Arbeit, Selbstzeit, Freizeit! Bei der Hypnose ists ja ähnlich...und wenn ich an meinen Freund denke, der kann nur schwer ein Alleinsein genießen. Vielleicht ist daher auch Work-Life-Balance so stressig für ihn.

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [Immermehrhaare](#) on Thu, 20 Jun 2013 20:09:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Granga,
ich höre die CD jetzt ca. zwei Monate -täglich- .Bestellt habe ich sie mir nach dem Motto: dann mach ich das auch noch, und habe dann wenigstens alles probiert und nichts übersehen. Ich kann mich bei der Meditation so wunderbar entspannen und deshalb höre ich sie jetzt wirklich gerne. Schon bei den ersten Tönen versinke ich in der Hypnose, immer schneller.
Vielleicht ist es für uns Aaler besonders wichtig den Stress anders zu kompensieren, und wenn die CD dabei hilft, warum nicht. Ich kann mir vorstellen, daß es da verschiedene Möglichkeiten zur Entspannung gibt, aber die CD ist eine hilfreiche. Die Wimpern kamen zuerst farblos , und wahrscheinlich ist der Zeitpunkt für die Färbung doch zufällig, oder es müßte jetzt relativ schnell mehr passieren , dann berichte ich natürlich.

Gibt es denn keine neuere Untersuchungsreihe, die belegt daß die Krankheit stressbedingt ist? Ich erwäge für mich eine Kur zu bestrahlen- hat hier jemand Erfahrungen und kann eine Klinik empfehlen?

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [Immermehrhaare](#) on Sat, 22 Jun 2013 07:37:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vier neue farbige Wimpern-))))))
Das ist zwar Erbsenzaehlererei , aber ich mache weiter.
Vielleicht liegt der Grund ja irgendwo, aber ich suggeriere mir immer, wie die Wimpern durch die Haut wachsen und dann kribbelt die Haut rund um die Augen.
Dass ist vergleichbar mit der Übung sich beim Autogenen Training die Erwärmung einzelner Körperpartien vorzustellen, was nachgewiesen funktioniert.
Dazu gehört etwas Übung und Routine; ich meditiere jetzt ueber zwei Monate.
Mittlerweile gelingt mir die gedankliche Vorstellung auch ohne CD ,
man muss sich darauf einlassen können u es ist gar nicht so schwer.
Vielleicht ist es ja irgendwas, ich mache meine Behandlung weiter: DCP, Gesunde Ernährung, Sport, Achtsamkeit , Auszeiten fuer mich, kontrollierten Umgang mit Stress, und Meditation.

Ich möchte meinem Körper die beste "Versorgung" -nicht nur wegen der Haare- geben , diese Lektion ist in der Tat ein positiver Lerneffekt durch die Krankheit. Eine gute Grundversorgung mit den besten Vitalstoffen halte ich fuer absolut wichtig, und desweiteren verbrauchen wir bei ständigem Stress durch die permanente Cortisolausschüttung mehr von bestimmten Nährstoffen (welche versuche ich noch herauszufinden , od hat da jemand Infos??) Klar ist, dass die Heilung ihre Zeit braucht u wir müssen Geduld mitbringen.

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [Granga](#) on Sat, 22 Jun 2013 08:13:28 GMT

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

Ich freue mich für Dich immerwenigerhaare!

Mein Freund ist wieder in Deutschland und er piekst wie verrückt. Der Flaum auf dem Kopf ist mittlerweile in feines Haar umgewandelt. Sind so...naja, schwer zu schätzen, nen halben Zentimeter lang. Aber sehr fein...dafür auf ganzer Fläche. Bart ist sehr dunkel, obwohl doch noch ein paar unbehaarte Stellen sichtbar sind. Augenbrauen kommen sehr gut, sind farbig und vereinzelt länger. Es sieht zwar alles etwas chaotisch aus, nicht alle Haare sind gleich lang, doch sind wir positiv gestimmt.

Da er jetzt eine Prüfung hat, ist natürlich der Stressanstieg da. Wir versuchen wirklich, alles zu tun, damit sich der Stress - wenn es denn so ist - wieder auf die Haare niederschlägt.

Er hat immer viele Freunde, Familie und große Netzwerke und daher verabredete er sich tagsüber sehr viel. Und auch wenn soziale Kontakte wichtig sind uns Spaß machen, stresste es ihn immer sehr. Alleinzusein fiel und fällt ihm auch schwer.

Wir hatten daher auch gesagt, dass wo er nun über ein Jahr Alopecia Universalis durchlebt hat, er auch soziale Pausen eingelegt hat. Nicht mehr jeder Fete beiwohnen, Freunde auch mal absagen. Mehr auf SICH SELBST ACHTEN, mehr ZEIT - SELBSTZEIT - gönnen. Vielleicht ist die Erkrankung ein psychischer Hilfeschrei, den Körper zu zwingen, Ruhe zu gönnen bzw. sich mit seinen Gedanken selber auseinanderzusetzen und nicht immer sozial abgelenkt bzw. von den Problemen der anderen vereinnahmt zu werden. Alopecia Universalis und soziale Ausgrenzung als Schutzmaßnahme der Psyche?!?! Naja..ist ne neue Theorie von uns, aber ihr wisst ja selber, wie stressig Familienfeiern sein können...oder das Arbeiten mit und am Menschen.

Dazu gab es auch einen spannenden Bericht in der Zeit, der irgendwie zu unserem Gespräch passte.

<http://www.zeit.de/karriere/beruf/2013-05/psychologie-allein-sein-glueck>

Vielleicht hat das wirklich alles einen Sinn...

Hier im Forum gibts ja auch die Ideen, dass der Körper STOP! sagt. Mein Freund versucht jetzt auf jeden Fall weiterhin den Stress besser zu ventilieren und kompensieren. Wir werden uns auch andere Anti-Stress oder Stressbewältigungsmethoden und Techniken aneignen. Selbsthypnose ist sehr wirksam bisher und kann auch dauerhaft angewendet werden. Es gibt aber sicherlich auch noch andere gute Methoden. Mein Freund möchte einfach seine Einstellung (Attitüde)

ändern, von Verantwortungsgefühlen gegenüber den Menschen auf der Arbeit, der Familie und ...vielleicht auch gegen über mir?!...

Sich zu ändern ist sicherlich ein längerer Prozess. Daher sind so Methoden zwischendurch - wie Selbsthypnose ohne CD von immerwenigerhaaren - eine gute Technik zum Erreichen dieses Einstellungswandels.

Der Schneiderei spricht von 21 Tagen, bis der Körper solche Prozesse automatisiert und übernimmt, ohne dass man sich darauf bewusst konzentrieren muss. Wir merken jedoch, dass z.B. längere Strukturen (wie Familienbindung und Dynamiken dort) einen sehr schnell wieder auf die Palme bringen und dann auch Selbsthypnose nicht immer funktioniert.

Wenn hier noch weitere Entspannungstechniken aufgeführt werden können, wäre ich sehr dankbar. Autogenes Training interessiert uns auch sehr, wir haben nur wenig - und inkonsequente Erfahrung. Vielleicht wäre auch Mediation gut.

Gruß

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [Granga](#) on Sat, 22 Jun 2013 08:18:43 GMT

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

liebe immerwenigerhaare

ich hatte im letzten jahr - meine ersten überlegungen zur au und stress aufgeschrieben. da hatte ich stoffwechseltechnisch recherchiert. sehr intensiv und hatte den zusammenhang zwischen stress, cortisol und haaren+nägeln gesucht! habe das dann als Punkt 1 hier zusammengefasst. wir hatten allerdings NICHTS gegen Stress - methodisch unternommen.

Cortisole wirken über den Weg der Leber auf den Grundbaustoff der Haarfollikel (Keratin) -> http://www.alopezie.de/foren/aareata/index.php/mv/msg/1466/1_0857/#msg_10857

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [speedfreak](#) on Sat, 22 Jun 2013 11:51:03 GMT

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

Baer wir reden hier von der Schneiderei Cd Hypnose bei Haarausfall?
Die ersten beiden kapitel habe ich gelöscht udn höre nur den letzten Teil. Oder hört ihr Euch immer die gesamte Cd an?

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner

Posted by [werner 127](#) on Sat, 22 Jun 2013 12:38:51 GMT

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

hey, schön dass es bei euch vorwärts geht. ich seh's ähnlich wie immerwenigerhaare. an je mehr rädchen man dreht, desto größer sind die heilungschancen. besser machen, was man besser machen kann ohne sich zu stark auf die heilung zu konzentrieren und dann frustriert zu sein, wenn's nicht gleich klappt. ich denke auch, dass bei granga's partner die heilung mindestens zu 50% am schlummernden morbus crohn liegt.

sich mental zu stärken halte ich aber für eine ganz wichtige voraussetzung oder grundlage. meine kräuterchen und pülverchen sind ja letztlich (neben bestimmt ein bißchen wirkung) auch ne art von autosuggestion.

bei mir sieht's ganz gut aus im moment, die aa hat sich glaub ich nicht weiter ausgeweitet. zwar ist mein ganzer bart von kleinen löchlein durchsetzt, sie sind aber nicht zusammengewachsen und es fällt eigentlich nicht auf. ich bin sehr froh, das ich den warnschuss immer erst im bart bekomme und dann rechtzeitig reagieren kann. und die erfahrung von bereits einer erfolgreichen heilung hat mich sehr gestärkt. ich war überhaupt nicht panisch. gang runter schalten, wieder mehr auf entspannung achten, ernährung überprüfen, bewegen etc. und eben meine kräuter . entzündungshemmend halt ich nach wie vor für ein wichtiges stichwort.

toi toi toi

werner

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner

Posted by [Granga](#) on Sat, 22 Jun 2013 16:15:34 GMT

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

@speedfreak die schneiderei cd kam als mp3 direkt. es gibt 3 audiotracks und eine videodatei darauf. track 2 und 3 soll man abwechselnd hören. track 1 ist nur ne anleitung oder einführung und das sat1 video ist nur diese berichterstattung über einen alopecia fall und den erfolg vor jahren.

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner

Posted by [Immermehrhaare](#) on Sun, 23 Jun 2013 12:48:43 GMT

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

Liebe Granga,

vielen Dank für deine Antwort. Du hast ja zurückliegend wahnsinnig viel gelesen und zusammengetragen,

das war sicherlich auch viel Arbeit.

Ich habe gerade die englische Studie , die du eingestellt hast, gelesen und finde diese auch sehr überzeugend. Zum Verständnis muß man schon fit in Englisch sein, gibt es keine Übersetzung?

Wenn ich das alles richtig verstanden habe, erscheint mir im nachhinein die CD von Schneiderei doch sehr ausbaufähig , da in dieser Testreihe den Hypnosepatienten doch noch einige

Empfehlungen und Suggestionen mehr auf den Weg gegeben wurden? Du schreibst ja selber, daß dein Freund dieses ich nennes es Bild vom Baum in die "du hast jetzt viel Zeit" Pausen einbaut., und das erscheint mir sehr sinnvoll.

Zusammengefasst scheint es in dieser Hypnose wohl am wichtigsten zu sein, daß man sich eine Erwärmung des gesamten Kopfes mit einer zeitgleichen Erweiterung der Blutgefäße vorstellen mag, so daß die Haarwurzeln optimal mit allen Nährstoffen (nur die besten, dafür sollte man auch sorgen - meine Worte;-))) versorgt werden, und gleichzeitig tritt pure Entspannung ein.

Habe ich das so richtig verstanden- mein Englisch ist zur Zeit etwas vernachlässigt.

Danke für deine Antwort

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [Granga](#) on Sun, 23 Jun 2013 13:30:30 GMT

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

Hi immerwenigerhaare,

ja du hast das alles richtig verstanden. Die belgischen Wissenschaftler erklären das mit der Wirkung von Minoxidil, also der Vasodilationswirkung und Erweiterung der Blutgefäße, welches sich wie Wärme anfühlt. Es kann so sein aber so richtig sicher sind sie sich nicht. Sie erklären es erneut sehr symptomatisch. Ich selber schließe eher auf den Zusammenhang zwischen Cortisol (durch Anspannung, Stress, Ängste) und eventuell dem Wirken auf den Kurzzeitspeicher GSH -> Baustoffe für Haarfollikel. Aber das ist jetzt meine These und nirgendwo bisher zusammengebracht. Ich arbeite wissenschaftlich nicht auf dem Gebiet und kann das nicht erforschen, habe auch keine Connections.

Ob es nun Stresshormone oder Vasodilationseffekte sind...vielleicht beides?! Es funktioniert noch bei meinem Freund! Bisher wachsen die Haare, ohne das welche ausfallen. Das hat eine ganz andere Qualität. Sie wachsen zwar komisch, aber überall. Oder naja, es sieht jetzt lichte aus und dadurch sehr chaotisch. Aber wir sind positiv gestimmt, dass sie überall bald kommen. Das dauert ja eine Weile, bis sie nachwachsen und wir haben da einfach keine Erfahrung...ich lese immer von zirka 3 Monaten.

Das Einbauen dieser Metaphern und anderen Suggestionen wirkt vielleicht. Der eine kann sich das besser vorstellen, der andere das. Es geht auf jeden Fall darum, sich gut zu fühlen. -> Antistress Wirkung

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [Immermehrhaare](#) on Tue, 02 Jul 2013 21:55:06 GMT

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

Hallo zusammen,
sie sprachen bei mir, daß es die helle Freude ist; Ich kann es noch nicht fassen.
Ich bekomme sogar wieder Nasenhaare)

Die Haare scheinen in der Reihenfolge wiederzukommen, wie sie ausgefallen sind, kennt Ihr das auch? Die CD höre ich immer noch regelmäßig; ich traue mich auch gar nicht, sie nicht mehr zu hören. Jetzt habe ich Urlaub, und ich werde noch mehr für meine Erholung tun können. Aber auch in den letzten stressigen Tagen od Situationen merke ich, daß ich besser zurecht komme. Manchmal -das hilft wirklich- höre ich erst die CD, bevor ich eine wichtige Entscheidung treffe oder wenn ich mich warum auch immer genervt fühle. Das hilft mir sowohl bei Termindruck als auch bei emotionalem Stress .

Die empfohlenen 21 Sitzungen von Schneiderei halte ich auch für viel zu wenig. Ich habe einmal gelesen, daß eine Verhaltensänderung erst nach der ca. 600. Umsetzung automatisiert abläuft und als Verhaltensmuster implementiert wird. Also dann .

Andererseits möchte ich nicht immer eine CD hören müssen, wenn es mir im Moment auch hilft.

Ich glaube, daß es grundsätzlich wichtig ist, mit Stress &Co anders umzugehen, und das ist eine Herausforderung - aber machbar.

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [Granga](#) on Wed, 03 Jul 2013 09:13:47 GMT

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

Dann erstmal einen wunderschönen Urlaub immerwenigerhaare!

Schön, dass Du auch Erfolge siehst!!! Toll auch, dass Du uns hier im Forum teilhaben lässt, wie es wirkt und nachwächst.

Wir haben auch Neues zu berichten. Mein Freund war nun wieder in der Charité im Haarkompetenzzentrum und die Ärztin war begeistert von den Ergebnissen. Er hat ihr auch die belgische Studie empfohlen, die sie sich gleich anschauen wollte und bisher wohl nicht kannte. Sie kannte auch keine Hypnose Erfolgschancen oder Geschichten von Ihren anderen Patienten. Sie erzählte nur, dass die meisten eine Psychotherapie anfangen. Eigentlich merkwürdig, dass sie zumindest nicht auf den neuesten Stand der aktuellen Forschung ist, aber vielleicht kann sie das jetzt in die Therapien einbauen.

Naja, wie auch immer hat sie gemeint, dass die Haare meines Freundes gut wachsen, jedoch noch nicht 100% überall und dass sie ihm noch mal einen neuen Cortison-Schaum verschreibt + Badekappe über Nacht!!! Halt wieder eine total dumme und unmenschliche Zusatztherapie, nachdem die erste Schaumbehandlung 0 Ergebnisse brachte. Aber ok, mein Freund nutzt es jetzt den 2 Tag. Er kann den Schaum auch nur auf den Kopf auftragen. Den Namen nenne ich Euch auch noch...weiß ich gerade nicht mehr richtig. Der Schaum soll "abnormes Haarwachstum" unterstützen und die Haare stärken.

Zum Wachstum der Haare meines Freundes kann ich sagen, dass sie sehr "chaotisch" wachsen. Es gibt einige längere Haare, dann viele kleine, feine, auch abgebrochene (vor allem Augenbrauen wirken so) und es sind auch einige leider wieder ausgefallen. Aber dennoch, überall wachsen mehr als ausfallen. Langsam schimmern die Augenbrauenhaarfollikel dunkel

unter der Haut hervor. Zur mitte der Stirn stehen auch einige Augenbrauen. Die Kopfhaut färbt sich jetzt auch vermehrt dunkel, obwohl sie dadurch auch irgendwie heller wirkt.

Wie lange es nun dauert, bis die Haare gleichmäßig überall nachwachsen - hoffentlich ohne abzubrechen und vermehrt auszufallen - ist schwierig. Es tut sich viel, es wirkt aber auch wie stillstand, da Haare nun mal nicht schnell wachsen. Außer sein Bart, der wirklich schnell wächst und sicherlich komplett zurückzukommen scheint. Was eher merkwürdig ist, dass an seinen Schläfen deutlich längere und dunklere Haare nachwachsen!!!!? So eine merkwürdige Stelle...er ist auch irritiert.

Wir haben auch noch einmal überlegt, was zeitgleich mit der Hypnose noch passierte. Ich weiß nicht, ob ich schon erwähnt habe, dass er wieder regelmäßig Sport treibt und auf einfache Kohlenhydrate (z.B. in Eiscreme, Pizzateig, hellen Backwaren) verzichtet bzw. es dramatisch reduziert hat. Das kann ja dann auch mit unserer Theorie von guten und schlechten Darmbakterien zusammenhängen. Ich wollte es nur noch einmal erwähnen!

Jede Dosis Stress sehen wir als Gefahr an, versuchen uns immer etwas Gutes zu tun. Entweder durch sinnfreien Konsum...oder Kurzurlauben. Jeder Stress ist invivo Hormon-Ausschüttung, die wir stoppen wollen. Das kann stressen ...aber so schlichten wir schneller unsere alltäglichen Streitereien. Also auch gut für Beziehungen.

Soweit erstmal von der "hypno-darmflora-front"

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [caeser](#) on Wed, 03 Jul 2013 09:59:44 GMT

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

Das ist doch schön zu hören!

Ich höre mir die CD jetzt auch schon seit dem 15.06 an und bei mir wächst es auch. Irgendwie habe ich seitdem auch mehr Armbehaarung. Ich denke auch das man die CD länger als 21 Tage hören sollte. Solange es mir gut tut werde ich diese CD auch hören - egal wie lange.

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [speedfreak](#) on Wed, 03 Jul 2013 11:49:01 GMT

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

Ich muss nochmal nachfragen. Ich habe mir die CD als MP3 gekauft. Es waren genau drei Dateien Haar1 Haar 2 und Haar 3 und das Video. Die erste ist eine kurze Einleitung und das mit dem roten und blauen raum. Die anderen beiden sind sehr gleich. Ich finde die Musik dazwischen entspannend und schlafe ein dabei. irgendwie komm ich nicht so richtig drauf oder ich kann mich schlecht drauf einlassen.

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [caeser](#) on Wed, 03 Jul 2013 12:34:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auf youtube gibt es eine Videositzung über die Haarausfall CD von Günter Schneidereit die man sich unbedingt anschauen sollte. Damit sollten viele Fragen schon geklärt sein.

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [Granga](#) on Wed, 03 Jul 2013 17:22:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@speedfreak

du hast die falsche cd! die erste entspannt dich nur. es gibt dort weder blaue noch rote räume in der audiodatei.
der zweite track entspannt erst und dann gehts ab an den strand, mit weißem, gleißenden licht und dann violetter färbung.

ich kann dir den link per pn nochmal senden!

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [speedfreak](#) on Wed, 03 Jul 2013 19:43:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das mit den Räumen, erzählt er doch in dem ersten Teil, wo er über den Stress spricht usw. Da wird das mit den gestrichenen Räumen erklärt. Die beiden anderen Teile, sind das mit dem Strand und dem Licht.
Ich habe die aus deinem ersten Link gekauft.

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [Granga](#) on Wed, 03 Jul 2013 19:54:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Achso..diese Einführungs-MP3! Die habe ich bereits vergessen, weil von der Playlist gelöscht. Das mit den Räumen erzählt er auch in dem längeren Video auf Youtube meine ich. Dachte, er hat das auch in einer anderen CD eingebaut.

Wie lange hörst Du die CD und welche Veränderungen kannst Du wahrnehmen? Schaffst Du die CD auch ohne Einschlafen zu hören?

Mein Freund hat seit kurzem auch Probleme, die CD wirklich bis zum Ende zu hören, wenn er es vorm Schlafengehen versucht. Tagsüber, morgens vor allem, ist der geeignetere Zeitpunkt. Aber es ist nicht klar, ob Einschlafen schlecht ist oder man bewusst mit dem Unterbewusstsein gedanklich sprechen muss. Von daher ist es auch eine gewagte These von mir.

Daher mein Vorschlag: Probier beides! Konzentriert dem Gesagten folgen, alles gedanklich bewusst durchspielen, dabei aber entspannt sein und während des Einschlafens.

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [speedfreak](#) on Wed, 03 Jul 2013 20:12:57 GMT

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

Danke für deine Mühe Granga. Ich werde das am Wochenende mal in Ruhe angehen.

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [Immermehrhaare](#) on Thu, 04 Jul 2013 10:16:06 GMT

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

Hallo zusammen:

für alle, die die CD noch nicht kennen: in der Einleitung erklärt Schneiderei anhand einer dänischen Studie, wie die Farben rot und blau jeweils Erwärmung oder aber Beruhigung bewirken; dies wurde durch eine Testreihe bei blinden Probanden bewiesen. Farben sind Schwingungen.

Für uns AAler wichtig: DieFarbe Violett,also die Mischung rot und blau bewirkt eine Erwärmung, als Weitung der Blutgefäße und Versorgung d Haarwurzeln und gleichzeitig Beruhigung bei Stress, und deshalb schläft man so gut bei der CD ein. Bei der Strandvision wird unser Kopf ja von einer violetten Lichthaube umhüllt, und es lohnt sich schon einfach wachzubleiben. Ich höre die CD sowohl konzentriert als auch zum Einschlafen. Wenn ich keine Lust od Zeit habe, verzichte ich bewußt und man kann auch nichts erzwingen!!!

Natürlich bewirkt die Musik und die beruhigende Stimme den Rest.

Heute lese ich in meiner Zeitungs- Urlaubslektüre von einer wissenschaftlichen Studie über den positiven Einfluss v klassischer Musik auf die Entwicklung von Säuglingen und Frühchen- warum nicht auch Hypnose m Musik für unsere Haare?

@ Granga - besorg deinem Freund eine violette Kopfbedeckung zum Schlafen ????????????????

Ich werde das auch noch machen; kann ja nichts schaden)

Meine Haare wachsen auch total unregelmäßig, kraus , dünn, dann als geschlossene Matte, kurz , lang. Dann tut sich tagelang nichts (ich verzweifle dann) und plötzlich ein Schub von neuen ganz feinen Haaren, die kommen. Nicht aufgeben!! Das dauert Wochen!!!!!!

Ich weiß das wirklich nicht: So viele empfehlen die positive Überzeugung, die man selber haben muß. Keine Ahnung was dran ist, aber grundsätzlich erreiche ich eher Dinge, an die ich glaube.

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [Immermehrhaare](#) on Thu, 04 Jul 2013 10:57:05 GMT

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

Ist das schön wenn man Urlaub und Zeit zum Schreiben hier hat , und ich bin gespannt auf eure Antworten. Es tut einfach gut, hier mit anderen Betroffenen sich auszutauschen & Ihr seid

super!

Ich möchte nicht die Hoffnung aufgeben und glaube, daß wir alle wieder unsere Haare zurückbekommen können. Der Körper setzt uns ein Signal, das etwas in Schieflage geraten ist.

Bei mir (glaube ich, den Beweis hat ja niemand) ist es ein Zusammenspiel aus Stress, Ernährung, Gewichtsab- und zunahme, Zinkmangel, Unzufriedenheit und halt Veranlagung. Wir dürfen keine schnelle Lösung erwarten und die Heilung braucht ziemlich lange. Ich mache auch DCP mit dem Bewußtsein einer reinen Symptombehandlung; aber ich möchte an die Wurzeln der Erkrankung herankommen!

Mein Therapeut (auf den setze ich große Stücke) bestätigt mir auch den Einfluß von Stressfaktoren auf AA. Die Erkenntnis darf aber keinesfalls dazu führen, daß ich mich in Wattle hülle u jedem Stress aus dem Weg gehe. Oder noch schlimmer das Problem verdränge weil ich ja wegen meiner Haare keinen Stress haben darf). Im Verdrängen war ich Weltmeister!!! Bei mir ist es einfach meine Art mit Stress umzugehen, wie ich ihn an mich heranlasse. Anstatt mich mit bestimmten Themen produktiv auseinanderzusetzen (Achtung: man fällt erst in ein Loch) beschäftige ich mich mit den Haaren und bekomme paradoxerweise das, was mir an anderer Stelle fehlt. Mich würde interessieren, ob das auch für andere ein Thema ist. Gerne per PN, aber man sollte das ja auch hier offen schreiben können, um uns gegenseitig zu helfen.

Dritten gegenüber habe ich nur eine Autoimmunerkrankung - basta.

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner

Posted by [falca](#) on Fri, 05 Jul 2013 10:19:09 GMT

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

Drei lange Jahre hatte ich keine Haare auf dem Kopf, zZ wachsen sie. Noch nicht flächendeckend, aber es tut sich was. Einfach so, ohne Medizin und Co....lg

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner

Posted by [Granga](#) on Fri, 05 Jul 2013 11:49:01 GMT

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

Das ist ein toller Beitrag von Dir immerwenigerhaare! Ich sehe es sehr ähnlich. Ich kenne auch die Auswirkungen von Stress und Unwohlsein auf meinen Körper - Gastritis^{^^}(aber ohne heliobacter p. usw) und versuche mit Stress anders umzugehen. Durch die Geschehnisse im letzten Jahr bin ich auch wacherüttelt worden und achte viel mehr auf mich. Gerade der Familienstress kommt immer wieder und es gibt Handlungsoptionen. Man hat immer die Wahl, egal wie blöd das Leben gerade erscheinen mag.

Seitdem ich z.B. von diesem Jiaogulan Tee hier gehört habe, brauch ich keine Magensäure

unterdrückenden Medis nehmen. Das ist super! Und nur durch dieses Forum davon erfahren

Aber ich finde die Idee der lilafarbenen Badekappe echt gut! Das sind gute Hinweise. Suggestion und Realitäten zu verbinden ist auch ein ganz neuer Ansatz in der Behandlung. So einfach und genial. Kaufe ich uns gleich mal lila Bettwäsche Haha..."lila, der letzte Versuch"

Nun sehe ich ja, wie das Cortison wirkt...mein Freund hat Schlafprobleme, wirkt nervös. Nun hat er gestern seit langem mal wieder Alkohol getrunken. Nicht sehr viel, aber gut ists meiner Ansicht nach nie. Mal schauen, was sich nun tut. Einmal zum Schulmediziner und schon ist er total von der Rolle^^ Dann kam noch ein stressiges Problem dazu...

So ist das Leben. Warte für alle Lebenslagen gibt es nicht. Ich werde mich mal weiter umschauen, nach Stress-Lenkungs-bzw. Verarbeitungsstrategien. Man kann soviel Lernen aus der Situation. Uns gehts jedenfalls endlich viel besser...auch wenn es sicherlich noch dauert oder sogar lebenslänglich eine Aufgabe bleibt.

Der Eintrag von falca finde ich auch wichtig. Einfach nichts tun und es kann sich auch etwas ändern! Es bleibt die Hoffnung

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner

Posted by [Immermehrhaare](#) on Fri, 05 Jul 2013 21:51:32 GMT

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

..... da kommt ja vieles zusammen, was mich nachdenklich macht:

Hallo Falca, ich freue mich sehr für dich und drücke die Daumen. Ein spontanes Wachstum, einfach so, ohne Arzt & Co, das wünschen wir uns ja alle.

Darf ich trotzdem nachfragen, ob sich nicht doch irgendetwas in deinem Umfeld geändert hat: Stress, Anspannung, Verluste, Umgebung, andere Krankheiten, Problemchen, Ernährung, Sport, Gewicht, im Job, Freunde od Beziehungen?

Würdest du denn auch sagen, daß die Haare damals grundlos ausgefallen sind, so wie sie jetzt einfach wiederkommen? Ich kann nicht glauben, daß unser Körper grundlos die Haarwurzeln angreift, möchte ich auch nicht.

Immerhin haben wir hier alle dieselbe sehr beruhigende Gewissheit, daß die Haare wiederkommen können, daß die Haarwurzeln noch intakt sind, und es sich wohl um eine temporäre Störung handelt.

Im Moment ist der schnelle Haarwuchs um jeden Preis auch nicht wichtig für mich: ich möchte gesund sein. Erstmals habe ich den Schock des AU überwunden, und weiß für mich, daß die Haare zurückkommen können. Das ist mir total wichtig und nimmt mir einen sehr großen Teil meines Stresses - mit den Haaren- und alleine das führt zu einer sichtlichen Entspannung wohl auch für meinen Körper und meine Psyche.

So eine sich selbsterfüllende Prophezeiung: mit meiner sprichwörtlichen Panik über die ausfallenden Haare, und dem Schock, die Ängste vor einer permanenten AU, hatten meinen sowieso ausgeprägten Stress nochmals deutlich gesteigert.

Jetzt weiß ich genau wie Granga und Falca u alle anderen, daß sie wiederkommen

können, und ich glaube daran. Diese Zuversicht sorgt definitiv für eine deutliche Entspannung, mit oder ohne Behandlung und Hypnose. @ Granga, wenn Haare ausfallen, kommen sie bestimmt wieder, hauptsache es ist ja Wachstum da und es tut sich was. Es funktioniert ja. Euer Fall zeigt wieder, wie wenig die Medizin letztendlich an unserer Heilung forscht; es scheint noch nichtmals ein Netzwerk über Forschungs- und Heilungsprozesse zu geben, schade.

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [alexandra](#) on Sat, 06 Jul 2013 21:02:02 GMT

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

Bei mir hat die Schneiderei-CD nix gebracht (ok, ich bin immer schön eingeschlafen).

Ich denke, dass wir keine psychischen Probleme haben, die die AA auslösen.

Es geschieht auf zellulärer Ebene, da hilft auch keine CD

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [Immermehrhaare](#) on Tue, 09 Jul 2013 14:19:01 GMT

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

packe gerade meinen Urlaubskoffer und
meine wichtigsten Reiseutensilien :

Die CD und meine erste Wimperntusche !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Tip: die Einleitung der CD hören. Niemand sagt , daß das bloße Hören reicht.
Danke für eure guten hilfreichen Tips (Granga, Werner, Sinead und allen anderen),
Ihr habt mir geholfen.

Was mir mein Arzt heute von einem Kongress berichtete:
eine Stresskomponente ist bei den meisten (nicht allen) Patienten erkennbar.
die Zahl der AA-Patienten nimmt deutlich zu - da mag sich jetzt jeder seinen Reim drauf machen.

Gaaanz viel Glück für alle

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [Granga](#) on Thu, 11 Jul 2013 12:52:18 GMT

Einen schönen Urlaub immerwenigerhaare! Es ist schön, dass Du ein bisschen Auszeit bekommst und Dir was Gutes gönnst.

Ich muss noch bis August auf meinen Urlaub warten ...aber ich überlege sehr viel, welche Hoffnungen und Enttäuschungen unsere Posts hier anrichten. Wir wissen ja nicht, was letztendlich zu den Alopecien führt. In welcher Form auch immer. Es mag zwar bei allen irgendwie gleich aussehen, aber ob es von den gleichen Faktoren ausgelöst wird ist eine ganz andere Frage. Denken wir ans Fieber z.B.! Kann auch bei Menschen auftreten und ganz unterschiedliche Ursachen haben. Oder Gastritis. Bei den einen durch Stress, bei den anderen durch Bakterien oder Gifte. Es finden sich viele Krankheiten, die unterschiedliche Ursachen haben, sich aber ähnlich symptomatisch zeigen. Ob diese Analogien auch für AU usw gelten, das weiß man noch nicht. Sonst wären wir nicht in diesem Selbsthilfe Forum.

Nach einer Weile Selbsthypnose und Entspannung bin ich der Meinung, dass es eine leicht auszuübende Methode ist, die allen Menschen helfen kann. Ich leide auch unter Stress, nur sind meine Haare nicht davon betroffen, sondern die meines Freundes. Ich dagegen, bekomme durch Stress Magenprobleme und manchmal auch Zahnschmerzen, Nackenschmerzen. Die Hypnose hilft mir einfach auch, da ich für 15 Minuten aktiv loslasse und dem Alltag und allen Sorgen und Aufgaben entfliehen kann und qualitativ Zeit für mich und meinen Körper habe. Qualitative Selbstzeit! Einschlafen ist zwar auch eine gute Sache und es gibt genügend Theorien, warum Schlaf gut für Kognition und das Immunsystem sind, jedoch ist diese wache Kommunikation zum Unterbewusstsein (und andersherum) etwas anderes.

Ich wünsche allen, dass sich diese qualitative Selbstzeit positiv auf Eurer Haarwachstum auswirkt. Aber falls nicht, solltet Ihr keine Panik schieben. Die Entspannung wird auch nicht schaden, sondern kann auch beruhigend wirken. Allein das Erleben einer AU usw ist belastend und stressig genug, bis man seine Lösung oder Umgangsstrategien damit gefunden hat. @alexandra...probier es nicht am Abend, wenn du sowieso kaputt ins Bett gehst. Versuch es vor oder nach dem Frühstück mal, so dass Dir der Tag bevor steht! Ich bin auch immer eingeschlafen und habs dadurch erst gelernt. Jetzt kann ich auch konzentriert vor der Nachtruhe alles gedanklich verfolgen. Klappt aber auch nicht immer^ ...schnarch

Sicherlich interessiert es Euch jetzt, wie es meinem Freund geht. Er ist immer noch fleißig mit der Selbsthypnose beschäftigt, insbesondere, wenn eine schlechte Nachricht droht oder auch stressige Aufgaben anstehen. Es hilft dann nicht immer, aber ist doch eine tolle Option, um keinen negativen Gedankenkreislauf zu bekommen. Seine Haare wachsen immer noch überall..auch wenn einige wieder ausgefallen sind. Es schimmert überall dunkeler durch die Haut und der Bartwuchs ist schon extrem, wenn auch nicht durchgängig bisher. Aber gestern hat er z.B. ein Haar auf seinem Zeh entdeckt und hat es mir ganz stolz präsentiert! Schon süße Szene und er ist so stolz darauf, weil seine Beine noch ganz kahl sind. Vielleicht ist das auch ein Anfang und so wie der Schneiderei es in seinem Weltbild erzählt, braucht es eine Zeit, bis alle Körperzellen umprogrammiert sind. Noch sieht das Gesamtbild sehr chaotisch aus und wir können noch nicht sagen, dass wirklich alle Haare nachwachsen und bleiben. Es sind aber teilweise schon feinere, doch bis zu 1cm lange Haare im Nacken und nahe den Ohren sichtbar, während Wimpern und Augenbrauen etwas ausgefallen sind...jedoch bereits nachwachsen. Drückt die Daumen!

Ansonsten nimmt mein Freund weiterhin Mutaflor Kapseln und Symbioflor II + Vitaminpräparat zu sich. Vor allem wegen Morbus Crohn, wobei er dort seit Jahren auch Salofalk nimmt.

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner

Posted by [Immermehrhaare](#) on Thu, 18 Jul 2013 15:37:41 GMT

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

bin wieder da) komme gerade von einem "Robert-Betz" Urlaubsseminar auf Lesbos zurück, und habe mich mit Themen wie: Selbstliebe, Lebensschule, Liebe deinen Körper(ja, auch mit AA) Verzeihung, und täglicher umfassender Meditation unter griechischen Sonne auseinandergesetzt.

Das hat mich meinen Urlaub und etwas Geld gekostet:

ich bin sowas von relaxt , habe einige Baustellen (längst nicht alle) von mir schließen können , und

die Haare w a c h s e n, es ist ein richtig kleiner Schub.

Ich bin nicht der Vertriebler einer Hypnose, habe aber durch diese CD das Thema aufgenommen.

S. selber sagt in der Einleitung - und hört sie doch mal richtig!!:

erfreut euch an den Kleinigkeiten des Lebens, tut euch was Gutes, dankt den vorhandenen Haaren

(ja ein Zehnhäärchen - ich freue mich so mit Euch) .

Ich habe viel über das menschliche Unterbewußtsein gelesen,

welches als treuer Diener das tut, was wir ihm suggerieren.

Sehe ich diese -scheiß- Glatze, und glaube , daß´das immer so bleibt - was dann wohl passiert?

Sehe ich , daß es mir besser geht, glaube daß die Häärchen wachsen,

sehe ich freudig die einzelnen farblosen Haarflusen, dann sehe ich jede positive Veränderung.

Alles Mumpitz? - mir hiifts.

Und ich wiederhole gerne, daß es mehrerer Auslöser bedarf, die zur AA führen,

und n u r die CD hören - wer glaubt an Märchen.

(Ernährung, Entspannung, DCP, Psychotherapie, Blutbild -bei mir Zinkmangel,

Omega 3 (!!!) . Aber diese verschied. Sachen praktiziere ich jetzt schon über 1 Jahr, sehr konsequent und das war nicht immer einfach.

Ich möchte hier niemanden zumüllen. Ich freue mich mit jedem, der vlt. mit meinen

Ergänzungen etwas anfangen kann. Ich diskutiere dieses Thema auch gerne kontrovers ,nur mit

dem "ich glaub das nicht" , ohne jedwede Erklärung oder Ergänzung, siehe zurückliegende Antworten geht das nicht.

dann laßt es doch und uns unseren Optimismus.

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [Immermehrhaare](#) on Mon, 29 Jul 2013 13:56:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

für alle, die sich für das Thema Psyche und/oder Stress interessieren,
habe ich interessante Literatur/Videos/ u CDs gefunden:

Ruediger Dahlke: Krankheit als Sprache der Seele
Be-Deutung und Chance der Krankheitsbilder

Robert Betz : gibts als Bücher, CD, Seminare
und empfehlenswert zum Testen Filme/Vorträge bei You Tube:
-was will mein Körper mir sagen?
-Glücklich in einem gesunden Körper
-Heilen kann ich mich nur selbst

und viele mehr

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [Immermehrhaare](#) on Sun, 18 Aug 2013 20:21:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo und Good bye

es ist soweit : ich habe heute mein Pseudonym von Immerwenigerhaare in Immermehrhaare
geändert; von diesem Tag habe ich immer geträumt und lange gezögert es auch zu ändern.
Die Ängste sind weg und ich bin glücklich und dankbar.

All diesen lieben Menschen , die mich aufgebaut. motiviert und geholfen haben, sehr viel auch
hier im Forum.

Die Haare sind ca.zwei Zentimeter lang, es gibt noch immer kleine freie Stellen vor allem über
den Ohren, aber der Kopf ist zugewachsen, und nach dem Waschen föhne ich jetzt wieder -
göttlich!

Neue Tips habe ich keine; aber wer möchte kann mir gerne schreiben; nur werde ich nicht mehr
ganz so regelmäßig hier vorbeigucken.

Ich drücke allen hier ganz fest die Daumen , möchte Mut machen und sagen, daß ihr die
Hoffnung nicht aufgeben sollt.

Was ich versucht habe, kann jeder unter meinen Beiträgen nachlesen.

Immer mehr denke ich, daß ich durch die Krankheit vieles gelernt habe , und für sehr viele
Dinge meinen Blickwinkel geändert habe; weg von Äußerlichkeiten hin zu den wichtigen
Dingen des Lebens. Ich hatte die Chance tolle Menschen und neue Freunde zu finden, die mich
in ihre Arme genommen haben, und das gebe ich gerne zurück.

Ich habe zu erst auf einem sehr schmerzlichen Weg wie wir alle hier lernen müssen, die
Krankheit anzunehmen. Sie ist ja da, das ist nun einmal so.

Dann habe ich gelernt, mich zu öffnen und zu vertrauen, von da an ging es aufwärts. Und dann

ist es so befreiend.

Ich werde den Stress nie mehr so an mich heranlassen, wie das früher passiert ist , weitestgehend gesund leben, & mich an den schönen Dingen des Lebens erfreuen.

Zur Erinnerung steht auf meinem Nachttisch ein Photo mit meiner Glatze-ich mag es.

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [AA2012](#) on Sat, 31 Aug 2013 15:05:24 GMT

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

@Granga

Wie (er)geht es deinem Partner?

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [Granga](#) on Sun, 01 Sep 2013 17:55:35 GMT

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

Huhu an alle,

ich wollte schon so lange posten.

Uns gehts gut, jedoch noch nicht 100%! So ist das Leben. Meinem Freund wachsen immer noch überall Haare. Die neuesten sind auf dem Po und den Oberschenkeln zu sehen. Die Arme sind auch schon teilweise gut Bewachsen. Es fallen aber auch immer noch sehr viele Haare überall aus. Insgesamt kann ich sagen, dass mehr Haare bleiben als ausfallen, jedoch das Gesamtbild mega chaotisch wirkt und auch psychisch belastend für ihn ist. Die Augenbrauen und Wimpern kommen immer wieder und fallen auch schnell aus. Zwei Wimpern sind schon normal lang.

Der Kopf ist ganz merkwürdig unterschiedlich bewachsen. Er hatte aus der Charité Berlin ein Cortison Schaum erhalten, damit das Wachstum der Haare auf dem Kopf schneller voranschreitet. Das krasse ist, dort wo der Schaum aufgetragen worden ist, sind kaum Haare gewachsen. Dafür ist der Bartwuchs enorm und bedeckt das gesamte Gesicht (ohne Schaum). Zwar auch mit einigen großen Löchern, doch wirklich sieht man die Kotletten und den etwas lichten Vollbart. Er hat nun mit dem Kortisonschaum aufgehört, da er annimmt, dass er das Wachstum verringert!?

Seine Brusthaare sind alle zurückgekommen und nun beginnt der Achselhaarwuchs auch. Die Schamhaare sind auch wieder da!

Weiterhin nutzt er die Hypnose von Schneiderei. Nicht immer tagtäglich aber regelmäßig. Als er 5 Tage nicht gehört hatte, ist er innerlich wieder unruhig geworden und schon sind mehr Haare ausgefallen. Wir konzentrieren uns daher auf diese Entspannungstherapie und suchen

nach anderen effektiven Methoden. Stress wird im Leben immer vorkommen, von daher geht es nicht mehr ohne.

Durch das Leben mit der Erkrankung lernen wir auch die Puzzleteile besser zu deuten. Das Forum und die Beiträge helfen auch. Die vielen Studien und anderen Erkenntnisse ergeben dann evtl. auch einen Sinn. Irgendwie kommen wir immer wieder auf Stress-Cystein-Cystin und vor allem Glutathion zurück. Aber das vertiefe ich nicht hier...Ausgangspunkt ist und bleibt, dass Stress oxidative Redox-Reaktionen im Körper auslöst und dadurch mehr Baustoffe verbraucht. Einige dieser Stoffe können nur durch Nahrung zugeführt werden. Diese haben auch auf die Immunantwort einen Einfluss. Wie auch immer es genau abläuft, ich sollte es mal grundlegend aufzeichnen und das Wissen zusammentragen. Unserer Ansicht fängt alles mit Stress oder Sorgen und der Wahrnehmung dieser zu tun. Das gilt für unseren Fall und ich möchte es nicht verallgemeinern.

@immermehrhaare: ich freue mich für dich und schätze deine beiträge sehr! wünsche dir gute genesung und eine gute zeit. bin immer erfreut, wieder etwas von dir zu hören.

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner
Posted by [Immermehrhaare](#) on Wed, 18 Sep 2013 08:48:45 GMT

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

Hallo zusammen, liebe Granga,

ich wollte mich schon länger melden: der Haarwuchs ist bestens: der gesamte Kopf bis auf einen zwei cm breiten Streifen oberhalb der Ohren, dicht bewachsen; die Haare sind zwei bis vier Zentimeter lang. Durch meine Haarwirbel sieht alles sehr wild aus; aber ich bin auf dem richtigen Weg.

Etwas traurig bin ich, weil die Augenbrauen noch gar nicht wollen; der Wimpernwuchs zeigt sich in wenigen farbigen, aber vielen farblosen Wimpern - die ich entspannt tusche.

Die feinen Gesichtshaare sind auch an unbliebten Stellen wieder da (Oberlippe, oberhalb der Brauen). Alle anderen Körperhaare sind noch nicht zurück. Ich gehe wöchentlich zur DCP-Behandlung, die mir sehr geholfen hat.

Das psychische Wohlbefinden ist sehr entspannt; meine Therapeutin hat mir schon ein Ende unserer Sitzungen in Aussicht gestellt.

Natürlich ist mit Haarwuchs alles viel einfacher; zumindest war das für mich ein großes Problem.

Mir hat es total geholfen, mich zu öffnen und mit vielen Menschen über meine Krankheit zu sprechen; dadurch habe ich total viel Verständnis und Unterstützung zurückbekommen und wirklich niemand hat mich gekränkt.

Wirklich weiter gebracht hat mir außerdem ein Robert Betz Seminar (siehe Robert Betz com). Ich höre immer noch taglich Schneiderei und schlafe wie ein Murmeltier.

Natürlich habe ich auch (mal wieder) schlechte Tage od Zeiten - wäre ja auch zu schön.

Ich merke, daß ich damit besser und entspannter umgehen kann. Das war ein langer Weg!

Aber den hätte ich ohne meine AA nicht so gefunden; und hier kann ich einzigst dieser krassen Krankheit etwas Positives abgewinnen - ich habe deutlich an Zufriedenheit und Leichtigkeit gewonnen. Ich war vorher auf dem falschen Weg: irgendwie mit allem unzufrieden.

Meine Ernährung habe ich -wirklich konsequent- umgestellt: immer frisches Gemüse, Obst,

Vollkorn, keine Fertiggerichte, wenig weißen Zucker, Fisch, Omega 3 und Eiweiß, keine Cola.
Dazu dreimal pro Woche Sport - eine Sportart, die Spaß macht ist wichtig.
Keine Diäten und die brauche ich auch nicht mehr.

Ich nehme immer noch die Zinktabletten; hier bin ich noch mit meinem Arzt im Gespräch, wie lange ich die weiternehme.

Zum Thema Zink habe ich noch einen guten Artikel gefunden, siehe Link.

Da gibt es scheinbar viele Ursachen: Stress, Darmentzündungen, Cortison, Colagetränke und mehr.

<http://symptomat.de/Zinkmangel>

@Grange,

danke für deine lieben Worte; ich habe mich sehr gefreut. Deine Berichte haben mir immer viel Mut gemacht.

Wie geht es deinem Freund mit seiner Behandlung?

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner

Posted by [Immermehrhaare](#) on Wed, 08 Jan 2014 14:50:25 GMT

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

Hallo zusammen.

Ich finde es so schade, dass dieser so informative Themenbaum hier im Nirwana untergeht.

..... meine Haare wachsen u ich moechte einfach nochmal eine Moeglichkeit aufzeigen - wen es interessiert.

Subject: Aw: Uralte Studie - Kopftrauma/ Nervöse AU Dr. Jakob Ratner

Posted by [Granga](#) on Thu, 10 Apr 2014 11:38:36 GMT

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

Hallo an alle,

damit dieses Thema nicht versinkt und vielleicht auch anderen weiterhelfen kann, würde ich gerne etwas zum Zustand meines Freundes berichten. Seine Haare wachsen immer! Sie fallen leider auch wieder aus. Insgesamt kann man aber festhalten, dass mehr Haare kommen und bleiben (auch teilweise schon bis zu 4 cm Länge erreichen), jedoch das Gesamtergebnis sehr chaotisch aussieht. Meinem Freund geht es damit nicht gut, er sieht auch die gesamte Entwicklung nicht als sehr positiv und hat die Hoffnung aufgegeben, dass die Haare jemals

vollständig wiederkommen. Dabei ist sein gesamter Hinterkopf (bis zu den Schläfen) zugewachsen, er hat jetzt oben eine sehr diffuse Glatze. Es ist ein Patchwork an kurzen, langen und sehr sehr feinen Haaren. Augenbrauen kommen immer wieder neu, fallen jedoch aus oder brechen ab. Quasi keine Augenbrauen. Die Wimpern genauso. Bartwuchs ist sehr durchwachsen, der Vollbart ist da, jedoch sehr ausgedünnt und er sagt, dass viele Haare ausfallen und wiederkommen.

Insgesamt fühlt sich mein Freund auch immer abgeschlagen, müde, unmotiviert, ja auch depressiv. Es ist insgesamt eine lange Zeit und ich glaube, es ist noch ein längerer Weg.

Da ich die anderen Forenbeiträge kenne und seit dieser Woche ein neues Happening eingetreten ist, möchte ich es Euch mitteilen. Mein Freund hatte ja auch gleich zu Beginn Zahnärzte aufgesucht, um Entzündungsherde zu finden. Das ist ja allgemein so die erste Idee der Ärzte. Es bestand damals wirklich ein Entzündungsherd, der Zahn wurde sogar gezogen (Weißheitszahn). Dann hieß es, sei alles gut und wir haben diese Ursache ausgeklammert. Jetzt in dieser Woche zeigt sich (eine Kunststoffzahnverkleidung) brach ab, dass ein Frontzahn vermutlich tot sei bzw. auch eine schlummernde Entzündung sich dort befindet. (Neuer Zahnarzt machte Röntgen). Dieses wird jetzt behandelt und ich verspreche mir sehr viel davon. Immerhin wachsen die Haare überall am Körper, nur nicht um den Mund und im Gesichtsbereich. (Es fing alles mit einem kleinen Loch im Bart auf der Wange an bzw. mit einer Augenbraue Nov 2011).

Was mir jedoch in den zwei Jahren aufgefallen ist, dass sein Geschmack, Mundgeruch usw, sich veränderte hat (seit Alopecia U. ausbruch). Es roch nicht übel oder unangenehm, jedoch schmeckt es beim Küssen anders. Aber die Zahnärzte fanden nichts und er selber bemerkte es auch nie. Vielleicht hat das auch eine Ursache mit den schlummernden und unentdeckten Entzündungen.

Das Gute ist, die Haare wachsen und sie bleiben auch überwiegend stehen. Das Gesicht ist am stärksten betroffen, dort scheinen die Haare wieder auszufallen. Blutwerte seien insgesamt ok. Er nimmt weiterhin Selen und Salofalk (Morbus Crohn). Nun hat er auch eine neue Zahnverkleidung und sieht nicht mehr aus wie ein Patchwork-Pirat . Ich glaube, die letzten Tage mit abgebrochenem Frontzahn haben sich noch mal stärker und negativer auf sein Selbstbewusstsein ausgewirkt.

Grüße von den alten Leidensgenossen.
