
Subject: hat AA wirklich nichts mit der Psyche zu tun?

Posted by [lisa](#) on Tue, 07 May 2013 10:06:38 GMT

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

Hallo,

überall lese ich im Internet Berichte, in denen steht, dass man die Psyche als Auslöser für die AA ausschließt. Allerdings dachte ich immer, dass ich die Ursache kenne:

Als ich 8 Jahre alt war erkrankte meine Oma an Krebs. Das letzte Mal wo ich sie gesehen habe, hatte sie eine Glatze. Es war ziemlich schrecklich für mich, ich erinnere mich noch wie ich an der Tür stand und ihr keinen Kuss geben sollte, weil ich so Angst vor ihr hatte, habe ich mich nicht zu ihr getraut. Es war auch die Situation die mir Angst machte. Das war das letzte Mal wo ich meine Oma gesehen hatte. Dann starb sie..

Ich habe nie geweint - weil ich es nicht konnte. Stattdessen habe ich aufgehört zu essen. Am schlimmsten war für mich zu beobachten, wie es meiner Mutter ging. Sie war gleichzeitig sehr stark aber auch sehr fertig. Etwa 6 Wochen später fing bei mir die AA an. Nur kleine kaum sichtbare Stellen am Kopf, die Augenbrauen fielen mir aus und auch ein Teil meiner rechten Wimpern fehlten. Nach einem halben Jahr Hömöopathie-Therapie kam alles (zwar nicht zu 100%) wieder und die Sache war vergessen. Meine Essstörung hielt noch etwas an. Ich war nicht Magersüchtig und hatte auch keine Esserkrankung, ich hatte nur über lange Zeit mehr kein Hungergefühl. Das wurde aber mit 12 Jahren wieder besser und ist heute nicht mehr erwähnenswert, mein Gewicht ist normal. Als ich dann 14 Jahre alt war, starb mein Opa, ebenfalls an Krebs. Wir hatten immer ein gutes Verhältnis, sind zusammen auf Jahrmärkte gegangen und andere Opa-Enkel Aktionen. Ich weiß nicht mehr, wie ich mit dem Tod umgegangen bin. Seine Haare fielen übrigens nicht aus. Als ich 16 Jahre alt war, ging die AA dann richtig los. Heute bin ich 21 und habe immer wieder kleine Stellen, die auch wieder zuwachsen. Momentan ist die Stelle im Nacken etwas größer und immer noch kahl. Die Schule stresst mich total, in 4 Monaten habe ich mein Examen und ich habe einfach nur Angst. Und meine Meinung ist, wenn die Schulzeit rum ist, wird es mir und auch dem Haarausfall besser gehen.

Was denkt ihr, glaubt ihr der Haarausfall hat bei mir eine psychische Rolle?

Subject: Aw: hat AA wirklich nichts mit der Psyche zu tun?

Posted by [Immermehrhaare](#) on Tue, 07 May 2013 21:06:54 GMT

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

Hallo Lisa,

Du wirst hier keine abschließende Antwort finden, da gerade in diesem Punkt die Meinungen weit auseinandergehen- u es gibt keine wissenschaftliche Auswertung dazu.

Da du offensichtlich selber einen Zusammenhang vermutest, würde ich mich mit dem Thema auseinandersetzen, evtl eine Therapie machen. Die tut alleine w der Belastung durch die AA gut u ein solches Thema ist im Alleingang schwer zu bewältigen.

Gerade in deinem jungen Alter wünsche ich dir einen guten Arzt, der dir hilft.

Bei starkem Stress verbraucht der Körper durch die erhöhte u dauerhafte Cortisolausschüttung mehr Mineralien u Vitamine, was ein sehr umfassendes Thema ist u der

Stoffwechsel geraet aus dem Gleichgewicht.

Wenn du in dieser schwierigen Trauerzeit auch noch weniger gegessen hast, liegt hier vielleicht ein Zusammenhang vor, da deinem Koerper auch noch Naehrstoffe fehlten.

Vielleicht laesst du deine Blutwerte bei einem guten Arzt daraufhin untersuchen?

Bei mir lag ein Zinkmangel vor (ist sicherlich nicht der einzige Grund) : ich hatte eine Diaet gemacht, viel Cola light u Kaffee (ZinkKiller)getrunken u viel Stress u zuwenig Omega 3 Fette gegessen. Nicht jeder mit Stress bekommt eine AA, aber bei genetischer Veranlagung kann sich das Risiko erhöhen.

Das sind so meine Gedanken , wissen tun es die besten Aerzte nicht!

Achte auf dich & was dir gut tut.

Subject: Aw: hat AA wirklich nichts mit der Psyche zu tun?

Posted by [Monstamausi](#) on Thu, 09 May 2013 21:51:46 GMT

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

Hallo Lisa.

Ich stimme dir bei deiner Hypothese teilweise zu. Teilweise nur, weil ich nicht davon ausgehe, dass man NUR wegen eines psychischen Problems AA bekommt, aber davon, was es für eine Kaskade auslöst.

Ich hatte im Januar eine Trennung von meinem damaligem Freund, ziemlich hässlich die ganze Angelegenheit, ging mir sehr Nahe und ich habe mich kurzzeitig so schlecht gefühlt wie noch nie in meinem Leben. Februar nochmal der gleiche Mist. Mein Gewicht ging kurzzeitig auf 46kg runter. Anfang März ging die AA los.

Ich denke der Gewichtsverlust und irgendein Mangel aufgrund der psychischen und physischen Belastung, gepaart mit eh schon bestehendem Eisenmangel waren die Auslöser.

LG

Subject: Aw: hat AA wirklich nichts mit der Psyche zu tun?

Posted by [lisa](#) on Fri, 10 May 2013 08:12:33 GMT

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

Danke für eure Antworten

Dann kann man quasi sagen, dass durch mangelhafte Ernährung es zu einem Mangel an Nährstoffen kommt, der auch verursacht wurde durch sgtressbedingte Situationen. Ich finde gerade wenn es einem schlecht geht, isst man weniger und wenn doch dann meistens nur Mist

Subject: Aw: hat AA wirklich nichts mit der Psyche zu tun?

Posted by [Sinéad](#) on Fri, 10 May 2013 15:57:12 GMT

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

Hi Lisa,

mit diesem Thema beschäftige ich mich auch öfters.

Meine Alopecia Totalis hat im November 2012 angefangen. Das Jahr war extrem stressig für mich und im Sommer befand ich mich in einer Extremsituation. Und das ausgerechnet in meinem lang ersehnten Urlaub, in dem ich den ganzen Stress kompensieren wollte!

Wir (mein Lebensgefährte und ich) waren ohne Auto zum Zelten auf Sylt. Bereits am zweiten Urlaubstag wurden wir nachts von einem extrem heftigen Gewitter überrascht. Im allerletzten Moment konnten wir uns in das einzige Steingebäude des Campingplatzes retten, in dem sich die Duschräume und ein kleiner Aufenthaltsraum befand. Es war recht knapp ...

Die nächsten 10 Tage (und Nächte) unseres Urlaubs sind immer wieder Gewitter aufgezogen. Einige Gäste sind abgereist, die meisten hatten jedoch Autos oder Wohnmobile dabei und waren in diesem Faradayschen Käfig sicher wie in unserem Zelt jedoch nicht!

Da wir die Bahnfahrt an einem festen Termin gebucht hatte, konnten wir nicht vorher abreisen. Wir hatten auch immer noch die Hoffnung, dass das Wetter besser wird. Meinem Lebensgefährten hat die Situation gar nicht so viel ausgemacht, aber ich konnte den kompletten Urlaub nicht mehr schlafen. Nachts habe ich mich meist in dem Aufenthaltsraum aufgehalten dort gab es aber nur ein versifftes Sofa und offiziell durfte man sich nachts dort nicht aufhalten. Ich war noch nie nach einem Urlaub so erledigt!