

---

Subject: Erste mal AA

Posted by [Scherbenlicht](#) on Wed, 27 Nov 2013 11:36:31 GMT

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

---

Hallo liebe Com,

es ist das erste mal das ich Hilfe in einem Forum suche.

Gefunden habe ich AA vor ca. 2 Monaten an meinem Hinterkopf rechts vom Wirbel, die Stelle war damals vielleicht so groß wie ein 50ct stück. Zum glück war ich nicht alleine, jedoch muss ich sagen das es mich sehr stark mitnimmt. In den 2 Monaten ist die stelle nun 3-4cm groß geworden. Ich verliere die Haare immer in Schüben und meine Kopfhaut juckt ununterbrochen, das kündigt sich dann durch ein leicht stechenden Schmerz an. Wenn ich mir dann durch die betreffende Stelle streife sind es auch mal 5-15 Haare- Ich würde es ja gerne verdrängen wenn das jucken nicht wäre. Natürlich war ich auch beim Hautarzt, aber dieser lächelte nur Müde und meint, das es AA ist und ich soll geduldig sein. Eine kortisonlösung wurde mir auch verschrieben.

Nun, mir ist aufgefallen, niemand beschrieb seinen AA mit Juckreiz und leichten Schmerzen auf der Kopfhaut. In meiner Familie haben alle Männer bis ca. 50 Jahren, volles Haar(außer mein Onkel, der verlor sein Haar mit ca. 28, weil er ununterbrochen vor dem Rechner saß und Kopfhörer trug, ganz abgesehen vom rauchen und seiner ungesunden lebensweise.)

Hat jemand Ratschläge was ich tun kann, um dem Juckreiz entgegen zu wirken? Ich will es ja verdrängen... wenn nur der Juckreiz nicht wäre.

Ich bin 22 Jahre Alt(M) und habe von Januar bis ca. August/September Vegetarisch gelebt. Ich arbeite in einem Beruf wo Ausstrahlung sehr wichtig ist.

Erzählt mir von euch, ich würde mich mich darüber freuen.

PS: Um ehrlich zu sein nimmt es mich sehr mit, ich unterdrücke das Gefühl.. dieses panische Gefühl begleitet mich von Tag zu Tag.. dabei sind es nur ein paar härrchen... :/

---

Subject: Aw: Erste mal AA

Posted by [Sonneblume](#) on Wed, 27 Nov 2013 15:15:01 GMT

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

---

Hallo

Ich kann dir sehr gut nachfühlen. Bei mir juckt es auch dauern und ich könnte mir die Haare ausreissen, aber das will ich ja nicht.

Mir hilft Ingwer sehr gut gegen den Juckreiz. Einfach ein Stück von der Wurzel abschneiden und auf die betroffenen Stellen legen und ein bisschen einmassieren. Wenn du ihn im Kühlschrank aufbewahrst ist er zudem noch schön kühl und es kühlt die Stellen noch etwas. Das mache ich jeden Tag nachdem ich mir die Haare gewaschen habe. Mir hilft das super.

Hier im Forum lese ich immer wieder, das Ärzte Kortison verschreiben, sei es Tropfen, Crèmes oder was auch immer. Ich selber hatte auch eine Kortisontherapie und war alles andere als begeistert. Die Nebenwirkung waren für mich nicht tragbar, da ich ja durch den Haarausfall sowieso schon etwas angeschlagen war.

Nach ein paar Monaten Leiden habe ich mich für TCM entschieden und ganz auf Akupunktur gesetzt. Das war das Beste was ich tun konnte, ich hatte keine unangenehme Nebenwirkungen mehr, die Haare kamen nach kurzer Zeit wieder und zwar schön und voll und zudem konnte ich mich bei jeder Sitzung super entspannen. Ich kann es jedem nur empfehlen.

Das Schlimme an AA ist ja nicht nur der Haarausfall, sondern die psychische Belastung die man dadurch erfährt. Ich konnte mit sehr wenigen Menschen darüber sprechen, weil niemand mich richtig verstanden hatte. Und ich wollte auch nicht darüber sprechen und alles verdrängen.

Später hatte ich begonnen ein Tagebuch zu schreiben, um alles los zu werden was mir im Kopf schwirrt und ich mit niemanden teilen konnte. Es hat mir sehr geholfen.

Und jetzt, da ich einen Rückfall habe, hilft mir dieses Forum hier sehr. Früher dachte ich, ich sei alleine, da niemand in der Öffentlichkeit darüber spricht. Ich bin da nicht anders.

Ich wünsch dir auf jeden Fall viel Kraft und Geduld. Versuche dich nicht davon unterzukriegen. Alles Gute!

---

Subject: Aw: Erste mal AA

Posted by [Scherbenlicht](#) on Wed, 27 Nov 2013 20:22:03 GMT

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

---

Hallo Sonneblueme,

es tut mir sehr leid das du einen Rückfall erleben musstest. Ingwer hilft? Nun, ich werde es ausprobieren. Ich habe auch oft gelesen das durch psychischen Stress so ein Haarausfall ausgelöst wird, ich weiß das ich ca. 2 Monate bevor ich die Stelle gefunden habe, mein Freund sich von mir getrennt hat. Wir waren 4 Jahre zusammen und 1 Woche später sind meine beiden Großeltern verstorben und 3 Wochen darauf hatte ich meine Semesterprüfung. Manchmal fehlen nur ein paar Nackenschläge und man ist nicht mehr der selbe.

Ich versuche mich jeden tag aufzurappeln und wenn ich mit meinem jetzigen partner darüber rede, sagt dieser nur "ich habe nur ein Problem damit, wenn es ein Problem für dich ist." Das ist mir keine wirkliche hilfe, gleichzeitig toleriert er das aber sehr, weil er nicht nur mein Aussehen, sondern auch meinen Charakter schätzt.

Mein Selbstvertrauen ist auch dadurch nicht mehr das selbe. Durch meine äußere Ausstrahlung konnte ich bisher immer gut auf Menschen zu gehen und mit meinem Charakter habe ich die Menschen dann total auf meine Seite gezogen. Aber was soll ich tun wenn ich keine haare mehr habe, inwiefern bin ich dann noch fähig Menschen für mich zu begeistern?

Ich weiß das Haare nicht alles auf der Welt sind und ich glaube, wenn ich wüsste Haare sind nicht jedem wichtig.. würde es mir nicht so nahe gehen.

Ich habe Dunkelblondes Haar, gibt es Tipps stellen zu kaschieren? ich habe mal gelesen das sich

jemand mit schwarzen Haaren dunklen Maskara auf die stelle gestrichen hat. Das finde ich sehr Klug. Ich habe mich auch schon um eine Psychotherapie gekümmert. Ich wünsche niemanden AA.

Für jeden Ratschlag wäre ich sehr Dankbar.

Ich habe mir auch einmal mit Kamillentee die Haare gewaschen, das hat mir unglaublich gut getan.

Ohje, ich wünsche allen da draußen sehr viel Kraft!

---

Subject: Aw: Erste mal AA

Posted by [Sonneblueme](#) on Thu, 28 Nov 2013 20:33:05 GMT

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

---

Salü Scherbenlicht

Ingwer hat mir meine TCM Therapeutin empfohlen. Es soll die Durchblutung fördern und somit das Haarwachstum fördern. Mir tut es einfach gut und nimmt den Juckreiz.

Nun, mein Selbstvertrauen hatte sich auch verabschiedet als es los ging mit AA. Ich fühle mich nicht mehr als ganzer Mensch und dachte, dass es ja jeder sehen kann. Es ging soweit, dass ich zum Psychiater ging, weil es einfach nicht mehr ging.

Jetzt, da ich ja einen Rückfall habe, gehe ich ganz anders an die Sache ran. Wie du schon sagst, ich bin auch der Überzeugung, dass es psychische Ursachen hat. Je mehr du dich also runterziehen lässt davon umso schlimmer wird es. Es ist nicht einfach, das weis ich nur zu gut. Aber ich sage mir jetzt, positiv denken und dann hat man auch eine ganz andere Einstellung. Sobald du AA akzeptiert hast, kannst du viel einfacher damit umgehen und du bekommst auch dein Selbstvertrauen zurück. Es ist allerdings sehr schwer, aber ein Versuch wert.

Hm, was ist wenn du keine Haare mehr hast? Ja, wie gross ist es jetzt? Besteht die Chance das alle Haare ausfallen?

Das "was, wäre, wenn"-Denken kostet dich viel Kraft. Kraft die du brauchst um wieder gesund zu werden. Denk nicht daran wieviel Haare vielleicht noch ausfallen werden, sondern was du machen kannst, damit sie wieder wachsen. Und wenn du das schaffst, dann wirst du automatisch wieder du selbst werden.

Mit dem Kaschieren ist das so eine Sache. Ich habe auch blonde Haare und zum Glück sind diese lang und dick. Somit konnte ich alles immer mit meinen Haaren kaschieren oder ich hatte ein breites Band oder Tuch um sehr exponierte Stellen zu verdecken. Ansonsten kann ich dir hierzu keine Tipps geben... Sorry...

Wünsche dir viel Kraft und lass dich nicht unterkriegen...

Alles Gute

Sonneblueme

---

---

Subject: Aw: Erste mal AA

Posted by [blümchen](#) on Fri, 29 Nov 2013 15:34:07 GMT

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

---

Hallo Scherbenlicht,

meine Tochter (17) hat auch dunkelblondes Haar und in der schlimmsten Zeit mit AA, als auch viele Haare am Scheitel ausgegangen sind hat ihr Supermillion Hair in der Farbe (Wheat Blond) geholfen blöder Name ich weis und auch wenn es hier vielleicht wie Schleichwerbung klingt aber es hat sehr gute Dienste geleistet. Die Farbe ist optimal für Dunkelblond geeignet. Die Löcher ließen sich sehr gut kaschieren. Es ist wie eine Art Pulver aus mini Haarschnipseln, man streut es auf die Stelle tupft es etwas mit den Fingern fest und fixiert es mit dem beiliegenden Spray. Es ist gut Haut verträglich und half ihr sehr, vor allen Dingen in der Schule, es hat keiner etwas bemerk t!! wir hatten uns das Testset bestellt da der Preis nicht ganz billig ist, mengenmäßig hat das vollkommen ausgereicht .

Das mit er juckenden Kopfhaut und auch leichten Schmerzen, bevor Haare ausgefallen sind hatte sie auch. Scheint so etwas wie eine

Entzündungsreaktion zu sein. Kortison hat ihr leider keinen Erfolg gebracht. Ich kannte das schon von ihrer Neurodermitis, damals hat ihr nach viel Ausprobieren TCM geholfen.

Daran habe ich mich dann erinnert und wir haben wieder angefangen mit Akupunktur und Kräutern bei einem Arzt für TCM. Es trat nach 2 Monaten Besserung ein.

Ganz viele liebe Grüße und viel Erfolg wünscht dir Blümchen

---