
Subject: Verzweifelt am Ende meiner Kräfte bitte hilft mir bitte

Posted by [Beko](#) on Wed, 26 Feb 2014 18:20:01 GMT

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

Hallo erstmal,

Ich leide nun seit Anfang August an dieser Krankheit und ich kann einfach nicht mehr
Bin so am Ende ich pack es nicht mehr.

Es hat alles angefangen als sich meine Partnerin von mir trennte. Hatte Depressionen habe innerhalb paar Monaten 5-9kg abgenommen.

Irgendwann bemerkte ich unterhalb meines Mundwinkels eine minimale kahle Stelle hab mir dabei nix gedacht es fing an größer zu werden bis ich bemerkt habe unter meinem Kinn und auf der rechte Seite sowie hals Bereich hatte ich weitere kahle Stellen ging dann zum Hautarzt der diagnostizierte AA. Schrieb mir triamgalen Losung und Salbe auf. Nach monatiger Anwendung half das nix und die kahlen Stellen wurden größer. Bis ich bemerkt habe das im Intimbereich wieder ne kahle Stelle erschien. Dann kurz vor Neujahr der Schock oberhalb meines Kopfes eine etwas größere Stelle wie n 5 Mark Stück ich habe alles benutzt triamgalen , betagalen, Knoblauch, etc war auch in der Hautklinik Tübingen die spritzten mir valon a 40 unter die Kopfhaut und bis heute ist immer noch nichts Jan das Gefühl das es größer wird. Heute entdeckte ich am Bart wieder 2 kleine minimale Öffnungen und im Intimbereich auch habe mir minoxidil 6,5 % Prozent besorgt ...mittlerweile habe ich am Bart helle weiße dünne viele Haare zwischen durch paar Schwarze Bitte hilft mir werde ich gesund ist das ein gutes Zeichen ??? Nehme alles mögliche Zink eisen trinke viel Wasser . Hört das jetzt auf wenn erste blonde Haare kommen? Ich kann einfach nicht mehr hab keine Kraft mehr bitte

Tut mir leid für die Rechtschreibfehler schreibe per Handy bitte hilft mir

Subject: Aw: Verzweifelt am Ende meiner Kräfte bitte hilft mir bitte

Posted by [Immermehrhaare](#) on Fri, 28 Feb 2014 21:42:38 GMT

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

Hallo ;

nun bleib mal ruhig-----weiße Haare sind ein gutes Zeichen; es wächst wieder was, super!!!!

Die Ruhe zu bewahren ist absolut wichtig!!!!!!!!!!!!!! Der Stress mit dem Haarausfall hilft dir am allerwenigsten. Leicht gesagt, aber laß es zum eigenen Schutz; ich glaube der Stress ist eher ein Verstärker.

Lass dir eine Psychotherapie verschreiben, DCP in der Haarklinik , die Schneiderei
Meditation-täglich- hat mich total beruhigt.

Diese Krankheit ist und bleibt leider langwierig . Du mußt sie als erstes annehmen und nicht dagegen ankämpfen.

Sie ist ja da - und der Körper will dir einen HInweis geben, daß etwas nicht stimmt.

Eisen und Zink darf man nur zeitversetzt einnehmen,da sie sich gegenseitig in der Wirkung hemmen.

Frag den Arzt in welcher Dosis. Ein gesunder Mensch hat keinen Eisenmangel, oder du hast irgendwo eine Blutung.

Ich hatte Au total und bin heute wieder glücklich mit vollem Haar.
Deine Sorgen und Ängste kann ich total verstehen.
Meinen Weg kannst du unter meinen Beiträgen nachlesen, wenn du magst.
Einen Beweis oder ein anerkanntes Rezept kann dir niemand und auch kein Arzt aufzeigen; gibts nicht.

Ich wünsche dir viel Glück und möchte dir mit meiner Heilung Mut machen, daß es wieder gut wird.

Ich bin nur gelegentlich im Forum; weil ich gerne helfen möchte.

Ich weiß auch nicht, was an meiner Behandlung der "Retter" war; aber alles versuchen- mit Ruhe)

Subject: Aw: Verzweifelt am Ende meiner Kräfte bitte hilft mir bitte

Posted by [Siggi1987](#) on Sat, 08 Mar 2014 13:28:46 GMT

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

Hi Beko,

beruhige dich.

Also erstens und da wirst du irgendwann auch drauf kommen: Das dir die Haare kreisrund ausfallen, ist nicht diese Angst wert, die du davor hast. Ich spreche da aus Erfahrung, weil ich selbst riesige Angst hatte.

Um dich etwas aufzumuntern. Bei den meisten, die so etwas durchmachen (Eine Trennung) wachsen die Haare wieder nach sobald die Beziehung gründlich verarbeitet wurde und man wieder unabhängig von der verlassenen Person glücklich ist.

Ich kenne zahlreiche Beispiele, bei denen nach einer Trennung AA auftrat und dann (meistens 1 Jahr nach der Trennung) aufhörte und die Haare ALLE wieder nachwuchsen.

Aber wenn du dir selbst so einen Stress machst, dir Angst machst, dann bleibst du alleine deshalb depressiv bzw. machst es dir schwierig glücklich zu werden.

Mein Tipp:

Verarbeite in Ruhe die Trennung. Lass den ganzen Quatsch an Behandlungen (außer das Ausssschließen von Schulddrüsenerkrankungen).

Und wenn du merkst, dass du Angst oder Panikattacken bekommst wegen der ANgST vor Haarausfall. Dann... ich schwöre dir, es hilft Wunder: Rasier dir alles ab. Was Angst aufrecht erhält ist Vermeidungsverhalten.

Du sollst deine Haare ruhig behalten und mach dir nicht einfach so eine Glatze. Aber wenn du merkst, dass die Angst vor dem Haarverlust dich einnimmt. Dann tue es und du wirst sehen. Also geht nur um die Angst. Denn die Angst bedeutet Stress und dieser Stress sorgt eher für mehr Haarausfall als dass er dir hilft die Krankheit abzuschütteln.

Und letzter Rat: Hau hier aus dem Forum ab. Die meisten hier sind hier, weil die Krankheit scheiße verläuft oder verlaufen ist. Du bekommst nur Angst wenn du dich hier durchliest. Mich hat es damals wahnsinnig gemacht hier die Bilder zu sehen, das Hoffe und Bangen nu wegen ein paar verfuckten blonden Häärchen. Ich war auch mal so drauf.

Und mal angenommen du verlierst alle Haare, das ist bei mir der Fall: Glaube mir, es gibt Schlimmeres! Ich liebe meine Glatze und die Mädels auch

Gruß

Subject: Aw: Verzweifelt am Ende meiner Kräfte bitte hilft mir bitte
Posted by [Beko](#) on Sat, 29 Mar 2014 03:55:36 GMT

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

Hallo ihr lieben ,wollte kurz nach Ratschlag fragen..undzwar hab ich ja oben meine Situation geschildert,nun sind oben an der Stelle am Oberkopf haare wieder schwarze dunkle wird von Woche zu Woche mehr ca 20% sind wieder da zwar fallen noch um herum noch bisl haare aber nun gut am Bart kommen auch wieder schwarze und viele helle aber meine Frage ist habe wieder sehr kleine Löcher am Nacken und und minimales an der Seite bekommen ist das normal? Wann merke ich das die Krankheit anfangt zu heilen ? Ist das bei mir der Fall ? Was mich verunsichert sind die kleinen Runden kahlen Stellen am Nacken und der Seite.. Und was mir aufgefallen ist verliere haare bzw habe leichten hasrausfall und Juckreiz ab und zu meistens 1-2 Tage dann legt sich das wieder aber jetzt nicht so das es auffällt ist das m gutes Zeichen hab voll die Panik irgendwie schaue ständig in den Spiegel kontrollieren usw.. Bitte hilft mir

Subject: Aw: Verzweifelt am Ende meiner Kräfte bitte hilft mir bitte
Posted by [Siggi1987](#) on Sat, 29 Mar 2014 08:46:10 GMT

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

Hi Beco,

kurz vorweg: Niemand kann dir sagen wie deine Krankheit verläuft. Aus meiner Sicht ist es ein sehr gutes Zeichen, dass an vielen Stellen so schnell die Haare nachkommen. Das du aber weiterhin neue Löcher bekommst und noch Haare ausfallen spricht aber eher dafür, dass AA noch aktiv ist. Heilbar ist diese Krankheit leider sowieso nicht. Entweder sie steht still oder sie ist aktiv. Viele betroffene haben darauf größeren Einfluss als sie denken. Andere scheinen leider keinen Einfluss darauf zu haben.

Wenn es dein Hautarzt nicht verordnet hat. Nimm Zink jeden Tag, Antioxidantien und die B Vitamine.

Hast du meinen Beitrag gelesen bzgl. Ansgt?

Du schreibst, dass du Panik hast. Du hast Angst vor Haarausfall. Das ist absolut normal und nachvollziehbar. Ich weiß ganz genau wie du dich fühlst. Das ging bei mir damals 1,5 Jahre so...Es war die schrecklichste Zeit meines Lebens.

Wenn du Angst vor Hunden hättest und deshalb immer Hunden aus dem Weg gehst, wirst jedes Mal wenn du doch einen triffst noch mehr Angst haben. Wenn du dabei erkennst, dass besonders oft große blonde Frauen Hunde haben, kann es sein, dass sich deine Angst ganz schnell auf die blonden Frauen überträgt. Dann sind es Hunde und blonde Frauen. Wenn dir auffällt, dass blonde Frauen sich besonders oft in Kaufhäusern aufhalten, fängst du an diese zu meiden etc. etc.

Angst verschwindet nur, wenn man das wovor man Angst hat aufsucht und die Angst dann aushält, akzeptiert und zwangsläufig erkennt, dass es Nichts zu befürchten gibt.

Der kreisrunde Haarausfall wird dich besonders als Mann in deinem Leben niemals einschränken, WENN du richtig damit umgehst. Mein Schädel sieht aus wie eine Landkarte (auch wenn inzwischen fast nur noch weiß die Hauptfarbe ist). Meine Wimpern sind weg, meine Augenbrauen sind weg. Meine Arm- und Beinbehaarung sieht aus wie nach einem harten Kampf mit einer Raubkatze.

Aber selbst wenn mir noch die Haare am Sack ausfallen: Es interessiert niemanden. Wenn du in eine neue Gruppe kommst, wird es kurz Thema sein, weil die Leute sich fragen was das ist. Aber nach sehr kurzer Zeit interessiert es niemanden mehr. Und glaube mir: Die meisten Frauen interessiert es einfach nicht. Die Menschen haben nur so lange ein Problem wie DU eins damit hast. Das bedeutet: Bist du wenig selbstbewusst wegen dem Haarausfall, wirst du es schwieriger haben bei Frauen. Das gilt aber auch genauso wenn du normale Haare hättest.

Ich habe Erfahrung mit AA und eine meiner besten Entscheidungen war es die Glatze zu rasieren. Es dauerte eine Woche bis mein Freundeskreis sich daran gewöhnt hatte. Von da an war jeglich Angst und Panik vor Haarausfall weg. Ich bekam beneidende Email von AA betroffenen die meinen Schritt bewunderten und ihn klasse fanden.

Wenn du nicht bereit bist für die Glatze, dann gibt es andere Mittel und Wege damit umzugehen. Wenn dich die Angst immer mehr verfolgt, mache eine Verhaltenstherapie. Das ist so oder so förderlich was den Verlauf von jeglichen Autoimmunkrankheiten angeht. Ansonsten lerne eine Entspannungstechnik und besonders: Lerne mit dem Haarausfall umzugehen. Du willst ihn nicht wahrhaben, in weghaben, ihn vermeiden, davon laufen. So funktioniert das Leben nicht Kumpel. Dieser Haarausfall gehört zu deiner jetzigen Lebensphase dazu. Er kann dein Leben lang dich begleiten oder er kann verschwinden. Fakt ist. Du wirst in der Gegenwart niemals wissen ob er geht oder wieder kommt. Du wirst es nie wissen. Und das deshalb muss du dich stellen und ihn annehmen.

Das begünstigt deine Chancen für ein Verschwinden und wird dich im Leben weiterbringen. Denn auch wenn die Angst vor Haarausfall normal ist, sie zeigt auch, dass du wacklig aufgestellt bist mit deinem Selbstbewusstsein.

Mich hat AA viel selbstbewusster gemacht. Das sehe ich z.B. daran, dass ich leider schon vor 2 Jahren zusätzlich auch vitiligo bekam. Wusste davon aber nichts. Das wurde im letzten Jahr stets größer. Vor kurzem hat es der Hautarzt diagnostiziert. Jetzt könnte ich mir wieder Panik machen wie bei AA. Denn auch bei vitiligo kann es sich überall ausbreiten, sogar im Gesicht. Ich habe nichts annähernd mehr die Angst wie damals. Ich befürchte es zwar manchmal und würde mich alles andere als freuen wenn es so kommt, aber das ist denke ich normal. Sollte es auftreten würde ich mich niemals wieder verstecken wie bei AA und ewig hoffen, dass es weggeht.

Arbeite an dir und deiner Persönlichkeit. Im besten Fall mittels Therapie. Lerne dich unabhängig von anderen zu entspannen und du wirst der Krankheit irgendwann dankbar sein!

Grüße
