

---

Subject: NB UVB (311nm) gegen Alopecia Areata - wie lange hat es gedauert?

Posted by [andi8080](#) on Thu, 24 Apr 2014 17:38:55 GMT

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

---

Hallo,

ich bin männlich, 29 Jahre alt und habe seit gut 5 Monaten, 2 kreisrunde Stellen am Hals. Sie sind fast symmetrisch und haben jeweils einen Durchmesser von etwa 3cm.

Diese Krankheit trat zum ersten Mal in meinem Leben auf.

Gott sei Dank sind bislang keine weiteren Stellen dazugekommen.

Ursprünglich war einer der beiden Stellen, die zeitgleich aufgetreten sind, kleiner als der andere. Nach etwa 4 Monaten ist er minimal größer geworden und hat damit die gleiche Größe wie der andere Fleck.

Bis jetzt habe ich auf abwarten gesetzt. Zink (50mg täglich) und Vitamin D3 (6000 IE täglich) nehme ich seit Jahren. Anfang des Jahres habe ich auch eine Blutuntersuchung auf Vit D3, Zink, Omega, Schilddrüse gemacht. Alles ohne Befund. Vitamin D3 exzellent. Auch sonst ernähre ich mich sehr gesund, trinke keinen Alkohol und mache regelmäßig Sport. Ich nehme keine Medikamente.

Allerdings bin ich psychisch nicht so super glücklich ... mein Job ist nicht so toll ... und ich hatte mit Weiterbildungen auch viel "Stress" ....

Daher denke ich, dass die Krankheit bei mir stressinduziert sein könnte. Wie auch immer, ich möchte jetzt gerne eine Schmalband (Narrowband) UV-B 311nm Therapie zu Hause versuchen. Ich habe mir dazu einen Kamm gekauft.

Ich habe hier von zwei Usern, die damit Erfolg gehabt haben. Einer davon nachhaltig (User: Fleckie).

Meine Fragen:

- a) Wer hat schon alles eine UV-B 311nm Therapie versucht?
- b) Mit welchem Erfolg?
- c) Wieviele Bestrahlungen waren notwendig bis der Haar- bzw. Bartwuchs wieder einsetzte?

Danke für die Infos!

Liebe Grüße

Andi

---

---

Subject: Aw: NB UVB (311nm) gegen Alopecia Areata - wie lange hat es gedauert?

Posted by [andi8080](#) on Thu, 08 May 2014 17:02:04 GMT

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

---

Hallo

Wollte nur mal ein kleines Update geben, bin jetzt seit 3 Wochen dabei. Bislang hat sich leider gar nix getan. War richtig zuversichtlich nachdem ich hier die positiven Artikel von fleckie und zwei weiteren User sah.

Naja ich werde jetzt noch 5 Wochen dabei bleiben und dann Bilanz ziehen.