
Subject: AA und Kortison

Posted by [Krater](#) on Tue, 12 Jun 2007 23:41:44 GMT

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

Ich möchte hier über meine eigenen gerade gemachten Erfahrung mit äußerer Kortisonbehandlung berichten. Vielleicht hilft es dem einen oder anderen bei seiner Entscheidung für oder wider Kortison.

Ich leide aktuell an einer A. Areata (patchy) und habe Kortison im Rahmen einer Stoßtherapie angewandt. Wirkstoff war ein Glucokortikoid der Gruppe 4, also ein sehr stark wirksames Kortison. Zusätzlich bin ich Atopiker, leide an Allergien und chronischer Neurodermitis. Beides, Allergien und Neurodermitis sind verhältnismäßig schwach ausgeprägt und leicht zu behandeln. Meine AA geht mit Nagelveränderungen einher.

Behandlung:

2 Wochen, 2 mal täglich

2 Wochen, 1 mal täglich

2 Wochen, jeden 2. Tag

Resultat 8 Wochen nach Behandlungsbeginn:

Die inaktiven Stellen sind unverändert geblieben.

Meine aktive Stelle hat sich unter der Behandlung sehr stark vergrößert (von ca. 1x1 cm auf etwa 2,5x8cm).

Ursprünglich war ein zweiter Stoß in ca. 2 Wochen geplant. Angesichts des deprimierenden Ergebnisses der ersten Behandlungsrunde werde ich jedoch darauf verzichten.

(Vertritt hier jemand die Meinung, ich sollte es trotzdem mit dem zweiten Stoß versuchen?)

Ich bin sicher, dass sich die aktive Stelle auch ohne Kortison so entwickelt hätte. Ich denke also nicht, dass es durch die Lotion schlimmer wurde, aber eben auch nicht besser.

Das sind meine persönlichen Erfahrungen. Jeder Fall ist jedoch anders gelagert und letztlich muss jeder eigenverantwortlich und/oder in Absprache mit seinen Ärzten entscheiden, ob er eine Kortisonbehandlung probieren möchte oder nicht. Nebenwirkungen habe ich - außer etwas Steroidakne auf der behandelten Stelle - nicht feststellen können.

Ich hatte irgendwann mal einen Bericht aufgestöbert (ich glaube der entstammte der Uniklinik in Marburg) in dem sinngemäß drinstand, dass topische (also äußerliche) Kortisonbehandlung und Zinktabletten, trotz dass sie weltweit regelmäßig angewandt würden, wirkungslose Therapien bei AA seien. Das entspricht meiner persönlichen Erfahrung und der in verschiedenen Forumsbeiträgen vertretenen Meinung. (Die Studie mit Clobetasol als Okklusionstherapie mal ausgenommen, hier wurde über einen sehr langen Zeitraum, hochdosiert und unter Okklusion behandelt, was erhebliche Nebenwirkungen nach sich gezogen hat)

Ich denke mittlerweile, dass man das Problem hauptsächlich systemisch angehen sollte.

Mein persönlicher Plan sieht grob so aus:

1. Zink + Vit.B + Magnesium
2. Selen (nach Selenbestimmung)
3. Entspannungstechniken
4. Koffeineinschränkung und Alkoholabstinenz
5. möglichst regelmäßig und ausreichend Schlaf

Auf einer der seit längerem inaktiven Stellen wollte ich dann noch Dithranol (3% Micanol) ausprobieren. Falls das helfen sollte, dann auf allen anderen natürlich auch.

Danke für Kommentare, Meinungen und Anregungen,
beste Grüße aus Kölle!

Subject: Re: AA und Kortison
Posted by [haki68](#) on Wed, 13 Jun 2007 05:57:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Krater,

das sind genau die Erfahrungen, die ich auch machen musste.

Seit ca. 10 Jahren wurden mir ständig wechselnde Cortison Tinkturen verschrieben. Die ersten 1 bis 2 Jahre ging es noch gut. Der Haarausfall stoppte eine Weile. Wieder gekommen sind die Haare dadurch jedoch nicht. Nebenwirkung war eine sehr trockene Kopfhaut.

Den Knüller erlebte ich Ende März, als ich mich verzweifelt an die Uni-Hautklinik in Köln gewandt habe. Dort habe ich sehr starke Cortison-Tabletten verschrieben bekommen.

Gutgläubig wie ich nunmal war, habe ich diese auch über 4 Wochen genommen. Die Nebenwirkungen waren krass. Starke Unruhe, Schlaflosigkeit, Gereiztheit und dann noch die starke Gewichtszunahme.

Dies alles habe ich jedoch nur mit Hautärzten erlebt. Dann lernte ich hier dieses Forum kennen. Jetzt bin ich Behandlung bei meinem Hausarzt. Der hält auch viel von Naturmedizin. Endlich fühle ich mich gut beraten.

Meine Therapie besteht auch z. Z. nur aus Präparaten die das Nervenkostüm (Vitamin-B-Komplex, Johanniskraut) stärken, Kieselerde, Zink und natürlich Natrium-Selenit. Autogenes Training mache ich noch zusätzlich.

Mein Haarausfall hat zwar noch nicht komplett aufgehört, ist aber deutlich weniger geworden. Ich bin zudem, und das gefällt natürlich meiner Familie, sehr viel ruhiger geworden. Auch `ne tolle Sache, oder?

Cortison werde ich nie mehr anrühren, das habe ich mir geschworen.

Liebe Grüße

Heike

Subject: Re: AA und Kortison
Posted by [Krater](#) on Wed, 13 Jun 2007 22:55:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Heike,

ich mag's mir kaum vorstellen wie schxxx eine innere Kortisontherapie sein muss. Dabei hast Du wahrscheinlich auch noch rel. hohe Dosen davon bekommen. Nach allem was ich darüber gelesen habe wirkt es zwar recht häufig, nach Absetzen fallen aber ganz oft die Haare dann doch wieder aus.

Ein Freund von mir hat Collitis und muss ständig innerlich Kortison nehmen. Wenn er wieder die Dosis aufgrund eines Schubs erhöhen muss, gehts ihm genau wie Du beschrieben hast. Deshalb habe ich das für mich von vornherein abgelehnt. Ich glaube übrigens, das zugenommene Gewicht ist hauptsächlich eingelagertes Wasser vom Kortison und das bist Du bestimmt bald wieder los.

Lieben Gruss aus Kölle!

Subject: Re: AA und Kortison
Posted by [Schnuti](#) on Thu, 14 Jun 2007 07:26:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Krater,

Du hast Recht, Kortison ist auf Dauer wirklich keine Lösung. Ich habe bei meinem ersten Schub vor ca. 12 Jahren über lange Zeit eine hohe Dosis Kortison in Tablettenform bekommen. Die Haare kamen zwar wieder, ich hatte jedoch immer wieder neue Stellen, und natürlich Gewichtszunahme etc. Nach ein paar Jahren habe ich dann Kortisonspritzen direkt in die Kopfhaut bekommen, die in der ersten Zeit wesentlich besser geholfen haben, irgendwann gab es aber immer wieder neue Stellen, sodass man gar nicht so viele Spritzen setzen konnte, wie ich sie brauchte.

Die Krankheit der AA ist eine Teufelskreislauf. Man sitzt wie das Kaninchen vor der Schlange und wartet darauf, dass wieder Haare ausfallen, zählt sie und ist völlig verzweifelt, diese Verzweiflung wiederum wirkt sich auf das "Seelenheil" aus und es wird wieder schlimmer. Und es ist echt schwer, diesen Kreislauf zu durchbrechen. Autogenes Training und eine positive Einstellung helfen tatsächlich (zumindest bei mir!). Außerdem Zinktabletten. Und man muss sehr, sehr viel Geduld haben. Ausgefallen sind die Haare schnell, das Nachwachsen dauert um so länger.

Viel Erfolg.

LG aus Essen

Subject: Re: AA und Kortison
Posted by [nina181124](#) on Thu, 14 Jun 2007 20:01:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Meine Erfahrungen mit Kortison-Tinkturen:

In den vergangenen 11 Jahren 4 mal auf folgende Weise (=hautärztliche Anordnung) versucht:

jeweils insgesamt 6 Wochen lang:
abwechselnd jeden 2. Tag 2 mal tägl. mit Kortisonlösung betupfen, den Tag dazwischen mit durchblutungsfördernder Tinktur (tinctura capsici=Paprikatinktur), also Kortison nur jeden 2. Tag. Und gegen Ende dann Kortison schleichend abgesetzt.

Ergebnis:

die ersten beiden Male alle Haare nach 4 Wochen komplett wiedergekommen,
die letzten beiden Male kein einziges Haar nachgewachsen, bzw denke ich, dass sich nach dem letzten Mal das ganze noch weiter verschlechtert hat (aber vielleicht hätte es sich auch ohne Kortison verschlechtert).

Meine Meinung:

Kortison hilft wenn überhaupt nur am Anfang, später nicht mehr.

An Krater:

Wenn sich bei Dir nach 8 Wochen Kortison nichts getan hat, würde ich es nicht mehr versuchen. Aber das muss jeder selbst entscheiden.

Viele Grüße

Nina

Subject: Re: AA und Kortison
Posted by [Krater](#) on Thu, 14 Jun 2007 23:57:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Nina,

ich denke, dass viele am Anfang relativ schnell Spontanremissionen haben und das dann mit der topischen Kortisonbehandlung koinzidiert. Die Unterspritzung ist sicher wirksam, aber letztlich nur ein Spiel auf Zeit bis zum nächsten Rezidiv. Die Rückfälle von AA werden ja dann oft immer hartnäckiger und die Dauer bis zur Remission länger.

Wie war es bei Dir nach dem ersten Mal? Hattest du komplette oder teilweise Remissionen ohne Kortison? Ich frage weil Du von 4maliger Anwendung innerhalb von 11 Jahren sprichst. Das hört sich nach Haaren zwischendurch an.

Bez. Kortison bekomme ich den Eindruck, dass viel zu häufig und zu unüberlegt Kortison verschrieben wird. Das erinnert doch stark an die vielfach unnötige Verordnung von Antibiotika, wens auch ein heißer Tee und 2 Aspirin getan hätten.

Ganzheitliche Ansätze, die die wirkliche Ursache angehen würden mehr Sinn machen. Ich bin nur immer skeptisch, da vieles im Bereich der alternativen Thearapien Geldschneiderei ist - so mein Eindruck jedenfalls. Mit dem Leid dann noch Geschäfte machen - darauf reagiere ich extrem allergisch - und nicht nur wens um mich selbst geht.

Aber gerade bei chronischen Erkrankungen hat man doch das Gefühl, es muss sich was innerlich tun und ändern. Was grundsätzliches. Eine aufgeschmierte Lotion oder Spritze kann das sicher nicht leisten sondern höchstens die Symtome lindern.

Lieben Gruß aus Köln

Subject: Re: AA und Kortison

Posted by [Krater](#) on Fri, 15 Jun 2007 00:19:03 GMT

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

hallo Schnuti,

autogenes Training habe ich viele Jahre in meiner Kindheit und Jugend praktiziert. Ich litt an einer Panikstörung (Panikattacken) seit meinem 9. Lebensjahr (!) und das autogene Training war ein Mosaikstein der Therapie - freilich erst nachdem es mir schon wieder etwas besser ging, denn in der Akutphase einer Panikstörung (mit 20 und mehr Panikattacken pro Tag) ist niemand mit autogenem Training behandelbar. Auch heute habe ich noch Episoden dieser Erkrankung, aber im Allgemeinen nur wenig ausgeprägt und kurz und so mache ich kaum noch autogenes Training - leider.

Bei mir war, und da bin ich sehr sicher, Stress der Auslöser der AA (kurz vor dem Ausbruch war ich buchstäblich am Ende meiner Kräfte). Wenn man den Stress reduziert (durch Entspannung) kann das nur gut sein und so versuche ich das nun auch wieder. Das muss aber m.A.n. auch eine Änderung der inneren Einstellung beinhalten und das ist etwas sehr Grundsätzliches. Dabei geht es nicht nur darum die Haare zurückzubekommen sondern um sehr viel mehr - was aber hier sicher zu weit führt.

Lieben Gruß...

Subject: Re: AA und Kortison

Posted by [nina181124](#) on Mon, 18 Jun 2007 21:56:04 GMT

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

Hi Krater,
sorry, war jetzt ein Paar Tage nicht hier im Forum.

Nein, ohne Kortisonlösung sind an den kahlen Stellen nie Haare nachgewachsen. Aber ich hatte am Anfang nur eine einzige kahle Stelle hinter dem linken Ohr, diese dann nach der Kortisonlösung wieder zu. Dann ein paar Jahre Ruhe, dann neue kahle Stelle in der Mitte vom Hinterkopf, Kortison, wieder Haare gekommen, wieder längere Zeit alle Haare.

Dann kahle Stelle wieder hinter dem linken Ohr (also an der selben Stelle wie ganz am Anfang) und gleichzeitig auch hinter dem rechten Ohr (diese Stelle ganz neu), ab hier nirgends mehr Kortison gewirkt (das war der 3. Versuch mit Kortison). Dann wieder eine Zeitlang konstant = kein Haarwachstum an den kahlen Stellen aber auch kein weiterer Haarausfall.

Im letzten Jahr massive Verschlechterung: die 2 Areale hinter den Ohren ausgebreitet und zusammengewachsen, sodass mittlerweile der gesamten untere Hinterkopf und teilweise auch die Schläfen kahl mit täglich zunehmender Tendenz. Dann noch ein letzter verzweifelter Versuch mit Kortison, ohne irgendeine Wirkung sondern meiner Meinung nach noch weitere Verschlechterung.

Habe bis jetzt noch keine Perücke gebraucht, am Anfang mit den zwei Stellen hinter den Ohren war es auch überhaupt kein Problem mit entsprechender Frisur (längeres Haar, hinter die Ohren frisiert), aber jetzt bin ich wirklich hart an der Grenze.

Ich teile Deine Meinung über so manche alternative "Abzockerei", habe selbst schon diesbezüglich einiges erlebt, aber man klammert sich halt wahrscheinlich an den sprichwörtlichen Strohhalm... Ich aber jetzt nicht mehr, und nicht mehr um jeden "Preis", teile auch Deine Meinung, dass hier grundlegend bei einem selbst was passieren muss, hier vor allem eine Änderung im "Kopf"... Anais hat hier vor kurzem einen sehr guten Beitrag dazu geschrieben. Ich nehme neben dem Natriumselenit seit 2 Monaten auch einen höher/hoch dosierten VitB Komplex, und bin überrascht, wie sich meine Nerven beruhigt haben, zähle nicht mehr täglich die ausfallenden Haare und bin nicht mehr deshalb deprimiert, sondern werde alles so nehmen wie es kommt. (An dieser Stelle danke vor allem an Dogbert, der mich seinerzeit über die Wirkung der B Vitamine aufgeklärt hat!!!)

Viele Grüße
Nina
