
Subject: Zwischenstand

Posted by [lista1](#) on Sat, 23 Aug 2014 14:20:21 GMT

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

Hallo zusammen,

ich wollte mal kurz einen kurzen Zwischenbericht schreiben. Vielleicht interessiert es euch ja Also die kahlen Stellen die ich seit Anfang Juni 2014 hatte gehen wirklich ganz langsam wieder zu.

Von dichtem Haarwuchs kann zwar immer noch lange nicht die Rede sein, aber der weiche helle Flaum wird immer länger und dichter und auf der rechten Seite kommt auch schon Farbe.

Leider gehen mir nach wie vor weiter die Haare aus und wie es scheint, kommen immer wieder neue kleine Stellen dazu. Das ist natürlich weniger toll und frustriert mich sehr.

Haarewaschen ist der absolute Horror. Da ist es besonders schlimm. Das Sieb ist dirket nach dem Waschen zwar nicht mehr voll wie zu Anfang, aber während dem Fönen und Frisieren geht es los. Da verliere ich teilweise 200 Haare und mehr. Dazu kommen halt noch die, die sich über den Tag verteilt noch verabschieden.

Ist das bei euch auch so? Auf der einen Seite wachsen kahle Stellen nach, auf der anderen Seite gehen sie woanders aus? Dabei geht es mir momentan sehr gut. Der Stress, die seelische Belastung ist weg. Ich achte sehr auf mich, höre die Schneidereit CD.

Herr Schneidereit sagt zwar, dass am Anfang immer noch Haare ausgehen können, aber er sagt nicht wie lange das dauern kann.

Alle Ärzte bei denen ich war, können mir nicht helfen. Ich höre immer nur ich soll Geduld haben und dass das irgendwann wieder verschindet. Ich wüsste jetzt auch gar nicht mehr wo der Grund für meinen Haarausfall noch liegen könnte. Es liegt nicht an der Schilddrüse, gegen die Anämie bekamte ich Medikamente, der seelische Stress ist weg,...und trotzdem gehen die Haare weiter aus.

Dass sie an an den anderen Stellen wieder nachwachsen ist doch aber ein Zeichen, dass es mir und meinem Körper wieder besser geht. Ach irgendwie ist das alles so nervig...

Schade, dass hier so wenige schreiben. Gerne würde ich mich öfters mit euch austauschen!!

Liebe Grüße,
Lista

Subject: Aw: Zwischenstand

Posted by [lista1](#) on Sat, 23 Aug 2014 14:39:26 GMT

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

Eine Frage hätte ich noch an euch.

Mir ist aufgefallen, dass mein Kopf direkt nach dm Haare waschen immer ziemlich juckt. Hauptsächlich an den Stellen wo keine Haare sind. Woran kann das liegen? Ist das typisch? Ich betupfe die Stellen jeden Tag mit einer Mischung aus Dithranol und Salicylsäure. Die Haut ist dort ganz leicht gerötet, aber nicht pustelig oder offen bzw. verkrustet.

An Tagen wo ich keine Haare wasche juckt eigentlich nichts. Es ist nur nach dem Waschen ziemlich doll.

Hab schon mehrere Shampoos ausprobiert, auch welche von Seba*Med mit niedrigem PH-Wert. Das war dann noch viel schlimmer. Da sahen die Haare sogar eher aus, als wären sie nicht

gewaschen worden.

LG
Lista

Subject: Aw: Zwischenstand
Posted by [Grimmi](#) on Wed, 27 Aug 2014 19:30:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi lista,

der kreisrunde Haarausfall ist echt ein horror. Ich selbst hatte einen ziemlich nervenaufreibenden Job und vor über einem Jahr entdeckte mein Friseur eine Stelle am Hinterkopf.

Der Der Friseur und der Arzt meinten, dass es wohl von dem Stress kommt und ich ständig neue Stellen am Kopf entdeckt habe, habe ich den Job gekündigt und mir eine Glatze rasiert. Die Glatze habe ich mir rasiert, da ich die Stellen nicht mehr verdecken konnte und es hat mich extrem aufgeregt wie viele Haare immer auf dem Kopfkissen lagen und beim duschen raus gegangen sind oder auch beim Kämmen oder besser gesagt beim versuch die Haare so zu kämmen um die Stellen zu verdecken.

Hatte zum Schluss knapp 40 Stellen am Kopf, wobei die große knapp Tennisball groß war uns bis jetzt (1,25 Jahre) immer noch nicht ganz zugewachsen ist, aber fast Nun bin ich schon seit einem Jahr arbeitslos und habe mich die ersten Monate eigentlich sehr viel zu Hause versteckt. Im Winter raus gehen war weniger problematisch, da man da die Mütze aussetzen konnte.

Bedauerlicherweise habe ich vor wenigen Wochen eine Stelle im Bart entdeckt und seit dem sind dort weitere 4 Stellen hinzu gekommen - keine Ahnung ob mein Körper jetzt wegen der leichten Anspannung, dass ich seit einem Jahr arbeitslos bin und bisher noch nichts GUTES gefunden habe, wieder so reagiert.

Habe erst vor wenigen Monaten angefangen nach einem Job zu Suchen, aber einen mit vielen Benefits und wenig Arbeit bzw. Stress, also mit guten Arbeitsbedingungen.

Eigentlich war ich mir schon sicher, dass ich den kreisrunden Haarausfall bekämpft hätte - habe also absolut kein Plan warum er nun wieder kommt, wo ich mich eigentlich so entspannt fühle wie schon lange nicht mehr, weil der kreisrunde Haarausfall, der mich am Kopf gestört hat nun eigentlich überhaupt nicht mehr stört und ich ungehemmt raus gehen kann.

Das ist echt etwas, was man nicht verstehen kann und forcieren geht da anscheinend auch nichts. Jetzt werde ich noch etwas auf meine Ernährung achten. Sprt mache ich seit einem Jahr nun auch regelmäßig und nach abarbeiten meiner ganzen to dos, die sich Jahre lang angesammelt haben, bin ich eigentlich ziemlich entspannt.

Leider ist man da anscheinend noch komplett hilflos und kann nur rumprobieren, aber auf gesunde Ernährung und einen stressfreien bzw. stressarmen Lebensstil sollte man dennoch nicht verzichten.

Selbst wenn es den kreisrunden Haarausfall nicht sofort bekämpfen sollte, so hilf es dennoch dem Körper und der Seele.

Gruß,

Grimmi

Subject: Aw: Zwischenstand

Posted by [Franzis](#) on Thu, 28 Aug 2014 19:04:52 GMT

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

Hallo lista

Du hast geschrieben, dass hier so wenige antworten würden. Aus dem Grund will ich dir auch mal schreiben.

Ich hab den kreisrunden Haarausfall schon ewig und es ist ganz normal, dass Haare gleichzeitig ausfallen und nachwachsen. Aber wenn die ersten erstmal nachwachsen, dann kannst du dir sicher sein, dass die neuen Haarlücken auch zuwachsen. Bei dieser "Krankheit" ist es halt immer ein hin und her. Mal sind fast alle Haare wieder da und mal sind eben viele Haarlücken da.

Man kann sich irgendwie nie sicher sein, dass man für immer geheilt ist, aber man kann versuchen, dass beste draus zu machen und die Zeit genießen, wenn die neuen Haare kommen. Also ich freu mich dann immer voll:) Und dann ist es mir auch egal, wenn da wieder alte ausfallen.

Und das Haare ausfallen ist ja ganz normal, vor allem nach der Haarwäsche. Mach dir nicht so viele Gedanken darum. Ich weiß, es ist schwer und ich schaffe es ja selbst kaum, aber irgendwann hilft halt nur noch akzeptieren.

Und wenn doch grade Haare nachwachsen, ist doch alles super

Naja mehr kann ich dir dazu nicht schreiben. Aber wenn du irgendwie Fragen hast, kannst du mir gerne schreiben. Ich persönlich gehe auch schon gar nicht mehr zu Ärzten, diese Besuche sind nur unzufriedendstellend

Liebe Grüße

Subject: Aw: Zwischenstand

Posted by [lista1](#) on Sat, 30 Aug 2014 21:57:32 GMT

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

Hallo,

danke euch beiden, dass ihr auf meinen Beitrag geantwortet hab. Hab mich sehr gefreut. Wenn man hier so ein bisschen stöbert, stellt man immer wieder fest, dass man AA wohl echt nicht mehr los wird, sobald man einmal davon betroffen ist. Das ist echt erschreckend und fies Hmm, mein Hausarzt meinte neulich, dass seine ca. 30 AA-Patienten die er in seiner Praxis bisher gehabt hätte, alle ihre Haare wieder bekommen hätten und er sich sicher wäre, dass das bei mir auch der Fall sein wird, sobald sich der Körper und die Seele vom Stress erholt hätten. Die gleiche Aussage bekam ich von den beiden Hautärzten die ich aufgesucht habe. Das AA ein immer wiederkehrender Kreislauf ist, darüber will ich nun erstmal gar nicht

nachdenken.

Ich freu mich jetzt lieber erstmal über die Haare die gerade wieder wachsen. Dauert ja aber schon laaaaaange bis die Stellen dann tatsächlich zu gehen. Da braucht man echt Geduld. Es sind zwar wirklich viele Härchen die wachsen und manche sind schon ca. 2 cm lang, aber noch sind sie halt ganz dünn und farblos. Von daher sehen die kahlen Stellen immer noch deutlich kahl aus. Und sie wachsen wohl von innen nach außen, so dass die kahlen Stellen in der Mitte dichter bewachsen sind wie am Rand. Sieht auch ein bisschen komisch aus. Aber ich will nicht meckern. Inzwischen freu ich mich über jeden kleinen Futzel der wieder kommt, egal wo

Liebe Grüße

Lista
