

---

Subject: Neu hier, Erfahrungsbericht, Kahlschlag & Neuwuchs?!

Posted by [Rika](#) on Thu, 17 Nov 2016 15:33:10 GMT

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

---

Liebe Forummitglieder,

ich habe in der letzten Zeit viel hier gelesen und recherchiert. Deshalb stelle ich mich jetzt auch kurz vor und freue mich über einen Austausch.

Mein Name ist Rika, ich habe die Diagnose AA zwei Wochen vor meinem 41. Geburtstag im April erhalten und seitdem gut 3/4 meiner Haare verloren. Seit August trage ich eine Perücke. Ich habe Ophiasis mit großem Loch auf dem Oberkopf, also eine schwer zu kaschierende Version. Zum Sport/Yoga und zuhause trage ich Tücher auf dem Kopf und freue mich, dass dann hinten immer noch genug eigene Haare zu sehen sind.

Der Haarausfall hat noch immer nicht aufgehört, aber seit Juli wachsen vorsichtig neue Haare, allerdings sehr langsam, sehr ungleichmäßig und sehr weiß ... Ich habe auf allen neubewachsenen Stellen unterschiedliche Haarstrukturen, von „normal“ und 2 cm lang über sehr lang, dünn und weiß bis hin zu fast unsichtbarem Flaum. Ich hoffe, dass sich das irgendwann vereinheitlicht. Oder? Habt ihr diese Phase auch gehabt?

Ich habe einige Maßnahmen ergriffen, allerdings Ciclosporin, Methotrexat und Cortisontabletten abgelehnt. Von DCP war zum Glück nie die Rede. Was ich mache: Mesotherapie, homöopathische Begleitung, Nahrungsergänzungsmittel (Zink, Eisen, Cuvital Trinkkonzentrat, Vitamin D), Haarausfall-Meditations-CD, kurze therapeutische Begleitung, Jobwechsel im neuen Jahr (passte ganz gut zum Thema), seit gestern auch Pantovigar für die neuen Haare, ansonsten alles wie immer. Möglichst normal weiterleben.

Ich habe eine wirklich tolle Perücke, die niemandem auffällt. Ich finde sie sehr unkompliziert und bin in guter Begleitung in einem kleinen Perückenstudio in HH.

Ich würde mich freuen, wenn Ihr mir Hoffnung machen könntet, dass aus diesem „Wildwuchs“ einmal gleichmäßige Haare werden können. Ich glaube immer noch fest daran, dass ich wieder eigene Haare tragen werde und dass dieses Drama einmal ein Happy End hat.

---

Subject: Aw: Neu hier, Erfahrungsbericht, Kahlschlag & Neuwuchs?!

Posted by [Faraday](#) on Sat, 26 Nov 2016 09:54:47 GMT

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

---

Rika schrieb am Thu, 17 November 2016 16:33 Was ich mache: Mesotherapie, homöopathische Begleitung, Nahrungsergänzungsmittel (Zink, Eisen, Cuvital Trinkkonzentrat, Vitamin D), ...

Wieviel Vitamin D nimmst Du pro Tag ein?

---

---

Subject: Aw: Neu hier, Erfahrungsbericht, Kahlschlag & Neuwuchs?!

Posted by [Rika](#) on Sun, 27 Nov 2016 17:57:49 GMT

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

---

Ich nehme 1x wöchentlich Vitamin D (Deborah 5600 i.E.)

---

Subject: Aw: Neu hier, Erfahrungsbericht, Kahlschlag & Neuwuchs?!

Posted by [Faraday](#) on Sun, 27 Nov 2016 18:25:58 GMT

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

---

Das wären dann umgerechnet 800 I.E. pro Tag. Falls ein echter Vitamin-D-Mangel vorliegt, könnte diese Dosis zu gering sein.

---

Subject: Aw: Neu hier, Erfahrungsbericht, Kahlschlag & Neuwuchs?!

Posted by [Faraday](#) on Wed, 30 Nov 2016 08:07:58 GMT

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

---

Rika schrieb am Sun, 27 November 2016 18:57: Ich nehme 1x wöchentlich Vitamin D (Deborah 5600 i.E.)

Wurde im Rahmen von Labortests auch der Calcifediol-Spiegel im Serum bestimmt? Auf den Listen vom Labor steht dann meist so etwas wie "25(OH)D" oder "25-Hydroxyvitamin D". Dieser Wert sollte im Idealfall über 30 ng/ml liegen.

---