
Subject: Erfahrungsbericht nach 6 Jahren - Heilungsansätze

Posted by [Geneve](#) on Tue, 21 Nov 2017 22:00:28 GMT

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

Hallo ihr Lieben

Ich bin (wieder) neu hier im Forum, war aber früher manchmal hier. Ich werde versuchen mich so kurz wie möglich zu halten. (Wer sich nur für meinen Behandlungsversuch interessiert, kann gleich bis zum Ende scrollen).

Vor 6 Jahren im Frühling fing es (im Alter von 15) an. Ein Loch auf dem Kopf das im Sommer wieder zuwuchs. Hatte mir noch nichts dabei gedacht. Im Frühling darauf wieder 2 Löcher. Doch diesmal wunder sie grösser und es kamen mehr dazu. Nach ein paar Monaten ging ich zum Arzt und bekam die Diagnose. Behandelt habe ich zuerst mit Biotin, dann Kortison-Tabletten und dann Kortison-Spritzen (alles in ca. einem halben Jahr). Nichts hat geholfen und vom Kortison war ich oft erschöpft. Als letzten Schritt habe ich dann Methotrexat verschrieben bekommen, das ich mir während ca. 8 Monaten selber spritzte. In dieser Zeit ging es mir echt übel, ich musste mich oft übergeben und war extrem schwach. Noch heute wird mir öfters schlecht in vollen Räumen oder ÖV - eine Art "Trauma" von damals. Irgendwann konnte ich jedenfalls nicht mehr, bewirkt hat es sowieso nichts, somit setzte ich es ab. Nach den ganzen Misserfolgen hatte ich auch genug von der klinischen Medizin und machte erstmal nichts mehr dagegen. Bis heute habe ich keine Medikamente mehr deswegen eingenommen.

Etwas was mir aber jedes Jahr auffiel war, dass im Sommer der Ausfall stoppte (oder stark zurückging) und die kahlen Stellen nachwuchsen (im Winter nicht). Dies war (abgesehen vom ersten Sommer - dort war ich aber auch in England in den Ferien) jedes Mal der Fall. Einmal bin ich auch extra im Winter in die Sonne geflogen und siehe da, der Ausfall im Monat darauf ging kurzzeitig etwas zurück. Beweisen lässt sich das natürlich nicht, aber es legt zumindest die Theorie nahe, dass es mit der Sonne was zu tun hat.

Nach Abschluss des Gymnasiums bin ich dann auch für 6 Monate (September-März) nach Zentralamerika gegangen und hatte sozusagen 2 Sommer nacheinander. Und siehe da - ALLE meine Haare auf dem Kopf kamen zurück (Ich hatte immer so 20-50% verloren, nach dem 4. Winter waren es um die 40%). Die Löcher im Bart, Bauch, Armen und Beinen hielten sich zwar hartnäckig, aber der Kopf war lochfrei. Man kann natürlich auch argumentieren, dass das am fehlenden Stress lag (was durchaus eine Rolle spielen kann). Den restlichen Winter/Frühling verbrachte ich dann wieder hier und im Mai/Juni bekam ich wieder 2 kleine Löcher, die aber mit dem Eintritt des Sommers im Juli und August gleich wieder verschwanden. Auf den Geschmack der Wärme gekommen verbrachte ich dann den Oktober und November, sowie den April in der Sonne Asiens. Scheinbar gut mit Vitamin D aufgefüllt bekam ich in den Monaten dazwischen keine neuen Löcher (was ja eig. der Theorie widerspricht), im Juni dann aber wieder (welche im September schon wieder geschlossen waren).

Diesen Herbst habe ich nun angefangen zu studieren und vor einer Woche wieder das erste Loch entdeckt (direkt am Haaransatz auf der Stirn - perfekt). Ich nehmen schon seit ca. 2 Monaten 5 Mal die Woche Vitamin in 600 i.U.-Dosen, habe aber nun im Forum gelesen, dass das viel zu wenig sei.

Folgende "Therapie" will ich nun probieren:

- Hohe Dosen Vitamin D3 (das Wichtigste)
- Kurkuma & Piperin (entzündungshemmend)
- OPC
- (K2, Zink, Magnesium?)

Und, um die Sonnenstrahlen nachzuempfinden, würde ich gerne diesen UVB-Kamm ausprobieren. Hat da jemand Erfahrungen damit?

Sollte dies alles nicht helfen ist meine Theorie wohl doch falsch und ich werde die Hoffnung dann noch in Knoblauch und Kohl setzen. Hilft das nicht kann man auch nichts machen und man wird mich überall nur noch mit Kappe sehen

Blutwerte werde ich wohl auch mal wieder analysieren lassen, vielleicht gibt es dort ja noch was spannendes zu sehen.

Probiert jemand was ähnliches? Erfahrungen oder Meinungen? Das Schwierige ist halt immer, dass die Leute die es schaffen kaum mehr hier anzutreffen sind

Einen schönen Tag euch allen!

Subject: Aw: Erfahrungsbericht nach 6 Jahren - Heilungsansätze

Posted by [Faraday](#) on Thu, 23 Nov 2017 07:35:14 GMT

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

Geneve schrieb am Tue, 21 November 2017 23:00 Ich nehmen schon seit ca. 2 Monaten 5 Mal die Woche Vitamin in 600 i.U.-Dosen, habe aber nun im Forum gelesen, dass das viel zu wenig sei.

Nach meiner Erfahrung benötigt ein Erwachsener täglich etwa ein Mikrogramm Colecalciferol pro Kilogramm Körpergewicht. Umgerechnet entspricht das bei einem Körpergewicht von 75 kg einer Tagesdosis von 3000 I.E. Man könnte aber auch einmal wöchentlich 20.000 I.E. einnehmen.

Nach Hollis sollte ein 25(OH)D-Serumspiegel oberhalb von 32 Mikrogramm pro Liter erreicht werden. Dazu möchte ich zwei Sätze aus seinem Artikel zitieren:

"Using these functional indicators, several studies have more accurately defined

vitamin D deficiency as circulating levels

studies reveal that current dietary recommendations for adults are not sufficient to maintain circulating 25(OH)D levels at or above this level, especially in pregnancy and lactation."

Quelle: <http://jn.nutrition.org/content/135/2/317.full>
(abgerufen am 23.11.2017)
