
Subject: Neu hier, das bin ich und habe ein paar fragen!

Posted by [Galileo](#) on Thu, 06 Sep 2007 14:56:30 GMT

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

Hi ich bin 25 Jahre jung und habe seit ca 2 Monaten AA.
Zuerst dachte ich mein Frisuer hätte sich verschnitten und habe es ignoriert... nach 2 Monaten war es immer noch da, dann bin ich zum Hautarzt. Das Loch ist ca. 2x2 cm groß und genau am hinterkopf.

Ich war vor 3 tagen beim hautarzt:
Der Hautarzt hat nur einmal kurz drauf gegugt,
keine lupe oder sonstiges gemacht,
kein blut genommen oder so.

ich nehme seit 3 tagen:

"Betagalen (Betamethasonvalerat) Kortison?" 2 x täglich Aufreiben, und

"Zinkorotat-POS (Zinorotat x 2 H2O) 1 x täglich eine Tablette 30 Minuten vor dem Essen. 1 Tablette (entspr. 6,3 mg Zn)

Ist den das so in Ordnung? hört sich für mich alles so "halb" an... Soll dann in ne Klinik gehen, in der ich aber erst nen Termin im nächsten Monat bekommen habe...

Frage:

Soll ich Vitamin B und Selen zu mir nehmen? Wenn ja wieviel und verträgt sich das mit dem Zink und Kortison? und wenn ja sagt mir doch bitte namen und Mengen, danke!

Bin für jeden Tipp dankbar!

Subject: Re: Neu hier, das bin ich und habe ein paar fragen!

Posted by [Krater](#) on Thu, 06 Sep 2007 22:35:29 GMT

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

Hallo Galileo,

zunächst mal vorweg: Die Diagnose Alopecia Areata ist kein Grund zur Panik! In den meisten Fällen bilden sich die kahlen Stellen von allein wieder zurück. In Deinem Fall ist es ja erst seit kurzem da und auch nur eine kleine Stelle. Geh also erstmal davon aus, dass der Spuk wahrscheinlich bald - damit meine ich die in der Literatur oft erwähnten ca. 6-12 Monate Bestandsdauer - vorbei ist.

Was die Behandlung betrifft gibt es zwei wichtige Aspekte vor deren Hintergrund man die Verschreibungspraxis von Hautärzten sehen sollte: 1. Die AA geht, wie oben beschrieben, in den allermeisten Fällen von allein wieder weg. 2. Hartnäckige Formen der AA sind sehr schwer zu behandeln.

So tun Hautärzte das, was sie immer tun: Sie verschreiben Kortison. Betagalen-Salbe oder Creme ist, wie von Dir vermutet, Kortison mittlerer Stärke. Meine persönliche Meinung (und nicht nur meine) dazu ist, dass äußerlich aufgetragenes Kortison wahrscheinlich nicht wirksam ist, weil die Immun-Reaktion (die zum Haarausfall führt) zu tief in der Haut stattfindet. Andererseits ist es nicht sinnvoll in Deinem, wie es aussieht, harmlosen Fall, schärfere Methoden, wie z.B. die Unterspritzung mit Kortison (die definitiv wirksam ist) anzuwenden.

Die Zinktabletten sollen Dein Immunsystem beeinflussen (es fehlt allerdings der Nachweis einer Wirkung gegen die AA). Es ist jedoch unsinnig Zink ohne zusätzliches Vitamin B6 (Pyridoxin) zu nehmen, da es dann nicht verstoffwechselt werden kann. Da Zinkgaben den Kupferspiegel senken (Kupfer ist ebenfalls ein essentielles Spurenelement) ist die zusätzliche Gabe von Kupfersulfat während der Zinkgabe angeraten (aber nicht unbedingt erforderlich, da die zusätzliche Zinkgabe ja nur rel. kurz ist). Nebenbei gesagt ist der Zinkgehalt Deiner Tabletten relativ gering. 25 mg Zink als Zinkorotat für einige wenige Wochen (als Kur!) sind okay und zu empfehlen. Dazu dann 30 bis 50 mg Vit B6 am Tag (such Dir Vit.-B-Komplex Tabletten in einer Drogerie Deiner Wahl aus). Evtl., aber nicht erzwungenermaßen, ca. 1-2 mg Kupfer als Kupfersulfat. zu Vit. B kannst Du mal nach Beiträgen von Dogbert suchen. Zu Selen steht alles 1000 Mal im Forum (such nach Anais8). Z.B. gleich oben.

Beste Grüße und guter Wiederbewuchs -
Krater

Subject: Re: Neu hier, das bin ich und habe ein paar fragen!

Posted by [Galileo](#) on Fri, 07 Sep 2007 04:29:50 GMT

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

Danke! Das hat mir schon mal weiter geholfen.

Im übrigen möchte ich das Problem wie versuchen zu lösen bzw. die Ursache der Autoimmunreaktion zu finden.

Meiner Meinung nach ist es Psychisch..

Warum? -> Ich habe zusätzlich Herzrhythmusstörungen, Schlafstörungen, Gewichtsprobleme, Engegefühl, Stress, Augenringe, Rücken- Gliederschmerzen, etc...

Mein Herz wurde im EKG untersucht und da war angeblich alles in Bestform...
Meine Schilddrüsenwerte sind auch ok...

Ich habe:

Kürzlicher Todesfall, Beziehungsprobleme, Stress im Berufsleben, finanzielle Schwierigkeiten.

Zudem:

Ich bin Allergiker (Heuschnupfen)

Mein Vater hatte Asthma, Rheuma, starke Hautkrankheiten.

Bis auf meine Allergie die sich seit Jahren nur noch gering zeigt bin ich in guten Zustand. Rauchen werde ich jetzt massiv einschränken. Sport wieder treiben... vlt rüttelt das "nicht rauchen" mein immun bzw. hormonhaushalt bisschen durcheinander und das könnte ja auch helfen?

Subject: Re: Neu hier, das bin ich und habe ein paar fragen!

Posted by [haki68](#) on Fri, 07 Sep 2007 08:56:55 GMT

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

Hallo Galileo,

wie du bestimmt hier im Forum schon erfahren hast, halten die meisten hier im Forum nichts von Cortison und haben teilweise sehr negative Erfahrungen gemacht.

Meine erste kreisrunde Stelle hatte ich im Alter von ca. 14 Jahren. Die wurde auch mit Cortison (Tinktur) behandelt. Sie ging dann auch wieder weg und ich hatte lange Jahre nichts mehr. Im Alter von 27 Jahren ging es dann wieder los. Anfangs half das Cortison dann auch, aber je länger ich es anwandte, desto mehr wurde ich immun dagegen, d. h. Wirkung gleich null. Ich hatte sogar das Gefühl, dass besonders die Stellen, die mit Cortison behandelt wurden, stärker betroffen waren.

Heute weiß ich, dass mein Problem in erster Linie in der Psyche liegt und auch mit Stress zu tun hat. Du hast dieses Problem schon früher erkannt und da kannst du anknüpfen.

Wie wäre es mit autogenem Training (zahlt in den meisten Fällen sogar die Kasse). Ganz wichtig wäre bei dir sicherlich eine Behandlung mit Vitamin B. Das stärkt die Nerven. Ich nehme morgens und mittags 1 Kps. Vitamin B komplex rathiofarm. Ich habe gemerkt, dass ich seitdem innerlich sehr viel ruhiger geworden bin. Aber am Wichtigsten ist es sicherlich, dass du deine Probleme in den Griff bekommst.

Ich bin überzeugt, dass dir schnell geholfen werden kann (und du dir selbst helfen kannst), da du dein Problem schon längst erkannt hast.

Viel Glück und viele Grüße

Heike

Subject: Re: Neu hier, das bin ich und habe ein paar fragen!

Posted by [Galileo](#) on Fri, 07 Sep 2007 10:49:29 GMT

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

Ja das Problem ist als solches erkannt, jedoch es abzustellen ist meist das weit aus größere Problem jedoch bin ich auf gutem Wege der Besserung aus rein psychologischer Sicht;)

Zusammenfassend werde ich nun folgendes machen:

- Kortison: wie gewohnt 2 x tägl. auf Stelle auftragen.

- Zink erhöhen auf 3 x tägl. Tablette je 6,3 mg also 18,9mg tägl.
- Vitamin B6: 40 mg tägl. (Einnahme nach Packung?)
- Kupfersulfat: 2 mg tägl. (Einnahme Morgens?)
- Natriumselenit: beim Haus- oder Hautarzt Selenspiegel feststellen lassen und auf mindestens 140 (Wert/Einheit?) erhöhen.
- Desweiteren werde ich eine Überweisung zum Psychologen bei meinem Hausarzt erwirken da ich auch wegen Gewichtszunahme, und Herzrhythmusstörungen bei ihm schon in Behandlung bzw. Diagnose war. Sollte eigentl. kein Problem sein.

Habe heute noch einen Termin beim Hausarzt und am Montag einen beim Hautarzt, werde dort nocheinmal das Thema "Kortison" ansprechen da auch ich von Kortison abweichen möchte. Ich weiß dass dieses Medikament große Probleme bereiten kann, bzw. der Körper sogar eine Sucht entwickeln kann. So war es zumindest bei einem Familienmitglied...

Alternativ zu Kortison bzw in meinem Fall wäre eine topische Behandlung? Oder einfach abwarten und Vitamine nehmen?? Des weiteren was ist wenn alles wieder nachgewachsen ist? Eigentlich stoppe ich mit Kortison, Medikamenten und Vitaminen ja nur den Prozess aber behebe ja in keinster Weise die biologische oder anatomische Ursache?! Endet das nicht in einem Teufelskreislauf?

Falls es jemanden interessiert lade ich gerne mal eine Fotoserie zu meiner AA hoch. Ich mache jetzt wöchentl. ein Foto um den Heilungsprozess zu dokumentieren und notiere Behandlungen hierzu.

Zu meinem Vitaminplan bzw. Vorgehensweise bitte ich um Vorschläge oder Bestätigung bzw. Berichtigung.

Danke an alle!

Subject: Re: Neu hier, das bin ich und habe ein paar fragen!
 Posted by [Vero](#) on Fri, 07 Sep 2007 16:37:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi!

Mir geht es ein bißchen wie Galileo. Ich arbeite an meiner eigenen Therapie. Zur Zeit nehme ich Vitamin B-Komplex am Morgen und Zink am Abend. Über die Kupfergeschichte bin ich durch die Schüssler-Salze auch schon gestolpert. In Kürze möchte ich meine Selenspiegel messen lassen. Kupfer würde ich gern einbauen, da ich bereits vereinzelt graue Haare habe(wenn sie denn da

sind). Ebenso die Seelensache.

Aber in welcher Reihenfolge ist es am sinnvollsten? Oder geht dies nicht auf einmal, da es zu Wechsel- oder unerwünschten Nebenwirkungen kommen kann?

LG! Vero

Subject: Re: Neu hier, das bin ich und habe ein paar fragen!

Posted by [Krater](#) on Fri, 07 Sep 2007 22:18:06 GMT

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

Hallo Galileo, hallo Vero,

es gibt Zinktabletten mit Vit B6 und Kupfersulfat gleich mit drin. Einfach mal im Internet recherchieren. Falls Ihr nichts passendes finden solltet, dann bitte PN an mich.

@ Galileo,

interessanterweise habe ich auch Herzrhythmusstörungen - seit meinem 14. Lebensjahr (VES). Ich war damit bei verschiedenen Kardiologen (auch zwangsweise, wegen häufiger Umzüge) und keiner konnte eine organische Ursache feststellen. Interessant daran ist, dass viele Menschen VES haben (die allermeisten sogar - zumindest dann und wann) davon aber nichts merken - oder es merken und vergessen. Ich denke, wenn man es merkt und darunter leidet hat das was mit Körpergefühl und Körperbeobachtung zu tun. Gut dazu passt, dass Du Deine AA photographisch dokumentieren willst. Mit dem Gedanken hatte ich auch mal gespielt – es dann aber letztlich doch verworfen. Mittlerweile bin ich davon überzeugt, dass so ein Verhalten definitiv kontraproduktiv ist. Es ist vielleicht sogar Teil Deiner Krankheit, wobei ich bei AA nicht so gerne von Krankheit rede, weil man damit an sich ja gar nicht krank ist. Tu Dir selbst einen Gefallen und lass die Photographiererei.

Ich gehe zwar auch davon aus, dass sich Stress, wie auch immer geartet, negativ auf die „Krankheit“ auswirkt. Es gibt dafür allerdings keinen wiss. Beweis!

Ansonsten:

Betr. Vit B Komplex ist von Abtei ganz okay (jede Drogerie). Eine Kapsel enthält 6 mg B6. Ich würde etwa 5 Stück am Tag nehmen um auf ca. 30 mg Vit B6 zu kommen. Ansonsten gibt es min. 100 andere, wobei manche auch höher dosiert sind. (z.B. von Heck Biopharma, google mal danach, was ich aber nicht für nötig halte) Oder auch Vit B Komplex von Ratiopharm, welches ich nehme, aber vielleicht nicht so ideal zusammengesetzt ist. Such deswegen noch mal nach Beiträgen von Dogbert.

Kupfersulfat siehe oben. Du kannst es nat. auch einzeln nehmen. 1,5 mg Kupfer zusammen mit Zink. Zink + Kupfer immer abends vorm Schlafen. Aber nur kurweise!

Natriumselenit nimmst Du gegebenenfalls am besten morgens. Der Richtwert liegt bei ca. 140 mcg/L im Vollblut (mcg = Mikrogramm) . Am billigsten bei Biosyn bestimmen lassen (9,50 Euro). Das steht alles bei Anais.

Alles Gute,
Krater

Subject: Re: Neu hier, das bin ich und habe ein paar fragen!

Posted by [Galileo](#) on Sat, 08 Sep 2007 12:39:36 GMT

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

Hallo Krater,

ich habe mir heute Vitamin B-Komplex Tabletten geholt im DM geholt. Die von "Abtei" habe ich im Regal auch entdeckt jedoch habe ich mich für "Doppelherz" entschieden, sind zwar ca. 40 Cent teurer aber der Inhalt höher. Ich hatte auch überlegt wie ich an die von dir empfohlenen 30-50mg pro Tag erhalte und mir ist auch in den Sinn gekommen einfach 3 oder 4 Stück zu nehmen, jedoch ist in den Vitamin B Komplexen auch Folsäure enthalten (a 600ug) bei 5 Tabletten wäre das doch eine Überdosierung oder?

Ich nehme jetzt einfach mal 1 x Tablette pro Tag bis ich weiteres hier höre.

Subject: Re: Neu hier, das bin ich und habe ein paar fragen!

Posted by [Kachina](#) on Sat, 08 Sep 2007 19:35:32 GMT

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

Hallo!

Schau doch mal bei www.podomedi.de

Die haben recht hochdosierte Vitaminpräparate, vielleicht ist die Dosierung, die du suchst dabei.

Viele Grüße

Kachina

Subject: Re: Neu hier, das bin ich und habe ein paar fragen!

Posted by [Krater](#) on Sun, 09 Sep 2007 22:57:44 GMT

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

Galileo,

meines Wissens ist Folsäure gar nicht oder nur in sehr hohen Dosen toxisch. Wieso macht Dir grad die Folsäure Angst? Die B-Vitamine sind alle wasserlöslich so dass eine Anreicherung so gut wie ausgeschlossen ist. Informier Dich aber bitte selber nochmal und nimm dann die Menge, die Dir okay erscheint. Falls Du vom Magen her Probleme damit hast, dann nimm die Kapseln am besten während der Mahlzeiten.

Wie gesagt, frag zur Vit. B Menge ruhig nochmal Dogbert.

Beste Grüße!

Subject: Re: Neu hier, das bin ich und habe ein paar fragen!

Posted by [Galileo](#) on Mon, 10 Sep 2007 10:45:34 GMT

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

Hallo Krater,

ich werde mir diese tabletten bestellen, scheinen meiner Meinung nach "passend" zu sein.

<http://www.podomedi.com/Suche/Vitamin%20B%20Komplex/13020/>

Mein Hausarzt meinte 50 mg pro Tag wäre ca. ein 3/4 Jahr in Ordnung.

Habe zudem eine Überweisung zum Psychologen bekommen. Morgen hab ich noch nen Termin beim Hautarzt und in ca. 4 Wochen in der Poliklinik. Kannst du eigentlich einen hautarzt in Köln zu dem Thema AA empfehlen?

Subject: Re: Neu hier, das bin ich und habe ein paar fragen!

Posted by [Krater](#) on Mon, 10 Sep 2007 22:12:40 GMT

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

Hi Galileo,

die Pillen sind von der Zusammensetzung her gut, denke ich. Das einzige Problem ist vielleicht, dass man die ganze Dosis auf einmal nimmt und nicht über den Tag verteilen kann.

Recherchier im Forum nach Beiträgen von "Dogbert". Vor allem im alten Forum. Da findest Du haufenweise Infos zu Vit.B Komplex. Wie kommt der Arzt eigentlich auf ein 3/4 Jahr?

Ich kann Dir übrigens gerne Hautärzte in Köln nennen. Einen, von dem/der ich absolut und hellauf begeistert wäre habe ich leider bisher selbst nicht gefunden. Guck mal hier, ob Dir davon einer zusagt: www.trichocare.de. Falls Dir das nicht reicht, schick mir eine PM.

Übrigens: Falls Du vorhast die Hautklinik in der Kölner Uniklinik aufzusuchen, kannst Du Dir das fast schenken. Das Problem ist, dass es keine Haarsprechstunde mehr gibt und auch die Ärzte, die das früher gemacht haben, nicht mehr dort sind. Soweit ich weiß, bieten die noch nicht mal mehr DCP an... Vielleicht sind die Hautkliniken in Bonn oder Düsseldorf ja besser. Kann ich aber nichts dazu sagen.

Denk mal daran was ich Dir gesagt habe: Bleib ruhig, mach die Betagalensalbe drauf, nimm die NEMs und warte eine zeitlang ab. Die Wahrscheinlichkeit, dass es bald wieder zurück geht ist sehr hoch.

Von Deinem Plan zum Therapeuten zu gehen halte ich übrigens sehr viel.

Viele Grüße -
Krater

Subject: Re: Neu hier, das bin ich und habe ein paar fragen!

Posted by [Galileo](#) on Tue, 11 Sep 2007 04:28:59 GMT

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

Wie er auf ein 3/4 Jahr kommt hat er nicht begründet, aber ich befrage ihn bei nächster Gelegenheit nocheinmal dazu.

Zur Uniklinik: Also lt. Sekretariat hab ich einen solchen Termin?! Also mal sehen was dabei raus kommt, is ja noch ein Weilchen hin bis zum Termin. Danke für die Infos!!

Subject: Re: Neu hier, das bin ich und habe ein paar fragen!

Posted by [Krater](#) on Tue, 11 Sep 2007 23:35:01 GMT

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

Kannst ja mal berichten wie es war!

Subject: Re: Neu hier, das bin ich und habe ein paar fragen!

Posted by [Dogbert](#) on Sun, 16 Sep 2007 20:35:36 GMT

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

Für mich haben die B-Dinger von Abtei die ideale Zusammensetzung. Gerade Folsäure, B2 und B3 sind wichtig. Reines B6 nützt gar nichts, da die Co-Enzyme fehlen. Es hat schon gute Gründe, warum ich die B-Komplexe von Abtei oder in hartnäckigen Fällen die B-50 von Podomedi empfehle. Dazu noch 15 - 25 mg Zink und wenn es hilft, Magnesium und Mangan.

Subject: Re: Neu hier, das bin ich und habe ein paar fragen!

Posted by [Galileo](#) on Mon, 17 Sep 2007 04:26:19 GMT

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

Morgen,

war auf guten Rat meiner Hautärztin beim Zahnarzt der feststellte das meine Weisheitszähne unbedingt rausmüssen, da diese in meine Nasennebenhöhlen drücken und gegen einen Nerv drücken. Ausserdem muss ein Backenzahn komplett raus bzw. durch eine Brücke ersetzt werden da dieser komplett Kariös ist. Meine Hautärztin meinte auch das dies die Ursache der AA sein könnte, bzw. ziemlich warscheinlich ist. Habe Vorgestern eine weitere Stelle an mir gefunden: Am Kinn rechts (nähe des defekten Zahns).

Mach jetzt nen Termin beim Kieferch. mal sehen was passiert...

Subject: Re: Neu hier, das bin ich und habe ein paar fragen!

Posted by [Galileo](#) on Mon, 17 Sep 2007 14:53:38 GMT

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

Kann / Soll ich auf die Stelle im Bart auch das Kortison auftragen?

Mein Termin beim kieferch. habe ich erst in 3 Wochen

Subject: Re: Neu hier, das bin ich und habe ein paar fragen!

Posted by [Krater](#) on Mon, 17 Sep 2007 22:58:06 GMT

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

Hi Galileo,

die Zähne werden häufig als Begründung für unerklärliche Krankheiten herangezogen. In den meisten Fällen sind das aber nur moderne Märchen. Trotzdem kann es natürlich nicht schaden sich die Zähne in Ordnung bringen zu lassen - im Gegenteil. Ich kenne eine, die schwört, dass sich ihre Psoriasis nach einer Wurzelbehandlung gebessert hat!

Was die Kortisonbehandlung betrifft musst Du das selbst entscheiden. Wenn Du Dich mit Kortison besser fühlst, kannst Du es in jedem Fall auch im Bartbereich anwenden.

Viele Grüße,
Krater

Subject: Re: Neu hier, das bin ich und habe ein paar fragen!

Posted by [Dogbert](#) on Mon, 17 Sep 2007 23:23:21 GMT

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

Ich wäre da vorsichtiger. Ich hatte ein kerngesundes Gebiss und nach der Erholung von der AA ging es da los. Seit ich mein Problem hier dargelegt habe, erreichen mich einige eMails, die von sehr ähnlichen Problemen schreiben. Das können keine Zufälle mehr sein.

Von Kortisonanwendungen rate ich bei AA schon grundsätzlich ab. Ich habe im Bart zwei haarlose Stellen. Die eine am oberen Kotlettenansatz ist eine Folge der topischen Kortisonauftragung. Die andere, im Kinngübchen vermutlich eine Folge der Kieferentzündung, wobei diese wieder nachzuwachsen scheint. Ich mache mir um Bartlöcher nun auch keinen Kopf, da ich keinen Bart trage.

Subject: Re: Neu hier, das bin ich und habe ein paar fragen!

Posted by [Galileo](#) on Tue, 18 Sep 2007 10:45:01 GMT

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

Also besser fühle ich mich durch auftragen von Kortison in keinsterweise, es hilft bei mir nämlich gar nicht bzw hat noch nicht angeschlagen. Merke zumindest keinen unterschied. wWerde vermutlich durch "Eigenmedikation" die Stelle im Bart zu versuchszwecke missbrauchen,

die Stelle stört mich auch nicht, von mir aus kann mein ganzer Bart von AA befallen sein, wäre sogar dankbar

Meine Zähne waren schon lange vor meiner AA schlecht bzw der atark defekte backenzahn, also auswirkungen der AA auf meine Zähne sind zum jetzigen Zeitpunkt defenitiv auszuschliessen!

Was hat stärkeres Schuppenvorkommen mit AA zu tun? Habe in letzterZeit mehr Schuppen als sonst wenn ich durch die Haare streiche. Meine auch an meiner AA manchmal ein leichtes Brennen oder ziehen zu spüren...

Subject: Re: Neu hier, das bin ich und habe ein paar fragen!

Posted by [angela](#) on Tue, 18 Sep 2007 17:45:32 GMT

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

Hallo Galileo,

die Schuppen können vom Kortison kommen. Je nachdem welches Produkt du nimmst kann es die Kopfhaut austrocknen. Mir hat man in der Hautklinik 2 Produkte verordnet - eine wässrige Lotion und eine zähe Creme - beides hatte den gleichen Wirkstoff. Da die Creme lästig aufzutragen war, habe ich nur noch die Lotion genommen und bekam auch "Schuppen". Dann erklärte mir die Ärztin warum beide Produkte genommen werden sollten - die Creme enthielt Fett und führte der Haut das zu, was die Lotion entzog.

War aber auch alles Mist und hat nicht geholfen.

Ig
Angela

Subject: Re: Neu hier, das bin ich und habe ein paar fragen!

Posted by [Galileo](#) on Wed, 26 Sep 2007 04:12:47 GMT

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

Sooo... habe Kortison jetzt seit ca. 3 Tagen abgesetzt, nehme nur noch Zinkorat und Vitamin B Komplex. Lasse die Tage meinen Seleenspiegelmessen und am 15ten hab ich meinen Zahnarzttermin.

Subject: Re: Neu hier, das bin ich und habe ein paar fragen!

Posted by [Vero](#) on Wed, 26 Sep 2007 15:09:44 GMT

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

Hallo Galileo!

Ich nehme seit einiger Zeit Zink und Vitamin B-Komplex. Mein Hautbild insgesamt hat sich gebessert. Die Sache mit meinen Haaren ist eher ein zeitliches Ding (wird dauern), aber ich habe

durch das verbesserte Hautbild eine positive Wirkung durch die Einnahme der Dinge.

Zusätzlich zum Zink nehme ich abends Kupfer in Form von Schüßlersalzen, da sie ausgleichend wirken und ich nicht weiß, ob Kupfermangel vorliegt.

Meinen Selenspiegel habe ich bestimmen lassen, habe aber noch kein Ergebnis. Ich bin gespannt. Die Hautärzte schauten mich ziemlich verwundert an, als ich danach fragte und meinten, das die Selenspiegelbestimmung nicht üblich sei. Sie ließen sich darauf ein und übernehmen sogar die Kosten.

Auch ich sitze ein wenig mit meinen Zähnen, besser gesagt mit Zahnfleischentzündungen an, welche nicht zurückgehen wollen. Ich muß meinen Zahnarzt wohl noch mehr auf die Füße treten, obwohl ich glaube, das er schon etwas entnervt ist.

Ich drücke Dir ganz fest die Daumen und hoffe, das du gut vorran kommst.

LG Vero

Subject: Re: Neu hier, das bin ich und habe ein paar fragen!

Posted by [angela](#) on Wed, 26 Sep 2007 16:13:20 GMT

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

Hallo Vero,

da du auch Schüsslersalze nimmst, könntest du für die Zahnfleischprobleme Salz Nr. 1 nehmen. Ich habe es ca. 1/2 Jahr lang genommen und mein Zahnfleisch hat sich sehr gebessert. Auch waren meine Zähne nicht mehr so kälteempfindlich.

Ig

Angela

Subject: Re: Neu hier, das bin ich und habe ein paar fragen!

Posted by [Krater](#) on Wed, 26 Sep 2007 21:22:49 GMT

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

Hi Galileo,

die übermäßige Verschuppung kann imho zwei Ursachen haben:

1. es ist ein Beobachtungseffekt. Du glaubst nur dass es stärker schuppt, tut es aber gar nicht, sondern Du hattest das schon immer. Schuppige Kopfhaut ist ja nicht gerade selten.
2. es ist autoimmun verursacht, wenn man mal davon ausgeht, dass der Beginn davon nicht nur zufällig mit dem Beginn der AA zusammenfällt. Vor und zu Beginn der AA hatte ich auch an vielen Stellen der Kopfhaut eine starke Verschuppung (z.T. sogar eine Art Plaque). Meine damalige Hautärztin meinte es sei bakteriell, was genausowenig stimmte wie die Nagelpilzdiagnose (trotz neg. Befund bei der Kulturanzucht "ging wohl was schief bei Ihrer Kultur..." und trotz dass es einen (anderen) relativ einfachen Test auf Nagelpilz gibt). Wenn ich das gehabt hätte, dann wäre ich ein medizinisches Novum: Mit Behandlung keine Besserung, Jahre später spontane Heilung von chronischem Pilz- und Bakterienbefall...

Naja, ähnliches haben hier viele schon erlebt.

Gegen die Schuppen kannst Du entweder ein handelsübliches Antischuppenshampon oder, falls hartnäckiger, ein spezielles Schampon benutzen (z.B. Stieproxal, anfangs täglich, dann ausschleichend bis auf 1x wöchentlich).

Das es vom Kortison kommt, halte ich in Deinem Fall eher für nicht so wahrscheinlich, weil Du ja nur eine kleine Fläche behandelst. Ist aber trotzdem schon auch möglich.

Viele Grüße,
Krater

Subject: Re: Neu hier, das bin ich und habe ein paar fragen!
Posted by [Vero](#) on Thu, 27 Sep 2007 12:23:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Angela!

Wie hast Du dosiert und wann am Tag hast Du es eingenommen? Hast Du in dem halben Jahr eine Einnahmepause gemacht?

Ich nehme zur Zeit die 12, damit angestautes abfließen kann. Ist jedoch nicht ganz unproblematisch, weil ich immer eine Abflußmöglichkeit brauche.

LG Vero

Subject: Re: Neu hier, das bin ich und habe ein paar fragen!
Posted by [angela](#) on Thu, 27 Sep 2007 13:03:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Vero,

habe gerade noch mal in meinem schlauen Buch geschaut:

Nr. 1 (D12) und Nr. 11 (D12) im Wechsel, 6 Monate, jeweils 6 Tabletten über den Tag verteilt.

Nr. 11 Silicea hatte ich vorher schon lange genommen und habe daher nur noch Nr. 1 geschluckt (3x2Tabletten tgl.)

Ich habe übrigens den großen GU-Kompass "Schüssler Salze" von Günther H. Heepen, gibts für 9,90€.

Für AA wird in diesem Buch Salz Nr. 5 empfohlen, auch das habe ich schon längere Zeit genommen. Im Moment nehme ich aber keine Schüssler Salze, da ich eine Entsäuerungskur mache und soviel auf einmal ist vielleicht auch nicht so toll.

Ig

Angela

Subject: Re: Neu hier, das bin ich und habe ein paar fragen!

Posted by [Vero](#) on Sat, 29 Sep 2007 11:25:18 GMT

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

Hallo Angela!

Den Kompass habe ich auch. Beim Lesen bin ich auf die Nr. 17 Manganum gestoßen, welches mit Lithium und Cuprum eine gute Unterstützung für AA-Behandlungen sein könnte. Im Sommer habe ich schon mal eine Kur gemacht. Es braucht jedoch Zeit.

Was mir im Sommer gut bekam, war als ich für drei Wochen alle Salze je zwei Tabletten (außer Ergänzungssalze) in einer Wasserflasche aufgelöst und das Wasser über den Tag getrunken habe. Ich fühlte mich wohl und entspannt.

Die Nr.1 nehme ich seit zwei Tagen. Eine Entzündungsstelle scheint zurückzugehen. Ich habe aber auch die Akutdosierung genommen und werde diese jetzt abbauen.

Schön das es noch jemanden gibt, der mit den Salzen arbeitet. Ich reagiere gut darauf und kann es nur empfehlen, wenn man etwas Abstand zur Pharmazie braucht, weil man kaum noch auf Medikamente anspricht.

Vielen Dank für Deine Hilfe. Ich werde es probieren und Dir Bescheid geben, wenn sich etwas ändert.

LG Vero

Subject: Re: Neu hier, das bin ich und habe ein paar fragen!

Posted by [Galileo](#) on Tue, 26 Feb 2008 18:22:15 GMT

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

Hi zusammen,

wollte mal wieder ein Lebenszeichen von mir geben. Meine AA bin ich noch nicht los, das Loch am Hinterkopf ist geblieben und die an meiner Backe bzw. Unterkiefer an der Zahnwurzel auch noch. Der Zahn der exakt an dieser Stelle war wurde mir entfernt. Ich hatte an der Wurzel eine Kirsch große Zyste! Diese wurde mir ca. vor vier Monaten entfernt. Mittlerweile wachsen mir die Haare wieder nach, am Bart sowie am Hinterkopf, zwar nur Flaum aber immerhin etwas

Zu meiner Beahndlung: ich nehme keine Medikamente, Salben oder ähnliches. Ich nehme Eunova Vitamintabletten und das wars. Die habe ich auch schon genommen als ich noch keine AA hatte.

Das ausheilen der Zyste dauert ca. sechs Monate und dafür das jetzt schon die Haare wieder wachsen... nicht schlecht. Im übrigen ist mein Haarwachstum extrem, auch früher schon, ich muss jeden Monat zum Friseur meines Vertrauens. Im Monat wachsen meine Haare ca. 3 cm.

Im Endeffekt mach ich mir keinen Stress mehr was meiner Meinung zusätzlich eine AA begünstigt hatt. (Sterbefall und priv. Probleme). Ich bin momentan beruflich sehr gut positioniert

und hab ne tolle Freundin

Ansonsten sag ich zur AA: Leck mich am Poooooooooo.

Tip an alle die Fotos und weis Gott was machen, jeden Tag in den Spiegel gugn und draußen dauernd im Haar wühlen und zurecht legen weil man sich schämt (warum eigentlich?!), macht Euch keinen Stress! Scheisst mal wirklich drauf! Macht das beste aus Eurem Leben und habt Spaß daran! Ich hab mit neue Hobbys und Aufgaben gesucht die mich begeistern und ablenken (Rauchen aufgehört seit 4 Monaten und 3 Aquarien zugelegt).

Kopf hoch an alle!
