
Subject: ahnungslose braucht rat
Posted by [monee](#) on Sun, 25 Nov 2007 22:19:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

bin auch neu hier und habe mit schrecken vor 2 Wochen eine kreisrunde kahle Stelle ca 5 cm gross auf meinem Hinterkopf beim Friseur entdeckt. Ich habe noch fast keine Ahnung von AA. War beim Hautarzt und warte grade auf die Ergebnisse.

hätte da einige Fragen:

- wie hoch ist die wahrscheinlichkeit dass mir nun einfach alle Haare ausfallen?
 - mein Arzt meinte Stress hätte mit AA nichts zu tun, was meint Ihr dazu (ich hab vor ein paar Monaten sehr unter einer Trennung gelitten..)
 - habe fleissig Eure Posts gelesen. Kann ich nun einfach zur Apotheke tiegeren und schon mal Selen und Zink vorsorglich nehmen und mir die aromamixtur auf die kahle stelle reiben oder kann das evtl. auch negative effekte haben?
 - meine Kopfhaut juckt seit neustem und auf der Kalen stelle sind kleine gelbe Punkte an den ehemaligen Haarwurzelstellen zu sehen..ist das normal?
 - sollte ich beim haare waschen bestimmte shampoos meiden?
 - ist kälte oder extreme sonneneinstrahlung negativ?
- Fragen über Fragen...bin ziemlich verunsichert und verzweifelt.

Würde mich freuen wenn Ihr ein paar Tipps habt.

LIEBE GRUESSE
Yoki

Subject: Re: ahnungslose braucht rat
Posted by [haki68](#) on Tue, 27 Nov 2007 07:59:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Yoki,

das Wichtigste zuerst: Ruhe bewahren !!!

Das was dein Arzt dir gesagt hat, war die gleiche Reaktion, die ich von meinem Hautarzt erfahren habe. Absoluter Quatsch! Die Hautärzte, die ich kennengelernt habe - und das waren einige - verschließen sich komischerweise vor dieser These. Die meisten hier im Forum, haben bereits die Erfahrung gemacht, dass Stress einer der Hauptauslöser für diese Form des Haarausfalls ist.

Tu deinem Körper etwas Gutes.

Gegen den Stress kann ich dir Vitamin B empfehlen. Ich nehme zusätzlich zum Selenit noch Vitamin-B-komplex von Rathiopharm (2 Kps. morgens). Kann ich nur empfehlen. Außerdem ist autogenes Training auch toll. Vielleicht hast du irgendwo bei dir in der Nähe einen solchen Kurs.

Es wäre nicht schlecht, wenn du deinen Selenwert bestimmen lässt. Lies doch mal die Beiträge von Anais. Da erfährst du mehr.

Ich an deiner Stelle, würde ich die Finger weg lassen von allem was mit Kortison zu tun hat. Ich habe von meinen vielen Hautärzten immer wieder Tinkturen bekommen in denen Kortison war. Ich musste jedoch die Erfahrung machen, dass dies zwar zuerst hilft, aber je öfter man es anwendet und je mehr kreisrunde Stellen ich bekam, desto geringer wurde die Wirkung. Shampoos, Kälte oder Wärme haben nach meiner Erfahrung keinerlei Auswirkung auf den Haarausfall.

Du bist sehr verunsichert, das merkt man. Lass dich jedoch nicht von einer Stelle an deinem Kopf verrückt machen.

Viele Grüße

Heike

Subject: Re: ahnungslose braucht rat

Posted by [miffy](#) on Tue, 27 Nov 2007 19:55:28 GMT

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

Hallo Yoki

Das mit dem Haarausfall geht garantiert wieder vorbei. Du musst nur fest an dich glauben und dich nicht davon verrückt machen lassen.

Ich an deiner Stelle würde das mit der Aromatherapie nicht unbedingt ausprobieren. Klar, manchen hilt es sicherlich. Aber du könntest auch allergisch auf die Öle reagieren und es fallen noch mehr Haare aus.

Ich habe die Aromatherapie auch ausprobiert und wollte es nicht wahrhaben, dass ich auf irgendwas allergisch war. Bei mir sind die Haare fast alle ausgefallen und auch an den Augenbrauen und Wimpern.

Lass den Kopf nicht hängen,
lg miffy
