
Subject: Was auch immer - es hat geholfen
Posted by [ladivina](#) on Wed, 03 Dec 2008 21:15:05 GMT

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

Hallo,

ich war irgendwann Anfang Juli beim Friseur und sie entdeckte hinten und seitlich Löcher. Hinten das war schon ziemlich groß und seitlich hatte es gerade mal zwei Zentimeter. Mir waren die Haare seit zwei, drei Wochen wahnsinnig ausgefallen, jedes Mal hat man die Hand voll... Ich habe das erstmal abgetan und gedacht mein Haar erneuert sich, ich kriege neues Fell, wie auch immer, wer rechnet denn mit sowas, bis ich dann beim Friseur war. Das war erst einmal ein wahnsinniger Schock, aber wem sage ich das. Ich hangelte mich von Nervenzusammenbruch zu Nervenzusammenbruch, unfähig erstmal einen klaren Gedanken zu fassen. Dann fängt man an im Netz zu stöbern und die Angst es könnte sehr viel schlimmer werden wird immer größer - und ich bin sehr eitel wer nicht... Wie jeder Unwissende habe ich alles durchchecken lassen, Blut ok., pumperlgsund sozusagen. Klink in München, Hautarzt hier etc. Das Übliche. Zwei Ärzte, vor allem mein Hausarzt fragten mich dann nach Stress und erst da fiel mir auf, dass ich acht Monate durchgehechelt bin ohne auf meine Bedürfnisse oder meinen Körper zu hören. Mein Hausarzt arbeitet mit Homöopathie, ich vertraue ihm und er hat mir erst einmal was mitgegeben. Probeweise. Die Haare fielen aus. Und wie. Hinten auf acht Zent Durchmesser seitlich auf ca. fünf. Dann kam meine Veränderung. Ich habe radikal alles unterbrochen, gekürzt, was zu meinem Stress beitrug und versucht mir Freiräume zu schaffen in denen ich Luft!!! bekomme. Das ging sehr schnell. Es geht dann doch wenn man will. Durch dieses Forum habe ich dann Anregungen bekommen was helfen könnte und ich habe vieles ausprobiert. Eine vom Arzt verschriebene Cortisonsalbe habe ich nach dem dritten Tag abgesetzt, weil ich mich schlecht fühlte und das auch innerlich total ablehne. DCP verschob ich. Ich habe dann angefangen, verschiedene ungefährliche Präparate zu nehmen, spezielle Kapseln, speziell für das Haar, Aminosäuren, Goldhirse, Vitamin B Komplex, Zink, Paranuskerne täglich drei bis vier etc. Zink vom Arzt verschrieben, Silicea. Haarwasser täglich für die Durchblutung - wo nichts ist kann auch durch Rubbeln nichts mehr ausfallen... Diese Einnahme habe ich mit meinem Arzt abgestimmt, wie eine Kur. Shampoo nur noch pflanzlich und mild. Dann hat mein Doc mir nochmal andere Globuli mitgegeben und ich weiß nicht wie, aber meine Haare fingen wieder an einen Flaum zu bilden. Seitlich haben sie sich jetzt schon pigmentiert!!! Ich hoffe, dass mein Beitrag ein bißchen Mut machen kann. Alles Liebe, L.

Subject: Re: Was auch immer - es hat geholfen
Posted by [gindora](#) on Thu, 04 Dec 2008 08:25:07 GMT

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

hallo ladivina! schon seit tagen denke ich darüber nach, dass man in diesem forum ein neues thema eröffnen sollte, in welches nur leute reinschreiben die es geschafft haben... das fehlt hier so sehr ... aber man braucht es echt um wieder ermutigt zu werden. DANKE!

Mir geht es wie dir. Haare ausgefallen (kompletter Hinterkopf).... alles mögliche ausprobiert... jetzt habe ich im winter zeit ca. 150 überstunden abzufeiern, also keinen streß mehr. aber glaubt mir, im sommer werde ich mich viel mehr um mich kümmern als um meinen job damit die sch... nicht von vorne anfängt!

Lg D.

Subject: Re: Was auch immer - es hat geholfen
Posted by [ladivina](#) on Thu, 04 Dec 2008 11:49:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi, danke für Deine Rückmeldung. Der Stressabbau ist denke ich sehr wichtig. Wichtig ist auch Dein Kopf im wahrsten Sinne des Wortes. Ich hatte irgendwann den Punkt wo ich selbst meine wenige Freizeit als totalen Stress empfand. Mittlerweile erziehe ich mich dazu die Dinge positiv zu sehen und mir zu sagen: Das will ich jetzt tun, das ist kein Muss - ich tue es, also entscheide ich mich dafür. Positiv denken - ich hoffe, das ist jetzt nicht zu esoterisch. Ich gehöre nämlich nicht in diese Ecke Und: Ich denke meine Hilfsmittelchen waren entweder tatsächlich hilfreich oder sie hatten den sogenannten Placebo-Effekt. Das alles soll natürlich nicht heißen, dass man seines eigenen Glückes Schmied ist - wenn genetische Defekte vorhanden sind. Ich hoffe ich konnte mich verständlich machen?! Alles Gute für Dich und lass von Dir hören!
