
Subject: Psychisch total am Ende

Posted by [Primelchen](#) on Sat, 10 Jan 2009 12:07:44 GMT

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

Hallo Leidensgenossinnen und -genossen!

Ich bin neu in diesem Forum und wahrscheinlich gab es schon x-mal das Thema, aber ich bin psychisch total am Ende und weiß nicht mehr weiter. Seit ca. 1 Monat bin ich an AA erkrankt und seitdem ein psychisches Wrack! Ich hatte lange, dicke Haare und meine Haare bedeuteten mir fast alles! Ich habe alles dafür getan, dass sie gut aussahen bzw. liegen.

Es geht mir nur noch bescheiden. Nachdem ich 3 Wochen einen Krankenschein hatte, komm ich trotzdem nur noch ganz langsam auf die Beine.

Ich mache eine Therapie bei einer Internistin, die sich mit Akupunktur auf AA spezialisiert hat. Seitdem sehe ich sogar Erfolge, d.h. meine Augenbrauen sind innerhalb einer Woche wieder nachgewachsen. Auf dem Kopf sind "nur noch" drei kahle Stellen. Der Rest wächst entweder schwarz oder weiß nach (also das Weiße ist eher Flaum).

Trotzdem hab ich regelmäßige Heulattacken und wache Schweiß gebadet am nächsten Morgen auf. Auf der Arbeit geht es momentan (alle sind begeistert von meiner Perücke, die ich nach ca. 30 Perücken- und Friseurstudiosbesuchen endlich gefunden habe), aber trotzdem geht dieses bedrückende Gefühl nicht weg. Auch der Besuch in der Selbsthilfegruppe hilft recht wenig. Ein regelmäßiger Psychologenbesuch ist bei mir leider nicht möglich, da ich beruflich sehr eingespannt bin.

Über ein paar Tipps oder Antworten würde ich mich sehr freuen. LG Primelchen

Subject: Re: Psychisch total am Ende

Posted by [123456789](#) on Sat, 10 Jan 2009 14:57:21 GMT

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

hallo,

als mir die Haare ausgefallen sind, habe ich eine ganz schlimme reaktive Depression entwickelt. Man wollte mich mit Antidepressiva vollpumpen, dass habe ich aber nicht gemacht, statt dessen kaufte ich mit hochdosierte Johanniskrautkps.(Helarium 425) und nahm davon 2 St/Tag. Nach ca. 20 Tagen ging es mir wieder richtig gut; ich hatte wieder Appetit, war wieder fähig mehr als das nötigste zu machen und dass obwohl mir innerhalb von 2 Wochen alle Haare ausgefallen sind. Gib dir 3 Wochen Zeit und kaufe dir Johanniskrautkps. in der APO.Nehme mind. 900 mg/Tag. Ich hoffe,dass es bei dir auch so gut hilft wie bei mir. Ich Habe dann noch ca. 3 Monate Johanniskraut eingenommen. Gute Besserung und viele Grüße Anais

Subject: Re: Psychisch total am Ende

Posted by [Primelchen](#) on Sun, 11 Jan 2009 19:58:15 GMT

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

Hallo Anais.

Vielen lieben Dank für den Tipp, aber ich nehme z.Zt. auch Johanniskrautkapseln und trinke 3 mal täglich den Tee.

Leider ohne Erfolg.

Es geht mir immer noch total beschissen und ich könnte ununterbrochen in Tränen ausbrechen!

Ich denke auch, dass ich an einer Depression leide, denn immoment habe ich sogar einige Male täglich Selbstmordgedanken. Sowas hatte ich vorher niemals!!!!

Ich will einfach wieder meine Haare zurück!

Vielleicht fällt dir noch etwas ein??? LG Primelchen

Subject: Re: Psychisch total am Ende

Posted by [Bettina](#) on Mon, 12 Jan 2009 08:11:41 GMT

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

Hallo Primelchen,

ich kann dich voll und ganz verstehen. Aber du musst endlich versuchen, aus der Depression rauszukommen! Ich denke, je mehr du dich reinsteigerst umso schlimmer wird es. Schau nach vorne. Du hast doch allen Grund dazu. Erste Erfolge haben sich bereits gezeigt!! Du schreibst, du bist beruflich so angespannt. Was ist dir wichtiger? Vielleicht solltest du etwas kürzer treten und dir doch Hilfe bei einem Psychologen suchen. Denk mal drüber nach. Was mir persönlich sehr gut hilft sind Schüssler Salze Nr. 5. Alles Gute für dich. Bettina

Subject: Re: Psychisch total am Ende

Posted by [123456789](#) on Mon, 12 Jan 2009 14:15:53 GMT

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

welches JOhanniskrautpräp. in welcher Dosierung nimmst du seit wann?

Falls du es hochdosiert (900 mg) seit mehr als 4 Wochen einnehmen solltest wird es dir auch in Zukunft wahrscheinlich nicht helfen. Falls dem nicht der Fall ist unbedingt Dosis erhöhen(muss unbedingt eine Medikament aus der APo sein)und 2 - 4 Wochen Geduld haben.

ich bin sicher, dass dir Johanniskraut in der richtigen Dosierung helfen wird.

Ich wünsche dir viel Glück Anais

Subject: Re: Psychisch total am Ende

Posted by [Baldhead](#) on Wed, 14 Jan 2009 09:59:31 GMT

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

Hallo Primelchen,

hol Dir unbedingt professionelle Hilfe - egal, ob bei einem Arzt oder Psychologen. Eine waschechte Depression, zumal dann, wenn sie mit Suizidgedanken einhergeht, gehört nicht selbst therapiert, sondern in erfahrene Hände. Das Johanniskraut wird zwar sicher nicht schaden, aber es hilft ja wegen der Unsicherheit in der Dosierung offenbar auch nicht.

Mir ging es wie Dir: Ich hatte unglaublich dickes Haar, um das mich jeder beneidet hat. Und, ja, ich hätte es immer noch gern wieder, wenn ich wählen könnte. Aber ich würde keinen Arm dafür hergeben, geschweige denn, mein Leben.

Also lass Dir helfen, und zwar möglichst bald!

Alles Gute,
Baldhead

Subject: Re: Psychisch total am Ende
Posted by [Primelchen](#) on Wed, 14 Jan 2009 18:51:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Baldhead!

Danke für deine Antwort, aber ich frage mich wirklich, was das bringen soll.

Ich kenn ja die Ursache für meine Depression (Ich nenn es jetzt mal einfach so) und ein Psychologe kann mir auch nicht helfen, damit besser umzugehen.

Ich werd es mein Leben lang scheisse finden und kann es nun einmal nicht akzeptieren.

Die einzige Hoffnung ist, dass irgendwann alles wieder da ist. Es sieht ja schon einmal ganz gut aus. Es wächst, ich hab wieder Augenbrauen und Wimpern und nur noch 2 kahle Stellen auf dem Kopf. Das wird mir von Ärztin und Internistin bestätigt, d.h. es ist keine subjektive Sichtweise.

Trotzdem lieben Dank für den Tipp!!! LG Primelchen

Subject: Re: Psychisch total am Ende
Posted by [Herbstzeit](#) on Wed, 21 Jan 2009 19:31:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Primelchen,

ich schreibe Dir weil Du mir in der Seele Leid tust.

Ich kann Dich gut verstehen und nachvollziehen wie es in Dir aussieht.

Du schreibst, das Du nicht glaubst, dass Dir professionelle Hilfe helfen wird, da Du ja selber weißt warum Du Dich so dreppresiv fühlst und es einfach nicht akzeptieren kannst was passiert ist.

Das mag zum Teil stimmen und Du fühlst es ja auch so.

Es ist hart aber es ist lebbar und Du wirst Deinen Weg finden!!

Du hast eine gute Internistin die Dir hilft und erste Erfolge stellen sich auch schon ein. Hey, freue Dich (es gibt Leute die nicht einmal das erleben durften) den jede AA verläuft anders.

Ich würde mich herzlich für Dich freuen wenn Du Sie nur ganz kurz erleben musst in Deinem Leben und es schaffst Deinem Körper zu zeigen das Deine Haare eben keine Fremdkörper

sind.

Es ist nun einmal eine Autoimmunerkrankung, die solange Sie nun schon existiert, so lange gibt es bis heute keine hilfreiche Diagnose die uns allen erklären würde, was der Auslöser ist und weshalb gerade Du oder ich oder andere diese Art Erkrankung bekommen.

Sie ist eine echte psychologische Belastung!!! Egal ob für Frau oder Mann ob Alt oder Jung.

Sie ist aber nur eine Erkrankung die Äusserlich ist!!!

Sie wird gesehen und das Belastest!

Du spürst die Blicke und Du fühlst Dich unwohl in Deiner Nacktheit, den Du bist Anders !!

Ja es ist so !!

Jedoch bist Du nicht lebensbedrohlich krank oder sitzt im Rollstuhl weil Du einen schweren Unfall erlitten hast oder bist blind usw. usw.

Versuche genau über das was ich geschrieben habe mal in Ruhe nachzudenken.

Überlege mal wie schlecht es Dir nun geht und betrachte Dein Umfeld genauer.

Du hast geschrieben alle sagen wie toll Deine Perücke ist. Diese "Alle" fühlen mit Dir und sind für Dich da (auch ohne Haare). Du bist und bleibst der Gleiche Mensch nur Dein Aussehen hat sich verändert.

Du hast ein starkes Gerüst um Dich herum ! Deine Freunde, Internistin, Familie! Lehn Dich an und nimm das Gerüst als Hilfe an.

Versuche es anzunehmen. Schritt für Schritt!

Du magst denken ich Spinne aber ich weiß wovon ich rede.

Ich habe nun zum zweiten Mal AA totalis (ich war schon einmal vollkommen regeneriert. Ich bin 40 Jahre alt und habe zwei Kinder. Mein Mann hat uns vor etwas mehr als ein Jahr verlassen (genau zu dem Zeitpunkt als ich alle Haare gerade wieder hatte.) Dieser Schock und Stress diese psychische Belastung hat mir wieder alle Haare genommen.

Ich weiß nicht ob ich es noch einmal schaffen werde aber ich weiß das ich damit Leben kann und mein Umfeld auch.

Es gibt ein Leben mit AA und eines ohne aber es gibt nur für Dich selber, in Dir selbst die Entscheidung ob das eine oder andere Leben besser ist oder ob es irrelevant für Dich ist!

Du selbst hast die Macht damit umzugehen.

Eine professionelle Hilfe kann Dir dabei helfen und evtl. sogar in Dir für Deinen Körper einen Schalter umlegen der diesem Körper dann signalisiert, das Deine Haare keine Fremdkörper sind. (So ist es bei mir gewesen beim ersten Mal den ich habe nie große Experimente gemacht, ausser wie Du, Akupunktur zu der ich bis heute regelmäßig gehe und sehr viel davon halte).

Körper und Geist gehören zusammen. Wenn Dein Körper mit Hilfe von Aussen (Akupunktur) schon so gut reagiert, solltest Du nicht zögern Deinen Geist und Deine Seele für Dich in Einklang zu bekommen.

Es wird Dir auf jeden Fall helfen und Dir die Ruhe geben die Du brauchst auch für Deinen Alltag und Deinen Beruf.

Ich drücke Dich ganz fest und wünsche Dir viel Erfolg und Kraft.

Subject: Re: Psychisch total am Ende

Posted by [Primelchen](#) on Thu, 22 Jan 2009 20:22:26 GMT

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

Hallo Herbstzeit,

danke für deine lieben Worte. Ich weiß auch, dass das alles stimmt, was du schreibst. Aber es ist halt so schwer das zu akzeptieren, v. a. dass es keine 100 %ige Heilmöglichkeit gibt.

Ich weiß auch, dass alle auch Mitleid mit mir bzw. uns haben, aber das hilft ja auch irgendwie nicht weiter. Ich kann halt schwer damit umgehen, nicht mehr so zu leben wie vorher. Das fängt ja schon mit Kleinigkeiten an, z. B. Müll rausbringen nur noch mit Perücke.

Aber ich zieh mich schon an kleinen Fortschritten hoch. Schließlich hab ich schon wieder ganz viele Haare auf dem Kopf und das Glück haben wirklich viele nicht mit AA. Nur die Angst bleibt, dass die Haare immer wieder komplett ausfallen können (so wie bei dir). Auch WENN die Haare nachwachsen WÜRDEN, würde ich bei jedem neuen kleinen Haarverlust wieder komplett durchdrehen. Aber so weit ist es natürlich nicht.

Vielleicht schaff ich ja irgendwann normal damit zu leben, allerdings kann ich mir das z.Zt. kaum vorstellen. Und das, obwohl ich kleine Erfolge sehe und wieder meinen normalen Alltag lebe. Aber selbst das ist oft für mich nur "Fassade", weil ich einfach noch zu oft in den "Leidzustand" zurück falle.

Ich danke dir trotzdem für deine Antwort und deinen Zuspruch, denn Leute ohne AA können sich sowieso kaum vorstellen, was wir durchmachen müssen.

LG Primelchen

Subject: Re: Psychisch total am Ende

Posted by [Fenris](#) on Thu, 22 Jan 2009 23:02:47 GMT

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

Hallo liebe Primelchen,

ich kann sehr gut verstehen, was in Dir vorgeht. Ich habe zwar selber aus modischen Aspekten kurze Haare, keine langen wie Du, aber als ich diese großen kahlen Stellen hatte (die man bei kurzen Haaren natürlich auch nicht mit anderem langen Haar kaschieren kann), habe ich auch extrem gelitten. Nach intensiver Beschäftigung mit der Thematik, Arztbesuchen und dem Ausprobieren unterschiedlichster Mittel kam ich auf Viviscal. Mir und auch anderen hat Viviscal geholfen. Schau einfach mal in das andere Forum rein. Das ist die erste Botschaft, die ich Dir geben möchte.

Die nächste Botschaft: Bei den allermeisten verschwindet diese Krankheit so schnell, wie sie gekommen ist. Einfach so. In vielen Fällen besteht sogar ein Zusammenhang zwischen mentaler Verfassung und Krankheit. Wenn Du die Leidengeschichte von den Menschen hier liest, wirst Du das bemerken.

Was will ich Dir damit sagen? Es gibt berechtigte Hoffnung, dass diese im Grunde genommen

harmlose Krankheit in den Griff zu bekommen ist. In diesem Forum sind natürlich viele, die extrem schlechte Erfahrungen gemacht haben, daher war und ist mein Appell an alle, dass sich insbesondere die, wo eine Besserung eingetreten ist, sich wieder hier melden.

Bei mir z.B. war es auch so, dass ich zuerst hier mitgelesen habe und erst, als bei mir selbst der Leidensdruck immens war, habe ich mich in diese Diskussionen eingemischt. D.h., die Schwere der Krankheit brachte mich dazu, hier mitzuschreiben. Nachdem sich aber alles bei mir besserte, hatte ich keinen Bedarf mehr, mich mitzuteilen. Dennoch habe ich mir geschworen, gerade in so einem Fall auch anderen Hilfe anbieten und Hoffnung geben zu wollen.

Ich habe auch die größten Befürchtungen gehabt, weil es ja viele gibt, die hier schreiben, die z.B. alle Haare verloren haben. Und bei mir war es auch so, dass meine Kreise mehr und mehr und dazu noch größer wurden. Ich dachte, ohje, nun habe ich auch "sowas". Aber laß Dich nicht täuschen, hier ist das Bild insgesamt verfälscht, bei den meisten verläuft alles wieder "normal". Und Hoffnung ist gerade für Dich ein ganz wichtiges Gefühl. Verzweifel nicht, das wird dann nicht signifikant besser. Mach Dir bewußt, dass 1. bei den allermeisten nach ein paar Monaten alles wieder so ist wie früher und 2. dass bei allen ästhetischen Aspekten es bei weitem schlimmere Krankheiten gibt.

Ich kenne Leute in meinem Alter (Mitte 30), die sind an Krebs erkrankt oder haben einen schlimmen Unfall gehabt. Und ich mache mir immer wieder bewußt, dass die AA eine völlig harmlose Krankheit gibt, die nur so schlimm ist, wie ich es selber zulasse. Wenn ich davon Depressionen bekomme (und das beziehe ich ausdrücklich nur auf mich), dann sind auf keinen Fall die AA dafür verantwortlich, sondern nur ich ich ich ich. Niemand sonst. Und wenn die Haare ausfallen, dann hat das auch mit mir zu tun.

Es ist ja völlig logisch, man muß es nur deutlich sich selber gegenüber zugeben: Für AA gibt es KEINE Erklärung, nur Mutmaßungen, nichts konkretes und daher auch keine Medikamente, die jedem helfen. Da die meisten AA Patienten auch mentale Probleme haben, schon vorher, ergibt das für mich nur einen Schluß: AA ist zum größten Teil psychisch bedingt. Und wenn meine Psyche so stark ist, dass mir die Haare davon ausfallen, dann kann sie auch das Gegenteil bewirken!

Ich bin daher auch davon überzeugt, dass AA Patienten ganz besondere Menschen sind, sehr empathische und empfindsame Menschen, die sich aber dann auch häufig so eine vergleichsweise harmlose Krankheit sehr zu Herzen nehmen. Dennoch, diese Sensibilität muß man lernen FÜR seine eigenen Interessen zu nutzen und nicht dagegen.

Viviscal hilft mir und scheint meine Psyche auch zu stärken. Warum dieses Mittel hilft, kann ich mir nicht erklären, ich habe auch anderes versucht, vergebens. Dieses Mittel hat aber schnell geholfen. Die Inhaltsstoffe sind aber sehr unspektakulär, daher ist meine Erklärung, dass meine Psyche dadurch gestärkt wird.

Daher möchte ich Dir an dieser Stelle zwei Empfehlungen geben: 1. Versuche einfach mal drei Monate dieses Mittel (länger macht auch laut Hersteller keinen Sinn, wenn es dann nicht wirkt, dann auch später nicht) und 2. Denke positiv, mach Dir bewußt, dass Du ein ganz besonderer Mensch mit großen Kräften in Dir bist. Und diese Kräfte sind in der Lage Dir zu schaden, aber auch Dir zu helfen.

Ich weiß auch, dass bei einer Depression manche Empfehlungen nicht immer angenommen werden, das ist aber ganz normal. Vielleicht versuchst Du es aber trotzdem zu beherzigen. Du sagst ja auch, dass Du keine externe Hilfe brauchst, da Du selber in Dich reinhören kannst. Das glaube ich Dir. Auch Du gehörst zu den besonderen Menschen und wenn Du die Kraft die in Dir steckt, für Deine Gesundung einzusetzen weißt, bekommst Du das auch in den Griff! Das ist ganz sicher.

Ich wünsche Dir alles Gute, viel viel Kraft, Lebensmut und schicke Dir im Geiste positive Energie!

Herzliche Grüße
Fenris

Subject: Re: Psychisch total am Ende
Posted by [Herbstzeit](#) on Fri, 23 Jan 2009 07:54:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Fenris,

Dein Betrag ist toll und sagt alles was wichtig bzgl. der Erkrankung.

Ich kenne Leute in meinem Alter (Mitte 30), die sind an Krebs erkrankt oder haben einen schlimmen Unfall gehabt. Und ich mache mir immer wieder bewußt, dass die AA eine völlig harmlose Krankheit gibt, die nur so schlimm ist, wie ich es selber zulasse. Wenn ich davon Depressionen bekomme (und das beziehe ich ausdrücklich nur auf mich), dann sind auf keinen Fall die AA dafür verantwortlich, sondern nur ich ich ich ich. Niemand sonst. Und wenn die Haare ausfallen, dann hat das auch mit mir zu tun.

Es ist ja völlig logisch, man muß es nur deutlich sich selber gegenüber zugeben: Für AA gibt es KEINE Erklärung, nur Mutmaßungen, nichts konkretes und daher auch keine Medikamente, die jedem helfen. Da die meisten AA Patienten auch mentale Probleme haben, schon vorher, ergibt das für mich nur einen Schluß: AA ist zum größten Teil psychisch bedingt. Und wenn meine Psyche so stark ist, dass mir die Haare davon ausfallen, dann kann sie auch das Gegenteil bewirken!

Ich bin daher auch davon überzeugt, dass AA Patienten ganz besondere Menschen sind, sehr empathische und empfindsame Menschen, die sich aber dann auch häufig so eine vergleichsweise harmlose Krankheit sehr zu Herzen nehmen. Dennoch, diese Sensibilität muß man lernen FÜR seine eigenen Interessen zu nutzen und nicht dagegen.

Hierbei stimme ich Dir voll und Ganz zu.

Primelchen lass die AA nicht Dein Leben bestimmen. Du bist diejenige die die Zügel in den Händen hält.

Alles Liebe und jedem hier viel Kraft um sein Paket zu tragen.

Herbstzeit

Subject: Re: Psychisch total am Ende
Posted by [Bettina](#) on Fri, 23 Jan 2009 09:11:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Fenris, hallo Herbstzeit,
vielen vielen Dank für eure tollen Beiträge!! Ich bin seit einiger Zeit auch wieder hier im Forum und ich finde es wirklich toll, wie ihr schreibt.
Vielen Dank nochmal.
Alles Gute und liebe Grüße
Bettina

@ Herbstzeit: könntest du mir bitte noch meine Frage (Beitrag weiter unten) evtl. beantworten.
Danke.

Subject: Re: Psychisch total am Ende
Posted by [Primelchen](#) on Sat, 24 Jan 2009 11:46:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Fenris und Herbstzeit!
Ich habe einen berechtigten Grund zur Hoffnung: Ich hab am Donnerstag mit meiner Ärztin noch einmal Fotos verglichen (vor 3 Wochen und jetzt). Links, rechts und oberhalb der Kopfhaut sind nicht nur hellblonde, sondern schon schwarze Haare zu sehen. Und das innerhalb von 2 Wochen 2 mal die Woche Akupunktur! Ich hätte die Welt umarmen können).
Danke nochmal für deinen Tipp (@Fenris), aber ich werde jetzt erstmal NUR auf die Akupunktur setzen, da dies wirklich sichtbare, geniale Erfolge bringt.
Ich danke euch nochmal für eure aufmunternden Worte.
@Herbstzeit: Darf ich dich fragen, wie AA momentan bei dir verläuft? Genauso wie beim ersten Mal Haarverlust oder anders?
Über eine Antwort würde ich mich sehr freuen.
LG Primelchen

Subject: Re: Psychisch total am Ende
Posted by [Herbstzeit](#) on Sat, 24 Jan 2009 12:49:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Primelchen,

ich freue mich sehr für Dich und drücke Dir weiterhin die Daumen.

Zu Deine Frage.

Nun ich hatte Mitte 2006 eine erste Selbstheilung bei der mein Haarwuchs langsam

flächendeckend startete und dann bin ich bis Ende 2007 vollständig regeneriert gewesen (es war schon wieder ein Pagenkopf und Augenbrauen sowie Wimpern vorhanden. Nur die Augenbrauen waren nicht wieder so dicht wie früher das störte mich aber nicht sehr. Die Haare selbst waren kraftvoll und glänzend und etwas dunkler als früher). Tja, nach der Trennung bin ich, mein Selbstwertgefühl und meine Psyche in ein tiefe Loch gefallen und der erste kreisrundehaarausfall fand dann im Feb.08 links oben in Scheitelnähe statt.

Ich wusste das es wieder begann, obwohl es dieses Mal nicht unten am Nacken anfang. Die Haare gingen dann in erste Linie diffus aus nicht so sehr kreisrund aber das kam dann immer stärker dazu.

Es verlief auch dieses Mal wieder recht langsam. Im Oktober waren sie licht und kraftlos und im November waren Sie dann vollständig weg. So gesehen ist der volle Ausfall innerhalb von zwei Monaten passiert.

Auch die Augenbrauen und Wimpern sind wieder ausgegangen.(Wenn ich ehrlich bin finde ich den Verlust der Wimpern am schlimmsten das macht ein Gesicht so Ausdruckslos. Ich denke überPermanent Make Up nach habe aber einen tierischen Respekt davor. Die Augenbrauen finde ich nicht so schlimm, da ich Brillenträgerin bin und viele sagen es fällt Ihnen im ersten Moment überhaupt nicht auf.)

Ich habe jetzt wieder Vollglatze und stehe am Anfang wie vor 5 Jahren.

Auch ich gehe und bin weiterhin immer wieder zu Akupunktur gegangen.

Ich war erst gestern da. Nun, auch wenn ich Glatze habe fühle ich, dass es auf dem gesamten Kopf rau ist, stoppelig und auch meine Heilpraktikerin hat bestätigt (mit Lupe) das sehr viele kleine schwarze Punkte und wie bei Dir an manchen Stellen dünne weiße Haare zu sehen sind.

Es gibt aber auch drei komplett kahle Stellen zu fühlen.

Da meine Seele und Psyche noch immer sehr im Ungleichgewicht ist, die Scheidung derzeit läuft und noch viele Baustellen in meinem Leben zu bearbeiten sind, gehe ich auch davon aus, dass alles noch eine ganze Weile Zeit braucht.

Ich kann wie gesagt gut damit umgehen und habe von meinen Ärzten gesagt bekommen, dass ich, weil ich es schon einmal geschafft habe, eine ziemlich gute Chance habe es wieder zu schaffen.

Nun ich versteife mich nicht darauf und gehe einfach weiter meinen Weg.

Vielleicht klappt es wieder wenn in meinem Leben wieder Ruhe eingekehrt ist, falls aber nicht, stehe ich dazu, dass ich der Meinung bin es gibt weitaus Schlimmeres als diese Krankheit.

Bei mir ist stark zu erkennen (auch nach Aussage der Ärzte) das der psychische Stress ein ganz starker Faktor ist der meine Autoimmunerkrankung auslöst. Leider erkennen die Krankenkassen das nicht an weshalb man Alternativmedizin nicht unterstützt bekommt.

Nun, da ich das weiß, muss ich diesen Stress für mich (ein zweites Mal) in den Griff bekommen.

Das geht nun aber leider nicht so einfach und so schnell wie man es gerne hätte.

So nun weißt Du wie bei mir der Stand der Dinge ist.

Alles Liebe weiterhin und "think positiv" !

