
Subject: AA - meine heilungsgeschichte

Posted by [giagia](#) on Mon, 09 Mar 2009 12:10:26 GMT

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

Hallo ihr lieben,

durch zufall bin ich eben auf diese seite gestossen. sehr inforamtiv, toller austausch. das hätte ich vor 4 jahren gebraucht.

ich möchte euch kurz erzählen, was bei mir passiert ist und wie ich heute fast meinen zustand vor der alopezie wieder erreicht habe.

meine geschichte fängt im januar 2005 an, als ich im badezimmer stehe und mir meine überschulterlangen haare föne und auf einmal am hinterkopf seitlich eine kahle stelle (durchmesser ca.7cm) entdeckt. am diesem zeitpunkt hat es mir den boden unter den füssen weggerissen, ab diesem zeitpunkt war mein leben nicht mehr wie vorher.

ich konnte erst mit keinem darüber sprechen, bin von arzt zu arzt, uni klinikum (trichogramm) gelaufen, habe schilddrüse, blut, hormone etc. alles prüfen lassen, nichts. das schlimmste war, ich habe erstmal alles mit mir selbst ausgemacht, konnte mich niemandem anvertrauen und ich hatte angst, große angst, dass es etwas schlimmes unerforschtes ist, was mit dem haarausfall beginnt.

im laufe eines jahres und nachdem ich mich einigen wenigen leuten, außer den nicht besonders hilfreichen ärzten mitgeteilt, hatte, habe ich an den schläfen keine konturen mehr. die ohren waren quasi freigelegt, die stelle am seitlichen hinterkopf immer noch kahl und eine weitere kleine am hinterkopf (nacken) dazugekommen. ich bin nicht mehr weggegangen (verrauchte läden = haare waschen = tabu!) ich habe höchstens alle 4 tage die haare gewaschen und danach die kopfhaut mit einer eigenen tinktur aus brenesselwurzeln und essig eingerieben. fönen und kämmen waren fremdwörter geworden, ich habe sie noch nass zusammengebunden und wollte kein haar mehr an meiner haut oder an meinen händen spüren, wollte kein haar mehr auf meinem schreibttisch sehen. ich war psychisch total am ende, es gab keinen tag ohne tränen und verzweiflung.

zuletzt - etwa 8 monate nach der entdeckung - bin ich dann zu meinem zahnarzt gegangen, um den ganzheitlichen check abzuschließen und der überwies mich zu einer heilpraktikerin. und diese dann -- gott sei dank - zu psychotherapie.

es hat ein jahr nach entdecken der 1. stelle gedauert bis ich die therapie begonnen habe und ich bin nun seit über 3 jahren dort. die ersten erfolge, also ein nachwachsen der haare und stopp des ausfalls, kam relativ schnell, etwa 3 monate später. dass die haare nun wieder so sind wie sie davor waren ist seit etwa 2 jahren so. das heißt nach deinem jahr therapie, vielen tränen, angst und dennoch hoffnung konnte ich das problem mit meiner alopezie in den griff kriegen. im letzten jahr war ich mal wieder bei meinem hautarzt wegen check von muttermalen und ich habe ihm erzählt, dass ich seine mir damals verschriebene cortison tinktur nicht benutzt habe. er war erstaunt und fragte mich wie ich mein problem mit den haaren in den griff bekommen habe und ich erzählte ihm von der therapie. er meinte daraufhin dass er den weg für sehr gut befindet, aber sich zu wenige leute trauen diesen schritt zu gehen ...

und das ist genau das, was ich euch mit geben möchte, denn bei mir hat es so gut geholfen:
TRAUT EUCH, VERSCUHT DIESEN WEG! AUCH WENN DER WEG SICHERLICH ANDERS SEIN WIRD ALS BEI MIR, DIESER WEG WIRD EUCH GUT TUN!

alles alles gute
GIA

ps:

ich habe noch etwas vergessen:

ich hatte auf der kopfhaut stellenweise schmerzen, wie als ob sie entzündet oder gereizt wäre bzw. als ob ich mich gestoßen hätte. zu sehen war jedoch nichts und die schmerzen gingen nach einiger zeit auch vorbei. dieses rätsel habe ich bis heute nicht geklärt, auch meine therapeutin fand diese schmerzen sehr eigenartig. habt ihr auch ähnliche erfahrungen gemacht? aber: ich habe in stresssituationen immer wieder an den kopf und in die haare gegriffen. das mache ich übrigens bis heute. ich habe mir quasi "die haare gerauft", d.h. den ärger, wut, stress an den haaren ausgelassen. versuche heute darauf zu achten nicht zu oft an den kopf zu greifen, ich denke es hilft.

wen es noch interessiert, ich bin 28 jahre jung, es ging also los mit 24.

viele grüße

GIA

Subject: Re: AA - meine heilungsgeschichte

Posted by [honey26](#) on Mon, 09 Mar 2009 15:47:09 GMT

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

hallo gia

also deine geschichte kenn ich von mir selber ;-(traurig aber war weis auch nicht mehr weiter bin volgepumpt mit kortison und sonst was nun mach ich eventuell eine indische kräuterheil therapie hoffe das es klappt

das mit der psychotherapeutin ist hammer schön für dich aber gute musst halt auch finden...

ich war bei einer und ganz ehrlich ich dachte oh mein gott die hat mir gar net gut getan ein halbes jahr oder länger deswegen kannst mir den adressen eigentlich geben wohne halt in raum

Balingen wäre nett von dir

lg und alles alles gute für dich.... gruss aisi:-)

Subject: Re: AA - meine heilungsgeschichte

Posted by [giagia](#) on Mon, 16 Mar 2009 10:07:11 GMT

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

liebe aisi,

wie lange geht deine alopezie und wie lange nimmst du das kortison schon?

ich hatte glück und die suche nach der psychotherapeutin ist bei mir sehr schnell abgeschlossen gewesen. ich denke aber, wenn man sich bewußt ist, dass es etwas aufzuarbeiten gibt und der weg mit externer hilfe leichter wird (z.b. wie ich in seinen eigenen gedanken verrennt und in einer sackgasse angekommen) und unumgänglich ist, sich die suche lohnt und man auch belohnt wird.

allein durch ein besseres gefühl, auch gegenüber dem eigenen körper.

meine therapeutin ist in münchen, ich denke nicht dass dir diese etwas bringt. aber wende ich doch mal an den medizinisch psychologischen dienst, die können dir sicherlich helfen, an wen du dich wenden kannst, damit auch du den richtigen therapeuten findest.:

<http://www.psychanalyse-map.de/>

alles gute für dich
gia

Subject: Re: AA - meine heilungsgeschichte
Posted by [honey26](#) on Tue, 17 Mar 2009 10:13:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hey danke also werde mal schauen ob ich ne gute ppsychotherapeut finde dir auch alles gute....
ich habe meine AA seit ca 12 jahren aber komplett haare habe ich erst vor drei jahren verloren ich hatte immer durch kortison etwas gehabt nun nehme ich kein kortison mehr zum glück das hat mich richtig aufgepumpt gehabt man sieht auch krank aus ... finde ich und nun versuch ich es in augsburg mit der indierin die hat gute erfahrung mit so etwas ist zwar teuer aber mir ist es wert wenns was bringt geh erst mal zur besprechung hin dir alles gute

Subject: Re: AA - meine heilungsgeschichte
Posted by [stellina1983](#) on Thu, 25 Jun 2009 22:12:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!
Ich hab eine Frage an dich honey 26...und zwar leide ich auch an aa (zwar erst seit einem halben Jahr...und es war auch eigentlich besser werden nachdem ich fast nur noch 30 % meiner sonst dicken lockigen Haaare auf dem Kopf hatte...aber nun hab ich einen Rückfall...nehm wiedermal Cortison und es hilft aber leider alles nicht..
Habe dies Auyurveda Seite in AUgsburg auch im INternet gefunden und würde gerne wissen ob du schon da warst und was du für Erfahrungen damit gemacht hast!! DU würdest mir sehr mit einer Antwort helfen, da ich langsam nicht mehr weiss was ich machen soll. Ich ernähr mich schon gesund, mch sport, nehm das COrtison, hab die Kahlen stellen mit cortison unterspritzen lassen (was zwar teilweise erfolgreich ist) aber jetzt fallen sie halt parallel dazu weider am hinterkopf, und hinter den Ohren bzw an den Seiten diffus aus.
Vielen Dank!

Subject: Re: AA - meine heilungsgeschichte
Posted by [honey26](#) on Fri, 26 Jun 2009 21:14:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo erstmal
ja ich leide auch sehr
und nun mach ich eine kur bei der in augsburg ich hoffe und bete
weist du ich hab sehr viel kortison genommen
und den auslöser hat man nie gesucht immer nur medikamenten nun sag ich mir ich mach was mit

kräutern es ist zwar kosten frage aber vielleicht hilft es....
ich mach es seit 2 monate und ich bin überzeugt und dir geb ich ein tip geh entweder zu einer
hautklinik oder ruf einfach unverbindlich in augsburg an die berraten dich serh gerne ohne
unverbindlich was zu kaufen bei fragen meld dich lg an dich
hab eigentlich nie eine kennengelernt gehabt die auch die störung hat....

Subject: Re: AA - meine heilungsgeschichte
Posted by [stellina1983](#) on Sat, 27 Jun 2009 11:14:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danek fuer deine schnelle antwort!
Hat bei dir denn die Kräuterkur bis jetzt schon geholfen?? Ich weiss nämlich langsam auch
nicht mehr weiter... COrtison hilft gar nicht...und sonst auch nix....
Werd mich jetzt nochmal in der Uniklinik durchchecken lassen....
Wenn ich was neues rausfinde sag ich dir bescheid...
lg..

Subject: Re: AA - meine heilungsgeschichte
Posted by [honey26](#) on Sat, 27 Jun 2009 13:15:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also erstmal auch schön das wir einen weg hier haben das wir texten können vielleicht gibt es
ja eine lösung bzw.hilfe
also die kräutermix ich sehe also etwas ja aber das seh ich nur die anderen sagen nein ich
warte nun ab die poren dürfen halt net sich verschliessen deswegen wird es behandelt also gut
erstmal das du dich durchchecken lässt----- aber kortison ist echt keine lösung
also viel glück vielleicht ist es ja bald wieder gut ne:-)
lg Aysel

Subject: Re: AA - meine heilungsgeschichte
Posted by [stellina1983](#) on Sat, 27 Jun 2009 21:37:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey !
Danke...ich werd mir das ueberlegen und ggf erstmal noch eine Homöopathin zu Rate ziehen.....
Ich hoff dass es eine Lösung gibt....
werde bescheid geben....
Lg
