
Subject: Traurig....es geht wieder los
Posted by [Zauberfee](#) on Tue, 17 Mar 2009 11:02:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

ich bin knapp 40 Jahre alt. Vor 6 Jahren bildete sich eine kreisrunde Stelle am Hinterkopf. Einige Monate später waren mehrere kleine Stellen, die sich später über den halben Kopf ausweiteten. Dieser Vorgang dauerte ca. 6 Monate. Danach habe ich für ein Jahr eine Perücke getragen. 8 Monate nach dem letzten Ausfall bzw. Stillstand bildeten sich neue Haare und wuchsen recht gut. Lediglich eine kreisrunde Stelle am Nacken hatte ich zurückbehalten.

Meine Ärzte waren damals der Meinung, es wäre psychisch bedingt gewesen.

Vier Jahre hatte ich meine Haare dennoch ständig im Blick und bis auf kleinere Lichtungen und dem Fleck im Nacken war alles wieder schön dicht.

Seit vier Wochen verliere ich auf beiden Seiten im Schläfenbereich bis hin zum Ohrbereich wieder meine Haare. Vermutlich wird es wieder sehr schnell verlaufen.

Ich habe damals noch geglaubt, es wäre eine einmalige Sache gewesen. Nun bin ich völlig fertig. Ich mag das alles immer noch nicht glauben.

Ich bin seit 8 Monaten in einer wirklich tollen Beziehung und habe nun irre Angst. Ich kann nicht mehr schlafen, nicht essen....ihr kennt das wahrscheinlich. Alles dreht sich nur noch um die Haare. Ich habe das Gefühl, richtige Schmerzen auf der Kopfhaut an bestimmten Stellen zu haben. Ich werde mit meinem Freund sprechen müssen. Ich habe solche Angst..... ich schäme mich, es zu erzählen, da ich mir irgendwie denken kann, wie der Haarausfall weitergeht. Mir kommen schon Gedanken auf, die Beziehung zu beenden obwohl ich daran echt kaputt gehen würde. Aber mein Schamgefühl ist so groß. Ich weiß nicht, wie ich es ansprechen soll. Ich liebe ihn sehr.

Beide Male ist nach einer sehr heftigen psychischen Belastung (Trennung wegen Alkoholkrankheit des Partners und erneuter Verlust) der Haarausfall genau 1 Jahr nach dem Ereignis aufgetreten. Können es wirklich so späte psychische Folgen sein?

Die Perücke die ich damals hatte, hat mir echt zu schaffen gemacht. Ich habe im Sommer so geschwitzt. Außerdem habe ich mich unwohl gefühlt, da man beim Wind und genauem Hinsehen das Band an der Stirn erkennen konnte. Außerdem habe mich auch nicht getraut mit meinen Kindern unvergüt ins Schwimmbad zu gehen.

Wer kann mir weiterhelfen. Wenn ich die Foren hier so verfolge, scheint es mich wohl mein Leben lang zu begleiten.

Zauberfee

Liebe Zauberfee,

erst einmal tut es mir sehr leid für dich dass die Alopezie bei dir wieder zugeschlagen hat. Ich bin selbst seit 2 Jahren komplett beschwerdefrei und bete zu Gott dass es nie wieder soweit kommt.

Ich habe damals eine große Stelle am seitlichen Hinterkopf gehabt und eben auch wie du beschreibst am Schläfenbereich bis zu den Ohren. Das ging auch relativ schnell, aber hörte dann auch aprupt auf.

Ich erkenne mich so wieder, wenn du schreibst, du bist seit 8 Monaten in einer tollen Beziehung und hast furchtbar Angst. Mir ging es ganz genauso, ich habe 4 Monate vor meiner AA auch eine neue Beziehung begonnen. Ab da habe ich auch nur noch an die Haare gedacht, für sie gelebt und hatte extreme Panikattacken. Auch die schmerzhaften Stellen von denen du sprichst traten bei mir auf, jedoch nicht sichtbar, erhaben oder ähliches, einfach schmerzhaft, wie entzündet. Aber das ging immer wieder weg und kam an anderen Stellen wieder.

Von dem Tag der Entdeckung bis zur Aussprache mit meinem damaligen Freund ist auch einige Zeit vergangen, allerdings nur etwa 2 Wochen, dann habe ich es nicht mehr ausgehalten und Beistand gesucht. Ich habe mich auch geschämt und dachte immer, ob er mich wohl verlassen wird, wenn ich keine Haare mehr auf dem Kopf habe? Aber diese Gedanken wurden immer wieder unterbrochen mit denen, dass er mich so akzeptieren muss wie ich bin. Und diese haben sich dann auch durchgesetzt und ich habe von ihm die volle Unterstützung erhalten. (Auch wenn es für ihn immer unglaublich schwer war alles nachzuvollziehen, meine Ängste, meine Gedanken etc. Aber er war da für mich!)

Auch die psychische Belastung (bei mir Alkoholismus in der Familie bzw. Mutter) kommt mir sehr bekannt vor. Ich habe in meinem neuen Partner, den ich sehr geliebt habe, ebenfalls ein Alkoholproblem wahrgenommen und bin dadurch sehr an meine Mutter und die ganze Tragödie drum herum erinnert worden.

Im Endeffekt kann ich jetzt für mich (knapp ein Jahr nach der Trennung) sagen, dass ich in der Beziehung nie glücklich geworden wäre.

Zu deiner Frage, ob wirklich so späte psychische Folgen auftreten können? Absolut! Ist denn ein Jahr später wirklich spät? In wie vielen Fällen machen die Opfer einen Deckel auf ihr Problem und schieben es in die unterste Schublade und Jahre später werden sie auf Grund einer Assoziation der Situation wieder an ihr eigenes Schicksal erinnert und reagieren damit einer psychischen Erkrankung (Depression, Bulimie, etc.?) auf dessen Ursache man sich erstmal begeben muß?

Ich denke es ist von Mensch zu Mensch absolut unterschiedlich und nicht messbar, wann jeder einzelne von uns reagiert. Ich vergleiche das mit Schmerzen, einer hält es länger aus, der andere nicht.

Ich wünsche dir alles alles Gute, viel Kraft und Energie.

Sprich mit deinem Freund! Er wird dir Kraft geben und für dich da sein, wenn du ihn brauchst.

Alles Liebe
Gia

Subject: Re: Traurig....es geht wieder los
Posted by [123456789](#) on Wed, 18 Mar 2009 16:19:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Zauberfee,
das ist wirklich doof, Ich kann das nur zu gut nachvollziehen und ich glaube auch, dass sich deine Haare dort wo du Schmerzen hast verabschieden werden. War bei mir auch so (sogar an den Brauen). Das heißt, lerne erstmal loszulassen. Die Haare welche jetzt schon den Befehl bekommen haben zum Ausfallen wirst du nicht mehr retten können. Aber ich glaube, dass der Stress bei dir dafür verantwortlich ist (auch wenn es schon eine wenig her ist) und du dadurch einen >Selenmangel hast. Also lass mal den Spiegel messen (unbedingt im Vollblut und nur im biosyn-Labor). Alle anderen Labore messen im Serum!!!. Bestelle dir bei biosyn Teströhrchen und lass dir mal Blut abnehmen. Dann sehen wir weiter.,
Lies mal in meinem Profil oder den 1. Artikel zu Selen.
Aber bitte nicht einfach Selen einnehmen, vorher schauen wie der Spiegel ist.
Und bezgl. deiner Beziehung wünsche ich dir, dass dein Freund zu dir hält und dich auffängt. Und erzähle es ihm. Wenn er dich wirklich liebt wird er dich stärken. Ich hatte auch dieses Glück, dass mein Mann sehr stark in dieser Zeit war und immer zu mir gehalten hat. Sonst war und bin ich immer die Starke und damals war es mal umgekehrt.
Viel Glück, viel Kraft und alles Gute Anais

Subject: Re: Traurig....es geht wieder los
Posted by [Zauberfee](#) on Thu, 19 Mar 2009 07:15:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
danke für eure Antworten.

Ich konnte gestern noch nicht mit ihm reden. Ich habe es nicht rausbekommen.

Zur Zeit bin ich wegen meiner Trennungssituation und Kindheitsbewältigung in einer Psychotherapie. Meine Therapeutin ist auch Ärztin. Ich werde es heute bei ihr ansprechen.

Kann ein Selenmangel wirklich für Haarausfall verantwortlich sein?

Zauberfee

Subject: Re: Traurig....es geht wieder los
Posted by [123456789](#) on Thu, 19 Mar 2009 15:45:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

der selenmangel ist sicherlich nicht dafür verantwortlich. Aber man weiß, dass Autoimmunerkrankungen durch Stress ausgelöst werden und bei Stress entsteht ein Selenmangel. Also eigentlich liegt es auf der Hand das zuerst zu substituieren, bzw. zu untersuchen. LG

Subject: Re: Traurig....es geht wieder los
Posted by [Felsenkicker](#) on Fri, 20 Mar 2009 08:30:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo, Zauberfee !

Es tut mir leid für Dich. Aber ich denke, Du solltest es Deinem Freund so schnell wie möglich sagen.

Ich nehme an, dass Du in dieser Beziehung zu sehr an Deine Haare denkst - dass sie nicht ausfallen. Dies ist natürlich auch wieder Stress, den Du Dir aufbaust.

Sage es ihm so schnell wie möglich und Du wirst Dich viel viel besser fühlen.

Alles Liebe

Subject: Re: Traurig....es geht wieder los
Posted by [Zauberfee](#) on Fri, 20 Mar 2009 11:45:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

wir haben gestern lange geredet und er hat es eigentlich besser aufgenommen als ich. Schon komisch.

Heute war ich zur Blutabnahme. Habe auch direkt B1+B12+Folsäure Spritzen bekommen. Anschließend war ich bei der Hautärztin. Sie meinte ich solle die Ruhe bewahren und sagte mir, sie glaubt nicht, dass ein erneuter Schub so heftig wird. Na ja.....an irgendwas muss man ja glauben....

Dann hat sie mir eine Flasche verschrieben Clobetasolum Propio, Alcohol Isopropylic, Aqua Purificata. Das soll ich auf die Stellen tun.

Am Mittwoch habe ich eine große Schilddrüsenuntersuchung. Meine Werte waren zwar immer in Ordnung. Trotzdem habe ich in meiner Jugendzeit L-Thyroxin genommen, da sie vergrößert war. Nach den Schwangerschaften war es erst mal weg. Allerdings habe ich schon seit Monaten das Gefühl, da stimmt was nicht, weil ich ständig friere und müde bin, was ich früher ja auch mal hatte. Trotzdem waren die Blutwerte der Schilddrüse o.k.

Momentan versuche ich mich abzulenken, damit es mich nicht psychisch weiter belastet. Ein wenig Schlaf muss ich auch nachholen.

Danke euch.
Zauberfee

Subject: Re: Traurig...es geht wieder los
Posted by [giagia](#) on Fri, 20 Mar 2009 15:26:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Zauberfee,

erstmal freue ich mich sehr für dich dass du den Mut hattest mit deinem Freund zu sprechen. Und dass seine Reaktion wesentlich besser war, als du vermutest, war zu erwarten. Immer diese Ängste ... Ich hoffe zumindest dass es dir jetzt um einiges besser geht, weil du es endlich hinter dir hast.

Dass deine Hautärztin eine der stärksten Kortisonarten verschrieben hat, finde ich allerdings bedenklich.

"Clobetasol ist ein entzündungshemmender und antiallergischer Wirkstoff aus der Gruppe der sehr stark wirksamen Glucocorticoide zur äusserlichen Behandlung nicht-infektiöser Hauterkrankungen."

Hat sie denn gesagt wie lange du es anwenden sollst? Und wie fühlst du dich damit?

Ich weiß dass man in dieser Phase ALLES nimmt, dein Gefühlszustand erinnert mich doch sehr an meine Geschichte. Ich denke mir hat, da es bei dir nun zum zweiten mal aufgetreten ist und jeweils ein vorangegangener Zwischenfall eine psychische Reaktion ausgelöst haben kann, dass diese Kortisonlösung keine dauerhafte Lösung sein kann, da sie lediglich das Symptom bekämpft.

Besonders durch den Rückfall und auch deine momentane labile Verfassung könnte dir vielleicht eine seelische Unterstützung sehr sehr gut tun.

Ich drück dir die Daumen dass alles wieder gut wird.

Alles Liebe
Gia

Subject: Re: Traurig...es geht wieder los
Posted by [Zauberfee](#) on Fri, 20 Mar 2009 17:13:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Gia,

eigentlich hat die Hautärztin gar nichts zu dem Mittel gesagt. Sie gab mir das Rezept und sagte ich solle es die nächsten Wochen morgens und abends auf die Stellen auftragen.

Auch in der Apotheke wurde mir die Flüssigkeit mehr oder weniger stillschweigend übergeben.

Ich schreibe mal die genauen Angaben auf:
Clobetasoum 0,050 G
Alcohol 24,975 G
Aqua 24,975 G

Da scheint doch eigentlich außer Alkohol nicht viel drin zu sein oder? Könnt ich doch glatt noch trinken, dann könnt ich zumindest besser schlafen *g*

Seit 8 Wochen bin ich ja in Psychotherapie, allerdins wegen meiner Kindheitsaufbearbeitung und der damaligen Trennung. Ist schon eine große Hilfe.

Zauberfee

Subject: Re: Traurig....es geht wieder los
Posted by [giagia](#) on Sun, 22 Mar 2009 16:05:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Zauberfee,

ich denke für die Hautärzte und Apotheken ist es normal diese Produkte auszugeben, es gibt ja weitaus andere Mittel, mit ganz anderen Dosierungen und weitaus höheren Risiken. Es ist eine Einstellungsache, was man nimmt und was nicht. Ich persönlich habe mich damals gegen die Tinktur entschieden, wenn sie dir hilft, dann nimm sie auch. Vielleicht abends ein kleines Stamperl zum Schlafen

Ich habe die Psychotherapie damals ebenfalls wegen meiner Kindheitsaufarbeitung begonnen. Der Anfang (ca. 1/2 Jahr) war schon öfter mit Tränen verbunden, aber ich habe immer und immer mehr verstanden und meine heutigen Reaktionen analysieren können. Heute macht es mir richtig Spaß noch mehr herauszufinden und daran zu arbeiten.

Alles Gute für dich!
Gia
