
Subject: haarausfallstopp nach einem monat. glaubt an euch!

Posted by [gupf](#) on Fri, 26 Jun 2009 08:38:44 GMT

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

AE hat meines erachtens ganz klar mit stress, überforderung zu tun. ich hab vor ca eineinhalb monaten nach einem coiffeurbesuch plötzlich eine kahle stelle am hinterkopf entdeckt. die haare am nacken waren weg, ca eine stelle von 1x6 cm. erst dachte ich mir nichts schlimmes, da ich noch nie von AE gehört hatte. eine woche später, als ich morgens in den spiegel schaute, bemerkte ich ein weiteres loch über dem rechten ohr zur schläfe hin. dieses hatte bereits die grösse einer grösseren münze. ich ging ins netz, stiess auf AE und mir war schlagartig klar, dass ich kreisrunden haarausfall hatte. adrenalin schoss in meine adern, auch aufgrund der vielen 'horrorgeschichten' (totaler haarausfall, etc). sofort zum dermatologischen ambulatorium, wo mir cortisonsalbe verschrieben wurde. ziemlich sehr geknickt und mit grosser angst ging ich nach hause. allerdings war mir klar, dass ich kein cortison auf meine haut bzw meinem körper zuführe. es kamen drei schreckliche tage. ich war völlig gelähmt, stellte mir alle horrorszenarien vor, konnte nichts mehr tun, war völlig verzweifelt. ich vereinbarte einen termin bei meinem hausarzt (schulmediziner und homöopath). in den vier folgenden tagen vergrösserte sich die stelle recht an der schläfe, wurde etwa doppelt so gross. zudem begannen die haare an der linken schläfe auch abzubrechen und ich entdeckte zwei, drei kleinere, nagelgrosse löcher über den kopf verteilt, was mich noch mehr in unruhe versetzte. zufälligerweise nahm ich am gleichen tag als ich das ambulatorische dermatologium aufsuchte zum ersten mal antidepressiva ein (efexor). ich hatte im letzten jahr unglaublichen stress. mein vater ist an frontotemporaler demenz erkrankt. ich musste mich um meine eltern kümmern. zudem besteht seit zwei, drei jahren ein alkoholproblem, ich hatte ein künstlerisches tief und fühlte mich ziemlich unten. lange hatte ich auf medikamente verzichtet, bis ich mein leben so wirklich nicht mehr aushielt. mein psychiater sagte mir letzte woche, dass AE oft eine psychosomatische reaktion sein kann, was es bei mir ganz sicher war/ist. die tage bis zum termin meines hausarztes waren fürchterlich, ich konnte nichts mehr anderes tun, als an meine haare zu denken, und wusste gleichzeitig, dass das genau das schlechteste ist, sich angst machen, in einen strudel geraten etc. mein hausarzt hat mich beruhigt, er ist ein ganz feiner, guter mann. er war sachlich, aber unterstützend. auch er meinte, AE sei oft stressbedingt. Was ich nun gemacht habe, dass AE bei mir innert kurzer Zeit stoppte (Haare wachsen noch keine, aber der Stopp ist der Anfang): Ich bekam Globuli gegen Haarausfall und Pilz. Ich nehme folgende pflanzliche Tabletten: – Calciomare, – Zink, – SchüsslerSalz Nummer 5, – Ceres Tropfen 'Taraxacum', – Ceres Tropfen 'Avena Sativa'. zusätzlich eine Haartinktur (aus der Apotheke), die ich jeden Morgen auftrage. Aber ganz wichtig: Ich versuche mir keine Sorgen mehr, meine Haare nicht zum Mittelpunkt zu machen. Das gelingt mir ziemlich gut, unter anderem auch seit ich die Antidepressiva nehme. Gleichzeitig hab ich einen Trinkstopp gemacht und bin seit drei Wochen abstinent. Eine Übersäuerung des Körpers kann auch zu Haarausfall führen. Anfangs nahm ich deswegen noch Säuer-Base-Tabletten. Zudem versuche ich einen ausgewogeneren Lebensstil zu führen und mir Dinge zu schaffen, die mir gut tun.

Deshalb an alle, glaubt an euch, das ist das wichtigste. Meines Erachtens ist AE ein klares Warnsignal für Überlastung, einen unguuten Lebensstil, einer Krise. Sich Gutes tun und in kleinen schritten das leben ändern, so hab ich angefangen und werde weitermachen.

Alles Gute

Sarah, 28

Subject: Re: haarausfallstopp nach einem monat. glaubt an euch!

Posted by [hope09](#) on Fri, 26 Jun 2009 13:27:02 GMT

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

Hallo Sarah,

Deine Erkenntnis hört sich gut und richtig an - ich glaube auch daran, dass Stress ein wesentliches bzw. auslösendes Moment für AA ist!!! Mir geht es ebenso: nachdem ich massiven Haarverlust hatte, der sogar soweit ging, dass ich mittlerweile eine Perücke trage, arbeite ich auch daran, mein Leben zu ent-stressen... Und so langsam, ganz langsam, wachsen die Haare wieder...

Toi, toi, toi!!!

Mach weiter so - alles Gute auf Deinem weiteren Weg!

hope09

Subject: Re: haarausfallstopp nach einem monat. glaubt an euch!

Posted by [gindora](#) on Fri, 26 Jun 2009 14:49:44 GMT

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

hallo, wieviel alkohol hast du denn getrunken?

Subject: Re: haarausfallstopp nach einem monat. glaubt an euch!

Posted by [gupf](#) on Fri, 26 Jun 2009 15:41:30 GMT

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

täglich über eine flasche rotwein. über mehrere jahre hinweg. worauf zielt deine frage?

Subject: Re: haarausfallstopp nach einem monat. glaubt an euch!

Posted by [gindora](#) on Fri, 26 Jun 2009 19:09:10 GMT

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

ich weiß nicht aber in diesem forum sind sehr viele raucher aber über leute die alkohol trinken hab ich noch nicht viel gelesen. auch ich trinke fast täglich rotwein aber nicht ne flasche. vielleicht 2-3 gläser und ich rauche. aber mönche haben das auch getan... gut deren haarpracht war dann wohl meistens mit absicht. nein, ich meine nur das das bestimmt ne große rolle spielt.ich möchte jetzt den alkohol nicht auf meine AA schieben, denn mit 9 jahren hatte ich kreisrunde flecken und da hab ich ich logischer weise.... ja aber jetzt ist ja 1/3 weg der haare. streß hatte ich genug aber eher unbewußten und wenn man da wie du, ich und auch die anderen abends noch raucht, vielleicht trinkt und dem körper keine ruhephasen gönnt... das über wochen, monate, jahre... da kann ich mir schon vorstellen, dass da der körper warnsignale mittels haarausfall uns gibt. gib nicht auf! gruß

Subject: Re: haarausfallstopp nach einem monat. glaubt an euch!

Posted by [James007](#) on Fri, 26 Jun 2009 23:59:58 GMT

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

Ich kann euch da schlecht recht geben da meine Alopecia Areata immer im Urlaub losging!! bei mir hat das nichts mit Stress zu tun, sie kommt und geht wie sie will!

das ist meine Erfahrung!

meidet trotzdem stress schlecht ist es nie;-)

MFG

Chris

Subject: Re: haarausfallstopp nach einem monat. glaubt an euch!

Posted by [123456789](#) on Sat, 27 Jun 2009 05:45:02 GMT

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

Hallo,

das die AA im Urlaub los ging passt schon. Denn den Stress hattest du vermutlich vorher. Es dauert nach massivem Stress noch ca. 2 - 6 Wochen bis die Haare ausfallen. Hängt mit den Haarwachstumsphasen zusammen.

Stress ist sicherlich ein sehr starker Auslöser, da bei Stress freie Radikale entstehen. Falls diese überhand nehmen werden wir krank, da unter anderem ein Selenmangel entsteht. Selen ist einer der stärksten Radikalfänger. Deshalb immer bei allen Krankheiten, vor allen Dingen bei Autoimmunerkrankungen darauf achten, dass der Selenspiegel an der oberen Grenze liegt.

Subject: Re: haarausfallstopp nach einem monat. glaubt an euch!

Posted by [James007](#) on Sat, 27 Jun 2009 09:27:45 GMT

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

ja durch stress könnte vielleicht die Alopecia Areata entstehen aber wenn man sie einmal hat dann bleibt sie auch so meinen ersten schub hatte ich mit 16 und da hatte ich wirklich sehr wenig schlaf und nur stress!! aber dann sind meine Haare unter stress wieder nachgewachsen und blieben auch ein Jahr!! und in diesem jahr hatte ich garkeinen stress wegen meinen Haaren und trotzdem ging es dann wieder los! leider habe ich das psychisch nichtmehr durchgehalten und habe mir was härteres verschrieben lassen (Cortison usw) was natürlich half aber eben Nebenwirkungen hat (bei mir Schwangerschaftsreifen) aber die kommen auch von der Gewichtsabnahme 10kg in 2Monaten unter sehr viel Kortison (normalerweise nimmt man zu aber naja ich hatte nimmer soviel hunger) jetzt bin ich vom Cortison fast weg und es würde wieder losgehen aber ich tue wieder was dagegen das es nichtmehr losgeht (was man längere zeit machen kann aber es geht auch mit nebenwirkungen ein) leider musste ich feststellen das bei mir die nebenwirkungen der Haarlosigkeit viel größer sind (depressionen die man nicht einfach medikamentös oder per arzt behandeln kann) deswegen werde ich es auch weiterhin mit innerlich wirkenden Medikamenten behandeln
