
Subject: Neu hier - meine Geschichte bisher
Posted by [manuela.dd](#) on Thu, 27 Aug 2009 12:09:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo,

hab mich nach vielen recherchen im internet dazu entschlossen, mich hier anzumelden - bin 32 jahre alt und habe vor ca. 1 monat ne kahle stelle am nacken entdeckt. mittlerweile ist sie ca. 5x5 cm groß. vor einer woche hab ich nen kahlen fleck hinter meinen linken ohr entdeckt - ca. 2x3 cm und seit gestern ist mir aufgefallen, dass mein haaransatz an der linken schläfe total spärlich ist, so dass der kopf durchschimmert. leider hab ich generell nicht sehr viele haare - sehr feines blondes mittellanges haar - so dass die kahlen stellen schnell auffallen.

meine ärztin hat mir vor ca. 3 wochen alpicort verschrieben, was ich aber vor ca. 1 woche eigenmächtig abgesetzt habe, denn warum soll ich mir kortison auf den kopf machen, wenn es eh schlimmer wird. hab mir vor 2 tagen ne überweisung in die hautklinik abgeholt und werd dort morgen hingehen - mal sehen, was die sagen.

heut geh ich mal ins perückenstudio, um mich beraten zu lassen, aber nen sehr guter freund von mir sagte mir heute, dass ich das mit der perücke sein lassen sollte, da das dann nicht mehr ich sei - lieber nen tuch auf den kopf und ab von dem perückengeld in den urlaub ... irgendwie hat er ja recht.

alles in allem denke ich, dass AA sehr viel mit der psychе zu tun hat. werd es jetzt mit autosuggestion versuchen, denn das hat mir damals vor genau 3 jahren super geholfen, als ich eine seltene autoimminerkrankung diagnostiziert bekommen habe, die aber aufgrund meiner einstellung bisher gott sei dank nicht ausgebrochen ist. vllt. geh ich auch mal zum heilpraktiker, denn ich glaube AA kann sich nur selber heilen!!! und selber ist man halt nun mal auch selber!!!

war ziemlich am boden zerstört, aber ich rede viel darüber ... mit meinem freund, meinen freunden, meinem kind, meiner familie - und all sie geben mir das positive feedback, dass sie mich auch ohne haare lieben würde und das macht mich stark für den inneren kampf um mein inneres gleichgewicht.

ich wünsche mir meine haare regelrecht wieder herbei und ich weiss, dass sie auch wieder kommen werden .

freu mich auf den erfahrungsaustauch hier mit euch!

vg manu aus dresden

Subject: Re: Neu hier - meine Geschichte bisher
Posted by [speedfreak](#) on Thu, 27 Aug 2009 12:47:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Manu,

herzlich willkommen hier.

Erzähl doch bitte mehr über autosuggestion und wie das genau aussieht.

interessiert mich.

Subject: Re: Neu hier - meine Geschichte bisher
Posted by [manuela.dd](#) on Thu, 27 Aug 2009 13:02:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo,

autosuggestion ist die bewusste beeinflussung des unterbewusstseins, damit das bewusstsein dann danach entsprechend handeln kann. hab mich damals vor ca. 3 jahren (hab ich in meinem eingangstread ja bereits erwähnt) intensiv damit beschäftigt. habe das buch gelesen ... "die macht ihres unterbewusstseins" von joseph murphy. dort werde eine verschiedene möglichkeiten der autosuggestion und die folgen daraus geschildert und erläutert. habe mir jetzt CD's dahingehend bestellt, die sich konkret mit den selbstheilungskräften beschäftigen. die form der autosuggestion kann im prinzip jeder erlernen und ist eigentlich auch leicht, aber man muss daran glauben - von ganzem herzen und es auch wirklich wollen, ansonsten kann man es seinem unterbewusstsein nicht glaubhaft "eintrichtern" was man will .

würde dir empfehlen, wenn du dich damit beschäftige willst, dass du dir mal das buch besorgst - ist nicht so teuer und sein geld wirklich wert. für mich ist es wie meine seele und ich würd es nie ausleihen .

ich hoffe, dass ich dir bissl helfen konnte.

Subject: Re: Neu hier - meine Geschichte bisher
Posted by [gindora](#) on Fri, 28 Aug 2009 07:52:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi manu. ich glaube wir sehen beide gleich obenrum aus. naja da muß man durch. was für streß hast du denn gehabt?
falls du noch ein wenig mehr lesen willst... hier mein vorschlag: The Secret - Das Geheimnis (Arkana) (Gebundene Ausgabe) von Rhonda Byrne. gruß

Subject: Re: Neu hier - meine Geschichte bisher
Posted by [corall](#) on Fri, 28 Aug 2009 13:55:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
also ich wollte mir damals auch keine Cortison geben lassen, gehe aber nächste Woche nochmal zum Arzt, mal sehen was er sagt.

Auf jeden Fall kannst Du es ja mit Akupunktur versuchen? Das war das einzige, was ich getan hatte vor einigen Jahren, und es hat mir, denke ich, wirklich geholfen. Ich glaube, ich werde wieder damit anfangen.

Jedenfalls solltest Du damit rechnen, daß die Stellen erstmal größer werden, bei mir ist das jedenfalls so, daß vom Zeitpunkt, wo es anfängt, bis zum Stillstand, sich die Stelle doch sehr vergrößern kann, daß kann über Wochen so gehen. Und das Zuwachsen dauert leider, bei mir, richtig lange, ca. 2 Jahre.

Subject: Re: Neu hier - meine Geschichte bisher
Posted by [James007](#) on Fri, 28 Aug 2009 14:04:05 GMT

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

Das zuwachsen dauert leider bei allen so richtig lange des ist ja das größte problem!!

Subject: Re: Neu hier - meine Geschichte bisher
Posted by [corall](#) on Fri, 28 Aug 2009 14:42:03 GMT

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

also ich hatte hier gelesen, daß bei manchen es schon nach paar monaten wieder zugewachsen ist. Aber wenn es bei den meisten so lange dauert, bin ich ja beruhigt.

Subject: Re: Neu hier - meine Geschichte bisher
Posted by [manuela.dd](#) on Sat, 29 Aug 2009 11:19:20 GMT

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

irgendwie ist es bei mir komisch ... ich habe insgesamt weniger haare auf dem ganzen kopf bekommen und dann halt 3 stellen, wo fast alles kahl ist. bei meiner größten stelle im nacken (ca. 5x5cm) ist das eigenartige, dass nicht alle haare ausgefallen sind. in dem areal befinden sich weiterhin auch lange haare - sind zwar so wenig, dass es von weiten wie kahl aussieht, aber komplett kahl isses halt nicht. die anderen stellen sind irgendwie stoppelig, wenn man mit dem finger drüber fährt.

würde meinen kopf am liebsten mal komplett "abschrauben" und mir mal genau betrachten - denn mit dem spiegel ist das nicht so genau zu sehen.

gibt es auch ne mischform von AA und diffusen haarausfall????

jedenfalls fallen bei mir auch keine büschel o.s. raus ... halt nur vermehrter haarausfall mit vor allem längeren haaren.

kennt jemand hier auch so was???

Subject: Re: Neu hier - meine Geschichte bisher
Posted by [corall](#) on Sat, 29 Aug 2009 13:20:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich kenn das nur so, daß wenn noch paar lange Haare an diesen Stellen übrigbleiben sie leider letztendlich auch ausfallen. Sorry, das zu sagen, aber ist meine Erfahrung. Hab es übrigens satt, diesen Stress, manchmal würd ich gern auf eine einsame Insel fahren und alles hinter mich lassen.

Subject: Re: Neu hier - meine Geschichte bisher
Posted by [manuela.dd](#) on Sat, 29 Aug 2009 13:28:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was´n fürn stress? stress wegen deine haaren??? den stress mach ich mir nicht mehr. ich war am donnerstag im perückenstudio und wir haben klasse varianten gefunden. wenn es schlimmer werden sollte, dann erstmal nen tuch und unten drunter trag ich dann ein ponyhaarband, denn für ne perücke hab ich einfach noch zu viele haare und dann ne perücke für ab und an, wenn ich ausgehe o. essen o.s.

im endeffekt hab ich jetzt alles getan und mehr geht nicht. habe mich damit abgefunden und mein freund hat jetzt auch mal zu mir gesagt ... "gibt schlimmeres und hauptsache du bist gesund und das wichtigste im leben ist sowieso dein kind!" recht hat er!!! und seit dem seh ich die haare auch nicht mehr als so wichtig an - zumal ich mich mit der perücke schon verändert, aber recht schick fand .

"das leben legt uns immer wieder steine in den weg, aber auch daraus, kann man was schönes bauen, wenn man nur will!"
