

---

Subject: Ebenfalls Leidender :-( Habe Fragen zu Selen und paar andere  
Posted by [Zyklon](#) on Sun, 25 Oct 2009 04:50:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi an alle Leidenden,

auch ich AA.  
Nun kurz zu mir:

Das erste mal wo ich eine kahle Stelle bekommen habe war mit 14 Jahren.  
Das war am Hinterkopf und hat sich damals zu zwei kleinen Kreisen entwickelt die nicht grösser als 2 DM Stücken waren.  
Damals hat mir meine Oma immer die Stellen mit Kortison eingeriben.  
Das war zu der Zeit wo ich meinen Schulabschluss hatte und keinen Jpb und nicht wqsusste was ich machen sollte.  
Nach einer Zeit gingen die Stellen auch weg.

Dann nach ca. 4 Jahren hatte ich es erneut.  
An meinem Wirbel hatte ich etwa ein Fleck in der Grösse vom Druchmesser von 5 cm.  
Das war in der Zeit wo ich eigentlich in der HöHa versetzt werden sollte wo ich mir nicht sicher war ob ich das packe.  
Das ging auch wieder so ohne weiteres weg!

Dann als ich meine erste grosse Liebe kennen gelernt hatte, hatte ich in unserer Beziehung auch an der Stirn einen etwa 2 Euro grossen Fleck.  
Nach ein paar Spitzen mit Kortison vom Hautarzt ging dieser Fleck auch wieder weg nachdem ich aus dem Urlaub mit meiner damaligen Freundin gewesen bin.

Als wir uns getrennt haben, habe ich seitdem her immer mit AA zu kämpfen.  
Seit Februar 2006 - Januar 2008 hatte ich drei sehr grosse Flecke verteilt am kopf die man glücklicherweise bedecken konnte.

Nach Beendigung meiner Ausbildung (glücklicherweise) habe ich wieder alle Haare beommen und das in ca. 2-3 Wochen.

Ich muss dazu sagen das sich echt heilfroh war aus dieser Ausbildung draussen zu sein denn das war echt der Horror jedes Lehrlings!!!!

Das Glück hielt nicht lange an und verschwand wieder im September letzten jahres.  
Seitdem her schien es zwischenzeitlich dass die Haare wieder wuchsen.

Allerdings seit ca. 2 - 3 Monaten habe ich am Kopf alle Haare weg.  
Lediglich weisse Haare sind geblieben die man ja nicht sehen kann. Sind halt so welche wie sie in der Wahstumsphase sind.  
Dennoch spüre ich wenn ich über meinen Kopf gehe dass ich schoin viele kahlen Stellen verteilt am Kopf habe!  
Zudem musste ich mich auch beobachten, dass ich seitdem dass wieder so stark angefangen hat ich nicht wirklich abends einschklafen kann sondern liege manchmal wach bis morgens um 3 und

dann vor Erschöpfung doch einschlafe.

Ich vermute, dass die AA mit meinem Stress Haushalt zusammen hängt so wie bei vielen in diesem Board was ich bisher gelesen habe und herauskristallisieren konnte.

Als es aussah als würden Sie eine Zeit wachsen habe ich mich auch ziehmlich unter Druck gesetzt bzw. fast stündlich nachgeguckt ob Sie wieder wachsen.

Natürlich mit dem Rückspiegel vor dem Spiegel.

Vor dem einschlafen über den Kopf gegangen. Beim aufwachen die erste Bewegung richtig Kopf.

Ja...es drehte sich alles um meine Haare, da ich finde dass die Haare grade in unserer Zeit eine sehr wichtige Rolle in der Aussenwelt spielen.

Haare sind mehr oder weniger Erfolgsabhängig musste ich LEIDER feststellen!!!!

Meine Fragen sind nun:

Hilft das Einnehmen der Selen, den Stresshaushalt auszugleichen?

Ich habe AA an beiden Beinen, beide Arme und am Kopf.

D.h. Schambereich Axeln Augenbraue Bart und Wimpern sind vorhanden.

Wie nennt man dies dann? Totalis?

Wie lange dauert so ein Blutbild bzw. Selenmessung vom Körper bis man etwas konkretes sagen kann.

Muss man morgens zum Arzt gehen oder reicht es wenn es so um 12 Uhr erst ist?

Sofern der Selenspiegel im Keller ist, ist die Wahrscheinlichkeit dann äußerst gross dass man nach Einnahme v. Selen wieder alle Haare bekommt?

Gibt es evtl. andere Erfolgsversprechende Therapien, die nicht unbedingt Nebenwirkungen haben?

...Hmm, ich weis snicht wie ich mir helfen soll, sperre mich derzeit echt ein.

Möchte so gerne wieder raus gehen.

So gerne wieder unter die Menschen.

So gerne wieder feiern gehen.

Möchte gerne wieder mein Nebenjob ausüben können.

Hoffe zu meinem Studium was bald anfängt ist wieder alles super

Bin schon am überlegen ob ich das Studium erst beginnen soll wenn die Haare wieder da sind!!!

Ich weiss für den ein oder anderen klingt das alles bisschen blöd und sinnfrei, aber so empfind eich zur Zeit.

Bin auch aschoin seit mehr als einem halben Jahr in psych. Behandlung aber nichts hilft

Bitte helft mir!!!!

Würde so gerne wieder ein unbeschwertes Leben haben.

Grüße aus dem Erftkreis

---

---

Subject: Re: Ebenfalls Leidender :-( Habe Fragen zu Selen und paar andere  
Posted by [angela](#) on Sun, 25 Oct 2009 12:44:11 GMT

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

---

Hi und Herzlich Willkommen!

Das Wichtigste ist, dass du dich nicht zusätzlich unter Druck setzt. Z.B. erst das Studium beginnen wenn die Haare da sind - das ist Quatsch!!!  
Geh raus und genieße das Leben und versuche so den Stress in den Griff zu bekommen. Auch wenn du keinen Stress mehr hast heißt das nicht , dass die Haare wieder sprießen. Dafür bin ich ein gutes Beispiel.

Zu Selen wird dir sicher Anais etwas schreiben. Infos dazu gibt es hier aber schon genügend.

Ich selbst habe einen Bluttest machen lassen, bei dem für die Haare wichtige Vitamine etc. getestet wurden. Das war: Calcium, Biotin, Magnesium, Vitamin B6, B12 und Zink. Bis auf Calcium war ich mit alles unterversorgt bzw. es besteht ein Mangel. Auch nach 3 Monaten Einnahme der Präparate keine Verbesserung. Biotin ist weiter abgesackt! Jetzt muss ich noch mehr schlucken und Mitte November wird wieder getestet.  
Biotinmangel ist auch offensichtlich mehr verbreitet als immer behauptet wird und wird daher eigentlich nicht untersucht. In unserem Fall aber vielleicht doch sinnvoll.  
Wenn mein Wert in 4 Wochen nicht besser wird, wird man wohl irgendwie feststellen müssen, wo das Zeug bei mir verschwindet. Ich werde auf jeden Fall hier berichten.

LG  
Angela

---

---

Subject: Re: Ebenfalls Leidender :-( Habe Fragen zu Selen und paar andere  
Posted by [Zyklon](#) on Sun, 25 Oct 2009 13:06:20 GMT

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

---

Hi angela,

das kuriose ist, dass ich momentan nicht wirklich Stress habe.  
Ich setze mich glaube ich viel unter Druck und dadurch kommt dieser Stress.  
Von damals zu heute bin ich doch ein sehr nachdenklicher Typ geworden und damit hat vieles angefangen.  
Das ist vielleicht der Fehler.

Weisst du, für mich ist aussehen ziemlich viel wert....damals war das auch schon so und deshalb hatte ich auch nen Nebenjob bekommen wo man gut aussehen muss!

Hierbei ist aber zu erwähnen, dass ich eher mir gefalle bzw. gut aussehe muss. Wie meine Mitmenschen sind ist mir relativ egal!

Leider isolier ich mich momentan ziehlich stark von der Aussenwelt da ich es nicht verarbeiten kann.

Habe momentan noch ein Job wo es sich glücklicherweise so entwickelt hat, dass ich mit einer Kappe arbeiten kann.

Aber unter die Menschen gehen, das kann ich momentan nicht

Werde mir demnächst eine Playstation 3 holen zur Ablenkung und versuche mich mit einem Onlineversandhandel selbstständig zu machen.

Ist zwar blöd aber ich muss Sachen suchen wo ich nicht unbedingt nach draussen gehen muss.

Ich werde mal morgen oder übermorgen einen Bluttest machen lassen.

Gibt es hierzu Werte die man vorher beim Arzt beantragen bzw. angeben muss damit diese kontrolliert werden?

Wenn ja wie umfangreich bzw. was soll ich alles untersuchen lassen ausser die genannten Vitamine und den Selenspiegel.

Werde weiterhin aber hier berichten wenn sich etwas ergibt.

Grüße aus Erfstadt

---

---

Subject: Re: Ebenfalls Leidender :-( Habe Fragen zu Selen und paar andere  
Posted by [angela](#) on Mon, 26 Oct 2009 15:50:55 GMT

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

---

Hi,

Selen- und diese Vitamin- etc. Werte musste du als Kassenpatient auf jeden Fall selbst zahlen. Ob die Privatversicherung diese Untersuchungen übernimmt weiß ich nicht.

Schilddrüsenwerte sollten (meiner Meinung nach) getestet werden.

Aber auch wenn irgendwo ein Mangel oder Schilddrüsenfehlfunktion festgestellt wird, ist nicht gesagt, dass nach entsprechender Therapie die Haare wieder wachsen!

Ich habe diese Plage seit 4 1/2 Jahren und habe mich auch am Anfang sehr zurückgezogen.

Inzwischen sehe ich es sehr locker. Seit gut einem Jahr trage ich keine Kopfbedeckung.

Zwischenzeitlich waren die Haare ganz gut gewachsen und ich konnte die kahlen Stellen gut kaschieren. Inzwischen wird es auf der linken Seite wieder mehr, aber es ist mir einfach egal ob jemand diese kahlen Stellen sieht. Nur wenn es windig ist setzte ich eine Mütze oder Kopftuch auf.

Ich will nicht behaupten, dass es wichtig ist Biotin und Co. testen zu lassen, da ich auch noch nicht weiß ob es mich weiterbringt. Aber wenn es finanziell für dich kein Problem ist, würde ich es machen lassen.

Viele Erfolg und Kopf hoch (so schnell wie möglich)

Angela

---