

---

Subject: psychotherapie

Posted by [xelenax](#) on Fri, 20 Nov 2009 10:44:42 GMT

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

---

hallo!

ich würde gerne wissen ob jemand von euch erfahrungen mit psychotherapie gemacht hat.  
da aa ja laut psychologen durch psychische unverarbeitet probleme hervorgerufen werden kann.

wäre wirklich nett, wenn mir jemand, der erfahrungen damit gemacht hat, davon berichten könnte!!

alles liebe &  
immer positiv denken

---

---

Subject: Re: psychotherapie

Posted by [123456789](#) on Sat, 21 Nov 2009 05:42:16 GMT

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

---

Hi,

ich habe 18 Monate eine Verhaltenstherapie gemacht und das war auch gut so. Vorher stand ich dicht vor einem burn out. Dort habe ich viel gelernt. Gestartet habe ich zu dem Zeitpunkt, als mir die Haare ausfielen. Hat mir sehr geholfen. Aber es wäre ein Trugschluss wenn du glauben würdest, dass eine Psychotherapie dir die Haare wiederbringt. Aber sie hilft dir damit umzugehen und dich nicht zu überfordern,

Hier muss man Auslöser und Ursache auseinanderhalten.

Eine hohe psychische Bealstung führt zu Stress, dieses wiederum setzt viele freie Radikale frei, dadurch kommt es zu einer Unterversorgung von Selen in den Zellen ----- zu wenig Selen im Vollblut, in jeder Zelle, das wäre ein möglicher Aulöser.

Die Ursache warum einige Menschen Alopecia Areata und andere eine Deprssion oder etwa beides entwickeln. ist noch nicht geklärt.

Ich denke, dass die Häufung von Autoimmunerkrankungen mit der Genetik zu erklären ist.

Viele Grüße Anais

---

---

Subject: Re: psychotherapie

Posted by [xelenax](#) on Sat, 21 Nov 2009 09:01:38 GMT

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

---

sind denn deine haare wieder gewachsen oder leidest du immer noch an aa??

liebe grüße

---

---

Subject: Re: psychotherapie

Posted by [123456789](#) on Sat, 21 Nov 2009 10:52:59 GMT

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

---

ich hatte 5 Jahre eine Glatze und habe seit genau 3 Jahren dank Selen (nehme ich immer noch unter ständiger Kontrolle des Spiegels) alle Haare wieder. LG Anais

---

Subject: Re: psychotherapie

Posted by [Pizzel](#) on Sat, 21 Nov 2009 20:11:40 GMT

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

---

Ich mache gerade eine Therapie, was mir wohl die Haare nicht wiederbringt, aber ich lerne dort, viel besser damit umzugehen. Hab gerade das Abenteuer unternommen, mich im Supermarkt oben ohne zu zeigen, und fühle mich viel freier so, wie ich wirklich bin. Dass die Leute mich zum Teil anstarren, ist jetzt eigentlich mehr deren Problem als meins...dass sie mich nicht mehr als Moslem oder Krebskranke einstufen können, gefällt mir besser, weil mir beides nicht entspricht. Den Mut dazu hab ich beim Psychiater gefunden, und es geht mir dadurch echt viel besser, ob mit oder ohne Haare, das spielt ja keine Rolle und nimmt mir nicht die Fähigkeit, mein Leben zu leben und mich dran zu freuen. Und nach dem Supermarkt waren meine Freunde dran. Denen hab ich alles erklären können. Und jetzt muss ich den Mut finden, mir oben (fast) ohne eine neue Arbeit zu finden... aber ich glaube, dazu werd' ich doch noch mal mit einer Perrücke schummeln. Die Welt will doch manchmal betrogen werden  
Alles Gute!

---

Subject: Re: psychotherapie

Posted by [hg5803](#) on Sat, 21 Nov 2009 23:15:08 GMT

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

---

hallo,

der auslöser der a.a. liegt vermutlich in einem noch lange nicht genau definierbaren Grund. ich bin heute 50 jahre alt und habe unter dieser krankheit zum ersten mal mit 5 jahren gelitten. Arznei vom Kinderarzt: Klettenwurzelöl - die haare wuchsen nach ca. 6 monaten wieder

mit ca. 14 jahren bekam ich dann wieder haarausfall: Arznei vom Hautarzt: Tabletten, Salben, Tinkturen und mit 19 Jahren sogar Hormonspritzen - alles nichts geholfen - mit 21 jahren hatte ich sehr viele hürden im leben genommen - also ich hatte meinen festen beruf, keine schule mehr,etc.

auf einmal spriessen die haare wieder als wäre nie etwas gewesen.

danach hatte ich meine ruhe und dachte nicht im entferntesten daran, noch einmal mit dieser krankheit konfrontiert zu werden.

und dann ging mit 45 jahren der ganze zirkus von neuem los.

ich möchte damit nur sagen: in allen aufgetreten fällen der a.a haben gravierende einschnitte in meinem leben stattgefunden.

hg

---

---

Subject: Re: psychotherapie

Posted by [xelenax](#) on Sun, 22 Nov 2009 08:22:19 GMT

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

---

ja also in meinem leben geht es gerade auch gerade drunter und drüber. ich hatte einen sehr anstrengenden sommer und bin auch unter einem hohen druck gestanden. als der druck dann nach lies bin ich erst einmal 2 wochen krank gewesen und kurz darauf hat dann auch dieser haarausfall angefangen...

im moment versuche ich mir ruhe zu gönnen, mir keinen stress anzutun und mir selbst auch keinen druck zu machen...

sind dir deine haare eigentlich vollständig ausgegangen??

alles liebe

---

---

Subject: Re: psychotherapie

Posted by [a.nette](#) on Sun, 22 Nov 2009 10:34:36 GMT

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

---

Hallo lieber Günther!

freue mich mal auch jemanden im Forum zu treffen den es fast so getroffen hat wie meiner Wenigkeit. Ich bekam AA über Nacht im Alter von vier Jahren und bin jetzt 55 Jahre. (geföhlt aber nicht so ) Habe zwar nicht so wie du die Haare zwischendurch wieder bekommen sondern bin dann ab so mit 13 - 14 Jahren mit einer Perücke vertraut gemacht worden und trage seit dem eine (teurer Spaß aber muß sein ) Den Mut ohne zu gehen habe ich nicht sondern bin eher empfindlich wenn ich nicht vernünftig außsehe.

Wo bist du denn groß geworden? War zu der Zeit als die Krankheit ausbrach so ziemlich ein Exot auf dem Gebiet im Bereich Bielefeld und Umgebung. Jetzt gehe ich ab und an mal zur Hautärztin, aber außer einem Schulterzucken und die Antwort da giebt es immer noch nichts neues bekomme ich nicht. Laß mal hören was du erfahren hast

Liebe Grüße Annette

---

---

Subject: Re: psychotherapie

Posted by [Granatapfel](#) on Sun, 22 Nov 2009 15:43:00 GMT

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

---

Hi allerseits!

Ich bin jetzt seit zwei einhalb Jahren in Therapie, was mir wirklich sehr geholfen hat. Was die Haare angeht hat es zwar bis jetzt nichts gebracht, aber vielleicht kommt das ja noch, wer weiß?

liebe grüße,

---

Subject: Re: psychotherapie

Posted by [hg5803](#) on Mon, 23 Nov 2009 18:40:55 GMT

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

---

hallo anette,

etwas neues aus der medizin kann ich leider nicht anbieten. mein letzter versuch einer behandlung war 2007 an der uniklinik. dabei handelte es sich reinweg um eine tabletteneinnahme über einen zeitraum von 6 monaten. das war ein schuß in den ofen. es soll angeblich eine behandlung durch hautreizung der kopfhaut geben, bei der dann die kopfhaare wieder wachsen sollen. diese behandlung müsste aber dann auf dauer durchgeführt werden (unterbricht man die behandlung, gehen die haare gleich wieder aus).wer diese behandlung haben möchte, kann sich ja kundig machen. ich persönlich möchte vor allem mein augenbrauen, wimpern und barthaare wieder vollkommen wissen und das geht bei dieser behandlung nicht.

Als mich die krankheit zum zweiten Mal erwischte (anfang der 70er) kam ich mir auch vor wie ein wesen von einem anderen stern. eine perücke trug ich ungefähr anderthalb jahre, und die perücken von damals waren ja bei weitem nicht so gut wie die von heute.

mit der umwelt hat diese krankheit auch nichts zu tun. ich lebe schon sein meiner geburt in saarbrücken.

die a.a. hat jedenfalls nichts mit zahnfüllungen, hormonen und umwelteinflüssen zu tun. ich würde mich freuen, weitere sachen bzgl. der a.a. von dir kennenzulernen.

mfg  
hg

---

---

Subject: Re: psychotherapie

Posted by [a.nette](#) on Mon, 23 Nov 2009 22:06:35 GMT

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

---

Lieber Günter

Freue mich von dir zu hören, werde dir morgen aber mehr schreiben da ich gerade erst nach Hause gekommen bin und morgen wieder Frühdienst habe. Also bis bald Annette

---

---

Subject: Re: psychotherapie

Posted by [gindora](#) on Thu, 26 Nov 2009 10:38:44 GMT

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

---

komme gerade von einer mutterkindkur und muß sagen, dass dies mir sehr geholfen hat. 3 wochen entspannung, sport und einfach mal nix tun oder an nichts denken....

bei einem verhaltenstherapeuten war ich jetzt genau ein jahr. naja war schon ok aber bei meiner kur gab es entspannungstherapie wie autogenes training und muskelentspannung nach jacobsen... ich muß sagen, dass war einfach der hammer. nun suche ich in meiner gegend auch

einen therapeuten der solche anwendungen anbietet, da ich merke, dass dies meinem körper und auch meinen haaren sehr gut tut.  
die leute unter uns, die wissen das AA bei ihnen durch streß o.ä. gekommen ist, sollten unbedingt einen ausgleich zu ihrem alltag suchen oder wendet euch an eure krankenkasse und beantragt eine kur.

lg

---

---

Subject: Re: psychotherapie

Posted by [hg5803](#) on Tue, 12 Jan 2010 21:18:48 GMT

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

---

hallo xelenax,

mir sind in deinem alter die kopfhaare immer stellenweise ausgegangen und gleichzeitig wieder zugewachsen, wenn sich ein neuer fleck anfang zu bilden. heute haben sich die augenbrauen und wimpern dazugesellt. ist schon eine miese situation. aber in deinem alter kriegst du das wieder auf die reihe. man muß ein nicht zu erkennendes schutzschild um sich aufbauen.

mfg

hg

---