

---

Subject: Stress eventuell der Auslöser > Was kann man dagegen tun?

Posted by [Klaus09](#) on Tue, 20 Jul 2010 15:53:26 GMT

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

---

Hallo,

also ich zerbreche mir in letzter Zeit immer wieder öfters den Kopf was bei mir die AA ausgelöst haben könnte und immer öfter komme ich zum Schluss das es eventuell doch Stress sein könnte auch wenn immer wieder behauptet wird das AA nichts mit Stress zu tun haben kann. Ich wollte jetzt mal fragen was man dagegen machen kann ich bin mir nämlich sicher das es bei mir tiefer sitzt und ich nicht einfach mit einem anderen Verhalten das Problem lösen kann. Ich versuche es zwar ständig gelassen zu bleiben aber es gibt immer wieder Situationen wo ich eine so große innere Unruhe verspüre.

Es gibt hier sicherlich einige die schon einmal in professioneller Behandlung waren und auch Erfolge hatten und deswegen wollte ich mal nachfragen was so ein Spezialist für Therapiemöglichkeiten anbietet.

Vielen Dank!

---

---

Subject: Aw: Stress eventuell der Auslöser > Was kann man dagegen tun?

Posted by [angela](#) on Tue, 20 Jul 2010 16:45:44 GMT

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

---

Hi,

Stress verursacht einen Schub, aber es ist nicht die Ursache für AA. Auch wenn man den Stress abschalten kann heißt das nicht, dass die Haare wieder wachsen als wäre nie etwas passiert.

Das kann ich aus eigener Erfahrung berichten.

Als bei mir AA ausgebrochen ist hatte ich viel Stress. 3 Jahre vorher wurde bei meinem Mann ein bösartiger Tumor entdeckt - manche meinten auch das könnte der Auslöser gewesen sein. 2008/2009 hatte ich ein entspanntes und fast stressfreies Leben und die Haare sind auch nicht komplett wieder gewachsen. In dieser Zeit war es allerdings etwas stabiler. Seit Januar 2010 habe ich wieder total viel Stress und die Haare rieseln wieder massenweise.

Das einzige was vielleicht hilft ist eine einsame Insel (aber auch das Leben dort ist sicher nicht stressfrei).

Ich kann für mich nur sagen - es ist vergebene Liebesmühe herauszufinden warum diese Plage ausgebrochen ist - jetzt ist sie da und sie wird auch nicht so einfach wieder weggehen.

LG

Angela

---

Subject: Aw: Stress eventuell der Auslöser > Was kann man dagegen tun?

Posted by [Nightfire](#) on Tue, 20 Jul 2010 16:57:04 GMT

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

---

Es ist nicht wahr, dass AA nicht durch Stress ausgelöst werden kann.

Klar hat man eine Anlage in sich, allerdings kann man auch HIV haben, aber es muss nicht ausbrechen- doofer Vergleich, aber ich hoffe ihr wisst was ich mein.

Ich hab bisher keinen Arzt gefunden, der mir gesagt hat "kann nicht vom Stress kommen".

Im Gegenteil, bei mir scheint es sich zu bewahrheiten, dass das der Auslöser war, der das ganze auf meinem Kopf losgetreten hat und so wie es angefangen hat auszufallen is bei mir danach das Haar auch nachgewachsen.

Ich will hier allgemein mal sagen: MICH hat es psychisch wahnsinnig runtergezogen hier im Forum zu lesen. Fast alles was hier geschrieben wird hört sich hoffnungslos und aussichtslos an.

Ich bin optimistisch, dass es bei mir weg ist und weg bleibt und diese Aussicht lass ich mir auch nicht vermiesen.

Nun zu deiner Frage: Hör als erstes auf hier im Forum zu lesen und dich bekloppt zu machen. Tu alles was in deiner und in der Macht der Ärzte steht um dagege vorzugehen.

Als nächstes ist zu sagen, dass ein Psychologe oder Psychotherapeut dir wohl eine Verhaltenstherapie anbieten wird.

Ich war auch bei einer Psychotherapeutin und es hat mir in so weit geholfen, als dass ich realistischer auf meinen Kopf schauen konnte und die Paraneuya (kein Plan wie mans schreibt) aufgehört hat.

Ich guck bis heut noch aufm Kopf jedes Haar genau an- weil es noch nicht so lange her ist (Januar hat der Spaß angefangen) OBWOHL alles, aber auch alles nachgewachsen ist, es gibt auf meinem Kopf nicht eine Stelle ohne Haare - ok mein Gesicht

Diese Unruhe ist schwer loszu bekomme und manchmal renn ich auch noch zum Spiegel und fang an auf meinem Kopf zu wühlen.

Aber es sei dir gesagt: Lass dir helfen, lass dich aber nicht hier bekloppt machen!

---

Subject: Aw: Stress eventuell der Auslöser > Was kann man dagegen tun?

Posted by [Klaus09](#) on Thu, 22 Jul 2010 15:03:49 GMT

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

---

Im Moment ist es wirklich nicht einfach und ich steigere mich glaube ich auch ziemlich krass in die Sache rein. Ich kann mich einfach über nichts mehr so richtig freuen weil ich immer das Haarproblem im Hinterkopf habe. Dann kommt natürlich noch die Sorge hinzu das ich dadurch

irgendwann mal meine Freundin verlieren könnte. Es ist einfach ein Teufelskreis.

Ich kann mich noch genau dran erinnern als es letztes Jahr mit uns anfang (da hatte ich nur keinen Bart mehr und eine kleine Stelle auf dem Kopf) und ich mit ihr im Bett lag und mir die Tränen kamen weil ich dachte was passiert wenn das Loch auf dem Kopf größer wird. Zum Glück ist es bis heute dazu nicht gekommen. Meine Haare habe ich immer noch alle auf dem Kopf, sind halt nur dünner geworden. Zu dieser Zeit hatte ich mir nie große Sorgen über das Problem gemacht. Es war einfach so und fertig. Ich habe mir damals immer gesagt sei froh das dir nicht die Wimpern oder Augenbrauen ausfallen. Es gibt Leute bei denen ist es viel schlimmer. Naja dann fing es bei mir ja im Januar 2010 auch an. Erst die Brustbehaarung und dann zwei Monate später entdeckte ich das mir vom rechten Auge die Wimpern ausfallen.

Ich persönlich merke richtig wie mir diese Krankheit irgendwie alles nimmt. So sitze ich am Esstisch fast nur noch unbeteiligt dabei und rede nur noch ganz wenig. Meine Eltern wissen das und die versuchen mir ja auch zu helfen aber dieses Leiden was man empfindet kann wirklich nur jemand verstehen der selber diese Krankheit hat. Man guckt sich die Menschen im Freundeskreis an und fragt sich warum gerade ich. Was habe ich nur falsch gemacht? Sicherlich gibt es Leute die es viel schwieriger im Leben haben und auch noch schlimmere Krankheiten haben.

Es ist aber trotzdem nicht fair.

Eine positive Sache ziehe ich aus dem ganzen noch (sage ich meiner Freundin auch immer). Wenn es mal vorbei sein sollte dann weiß man das es schlimmere Sachen gibt. Auch die Leute die sich über paar Pickel im Gesicht aufregen und dafür ganze Diskussionsgruppen bilden.

---

Subject: Aw: Stress eventuell der Auslöser > Was kann man dagegen tun?

Posted by [starlight](#) on Thu, 22 Jul 2010 18:31:54 GMT

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

---

Tja... also das mit dem Stress halte ich auch für fragwürdig. Weißt du, ich hab das ganz normale Leben einer ganz normalen Frau und trotzdem... ich bin mittlerweile fast überzeugt davon, dass das Immunsystem doch eine Rolle spielt. Die T-Zellen sind sicher dran beteiligt. Ich hab noch Schuppenflechte, der letzte Schub z. B. kam ohne Stress, war aber heftig und DANN... fielen auf einmal alle Kopfhare aus.

Womit ich mal auf dein Thema Freundin kommen möchte: also ich habe 2008 mit Hochsteckfrisur geheiratet. Im August. Genau ein Jahr später fing der Haarausfall an... Kreise, die immer größer wurden und ich konnte mir die Haare zusätzlich büschelweise vom Kopf nehmen (diffuse Alopecie Areata totali) Im September dann GLATZE! Wow... wie toll für meinen Mann. ABER: er liebt mich. Und er hat mich überall hin zu jedem Arzt begleitet. Musste sich die Diagnose Glatze und dann wissen wir nicht anhören...

Jetzt kann ich schon mit Tuch rumlaufen - bloß der Job fordert noch die Perücke. Er ist da geblieben. Mach dir keine Sorgen wegen deiner Freundin. Wenn sie nicht nur Freundin sondern

auch Partnerin ist, dann bleibt sie.

Mein Spezialist sagte zu mir: hören Sie auf nachzudenken und führen sie ein glückliches Leben. Weißt du, ich bin glücklich. Über jedes einzelne nachwachsende Haar. Wer hätte das gedacht, dass ich mich über sowas mal freuen würde. Lies nicht zuviel Unsinn, bringt nix. Dein Körper macht eh was er will. Du musst dir selber helfen, indem du versuchst, nicht dran zu denken!

LG

---

Subject: Aw: Stress eventuell der Auslöser > Was kann man dagegen tun?

Posted by [Nightsurfer](#) on Thu, 22 Jul 2010 23:18:56 GMT

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

---

das problem ist einfach, man weiss zwar was bei der aa im körper passiert, aber man weiss nicht warum.

niemand kennt den auslöser und wie bei allem, von dem man nicht weiss warum, blühen die spekulationen.

mir will man auch immer erzählen, ich hätte stress, habe ich aber nicht.

dann wird behauptet, es wird sicher "unbewusster" stress sein...

oder ob ich ein schockerlebnis hatte...hatte ich nicht, ausser, das mir die harre ausfielen

---