

Hallo zusammen,

ich möchte hier Tipps und Hilfen zur Alopecia Areata (Kreisrundenhaarausfall) geben.

Ich weise ausdrücklich daraufhin, dass ich kein Mediziner bin und nur von meinem eigenen persönlichen Erfahrungen schildern kann.

Desweiteren möchte ich hier niemand dazu anraten sich selbst zu therapieren. Ein Besuch beim Arzt ist immer der erste Schritt.

Ich habe seit Ende Juni 2013 Alopecia Areata. Bei mir fing die Erkrankung erst Stecknadelkopfgroß im Nacken an und breitete sich dann um ca. ein bis zwei Zentimeter aus.

Es kamen dann noch kleinere Löcher hinzu. Der Kreisrundehaarausfall verschwand schließlich nach 6 bis 7 Monaten.

Wichtig ist, Ruhe zu bewahren, wenn die Krankheit auftritt. Ich hatte den Eindruck, je gelassener ich war, desto schneller wuchsen die kahlen Stellen zu.

Zur Behandlung. Ich bekam vom Hautarzt Tinkturen verschrieben und auch eine Salbe, da ich den Kreisrundenhaarausfall auch im Bart hatte.

Die Tinktur hieß MomeGalen 0,1 % und die Salbe Protopic 0,1 %.

Die Tinktur und die Salbe habe ich abwechselnd im Bart und auf die kahlen Stellen im Kopf aufgetragen. Diese habe ich mit leichtem Druck verrieben, so das eine Reizung der Haut zu spüren war.

Oft habe ich auch erst die kahlen Stellen mit der Tinktur gereizt und dann die Salbe darauf aufgetragen.

Zusätzlich habe ich Schüsslersalze eingenommen. Kalium phosphoricum D6 Nummer 5 und Silicea D6 Nummer 11.

Beide Schüsslersalze sollen dazu führen, dass Haare und Nägel schneller wachsen. Die Schüsslersalze sind in der Apotheke frei verkäuflich.

Im Onlineversand etwas günstiger.

Zudem bekam ich Dekristol 20.000 verschrieben. Das ist ein Medikament zur Einnahme, wenn man unter Vitamin D Mangel leidet, der bei mir ärztlich diagnostiziert wurde.

Des Weiteren habe ich eine zeit lang Zink eingenommen. Das hat bei mir aber meinem Empfinden nach nichts gebracht.

Meine Erfahrung ist, dass die kahlen Stellen am Anfang wachsen bzw. sich kaum verändern, egal ob man diese behandelt oder nicht.

Ich habe meistens erst eine Behandlung nach zwei bis drei Monaten begonnen, da ich den Eindruck hatte, dass nach einer gewissen Zeit ohne Behandlung diese besser wirkt.

Bei mir ist der Kreisrundehaarausfall vollständig verschwunden. Dieser kommt jedoch immer wieder. Meist ist es am Anfang eine kahle Stelle zu der dann nach ein paar Monaten noch eine zweite und dritte Stelle kommt, die auf dem Kopf (Haupthaar) verteilt sind.

Die kahlen Stellen die zuletzt aufgetreten sind, wachsen meist zuerst zu, anschließend wächst die Stelle zu, welche als erstes auftrat.

Der Friseur kann Euch manchmal helfen, durch geschicktes Haare schneiden, die Stellen zu überdecken.

Sollte dies nicht mehr möglich sein, hat mir Wimperntusche geholfen, falls ihr schwarzes Haar haben solltet.

Ich habe die Stellen dann einfach bemalt. Dadurch fallen die Löcher erstmal nicht direkt auf.

Des Weiteren benutze ich für mein Haupthaar Regaine. Dieses trage ich aber nicht auf die kahlen Stellen auf.

Zudem gibt es noch Streuhaar. Ein Hersteller nennt sich toppik. Dieses könnt ihr Online erwerben. Bitte beachtet, dass es hier auch Produktfälschungen gibt und ihr nicht das kostengünstigste aber auch nicht das teuerste kauft.

Da das Streuhaar nur an noch vorhandenem Haar haftet, empfiehlt es sich nur, falls schon wieder Haare leicht nachgewachsen sind.

Wie sieht es aus, wenn die Haare wieder wachsen?

Aus meinen Erfahrungen heraus, wachsen erst kleine fast nicht sichtbare Härchen an den kahlen Stellen nach. Diese sind meist unpigmentiert oder ähneln leicht der natürlichen Haarfarbe.

Die Härchen passen sich aber nach einer gewissen Zeit der regulären Haarfarbe an.

Teilweise sind diese Haare sehr fein und werden immer kräftiger.

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es noch?

Eine DCP Therapie habe ich nicht gemacht. Es gibt auch eine PUVA Therapie und den Eximer Laser.

Zudem gibt es eine PRP-Therapie. Alle diese genannten Therapien habe ich nicht gemacht.

Ich habe sie hier nur benannt, da man als Betroffener sich die einzelnen Informationen aus vielen Quellen zusammensuchen muss.

Aktuell habe ich wieder eine kahle Stelle am Hinterkopf. Ich habe mich damit abgefunden, dass die Krankheit kommt und geht.

Laßt den Kopf nicht hängen. Niemand weiß warum diese Krankheit auftritt und es gibt nur wissenschaftliche Erklärungsversuche.

Aktuell führt die Uni Bonn auch eine Studie zum Kreisrundenhaarausfall durch.

Ihr könnt dort als Betroffener eine Blutprobe hinschicken, damit die Krankheit noch besser erforscht werden kann.

Bitte beachtet, dass ihr dort keine Hilfe bekommt. Euer Blut wird rein zu wissenschaftlichen Zwecken verwendet.

Die Forschung wird durch Frau Prof. Betz an der Uni Bonn betreut.

Bei Interesse könnt ihr diese Informationen googlen.