



ALOPECIA AREATA
DEUTSCHLAND E. V.

Mitgliederzeitung Ausgabe Nr. 43

Ohne Haare, aber mit

Kopfchen



Der AAD bei der Kanzlerin in Berlin
und im Miniaturmuseum in Hamburg

Autoimmunität: Wie schützt sich der
Körper davor?

Dein Wert steht nie zur Diskussion

AAD Veranstaltung

- 4-7 Entspannte Eltern, leuchtende Kinderaugen und ein Date mit der Kanzlerin
- 8-12 Come Together vom 29. - 31.März in Düsseldorf
- 13 Hilfe auf dem CT in Düsseldorf
- 14-19 Vortrag im Rahmen des Come Together 2019
- 20-23 Kinder- und Jugendprogramm Come Together Düsseldorf
- 24 Ankündigung Come Together 2020
- 25-31 Ein ganzes Wochenende Sonne – AAD Familienwochenende in Hamburg vom 20.9. - 22.9.2019
- 32-33 Throwback Hamburg... und ein großes Dankeschön
- 34-35 Kontaktpersonen treffen sich zu einem gemeinsamen Wochenende in Krefeld
- 36 Familienwochenende in Saarbrücken
-

AAD Ratgeber

- 37-39 Dein Wert steht nie zur Diskussion
- 40-41 Patienten fragen – Dr. Corinna Peter antwortet
- 42-43 Gesprächskreis – Was tut sich in der Forschung?
-

AAD intern

- 44-45 Ausflug zum Freizeitpark Ketteler Hof / Aufruf / Website / Anzeige
-

AAD Kids & Teens

- 46 Unser AAD-Jugendtreff
- 47 Danksagung / Mitmachaktion
- 48-49 Die Geschichte vom wunderbaren Edelstein
-

AAD vor Ort

- 50-51 „Jazzyge Schwanen Weihnacht“
-

AAD international

- 52-55 AAD Schweiz
- 56-57 Alles Gute für das neue Jahrzehnt
- 58-59 Kontaktpersonen / Medizinischer Beirat

Impressum

Köpfchen Mitgliederzeitung des AAD e. V.
Herausgeber: Alopecia Areata Deutschland e. V. (AAD)
Anschrift: Postfach 100 145, 47701 Krefeld
Tel.: 02151 786006
Redaktion: Claudia Stenders, Silvia Westmeier
Layout: Dipl.-Des. Udo Leinigen
www.udo-leinigen.de
Auflage: 10.000 Exemplare
Bildnachweis: www.fotolia.de

Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion. Alle Angaben ohne Gewähr. Einsender von Manuskripten, Briefen u. ä. erklären sich mit redaktioneller Bearbeitung einverstanden. Keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte. Namentlich gezeichnete Beiträge sind nicht unbedingt identisch mit der Meinung der Redaktion.

Vorstand

Federico Lopez Martinez (Vorsitzender)
Claudia Stenders (stellvertr. Vorsitzende)
Sabine Bedau (Schriftführerin)

Geschäftsstelle

Postfach 100145
47701 Krefeld
Tel.: 02151 786006
info@kreisrunderhaarausfall.de

Psychologische Beratung

Dipl. Psych. Andreas Ludolph

Krankenkassenfragen

Anita Macionga-Knauer

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Kerstin Zienert

Internetbetreuung

Erich Gantner, Tobias Hindges, Claudia Stenders

Facebook

Susi Löffler

Spendenkonto

Sparkasse Krefeld
IBAN: DE 90 3205 0000 0055 0145 00
BIC: SPKRDE33XXX

Editorial



Das alte Jahr ist beendet, das neue Jahrzehnt hat begonnen.

Ein kleiner Blick zurück. Es ist viel passiert: die Mitgliederzahlen sind gestiegen, wir haben viele Aktionen auch in den Ortsgruppen vorangetrieben und unterstützt und auf Bundesebene hatten wir einen tollen CT sowie ein wunderschönes Familienwochenende und eine intensive Kontaktpersonenschulung.

Dies geht natürlich nicht von alleine. Wir sagen Danke bei allen, die mitangepackt, uns unterstützt haben und somit das Beste für Betroffene, die sich an uns wenden, erreichen konnten.

Dazu gehört auch die finanzielle Unterstützung durch die Krankenkassen, ohne die wir nicht in der Lage wären unser Come Together, das Familienwochenende und auch das geplante Jugendtreffen zu stemmen.

Trotzdem waren und werden wir auch weiterhin neutral gegenüber allen Institutionen bleiben und uns nicht vereinnahmen lassen.

Dies wird auch für die Zukunft gelten: Unsere erste Priorität galt und gilt immer den Bedürfnissen unserer Mitglieder!

Auch in dieser Hinsicht bedanken wir uns für Ihr Vertrauen, das Sie uns durch die Neuwahlen zu den Bundesvorsitzenden entgegengebracht haben.

Wir werden uns weiterhin mit aller Kraft für Sie einsetzen und freuen uns auf ein spannendes Jahr 2020 mit vielen Aufgaben und Aktionen.

Herzliche Grüße

Federico Lopez & Claudia Stenders



Mit dem AAD
quer durch
Deutschland



- Familienwochenende **Berlin**
- Come Together 2020 **Düsseldorf**
- Familienwochenende **Hamburg**
- Kontaktpersonentreffen **Krefeld**
- Come Together 2020 **Bad Kissingen**
- Jugendtreff **Saarbrücken**
- Familienwochenende **Saarbrücken**

Entspannte Eltern, leuchtende Kinder- augen und ein Date mit der Kanzlerin

So in etwa wäre die sehr kurze und knackige Zusammenfassung des Familienwochenendes des Alopecia Areata Vereins.



Die längere Version ist diese:

Freitagabend in einer Jugendherberge in Berlin. Rufen, Lachen, jede Menge Rumgerenne. Kinder, die sich absichtlich verstecken und auch Kinder, die gerade nicht mehr so ganz genau wissen, auf welchem Flur ihr Zimmer ist und wen sie eigentlich suchen. Ankommende Gäste. Agnes und ich haben Ein-Check-Dienst. Wir schlagen uns wacker, geben Zimmerkarten aus, finden vermisste Karten wieder und versuchen alle Fragen zu beantworten.

Währenddessen ist die erste Gruppe inklusive Freddy und Claudia in Richtung Bundeskanzleramt unterwegs. Im Vorfeld war das undenkbar möglich geworden: Zwei Führungen im Bundeskanzleramt mit den Kindern und Eltern des Vereins.

Ich bin zum ersten Mal mit beim Familienwochenende dabei und schon jetzt wieder begeistert, wie wunderbar der Austausch der ankommenden – teilweise auch neuen – Familien sofort funktioniert. Kinder finden sich, lernen sich kennen und spielen unbeschwert miteinander. Eltern sitzen und tauschen sich aus, über die kleinen und auch großen Herausforderungen, die es täglich aufgrund der Erkrankung zu bewältigen gibt.

Wir lassen den Abend ausklingen, führen gute Gespräche und sind uns mal wieder einig: Wie gut, dass es genau dieses Wochenende einmal im Jahr gibt!





Die zweite Führung ist direkt am nächsten Morgen und Freddy und ich haben die ehrenvolle Aufgabe, für die Kinder und Eltern über den Tag verteilt mit entsprechenden Pausen, Verpflegung und vor allem auch jeder Menge Spaß und Freude zu versorgen. Und wir haben unsere Aufgabe sehr ernst genommen – wie soll ich sagen – vielleicht ist auch einfach die Kölner Seele mit uns durchgegangen.

So gab es drei Stationen

- Café Paris
- Susi und Pitter - zwei Kölsche am Berliner Kiosk
- Zum Schluss noch ein wenig Saft mit Obst-Deko

Mittagstreffen am Brandenburger Tor

Und schon wieder ist Frau Merkel mit dabei.



Informativer und bewegender Sonntag

Am Sonntag wurde es dann noch mal ruhiger, informativer und auch bewegender für uns alle. Der wirklich informative und empathische Vortrag von Frau Dr. Vogt hat uns alle begeistert und mal wieder gezeigt, wie hoch individuell und komplex die Auslöser und Verläufe der Krankheit sind.

Danach gab es – wie in jedem Jahr – die große Gesprächsrunde mit den Eltern. Während die Kinder mit einem großartigen Kinderprogramm versorgt waren, hatten die Eltern Zeit, über die Themen zu

sprechen, die sie bewegen. Wie tief, ehrlich und berührend diese Runden sind, weiß jeder, der einmal dabei war. Die Eltern nutzen den Rahmen, um wirklich das zu teilen, was sie erleben und auch durchleben. Wie wichtig dieser Raum ist, wird dann schnell klar. Und es braucht genau diesen Raum so oft wie möglich, in dem die Eltern sich austauschen können und sich gegenseitig stärken für ihren Alltag. Und es braucht diesen Raum auch für die Kinder, in dem sie ganz Kind sein können und weder mit ihrer Krankheit oder dem „anders-sein“ konfrontiert sind.

Genau deshalb lädt der AAD auch im nächsten Jahr wieder zum Familienwochenende ein, damit genau dieser Raum entstehen kann. Wie gut das es Euch und Eure Arbeit gibt und wie schön, dass auch ich einen Beitrag genau zu diesem Raum geben kann.

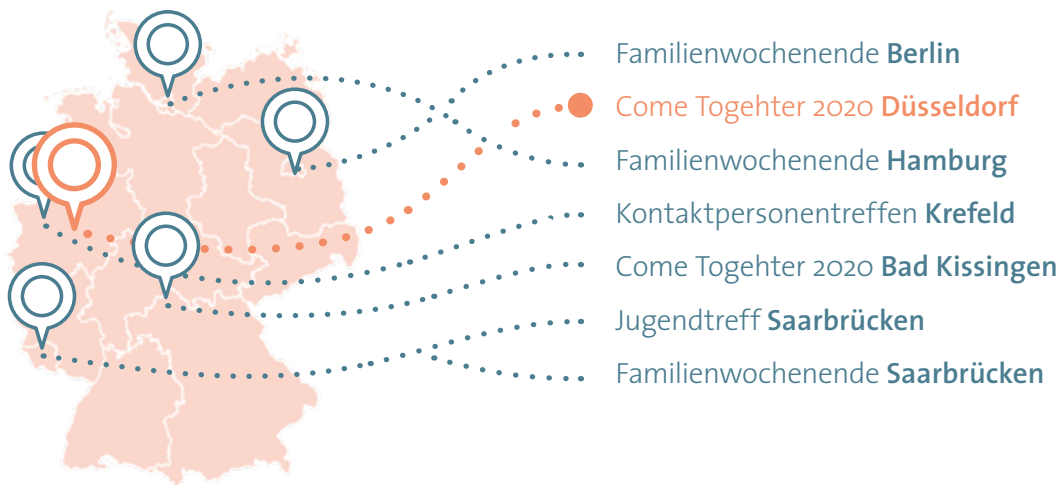
Bericht AAD

Familienwochenende von Tanja Peters



SAGT DANKE DER

Ein großes Dankeschön geht an die BKK, durch deren großzügige finanzielle Unterstützung dieses Familienwochenende möglich gemacht wurde.



Come Together vom 29. - 31. März in Düsseldorf

Das diesjährige AAD „Come Together“ fand bei strahlendem Frühlingswetter im JHB-City-Hostel in Düsseldorf in unmittelbarer Nähe des Rheins statt.

Am Freitag hieß es ab 16 Uhr zuerst einmal ankommen und sich kennenlernen. Es gab vielfach ein großes Hallo und echte Wiedersehensfreude, vor allem bei den Familien, die sich besonders durch die Familientreffen, die der AAD alljährlich im Herbst veranstaltet, teilweise schon seit vielen Jahren kennen. Aber es waren auch viele „Ersttäter“ vor Ort: frisch oder langjährig Betroffene, die sich ganz neugierig auf das einlassen wollten, was das Wochenende so zu bieten hat. Geboten wird in der Tat immer sehr viel: medizinische Vorträge zu aktuellen Themen rund um die Alopecia areata, Infos und Stände von Perückenherstellern, Kosmetik- und Schminktipp, Gespräche mit Betroffenen und anderen netten Menschen, Broschüren zum Thema AA, Rat und Hilfe in vielen Bereichen, Mut-Mach-Seminare und

nicht zuletzt gutes Essen und schönes Miteinander. Nach dem leckeren Abendessen, das das Team der Jugendherberge perfekt für die vielen am Freitag schon anwesenden Besucher hinbekommen hat und der offiziellen Eröffnung des Come Together durch den ersten Vorsitzenden Freddy Martinez und der zweiten Vorsitzenden Claudia Stenders war noch lange nicht Schluss: noch viele Stunden wurde geklönt und viel miteinander erzählt. Auch die vielen Kinder hatten ihren Spaß miteinander. So mancher fand erst sehr spät den Weg ins Bett. Leider konnten nicht alle Teilnehmer in Düsseldorf untergebracht werden, aber dank Freddys Bruder Pedro gab es einen perfekt organisierten Transfer zum Hotel nach Krefeld, den er auch am Samstag sowohl morgens als auch abends anbot.

Der Samstag startete schon sehr früh ab neun Uhr mit der Möglichkeit, die zahlreichen Aussteller zu besuchen, die später auch noch offiziell von der dem AAD sehr verbundenen Moderatorin und Autorin Tanja Peters vorgestellt wurden.

Es waren dies die Spezialisten für Zweithaar Aderans, Follea, Haare nach Wunsch und Rieswick & Partner. Weiter die Firma Kopfrausch mit pfiffigen Kopfbedeckungen, Anita Staab mit der pettiCap, das Make-up und Haarstudio Glowreich, Herzschwestern Modeschmuck und die AXA-Versicherung. Hier war wirklich für Jeden etwas dabei. Am Samstag war übrigens mit einer Teilnehmerzahl von über 320 Personen ein neuer Rekord erreicht. Die Kinder und einige Jugendliche starteten derweil zu einem Ausflug in den Düsseldorfer Aquazoo, von dem sie mittags ganz begeistert zurückkamen.

Gut besucht war der Vortrag von Frau Dr. med. Ines Schöndorf mit dem Thema „Autoimmunität - wie schützt sich der Körper davor und warum reicht der Schutz manchmal nicht aus?“ Nach einigen notwendigen Begriffserklärungen hat sie erklärt, wie das unspezifische (angeborene) und das spezifische (adaptive) Immunsystem funktionieren und was passiert, wenn diese nicht im Gleichgewicht sind. Bei Allergien und Autoimmunerkrankungen, zu denen die Alopecia areata ja auch gehört, ist immer das spezifische Immunsystem verantwortlich. In der sich anschließenden Fragerunde war recht interessant die Frage nach der Vitamin D-Versorgung. Der Vitamin D-Spiegel ist laut Studien bei Patienten mit Autoimmunerkrankungen niedriger als bei gesunden Menschen, weshalb eine Substitution durchaus zu empfehlen ist.





Sehr gut besucht war vor dem Mittagessen die Perückenschau der Firma Rieswick und Partner, die die beiden Juniorchefs Max und Niels Rieswick mit zwei Models unterhaltsam präsentierten. Es ist immer wieder verblüffend zu sehen, wie schnell eine andere Frisur den Typ völlig verändern kann. Nach dem Mittagessen fand die jährliche Mitgliederversammlung des AAD statt, bei der einstimmig Federico Lopez Martinez und Claudia Stenders zum ersten bzw. zweiten Bundesvorsitzenden wiedergewählt wurden.

Es folgte ein Vortrag von Prof. Dr. med. Gerhard Lutz zum Thema „Nagelveränderungen aus medizinischer Sicht - Was kann sich dahinter verbergen“. Dies ist ein Thema, das nicht nur, aber auch mit Alopecia zu tun hat. Auch hier gab es viele interessierte Zuhörer.

Nachmittags gab es auch noch eine Echthaarperücken-Präsentation der Firma Follea, die ebenfalls großen Anklang fand.

Der interaktive Workshop mit Tanja Peters zum Thema Selbstwert und Alopecia war so stark frequentiert, dass es kein wirklicher Workshop war. Dennoch schafft Tanja es immer wieder, alle Zuhörer aktiv zu beteiligen und zu begeistern.

Abends gab es ein großes Angebot für unterschiedliche Gesprächskreise, an denen jeder nach Lust und Laune oder Interesse teilnehmen konnte.

Und immer wieder versorgte das Team der Jugendherberge die Teilnehmer dieser großen Veranstaltung mit gutem Essen, das wegen des sonnigen

Wetters zum Teil auch auf der Terrasse eingenommen werden konnte. Auch abends waren noch viele Mitarbeiter im Einsatz, um die Teilnehmer mit leckeren Getränken und Snacks zu versorgen.

Am Sonntag fand noch ein Workshop mit Tanja Peters zum Thema „Perfektionismus“ statt, der wiederum den Saal füllte. Es war eine sehr emotionale Veranstaltung, bei der jeder Teilnehmer tief in sich hineinhören konnte. Danke, Tanja.

Bei der anschließenden Perückenverlosung durch die Firmen Aderans und Rieswick wurden fünf Personen sehr beglückt.

Nach dem letzten gemeinsamen Mittagessen hieß es Abschied nehmen: Abschied von alten und neuen Bekannten und Freunden und vom Team des AAD e.V., das alles wieder so hervorragend vorbereitet hatte. Veranstalter, Organisatoren, Referenten und Teilnehmer waren glücklich über das schöne Wochenende. Man darf sich jetzt schon freuen auf das nächste Come Together in Bad Kissingen und den Termin vom 20.-22. März 2020 schon mal im Kalender reservieren.

Sabine Bedau

CT 2019 - Ein Wochenende voller Energie

Freitagnachmittag und es ist schon wieder soweit, aus ganz Deutschland, aber auch aus Österreich und der Schweiz reisen die Menschen an, um am Come Together des AAD e.V. teilzunehmen. Diesmal ist es ein Heimspiel, zumindest für den Vorstand und mich. Wir sind in Düsseldorf direkt am Rhein und die Sonne meint es gut mit uns.

Und eins ist auch direkt fühl- und sichtbar: So voll war es noch nie! Gibt es immer mehr Erkrankte, wird gefragt? Meine Antwort ist eher: Claudia und Freddy machen jetzt seit Jahren einen so guten Job, deshalb werden diese Treffen immer beliebter und immer mehr Leute kommen so zusammen, um sich zu informieren, sich zu stärken, Gemeinschaft und Hilfe zu erfahren, um mit dieser Aufgabe nicht allein zu sein.

Und die Aufgabe ist entweder mit der eigenen Erkrankung klar zu kommen oder damit, dass der Partner, die Partnerin oder – und das ist glaube ich, ist immer der schlimmste Fall – das eigene Kind erkrankt ist.

Der Freitag ist wie immer ganz locker, nach dem Essen, quatschen und sich begrüßen gibt es das offizielle Hallo im großen Saal. Organisatorisches und ein erster, kleiner Vorgeschmack auf das tolle und so liebevoll zusammengestellte Programm.

Am Samstag gibt es viel zu hören, aber auch zu sehen. Stände mit Perücken, Wimpern und auch Schmuck. Das Kinderprogramm läuft auf Hochtouren dank vieler freiwilliger Helfer und Helferinnen und im großen Saal gibt es Vorträge, einen Workshop und zwischendurch Interviews mit Betroffenen. Und auch im Rest der Jugendherberge laden Workshops und Gesprächs-Runden zum Schnuppern, lernen und sich austauschen ein. Nach dem Mittagessen erwartet uns natürlich die Mitgliederversammlung, in der es diesmal einiges zu wählen gibt. Und dem Himmel sei Dank, lassen sich Freddy und Claudia wieder in den Vorstand wählen und werden diese Aufgabe noch weiterhin mit so viel Engagement und Liebe erfüllen.



In meinem Workshop dreht sich alles um das Thema Selbstwert und ich lade ein, ob nun mit oder ohne Haare, wieder der wichtigste Mensch im eigenen Leben zu werden. Wer auch sonst, frage ich mich so oft. Kenne aber auch noch meine Gedankenwelt von früher, in der ich und mein Selbstwert sich ganz hintenangestellt hatten. Selbstwert können wir uns nur selber geben. Liebevoll auf uns schauen, mehr auf das, was schön und freudig ist, als auf das, was uns stört und wir gerne loswerden wollen. Mal öfter in den Spiegel schauen und uns zulächeln und uns damit wieder ein Stück in uns selbst verlieben.

Und später dann, nach getaner Arbeit sitzen wir alle noch lange zusammen, lachen, stoßen an, lernen uns kennen und manchmal fließt eine Träne. Warum auch nicht, denn auch das gehört zum Leben. Und weil es so schön war, machen wir am Sonntag genauso weiter. Workshops, Kinderprogramm, Vorträge, Interviews und nochmal ein Workshop von mir. Und weil es so gut passt, geht es diesmal darum, den Perfektionismus loszulassen. Dabei hat mir persönlich am meisten eine Aussage von Brené Brown geholfen, die sagt: Perfektionismus hat nichts mit einem hohen Anspruch an sich oder seine Arbeit zu tun, Perfektionismus ist viel mehr die Angst davor, was die anderen über uns denken oder sagen könnten. Deshalb versuchen wir möglichst perfekt auszusehen, ein perfektes Arbeitsergebnis abzugeben und auch daheim alles perfekt zu haben, damit bloß niemand etwas Negatives über uns sagt. Und dieser Angst können wir wiederum nur mit einem guten Selbstwert begegnen, mit einer positiven Fehlerkultur und vielleicht auch mit einer Portion Humor.

Und dann ist es auch schon wieder soweit: Die gemeinsame Zeit neigt sich dem Ende zu und der Abschied fällt schwer. Denn jetzt heißt es wieder aus dem geschützten Raum der AAD Treffen in die „normale“ Welt zu gehen und sich damit auch den

Herausforderungen dieser zu stellen. Aber wie immer nach diesen Treffen habe ich ein gutes Gefühl, dass das allen nach diesem Wochenende ein Stück besser gelingt.

Tanja Peters

Hilfe auf dem CT in Düsseldorf

Unsere Tochter Marie (12 Jahre) hat Aa Universalis und bekam Mitte Februar eine maßgefertigte Perücke. Sehnsüchtig warteten wir sechs Monate bis das schöne Haarteil endlich fertig war. Marie war unglaublich stolz und trug ihre Perücke jeden Tag in der Schule – ganz ohne Kopfbedeckung traute sie sich nicht und so musste im Notfall auch mal eine Beanie herhalten.

Leider hatte Marie immer Schwierigkeiten die Perücke richtig aufzusetzen und litt immer wieder unter Druckstellen und Kratzern auf der Haut. Die „alte“ Perücke konnte sie ohne Probleme alleine aufsetzen, jetzt brauchte sie grundsätzlich Hilfe und wir mussten gemeinsam schauen, wie sie am besten sitzt.

Zum Glück stand das lang erwartete Come Together in Düsseldorf an und natürlich nahmen wie die Perücke auch mit. Unser Plan war einmal bei den Fachleuten nachzufragen, was wir denn falsch machen würden, da die Perücke insgesamt, auch die Montur, etwas anders war als das Vorgängermodell.

Die einstimmige Aussage aller Spezialisten vor Ort war, dass die Perücke zu klein sei und dadurch nicht richtig sitze. Konnte das wirklich so sein? Nein, das

durfte es nicht! Diese Perücke war doch schließlich erst acht Wochen alt! Was sollte Marie denn nun in der Schule tragen? Wir hatten so viel Geld für diese Perücke dazu bezahlt, damit Marie eine gutsitzende Perücke tragen konnte, mit der sie sich wohlfühlen sollte. Das alles sollte für die Katz sein? Lässt sich das Problem irgendwie „reparieren“? Was machen wir denn nun? Das Rezept war doch schon aufgebraucht...

Die Gedanken drehten sich immer schneller durch meinen Kopf und erdrückten mich. Mir liefen die Tränen und ich konnte nichts dagegen tun. Nun fing Marie, die bis dahin sehr gefasst war, auch an zu weinen. Es ging ihr so nahe, dass ich so traurig und hilflos war. Dabei ging es doch um sie... Es war einfach furchtbar.

Als ich getröstet wurde, kam Freddy auf uns zu. Er konnte nicht mit ansehen, wie traurig wir drei waren. Ich schilderte ihm die Kurzfassung des Dilemmas. Unterschiedliche Möglichkeiten wurden mit den Fachleuten erörtert und überlegt. Zum Schluss konnte Marie mit einer gesponserten, passenden Perücke und strahlenden Augen ihren Weg in die Heimat antreten.

Vortrag im Rahmen des Come Together 2019

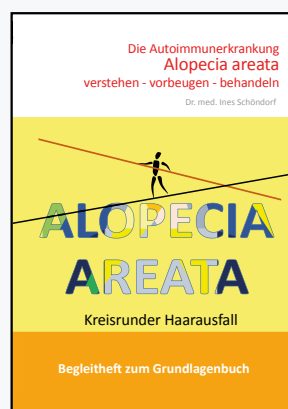
Autoimmunität: Wie schützt sich der Körper davor? - Warum reicht der Schutz manchmal nicht aus?

Dr. med. Ines Schöndorf



Sehr gerne bin ich der Einladung, einen Vortrag zu den Ursachen von Autoimmunerkrankungen auf dem Come Together 2019 Kongress zu halten, gefolgt. Die wichtigsten Punkte

daraus sind im Folgenden kurz zusammengefasst. Mein Ziel ist es, durch Wissen über die Krankheiten Ängste und Unsicherheiten abzubauen und Betroffene wie auch Angehörige zu stärken. Ich hoffe, dass auch diese Zusammenfassung dazu beiträgt.



Das Immunsystem: unser Freund und Helfer

Kein Leben ohne Immunsystem: es besiegt Krankheitserreger und beseitigt Tumorzellen. Wenn Gewebe zerstört wird oder auch nur ein Bluterguss entstanden ist, arbeitet es auch als Müllabfuhr. Das Immunsystem besitzt zwei Verteidigungslinien: sofort zur Verfügung steht das so genannte angeborene Immunsystem. Die dazu gehörigen Fresszellen und Killerzellen können Krankheitserreger oder andere gefährliche Zellen unschädlich machen.

Allerdings reicht sein Schutz nicht aus, um unser Überleben sicherzustellen. Dafür benötigen wir den zweiten Teil des Immunsystems, das sogenannte spezifische oder adaptive Immunsystem. In diesem befinden sich „High-tech Waffen“: hochpräzise und mit hoher Durchschlagkraft. Kinder, die ohne diese Waffen auf die Welt kommen, überleben ohne Therapie das erste Lebensjahr nicht. Die andere Seite der Medaille: diese Zellen sind auch verantwortlich für Autoimmunerkrankungen.

Zwei Arten von „High-Tech Waffen“:

B-Zellen und T-Zellen

B-Zellen produzieren Antikörper. Antikörper sind Moleküle, die ganz spezifisch Strukturen z.B. von Bakterien oder Viren erkennen und daran binden können. Dadurch werden Mechanismen in Gang gesetzt, die diese Eindringlinge in unseren Körper, wenn sie für uns schädlich sind, zerstören. (Nicht alle Bakterien sind schädlich, siehe dazu unten mehr zum Thema Mikrobiom).

Von den T-Zellen gibt es verschiedene Arten: T-Helferzellen, die die Immunantwort anderer Zellen im Immunsystem verstärken, und zytotoxische T-Zellen – zellzerstörende T-Zellen – die für uns gefährliche Zellen im Körper unschädlich machen. Dies können Zellen sein, die ein Virus gekapert hat, um sich darin zu vermehren oder auch Tumorzellen.

Die Besonderheit der „High-Tech Waffen“: Präzision

Sowohl die B- wie auch die T-Zellen zeichnen sich durch eine Besonderheit aus: Jede Zelle erkennt genau eine Struktur – so wie Fahnder der Polizei nach einem bestimmten Nummernschild eines Autos suchen können. Diese Struktur nennt man Antigen. „Antigen“ ist die Abkürzung für „Antikörper generierend“, da Antigene die Produktion von Antikörpern bewirken können.

In unserer Umwelt gibt es unzählig viele Antigene. Diese befinden sich überall: auf Nahrungsmitteln, Pflanzen, Tieren, Krankheitserregern, und auch nicht-natürliche Stoffe können Antigene aufweisen. Wie schaffen es nun die T- und B-Zellen, auf die vielen verschiedenen Antigene zu reagieren? Nun,

unser Körper ist fähig, sehr viele T- und B-Zellen zu produzieren, jede reagiert auf ein anderes Antigen. Viel, heißt hier wirklich viel: Bei den B-Zellen können es rechnerisch 100 Milliarden sein, bei den T-Zellen sogar eine Trillion, das ist eine Eins mit 18 Nullen!

B- und T-Zelle als Auslöser für Autoimmunerkrankungen

Bei der hohen Zahl an unterschiedlichen Antigenen, die vom Heer der B- und T-Zellen erkannt werden können, kann leider auch einmal ein Antigen dabei sein, welches sich auf körpereigenem Gewebe befindet. Ein solches Antigen nennt man „Auto-Antigen“, darauf produzierte Antikörper heißen Auto-Antikörper, da sie sich gegen das „Selbst“ (=auto, wie in Automobil= selbst fahrend) richten. Würden Zellen die Autogene erkennen, aktiv werden, bestünde die Gefahr einer Autoimmunerkrankung. Dies versucht der Körper natürlich zu verhindern

Wie verhindert der Körper Autoimmunität?

Im Gegensatz zu den Zellen der angeborenen Immunität, die gleich nach Verlassen ihrer Produktionsstätte, dem Knochenmark, aktiv werden können, müssen T- und B-Zellen zunächst einige Kontrollen durchlaufen. Dies dient dazu, möglicherweise für uns schädliche Exemplare auszusortieren.

Erster Schutzmechanismus: Auswahl der Zelle

Wie oben erwähnt, erkennt jede B- oder T-Zelle spezifisch ein Antigen – sozusagen ein einziges Nummernschild. Ein ausgeklügelter Prozess entscheidet darüber, welche Zelle, also mit welcher

„Nummernschilderkennung“ überhaupt in den Körper gelangt. Dieser Auswahlprozess findet für die T-Zelle im Thymus – einem Organ vor dem Herzen, hinter dem Brustbein (daher der Buchstabe T im Namen der Zelle) statt. Bei B-Zellen erfolgt eine ähnliche Selektion im Knochenmark.

Das Ziel dieser Auswahl: funktionsfähige Zellen, die Antigene erkennen, auf Auto-Antigene aber möglichst nicht bzw. nicht in einer körperschädigenden Form reagieren. Werden bei der Prüfung Zellen gefunden, die stark auf ein Autoantigen reagieren, so sterben diese oder werden zu regulatorischen Zellen, die vor Autoimmunerkrankungen schützen (siehe unten im Text).

Zellen, die nur schwach auf Autoantigene reagieren, dürfen überleben. Sie könnten zwar zu einer Gefahr für autoimmune Erkrankungen werden, aber vielleicht benötigt der Körper sie auch als Abwehr gegen Krankheitserreger mit einem sehr ähnlich aussehenden Antigen.

Zweiter Schutzmechanismus: Scharfstellen der Zelle

Bevor eine T- oder B-Zelle irgendwo im Körper auf ihr Antigen reagieren kann, muss diese erst einmal in einem bestimmten Prozess „scharf gestellt“ werden. Dabei präsentieren spezialisierte Zellen das Antigen und gleichzeitig werden aktivierende Signale gegeben. Nur bei dieser Kombination von Antigenpräsentation und aktivierenden Signalen wird die Zelle scharf gestellt. Begegnet sie danach ihrem Antigen, kann sie reagieren und ihre Verteidigungsfunktion aufnehmen.

Fehlt ein Teil dieser Kombination - zum Beispiel keine aktivierenden Signale – fällt die Zelle in einen Zustand der Nicht-Erregbarkeit oder sie stirbt, oder sie wird auch zu einer wie oben schon angesprochenen regulatorischen Zelle. Auch dies bietet dem Körper eine Möglichkeit, regulierend einzugreifen und darüber zu entscheiden, ob eine Zelle scharfgestellt wird, die ein Auto-Antigen erkennt und somit eine Autoimmunerkrankung auslösen könnte.

Dritter Schutzmechanismus: Kontrolle der scharfgestellten Zellen

Selbst wenn eine einmal scharf gestellte Zelle ihr Antigen trifft, können von anderen Zellen „beruhigende“ Botenstoffe und Signale gegeben werden. Hierfür besonders geeignet sind die oben angesprochenen regulatorischen T-Zellen. Aber auch andere Zellen, einschließlich Zellen des Nervensystems, können Botenstoffe abgeben, die die Aktivität der T- und B-Zellen hemmt. Hierdurch lassen sich teils die Schwankungen in der Schwere des Krankheitsverlauf – typisch für viele autoimmune Erkrankungen – erklären.

Vierter Schutzmechanismus: Immunprivilegierte Bereich im Körper

Und noch eine Besonderheit: in bestimmten Bereichen unseres Körpers sind Mechanismen aktiv, die die Aktivierung des Immunsystems verhindern oder zumindest stark reduzieren. Solche Bereiche heißen „immunprivilegiert“, womit ausgedrückt werden soll, dass sie vor einem Angriff durch das Immunsystem geschützt sind. Dazu gehören zum Beispiel Bereich im Auge oder auch im Rahmen einer Schwangerschaft, die Plazenta (Mutterkuchen). Wäre dies nicht so, dann würde das heran-

wachsende Kind vom mütterlichen Immunsystem als „fremd“ erkannt und angegriffen werden, so wie transplantierte Organe vom Immunsystem als fremd erkannt und angegriffen werden (was durch eine medikamentöse Unterdrückung des Immunsystems verhindert werden soll).

Warum reichen diese Schutzmechanismen manchmal nicht aus?

Unser Immunsystem muss einen Balanceakt meistern: stark genug agieren bei Gefahren für den Körper (u. a. Krankheitserreger, Tumorzellen), und gleichzeitig keine unpassend hohe Aktivierung, welche mehr Schaden als Nutzen bringen würde, zum Beispiel in Form einer Autoimmunerkrankung. Als Symbol dafür steht der kleine Seiltänzer auf den Buchcovern.

Die Fähigkeit, diese Balance zu halten, ist sowohl abhängig von Faktoren, die individuell in jedem von uns liegen als auch von Einflussfaktoren aus unserer Umwelt.

Genetische Veranlagung

In unseren Genen liegen unter anderem die Bauanleitung für wichtige Bestandteile unseres Immunsystems. Die Bauanleitungen können sich dabei unterscheiden und unterschiedliche Produkte hervorbringen. So wie unterschiedliche Bauanleitungen für Autos zum Bau einer Limousine, eines Kombis oder eines Kleinwagens führen.

In unseren Genen können Bauanleitungen vorliegen, die das Risiko für den Ausbruch einer Autoimmunerkrankung erhöhen. Dies bedeutet nicht, dass jeder mit einer solchen Bauanleitung erkrankt.

Aber Personen, die eine solche Version in ihren Genen enthalten, erkranken häufiger als Personen, bei denen diese Variante des Gens nicht vorliegt. Dies nennt man genetische Prädisposition.

Daran schließt sich die Frage, ob man eine Autoimmunerkrankung vererben kann. Jeder gibt die Hälfte seiner Gene an seine Kinder weiter. Somit hat jedes Kind die Chance von 1:1, die Genvariante zu erben, die das Risiko zu erkranken erhöhen könnte. Auch hier muss betont werden: selbst wenn das Kind die Variante erbt, bedeutet dies nicht, dass es auch erkranken wird.

Umweltfaktoren

Das Immunsystem steht im ständigen Informationsaustausch mit allem, was um uns herum geschieht. Von verschiedenen Seiten erhält es aktivierende oder hemmende Signale, die sich auf seine Aktivität – und damit auch auf die Krankheitsentstehung und Schwere einer Autoimmunerkrankung – auswirken.

Wichtig sind zum Beispiel die vielen Mikroorganismen, die um und in uns – zum Beispiel im Darm – vorhanden sind: Bakterien, Viren, Pilze oder winzige, einzellige Organismen. Zusammengefasst werden diese Mitbewohner unseres Körpers als Mikrobiom bezeichnet. Die meisten von ihnen sind nicht schädlich und verursachen auch keine Krankheiten. Einige sind sogar extrem nützlich, produzieren z. B. wichtige Vitamine. Einige Vertreter geben Signale an das Immunsystem, welche eine Überaktivität verhindert und somit vor Autoimmunerkrankungen aber auch Allergien schützen können. Andere bewirken das Gegenteil.

Auch unsere Ernährung hat einen wichtigen Einfluss. Nahrungsbestandteile üben einen direkten Einfluss auf Immunzellen aus: einige sind hilfreich, andere schädlich. Indirekt beeinflusst die Ernährung die Zusammensetzung des Mikrobioms, und fördert oder verhindert so hilfreiche Mitbewohner. Positive Effekte übt Sport aus. Negative Effekte gehen vom Rauchen oder Übergewicht aus. Beides fördert die Entzündung – also eine unpassende Aktivierung des Immunsystems.

Nicht zu vergessen ist der Einfluss der Psyche auf das Immunsystem: psychischer Stress verändert die Aktivität im Immunsystem. Akuter und chronischer Stress haben unterschiedliche Auswirkungen und können sowohl den Ausbruch als auch die Schwere der Symptome einer Autoimmunerkrankung negativ beeinflussen. Dieser Effekt wird über das Nervensystem vermittelt. Es setzt Hormone und Botenstoffe frei. Einige fördern die Entzündung, andere wirken beruhigend auf das Immunsystem, und können somit Autoimmunerkrankungen positiv beeinflussen.

Besonderheiten der Alopecia areata: psychisch oder autoimmun?

Manchmal taucht die Frage auf, ob die Alopecia areata eine psychische Erkrankung sei, ausgelöst durch Stress, oder eine autoimmune. Die Wahrheit liegt vermutlich in einem „sowohl als auch“ oder in einem „hängt vom Patienten ab“.

Der Haarfollikel weist eine Besonderheit auf: er zählt zu den immunprivilegierten Bereichen. Insbesondere in der Phase des Haarzyklus, in der das Haar wächst (anagene Phase), werden Autoanti-

gene präsentiert, die eigentlich eine Immunantwort auslösen müssten. Durch das Immunprivileg – besondere Botenstoffe und Besonderheiten der dort vorhandenen Zellen – wird diese Immunreaktion jedoch verhindert. Unter anderem durch Stress können diese Mechanismen aufgehoben werden. Der Haarfollikel beendet die anagene Phase, am Ende steht der Haarausfall. Dies würde für die psychische Komponente sprechen. Andererseits finden sich bei einigen Patienten deutliche Hinweise auf eine autoimmune Erkrankung, z. B. durch den Nachweis von Antikörpern gegen Autoantigene des Haarfollikels oder gegen Zellen, die den Farbstoff von Haaren und Haut produzieren, die Melanozyten.

Was ist nun die Ursache des Haarausfalls? Vermutlich spielen bei einigen Patienten die Störung des Immunprivilegs – durch Stress oder andere Faktoren – eine Rolle, bei anderen ist der Anteil der autoimmunen Aktivität größer. Beide führen aber letztendlich dazu, dass Immunzellen in die Kopfhaut einwandern und den Haarfollikel in seiner Funktion, Haare zu produzieren, stören.

Auch wenn eine Zusammenfassung immer nur einen Einblick geben kann, so hoffe ich doch, dass dieser bereits einige Ihrer Fragen beantworten konnte. Im Rahmen des Come Together habe ich mich über Ihre detaillierten Fragen zur Ernährung, Vitamine und Spurenelemente, zu möglichen begleitenden Autoimmunerkrankungen, zu sinnvollen Untersuchungen, Therapien, Impfungen oder Vererbbarkeit, oder wie sich Stress auswirkt, und was man dagegen tun kann, sehr gefreut. Zum Nachlesen finden Sie Antworten auf viele dieser Fragen auch in den beiden

hierzu verfassten Büchern, in denen der Stand der Wissenschaft in einer auch für Laien verständlichen Form umfassend dargestellt wird.

Ich wünsche Ihnen allen noch viele weitere schöne, vom regen Austausch, hilfreichen Informationen und familiärer Atmosphäre geprägte Come Togethers. Bücher zum Thema, erschienen im und zu beziehen über www.Altfell-Verlag.de: Autoimmunerkrankungen verstehen – vorbeugen – behandeln. Grundlagenbuch zur krankheitsspezifischen Heftreife. Dr. med. Ines Schöndorf, ISBN 978-3-96513-000-5. Enthält das zum Verständnis notwendige

Hintergrundwissen zum Immunsystem, zu Therapien, Ernährung, Einfluss der Psyche, Vererbung und Hilfestellungen für die Bewertung von Therapieversprechungen.

Die Autoimmunerkrankung Alopecia areata verstehen – vorbeugen – behandeln. Begleitheft zum Grundlagenbuch. Dr. med. Ines Schöndorf, ISBN 978-3-96513-001-02. Fasst die für die Alopecia areata bekannten Informationen zusammen.

Dr. med. Ines Schöndorf

Wir sagen allen ein herzliches Danke für ihre Hilfe und Unterstützung. Nur so ist es möglich so große Projekte wie das CT zu stemmen.

Ein besonderes Dankeschön geht an den BKK-Dachverband Berlin, der durch die großzügige finanzielle Unterstützung die Grundlage für den CT 2019 gelegt hat.

Ein großes Dankeschön geht an alle fleißigen HelferInnen vor und hinter den Kulissen.



Aderans
GERMANY

Camiflex Jacques Dorel Aderans HAIR CENTER

RIESWICK ★★★★★

pettiCap

Herzschwestern 

FOLLEA
Nature's Most Beautiful Hair


Haare
nach Wunsch

GLOWREICH
MAKE UP & HAIR STUDIO

Kinder- und Jugendprogramm „Come Together“ Düsseldorf



Das Kinder- und Jugendprogramm fand in Düsseldorf überwiegend in der Jugendherberge statt, zu den parallel laufenden Angeboten der Erwachsenen. So konnten auch die Aussteller mit den Kindern und Jugendlichen besucht werden und die vielfältigen Angebote individuell genutzt werden. Es gab einzelne Programmpunkte sowie Workshops, die kostenlos angeboten wurden. Auch in diesem Jahr fand sich ein motiviertes AAD Team aus engagierten Eltern, ohne deren Unterstützung die Durchführung des Kinder- und Jugendprogramms in dieser Größenordnung nicht möglich wäre. Es galt ein Programm für 70 Kinder und Jugendliche zu stemmen. Insgesamt hatten sich über 20 HelferInnen bereits

im Vorfeld gemeldet und einige Eltern boten spontan ihre Unterstützung an.

Ein herzliches DANKESCHÖN an das tolle Team!

Der Freitag startete mit DJ Nico und einer Kinderdisco sowie einem offenen Treff der Kinder und Jugendlichen, zum Ankommen, Kennenlernen und Austauschen. Es ist immer wieder sehr berührend zu sehen, wie sich die Kinder und Jugendlichen aufeinander freuen und auch die „Neuen“ im Blick haben und in die Gemeinschaft aufnehmen.

Am Samstag begab sich eine Gruppe von 45 Kindern und Jugendlichen begleitet von 12 Helfern und Hel-

ferinnen um 9h00 zum Aquazoo. Auf einer Fläche von 6800 m² werden in 25 Themenräumen rund 560 Tierarten in Aquarien, Terrarien und einer Tropenhalle ausgestellt. Die Gruppe hatte als Aufgabe, verschiedene Fragen in Form einer Rätselralley zu lösen. Als Gewinn lockte ein Eis in der Jugendherberge. Die Jury kam, nach Auswertung aller abgegebenen Lösungen, zu dem respektablen Ergebnis, dass ALLE die gestellten Aufgaben gemeistert hatten. Damit hatte das AAD Team nicht gerechnet. Aber Michael sorgte dafür, dass alle ein Eis, gesponsert vom AAD, bekamen!

Während ein Großteil der Gruppe im Aquazoo unterwegs war, bestand für betroffene Teens und Twens die Möglichkeit, sich bei Claudia und Michelle von Team Glowreich Make-Up Tipps und Tricks zu holen sowie rund um das Thema Augenbrauenshminken.

Das Angebot kam sehr gut an und beide Damen nahmen sich viel Zeit für individuelle Fragen. Glowreich arbeitet mit Naturkosmetik und ihnen ist es wichtig, dass Betroffene ihre natürliche Schönheit erkennen. Im Workshop „Gefühlskarussell“ waren Gefühle ein zentrales Thema. Emotionale Sicherheit ist eine basale Voraussetzung im Umgang mit Alopecia areata. In dem Workshop konnten die Kinder und Jugendlichen die Vielfalt der Gefühlswelt spielerisch erfahren und ihre individuellen Fähigkeiten erkennen und stärken. Es galt verschiedene Gefühle und Bedürfnisse in Beziehung zu bringen, frei von Bewertungen auszudrücken und empathisch aufzunehmen. Kinder im Ausdrücken ihrer Gefühle, wie Angst, Freude, Wut und Trauer zu stärken, ist ein wesentliches Anliegen der Lebenskompetenzförderung. Ein buntes Treiben rund um die Jugend-

herberge fand bei strahlendem Sonnenschein am Nachmittag statt. Es wurde laut und wild: gekickt auf der nahegelegenen Wiese, Minigolf gespielt und die Tischtennisplatte genutzt. Eine Gruppe nutzte das schöne Wetter, um am Rheinufer zu spielen. Die älteren Jugendlichen spazierten zum Shoppen in das nahegelegene Stadt-Zentrum oder klönten in der Sonne.

Am Abend freuten sich die Kinder auf die Wiederholung der Disco mit DJ Nico. Bis spät in die Nacht wurde gespielt, gelacht und geredet. Der Sonntag startete mit viel Regen, so dass die Olympiade leider nicht wie geplant stattfinden konnte. Ein alternatives Programm fand dennoch statt. Es wurde ein kleines Minigolfturnier durchgeführt. Ebenso gab es ein offenes Angebot am Tischkicker und die Kinder (und Erwachsenen) versuchten sich im Spiegellauf. Parallel dazu fand das Creatif Angebot statt. In diesem Jahr gab es wundervolle Sockenhasen, Kühlschrankschmuck, Osterkränze und noch viel mehr zu entdecken und zu basteln. Das Creatif Team lässt sich stets etwas Wunderbares einfallen und die Kinder und Jugendlichen nehmen das Angebot stets sehr gerne und zahlreich an.

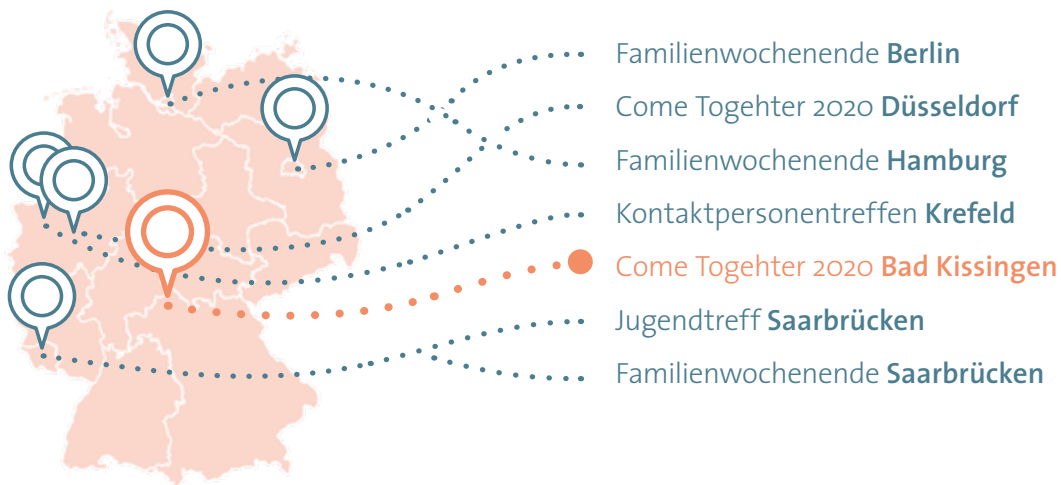
Es steckt immer viel Arbeit und Herzblut in der Vorbereitung und der Durchführung des Kinder- und Jugendprogramms. Wir geben stets unser Bestes, aber es lässt sich nicht immer alles reibungslos, bis ins kleinste Detail planen: Es wird immer laut, wild und lustig zugehen aber mit ganz viel Herz.

Liebe Grüße Diana und das AAD Team

Impressionen auf den nächsten Seiten >>







Ankündigung Come Together 2020

in Bad Kissingen • 20. - 22. März 2020

Wir freuen uns auf einen informativen Austausch mit Mediziner*innen, Perückenherstellern, Tanja Peters als Mutcoach und Gute-Laune-Multiplikator, ein ausgefeiltes Kinder- und Jugendprogramm, viele neue Eindrücke, das Klöncafé und natürlich auf alle, die dazukommen und dabei sind.

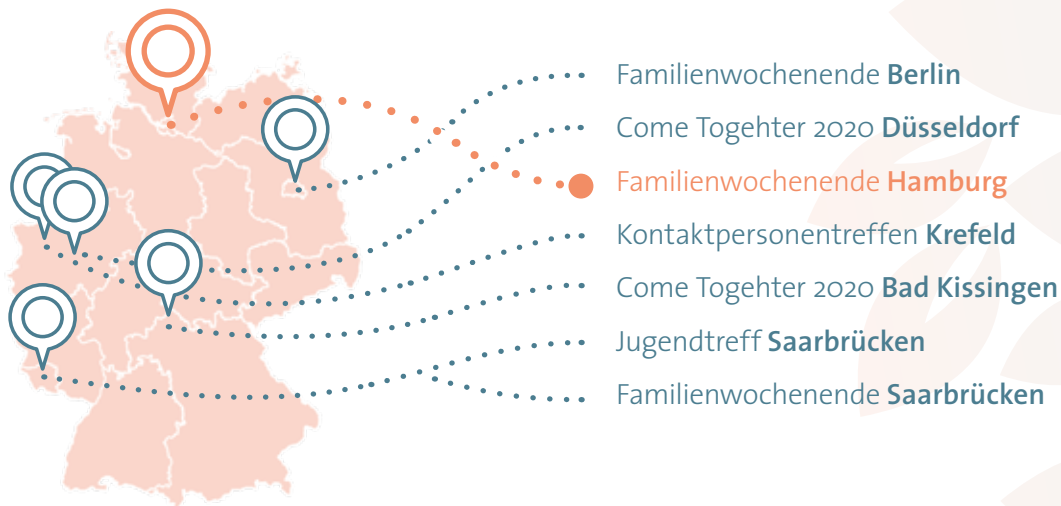
Wie immer wird es kleine und große Überraschungen geben.
Hier geht's hin:

Europa-Jugendherberge Saarbrücken
Meerwiesertalweg 31, 66123 Saarbrücken

Weitere Informationen und Anmeldung
auf unserer Website:

>> www.kreisrunderhaarausfall.de





Ein ganzes Wochenende Sonne – AAD Familienwochenende in Hamburg vom 20.9. - 22.9.2019



Wir waren Viele und wir waren in Hamburg: der AAD e. V. hatte zum Familienwochenende nach Hamburg geladen und es war schnell ausgebucht. Insgesamt knapp 200 Personen. Familien mit 86 betroffenen Kindern und Jugendlichen sowie deren Geschwister, Eltern oder Großeltern haben von Freitagnachmittag bis Sonntagmittag Gemeinschaft gelebt, Kontakte gepflegt und neu geknüpft, Hamburg bei strahlendstem Sonnenschein

erkundet, viel Spaß gehabt, Stärkung erfahren und Begegnungsräume für ganz Persönliches gefunden. Alopecia areata ist eine genetische Disposition, die sich nicht am Geschlecht, Wohnort oder Alter orientiert – sie tritt auf, wo sie will, und so waren wir wieder eine ganz bunte Truppe, die sich zum Familienwochenende in Hamburg getroffen hat. Und wieder durften wir erleben, dass sich diese Gruppe innerhalb kürzester Zeit fast wie Fami-

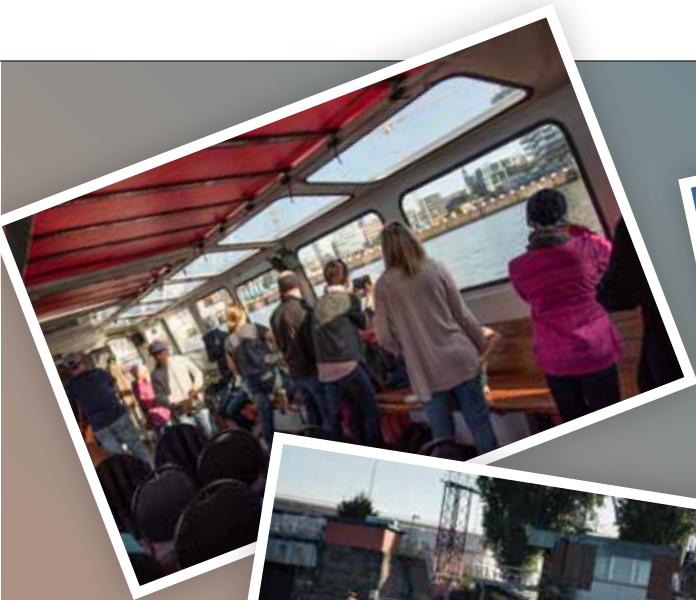
lie anföhlte. Der Freitagnachmittag war bestimmt vom Ankommen. Nach der herzlichen Begrüßung am Willkommenstisch durch Claudia und Rosi konnten die Zimmer in der Horner Jugendherberge bezogen werden. Beim abendlichen Grillen fanden alte und neue Bekannte zueinander, die Kinder und Jugendlichen verschwanden schnell und nachhaltig in den vielen Gängen und Spielbereichen der Jugendherberge und die Eltern kamen ins gemeinsame Gespräch. Am Samstag ging es früh los per U-Bahn Richtung Hafen zur Barkassenrundfahrt. Drei Schiffe standen für uns bereit und dann ging es eine Stunde lang durch den Hamburger Hafen begleitet von vielen Infos der jeweiligen Kapitäne. Wir haben Container-Riesen, Kreuzfahrtschiffe und Schlepper gesehen, wir sind durch eine Schleuse gefahren und haben die Industrieromantik kleinerer Werften und die beeindruckende Größe der Trockendocks erlebt, wir haben die Elbphilharmonie und den Anblick der Hafencity vom Wasser aus genießen können – und das alles bei strahlender Sonne, die sich überall im Elbwasser spiegelte. Ein toller Start in den Tag und ein großes Dankeschön an Tanja aus Hamburg, die dieses Erlebnis (und noch so viel mehr in diesen Tagen!) für uns alle organisiert hat! Aber ein Programmpunkt jagte den nächsten: Nach der Hafenrundfahrt ging es kurz zu Fuß durch die Speicherstadt und im farblichen Einerlei des alles bestimmenden roten Backsteins verzauberte der Anblick, der sich uns bot, als wir um eine Ecke bogen: bunte Ballons, verführerischer Kaffeeduft und feinstes Hamburger Gebäck. Drei Leichtmatrosen (im eigentlichen Leben Landratten aus Köln) hatten für uns eine fast original Hamburger Kaffeeklapp aus dem Nichts gezaubert. Wir wurden wunderbar bewirtet u.a. mit original Ham-

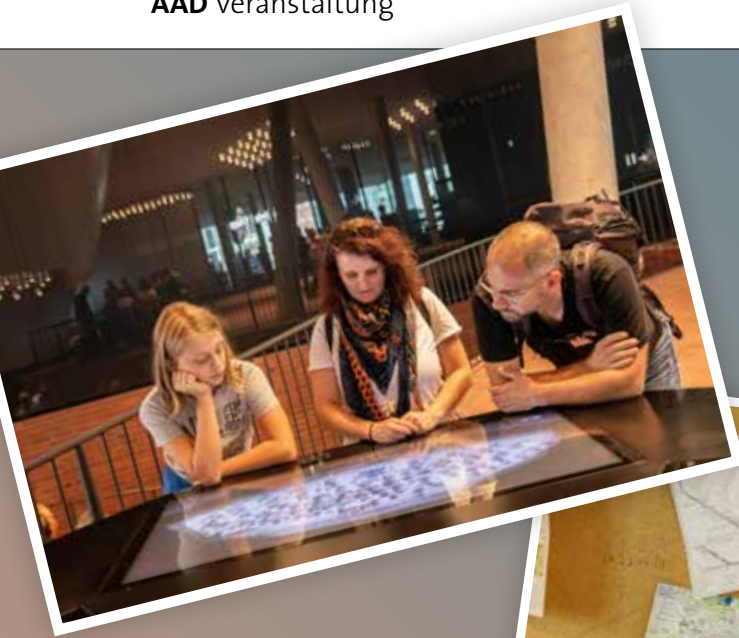
burger Franzbrötchen sowie diversen Heiß- und Kaltgetränken und einem gepflegten Klönschnack. Mit dieser Aktion haben sich die drei Leichtmatrosen dann auch direkt und vor Ort für den gehobenen Marinedienst qualifiziert! (Und alle, für die sich letzteres nach frisch gesponnenem Seemannsgarn anhört, mögen sich bei den einschlägigen Stadtführen der Speicherstadt erkundigen... ;-)

Trotz Kaffeeklappentrubel und vollen Mündern gelang dann auch noch das Gruppen-VIP-Foto auf einer der Brücken der Speicherstadt dank des tollen Einsatzes „unseres“ Fotografen Julian, der uns das gesamte Wochenende hindurch immer wieder ins beste Licht gesetzt hat.

Danach ging es für die meisten älteren Jugendlichen direkt und v.a. ohne Eltern in Richtung Innenstadt, während ein anderer Teil der Gruppe die Plattform der Elphi besuchte und den 360 Grad Blick über Hamburg und seinen Hafen genoss. Alle anderen machten sich als Familie oder in Kleingruppen auf, die Stadt ganz nach eigenem Gusto unsicher zu machen – Tanja hatte einen umfassenden Katalog der Möglichkeiten zusammengestellt....Am Nachmittag stand für alle angemeldeten und etliche „last-minute“ Teilnehmer der Besuch des Miniatur Wunderlands in der Hamburger Speicherstadt an. Claudia und Freddy hatten es in einer Extraschicht der zurückliegenden Nacht noch möglich gemacht, Tickets für eine weitere Gruppe kurzentschlossener Teilnehmer zu organisieren. Das war unglaublich toll.

Aber in Hinblick auf kommende Treffen und das Einhalten einer rudimentären Nachtruhezeit von Claudia und Freddy sollten wir in Zukunft alle da-





ran denken, bei Zeiten die Anmeldungen komplett auszufüllen...

Im Miniaturwunderland wartete dann auf alle Besucher eine tolle Überraschung: In einer von Deutschlands beliebtesten Touristenattraktionen (laut einer Umfrage, die die deutsche Zentrale für Tourismus durchgeführt hat, ist das Miniaturwunderland sogar die beliebteste deutsche Sehenswürdigkeit im Ausland – und das noch vor dem Brandenburger Tor und dem Kölner Dom) fand sich vor dem Hamburger Hauptbahnhof eine ganz besondere Szenerie in der Ausstellung. Es waren etliche Figuren ohne Haare oder mit größeren kreisrunden kahlen Stellen zu sehen, Kinder ohne Haare oder mit Beanies sprangen gemeinsam mit Kindern mit Haaren im Kreis herum, auf zwei Frisörstühlen fand mitten auf dem Bürgersteig eine improvisierte Haarspendeaktion statt und ein Banner mit der Website-Adresse des AAD e.V. prangte über der Szenerie, während eine Haarspendebox mit unserem AAD e.V. Logo daneben auf dem Bürgersteig stand. Was war hier los? Die Gründer des Miniatur Wunderlands und tolle engagierte Mitarbeiter des Hauses hatten sich hingesezt und Figuren mit Alopecia areata für die Ausstellung geschaffen. Für den Anlass unseres Besuches wurde darüber hinaus noch diese besondere Szene, die das Thema kreisrunder Haarausfall thematisierte, kreiert. Diese Szene ist nur temporär im Miniatur Wunderland zu sehen, die kahlköpfigen Figuren jedoch sollen ihren Platz inmitten aller anderen Figuren in der Ausstellung finden. Denn da waren sich die Gründer und die Mitarbeiter vom Miniatur Wunderland mit uns einig: wenn eine Ausstellung die Welt im Miniaturformat abbildet, dann sollte

auch die Vielfalt, die wir Menschen mitbringen, Teil der Ausstellung sein. Und diese Vielfalt wurde mit unserem Familientreffen in Hamburg um den Aspekt Alopecia areata bereichert – dank des großartigen Engagements der Mitarbeiter im Miniatur Wunderland!

Am Abend fanden sich alle Teilnehmer voller Eindrücke und leicht fußlahm wieder in der Jugendherberge ein. Der Tag war für alle so angefüllt gewesen, dass wir kurzentschlossen das Programm umgestellt und den Programmpunkt unserer gemeinsamen „Hamburg-Ausstellung“ auf den Sonntagmorgen verlegt haben. So wurde es dann noch gemütlich, kommunikativ und spät Dank der vielen Gesprächsgruppen, die sich spontan gefunden hatten. Außerdem wurde gesund gekocht von und mit Kerstin und die jüngeren Kinder hatten ein toll angeleitetes Spielangebot durch eine Gruppe engagierter Jugendlicher.

Der Sonntagmorgen startete nach dem Frühstück mit einer kurzen Führung durch unsere Hamburg-Ausstellung. Tanja, ohne deren Top-Moderationen und ohne sie als Mensch in unserer Runde wir uns unsere Veranstaltungen ja fast gar nicht mehr vorstellen können, hatte die schöne Idee, dass wir Fundstücke und Eindrücke unserer Streifzüge durch die Stadt vom Vortag mitbringen sollten. Diese haben dann ein buntes Bild vom „Hamburgtag“ für alle erlebbar abgebildet. Im Anschluss ging es für die Kinder und Jugendlichen zum Minigolf und alle Eltern konnten sich in geschützter und kinderfreier Zone austauschen. Es war (wieder einmal) so wohl-tuend zu erleben, dass – auch in einer so großen Gruppe, die wir inzwischen ja sind – ganz persön-

lich und wertfrei Austausch möglich und gegenseitige Stärkung spürbar war. Danke an alle. Der Besuch von Frau Dr. Corinna Peter mit der Möglichkeit, Fragen an eine sehr kompetente und uns Eltern zugewandte Expertin zum Thema Alopecia areata zu stellen, beendete den Vormittag. Mit dem anschließenden gemeinsamen Mittagessen in der Jugendherberge war das diesjährige Familienwochenende dann auch schon wieder zu Ende.

Das abschließende Wort zum Wochenende sollte einer der teilnehmenden Teenager haben und alles auf einen Punkt bringen: „Es war toll, spannend, aufregend, einfach wunderschön! Diese Stimmung

– es gibt so eine AAD-Stimmung und die war da und die kann man nicht beschreiben. Alle sind offen, man trifft neue Leute, man redet, man tauscht sich aus. Keine Ahnung, aber sie ist da, diese Stimmung, – sie ist da – und sie besteht aus lauter positiven Adjektiven.“ In diesem Sinne: Auf Wiedersehen beim nächsten Mal in Saarbrücken und ein ganz großes Dankeschön an Claudia, Freddy, Tanja, Rosi, Pedro, Julian, Dr. C. Peters, Michael, Kerstin, Diana und Michael, alle Grillhelfer, alle Kinderbetreuer, alle Hamburger Helfer und alle, die dieses Wochenende so wunderbar haben gelingen lassen!

Inger-K. Ossenbrüggen





Throwback Hamburg... und ein großes Danke schön

An dem Familienwochenende in Hamburg nahmen auch die beiden noch amtierenden Jugendwartinnen teil und unterstützten das AAD Team bei der Kinderbetreuung.

Ines und Isa, unterstützt von Jenna, verzauberten die jüngsten AAD TeilnehmerInnen in Hamburg und begeisterten Groß und Klein mit ihrer herzlichen und empathischen Art.

Wild und lustig ging es bei der Kinderparty zu und viele Kinder profitierten von den unerschöpflichen Spielideen. Es wurde viel gelacht und das Thema Haare rückte in den Hintergrund.

Diese Eindrücke, die vielen positiven Rückmeldungen zu dem Wochenende sowie der wunderbare Arbeitseinsatz der drei Damen, haben uns gezeigt, wie wichtig eine jugendliche Beteiligung, im

Rahmen unserer Selbsthilfeorganisation, ist. Mit Stolz sehen wir die tolle Entwicklung von Ines und Isa, die mit beiden Beinen im Leben stehen und sich zu jungen, wundervollen und taffen Erwachsenen entwickelt haben.

Wir danken euch von Herzen für eure Motivation und euren Einsatz!



Mit Blick auf die Zukunft des Vereins planen wir ein Jugendteam von bis zu sechs Jugendlichen, um die Interessen der schier wachsenden Anzahl von betroffenen Kindern- und Jugendlichen zu bündeln und als

Ansprechpartner zu fungieren. Insbesondere Neubetroffenen soll es helfen, positive soziale Kontakte zu Gleichbetroffenen zu knüpfen und so auch in ihrer Selbstwahrnehmung gestärkt zu werden, um letztendlich auch selbstwirksamer im Alltag zu sein.

Kinder und Jugendliche haben eine eigene Sichtweise auf die Erkrankung und der gegenseitige Austausch ist sehr wichtig. Wir wünschen uns, dass die Kinder- und Jugendlichen miteinander ins Gespräch kommen und vom gegenseitigen Austausch profitieren. Ein Familienwochenende trägt dazu bei, dass die Kinder in ihrem Selbstbewusstsein gestärkt werden und das Selbstkonzept positiv gefördert wird. Durch gemeinsame Unternehmungen erleben sich betroffene Kinder wieder handelnd tätig. Die eigene Selbstwirksamkeit wird erkannt und Widerstände als bewältigbar empfunden. Dies trägt zur Stärkung des Selbstkonzeptes sowie zur Integration ins soziale Umfeld bei.

Kinder erfahren demnach eine positive Unterstützung in der Gemeinschaft. Sie können individuelle Kompetenzen erkennen und erweitern.

Das Familientreffen findet in einem sicheren und geschützten Rahmen statt. Kinder können explorieren und sukzessive ihre Kompetenzen erweitern und in den Alltag übertragen.

An einem Familienwochenende geht es nicht darum, Krankheit zu verhindern, sondern das Leben mit der Erkrankung als bewältigbar zu erfahren. Individuelle und soziale Kompetenzen sind förderlich für diesen dynamischen Prozess. Die gewonnene innere Stabilität wird als Chance zur Weiterentwicklung genutzt. Die vertrauensvolle Umgebung eines Familienwochenendes trägt dazu bei, dass subjektive Erlebnisse geteilt und Problemlösungen erkannt sowie Bewältigungsstrategien entwickelt werden.

Stabile soziale Beziehungen sind förderlich für die kindliche Entwicklung. Kinder und Jugendliche erfahren eine Förderung der Sozialkompetenz, der Selbstwahrnehmungskompetenz, der Stressbewältigungskompetenz, der Selbstwirksamkeitskompetenz sowie der Problemlösungskompetenz.

Im Rahmen des geplanten Jugendwochenendes im Mai 2020 wollen wir unser AAD Jugendteam finden und notwendige individuelle und teamförderliche Eigenschaften herausarbeiten. Wir haben großes Vertrauen in unsere Jugendlichen, dass sie sich dieser Aufgabe stellen und gemeinsam mit uns an der Zukunft des Vereins interessiert sind.

Herzlichst

Eure Diana und Claudia und euer Freddy



Kontaktpersonen treffen sich zu einem gemeinsamen Wochenende in Krefeld



Kontaktpersonen treffen sich zu einem gemeinsamen Wochenende in Krefeld

Mit Tanja Peters im Boot für die Moderation haben wir passend zur Jahreszeit unter dem Thema:

St. Martin – auch wir geben an Betroffene unsere Zeit, Erfahrungen und Liebe, um anderen zu helfen, sie zu stärken, aufzubauen...

Kontaktpersonen/ Ortsgruppenleiter sind als zusätzliche Pfeiler

des AAD e.V. in ganz Deutschland vertreten und somit für viele Menschen in ihrem direkten Umfeld mit dem Krankheitsbild der Alopecia areata die Ansprechpartner. Sie stabilisieren und geben Betroffenen und ihren Angehörigen Informationen, Kraft und Mut vernünftig mit dieser ihrer Krankheit umzugehen.

Um dieser Aufgabe gerecht zu werden sehen wir - der Vorstand des AAD - es als sehr wichtig an, sie zu schulen und vor allen Dingen untereinander bekannt zu machen. Es entsteht ein Team, vielleicht daraus sogar die ein oder andere Freundschaft. So kann man und wird man sich dann im Alltag auch gegenseitig gerne helfen und Erfahrungen austauschen.

Mit einem gemeinsamen Wochenende möchten wir die Kontaktpersonen stärken und ihnen zeigen, wie wichtig wir ihre Aufgabe sehen. So geschehen vom 8. - 10. November in Krefeld.

Themen des Wochenendes waren:

- Wo steht der/die Einzelne als Kontaktperson/ OrtsgruppenleiterIn
- Wie wird er/sie wahrgenommen ?
- Präsentation bei Gesundheitstagen
- Veranstaltungen des AAD e. V.
- Webseite
- Artikel in regionalen Zeitungen
- Thema Podcast
- Regionale Förderung
- Hilfestellungen
- Materialien zur Antragsstellung

Telefonische Beratungsgespräche

- Mein Telefon klingelt – wer kommt auf mich zu?
- Wie reagiere ich?
- Wieviel kann/darf ich an mich heranlassen?
- Rhetorisch
- Setze deinen Rahmen für dein Gespräch

Es war ein intensives und arbeitsreiches Wochenende. Wir sind dankbar für euer Engagement und wissen die Betroffenen bei euch in guten Händen!



Herzlichen Dank an die KKH Kaufmännische Krankenkasse für Ihre finanzielle Unterstützung zur Durchführung dieser Schulung.

ANKÜNDIGUNG

Familienwochenende in Saarbrücken 25. – 27. September 2020

Ab geht's für Familien mit Kindern und Jugendlichen nach Saarbrücken. Mit gemeinsamen Unternehmungen wollen wir das Selbstwertgefühl stärken und den Kindern und Jugendlichen neue Sicherheit vermitteln. Fragen, wie zum Beispiel „Wie gehe ich mit der Krankheit in der Schule um und wie können wir darüber sprechen?“, werden gemeinsam in Vorträgen und Gesprächsgruppen je nach Alter und Bedarf erörtert und besprochen. Dabei entsteht das Selbstvertrauen aus einem Gefühl der Zusammengehörigkeit und dem Glauben an das eigene Können, um so die Herausforderung des Alltags zu meistern.

Unser Motto lautet: „Miteinander und Füreinander“ Wie immer wird es kleine und große Überraschungen geben.

Hier geht's hin:

Europa-Jugendherberge Saarbrücken
Meerwiesertalweg 31, 66123 Saarbrücken

Weitere Informationen und Anmeldung auf unserer website:

>> www.kreisrunderhaarausfall.de



Dein Wert steht nie zur Diskussion!

Ich bin dick. Gerne wäre ich schlank. Mein Leben lang beschäftigt mich dieses Thema. Meist habe ich eine Lösung in der nächsten Diät gesucht. Leider hat dies das Problem vergrößert. Über die Jahre bin ich so noch dicker geworden. Manchmal fühle ich, dass in mir drin eine Elfe wohnt. Ganz leicht springt und tanzt dieses zarte Wesen in mir und ich kann es spüren. Leider ist sie von außen nicht sichtbar. Schon oft habe ich innerlich und manchmal auch ganz laut und deutlich im außen gesagt: Jetzt reicht es mir! Ich lasse dieses Thema los. Es kostet mich zu viel Kraft und Energie, mich dauernd damit zu beschäftigen. Ich nehme jetzt entweder ab oder ich höre auf, mir darüber Gedanken zu machen. Es gibt auch wirklich schlimmeres, als dem Schönheitsideal nicht zu entsprechen.

Für eine Zeit war dann auch schon mal Ruhe, entweder weil die Stoffwechsel-Kur gerade die Pfunde schmelzen ließ oder mein Kopf und die Gedanken zu diesem Thema wirklich mal für einen Moment die Klappe gehalten haben. Aber schnell war es damit auch wieder vorbei. Die Stimme im Kopf ist wiedergekommen, die Pfunde nach der Diät auch. Letzte Woche war ich in der Schweiz. Auf dem Rückweg zum Hauptbahnhof musste ich, statt easy mit der Tram zu fahren, mit meinem Koffer einen Spurt einlegen, um irgendwie eine Verbindung zu finden, die mich rechtzeitig zum Hauptbahnhof bringt. Die Innenstadt war an diesem Tag wegen zwei Demonstrationen komplett gesperrt, nichts ging mehr.

Ich habe es, dank der Hilfe von zwei netten Menschen, dann doch zu einem Bahnhof und in einen Zug zum Hauptbahnhof geschafft. Verschwitzt und aufgereggt, aber glücklich sitze ich auf einem Sitz in dieser Bahn. Koffer und Tasche vor mir, krampfend nach meinem Ticket suchend und schwitzend. Mit meinem Koffer rage ich natürlich in den Gang, aber es ist recht leer und so stört sich niemand daran. Zwei große Männer, stark trainiert und tätowiert steigen in die Bahn ein. Erst freue ich mich, denn sie sprechen ein amerikanisches Englisch. Da ich mal in Amerika gelebt habe, verstehe ich es gut und mag den Klang. Ich schaue hoch. In diesem Moment schaut einer der beiden zu mir auf den Vierersitz, an dessen Rand ich sitze und sagt ganz laut und deutlich zu seinem Kollegen: „Das ist ja klar, die Dicke blockiert einen ganzen Vierersitz. Fettes Stück Scheisse, man sollte...“

Den Rest höre ich schon gar nicht mehr. Meine Ohren rauschen, mir bricht noch mehr der Schweiß aus, ich schaue auf den Boden. Ein bekanntest Gefühl flutet meinen gesamten Körper. Ich schäme mich. Ich schaue so lange es geht auf den Boden und dann tue ich so, als suche ich etwas in meiner Tasche. Da meine Hände zittern, fällt mir nicht ein, was ich noch tun kann. Ich schaue aus dem Fenster, mein Gesicht brennt. Meine Gedanken brüllen in meinem Kopf: Wieso sagen die sowas? Haben das alle gehört? Kann ich gleich überhaupt aufstehen und raus gehen? Funktionieren meine Beine noch? Wie komme ich an denen vorbei, ohne noch einen Spruch zu kassieren?

Und eine kleine Stimme sagt ganz zart in mir: Haben die vielleicht recht, bin ich weniger wert, weil ich so dick bin?

Ich fahre nach Hause, 4 Stunden im Zug. Die Zeit und Gedanken vertreibe ich mir mit meiner Arbeit. Ab und zu kommt die Scham vorbei. Ich arbeite einfach darüber hinweg. Daheim angekommen entscheide ich, es niemanden zu erzählen. Dann kann ich so tun, als sei es nie passiert und die Erinnerung verschwindet irgendwann.

Und dann erinnere ich mich selbst an das, was ich in die Welt bringen will. Ich lese in meinem eigenen Buch noch mal das Kapitel über „Scham und Verletzlichkeit“. Ich weiß, die einzige Chance, die ich habe, dieses Ereignis in Wachstum und Heilung zu verwandeln ist es, den MUT zu finden genau das zu erzählen und mich damit zu zeigen.

Mit meiner Scham, mit meiner Verletzung, mit meinen Zweifeln, ob ich so sein darf in dieser Welt oder die Männer in der Bahn doch Recht haben. Erst erzähle ich die Geschichte meinem Mann und lasse mich in den Arm nehmen. Am nächsten Tag spreche ich dieses Erlebnis meiner Freundin und meiner Schwester als Sprachnachricht auf. Und nach einer Woche erzähle ich es auf dem Familien-Wochenende des AAD Vereins auch Euch. Denn an diesem Sonntagmorgen sind wieder die Eltern der betroffenen Kinder zusammen gekommen, um ihre Fragen zu stellen, sich gegenseitig MUT zuzusprechen und ihr Sorgen und Nöte, aber eben auch Freude und erMUTigende Geschichten zu teilen.

Ich nehme meine Geschichte, denn die Emotionen sind noch frisch und ich möchte einen Punkt setzen in diesem Raum. Denn ich glaube, dies ist eine tiefe Wahrheit, die uns alle verbindet.

Scham überlebt nur im Dunkeln. Die beste Möglichkeit mit Scham umzugehen ist es, sich ehrlich und offen mit genau dem zu zeigen, was uns beschämt hat.

Jeder Mensch und jeder Körper hat das Recht darauf geliebt zu werden, unabhängig von allen Äußerlichkeiten, Krankheit oder Alter.

Ohne Liebe und Annahme kann das Leben wirklich schwer sein. Auch wenn wir im Außen oft hören, dass wir gut und richtig sind, werden wir immer Mühe haben das wirklich zu glauben, wenn wir es in uns nicht fühlen können.

Die größte Kraftquelle für ein glückliches Leben ist, dass wir voll und ganz JA! zu uns sagen können und damit auch spüren, dass wir unabhängig von Leistung, Aussehen, Krankheit oder Behinderung wertvoll sind, genauso wie wir gerade sind.

**Jeder Mensch ist anders und
einzigartig und das ist gut so.**

Auch wenn wir es uns so sehr wünschen, wir haben leider kein Anrecht darauf unversehrt, gesund und schön zu sein. Wenn wir es sind, wunderbar. Aber auch wenn wir es nicht sind, sind wir wertvoll und richtig, genauso wie wir gerade sind.

Deshalb starte ich jeden Morgen mit den folgenden Sätzen in meinen Tag:

„Ich liebe mich und ich liebe meinen Körper!“

„Ich bin Tanja und ich bin einzigartig!“

„Ich bin richtig und gut, genauso wie ich bin!“

Dich möchte ich ebenfalls einladen in Deine Selbstliebe zu investieren, damit Du Dich genauso so annehmen kannst, wie Du gerade bist, unabhängig von Deinen Haaren.

Ich lade Dich ein, den MUT zu finden und das Risiko einzugehen, wirklich Du selbst zu sein, egal wie andere das finden.

Und ich möchte Dich erMUTigen, Dir von niemand etwas anderes erzählen zu lassen, auch nicht von Dir selbst, denn Du bist ganz großartig und wunderbar, genauso wie Du bist.

*Herzlich
Eure Tanja*



Patienten fragen

Dr. Corinna Peter antwortet

Hallo,
ich habe selbst AA gehabt, aber nicht aktuell. Heute Abend habe ich bei meiner Tochter, 7 Jahre, einen Pickel auf der Kopfhaut entdeckt, bei mir selbst sind Pickel Vorboten von Haarausfall gewesen. Ich habe ihr dann auf den Pickel etwas Karison crinale geschmiert und würde jetzt eigentlich nur gern wissen, ob eine einmalige Anwendung dieses starken Cortison Präparats meiner Tochter schaden kann.
Herzlichen Dank und viele Grüße

K. M.-L.

Dr. Corinna Peter:

Bei einmaliger Verwendung ist nicht mit dauerhafter Schädigung der Kopfhaut zu rechnen!

Viele Grüße!

Dr. Corinna Peter

Hallo,
Meine Freundin (33 Jahre) leidet schon seit Jahren unter Alopecia areata. Im letzten Jahr kam unsere kleine Tochter zur Welt und wir

hatten die Hoffnung, dass sich durch die Umstellung des Hormonhaushaltes eine Besserung einstellt. Leider wurde der Haarausfall aber immer schlimmer, so dass bereits größere zusammenhängende Stellen am Hinterkopf betroffen sind und sich nur noch schwer verdecken lassen.

Subjektiv haben wir festgestellt, dass der Haarausfall im Urlaub bei viel Sonne besser zu werden scheint. Das ist allerdings auch nur ein Strohalm, nach dem wir versuchen zu greifen.

Ich hätte 2 Fragen:

1. Gibt es Erfahrungen mit der Wirkung von verschiedenen Wellenlängen auf Alopecia areata?
2. Kann die Durchführung einer Zink-Therapie auch schädlich sein oder ist ein Versuch unbedenklich?
3. Haben Sie Empfehlungen für konkreten Zinkpräparate?

Vielen Dank für Ihre Hilfe

A.R.

Dr. Corinna Peter:

Licht hat in der Tat einen positiven Effekt auf die Alopecia areata. Es wirkt - analog zu der Wirkung auf der Haut - auf das Immunsystem in der Kopfhaut. Es wurde daher schon häufig als Therapieoption eingesetzt, es gibt auch eine Reihe an Studien hierzu.

Auch wir haben Patienten mit Licht behandelt - mit unterschiedlichen Ergebnissen. Am besten waren die Resultate mit dem BiClear Laser oder Excimer Laser.

Die Wellenlänge liegt bei diesen Geräten im UV Bereich um 300nm. Auch UVA und UVB bringen Verbesserungen, tendenziell eher das längerwellige Licht im UVA -Bereich.

Nachteil der Lichttherapie ist das erhöhte Hautkrebsrisiko, insbesondere wenn junge Menschen behandelt werden. Bei Kindern sollte man daher grundsätzlich keine Lichtthe-

rapie durchführen. Auf der Kopfhaut ist Hautkrebs - wenn denn die Haare nachgewachsen sind - im Nachhinein - meist 10 bis 30 Jahre später - nur schwer zu erkennen!

Eine Therapie mit Zink ist relativ unbedenklich und kann als Versuch durchgeführt werden über ca. 6 Monate.

Als Präparat eignet sich beispielsweise Zinkorotat oder Unizink. Beide sind gut verträglich.

Viele Grüße aus Hamburg!
Dr. Corinna Peter

darstellt. Deswegen wollt ich jetzt mal, gute 5 Jahre später, gern in Erfahrung bringen, ob sich forschungstechnisch hier schon was ergeben hat. Ist die Forschung in den Bereich vorangekommen.

Und dann habe ich noch eine Frage: kennen Sie diese Studie? Ist das seriös? Meinte Tochter ist derzeit 8 Jahre alt und wir sind darauf gestoßen - deshalb wären wir dankbar um eine Einschätzung ihrerseits.

Vielen Dank und viele Grüße,
S.H.

Dr. Corinna Peter:

Die Ergebnisse in Bezug auf die JAK Inhibitoren sind in der Tat vielversprechend. Nachdem initial die Untersuchungen an Ratten durchgeführt wurden, gab es in den USA auch kleine Studien an Areata- Patienten. Bei einem Großteil kam es zum Nachwachsen der Haare. Von einer Zulassung für die Alopecia

areata sind wir in Deutschland noch weit entfernt- zu groß sind die potentiellen Risiken und Nebenwirkungen. Aus diesem Grund werden sie bisher nur bei schweren rheumatischen Erkrankungen eingesetzt. Inzwischen wird versucht Lokal anzuwendende Zubereitungen zu finden, die dann auch unter Umständen für Kinder geeignet sind.

Zu der Studie: Am besten mit der Charité in Verbindung setzen!

Viele Grüße!
Dr. Corinna Peter

Lieber AAD,
mit sehr großem Interesse habe ich die Stellungnahme vom 6.9.2014 zu Medienberichten von Dr. Christoph Hürter gelesen. Dort steht, dass die Substanzklasse der JAK-Inhibitoren ein Hoffungsstreif am Horizont, vor allem für die Kinder,

GESPRÄCHSKREIS

Was tut sich in der Forschung?

K Kerstin Zienert und Dr. Christoph Hürter kümmern sich rund um den medizinischen Bereich des AAD.

Beim AAD sind wir ZUSAMMEN EINS!

Das gilt insbesondere für Informationen rund um den medizinischen Bereich der Haar-Erkrankungen. Wir tragen alle neuen Erkenntnisse der Forschung und der angewandten Medizin zusammen, fragen nach und teilen diese Erkenntnisse mit. Konkret holen wir aus wissenschaftlichen und medizinischen Zeitschriften unsere Informationen, oder sie werden uns auch vor Veröffentlichung schon mitgeteilt. Die Nähe zu den Unikliniken ermöglicht uns einen schnellen und direkten Informationsaustausch. Ebenfalls werden uns viele Berichte auch von Betroffenen und Mitgliedern zugeführt. Persönlich holte sich Kerstin die Informationen direkt vor Ort beim Europäischen Haarforschungskongress, wie zuletzt 2018 in Bologna in Italien.

Dort waren die Kinasehemmer bei der Alopecia areata das große Thema, die sogenannten JAK-Inhibitoren. Diese Wirkstoffe / Medikamente werden bei schwerwiegenden und lebensbedrohlichen Erkrankungen eingesetzt. Man hat festgestellt, dass ein Teil der Patienten, welche aus anderen Gründen Kinasehemmer bekamen und gleichzeitig eine Alopecia areata hatten, während der Therapie ihre Haare wieder bekommen haben. Dieser Haarwuchs ist allerdings reversibel, d.h. nach Absetzen der The-

rapie fallen die Haare mit größter Wahrscheinlichkeit wieder aus. Der Einsatz dieser Medikamente bei AA ist derzeit nicht zugelassen, da es zu unverhältnismäßig starken Nebenwirkungen kommen kann. Die verbreitetsten sind z. B. erhöhte Blutfettwerte, daneben können auftreten bakterielle und Pilzinfektionen der Atemwege und des Harntraktes wie u.a. Tuberkulose, Leber- und Blutbildschädigungen, Gürtelrose, Hirsutismus (übermäßige Körperbehaarung bei Frauen und Kindern).

Übersicht der zugelassenen Medikamente:

- Wirkstoff Tofacitinib im Medikament **Xeljanz** (JAK1/3) von Pfizer, ist bei Rheumatoider Arthritis und schwerer Form von Psoriasis zugelassen.
- Wirkstoff Ruxolitinib im Medikament **Jakafi** (JAK1/2) von Incyte/Novartis, ist bei Myelofibrose, einer seltenen Form von Blutkrebs, zugelassen.
- Wirkstoff Baricitinib im Medikament **Olumiant** (JAK1/2) von Incyte/Eli Lilly, ist ebenfalls bei Rheumatoider Arthritis zugelassen.

Wegen des ungünstigen Sicherheitsprofils ist der Einsatz dieser bisherigen Mittel außerhalb ihrer Zulassungen ("off-label") bei AA noch nicht zu verantworten. Die Eingriffe dieser Substanzen in das Immunsystem sind sehr komplex. Aber da nun bekannt ist, mit welchen Mechanismen die AA blockiert werden könnte, lassen sich hieraus hoffentlich

weitere Forschungsansätze ableiten, die uns in Zukunft besser helfen können. Ein besonders interessanter Ansatz besteht darin, die Wirkstoffe nicht in den ganzen Körper einzubringen sondern nur lokal („topisch“) auf die Kopfhaut. In den USA beschäftigen sich schon die Yale University (Connecticut) und die Columbia University (New York) mit dieser Therapieform. Wir hoffen sehr, dass sich daraus sehr viel schonendere Therapien entwickeln als bisher.

Darüberhinaus befinden sich noch etwa eine Handvoll YAK-Inhibitoren in Entwicklung und klinischer Erprobung; hier besteht die Hoffnung, dass noch spezifischere Therapien möglich werden. Zu guter Letzt gibt es noch eine Tropenpflanze (*Litsea Glutinosa*), deren Extrakt natürliche YAK-Inhibitoren enthält, die als „Brevilin A“ bekannt sind. Aber auch all diese Ansätze mit modifizierten Wirkstoffen müssen sich noch in klinischen Studien beweisen, bevor überhaupt eine Zulassung auch bei AA beantragt werden kann. Bis dahin ist nach aktuellem Kenntnisstand ein Einsatz außerhalb großer multizentrischer Studien äußerst kritisch zu betrachten. Wenn

uns bis zum Redaktionsschluss des Köpfchens noch mehr Informationen dazu vorliegen, werden wir näher darauf eingehen.

Ein anderes Thema ist die genetische Grundlagenforschung im Bereich der AA. Dazu können wir mitteilen, dass hier die Forschung weiter vorangeht und auch neue Entschlüsselungen erfolgt sind, aber es gibt noch keine grundsätzlich neuen Erkenntnisse die uns zum heutigen Zeitpunkt in der angewandten Medizin weiterhelfen könnten. Auch hier sind wir vom AAD mit einigen Ärzten der Forschungszentren eng verbunden und freuen uns, dass wir auch hier neue Ergebnisse, sobald sie vorliegen, zeitnah publizieren können.

Daher unser Aufruf an alle, die Fragen und / oder Informationen für uns haben, bitte entweder an unser Kontaktbüro in Krefeld schicken oder direkt an: Kerstin Zienert : info@haare-nach-wunsch.de
Wir freuen uns auch im nächsten Jahr auf unseren medizinischen Workshop.

Eure Kerstin und Euer Christoph

Klinik für Dermatologie, Venerologie und Allergologie

Für eine Klinische Studie werden Kinder und Jugendliche mit Alopecia areata gesucht

Allgemeine Voraussetzungen:

- Alter zwischen 2 und 17 Jahren
- 25% bis 95% der Kopfhaut sind betroffen aktive Alopecia areata, die seit mindestens 6 Monaten und maximal seit 3 Jahren besteht

Wir bieten:

- Ärztliche Beratung und Untersuchung der Haut
- Bereitstellung des Studienproduktes (pflanzliche Hautlösung)
- Eine angemessene Aufwandsentschädigung

Gerne geben wir Ihnen ausführliche Informationen zu dieser Studie oder beantworten Ihre Fragen.



ORTSGRUPPE DORTMUND

Wir suchen neue Ansprechpartner für Dortmund. Bitte in der Geschäftsstelle melden.
Wir danken Celia Mazurek und Kerstin Schwichtenberg für das Engagement und ihre tolle Arbeit.

Ausflug zum Freizeitpark Ketteler Hof



Die AAD-Ortsgruppe Dortmund hat Anfang Juli einen Ausflug zum Ketteler Hof in Haltern organisiert. Eltern und Kinder hatten viel Spaß bei

tollem Wetter, viel Bewegung und einer Menge laut quakender Frösche. Manch Erwachsener hatte am nächsten Tag auch Muskelkater, wenn er sich durch die doch oft engen Kletterparcours der Kinder gewagt hatte. Zur Stärkung zwischen Go-kartfahrt und Riesenrutsche hatten alle etwas mitgebracht, sodass ein buntes Picknick zustande kam. Besonders erfreulich war, dass wir eine neue Familie aufnehmen und willkommen heißen konnten. Wir hoffen sehr, dass wir solche Ausflüge zukünftig noch viel öfter machen können, denn wir merken immer wieder, wie sehr das allen gut tut.

Lieber Christoph,
wir danken dir für dein Engagement und deine langjährige Mitarbeit als Schriftführer. Wir freuen uns, dass du uns auch ohne Amt weiter mit Rat und Tat unterstützt.



Mitte: Dr. Christoph Hürter

Unsere Website - Wir freuen uns auf Ihren Besuch

- Immer top aktuell
- Neueste Informationen
- Impressionen
- Gesicherter Mitgliederbereich
- Neueste Ankündigungen für Veranstaltungen und Aktionen
- Medizinischer Bereich

>> www.kreisrunderhaarausfall.de



Für Kinder und Jugendliche



Für Herren



Für Damen

IHR SPEZIALIST FÜR PERÜCKEN ECHTHAAR-MASSANFERTIGUNG

Das Team von Haare nach Wunsch steht Ihnen in Bayern und Nordrhein-Westfalen zur Verfügung.

Wir beliefern Privatkunden und Friseure mit unseren Echthaarmaßanfertigungen.

In unserem Ladengeschäft in Nürnberg haben wir über 250 Echthaarperücken, Kunsthaarperücken, Halbperücken und Haarteile auf Lager zur Sofort-Versorgung.

Kostenlose Produkt- und Pflegeschulungen und unverbindliche Kostenvorschläge sind bei uns selbstverständlich.

Wir sind Vertragspartner aller gesetzlichen Krankenkassen.

Lassen Sie sich von Alopecia Areata Betroffenen beraten und spüren Sie den Unterschied.



Dipl. Kffr. (FH) Kerstin Zienert
Perückendesignerin



**EIGENE
PFLEGE
LINIE**

Und vieles mehr in
unserem Online-Shop
haarenachwunsch.de



Haare nach Wunsch
Echthaar-Maßanfertigung

Adalbertstraße 1
90441 Nürnberg

Telefon 0911 / 9 99 1220
Mobil 0179 / 6977520

info@haare-nach-wunsch.de
www.haare-nach-wunsch.de



MIT ECHTHAAR MÖGLICH:

**OB FREIZEIT, SCHWIMMEN ODER WASSERSPORT
BEI WIND UND WETTER!**

www.haare-nach-wunsch.de

NEUE AKTION DES AAD E. V.

Unser AAD-Jugendtreff

Du bist zwischen 12 und 18 Jahre alt?
Dann bist genau Du gemeint!

Denn wir starten eine neue Aktion: Unser AAD-Jugendtreff!

Unsere Themen sind:

- Meine Alopecia und ich
- Mein Umgang mit der Alopecia in Schule und Freizeit
- Stark – stärker – lebenskompetent

Der Fokus liegt dabei auf euch und euren eigenen Bedürfnissen. Natürlich erwartet euch ein cooles Freizeitprogramm und wir freuen uns über eure Teilnahme.

Datum: 21. – 23.05.2020

Ort: JH Saarbrücken



Danke Jonas: du bist der Größte

Jonas hat an seiner Konfirmation zu Gunsten von Spenden für den AAD auf Geschenke verzichtet.

Vielen herzlichen Dank für deinen Einsatz und diese tolle Idee!



MITMACHAKTION

**Karneval, die bunte Zeit im Winter.
Was erlebt und wie feiert ihr?
Verkleidet ihr euch, wenn ja, wie?**

Gestaltet eine Postkarte als Collage, malt ein Bild, schickt ein Foto oder vielleicht habt ihr ja auch eine andere tolle Idee.

**Einsendeschluss ist der
10. März 2020**

Es warten kleine Überraschungen auf euch!



Die Geschichte vom wunderbaren Edelstein

Vor vielen Jahren fiel ein Edelstein auf die Erde. Ein Kind fand ihn auf seinem Heimweg von der Schule. Das Kind staunte und freute sich über den wunderbaren Edelstein. Behutsam hob es den Stein auf, nahm ihn mit und trug ihn in das Haus hinein, wo es wohnte.

Von da an gehörte der Stein zu dem Haus. Alle, die in diesem Haus wohnten, Vater, Mutter, Bruder und Schwester, liebten den Stein und behüteten ihn wie einen kostbaren Schatz.

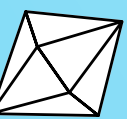
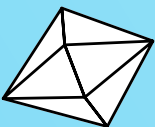
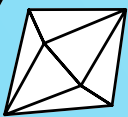
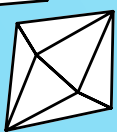
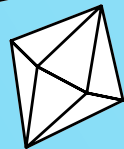
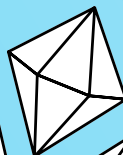
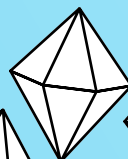
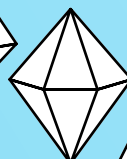
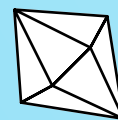
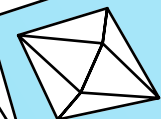
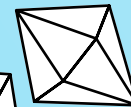
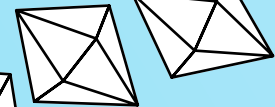
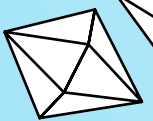
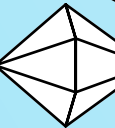
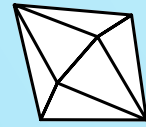
Der Stein glänzte und funkelte immerzu. Abends, wenn es dunkel geworden war, strahlte er eine solche Fülle von Licht und Wärme aus, wie wir es uns kaum vorstellen können. So fühlten sich alle in diesem Licht geborgen und sicher. Wer krank war und sein Licht und seine Wärme in sich aufnahm, wurde geheilt. Wer traurig war, wurde wieder froh. Wer alleine war, traute sich wieder auf Menschen zuzugehen.

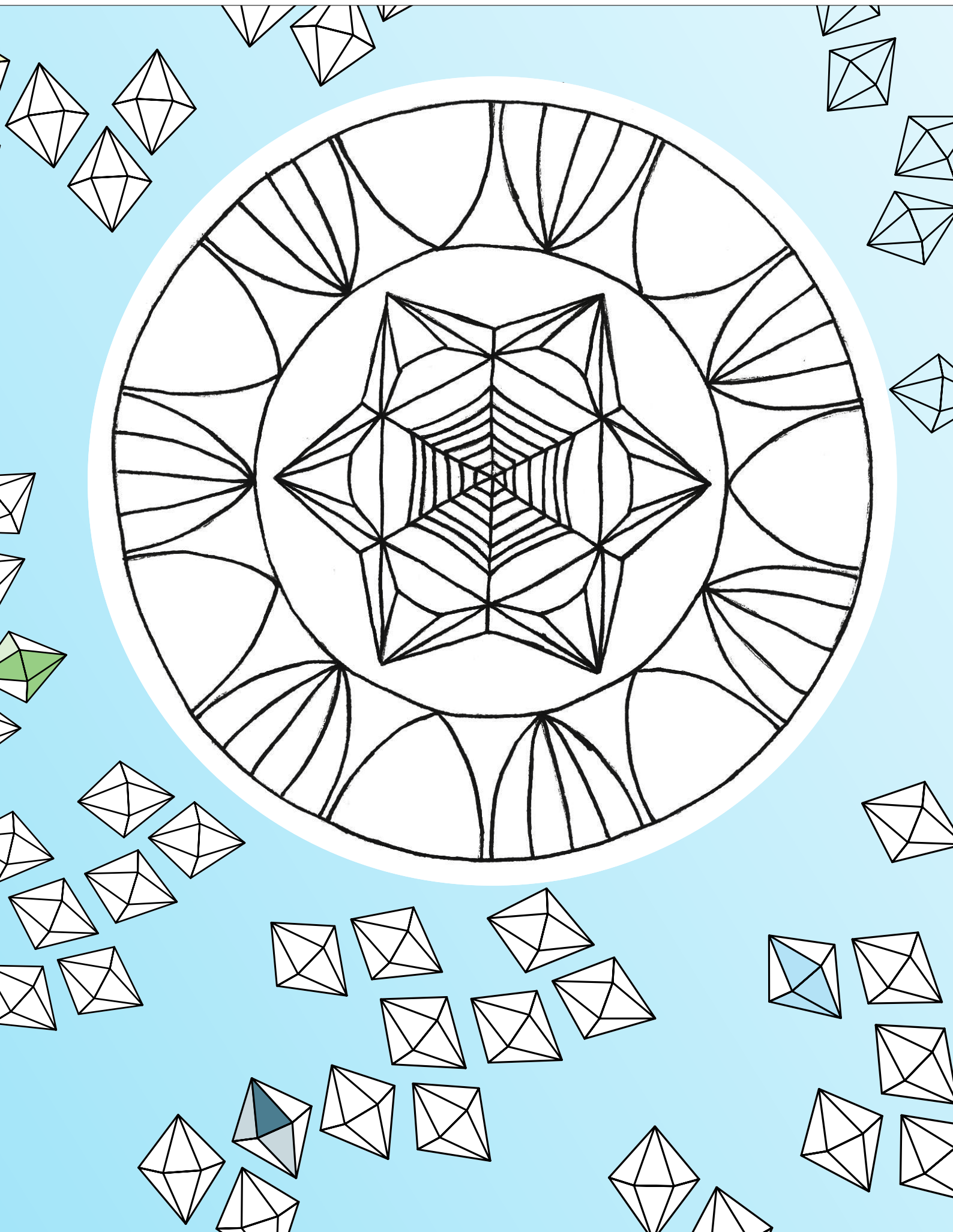
Die Gesichter der Menschen, die das Haus bewohnten, strahlten bald ebenso viel Licht und Wärme aus. Diese steckten wieder andere an, die das Leuchten des Edelsteins wieder an andere Menschen weitergaben.

Es schien als wären die Lichtstrahlen lauter geheimnisvolle Fäden, die die Menschen miteinander verbanden und glücklich machten.

Wie sonderbar und wunderbar, werden jetzt viele denken. Aber glaubt mir, das gibt es auch heute noch:

Häuser mit solch wunderbaren Steinen, mit strahlenden Kindern und mit Menschen, von denen viel Licht und Wärme ausgeht.





„Jazzige Schwanen Weihnacht“

Im Gasthaus Schwanen in Schwäbisch Gmünd findet jährlich eine wunderschöne weihnachtliche Tradition statt. Die Dixie - Band „Swany Feet Warmers“ mit Unterstützung der „Swabian Brass“ laden am letzten Freitag vor Weihnachten zum Weihnachtsjazz ein. Im Rahmen einer Benefizgala für ein Herzensprojekt wurde die Kinder- und Jugendarbeit des Alopecia Areata Deutschland e.V. diesbezüglich ausgewählt.

Ute und Claus Hilbrandt, die Eltern von Ines und Natalie, fragten kurzerhand meinen Mann Michael und mich Diana, ob wir an dem Abend die Jugendarbeit von dem Verein vorstellen würden. Voller Vorfreude machten wir uns 3 Tage vor Heilig Abend auf den Weg nach Schwäbisch Gmünd zur Familie Hilbrandt, nicht wissend, was uns an diesem Abend erwartete. Musiker mit Herz begeisterten uns mit einzigartiger Musik aus dem Süden der USA. Die Dixie - Band besteht aus der klassischen New Orleans Besetzung und harmoniert seit über 40 Jahren miteinander. Das Besondere ist ihre Improvisationskunst, ein musikalisches Ensemble ohne Noten, die den Zuhörer mitreißt. Das Blechbläser Quintett „Swabian Brass“ sorgte ebenso für tolle Musik, während der Spendentopf gefüllt wurde.

Beide Bands waren an dem Abend in bester Spiellau- ne. Claus Hilbrandt an der Posaune spielt in beiden Bands seit über 20 Jahren mit und ist bei den „Swanys“ das Nesthäkchen. Roland Kucher an der Trompete ist als Gründungsmitglied der Swanys nach 45 Jahren bei jedem Gig das kraftvoll führende Instrument der Band. Fred Eberle an der Klarinette führte gekonnt

mit seinen Ansagen durch den Abend. Andreas Kollmann am Schlagzeug führte den Takt und gehört wie Fred auch zur „Ursuppe“ der Band. Rudi Gaupp am Piano hielt die ganze Band harmonisch zusammen. Lothar Kaiser erfreute an seinem Kontrabass das Publikum mit einigen virtuoson Soli. Und Stefan Böhner sorgte mit seinem Banjo und vor allem seinem dicken Gitarrensound für die vollendete Umrahmung dieser tollen Dixie Band.

Als purer Kontrastprogramm zum Dixie trat das klassische Bläserensemble Swabian Brass auf. Besetzt mit den Trompetern Reinhard Barth und Volker Pitzal, am Horn Volker Barth und an der Tuba Siegfried Pabst. Das Bläserensemble übernahm brillant den besinnlichen Teil mit toll arrangierten Weihnachtsliedern und auch leicht unterhaltsamen Klassikern.

Es war für alle Gäste ein kurzweiliger Abend, ein volles Haus, leckeres Essen und wahnsinnig netten Menschen. Wir konnten weiterhin über Alopecia areata aufklären und fuhren mit einer tollen Spendensumme von 1.300 EURO swingend nach Hause. Darauf sind beide Bands besonders stolz, es war der zweithöchste Betrag der in der Geschichte des Weihnachtsjazz eingespielt wurde.

Hierfür nochmal ein ganz besonderes Dankeschön an die Musiker von den Swany Feet Warmers und den Swabian Brass im Ostalbkreis.

Text: Diana Kleinbauer-Nau

Fotos: mit freundlicher Genehmigung BM Jürgen Scholz



Einladung – Alopecia Areata Treffen Schweiz



Datum:
Sonntag, 19. Januar 2020

Zeit:
10.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Wir freuen uns, ein weiteres Alopecia Treffen in der Schweiz organisieren zu dürfen. Auf vielseitigen Wunsch findet das Treffen in Nottwil, im Herzen der Schweiz statt. Der Ort ist mit ÖV oder Auto sehr gut erreichbar.

Ort: Hotel Sempachersee, Kantonsstrasse 46, 6207 Nottwil – www.hotelsempachersee.ch Das Hotel bietet kostenloser Shuttle von und zu Bahnhof, sowie Parken, kostenlos an!

Eintreffen um 10.00 Uhr: Bei Begrüssungskaffee, Gipfeli, Brötchen und Früchten ist für ein gegenseitiges Kennenlernen, Erfahrungsaustausch, Informationen und Diskussionen rund um das Thema Kreisrunder Haarausfall genügend Zeit vorhanden.

Um 12.30 Uhr verköstigen wir uns im privaten Rahmen mit einem feinen Lunch. Anschließend besteht die Möglichkeit, die schöne Umgebung rund um den Sempachersee zu geniessen, indem wir einen gemeinsamen Spaziergang rund um den See unternehmen oder alternativ die idyllische Kleinstadt Sursee – verbunden mit einer Stadtführung – oder die Vogelwarte Sempach besichtigen. Der Rückweg kann mit dem Zug oder für die besonders Sportlichen unter euch zu Fuß erfolgen.

Um 16.00 Uhr findet dann ein gemeinsamer Abschluss mit Kaffee, Kuchen und Prosecco statt, bevor wir uns um 17:00 Uhr alle wieder nach einem unvergesslichen Tag auf die Heimreise machen.

Neben dem Programm für die Erwachsenen wird darüber hinaus ein Kinderprogramm organisiert (u. a. malen/basteln, Spiele etc.). Je nach Anzahl und Alter der angemeldeten Kinder werden wir das Kinderprogramm zu einem späteren Zeitpunkt festlegen.

Die Tagespauschale (inklusive aller Speisen und Getränke):
Fr. 105.00 für Mitglieder / Fr. 135.00 für Nicht-Mitglieder
Kinder: 0 – 12 Jahre kostenlos / 12 Jahre – 16 Jahre Fr. 25.00

Anmeldeschluss: 5. Januar 2020

Wir würden uns sehr über Deine Anmeldung auf info@kreisrunderhaarausfall.ch freuen. Oder direkt über diesen Link. Einfach QR Code mit der Handycamera scannen und schon kannst du dich über die Webseite anmelden.



Endlich! Wir gründen unseren Stammtisch in der Schweiz!



Freundschaft fängt mit Begegnung an! Lange haben wir darauf gewartet. Aber jetzt ist es Zeit! Neue Bekanntschaften oder auch neue Freunde bringen frische Ideen in Dein Leben. Dadurch lernst du vielleicht neue Perspektiven kennen, die Du vorher noch nicht in Betracht gezogen hast!

Gerne organisieren wir ein unkompliziertes Treffen in einer ausdrücklich offenen Gesellschaft! Es geht darum völlig unkompliziert zusammenzukommen und sich auszutauschen.

Wir treffen uns erstmals am Mittwoch, 5. Februar 2020 ab 18:00 Uhr im buntesten Quartier der Stadt Zürich, an der Ecke Brauer-/Langstrasse und zwar im:

**Hiltl Langstrasse
Langstrasse 84
8004 Zürich**

Es können alle kommen die gerne mit uns anstossen möchten und mit uns einen gemütlichen Abend verbringen wollen.

Es sind keine Plätze reserviert und Du brauchst Dich auch nicht anzumelden.

**Weitere Daten sind geplant im 1. Quartal 2020,
ebenfalls im Hiltl Langstrasse:
Mittwoch, 4. März 2020 & Mittwoch, 1. April 2020**

Wir freuen uns auf ein unkompliziertes Treffen mit vielen anregenden Gesprächen!

Bis bald herzlichst
Alopecia Areata Schweiz / Deutschland, Romina Rausch



VON BETROFFENEN FÜR BETROFFENE

Wir – Romina Rausch und Katrin Kreuels – sind beide seit vielen Jahren von langfristiger Haarlosigkeit durch Alopecia Areata betroffen. Gemeinsam möchten wir den Betroffenen helfen und den bestmöglichen Service bieten, um über den vorübergehenden oder dauerhaften Haarverlust hinwegzuhelfen und die verlorengeliebte Schönheit wieder in Teilen zurückzuerlangen.



Was genau empfinden wir denn als schön? Was sehen wir als normal, passend zum gewohnten Bild der Bevölkerung? Was nicht? Das Ziel von Kopfrausch ist es mit konstanter Öffentlichkeitsarbeit die Bevölkerung besser über die verschiedenen Ursachen der Haarlosigkeit und deren Folgen aufzuklären.

Deshalb lancieren wir seit geraumer Zeit unseren „Glatzendonnerstag“ und unseren Blog „Aus dem Leben eines Alopecianers“. Mit diesen beiden regelmässigen Veröffentlichungen beabsichtigen wir unsere Mitmenschen auf das Thema zu sensibilisieren. Wir versuchen mit den Geschichten die das Leben eines Alopecianers so schreibt, der Bevölkerung die Augen zu öffnen und ein gewisses Verständnis hervorzurufen. Ausserdem stärken sich die Betroffenen mit diesem Austausch gegenseitig, in dem der eine vom anderen lernen bzw. profitieren kann.

**Bist auch du bereit deine persönliche Geschichte zu erzählen?
Dann melde dich doch auf info@kopfrausch.com. Wir freuen uns auf DICH.**



Weiterführende Links zu unsere Öffentlichkeitsarbeit:

Einfach QR Code mit der Handykamera scannen und schon gelangst du zum Video.



Reportage im Schweizer Fernsehen über das Leben mit Alopecia Areata. (SRF 2019)



Video zur Aufklärung von Alopecia Areata; Thema Sexualität. (Boris Baldinger 2019)

Zur Verstärkung unseres Teams in Deutschland suchen wir:

Verkaufsberater im Aussendienst (m/w) für Kopfbedeckungen und Hilfsmittel
(Quereinsteiger möglich, werden eingeführt und ausgebildet)



Als Schweizer Unternehmen, mit Niederlassung in 07545 Gera (Deutschland), sind wir spezialisiert auf Hilfsmittel für Menschen ohne Haare. Wir führen unter anderem trendige Kopfbedeckungen, Echt-haar-Augenbrauen und -Wimpern zum Kleben, sowie Pflegeprodukte für den Haarerersatz. Wir möchten den Betroffenen den bestmöglichen Service bieten, um über den vorübergehenden oder dauerhaften Haarverlust hinwegzuhelfen und die verlorengedachte Schönheit wieder in Teilen zurückzuerlangen.

Dein Einsatzort ist je nach deinem Wohnort

- Westdeutschland / Norddeutschland

Deine Aufgabenbereiche:

- Selbstständige und professionelle Kundenakquise mit Umsatzverantwortung (Krankenhäuser und Kliniken)
- Durchführung von Schulungen bei Pflegepersonal
- Durchführung von Analysen und Überwachung von Umsatz- und Ertragszielen
- Professionelle Kundenbetreuung sowie Kontakt- und Netzwerkpflege
- Repräsentation des Unternehmens auf nationalen Kongressen

Qualifikationen & Anforderungen:

- Erfolgreiche Verkaufserfahrung im Außendienst
- Leistungsorientierte und selbstständige Persönlichkeit
- Eigeninitiative, unternehmerisches Denken, Flexibilität und Verhandlungsgeschick
- Sicheres und gepflegtes Auftreten
- Sehr gute PC-Kenntnisse

Wir für Dich:

- Du möchtest die Zukunft der Firma Kopfrausch GmbH mitgestalten. Wir bieten Dir die Chance.
- Du freust Dich auf ein angemessenes und leistungsgerechtes Gehalt. Lass uns darüber sprechen.
- Dir ist es wichtig, Beruf und Privatleben in einer ausgewogenen Balance zu halten? Uns auch.

Zeig uns in einem kurzen Bewerbungsvideo, warum DU die perfekte Besetzung für diese Stelle bist. Bitte maile uns Dein Video mit Lebenslauf und Arbeitszeugnissen an: info@kopfrausch.com!
Wir freuen uns auf Dich!



Das ganze AAD-Team wünscht allen alles
Liebe und Gute und einen guten Start,
in das neue Jahrzehnt!





2020



AAD-Kontaktpersonen

Aachen	Donata Kuzaj 0157 32512405 E-Mail: Donatakuzaj@web.de	Münsterland	Manuela Alder Eltern/Familien mit betroffenen Kindern und Jugendlichen 0175 4866639 E-Mail: ela_alder@web.de
Ahaus	Anita Macionga-Knauer Krankenkassenfragen E-Mail: anitamacionga@web.de	 Nagold	Christa Knöller 07452 5811
Baden – Baden	Nicola Herm 07221 991419	Neckaroden- waldkreis	Kerstin Müller 06261 1809244 E-Mail: kerstin-mueller75@web.de
Bergisch - Gladbach	Bettina Kläsgen für Eltern betroffener Kinder und Jugendliche 02202 109505	Neustadt	Heike Kunerth 06321 398807
Berlin/ Brandenburg	Eva Lück-Beumler 030 41190570 ab 19 Uhr E-Mail: Lueck55@web.de	Nürnberg	Kerstin Zienert 0911 9991220
Bodensee	Barbara Nörenberg 0160 98 13 99 05	Ruhrgebiet	Jana Hecktor insbesondere junge Erwachsene 0177 5656043 E-Mail: janahecktor@gmx.de
Burgkunstadt	Andrea Bergmann 09572 4816	Rhein-Erft-Kreis	Susi Löffler insbesondere Eltern betroffener Kinder 02273 6069944 E-Mail: soraya@gmx.net
Dresden	Ingrid Lißner 0152 22505740 E-Mail: ingrid.lissner@gmx.de	Rheinhessen	Melanie Wolff-Zwilling E-Mail: wolff.melanie@icloud.com
Düsseldorf	Uta Matthees E-Mail: umatthees@yahoo.de	Rhein-Sieg-Kreis	Dr. Hendrike Rossel 02226 6775 Mittwochs ab 20 Uhr
Erlangen	Sylvia Latteyer insbesondere Eltern betroffener Kinder und Jugendlichen 09131-9410382 E-Mail: sialay@me.com	Saarland	Diana Kleinbauer-Nau insbesondere Eltern von betroffenen Kindern und Jugendlichen E-Mail: kleinbauer@me.com
Frankenthal	Ute Griesemer 06237 4180650 E-Mail: u.griesemer@gmx.de		Anja Jessel 06844 7629987 E-Mail: anja.jessel@online.de
	Kirsten Meincke E-Mail: kirsten.meincke@online.de	Schleswig- Holstein	Regina Kranz 04524 9662
Hamburg	Maren Theimer 040 7203940 oder 0173 2345640	Stuttgart	Andrea Reichler 0151 17638175
	Anna-Isabell Wegner E-Mail: ana-isa@gmx.de		Edyta Glud insbesondere Eltern von betroffenen Kindern und Jugendlichen 0172 7268378 E-Mail: sebuca@aol.com
	Sabine Toussaine 040 7017273	Thüringen	Monika Kitschke E-Mail: m.kitschke@gmx.de
Hannover & Region	Anja Grupe-Kirchner 05105 5913948	Tübingen	Ursula Welker 07071 75293
Heilbronn	Alexandra Herrmann 07946 3678 E-Mail: sand.herr@gmx.de	Villingen	Karola Berberich 0160 98232527
Karlsruhe	Gabriele Timpe insbesondere Eltern betroffener Kinder 0721 4671179		
Kassel	Hans-Jürgen u. Hildegard Fiedler 0561 4002580	DEUTSCHLAND	Isabel van den Hoogen Jugendwartin des AAD e.V. E-Mail: i.vdh@sunrise.ch 0041 71 777 3340
Köln	Agnes Eckert 0221 5505883	ÖSTERREICH	Michaela Engelland 0043 676 7886155 E-Mail: michaela.schulte@engelland.net
Krefeld	Maria Roncero Rodriguez 02151 3659970	SCHWEIZ	Romina Rausch E-Mail: info@kreisrunderhaarausfall.ch
Landshut	Stefan Meierhöfer 08709 928345		Priscilla Schrag E-Mail: info@kreisrunderhaarausfall.ch
Limburg	Sivie Krekel 06436 8739060 E-Mail: silviekrekel@online.de		
Lübeck/Kiel	Andrea Kruse E-Mail: kruse.andrea@online.de		
München	Kathrin Madeker 089 55293185		

Medizinischer Beirat

Prof. Dr. Bettina Blaumeiser MD PhD

Fachärztin für Gynäkologie und Klinische Genetik, Department of Medical Genetics, University Hospital & University of Antwerp

Prof. Dr. med. Ulrike Blume-Peytavi

Fachärztin für Dermatologie, Komm. Direktorin der Klinik für Dermatologie, Venerologie und Allergologie;
Leiterin Clinical Research Center for Hair and Skin Science, Charité-Universitätsmedizin Berlin

Dr. med. Andreas M. Finner

Fellow of the ISHRS – Trichomat Praxis für Dermatologie, Haarmedizin und Haartransplantation
Klinik am Wittenbergplatz, Berlin

Prof. Dr. med. Pia Freyschmidt-Paul

Fachärztin für Dermatologie, Dermatologische Praxis, Schwalmstadt-Treysa

Dr. med. Günter Gerhardt

Facharzt für Allgemeinmedizin und Psychotherapie, Wendelsheim

Prof. Dr. med. Henning Hamm

Facharzt für Dermatologie, Leitender Oberarzt - Klinik und Poliklinik für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Würzburg

Prof. Dr. med. Rolf Hoffmann

Facharzt für Dermatologie, Dermaticum - Praxis für Dermatologie, Freiburg

Prof. Dr. med. Franklin Kieseewetter

Facharzt für Dermatologie, Oberarzt - Dermatologische Universitäts-Klinik und Poliklinik Erlangen

Prof. Dr. med. Christian Kunte

Chefarzt der Abteilung für Dermatochirurgie und Dermatologie, MVZ ARTEMED-Fachklinik, München

Prof. Dr. med. Gerhard A. Lutz

Facharzt für Dermatologie, Hair&Nail, Bonn

Prof. Dr. med. Markus M. Nöthen

Facharzt für Humangenetik, Direktor des Instituts für Humangenetik, Universität Bonn,
Leiter der Abteilung für Genomik am Forschungszentrum Life&Brain, Bonn

Dr. med. Corinna Peter

Fachärztin für Dermatologie, Praxis für Dermatologie mit Haarsprechstunde, Hamburg

Prof. Dr. med. G. Plewig

Facharzt für Dermatologie, ehem. Direktor - Dermatologische Klinik und Poliklinik Ludwig-Maximilians-Universität, München

Dr. med. Frank-Matthias Schaart

Facharzt für Dermatologie, DermoCosmetic Center Hamburg, Hautarztpraxis Dr. Schaart, Hamburg

Prof. Dr. med. Silke Redler

Oberärztin, Universitätsklinikum Düsseldorf, Institut für Humangenetik

Prof. Dr. med. Wolf-Ingo Worret

Facharzt für Dermatologie, ehem. Oberarzt - Klinik und Poliklinik für Dermatologie und Allergologie der Technischen Universität, München



**ALOPECIA AREATA
DEUTSCHLAND E. V.**

Alopecia Areata Deutschland e. V.
Postfach 10 01 45 47701 Krefeld

info@kreisrunderhaarausfall.de
WWW.KREISRUNDERHAARAUSFALL.DE

»» *Gesundheit ist die erste Pflicht im Leben.* ««

Oscar Wilde

Telefonische Beratungszeiten im
Krefelder Kontaktbüro!

Dienstag	10 - 12 Uhr
Donnerstag	15 - 17 Uhr
Telefon	02151 7860 06

Die nächste Ausgabe erscheint
im Herbst 2020

Redaktionsschluss: 31.08.2020