
Subject: Neu hier, Ophiasis Typ
Posted by [larissa_80](#) on Sat, 18 Jun 2011 16:40:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Ich habe gestern Euer Forum entdeckt und nun beschlossen, Euch mal meine Geschichte zu erzählen, vielleicht hat ja jemand auch noch gute Tipps was ich noch machen/ausprobieren könnte...

Letztes Jahr im Sommer (August) hat das erste Mal meine Friseurin eine ca 5Mark-Stück große kahle Stelle am Hinterkopf entdeckt. In den nächsten Monaten hat sie sich nur ganz langsam und nur auf der rechten Seite des Hinterkopfes vergrößert. Es war immer mal wieder Stillstand, dann wurde es wieder ein bißchen größer.

In dieser Zeit habe ich diverse Biotin, Vitamin-, Zinktabletten und auch den ersten Kortison-Schaum ausprobiert.

Dann war ich viele Sitzungen bei einer Heilpraktikerin, Schüssler-Salze inklusive, es wurde da aber eher schlimmer... Die linke Hinterhauptsseite kam dazu und wurde auch immer größer... Seit Ostern nun geht es den Hinterkopf immer höher hoch und weitet sich über die Ohren aus, auch vorne an den Schläfen geht es los...

Es wird also gerade der klassische Ophiasis-Typ.

Von der Uniklinik habe ich nun nochmal vor 4 Wochen einen stärkeren Cortison-Schaum bekommen und Zink-Tabletten. Sie haben mir dann eine DCP BEhandlung vorgeschlagen, aber da bin ich skeptisch wegen den Nebenwirkungen und es soll ja langfristig eh nichts bringen, oder???

Noch kann ich es mit meinen (langen) Haaren einigermaßen verdecken, wenn es jetzt an den Schläfen noch viel weiter geht, wird es dann langsam schwierig...

Es ist auch immer mal wieder Flaum da...

Wer hat noch Erfahrungen mit dem Ophiasis-Typ? Ist es da wirklich kaum realistisch dass sie wiederkommen und dass es evtl eine Totalis wird??

Bitte schreibt mir doch Eure Erfahrungen und was ihr an meiner Stelle machen würdet?

Ich danke Euch und bin gespannt auf Eure Antworten!!!

VIG, Katinka

Subject: Aw: Neu hier, Ophiasis Typ
Posted by [lisa](#) on Mon, 04 Jul 2011 15:17:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey!

Erstmal Willkommen

Ich habe nicht den Ophiasis Typ und bei mir ist der HA momentan nicht ganz so schlimm wie bei manch anderen, habe sogar das Gefühl das er aufgehört hat, die Haare kommen nicht wieder aber er ist stehen geblieben! Was habe ich dafür gemacht? Nichts!

Bei mir war es auch mal schlimmer, auch ich habe mal 60% meiner Haare verloren und habe einen Haarersatz benötigt.

Bis vor einem halben Jahr habe ich auch die DCP Therapie durchgeführt und ich kann dir nur damit abraten, weil wie du schon geschrieben hast; die Haare kommen wieder aber wenn du sie absetzt fallen sie wieder aus, vorrausgesetzt du bist in einem Schub. Aber um das zu verhindern musst du die Therapie längerfristig durchführen und das einmal die woche. Ich finde es

zeitaufreibend und ich würde lieber mein Leben genießen als ständig diese Schmerzen zu ertragen. So war es zumindest bei mir.

Ich würde jedem raten, nichts zu tun. Den Haarausfall nicht als Problem oder Krankheit ansehen, sondern etwas, was zu einem gehört und überlegen, wie du damit am besten klarkommst. Ich habe mir gesagt, dass wenn bei mir der HA sichtbar wird, werde ich die Haare abrasieren und eine Perücke tragen. Aber das ist natürlich einfacher als gesagt, wenn ich überlege, wie teuer so eine Perücke ist, will ich natürlich auch lieber meine Haare behalten, die es umsonst gibt. Deshalb solltest du dich hier im Forum umhören, hier stehen tausende von Therapien drin, zB Knoblauch und so etwas. Mach aber nur Therapien, die deinen Körper nicht zusätzlich schaden wie Immunsuppressiva, Cortison oder DCP. Eine Erfahrung habe ich schon genannt! Bei den Nebenwirkungen war mir der HA wirklich lieber.

Ig Lisa

Subject: Aw: Neu hier, Ophiasis Typ
Posted by [ostern2010](#) on Fri, 11 Nov 2011 10:54:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

Ich bin auch der klassische Ophiasis Typ und mich würde es interessieren, ob es irgendjemand gibt, der gute Erfahrungen damit gemacht hat!!
Ist es wirklich unwahrscheinlicher, dass die Haare wieder wachsen??
Habe es nun ein gutes halbes Jahr und tja, es hört leider nicht auf!
Auf der rechten Kopfseite ist es schon komplett bis zum Scheitel gewandert. Allerdings hab ich zum Glück noch mein Deckhaar mit dem ich die Glatze verstecken kann.. es gibt wirklich Tage, wo man sich einfach nur verstecken möchte..

Subject: Aw: Neu hier, Ophiasis Typ
Posted by [larissa_80](#) on Fri, 11 Nov 2011 14:30:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi!

Also ich muss Dir leider sagen, dass sich meine Stellen (trotz Cortison-Stoßtherapie) weiter ausgeweitet haben, ich trage jetzt seit 2 Wochen eine Teil-Perücke...
Ich werde jetzt noch die Cayenne-Pfeffer-Tinktur ausprobieren, anstatt DCP, und wenn das auch nichts hilft, dann ist es einfach so!!!
LG, Katinka

Subject: Aw: Neu hier, Ophiasis Typ
Posted by [kätthe84](#) on Fri, 11 Nov 2011 20:16:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey hey!

Also ich hatte ungefähr 1 Jahr lang den Ophiasis Typ.

Zu der Zeit habe ich auch, nach diversen anderen Therapien, die DCP Therapie gemacht, bei der ich jetzt keine nennenswert starken Nebenwirkungen hatte.

Mir sind dann allerdings, noch während ich die DCP Therapie gemacht habe, komplett alle Haare ausgefallen, also auch am Körper. Im Moment kommen grad wieder ein paar Wimpern und Augenbrauen.

Ich will euch auf keinen Fall den Mut nehmen, das muss nicht so kommen. In der Uniklinik in der ich war, hat zeitgleich mit mir ein Mädchen angefangen die DCP Therapie zu machen und die hatte Erfolg!

Ich persönlich halte die DCP Therapie, trotz meines eigenen Rückschlags, für die erfolgversprechendste Therapie.

Aber letztendlich muss das natürlich jeder selbst entscheiden!

Viel Erfolg!

Subject: Aw: Neu hier, Ophiasis Typ

Posted by [pheobe](#) on Sat, 12 Nov 2011 19:55:52 GMT

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

Hallo

Ich war auch schon lange nicht mehr hier....

Also ich BIN der KLASSISCHE Ophiasis Typ!!!!!!

Ich habe diese Krankheit nun schon seit 18 Jahren. Ich habe mich letztes selbst erschrocken als ich so darüber nach dachte.

Zur Zeit ist es wieder sehr schlimm, sogar auch das Haupthaar ist wieder einmal angegriffen. Komplette waren sie aber noch nicht weg, jedoch geht es zur Zeit nicht ohne Mütze, Tuch oder Perrücke.

Also um auf die Fragen zu kommen...ich kann nur von meinen Erfahrungswerten berichten. Ich habe in den 18 Jahren anfangs schon etliche Sachen ausprobiert. Nichts hat geholfen. In der gesamten Zeit hatte ich bisher 3 spontan Heilungen, die längste dauerte 3 Monate an, dann gings wieder los.

Mein Leben ist leider nicht sehr rosig und ich konnte beobachten, dass in besonders stressigen Phasen es schlimmer wurde.

Naja meine Therapie ist mich so zu akzeptieren wie ich bin!!!! Auch wenn ich Haare echt sehr liebe, muss ich immernoch lernen mich auch ohne zu lieben!!!

vg

Subject: Aw: Neu hier, Ophiasis Typ

Posted by [larissa_80](#) on Sat, 12 Nov 2011 21:33:45 GMT

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

Hallo Phoebe!

Ich habe gerade etwas in Deinen (älteren) Beiträgen gestöbert, tat echt gut! Auch wenn es andererseits hart ist, immer wieder zu lesen, dass man das wohl nie wieder wirklich los wird... Du schreibst, dass Dein Leben nicht wirklich rosig ist... Meines war es eigentlich bis zum Anfang der AA schon, aber so langsam registriere ich immer mehr, das mein Körper mir glaube ich damit etwas sagen möchte...
Danke für Deine Antwort!
LG, Katinka

Subject: Aw: Neu hier, Ophiasis Typ
Posted by [pheobe](#) on Sun, 13 Nov 2011 09:00:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Larissa

Ja da ich im Alter von 12 an AA erkrankt bin erklärt sich somit das mein Leben nicht ganz rosig war. Also ich fühlte mich immer als Außenseiter, zumindest innerlich. Anders als die anderen. Immer im Kopf es verstecken zu müssen, jeder Blick in den Spiegel, eine qual. Ich muss dazu sagen, das ich eig. echt tolle dicke Haare habe. Daher glückte es mir nach langem morgendlichen "basteln" immer gut alles zu verstecken, aber eingeschränkt war oder habe ich mich dennoch gemacht. Je nach Stärke habe ich mich sehr isoliert.
Jetzt nach 18 Jahren habe ich zumindest einen Weg gefunden, es als einen Teil von mir an zu sehen.
Aber schön finde ich es trotzdem NICHT.
Ich für meinen Teil finde mich nur mit "meinen" Haaren wirklich echt. Habe mich nach wie vor noch nicht an eine Perrücke gewöhnen können und trage lieber Cap oder Tuch auch wenn man die Spuren von der AA deutlich sehen kann. Aber hey DAS BIN ICH!!!
Ich denke das es eine Sprache der Seele ist.
vg

Subject: Aw: Neu hier, Ophiasis Typ
Posted by [ostern2010](#) on Mon, 14 Nov 2011 06:51:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hm ich hab es ja nun ein halbes jahr und auch schon viele sachen ausprobiert.. eben habe ich einen termin bei einer psychologin zum vorgespräch ausgemacht mal schauen ob sie es für nötig hält eine therapie zu beginnen.. und gestern hab ich mit dieser knoblauchtherapie begonnen mal schauen aber tja dieser ophiasis typ is anscheinend ziemlich hartnäckig... (leider) bevor ich AA bekommen habe, haben wir ein halbes jahr unser haus umgebaut und war auch ziemlich stressig teilweise... mein bruder hat vor mir AA bekommen allerdings ist es bei ihm zum glück wieder zugewachsen und alles is wieder beim alten und dann ein halbes jahr später hats bei mir begonnen.. wie ihr das auch alle kennt geht man durch die hölle... es belastet einen sehr! es gibt tage da denkt man ok mein gott trag ich halt ne perücke was solls.. aber wenn man sich dann doch im spiegel sieht dann is es vorbei (

Subject: Aw: Neu hier, Ophiasis Typ
Posted by [larissa_80](#) on Mon, 14 Nov 2011 10:24:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ ostern:

Ok, ich fange nä Woche mit Cayenne - Pfeffer an,
Dann schauen wir mal ob sich bei einem
Von uns was tut... Haben ja dann einen guten Vergleich!
Psychologin ist bestimmt nicht verkehrt! Bin mir inzwischen sicher, dass die Psyche zumindest einen Mitanteil hat, und uns "wachrütteln" will...

@all: fühle mich jetzt übrigens jeden Tag besser mit meiner (Teil-)Perücke! (Teil deshalb weil es nur "oben drauf" ist, und unten meine noch übrigen Haare mit dazu kommen...
Den Leuten fällt zwar auf, dass ich "anders" als vorher aussehe, aber ich sage dann meistens ganz offen, dass ich ein Haarteil trage da ich an kreisrundem Haarausfall leide. Natürlich nur bei denen wo ich meine dass es sie was angeht! Sonst sollen Sie doch denken was Sie wollen!!!
VIG

Subject: Aw: Neu hier, Ophiasis Typ
Posted by [Hausmann](#) on Tue, 15 Nov 2011 11:49:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das beruhigt doch sehr wenn die kahlen Stellen bedeckt sind.
Gibt auch eine gehörige Portion selbstbewußtsein.

larissa_80 schrieb am Mon, 14 November 2011 11:24@

Natürlich nur bei denen wo ich meine dass es sie was angeht! Sonst sollen Sie doch denken was Sie wollen!!!
VIG

Natürlich . Sehe ich genau so.

Subject: Aw: Neu hier, Ophiasis Typ
Posted by [Maus86](#) on Thu, 17 Nov 2011 08:02:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
also ich kann dich vielleicht etwas aufmuntern, Ich habe auch den Ophiasis Typ. Auslöser war wahrscheinlich eine Radikaldiät. Habe es jetzt schon seit ca 2 Jahren. Immer wieder kleine Stellen, die kein Problem warn und irgendwann wieder zugewaschen sind. Dieses Jahr wurde es dann wirklich schlimm. Der ganze Hinterkopf war kahl und es ging schon über die Ohren weiter. Da habe ich bei der Uniklinik Ulm eine Reiztherapie mit einer Salbe (nicht DCP) namens Psoralon begonnen Gibt auch einen Beitrag darüber hier. Mach es jetzt schon seit ca Juni und es wachsen alle haare wieder. Meine Stellen sind zu 80% zugewachsen, der komplette

Hinterkopf, selbst über den Ohren fängt es jetzt an. An den zugewachsenen Stellen wende ich die Salbe jetzt auch nicht mehr an und sie bleiben trotzdem. Außer einer leichten Lymphknotenschwellung habe ich keine NW. Was passiert, wenn ich die Salbe irgendwann ganz absetze weiß ich nicht, aber momentan wachsen die Haare schon seit 5 Monaten und ich habe so gut wie gar keinen Haarausfall mehr. Wir werden ja sehen....du siehst, es gibt auch für uns Ophiasis Typen ein kleines bisschen Hoffnung!

Ig Maus

Subject: Aw: Neu hier, Ophiasis Typ
Posted by [ostern2010](#) on Thu, 01 Dec 2011 10:59:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

ich war nun auch in der Uniklinik allerdings konnten sie mir nur diese DCP-Therapie anbieten und ich könnte ab nächstes Jahr an einer Studie teilnehmen das wäre eine tablette die auch gegen schuppenflechte genommen wird is ja ok aber man muss hautproben geben d.h. es wird dir kopfhaut rausgestanzt nicht so prickelnd.. naja ich mache jetzt seit 3 Wochen diese Knoblauchtherapie und naja ich will mich noch nicht zu früh freuen aber es sind kleine weisse härchen gewachsen.. hm ich hoffe das das noch mehr wird und der haarausfall stoppt... wie war diese therapie die du gemacht hast? mit dieser salbe? muss man da auch öfter dann zur klinik fahren?

Grüßee

Subject: Aw: Neu hier, Ophiasis Typ
Posted by [Maus86](#) on Mon, 05 Dec 2011 10:12:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey,
sorry dass es so lange gedauert hat
Also die Therapie ist eine Form der Reiztherapie, ähnlich wie die DCP(vom Prinzip) aber viel schwächer. Der Wirkstoff Dithranol bewirkt eine Reizung der Haut und somit wird das Immunsystem von den Haarwurzeln abgelenkt, mit der Folge, dass die Haare nachwachsen. Mit der Zeit muss man eben die Konzentration erhöhen, da sich die Haut daran gewöhnt. Man kann die Therapie zuHause anwenden, allerdingst ist das schon mit etwas Aufwand verbunden(eincremen, einwirken bis zu 30 min, auswaschen....)aber es hat sich zumindest für mich gelohnt. Ich mache das jetzt schon 6 Monate und alles wächst nach und nach zu, die neuen Haare bleiben auch. Außerdem nehm ich Natriumselenit und zusätzlich ein paar homöopathische Präparate für Schilddrüse und Hormonspiegel.Ich selbst musste so im Abstand von ca 6-8 Wochen zur Hautklinik zur Nachkontrolle, jetzt mittlerweile muss ich nicht mehr, da ich alles selbst ganz gut einschätzen kann, lass mir das Rezept einfach zuschicken. So, ich hoffe ich konnte weiterhelfen,

Subject: Aw: Neu hier, Ophiasis Typ
Posted by [ostern2010](#) on Thu, 09 Feb 2012 07:36:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

ich wollte mir diese Psoralon Salbe verschreiben lassen, doch kein Arzt will sie mir geben (die meinen das es nicht für diese Krankheit zugelassen ist! mann echt.. jetzt weiss ich gar nicht wie ich da ran kommen soll .. ohne in die Uniklinik fahren zu müssen.. du hattest es von der uniklinik bekommen oder? als ich dort war hat mir keiner etwas von dieser Salbe erzählt! bei mir wirds langsam echt eng also über den Ohren ist echt schon einiges weg... kanns noch relativ gut verstecken aber wer weiss wie lange so ein mist

Subject: Aw: Neu hier, Ophiasis Typ
Posted by [pheobe](#) on Sat, 11 Feb 2012 19:10:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo bei mir ist es wieder mal soweit. Der Ophiasis wird zur Totalis glaub ich...eine Kopfhälfte ist schon ganz kahl und die andere Seite hat viele große Löcher, also fast nix mehr da Ich trage seit paar Wochen wieder Perücke, bei dem Wetter auch ein Vorteiol nur habe ich leider immer das Gefühl das sie runter rutscht. Gibt es jemanden der Erfahrung damit hat????? Wie macht ihr sie fest? Kleber? Was für einen? Wäre für jede Antwort dankbar!!!!
Gruß an alle

Subject: Aw: Neu hier, Ophiasis Typ
Posted by [scholli7](#) on Mon, 13 Feb 2012 21:40:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo...bin auch der ophasius typ....zieht sich von hinten wo ich eine riesen kahle stelle habe über die ohren bis zur schläfe...nehme auch einen kortisionsschaum der aber bis jetzt keine wirkung gezeigt hat!!vllt bin ich auch blos zu ungeduldig...ich hatte auch mal eine totalis vor 15 jahren wo es bei mir angefangen hatte...haare komplett weg plus augenbrauen und wimpern!!!..damals bekam ich auch vom arzt psralon verschrieben!!!von der salbe gibt es drei stufen..0,5 ,1prozent und 2 prozent...man fängt mit der niedrigsten dosis an schmiert sie auf die kopfhaut ,lässt sie einwirken und wäscht sie wieder ab...dabei verlängert man die zeit immer ein wenig...da die salbe stark reizend is sollte man sie aber nich zu lange auf den kopf behalten...bin glaube mal eingeschlafen und am nächsten tag tat dann alles qweh..wenn die kopfhaut zu stark gereizt sein sollte dann einfach ein zwei tage aussetzen und wieder beginnen wenn wenn man keine spannungen mehr fühlt!!!!..wenn man die 0.5 pr salbe ein bis anderthalb monate genommen hat und die kopfhaut sich ein wenig dran gewöhnt hat fängt man mit der 1 pr an und dann bis zur 2pr..wie gesagt nie zu lange drauf machen..ich glaube 30-45 min..und

auch bedenken das die salbe sehr ätzend is..immer alte handtücher benutzen und handschuhe...die flecken bekommt man nicht mehr raus...mir hatte sie damals geholfen und daher kann ich sie auch empfehlen..man muss aber auch ein wenig geduld haben was bei mir aber auch immer ein problem is..kleiner tipp wenn dir keiner die salbe verschreiben will...wenn man einen halbwegs guten draht zu seinen hausarzt hat sollte das auch kein problem darstellen...ich sag immer zu meinen hausarzt das meine salbe,schaum ect den ich letztens in der klinik verschrieben bekommen habe alle ist und ob sie mir es nicht verschreiben könnte!!!wollt noch mal fragen wegen der knoblauch therapie...ess ich einfach eine knoblauch am tag oder wie soll das funktionieren???

Subject: Aw: Neu hier, Ophiasis Typ
Posted by [ostern2010](#) on Wed, 15 Feb 2012 12:53:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich habe mittlerweile einen Hautarzt gefunden der mir die Salbe verschrieben hat heute werd ich sie das erste mal anwenden, bin echt gespannt..

schau mal im Forum unter Knoblauchtherapie! das wird dir weiterhelfen!
ich habe es nun 3 monate angewendet und es sind wirklich ganz dünne härchen zu erkennen aber hm mir dauert das jetzt zu lange und es stoppt nicht da ich trotzdem knoblauch eine neue stelle bekommen habe deshalb will ich mit der salbe noch zusätzlich etwas tun.

Viele Grüße

Subject: Aw: Neu hier, Ophiasis Typ
Posted by [Jule1989](#) on Sat, 06 Feb 2016 07:56:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo allerseits,

ich finde es am spannendsten nicht immer einen neuen Bericht zu lesen, sondern den Stand nach x Jahren. Ihr habt alle so vor 5 Jahren geschrieben. Wie geht es euch jetzt?
Vor 5 Jahren hätte ich euch geschrieben, dass es bei mir gerade ganz schlecht aussieht...
Vor 5 Jahren hatte ich eig eine totalis... es gab dann eine Zeit, in der die Haare wieder wuchsen und ich schon so 70% wieder hatte...jetzt habe ich noch ca. 25% und nur den halben Ophiasistyp
Derzeit habe ich 3 wachsende Stellen. 2 im Nacken und einmal am Ohr...dafür wird es oben am Kopf etwas schlechter...

Leider habe ich mir derzeit etwas mehr Stress aufgeladen, weil ich karrieremäßig aufgestiegen bin und nebenbei ein Fernstudium mache, aber dafür mache ich wieder mehr Sport (joggen) und mache seit ca. einem Jahr Yoga. Ich glaube diese Konstellation tut mir sehr gut, muss man vielleicht auf lange Sicht sehen.
Ich glaube fest dran, dass die AA größtenteils stressbedingt ist. Mein Trigger/Auslöser war

meiner Meinung nach die unvorhergesehene Trennung meiner Eltern mit 12 Jahren. Da hat es mir den Boden unter den Füßen weggezogen. Und unsere Haare sind ja auch so etwas wie ein Schutz! In stressigen Momenten/Phasen wird es bei mir immer ein paar Monate später wieder schlechter.

Grundsätzlich merke ich bei meinen Haaren eine Art Jahreszeitenabhängigkeit. Im Winter wird es besser, im Sommer schlechter. Vielleicht füllt der Körper im Sommer den Vitamin D Speicher auf und bildet im Winter dann wieder Haare nach? Ich beobachte mittlerweile genauer was sich so in meinem Körper abspielt.

Es gab bei mir genug Momente und Phasen, in denen ich den AA so verflucht habe, psychisch fertig war und mich so unvollständig gefühlt habe, aber da es wahrscheinlich keine wirkliche Heilung gibt, kann man nur versuchen damit zu leben und vor allem sein Leben wieder in die Hand zu nehmen! Man darf sich nicht zu sehr von der AA einschränken lassen. Letztes Jahr im Urlaub bin ich mit einer Badekappe im Pool schwimmen gegangen. Vor einiger Zeit war so etwas undenkbar für mich - als ich es tat war es einfach herrlich! Ich liebe schwimmen, also ist es doch völlig egal was andere über mein Aussehen denken.

Bei mir war ein große Hilfe eine Perückenmaßanfertigung (Krankenkasse hat 600 EUR gezahlt) und dass ich es einmal offen auf der Arbeit (in meiner Abteilung gibt es 8 Kollegen) erzählt habe. Nicht zu wissen, wer es bemerkt und evtl. von manchen angesprochen zu werden fand dich immer schlimm, deshalb habe ich einmal reinen Tisch gemacht. Die Reaktion? "Welche Haarfarbe hat deine neue Perücke denn? Sieht bestimmt toll aus." oder "Du bist ja ne coole Sau, wie du damit umgehst!!" So fiel ein großer Berg von mir ab. Ich habe außerdem einen lieben Partner und tolle Freunde. Wenn ich Stück für Stück dem ein oder anderen davon erzähle, dann fällt immer weiter etwas von mir ab, das tut gut. Dieses Jahr möchte ich mit insgesamt 8 Freunden in den Urlaub fahren, wieder ein Schritt, denn da muss ich mich das ein oder andere mal auch mit Mütze oder sowas zeigen! Aber wie ich weiß, ist denen mein Aussehen ja egal, also ist es allein mir unangenehm - aber wieso eigentlich? Ihr kennt die Gedanken

Nach den ganzen Cortison und DCP Methoden gehe ich jetzt den Weg einer gesunden Ernährung, der ein oder anderen Ergänzung wie Vitamin D (weil Winter ist), Sport an der frischen Luft und Entspannung durch Yoga! Ich denke, dass ist grundsätzlich die beste Methode sich wohler zu fühlen und Körper und Geist etwas Entspannung zu bieten.

Ich freue mich von euch zu hören,
LG
