
Subject: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten
Posted by [lala](#) on Sat, 01 Sep 2012 11:28:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

so sieht es grad aus

rechts...

File Attachments

1) [rechts 1.JPG](#), downloaded 12318 times



Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten

Posted by [lala](#) on Sat, 01 Sep 2012 11:32:54 GMT

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

das ist das ergebnis von nur 3 wochen HA. vorher war alles dicht zugewachsen!

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten

Posted by [nelli](#) on Sat, 01 Sep 2012 12:58:06 GMT

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

Mensch lala, das tut mir echt leid. In nur drei Wochen ist das passiert? Wieviele Haare verlierst du denn am Tag?

Täuscht das Bild oder ist dein Haarausfall wirklich so ungleich verteilt und nur auf der rechten Seite?

Lg, Nelli

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten

Posted by [lala](#) on Sat, 01 Sep 2012 13:33:58 GMT

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

hi nelli

ca. 1000 haare / tag

der HA ist v.a. an den seiten / in den GHE

aber auf beiden seiten... rechts etwas schlimmer glaube ich

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten

Posted by [wuschel63](#) on Sat, 01 Sep 2012 15:07:51 GMT

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

Hallo lala,

hilft dir weder Fin oder Minox? Du hast ja vor ein paar Jahren schonmal Fin oral genommen. Warum hast du es abgesetzt, bzw. jetzt wieder damit angefangen, falls es nicht geholfen hat?

Sind deine Seiten noch von Deckhaaren verdeckt und du hast sie auf dem Bild einfach zur Seite gehalten oder sind die GHE bereits ohne Deckhaare so wie auf dem Foto?

Innerhalb 3 Wochen so... hört sich fast nach Shedding an ?!

Gruß Wuschel

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten

Posted by [lala](#) on Sat, 01 Sep 2012 16:44:22 GMT

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

wuschel63 schrieb am Sat, 01 September 2012 17:07Hallo lala,

hilft dir weder Fin oder Minox? Du hast ja vor ein paar Jahren schonmal Fin oral genommen. Warum hast du es abgesetzt, bzw. jetzt wieder damit angefangen, falls es nicht geholfen hat?

Sind deine Seiten noch von Deckhaaren verdeckt und du hast sie auf dem Bild einfach zur Seite gehalten oder sind die GHE bereits ohne Deckhaare so wie auf dem Foto?

Innerhalb 3 Wochen so... hört sich fast nach Shedding an ?!

Gruß Wuschel

hi wuschel

nein shedding ist es nicht. bei mir war der HA immer so. schnell einsetzend und dann massiv mit rasanter lichtung.

das war schon vor minox so. und da ich minox seit 1-2 jahren jetzt durchgehend nehme, ist das auszuschließen.

es ist auch kein FIN-shedding, falls es das überhaupt gibt. der schlimme HA hat schon davor eingesetzt.

ja ich hatte fin schonmal einige zeit genommen, aber 2,5 mg oral. das hat mir nichts gebracht.

ich habe es dann topisch genommen, aber auch damit ist der schub jetzt gekommen.

ich versuche es jetzt mit den empfohlenen 5mg. ich muss aber sagen, dass mein DHT immer sehr niedrig war. also wenn FIN wirkt, dann nur, weil meine HA evtl überempfindlich auf DHT reagieren.

und ich hoffe auf die kombination, die ich jetzt nehme, wobei ich am meisten auf die antioxidantien setze....

was mir sorgen macht ist das progesteron, das ich seit februar nehme.... dazu schreib ich gleich im prog.thread was.

ich habe noch deckhaare und zwar den bereich 1 cm links und rechts vom mittelscheitel.

aber da ich feine haare habe, ist das ein witz. ich trage, wenn ich raus gehe, ein haarband.

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten

Posted by [tividi](#) on Sat, 01 Sep 2012 21:00:05 GMT

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

1000 Haare am tag..oh man irre

Bekommst du "nur" diese Ecken oder wird der Rest auch weniger?

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten

Posted by [sunflower3](#) on Sun, 02 Sep 2012 10:19:25 GMT

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

Hallo Lala,

ich kann dir nur die Hans reichen, leider ist es bei mir auf dem ganzen Kopf.
Ich habe jetzt nicht gelesen ob du dich schon mit Zweithaar beschäftigst entschuldige aber ich bekomme gerade nicht auf die Reihe wer was schreibt.
Drück dich ganz arg.

..
sun

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten
Posted by [lala](#) on Sun, 02 Sep 2012 10:47:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi tividi...

dadurch, dass diese stellen auf beiden seiten sind und auch sonst am rest des kopfes diffuser HA herrscht, nimmt natürlich die ganze haardichte stark ab, also die "zopfdicke", denn ich binde sie nur noch zusammen und trage sie nie offen..
aber die großflächigen lichtungen entstehen nur da. und über den ohren...

hi sun

danke dir.
ich habe mir schon vor jahren eine perücke machen lassen, die ich aber nie getragen habe. das geht einfach überhaupt nicht.

ansonsten habe ich ein kunstharteil (eine art "tresse" marke eigenbau) zuhause, die ich in sehr schlimmen zeiten irgendwie unter dem deckhaar befestigte, damit der zopf nicht sooo dünn ist.

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten
Posted by [bionda](#) on Sun, 02 Sep 2012 11:04:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Lala,

in dem ausgedünnten Bereich deiner Geheimratsecke sind unregelmäßige, rote Flecken auf der ganzen Fläche zu erkennen. Weißt du, woher diese kommen?

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten
Posted by [lala](#) on Sun, 02 Sep 2012 18:03:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi bionda

ich weiß es nicht.
es ist so, dass meine kopfhaut auch juckt und schuppt, wenn ich HA habe. dort wo es am meisten

juckt/schuppt, habe ich
auch am stärksten HA.
ich nutze nun minoxidil ohne PPG, aber das hat bisher noch keine besserung gebracht.
ich versuche die schuppen mit stiprox (oder so) und KET shampoo in den griff zu bekommen.

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten
Posted by [möchtegernrapunzel](#) on Sun, 02 Sep 2012 18:52:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lala schrieb am Sun, 02 September 2012 20:03
es ist so, dass meine kopfhaut auch juckt und schuppt, wenn ich HA habe. dort wo es am meisten
juckt/schuppt, habe ich
auch am stärksten HA.

Das sieht aus wie Neurodermitis oder so etwas. Warst du mal bei einem Hautarzt?

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten
Posted by [bionda](#) on Sun, 02 Sep 2012 18:55:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Lala,

hat sich dein Hautarzt vielleicht mal dahingehend geäußert, dass du Neurodermitis haben
könntest? Ist zwar nicht häufig bei Erwachsenen auf der Kopfhaut, aber für mich sieht es fast
so aus. Dann könnte dein Haarausfall vielleicht durch Neurodermitisschübe induziert sein.

Oh, ich sehe gerade, dass Möchtegernrapunzel die Idee auch schon hatte 3 Minuten vorher.

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten
Posted by [lala](#) on Mon, 03 Sep 2012 11:13:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hmhhh

2 hautärzte haben in den letzten 7 jahren auf meine kopfhaut geschaut und es ist natürlich
"alles in ordnung"

also neurodermitis würde ich ausschließen. ich kenne einige leute die das haben und das
juckt viel stärker.
meine kopfhaut juckt nur ab und an und nicht sooo schlimm.

die stellen sehen auch anders aus als das was ich als "neurodermitis" kenne

ich habe nochmal recherchiert und das hier gefunden. dem sieht es am ähnlichsten:

<http://www.google.de/imgres?um=1&hl=de&sa=N&biw=1920&bih=922&tbn=isch&tbnid=LaYrZra0dO7FmM:&imgrefurl=http://www.dermis.net/dermisroot/en/33535/image.htm&imgurl=http://www.dermis.net/bilder/CD021/550px/img0058.jpg&w=550&h=359&ei=PI5EUN7aPLHP4QT7I4HoCw&zoom=1&iact=rc&dur=422&sig=113917854960054468088&page=1&tbnh=134&tbnw=179&start=0&ndsp=56&ved=1t:429,r:0,s:0,i:73&tx=97&ty=96>

lichen ruber (knötchenflechte) auf der kopfhaut.

eine Sonderform des Lichen ruber planus betrifft die Kopfhaut (Lichen ruber follicularis capillitii). Diese Form von Knötchenflechte besteht eher chronisch und kann durch Zerstörung der Haarfollikel und nachfolgendem Haarausfall zu kahlen Stellen führen.

ich flipp aus

allerdings nehme ich bereits das, was da als therapie angesagt ist: kortison. antihistaminika werde auch empfohlen, von daher ist vllt das Cetirizin eine überlegung wert, das im männerforum derzeit getestet wird.

allerdings nehme ich ja (neben crinohermal fem, wo eben kortison drin ist) derzeit 2 weitere topical (die auch alkohol enthalten), von daher kann es auch sein, dass meine eh schon trockene kopfhaut einfach überreizt ist...

hört das denn nie auf

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten
Posted by [möchtegernrapunzel](#) on Mon, 03 Sep 2012 11:44:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lala schrieb am Mon, 03 September 2012 13:13

allerdings nehme ich bereits das, was da als therapie angesagt ist: kortison. antihistaminika werde auch empfohlen, von daher ist vllt das Cetirizin eine überlegung wert, das im männerforum derzeit getestet wird.

Lass das unbedingt abklären. Fin, Progesteron, Kortison etc. sind Mittel, die man nur anwenden sollte, wenn man eine genaue Ursache des HA hat. Nicht einfach auf gut Glück. Wer verschreibt dir all die Mittelchen? Wurden die Hormone überprüft? Auch Antihistaminika sind mit Vorsicht zu genießen. Du mutest deinem Körper zu viel zu.

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten

Posted by [lala](#) on Mon, 03 Sep 2012 12:07:34 GMT

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

möchtegernrapunzel schrieb am Mon, 03 September 2012 13:44lala schrieb am Mon, 03 September 2012 13:13

allerdings nehme ich bereits das, was da als therapie angesagt ist: kortison. antihistaminika werde auch empfohlen, von daher ist vllt das Cetirizin eine überlegung wert, das im männerforum derzeit getestet wird.

Lass das unbedingt abklären. Fin, Progesteron, Kortison etc. sind Mittel, die man nur anwenden sollte, wenn man eine genaue Ursache des HA hat. Nicht einfach auf gut Glück. Wer verschreibt dir all die Mittelchen? Wurden die Hormone überprüft? Auch Antihistaminika sind mit Vorsicht zu genießen. Du mutest deinem Körper zu viel zu.

hi rapunzel

ich habe keine genaue ursache meines HA und werde (außer es passiert ein wunder) wohl auch nie eine haben.

progesteron nehme ich, da beim endo ein mangel festgestellt wurde (hormone wurden alle überprüft)

minox ist nicht verschreibungspflichtig und ein haarwuchsmittel, das unabhängig von der HA- ursache wirkt (oder eben nicht)

crinothermal fem verschreibt mir mein gynäkologe. ich nehme es in akuten HA-zeiten, also ca. 4-8 wochen im jahr (dieses jahr wird es wohl länger sein)

ich weiß dass das alles zu viel ist!
aber ich habe panik

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten

Posted by [Biggi01](#) on Mon, 03 Sep 2012 13:46:43 GMT

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

Hi Lala,

Puh, heftig und das in 3 Wochen.

es könnte aber auch was Allergisches sein, vor allem dann, wenn die Haut gerötet ist und juckt und dann genau da die Haare ausfallen.

Gerade weil es örtlich begrenzt ist.

Geh bitte zum Hautarzt.

Ich drück Dich ganz doll

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten
Posted by [bionda](#) on Mon, 03 Sep 2012 13:51:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oje, Lala, das kenne ich: Man liest beim Googlen etwas oder sieht Fotos zu irgendeiner Krankheit, die man vielleicht/möglicherweise/eventuell haben könnte, und findet dann tatsächlich etwas, was irgendwie passt. Lass dich davon bloß nicht verrückt machen!

Neurodermitis kann übrigens sehr unterschiedlich aussehen. Sie muss auch nicht stark jucken. Bei meinem Sohn z. B., der sie nur auf den Augenlidern am Lidrand hat, juckt es überhaupt nicht.

Es macht aber überhaupt keinen Sinn, herumzuspekulieren, was es sein könnte, denn das sorgt nur für unnötige Panik. Da die Rötung und Schuppung ja aktuell sichtbar ist, ist es sicher das Beste, einen baldigen Hautarzttermin machen, dann bist du einfach auf der sicheren Seite. Denn ein Zusammenhang zwischen Haarausfall und dem Hautbild ist ja wohl da, auch wenn die Haut, wie du vermutest, durch die vielen Topicals noch zusätzlich gereizt sein könnte.

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten
Posted by [Cora](#) on Mon, 03 Sep 2012 16:50:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Leider gibts heute ganz ganz viele Hautärzte, die auch bei sichtbarer Rötung und Schuppen sagen "Alles im Lot. Ja, bisschen Schuppen. Rötung, ach wo, kaum was zu sehen. Nein, Kopfhautproben, das macht man heute nicht mehr. Sie haben höchstwahrscheinlich einfach ein seborrhoisches Ekzem. Spezielles Shampoo drauf, mehr nicht."

Ihr könnt euch sicher vorstellen, dass man so den Haarausfall nicht los wird. Ich hab das bereits mit FÜNF Dermas hinter mir und dann hab ich aufgegeben. Gleiches Prob wie lala - rot Stellen, schuppt, juckt und genau da fällt am meisten aus. Interessiert die Ärzte nicht. Wahrscheinlich, weil sie mal wieder nicht weiter wissen.

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten
Posted by [mike.](#) on Mon, 03 Sep 2012 17:38:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kann auch eine areata form sein (immunsystem killt ohne bekannten grund hautteile und haare aus der anagen...)oft reversibel (war bei dir die letzten jahre so)

bin gespannt wie die antioxidanteien NEMs wirken

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten

Posted by [lala](#) on Mon, 03 Sep 2012 18:57:20 GMT

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

Cora schrieb am Mon, 03 September 2012 18:50: Leider gibts heute ganz ganz viele Hautärzte, die auch bei sichtbarer Rötung und Schuppen sagen "Alles im Lot. Ja, bisschen Schuppen. Rötung, ach wo, kaum was zu sehen. Nein, Kopfhautproben, das macht man heute nicht mehr. Sie haben höchstwahrscheinlich einfach ein seborrhoisches Ekzem. Spezielles Shampoo drauf, mehr nicht."

Ihr könnt euch sicher vorstellen, dass man so den Haarausfall nicht los wird. Ich hab das bereits mit FÜNF Dermalas hinter mir und dann hab ich aufgegeben. Gleiches Prob wie lala - rot Stellen, schuppt, juckt und genau da fällt am meisten aus. Interessiert die Ärzte nicht. Wahrscheinlich, weil sie mal wieder nicht weiter wissen.

da hast du recht. diese erfahrung hab ich ja auch gemacht.
vllt raff ich mich auf und gehe morgen früh zum hautarzt-
aber ich verspreche mir nicht viel davon.

cora, was hast du schon alles ausprobiert? hilft dir nichts?

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten

Posted by [Cora](#) on Tue, 04 Sep 2012 09:27:36 GMT

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

Nicht wirklich, leider.

Ich hatte jetzt von ca. Oktober bis inkl. Juni relative Ruhe, für meine Verhältnisse niedrige Ausfallzahlen, Haare waschen ohne Angst - ein Traum. War echt entspannend. Die Haare saßen einfach spürbar fester in der Kopfhaut. Seit Juli hats wieder deutlich angezogen *kotz*

Was hab ich versucht? Also erstmal Pille - aber da der HA erst unter der Pille anfang, glaub ich halt, dass sie ursächlich Schuld ist an der Misere. Mit Pille wuchsen bei mir immer die unteren und seitlichen Partein sehr gut, dafür dünnte der Oberkopf inkl. GHE aus. Ohne Pille isses genau andersrum.

Schilddrüsenhormone seit 1/10, haben keine spürbare Verbesserung gebracht. Aber vielleicht waren sie ja für die lange Ruhepause verantwortlich? Vielleicht brauchen meine Haare / Haare allgemein eben viel länger als die berühmten 2 - 3 Monate, um sich zu erholen?

Progesteron - hmpf, same same. Über ein Jahr ohne spürbare Verbesserung.

Östrogen-Gel - hab ich nicht vertragen.

Cortisol - gleiche Leier wie bei den anderen Hormonen. Ich hatte zwar deutlich weniger Tränensäcke und sah insgesamt viel fitter aus (was toll war), aber den Haaren wars scheißdrecksegal. Sorry *g*

Revlon Intragen 5 Patches - bei denen hab ich lange gedacht, sie bringen was. Jetzt grad bin ich da auch skeptisch.

Zink, Eisen und einige andere NEMs (keins einfach so, alle aufgrund von Mangel oder niedrigen Normwerten) - hmmm auch da dasselbe Spiel. Vielleicht muss man tatsächlich NOCH MEHR Geduld haben?

Momentan mach ich nix mehr, die Haare rieseln ja eh. Und ich hab immer noch nen Wuschelkopf (auch wenn ich den mittlerweile extrem durchsichtig finde), also bisher Glück gehabt.

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten
Posted by [lala](#) on Tue, 04 Sep 2012 18:18:01 GMT

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

ach gott.. auch so viel probiert...

und hast du was gegen kopfhautprobleme unternommen (oder hattest du gar keine?)

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten
Posted by [lala](#) on Fri, 07 Sep 2012 15:40:08 GMT

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

hi leute

kurzes update

habe mich zum hautarzt bemüht.

" ja stimmt, kopfhaut is bissl rot"

hm. ja man könnte die SD nochmal checken mit antikörpern (these, dass i.was einmal im jahr meine haarwurzeln "angreift", fand sie nicht oberabwegig)

aber wenn die SD ok ist (wovon ich ausgehe, denn das war sie immer), könnte man nur eine kopfhautbiopsie machen.

aber ganz ehrlich: so wie sie mir die beschrieben hat (2 mal loch rausstanzem, viel Blut, nähen), möchte ich das eiglt nicht machen.

v.a. was soll da rauskommen? wenns es psoriasis, lichen ruber oder what ever ist. soll ich dann

immunsuppresiva nehmen?? kortison nehm ich eh in den schlimmsten zeiten und das hilft nix
ach mann

hoffentlich wirken die NEMs

am MO lass ich die SD werte bestimmen, mal schaun

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten

Posted by [bionda](#) on Fri, 07 Sep 2012 16:36:23 GMT

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

Hi Lala,

ich finde es toll, dass du dich aufgerafft hast, nach deinen Erfahrungen doch noch mal eine Hautärztin aufzusuchen und leider ziemlich dürrtig, was sie zu deinen roten Stellen und dem „Kahlschlag“ dort gesagt hat. Ich hatte mir das so vorgestellt, dass ein Hautarzt sie sich nur ansehen muss und dann gleich weiß, was es ist. Aber vielleicht sind sie wirklich nicht eindeutig einem bestimmten Krankheitsbild zuzuweisen.

Eine Kopfhautbiopsie würde ich, wäre ich an deiner Stelle, wahrscheinlich auch nicht vornehmen lassen wollen.

Lichen ruber wird es nicht sein, denke ich. Das verläuft, wenn die Kopfhaut betroffen ist, eher chronisch und bei dir verläuft das Ganze ja schubweise und die Haare sind bisher immer wieder gekommen (d. h. die Haarwurzeln werden NICHT zerstört).

Und du hast vermutlich recht: Letztendlich bringt dir die Diagnose, sei es nun Psoriasis oder Neurodermitis oder noch was anderes, vielleicht gar nicht so viel in Bezug auf irgendwelche Behandlungsmöglichkeiten. Aber du wüsstest halt endlich mal, was Sache ist.

Dann bin ich gespannt, ob sich bei der SD-Untersuchung was Neues ergibt.

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten

Posted by [sunflower3](#) on Fri, 07 Sep 2012 19:58:59 GMT

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

Hallo Mädels,

ich hatte euch ja beschrieben das ich überall diffus ausdünn und licht bin aber Oberkopf ist ohne Haarteil nicht mehr möglich....

Derzeit dünnen bei mir auch die Wimpern aus ABER nur die unteren dort habe ich auch seit Monaten Lücken....

Schilddrüse wohl vor Monaten ok ABER ich glaube es nicht:-))

Mein Hals ist abends immer entzündet es war mal so stark das ich zum Arzt bin und gesagt habe ich will das die MANDeln rauskommen. Er sagte: diese sind es nicht die seien nicht geschwollen ABER der komplette Hals ist rot??

Kopfhautbiopsie habe ich schon gemacht. Ich würde davon abraten . Es hat mir nichts gebracht ausser eine Naht und schmerzen am Kopf.

Naja ich wollte Areata ausschließen . Nun das haben sie auch aber mal ehrlich warum dann Lücken in den Wimpern??

Ich weiß kein Rat ich weiß nicht mal mehr zu wem ich ausser dem Zweithaar hin soll.

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten

Posted by [lala](#) on Fri, 07 Sep 2012 20:10:08 GMT

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

hi sunflower

hab ja schonmal gesagt, dass ich das mit deinen wimpern sehr speziell finde.

ich habe beschlossen am montag den arzt auch noch zur bestimmung dieses ANA werts zu bewegen.

http://de.wikipedia.org/wiki/Antinukle%C3%A4rer_Antik%C3%B6rper

vllt. kann das bei auch noch mit bestimmt werden?

du hast ja auch noch kein anderes indiz?

oder hast du schon einen nährstoffstatus machen lassen?

thema zweithaar: habe mir eben für 800€ haarteile bestellt (einge doppelt wg auswahl haarfarbe); das nimmt den druck raus

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten

Posted by [sunflower3](#) on Sat, 08 Sep 2012 14:29:19 GMT

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

Hi Lala,

klar Zeit zu gewinnen ist wichtig auch sich nicht immer damit zu beschäftigen.

Ein Haarteil kann einem ein einigermaßen normales Leben geben. Man fühlt sich nicht so nackt auf dem Kopf.

Ach untersucht wurde schon viel:-))) aber ich bin der Meinung das uns das nicht weiterbringt. ...
Wie geschrieben habe ich ja sogar den Schritt der Kopfhautbiopsie gemacht...
Derzeit bin ich eher auf dem hormonellen Trip in einer Woche sollte ich meine Regel bekommen
dann geht es mit dem Bluttest los...
Die vielen Zysten sprechen für PCO Syndrom und das hängt auch wohl stark mit den
männlichen Hormonen zusammen.
Allerdings weiß ich dann nicht was ich nehmen soll.
Mein Frauenarzt denkt nicht das ich ohne pille sein sollte aber mal sehen.
wie gesagt meine Haut ist dermaßen voll Pickel ..komme mir vor wie ein Teenie .
Die Kopfhaut ebenso ölig und die Haare kann ich einfach ohne Schmerz rausziehen.

Wie ist es bei dir derzeit?? was nimmst du denn jetzt noch?

Lg

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten

Posted by [lala](#) on Sat, 08 Sep 2012 17:09:53 GMT

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

liebe sunflower

ist das dann deine 1.regel nach dem pillenabsetzen?

wenn ja würde ich in JEDEM fall noch warten mit dem wertebestimmen, wenigstens noch einen
zyklus.

und dann ist es ja so, dass eine bestimmung am 21. zyklustag gemacht werden sollte (oder 23.? -
musst nochmal im forum nachsehen) - auf jeden fall in der zweiten zyklushälfte.

wenn du mal deine werte hast, kannst du nochmal sehen, was für dich in frage kommt. Fin steht
ja noch im raum.

ich nehme zur zeit das was in meiner signatur steht

und zusätzlich, wenn ich kopfhautschmerzen habe, crinohermal fem (kortison und E2) auf die
stellen (z.Zt ca. 3 mal / Woche)

an NEMs nehme ich seit der letzten augustwoche: Vit C, D, E, Mg, Zink, Selen, Vit B Komplex,
Kupfer, Alpha Liponsäure, Q 10, Omega 3, Melatonin

am Mo lass ich nochmal alle SD werte bestimmen (diesmal inkl ft3 ft4 und antikörper)

tja. baustelle eben

ich hatte gestern abend beim einschlafen folgende erschreckende erkenntnis

da ich seit 8 jahren HA habe und mich in der zeit ja nur verkrieche habe ich bisher durch diesen
mist:

1,5 jahre meines lebens verloren

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten

Posted by [lala](#) on Sat, 15 Sep 2012 11:00:07 GMT

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

haare fallen zwar immer noch unverändert viele aus, aber es gibt nachwuchs.

die haare sind bereits 1-2 cm lang, d.h. sie wären so und so gekommen, auch ohne FIN (start 05.08.) und ohne NEMS (start 29.08.)

war ja die letzten jahre auch so.

hier bilder

File Attachments

1) [kurze Haare 12_09_12.jpg](#), downloaded 8429 times



Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten

Posted by [lala](#) on Sat, 15 Sep 2012 11:04:20 GMT

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

und.. (leider nachwuchs NUR da; die anderen stellen am kopf sind noch ohne nachwuchs)

File Attachments

1) [kurze Haare 15_09_12.JPG](#), downloaded 9294 times



Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten

Posted by [Biggi01](#) on Sat, 15 Sep 2012 11:21:17 GMT

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

Hi Lala,

Du siehst aus wie ein Igel, schön, überall diese Pinsel.

Ich würde auch sagen, von Fin kommt das nicht und von den Nems auch nicht.

Aber was war es dann`?

Ig

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten
Posted by [lala](#) on Sun, 16 Sep 2012 17:54:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi biggi

tja, das ist die ewig unbeantwortbare frage.

ich habe leider nur die fehlenden antioxidantien als anhaltspunkt in zusammenhang mit der extremen sonneneinstrahlung im juni (strandurlaub spanien)

es wird sich zeigen ob es damit zusammenhing

sowas KANN schon sein:

http://de.wikipedia.org/wiki/Vitamin_A

Ursachen einer Hypovitaminose

Starkes Sonnenlicht (z. B. am Strand oder im Schnee), besonders bei hellhäutigen Menschen

hab Vit A (bzw. beta-carotin) in meinen NEM-plan mitaufgenommen, starte aber erst nächste woche

jetzt muss der HA erstmal deutlich besser werden; spätestens 4-6 wochen nach dem start mit den hochdosierten NEMs sollte sich der HA normalisieren, wenn meine theorie stimmt. das wäre dann Ende Sept bis spät. 14.10.

werde in 4-8 wochen den status im blut überprüfen; je nach leidensdruck.

wenn ich ganz viel pech habe, kommt von alledem, was ich oben reinwerfe, nichts in den zellen / im blut an.

aber positiv denken, positiv denken, positiv...

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten
Posted by [Biggi01](#) on Sun, 16 Sep 2012 18:48:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Lala,

Beundruckend finde ich dass die Antennen alle die gleiche Länge aufweisen, was für den Totalausfall

Deiner GHE innerhalb kürzester Zeit spricht. Das hast Du ja auch geschrieben.
Innerhalb von 3 Wochen war alles weg.

Ich finde Du bist auf einem sehr guten Weg, auch deshalb weil Deine neuen Haare von fester

Struktur sind.

Dystrophische oder miniaturisierte Haare sind nicht zu erkennen.

Sie sehen auch nicht so aus als würden sie innerhalb kürzester Zeit wieder ausfallen.

Jetzt hast Du ein positives Problem, das kenne ich auch.

Eine Möglichkeit wäre noch den Kalium, Natrium Calciumbereich zu überlegen....

Geniesse erst einmal Deinen Neuwuchs, der ist echt heftig..

Ig

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten
Posted by [crazyvsampire24](#) on Sun, 16 Sep 2012 23:45:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also dann scheint es gott sei Dank nichts vernarbendes zu sein. Aber dieses Damoklesschwert über einem ist noch niederschmetternd. da man weiß, dass es jederzeit wieder losgehen kann. Eine klare Diagnose wäre wünschenswert, auch in meinem Fall. Ich habe IMMER Fettige Haare und Haut, dies hat sich auch durch keine dieser Wunderpillen geändert. Aber nur manchmal, kommt es zu diesem Ekzem. Auch mit so roten Flecken (siehe aus wie eine rosa gescheckte Kuh an manchen Stellen). Da heißt es auch Seb. Ekzem. Und warum hat dann keins dieser Mittel geholfen. Ich habe es echt alles durch-inklusive diesen tollen Pilzkillern (terzolin ect.) Das hat es nur schlimmer gemacht! Ich habe biopsieren lassen, 2 mal, und der Pathologe meinte nur: leichtes Ekzem der Kopfhaut! Hallo leicht? Dieses Ameisenlaufen auf der Birne hat mich um den Verstand gebracht. Einmal hatte ich sogar richtige Schuppenplatten auf dem Kopf...bis heute weiß man nicht was es war. Was ich sagen will: Es kann doch kein Hexenwerk sein, herauszufinden was zum Teufel da los ist! Da siehste nur achselzuckende Weißkittel, die kapitulieren und dich allein lassen damit. Danke sehr. Und unsereins dreht durch! Vllt. könnte eine Biopsie dich beruhigen bezügl. Lichen ruber, Ich hab das auch machen lassen weil ich immer solche Knötchen auf dem Kopf hatte. Also ich fand das nicht schlimm. War ganz klein, hat nich weh getan und ich persönlich hatte keine Schmerzen hinterher-nur Angst wg, der fettigen Haare und Infektionsgefahr.

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten
Posted by [Wallemähne](#) on Mon, 17 Sep 2012 05:30:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Morgen Lala,

wow!!! Du hast aber wirklich viel Neuwuchs . Und tatsächlich alle auf einer Länge. Du hattest ja einen regelrechten Schub. Super

Zitat:und.. (leider nachwuchs NUR da; die anderen stellen am kopf sind noch ohne nachwuchs)
Nicht traurig sein. Ist doch schon mal ein Anfang. Und ich mache bei mir die Erfahrung, dass
zuerst da was nachwächst, wo auch zuerst der meisten HA war. D.h. an meinen GHE's. Und da
sind die Haare auch recht kräftig (für meine Verhältniss und Haarqualität). Vielleicht kommt
das noch. Ich finde außerdem, dass Deine restlichen Haare wunderschön dicht und voll
aussehen. Leider lichten sich meine Schläfen ungehemmt weiter, keine Ahnung, warum. Sind
alles feine, minituarisierte Haare, die ich mir einfach so rausziehen kann.

Zitat:wenn ich ganz viel pech habe, kommt von alledem, was ich oben reinwerfe, nichts in den
zellen / im blut an.

Genau diese Frage stelle ich mir auch oft. War vor vielen Jahren mal bei einer Heilpraktikerin, die
auf Hydrocolontherapie spezialisiert war. Die Untersuchungen bei ihr hatten ergeben, dass ich
lauter (Entschuldigung, unappetitlich) Verhärtungen und Klumpen im Darm hatte, die ich auch
selber beim Abtasten spüren konnte. So ist das heute leider auch noch. Und sie hat gesagt, so
lange der Darm nicht in Ordnung ist, kann ich schlucken, was ich will, da würden die ganzen
Wirkstoffe nicht ins Blut gelangen. Und seit ich die Eisenkapseln nehme, ist das mit meinem Darm
noch schlimmer geworden. Frage mich daher auch oft, was von den ganzen teuren Tabletten und
Kapseln denn tatsächlich in mein Blut/meine Zellen gelangt.

Drücke Dir weiterhin die Daumen, dass Dein Neuwuchs weiterhin so schön weitergeht und
dass auch Deine ganzen NEM's, etc. gut anschlagen.

GLG

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten

Posted by [Biggi01](#) on Mon, 17 Sep 2012 08:31:52 GMT

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

Hi Walle,

Forumssuche:

[Mitglieder](#)

[Suche](#)

[Hilfe](#)

[Registrieren](#)

[Anmelden](#)

[Startseite](#)

[Startseite](#) » [Haarausfall bei Frauen](#) » [Forum Frauen](#) » [Darmsanierung ?](#) Anzeigen: Heutige
Beiträge :: Abstimmungen anzeigen :: [Beitragsnavigator](#)

[Darmsanierung ?](#) [Beitrag #33797] Tue, 22 May 2012 20:15

[hoffnung](#)

Beiträge: 65

Registriert: June 2011

Ort: österreich Member

Hi,

hat sich von euch schon jemand mit Darmsanierung beschäftigt ?

bin auf dieses Thema eigentlich nicht wegen HA gekommen, sondern wegen ständiger Verkühlung, wenn mir der Wind auf den Kopf bläst.

Bin bei meinen Recherchen aber immer wieder auf Dinge gestoßen, die man auch mit HA in Verbindung bringen kann:

- wenn mit dem Darm etwas nicht stimmt, kann die Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen gestört sein, d.h. kann dann zu Unterversorgung führen.
- Streß kann den Darmbakterien schaden
- Fäulnis im Darm belastet Leber und Niere (lt. chin. Ärztin ist die Leber für das Immunsystem und die Niere für die Haare zuständig)

habe z.B. folgende 2 Ausschnitte gefunden:

- Die Naturheilkunde besagt, dass jede Darmzotte energetisch mit einer Haarpapille in Verbindung steht. Mit anderen Worten: Man kann über den Zustand der Kopfhaut immer Rückschlüsse auf den Zustand des Darmes ziehen.
- Aufgenommene Nahrung kann nicht richtig über den Darm verstoffwechselt werden. Der Körper leidet mit der Zeit unter einer Mangelercheinung. Die Nährstoffversorgung des Haarbodens ist für den Organismus lebensnotwendig. Da der Haarboden nicht genügend Nahrung erhält, werden die Haarwurzeln unterversorgt und es kommt folglich zum Haarausfall. Unabhängig davon, ob eine Darmfunktionsstörung vorliegt, sollte bei Haarausfall auch immer der Darm mit einbezogen werden.

Probleme im Darm kann man ja auch haben, ohne dass man es merkt. Wenn ich das richtig verstanden habe, entsteht Fäulnis und Gärung im Darm, wenn man bestimmte Nahrungsmittel nicht richtig verstoffwechseln kann, d.h. einem bestimmte Nahrungsmittel nicht gut tun, auch wenn man keine Beschwerden hat (das kann auch wertvolle Nahrung sein).

Vielleicht fällt jemanden dazu noch etwas ein.

LG,
Su

schau mal hier, es gibt einen Zusammenhang zwischen Darm und HA

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten
Posted by [Wallemähne](#) on Mon, 17 Sep 2012 16:43:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo liebe Biggi,

danke für Deinen Beitrag von Su. Genauso hat es mir damals meine Heilpraktikerin auch erklärt. Da ich schon immer unter starken Beschwerden litt und leide, fange ich übernächste Woche wieder mit der HCT an. Werde wohl so 6 Sitzungen (im wahrsten Sinne des Wortes) machen. Habe eine sehr nette Heilpraktikerin, die auch austesten kann, welche Vitamine, etc., pp. anschlagen und welche nicht. Lasse ich dann alles mal mit austesten. Dies jetzt aber nicht nur wegen der Haare, sondern insgesamt. Fühle mich bauch- und darmmäßig schon seit langem wieder sehr unwohl.

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten
Posted by [Biggi01](#) on Mon, 17 Sep 2012 16:46:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Walle,

wie geht es Dir sonst? Habe ich richtig gelesen und Du hast durch Krankheit Deinen Job verloren?

Geht das überhaupt, dürfen die das?

glg

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten
Posted by [Wallemähne](#) on Mon, 17 Sep 2012 17:57:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Biggi,

ja, ist so. Aber dazu schreibe ich im Befindlichkeitsthread. Eines Tages... wenn der Arbeitsgerichtsprozess über die Bühne ist, denn der AG hat auch mein Krankengeld einbehalten und mir niemals ausgezahlt. Wäre mein Gehalt gewesen, bin alleinerziehend, wie viele im Forum ja inzwischen wissen. Es war und ist eine Katastrophe. Und dann hat er Konkurs angemeldet, eine neue GmbH gegründet und macht munter weiter. Meine Kollegin gibt es noch, sie hat einen Vertrag von der anderen GmbH bekommen und hat mehr Glück als ich. Tja...

Mir geht es soweit ganz gut, danke. Und Dir? Aber hey... das ist Lalas Thread. Möchte den hier nicht so zerreißen. Bin jetzt eh gleich mal im Fin Dosierungsthread und mache dann für heute Feierabend. Habe mich gerade ewig durch Mikes hairloss Story und die ganzen Links zu E2 und Fin gelesen. Ächz... habe jetzt Kringel vor den Augen... Und bin genauso schlau wie vorher. Oder nein, noch mehr verunsichert

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten

Posted by [lala](#) on Sun, 25 Nov 2012 17:49:50 GMT

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

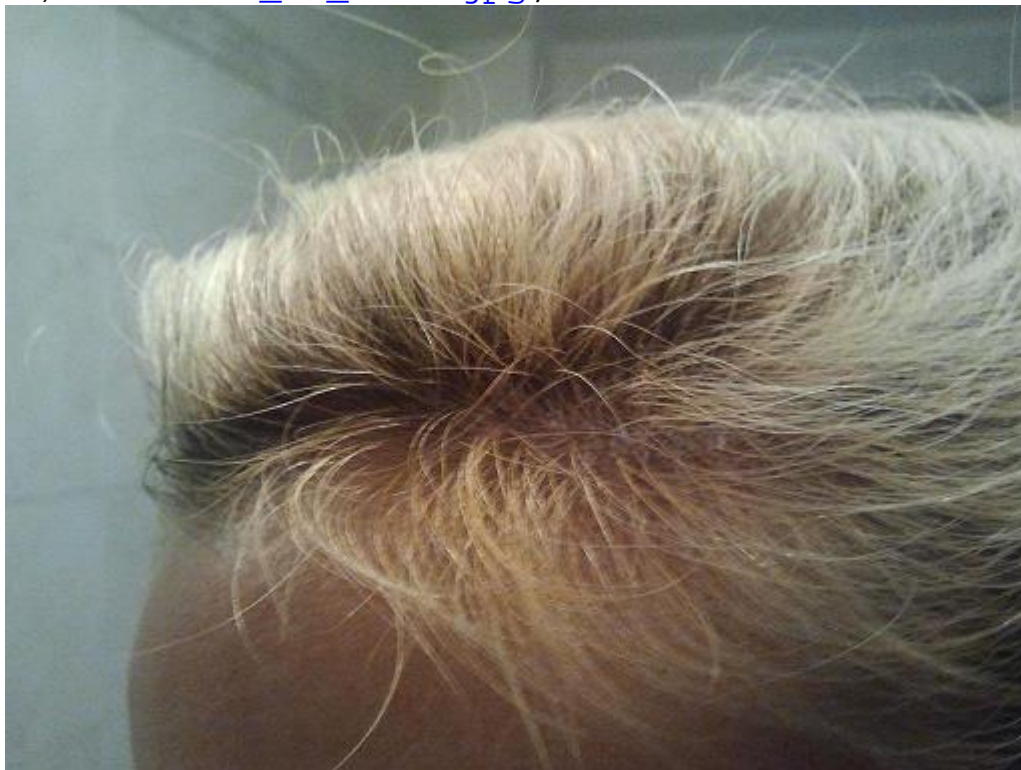
so, neuer stand 2 monate später

es sieht wieder normal aus. mal sehen wie lange ich habe, bevor es wieder losgeht

seite

File Attachments

1) [seite 24_11_2012.jpg](#), downloaded 1951 times



Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten

Posted by [lala](#) on Sun, 25 Nov 2012 17:52:23 GMT

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

und vorne. hab mal die bereiche gekennzeichnet, wo neue bzw. vorher ausgefallene haare nachgewachsen sind.

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten

Posted by [Tanjah](#) on Mon, 26 Nov 2012 12:34:07 GMT

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

Wow, herzlichen Glückwunsch, das sieht doch super aus.

was kann das nur sein, dass die Haare so krass ausfallen und dann so dicht wiederkommen?

ich wäre so glücklich, wenn meine Haare auch so wiederkommen würden.

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten

Posted by [lockentraum](#) on Mon, 26 Nov 2012 13:23:37 GMT

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

Hallo Lala,

das ist ja echt super, wie deine Haare in der kurzen Zeit wieder nachgewachsen sind. Ich fände es allerdings auch sehr interessant zu wissen, was da so in deinem Körper abläuft, dass der erst so die Haare abschmeißt, um sie dann wieder wachsen zu lassen. Gibt es denn da irgendwelche Unterschiede im Blutbild während dieser verschiedenen Phasen, oder vielleicht auch auf der Kopfhaut, an denen man vielleicht Rückschlüsse ziehen könnte?

Jedenfalls gratuliere ich dir sehr zu deinem jetzigen Status und wünsche dir, dass der lange so bleibt.

Liebe Grüße Lockentraum

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten

Posted by [mike.](#) on Mon, 26 Nov 2012 13:31:45 GMT

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

Deine Haare sehen allg. wieder sehr fest und ordentlich aus (ganz schöne Matte auf dem Kopf)

...

ich bin auf nächstes Jahr gespannt .. wenn Melatonin/Antioxidantein über Sommer.... der Herbst/Winter scheint Dir ganz gut zu bekommen...

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten
Posted by [lala](#) on Mon, 26 Nov 2012 15:51:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tja ihr drei, ich weiß es nicht.

ich kann keine r+ckschlüsse ziehen, jedenfalls nicht aus den bisher gemachten
untersuchungen, blutwerten etc. und das war ja ne menge

@mike: ich bleibe dran an meinen NEMs und Hormonen

hast du in dem melatonin-tabletten gelesen? finde das etwas problematisch, sollte sich bei
substitution wirklich evtl die eigenproduktion einstellen.

wäre HTP-5 eine alternative?

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten
Posted by [mike](#) on Mon, 26 Nov 2012 16:04:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lala schrieb am Mon, 26 November 2012 16:51tja ihr drei, ich weiß es nicht.

ich kann keine r+ckschlüsse ziehen, jedenfalls nicht aus den bisher gemachten
untersuchungen, blutwerten etc. und das war ja ne menge

@mike: ich bleibe dran an meinen NEMs und Hormonen

hast du in dem melatonin-tabletten gelesen? finde das etwas problematisch, sollte sich bei
substitution wirklich evtl die eigenproduktion einstellen.

wäre HTP-5 eine alternative?
nein

max im Fj Sommer Melatoin niedrig mit viel Pausen dazwischen...on/off 2/2 oä..ausserdem ist in
der zeit eh wenig ..anf aug. kann man absetzen....ich werde es auch testen..Melatonin scheint
auch meinen Haaren gut zu tun...

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten
Posted by [sunflower3](#) on Mon, 26 Nov 2012 18:49:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

Lala ist es vielleicht das Fin???

Ich nehmen Androcur seit 9 November. Ich weiß ich sollte nicht so ungeduldig sein ABER sollte
nicht wenigstens jetzt schon die Haut besser werden ???

Doch leider ist es nicht so:-(mein ganzer Rücken ist übersät und der Hals bis Kinn aber im Gesicht sieht es gut aus. (Gott sei Dank!!)

AUch ist die Haut noch ölig. Wann kann man denn wenigstens mit ein bischen Besserung rechnen????

Würde mich brennend interessieren

Danke euch

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten

Posted by [Binne](#) on Mon, 26 Nov 2012 19:04:14 GMT

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

@Lala, ich tippe fast auf Minox

Wie war es die letzten Jahre bei dir??#+

Sind deine Haare auch immer SO GUT nachgewachsen ohne jegliche Medis etc??

Sieht super aus! Genieße es!!

LG!

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten

Posted by [lala](#) on Mon, 26 Nov 2012 19:13:53 GMT

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

ja ich genieße es

also fin ist es mit 98% iger sicherheit nicht.

minox trägt schon eher bei, meine ich. minox bleibt auch im regime - als lebenslanger begleiter

aber ich erinnere mich an mein allererstes HA-jahr. da sind sie auch genauso wiedergekommen, ohne alles. auch ohne minox....

deprimierend, ich weiß

nix genaues weiß man nicht

ich baue am meisten auf die NEMs und ab frühjahr dann melatonin.

@mike: ich hab nicht ganz verstanden, warum genau HTP.5 keine Alternative zu mela ist.

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten
Posted by [Wallemähne](#) on Thu, 17 Jan 2013 09:45:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey lala,

alte Löwenmähne... ich gratuliere dir von ganzem Herzen! Habe mich echt gefreut, als ich deine Bilder gesehen habe.

Sieht echt super aus !!! Kräftige, gesunde Haare und auch schön dicht bewachsen . Genial, ich freue mich wirklich für dich. Hast es dir echt verdient, keine hat wohl so gekämpft, wie du. Viele teure NEM's, lesen, schlaumachen, recherchieren und morgens und abends immer konsequent schmieren. Bewundernswert.

Immerhin gibt es jetzt neben Tini, Ajunie, bionda, Biggi und Mike nun auch Dich mit erfolgreichem Ausgang. Toll .

GgIG und einen schönen Tag,
Walle

Subject: Aw: Bilder von meinem Haarausfall :-(GHE / Seiten
Posted by [immerdiesehaare](#) on Thu, 17 Jan 2013 18:45:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kurz und knapp - schauen echt suuuper aus deine Haare!!!!
Genieß das neue Lebensgefühl... und glaub ganz arg fest daran dass es diesmal auch so bleibt!!

LG
