

---

Subject: Tipp für den Winter

Posted by [werner 127](#) on Fri, 17 Oct 2014 13:36:23 GMT

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

---

Hallo liebe Leute,

die dunkle Jahreszeit beginnt ja so langsam wieder, und mit der Krankheit ist man ja eh oft schlechter Laune. Johanniskraut als Tabletten oder Tee hilft gegen Unruhe und schlechte Stimmung und wirkt außerdem entzündungshemmend (mein credo bei der Bekämpfung der Krankheit) . Als Nebenwirkungen ist nur erhöhte lichtempfindlichkeit bekannt.

Hatte kürzlich in den Spiegel geschaut und gemeint es würde wieder losgehen. GSD ein Fehlalarm. Aber war der Grund, mal wieder im Forum vorbei zu schauen und vielleicht was.nützliches zu posten. Bei mir ist jetzt glaub ich seit zwei Jahren alles stabil, nur ein paar Haare sind weiß geblieben. Es beschäftigt mich nicht mehr viel, aber es wandert immer mal wieder ein besorgter Blick in den Spiegel. Die Angst, es könnte wieder los gehen bleibt immer ein bisschen im Hintergrund.

Probleme und Streß hab ich übrigens nicht mehr oder weniger als während der AA. Nicht mal beim Tod meines Vaters und eines sehr guten Freundes innerhalb eines Jahres ist es wieder losgegangen. Also ich glaube nicht zwingend an die psychosomatische Theorie, sonst hätte es.da mindestens zuschlagen müssen.

Na ja, ich wünsche euch jedenfalls allen, dass ihr das gleiche Glück wie ich habt. Und vielleicht hilft ja dem einen oder anderen das Johanniskraut zu etwas mehr Gelassenheit. Auf ausreichend vitamin d im Winter achte ich seit dem auch immer.

Alles Gute,

Werner

---