
Subject: Meine Negativliste - vielleicht gibt es ja Ähnereinstimmungen

Posted by [Felsenkicker](#) on Sun, 15 Mar 2009 12:44:32 GMT

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

Hallo, Ihr Lieben !

Die Haare werden zwar immer weniger, aber komischerweise stört es mich nicht besonders, kommt vielleicht noch.

Der Beitrag ist schon älter, deshalb was aktuelles -
habe mir heute morgen die Haare abrasiert und mir geht es wirklich gut.

So jetzt zur Liste:

Alter: 45 Jahre

Größe: ca. 1,65 m

Gewicht: ca. 57/58 kg

Geschlecht: weiblich

Familienstand: verheiratet

Kinder: 2

Geschwister: 1 Bruder

Negativ:

sehr oft am Computer und zu lange bis in die Nacht,
dadurch zu wenig Schlaf

Hämorrhoiden

Rückenschmerzen/Nackenschmerzen sehr oft

Schweißausbrüche

bekomme in letzter Zeit immer wieder Erkältungen - bzw. gehen nicht richtig weg

Lymphknoten am Hinterkopf geschwollen und schmerzhaft

rauhe Haut an Ellenbogen seit ca. 1/2 Jahr (wie Neurodermitis)

Implantat linke Seite (dort habe ich auch extremen Haarausfall)

zu viel Kaffee, dadurch

vermehrtes Rauchen

In letzter Zeit öfters Kopfscherzen - früher nie

Trinke zu wenig

Haustiere: Katze und Zwergwidder (seit 9 Monaten)

Jucken am Kopf

zu viel Süßes

plötzlich Dornwarzen

linker Fußnagel gelb verfärbt

Stress, vor allem seit Sohn auf dem Gymnasium (den mache ich mir, er nicht)- Noten eigentlich gut

mit nassen Haaren ins Freie gehen (nie geföhnt! egal welches Wetter)

kein Sport seit mehr als 2 Jahren

Positivliste ab sofort:

Hatte einen Termin beim Heilpraktiker für Psychotherapie
Wir haben uns zunächst unterhalten, dann hat er mir 2 Entspannungsübungen zeigt,
anschließend Australische regnerierte Tiefenentspannung (Aborigines) gemacht.
Ich bekam eine Entspannungs-CD von ihm, nehme Schüssler-Salze und zusätzlich ein
Homöopathisches Mittel.

War bereits zweimal Laufen, habe zwar nur 15 Minuten geschafft (ja ja der innere
Schweinehund), aber die 1 Stunde bekomme ich auch wieder hin - bin ich mir ganz sicher

Trinke jetzt fast 2 Liter am Tag.

Weniger Kaffee

Versuche weniger zu rauchen.

Ach ja, musste am Freitag nochmals zum Arzt, weil mein Schilddrüsenwert innerhalb 4 Tagen
so gesunken ist. Da müsste noch 2 Werte nachuntersucht werden. Kann dies eventuell mit dem
Cortison zusammenhängen ?

Vielleicht findet sich der eine oder andere ja in meiner Liste, wäre ganz interessant.

Ich habe noch neue Gedanken im Hinterkopf, über die ich noch berichten werde.

Vielleicht kommt einiges von meinen Anmerkungen, bekannt vor.

Alles Liebe

Mrs. House

Die Hoffnung stirbt zuletzt.
