

---

Subject: Ganz frisch betroffen...suche Rat..  
Posted by [Doreen78](#) on Fri, 18 Mar 2011 15:57:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo in die Runde,

seit Dienstag weiß ich, das ich scheinbar an Alopecia Areata leide...Ich bin weiblich, 33 Jahre jung und hatte seither noch nie etwas mit diesem Thema zu tun, geschweige denn davon gehört.

Scheinbar habe ich die kahle Stelle am Hinterkopf länger nicht bemerkt, um so größer war der Schock als ich sie entdeckte. Da ich die Haare lang trage, fiel es bisher auch nicht auf. Die Stelle ist etwa 7-8 cm im Durchmesser und wurde vom Hausarzt, den ich natürlich sofort konsultierte, als typische Alopecia Areata diagnostiziert. Ich bin wirklich erst einmal aus allen Wolken gefallen und habe mich danach eine Runde durchs Internet gelesen, was man wohl besser erst einmal lassen sollte, es macht ja teilweise noch mehr Angst.

Mein Arzt meinte, die Chancen darauf das die Haare wieder nachwachsen würden etwa 50 zu 50 stehen, zudem hätte ich schon wieder kleine sichtbare Stoppeln...keine Ahnung ob das ein gutes Zeichen ist. Ich kann es zu Hause selber leider nicht so gut erkennen, wenn man drüber fährt fühlt es sich schon stoppelig an.

Allerdings habe ich auch gelesen, das diese Haare auch wieder schnell ausfallen können...ich hoffe ja nicht.  
Mein Arzt verschrieb mir eine cortison- und hormonhaltige Tinktur für die Kopfhaut, bisher habe ich sie aber noch nicht benutzt, ich bin mir einfach nicht sicher...

Bringt das überhaupt was?  
Oder ist es besser, der Sache jetzt seinen Lauf zu lassen und abzuwarten, zumal es ja schon leicht stoppelig ist?  
Fragen über Fragen...  
Vielleicht kann mir jemand mit mehr Erfahrung Ratschläge geben oder sich mit mir austauschen..  
Bin doch sehr verunsichert..

Liebe Grüße  
Doreen

---

---

Subject: Aw: Ganz frisch betroffen...suche Rat..  
Posted by [gindora](#) on Fri, 18 Mar 2011 16:17:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo doreen,

kannst du dir vorstellen, warum du es bekommen hast?

---

---

Subject: Aw: Ganz frisch betroffen...suche Rat..  
Posted by [Doreen78](#) on Fri, 18 Mar 2011 16:26:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nun, sicher bin ich mir nicht...

Aber da mein Arzt fragte, ob ich in den letzten Monaten Stress hatte oder ein anderes für mich schlimmes Ereignis vorgefallen ist, habe ich schon überlegt..

Was ich mir nur vorstellen kann: Ich habe mich vor 4 Jahren von meinem Mann getrennt, diese Trennung war allerdings eine Erleichterung für mich. Die Jahre danach machte mir mein Ex aber immer wieder zur Hölle, ich bin nie zur Ruhe gekommen..Dies wird auch schwer, da wir 2 Kinder haben und somit immer irgendwie in Kontakt sein werden Mich wundert allerdings, das ich erst jetzt mit diesem Haarausfall reagiere...wenn es am Stress liegt.

Im Dezember ist dann endlich die Scheidung ausgesprochen worden, die Wochen davor waren sehr nervenzehrend, da viel anwaltlich geregelt werden musste...Vielleicht lag es daran? Ich weiß ja nicht wie lange die Haare brauchen, bis sie auf Streß reagieren und ausfallen..Das ist alles sehr rätselhaft für mich

---

Subject: Aw: Ganz frisch betroffen...suche Rat..  
Posted by [ute561](#) on Fri, 18 Mar 2011 18:00:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo doreen

bei mir war es auch stress und viele emotionale tiefpunkte, und es dauerte alles zusammen fast 3 jahre bis die aa ausbrach, auslöser ist irgendwann eine sache bzw. ein tropfen der das fass zum überlaufen bringt,mache seit dez.10 eine geprächstherapie,dpc behandlung in giessen uniklinik(meine haare waren fast alle weg,trage eine perücke)mit einer kleinen stelle fing alles an,hab auch cortisonlösung auf die erste kleine stelle geträufelt,half auch erst aber dann kamen ganz viele neue dazu und schließlich kontte ich sie mit hand büschelweise rausziehen. sorry ich will dir keine angst machen,jetzt ist alles wieder ok,meine haare wachsen wieder und psysisch geht es auch gut,hab noch eine rückführung der seele gemacht(wenn du willst,lese mal die beiträge von mir :ute561)seitdem geht es gut kopf hoch das wird wieder

---

Subject: Aw: Ganz frisch betroffen...suche Rat..  
Posted by [Doreen78](#) on Fri, 18 Mar 2011 18:18:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Oh weia, das liest sich ja erst einmal nicht so toll

Ich hoffe natürlich nicht das der Haarausfall sich weiter ausbreitet, zumal die Haare ja wieder stoppelig nachwachsen...am Rand sogar schon sehr gleichmäßig (habe vorhin meinen Lebensgefährten nachschauen lassen), ich hoffe das das ein gutes Zeichen ist?

Was mir noch eingefallen ist, das ich seit ca. 1 Jahr auch allgemein verstärkten Haarausfall habe, sie sind richtig dünn und fusselig geworden. Gut, ich habe von Natur aus sowieso keine Löwenmähne, aber jetzt ist es schon extrem. Ich habe die Schilddrüse und Blutwerte untersuchen lassen...alles okay.

Ich nehme auch keine Pille, hat das vielleicht damit was zu tun? (Habe auch ziemliche

Zyklusschwankungen, auch seit ca. 1,5 Jahren)

Natürlich habe ich Angst das das Ganze weiter geht, andererseits versuche ich nicht negativ zu denken, ist ja auch nicht förderlich.

Ich habe mir überlegt, mich evtl. mal bei einem Yoga Kurs anzumelden, einfach was zu tun was mich entspannt.

Es ist eben schwer, da ich im Alltag sehr eingespannt bin (Alleinerziehend, mein Job, immer wiederkehrende Probleme mit dem Ex usw.) Echt schwierig

---

Subject: Aw: Ganz frisch betroffen...suche Rat..  
Posted by [K.G.](#) on Fri, 18 Mar 2011 19:44:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich bin jetzt 15 Jahre alt und habe seit meinem 6- Lebensjahr AA.

bei mir ist es so Akut geworden das ich schon eine Glatze habe, da es mir sehr schwer fällt als Mädchen so durch die Schule zu laufen habe ich mir eine Perücke gekauft. Doch trotzdem fällt es manchen Leuten auf, weil ich zu allem Überfluss auch keine Wimpern, Augenbrauen oder sonstige Körperbehaarung besitze. Wie versteckt ihr denn eure Krankheit weil ich bin mittlerweile am Ende, wenn wenigstens Besserung in Sicht wäre!

Bei mir schlägt keine Behandlung an ich bin sie alle von A bis Z durchgegangen (genauso wie mit den Ärzten).

Habt ihr noch Ideen was man machen könnte ?

Hat jemand von euch schon mal was mit Heilpraktikern zu tun gehabt ?

Mit freundlich Grüßen

---

Subject: Aw: Ganz frisch betroffen...suche Rat..  
Posted by [Hausmann](#) on Fri, 18 Mar 2011 21:09:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich bin im Moment in Behandlung bei einem Heilpraktiker.

Er hat mir geraten Schüsseler Salze Nr. 23 und Unikit 10 zu nehmen. Was ich auch mache.

Zudem mache ich bei Ihm eine Bioresonanztherapie zur Reinigung der Haut. Meine Barthaar kommen verstärkt wieder. Aber die waren schon um die Jahreswende in Sicht. Ich denke nicht das es an dem Heilpraktiker liegt. Er denkt da etwas anders. Na gut soll er doch. Zudem nehme ich zusätzlich Selen, Johanneskrautdragees, Magnesium.

Zu meinem Erstaunen wachsen meine Augenbraun wieder nach. Noch in wei und langsam, aber immerhin. Das ist gut.

Schlecht ist dagegen das ich nicht weiß woran es denn liegen könnte. Welche der kleinen Mittelchen ist der "Wohltäter". Oder doch der Heilpraktiker ?

Oder wären sie sowieso wiedergekommen ?

Tja...im Moment fallen meine Kopfhare noch aus. Es sind nicht viele die ausfallen. Aber langsam und sicher werden es weniger. Und wie bei Dir Doreen, werden Sie im gesamten dünner.

Was mich anbelangt, merke ich das ich in letzter Zeit unzufriedener geworden bin. Was aber nicht daran liegt das die Haare weniger werden. Es liegt eher daran das ich weiß das sie wiederkommen werden. Aber es geht mir nicht schnell genug. Ich bin halt ungeduldig....glaube ich zu mindest

Leider kann ich Dir nicht helfen Doreen. Ich wünsche Dir allerdings vom ganzen Herzen das Ihr, Du und Deine Kinder,wieder zur Ruhe kommt. Dann werden die Haare auch wiederkommen. Man kann nicht erwarten das sie von heute auf morgen wiederkommen, wenn sie so lange gebraucht haben um auszufallen. Da braucht man etwas gedult. Aber sie werden wiederkommen. Ganz bestimmt.

---

Subject: Aw: Ganz frisch betroffen...suche Rat..  
Posted by [gindora](#) on Sat, 19 Mar 2011 00:20:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

helfen kannst du dir nur selbst, doreen. versuche einen ausgleich für deinen körper zu finden. nutze jede freie minute um abzuschalten oder zu relaxen. wichtig ist, kümmere dich nicht so viel um dieses loch am kopf. dein körper hat sich gemeldet mit nur: "haarausfall", der uns nicht umbringt sondern nur ein warnzeichen ist, dass was mit unserem gleichgewicht nicht stimmt. meine vergangenheit beruht auch auf mehrjährigen streß in beruflicher und auch privater hinsicht. leider habe ich dies viel zu spät erkannt. du brauchst keine mittelchen o.ä. zu kaufen, ernähre dich gesund und was ich sehr empfehle: mache joga, gehe joggen oder hole dir ein spannendes buch. achja, hausmann`s schüsseler salze sind auch gut aber komischer weise habe ich ganz andere nummern bekommen. naja egal, wie gesagt, eine ausgewogene ernährung machts auch. wird schon...

---

Subject: Aw: Ganz frisch betroffen...suche Rat..  
Posted by [Doreen78](#) on Sun, 20 Mar 2011 10:34:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielen Dank für Eure Antworten...

Die Tinktur für meine Kopfhaut steht immer noch unberührt im Schrank, irgendetwas in mir sagt, das ich das Ganze auch ohne diese Medizin in den Griff bekomme....bisher habe ich auch noch nichts wirklich Gegenteiliges gelesen.

Abschalten und Entspannen ist schwer bei meinem Alltag, aber ich werde versuchen, viele Ausgleichs zu finden...

Ich habe mir überlegt, mich in einem Yoga Kurs anzumelden...Ganz klassisches Yoga..

Alternativ hätte ich auch die Möglichkeit Hormon-Yoga zu machen..kennt das Jemand?  
Eigentlich geht es da eher drum, Frauen die Wechseljahre zu erleichtern und den Hormonfluss im Körper anzuregen...Da ich erst 33 bin, wäre das ja noch kein Thema..Aber da meine Hormone ja offensichtlich schon durcheinander sind, kann es doch nicht schaden...oder?

Ich versuche mir wirklich nicht so viele Gedanken zu machen, momentan fällt es mir noch schwer...es ist Alles ja noch frisch..

Man liest eben wenig von Menschen, wo sich die kreisrunden Haarausfälle spontan wieder zurückgebildet haben...Wenn ich wüßte, es würde bei diesem einen Loch bleiben, könnte ich evtl. damit leben..

Aber man weiß ja nie, ob es bleibt, zuwächst, sich vergrößert, weitere dazu kommen..

Vielleicht bringt mir die Zeit die Ruhe und Besonnenheit die ich brauche...

---

---

Subject: Aw: Ganz frisch betroffen...suche Rat..  
Posted by [ute561](#) on Sun, 20 Mar 2011 17:38:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo doreen78

ich wünsche dir viel innere ruhe und gelassenheit yogakurs ist auch gut um zu entspannen  
versuchs einfach mal und nimm die zeit viele liebe grüsse ute

---

---

Subject: Aw: Ganz frisch betroffen...suche Rat..  
Posted by [Baldhead](#) on Mon, 21 Mar 2011 12:09:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

In der Ruhe liegt die Kraft! Egal, wie sich die Krankheit weiter entwickelt: Es ist wichtig, dass wir uns um uns selbst kümmern - gerade mit jungen Kindern geht man selbst ja oft ziemlich unter. Was genau Dir gut tut, musst Du ausprobieren. Bei manchen ist es Yoga, bei anderen Musik oder sonstige Entspannungstechniken. Welches von den schulmedizinischen Mitteln hilft, ist total individuell - leider.

Zu den "stoppeligen Haaren": Das können auch Kommahaare sein, denn durch die Wachstumsstörung brechen die einzelnen Haare oft knapp oberhalb der Kopfhaut ab. Schau mal, ob Du hellen, weichen Flaum findest (wie Babyhaar), das wäre ein sehr gutes Zeichen!

Ansonsten: Positiv denken und fest an Heilung glauben!

Alles Gute!

---

---

Subject: Aw: Ganz frisch betroffen...suche Rat..  
Posted by [Doreen78](#) on Mon, 21 Mar 2011 13:09:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Baldhead,  
vielen lieben Dank für Deine Antwort  
Also als ich vor einer Woche das Loch entdeckt habe, fühlte sich die Kopfhaut richtig glatt und "nackig" an, mit sehr wenig Stoppeln...  
Inzwischen sind überall Stoppeln und so wie mir gesagt wurde (ich selber kann es ja nicht richtig sehen), würden nun gleichmäßig überall Haare spriessen..ich weiß auch nicht was ich denken soll. Aber wenn die Haare "nur" abbrechen, ist es ja schon mal kein schlechtes Zeichen oder? Denn ansonsten wären ja die kompletten Haarwurzeln zerstört und es würde sich nichts mehr tun..oder habe ich das falsch verstanden?  
Ich weiß auch nicht was ich denken soll, es belastet mich schon sehr...Auch wenn ich versuche Positiv zu denken...

Liebe Grüße  
Doreen

---

---

Subject: Aw: Ganz frisch betroffen...suche Rat..  
Posted by [Hausmann](#) on Mon, 21 Mar 2011 13:40:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Haarstoppeln ( 5-6 mm) können nicht weich wie Babyhaare sein.  
Dafür brauch es schon eine gewisse Länge. Das überhaupt gleichmäßig Haare wachsen finde ich schon gut.

---

---

Subject: Aw: Ganz frisch betroffen...suche Rat..  
Posted by [Doreen78](#) on Mon, 21 Mar 2011 14:06:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Hausmann,  
wächst immer erst so eine Art "Babyflaum"? Kann ich bei mir nämlich überhaupt nicht entdecken..Aber die Stoppeln sind definitiv mehr geworden und vor allem länger als vor 1 Woche...Was ich auch gesehen habe (war sehr schwer mit 2 Spiegeln, aber ich habs hinbekommen ), das in dem Loch nicht alles kahl ist, zwischen den "Stoppeln" befinden sich nach wie vor einzelne lange Haare, die auch fest verankert sind (hab mal leicht dran gezogen)..aber man muß schon genauer hinschauen...  
Am Freitag habe ich auch endlich einen Termin beim Gyn, da ich ja auch schon seit über 1 Jahr so diffusen allgemeinen Haarausfall habe (der jetzt allerdings deutlich weniger geworden ist) und ziemliche Zyklusstörungen...Vielleicht kann man da auch noch was abklären..Die Tinktur für die Haare steht auch noch nach wie vor im Schrank, ich werde sie nicht nehmen...  
Ich denke positiv

---

---

Subject: Aw: Ganz frisch betroffen...suche Rat..  
Posted by [Tanja1](#) on Mon, 21 Mar 2011 20:10:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Doreen,

bei mir gibt es Stellen, die gleich mit Haaren in meiner Naturhaarfarbe nachgewachsen sind, aber es gab auch Stellen, wo sich erst Flaum gebildet hat. Leider sind aber auch wieder neue Stellen dazu gekommen.

Ich habe aber inzwischen auch schon 2 Leute kennengelernt, die vor Jahren nur eine Stelle hatten, die dann aber wieder zugewachsen ist und von diesem Alptraum nie wieder eingeholt wurden.

Manchmal gelingt es mir, positiv zu denken aber zeitweise überfällt mich auch eine regelrechte Panik, wenn ich darüber nachdenke, dass die AA schlimmer werden kann!

Aber man hat nur dieses eine Leben und es gibt so viele schlimmere Krankheiten. Ich sage mir oft, wenn ich blind wäre, dann könnte ich meinen Sohn nicht aufwachsen sehen, dass wäre viel schlimmer!

Lasst uns auf haarige Zeiten hoffen,

Gruß, Tanja

---

---

Subject: Aw: Ganz frisch betroffen...suche Rat..

Posted by [Doreen78](#) on Thu, 14 Apr 2011 20:05:52 GMT

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

---

So, nun wollte ich mich mal wieder melden ,nachdem nun knapp 1 Monat vergangen ist... Inzwischen geht es mir etwas besser, der erste Schock hat sich gelegt und zwischen einigen Hochs und Tiefs habe ich mich auf ein gutes Zwischendrin eingependelt...

Ich versuche so weit es geht nicht mehr als nötig an die AA zu denken, versuche mein Leben entspannter zu gestalten und mir zwischendurch Pausen zu gönnen. Natürlich gelingt das nicht immer, aber der Wille ist da. Die Cortison-Tinktur habe ich bis heute nicht benutzt, auch sonst habe ich keinerlei Medikamente eingenommen. Ich bin mir sicher, das ich selbst der Schlüssel zur Heilung bin...wie ich mir auch sicher bin, das ich selbst der Ursprung meiner AA bin. Allerdings werde ich unterstützend die Knoblauchtherapie versuchen...ich denke, diesbezüglich kann man nicht viel falsch machen. Morgen werde ich damit beginnen. mal schauen, wie es läuft.

Zu meiner AA lässt sich sagen, das die Stelle auf meiner Kopfhaut sich geringfügig vergrößert hat. Allerdings nicht viel. Die Stoppeln sind auch weiter fleißig gewachsen, zum Schluß waren sie sogar nicht mehr kratzig, sondern schon etwas weicher und länger. Allerdings habe ich gestern entdeckt, das an gewissen Bereichen die Stoppeln wieder ausgefallen sind, die Haut dort nackig ist..Warum, weiß ich nicht..ich versuche auch nicht viel darüber nachzudenken. Ich habe nur gemerkt, das die Haut dort manchmal ziemlich gejuckt hat, sich fast heiß angefühlt hat..Ich habe allerdings nicht gekratzt...mir war aber klar, das es irgendwas bedeuten musste...naja....

Wie gesagt,morgen versuche ich die Sache mit dem Knoblauch, mal schauen wie es wird...ich werde auf jeden Fall berichten..

Liebe Grüße

Doreen

---

---

Subject: Aw: Ganz frisch betroffen...suche Rat..  
Posted by [gindora](#) on Fri, 15 Apr 2011 05:53:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo doreen,

endlich mal jemand, der einen rat annimmt und es auch verwirklicht und vorallem verstanden hat... weiter so und der satz...

"du bist der schlüssel für die heilung", dazu kann ich nur in die hände klatschen!!

---

---

Subject: Aw: Ganz frisch betroffen...suche Rat..  
Posted by [Doreen78](#) on Fri, 15 Apr 2011 08:50:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke Gindora für Deinen Zuspruch..

Ja, innerlich habe ich von Anfang an gewusst das nur ich alleine mich auch wieder heilen kann.. Diese Erkenntnis ist aber, auch wenn es momentan gegenteilig scheint, auch erst durch viele Jahre bitterer Erfahrung entstanden.

Mein Körper scheint sich immer wieder ein Ventil zu suchen...die AA ist auch nicht das Erste...

Als Kind/Jugendliche hatte ich immer wieder Schübe von Neurodermitis..nicht sehr ausgeprägt, aber bei Stress/Problemen bekam ich immer wieder mal wunde Ellen/Kniebeugen...Ging es mir psychisch wieder gut, verschwand auch die Neurodermitis. An meiner Haut konnte man sozusagen meinen Gemütszustand ablesen.

Ab ca. 16 Jahren trat die Neurodermitis eher in den Hintergrund, dafür bekam ich regelmässig (so etwa alle 2 Monate) schwere Harnwegsinfekte, die teilweise bis zur Nierenbeckenentzündung ausarteten...Auch hier konnte ich beobachten, das es stressbedingt eher auftrat, als in ausgeglichenen Phasen.

Ab meiner ersten Schwangerschaft waren die Harnwegsinfekte dann verschwunden. An deren Stelle trat dann die Emetophobie (übersteigerte Brechangst), die ich zwar schon von Kindheit an unterschwellig mit mir herumschleppte, aber ab dem Moment als mein erstes Kind geboren wurde, kam das Ganze ganz massiv. Das war bis jetzt auch die schlimmste Phase in meinem Leben, mir ging es körperlich und psychisch jahrelang sehr sehr schlecht. Zum Schluß rang ich mich zu einer Therapie durch, die ich aber nach 1 Jahr abbrach. Ich erkannte, das es nichts brachte und nur ich selber mir dort wieder heraushelfen konnte. Und das schaffte ich dann auch, Schritt für Schritt.

Heute leide ich so gut wie kaum noch an der Emetophobie...Und nun hat sich mein Körper die AA als Ventil gesucht.

Aber auch hier bin ich mir sicher, das ich mir helfen kann...Langsam, aber sicher...

Natürlich bin ich mir auch bewusst, das es eine Ursache haben muß, das mein Körper



immer mit diversen Symptomen reagiert.

Bis jetzt bin ich diesbezüglich noch etwas ratlos und wüsste auch nicht, wo ich da ansetzen sollte...

Die Zeit wird es bringen....

Liebe Grüße

Doreen

---

---

Subject: Aw: Ganz frisch betroffen...suche Rat..

Posted by [Doreen78](#) on Wed, 20 Apr 2011 09:19:18 GMT

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

---

Hallo Ihr Lieben,

ich wollte nochmal ein kurzes Feedback geben, nachdem ich ja letzte Woche mit der Knoblauchtherapie begonnen habe...

Also, bisher habe ich das Ganze zweimal durchgeführt...

Allerdings habe ich mir meine betroffene Stelle vorher nicht so heftig aufgerauht wie es hier Manche tun...Sondern nur eher sehr ausgiebig mit dem frischen Knoblauch behandelt und eingerieben, über Nacht einwirken lassen, morgens die Haare gewaschen...

Tja, was soll ich sagen..Die Stellen, an denen meine Stoppeln ja wieder ausgefallen waren, sind nicht mehr nackt, sondern wieder schön leicht stoppelig. Und die anderen Bereiche sind inzwischen nicht mehr so stoppelig pieksig, sondern fast schon weich...Also die Haare haben einen richtigen Schub gemacht. Gestern hat mein Lebensgefährte nachgeschaut und meinte, er könnte schon viele Härchen in meiner Naturhaarfarbe entdecken. Ich traue mich gar nicht mich überschwänglich zu freuen, aber ich bin mal vorsichtig optimistisch. Jedenfalls werde ich dranbleiben und das mit dem Knoblauch weiter führen...

Liebe Grüße

Doreen

---