
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

Subject: Aw: Tipp für den Winter
Posted by [Gundi](#) on Tue, 21 Oct 2014 23:32:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für deine Rückmeldung hier im Forum

Ich nehme auch Vitamin D, außerdem zur Entzündungshemmung Kurkuma und Cayennepfeffer.

Johanniskraut hatte ich mal.

Leider bringe ich die Schübe nicht zum stoppen. Ich habe auch schon einiges probiert. Ich kann nur sagen, mal sieht es besser aus, mal schlechter.

Ja, Gelassenheit ist generell wichtig.

Aber einfacher gesagt als getan.

Kannst du sagen, worauf der Stopp der Haarwurzelerntzündung bei dir zurückzuführen ist?
Oder ist es einfach gekommen und gegangen?

Auf alle Fälle wünsche ich dir, dass es in Ordnung bleibt bei dir.

Gruß
Gundi

Subject: Aw: Tipp für den Winter
Posted by [sommersprosse](#) on Tue, 25 Nov 2014 16:37:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich habe es auch schon mal gesagt ich glaube auch nicht dass es psychisch ist... mir ging es
heuer psychisch gar nicht gut ich habe meinen Job verloren dann auch noch mein Mann..und
trotzdem wachsen die Haare munter weiter...