
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.

Subject: Re: Meine Negativliste - vielleicht gibt es ja Äœbereinstimmungen
Posted by [speedfreak](#) on Mon, 16 Mar 2009 18:26:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mir kommt leider nur das zu wenig trinken bekannt vor.
Wie hast du es geschafft,auf 2 Lieter am tag zu kommen?

Ichbekomme das nicht hin.Muss mir das immer reinquälen.

Subject: Re: Meine Negativliste - vielleicht gibt es ja Äœbereinstimmungen

Posted by [Felsenkicker](#) on Mon, 16 Mar 2009 20:13:08 GMT

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

Hallo,

ich sage nur Vitell. Dies lässt sich sehr gut trinken oder ganz normales Leitungswasser.

Viel Glück.

Subject: Re: Meine Negativliste - vielleicht gibt es ja Äœbereinstimmungen

Posted by [speedfreak](#) on Tue, 17 Mar 2009 12:08:42 GMT

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

eben nicht.

Ich trinke auch zu wenig. Ich verspüre auch keinerlei durst am tag oder ähnliches.

Stell mir jetzt immer eine flasche hin und quäl mir das runter.

Subject: Zu wenig Durst

Posted by [Felsenkicker](#) on Tue, 17 Mar 2009 21:50:08 GMT

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

Hallo,

ich nehme seit 6 Tagen die Schüssler Salze Nr 5, 8 (bei zu wenig oder zu viel Durst) und die Nr. 11.

Vielleicht hängt mein Durst mit der Nr. 8 zusammen.

LG

Subject: Re: Meine Negativliste - vielleicht gibt es ja Äœbereinstimmungen

Posted by [Ninamaren](#) on Thu, 19 Mar 2009 11:08:38 GMT

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

Hallo Mrs House,

ich mußte gerade lachen, denn ich habe mir ganz Ähnliches vorgenommen; gesund essen,

Sport treiben, weniger Zigaretten, Rotwein, mehr Schlaf und Wasser . Tatendrang eben, nach einem langen grauen Winter.

Bei mir sind das eher die Frühlingsgefühle die mich motivieren mir nur noch Gutes zu tun.

Hast Du auch Hashimoto?

Wegen der Lymphknoten würde ich dringend mal zum Arzt gehen und das abklären, bis dahin nicht zu sehr auspowern beim Sport, denn so eine Schwellung weist auf Entzündung hin.

Freut mich übrigens dass Dir Deine Glatze gefällt. Gehst Du ganz ohne Kopfbedeckung?

Subject: Re: Meine Negativliste - vielleicht gibt es ja Ähnereinstimmungen

Posted by [gindora](#) on Thu, 19 Mar 2009 16:00:37 GMT

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

hi, ich muß mal echt sagen, dass es hier übels viele raucher und auch "gerne alkohol-trinker"

gibt. gibt es auch jemanden der AA hat und sich gesund ernährt?

wieviel von euch rauchen, trinken alkohol und zuviel kaffee???

Subject: Re: Meine Negativliste - vielleicht gibt es ja Ähnereinstimmungen

Posted by [speedfreak](#) on Thu, 19 Mar 2009 19:04:08 GMT

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

gindora schrieb am Don, 19 März 2009 17:00hi, ich muß mal echt sagen, dass es hier übels viele raucher und auch "gerne alkohol-trinker" gibt. gibt es auch jemanden der AA hat und sich gesund ernährt?

wieviel von euch rauchen, trinken alkohol und zuviel kaffee???

Naja das dürfte ja nun auf so ziemlich jede Krankheitsgruppe zutreffen.

Subject: Re: Meine Negativliste - vielleicht gibt es ja Ähnereinstimmungen

Posted by [Felsenkicker](#) on Fri, 20 Mar 2009 08:22:02 GMT

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

Hallo,

nein, ich habe kein Hashimoto.Soll allerdings nach den vorliegenden Schilddrüsenwerten mal zur Kontrolle, da der Wert für Überfunktion zwar nicht besorgniserregend ist, aber beobachtet werden sollte.

Also Raucher bin ich. Alkohol trinke ich mal an Fasching und Kirmes. Sonst nie. Kaffee bin ich am reduzieren, gestern z.B. keinen. Bin jetzt auf frischen Ingwer-Tee umgestiegen.

Lymphknoten sind inzwischen nicht mehr schmerzhaft und geschwollen.

Ich war gestern beim meinem Heilpraktiker. 1 1/2 Stunden Wellness. Er wendet einese in Australien entwickelte Methode an. Dies ist eine durch Entspannung wirkende Muskel-, Sehnen- und Bindegewebsanwendung zur ganzheitlichen Aktivierung der körpereigenen Revitalisierung.

Sie ist einfach, effizient, dauerhaft wirkend und nicht invasiv und unterstützt physisch und psychisch altersunabhängig im Bereich der Muskeln, des Skelettsystems und der inneren Organe bei akuten und chronischen Problemen. Sie korrespondiert zwar mit herkömmlichen, alternativen und ergänzenden Verfahren, ist jedoch eine eigenständige Anwendungsform.

Durch die Tiefenentspannung werden physische und psychosomatische Symptome im Bereich des Achsenskeletts mit Kopf, Hals, Stamm, Wirbelsäule, Brustbein und Rippen
- des Anhangskelettes mit Schultern, Armen, Becken und Beinen
- aller Organe des Kopfes, des Brust-, Bauch- und Beckenraumes, des Herz-, Kreislaufsystems sowie Schmerz- und Erschöpfungszustände und negative Stressreaktionen positiv beeinflusst. (Habe ich alles abgeschrieben, da ich es mir nicht so behalten kann.)

Da ich sowieso immer Rückenprobleme habe und in letzter Zeit öfters Kopfschmerzen, was ich vorher nicht kannte, war dies Entspannung pur. Und ich fühle mich sehr gut.

Ebenfalls wurden mir 3 Übungen zum Stressabbau gezeigt, die ich fünfmal täglich durchführen soll. Entspannungsübungen und Joggen stehen auch auf dem Programm.

Glatze:

Für mich ist es kein psychisches Problem. Vielleicht hängt es auch mit dem Alter zusammen. Bin fast 46. Ich schaue nicht dauernd in den Spiegel. Morgens, mittags und abends, wenn ich meine Kopfhaut mit Neo-Ballistol "pflege" und mir mit Infrarot die Haut bestrahle, ca. 15 Minuten. Es sprießt inzwischen schon an etlichen Stellen straßenköderblond.

Ich trage nette Tücher, da meine Kopfform nicht besonders schön ist und ich am Hinterkopf die Kapillaren so extrem sehe. Ich darf doch auch ein bißchen eitel sein oder ? Schade, dies hätte bei unserem 300 Einwohner-Dorf für Aufregung gesorgt.

Was lustiges. Ich habe immer zu meiner Tochter gesagt "weißt du, was ich mal war? Ein Vampir! Das wird`s wohl gewesen sein.

Vielleicht sollte man mal eine Umfrage starten bezüglich Konsum von

Zigaretten	bis 5	bis 10	mehr als 10 täglich
Kaffee	bis 3	bis 6	mehr als 6 täglich
Alkohol	täglich	monatlich	selten
Computer	täglich	gelegentlich	
	bis 1 Std.	bis 3 Std.	b.5 Std. mehr als 5 Std
Schlaf	bis 5 Std.	bis 6 Std.	bis 7 Std. mehr als 7 Std

Flüssigkeit	gar nicht	bis 500 ml	bis 1 ltr.	bis 2 ltr.
Kopfschmerzen	gar nicht	gelegentlich	öfters	täglich
Rückenprobeme		ja	nein	
Nackenschmerzen		ja	nein	
Hämohoriden		ja	nein	

Würde mich mal interessieren?

So das war`s wieder einmal. Muß noch Fliesen kleben.

Alles Liebe

Subject: Re: Meine Negativliste - vielleicht gibt es ja Ähnlichkeiten
Posted by [kyra](#) on Fri, 20 Mar 2009 18:19:25 GMT

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

Hallo!

Hier mal meine "Daten":

Zigaretten > 3-7 täglich (hatte aber schon vor dem Rauchen areata, aber meine Eltern haben geraucht)

Kaffee > 0-2 Tassen täglich

Alkohol > selten

Computer > täglich bis 5 Stunden (aber erst seit ca. 10 Jahren, hatte vorher schon areata)

Schlaf > meist nur 6-7 Stunden

Flüssigkeit > grübel...ca. 1 Liter? ich denke aber "zu wenig"

Kopfschmerzen > höchstens 2x im Jahr

Rückenprobleme> ja, aber erst seit 2007

Nackenschmerzen> ja, aber erst seit 2007

Hämorrhoiden> nein

Wenn es darum geht eine gemeinsame häufige Ursache für areata zu finden würde ich persönlich "Kaffee", "Alkohol" und "Computer" rauslassen, da bekannt ist, dass bei vielen bereits im Kindesalter und auch schon im Kleinkindalter eine areata beginnt...

Zigarettenkonsum würde mich bei Kindern mit areata auch interessieren, sofern die Eltern o.ä. in deren Umgebung/Wohnung usw. rauchen....

Liebe Grüße

Kyra

Subject: Re: Meine Negativliste - vielleicht gibt es ja Übereinstimmungen

Posted by [Granatapfel](#) on Thu, 07 May 2009 13:10:10 GMT

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

Hi!

Meine Übereinstimmungen:

Zigaretten: Fast nur am Wochenende, dann ca. 4/Tag, sonst höchstens eine wenn überhaupt.

Kaffee: Selten, werde davon hyperzappelig.

Alkohol: Praktisch jedes Wochenende, wenn auch nicht mehr so exzessiv wie früher.

Schlaf: Über neun Stunden.

Wasser: Definitiv zu wenig, bekomme oft den ganzen Tag keinen Durst ohne was zu trinken.
Schwitze auch ziemlich wenig.

Kopfschmerzen: Hatte ich früher öfters, komischerweise immer nur auf der linken Seite- AA fast nur links.

Rückenprobleme: Früher.

Knieprobleme: Früher, Miniskus (oder wie man das schreibt)

Neurodermitis: wenn ich Süßes esse, sonst stellenweise sehr rauhe Haut, vor allem Ellenbogen und Oberschenkel.

Psychotherapie: Seit bald (no pun intended) zwei Jahren.

AA: Kopf, Koteletten, Waden.
