
Subject: Hallo, bin heute mal wieder ganz unten,HILFE
Posted by [Holunderweg3](#) on Mon, 28 Apr 2008 10:54:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo, muss einfach mal hier meinen Kummer loslassen. Mein Problem ist ja besonders nach Haarwäsche der Verlust. Die letzten 2 Wäschen, war ich sooo optimistisch, waren weniger als sonst, auch an den Tagen dazwischen erträglich. Aber heute nach dem Waschen, lasse schon lufttrocknen, da waren es bestimmt um die 200 Stk. und auch jetzt danach rieselt es ab und zu. Voll Panik bin ich zu meiner Fiseuse, habe gucken lassen, ob ich kahle Stellen bekomme. Sie hat nichts gesehen, ausser wo welche ausgegangen sind, und das auch was nachwächst! Jetzt will sie nämlich Wo mir nen Haarschnitt verpassen, der füliger ist. Sie meinte auch der verstärkte HA kann von vielen Dingen kommen. Ich hätte da anzubieten, niedrigen Ferritinwert, ne VolnARKOSE VOR 3,5 Monaten, in der Verbindung ne Fehlgeburt, und mein eigenes psychisches Befinden, leicht depressiv. Puh...ich bin trotzdem fertig, der HA geht mir sooooo auf die Psyche, denke irgendwann sehe ich aus wie Vogelscheuche. Sorry für labbern, brauche einfach mal jemanden zu reden. Ein trauriges Rinchen

Subject: Re: Hallo, bin heute mal wieder ganz unten,HILFE
Posted by [Mellitti](#) on Mon, 28 Apr 2008 17:11:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo liebes Rinchen....

Ich weiß wie du dich fühlst... mir oder bzw uns geht es ja auch nicht anders. Ich habe immer wieder solch eine Angst vor dem Haare waschen, weil ich das letzte mal auch 231 Haare zählte und es waren sicher noch mehr, da man ja auch nicht alle zählen kann. Jedes mal vor dem Waschen kommen mir schon die Tränen weil ich sie am liebsten nicht waschen will und ich versuche es auch so lange wie möglich raus zu zögern, aber alle 4-5 Tage muss ich dann doch wieder ran.

Ich weiß auch nicht was ich noch machen soll, meine Familie sagt immer, versuch nicht so darüber nach zu denken, aber wie soll man das denn machen wenn man immer damit konfrontiert wird??

Ich werde jetzt auch nochmal zu einem anderen Frauenarzt gehen und anderem Hautarzt... mal sehen ob die mir vielleicht mal helfen können.

Ich weiß das ich dir leider nicht helfen kann, sowie mir auch keiner helfen kann.

Aber du bist nicht allein....

Ich hoffe es wird bald besser bei dir.

Lg Melli

Subject: Re: Hallo, bin heute mal wieder ganz unten,HILFE
Posted by [Holunderweg3](#) on Mon, 28 Apr 2008 17:31:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke ,Danke für die lieben Worte, ich mag eigentlich nicht mehr zu anderen Doktoren....genau wie du habe ich eine Phopie vorm Kämmen,Waschen und alles was damit zu tun hat. Jeder erzählt dir was anderes,die Friseurin heute hat mir ein Wässerchen aufgeschwatzt, was mit Priorin und so, ärgere mich jetzt schon über mich, weil wenn ichs heute abend drauf mach, sehe ich morgen aus wie matsch, muss wieder Waschen und dann habe ich wieder den SalaT. Mich drückt das dermaßen runter. An Nichtwaschtagen verliere ich wenns hoch kommt 50!momentan, hoffe ja immer noch der Stressmit meinem Ferritinmangel ist mein Haarkiller.Ich grüsse dich und freue mich echt das es auch anderen Frauen soooo an die Nieren geht.
rinchen

Subject: Re: Hallo, bin heute mal wieder ganz unten,HILFE
Posted by [xwomam](#) on Tue, 29 Apr 2008 07:04:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!!!

Ich kann dich gut verstehen. Ich weiß wirklich, wie das ist, wenn man das Gefühl hat, der Körper will die Haare abwerfen. Hab mich auch eine zeitlang vor jeder Haarwäsche gefürchtet...

Aber du musst das positiv sehen! Das wichtigste ist doch, dass wieder Haare nachwachsen! So kannst du sicher sein, dass du nicht kahl wirst!

Lg

Subject: Re: Hallo, bin heute mal wieder ganz unten,HILFE
Posted by [AndreaJF](#) on Tue, 29 Apr 2008 15:18:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ihr Lieben,

mir gehts derzeit genauso Nachdem der HA sich etwas eingependelt hatte, ist er nun seit ca. 2 Wochen sehr schlimm. An Waschtagen verliere ich zw. 200 und 300 Tagen und meine Haare sind eh schon dünn geworden. Am liebsten würde ich gar nicht mehr bürsten oder waschen...

Warum? Was ist es? Der niedrige Ferritin Wert (16ng)? Empfindlichkeit ggüber Testosteron? Ich hatte auch extremen Stress und musste vor einigen Wochen ein paar Tage starke Schmerzmittel nehmen, vielleicht alles zusammen? Ich hatte auch eine Infusionstherapie mit Antikörpern gemacht und abgebrochen, hatte die doch Wirkung? In meinem Kopf drehen sich die Gedanken? Ich würde mir so gerne mal wieder mit Wonne und ohne Angst die Haare waschen, eine Schaumtönung machen, die die Haare schön glänzen lässt, föhnen und die Haare offen tragen, so wie früher... Ach, ich bin gerade so down...

Viele Grüsse, Andrea

Subject: Re: Hallo, bin heute mal wieder ganz unten,HILFE
Posted by [Holunderweg3](#) on Tue, 29 Apr 2008 15:41:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Andrea, hört sich an wie bei mir, ich bin mir auch nicht sooo sicher was es ist, habe bestimmt schon viel länger einen so niedrigen Ferritinwert, im Herbst 13, habe dann mal 2 Monate Ferrosanol genommen, dann hatte ich andere Probleme und schon stand mein HA nicht mehr im Vordergrund, nach Fehlgeburt und auch starken Blutungen (Mens)habe ich interessehalber Anfang April nochmal Blut nehmen lassen naja ferritin bei 15!!Ich nehme noch einen Betablocker ein gegen hohen Blutdruck, der könnte auch noch dran Schuld sein.aber mein Internist meint nicht. Jetzt nehme ich seit 3 Wochen wieder Eisen ,will mal 6 Monate durchhalten, wenns wirklich der Speicher ist wärs ja schön. Meine Haarwaschphobie ist schlimm, traue mich kaum meine Haare mal durchzuschäumen , könnte dann jammern, will gar nicht gucken was da mit der Dusche rausfließt. Es ist einfach ein Teufelskreis, denke habe davon keine leichte Depri bekommen, und die führt ja auch zu HA,Mit was wäschst du deine Haare, und wie alt bist du, denke ja bei mirollen 37jährigen spinnen vielleicht auch Hormone, die habe ich noch nicht testen lassen!!!!Muss man ja selbst zahlen da sind schon mal 100 eus weg.Gruss Rinchen

Subject: Re: Hallo, bin heute mal wieder ganz unten,HILFE
Posted by [AndreaJF](#) on Tue, 29 Apr 2008 15:46:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Rinchen,
ich bin 43 und habe mit 40 (noch) Zwillinge bekommen, nach 2 Monaten begann der hormon. HA, aber der besserte sich gleich wieder und dann im Sept./Okt. 06 gings los... Ich hatte anfangs einen FE-Wert von 12 und hatte 2 Monate Ferrosanol eingenommen, die vertrage ich aber sehr schlecht. Der HA war dann auch kurzzeitig etwas besser, aber nach ein paar Monaten wieder schlimmer. Die Hormonwerte sind laut Arzt i.O., noch keine Wechseljahre, kein erhöhtes Testosteron, allerdings liegen alle Hormone innerhalb der Norm doch niedrig (das ist mir selbst aufgefallen). Heute war ich beim Gyn, der meinte, ich soll die Belara mal 3 Monate nehmen, ich habe zwar nicht viel Lust dazu, aber so könnte ich erkennen, ob es mit der Empfindlichkeit gg Testo zu tun hat. Die Suche nach der Nadel im Heuhaufen...

Gruss, Andrea

Subject: Re: Hallo, bin heute mal wieder ganz unten,HILFE
Posted by [AndreaJF](#) on Tue, 29 Apr 2008 15:51:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vergessen, sorry: meine Haare wasche ich mit Fructis Shampoo, ich habe mir jetzt mal das Coffein Shampoo für coloriertes Haar gekauft, habe es aber erst einmal probiert und die Haare werden wenigstens nicht so trocken wie mit dem normalen Coffein Shampoo. Ich glaube aber ehrlich gesagt nicht, dass ein Shampoo was bewirken kann...

Subject: Re: Hallo, bin heute mal wieder ganz unten,HILFE
Posted by [Holunderweg3](#) on Tue, 29 Apr 2008 15:56:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Andrea, super Zwillinge mit 40!!!Meine Kinder sind 16 und 8, und im Dezember wollte sich unbemerkt noch jemand in unsere familie schummeln, sollte aber nicht sein....Naja mir sind eigentl. schon immer mehr Haare ausgegangen,sind es die schwarzen, weil sie so auffallen?Dann war ich im Okt.07 zu schneiden da sagte mir die Friseurin sie verlieren aber viele Haare...Das war der Knackpunkt, wie einen Schalter umgelegt bei mir, wie wenn man sensibilisiert ist, jedes Haar wird wahrgenommen. Und genau wie du schreibst, würde mir sooo gerne mal wieder die Haare durchwuseln und kratzen ohne das ich ngst vorm Verlust habe. Meine sind Schuterlang im Nacken kürzer, und es fallen vorallem die Ingsten aus, manchmal hängen gleich 2 an einem Knubbel!??? Und kribbeln tuts mir auch immer so aufm Kopf,warscheinlich von der Nervosität, die Friseurin sagte Entspannung,gönnen sie sich was, ich bekomme die Haare nicht aus dem Kopf!!

Subject: Re: Hallo, bin heute mal wieder ganz unten,HILFE
Posted by [AndreaJF](#) on Tue, 29 Apr 2008 16:06:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, das kenne ich... man denkt dauernd daran, wird ja auch ständig dran erinnert. Ich trage meine Haare gar nicht mehr offen, das ertrage ich nicht, sie sehen auch nicht gesund aus, sehr trocken und spröde, glanzlos. Wenn ich die Haare gewaschen habe, sehe ich aus als hätte ich einen Heiligenschein, soviele kleine Haare stehen ab, das bedeutet ja, dass welche nachwachsen, aber mir fallen eben nicht nur lange aus, sondern auch viele kurze... Vielleicht kommt es auch von der Psyche, keine Ahnung. Der HA fing bei mir 3 Monate später an, als ich von der schweren Krankheit meines Vaters erfahren hatte, an dem ich sehr hänge, zudem kommen noch andere Probleme und die Umstellung von arbeitender unabhängiger Frau, die sich viel um sich und ihr Aussehen gekümmert hat auf Zwillingmutter, mein Tag ist schon recht anstrengend und Hilfe habe ich keine. Entspannung ist also schon ein Stichwort, denke ich, der Mensch ist ein ganzheitliches Wesen...

Subject: Re: Hallo, bin heute mal wieder ganz unten,HILFE
Posted by [Holunderweg3](#) on Tue, 29 Apr 2008 16:21:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Genau denke ich auch, Shampoo ist nebensächlich, die versprechen alle nur Murks, übrigens habe ich auch wenn ich gewaschen habe lauter Antennen, und die sind lockiger wie meine anderen Fisselhaare, wäre auch froh wenn ich sie zusammenmachen könnte, da merkt man glaub ich nicht so den verschleiss, war ja im März mal zum schneiden nach über 5 Monaten, da sagte mir die Friseurin sie sieht nichts von HA, naja prompt kam der im april!!!Ich koche jetzt nen gesunden Kartoffel-Möhrentopf!Schön dich kennengelernt zu haben, es tut einfach mal gut!!!! Wünsche dir nen schönen bend mit deinen Zwitscherlingen!!!Vielleicht bald mal wieder,wäre schön natürlich auch PN!!Gruss rinchen

Subject: Re: Hallo, bin heute mal wieder ganz unten,HILFE

Posted by [Verena](#) on Wed, 30 Apr 2008 18:52:02 GMT

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

Hallo und guten Abend,

ich habe gerade mal Deine Beiträge durchgelesen und vieles hat mich an meine schlimmen Jahre mit HA erinnert. Ich habe eine Eisenverwertungsstörung und lebe schon seit vielen Jahren mit Eiseninfusionen. Mittlerweile haben zwei meiner Kinder das gleiche Problem und bekommen auch schon Infusionen. Ich würde an Deiner Stelle erst gar nicht 6 Monate warten und nur Eisentabletten nehmen. Diese Zeit kann Dir am Ende fehlen. Sprich doch mal mit Deinem Hautarzt der kennt doch Dein HA-Problem und ist sicherlich mit 5 Eiseninfusionen einverstanden. Danach lässt Du den Eisenspeicher wieder testen.

Der psychische Stress einer Fehlgeburt ist ungemein und hat sicherlich noch sein Übriges dazu beigetragen. Die Vollnarkose war nicht sehr lang und dürfte nicht so großen Schaden angerichtet habe.

Ich mache selber seit Oktober letzten Jahren die Mesotherapie und bin meinen HA los. Haare waschen ist überhaupt kein Problem mehr. Ich fange nach wie vor die Haare auf und bin entspannt, wie wenige es sind. Wenn Dich das Thema interessiert, dann lies einfach mal die Beiträge zum Thema Mesotherapie durch.

Ich hoffe, ich konnte Dir ein wenig weiterhelfen. Kopf hoch, es wird bei Dir bestimmt wieder besser, wenn sich bei Dir wieder alles eingependelt hat und Dein Eisenspeicher wieder aufgefüllt ist.

Lieben Gruß von Verena

Subject: Re: Hallo, bin heute mal wieder ganz unten,HILFE

Posted by [Holunderweg3](#) on Thu, 01 May 2008 09:21:13 GMT

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

Hallo, danke fürs zuhören und antworten, es ist doch komisch vor 7 Wochen war ich seit dem HA im herbst erstmalig zum schneiden, hatte eine enorme Matte bekommen, 4 wo nach Friseur geht der Ha in die neue Runde , man kann immer wieder Haare einfach so rausziehen. Ich bin eigent. ein Mensch der sich gern im Spiegel schönmacht, jetzt meide ich dei Blicke. Kämmen fast gar nicht und nach 2 Tagen muss ich waschen, dann kommt das Chaos. Hast du deine infusionen in der Hausarztpraxis bekommen, ich weiss nicht hier ist das gar nicht mehr üblich, wegen Nebenwirkungen und so. Wenn ich nur wüsste das es wirklich nur das ferritin ist, im Herbst wrs bei 13!, habe mal ca. 3 Mo unregelm. Eisen genommen, demzufolge kann der Wert von 15 jetzt von april gerechtfertigt sein.oder?Wie hoch ist deiner,und wie ist dein Eisenwert, mein Eisen ist bei13(8-26).Sorry fürs labern, jeden strohhalm den ich fassen kann ,greife ich momentan, bin so depressiv dazu, Unruhe, früh wach....einfach nur zum heulen.....rinchen

Subject: Re: Hallo, bin heute mal wieder ganz unten,HILFE

Posted by [xwomam](#) on Thu, 01 May 2008 14:09:32 GMT

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

Hallo,

Ach ich versteh euch sooo gut. Mir gehts genauso, diese Angst vorm Haare waschen, vorm bürsten, vorm aufstehen. Ich kann und ich will auch nimma und es ist auch kein Wunder, wenn man depressiv wird.

Ich versteh auch, wenn man sich an alles klammert, das tu ich auch.

Bei dir kann ja auch wirklich das Eisen die Ursache sein! Also bei einer Freundin von mir ist es das Eisen, ist ja eine gängige Ursache. Und mit Tabletten bekommst du das sicher in den Griff. Und du musst das echt positiv sehen: Es wachsen dir wieder Haare nach!!! Das ist das wichtigste!!! Sorry, musste mich auch mal wieder auslassen, heut gehts ma wieder ganz schlecht...

Lass dich nicht unterkriegen, das wird schon

Lg

Subject: Re: Hallo, bin heute mal wieder ganz unten,HILFE

Posted by [Holunderweg3](#) on Thu, 01 May 2008 15:26:59 GMT

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

Hallo, ja ich hoffe sooooo auf den Eisenmangel, bin schnell ausser puste, habe grade hier im Haus bissel geputzt, wenn ich schnell hin und herrenne klopft mein Herz dolle, manchmal bin ich so verspannt das ich denke, hatte stundenlang ein Kind auf den Schultern sitzen. Und wenn ich in den Spiegel gucke, bäh!!!!Keine Frisur nur ein Mottenkopf, ich zähle nicht meine Haare, aber schon wenn ich überall mal was liegen sehe, oder überm Pony hängt was, schups ist es ein ausgefallenes, geschweige die nach dem Waschen,wieviel hast du so?KÄMME ERST WENN SIE FAST TROCKEN SIND; DANN SIND ES BESTIMMT "250" Ich wünsche dir trotzdem einen schönen Abend, ich finde echt gut das es hier so vielen Frauen sooo geht, ach wie alt bist du,wenn ichfragen darf?

Subject: Re: Hallo, bin heute mal wieder ganz unten,HILFE

Posted by [xwomam](#) on Fri, 02 May 2008 08:39:56 GMT

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

Hey!

Stimmt, es hilft wirklich mit anderen darüber reden zu können, sonst würd ich wahrscheinlich durchdrehen

Ich bin erst 21, der HA hat bei mir vor einem halben Jahr begonnen (da war ich erst 20) Also eindeutig zu jung für solche Probleme. Wie alt bist denn du?

Wie viele Haare ich beim Waschen verliere, ich muss sagen ich hab aufgehört zu zählen. Als der HA begonnen hat waren es wahrscheinlich auch so 150-200. Und dann noch tagsüber Unmengen. Nach einer Weile hat sich der HA bei mir ein bisschen beruhigt, d.h. es wurde etwas besser, und momentan gehen mir beim Haarewaschen zwar immer noch zu viele Haare aus, aber zumindest deutlich weniger als damals. Bei mir ist es immer so phasenweise manchmal ist

der HA wirklich schlecht, und dann wieder besser. Tja, und jetzt bin ich mal wieder in ner schlechten Phase

Ich hoffe auch für dich,dass es am Eisen liegt, aber ich denke schon, dass das die Ursache sein wird. Ist ja wirklich DIE Ursache für HA. Und mit Eisentabletten bekommst du das bestimmt in den Griff!

Lg

Subject: Re: Hallo, bin heute mal wieder ganz unten,HILFE
Posted by [Holunderweg3](#) on Fri, 02 May 2008 10:43:15 GMT

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

Hallo, bin 37, also etwas älter so das ich manchmal denke die Hormone machen ihr übriges. Zur zeit grübele ich viel, und habe auch aus dem HA ne Depression entwickelt, oder umgekehrt,was von was kommt null Ahnung. Merke nur das ich schlecht schlafe,früh wach bin und zu nichts richtig Lust habe. Heute habe ich frei, wegen dem Brückentag, aber so richtig geniessen kann ich nicht. Ich zähle mein haare auch nicht!!!Aber was man so überall findet in der Wohnung ist schon verheerend. Meine sind fast schwarz die Leuchten halt.Vielleicht raffe ich mich auch mal hoch um nochm. zum HA zu gehen, meine Angst vor der angst ...bin eh so ein ängstlicher Mensch, habe deswegen mal ne Therapie gemacht, damals hats mir geholfen. Mal sehen , einen schö Tag noch!!!!

Subject: Re: Hallo, bin heute mal wieder ganz unten,HILFE
Posted by [AndreaJF](#) on Mon, 05 May 2008 07:46:21 GMT

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

Hallo Rinchen, hallo Verena,
meint Ihr wirklich, dass Eisenmangel HA verursachen kann? Mein Wert liegt bei 16 ng, als der HA begann sogar bei 12 ng, ich nehme zur Zeit nur Kräuterblut, da ich das vertrage. Aber ich werde auch nochmals Tabletten versuchen, um den Wert ein wenig hochzukriegen. Wenn man nur wüsste, woran`s liegt... Das ist das Zermürbende finde ich. Ich fühle mich manchmal so hässlichund ungepflegt mit diesen dünnen Haaren, es drückt das Selbstbewußtsein ganz nach unten...

Trotzdem wünsche ich Euch einen sonnigen Tag
Andrea

Subject: Re: Hallo, bin heute mal wieder ganz unten,HILFE
Posted by [Holunderweg3](#) on Mon, 05 May 2008 08:44:37 GMT

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

Hallo Andrea, mit dem Eisenmangel bin ich mir bei mir nicht mehr sooo sicher. Mein wert letzten Oktober bei 13, da hatte ich HA so ca. 6 Wochen, dann war bis Anfang April Ruhe, mein ferritin ist

aber in dieser Zeit nur !auf 15 gestiegen, also war nie höher, aber ich hatte fast 5 Monate Ruhe vom Ausfall. Nehme aber trotzdem ferrosanol obwohls meinem darm nicht so bekommt. Ich schiebe zur Zeit meinen HA auf meine depressive Situation, noch Nachwirkungen meiner Fehlgeb. im Januar und ich mache mich einfach viel zu verrückt. Zur Zeit fettet alles , es kribelt ständig, habe wieder Schuppen, alles in allem gruselig. War ja letzte Wo mal b. meiner Friseues,wo ich heute einen vernünftigen Haarschnitt bekomme. Hoffe es baut mich bissel auf, aber es geht halt noch zuviel Haar aus, bes. nach waschen!!!!So ,muss mich wieder hochraffen ,heute mein freier Tag und trotzdem ertappe ich mich wieder hier im Forum!Sucht!Gruss rinchen

Subject: Re: Hallo, bin heute mal wieder ganz unten,HILFE

Posted by [AndreaJF](#) on Mon, 05 May 2008 12:56:10 GMT

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

Hallo rinchen,

ich war - nicht wegen HA - bei einem Internisten und der meinte, dass HA sehr häufig durch anhaltende Belastungssituationen ausgelöst würde. Den hätte ich gravierend seit einiger Zeit, aber ich glaube nicht an Stress als Ursache, ich glaube an hormonelle Gründe, das ja, aber Stres, ich hatte auch in früheren Zeiten schon Stress, auch schon Depressionen, die Haare waren recht energielos in dieser Zeit, aber sie sind nicht ausgefallen.

Wenn heute Dein freier Tag ist, dann gönn Dir bei dem schönen Wetter doch mal einen dicken Eisbecher, das mache ich manchmal :_)

Liebe Grüße

Andrea

Subject: Re: Hallo, bin heute mal wieder ganz unten,HILFE

Posted by [Holunderweg3](#) on Mon, 05 May 2008 13:41:19 GMT

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

Hallo Andrea, Stress und Depriphase habe ich öfter, genauer ist es so, das ich mir jeden Mist einbilde, komme dann auch noch aus der gesundheitsfront, bin Krankenschwester, man weiss ne menge, manchmal nicht genug. Und forscht und sucht und macht sich verrückt!!!Jetzt gehe ich zum Friseur , mal sehen was die noch aus meiner Schlappifrisur zaubern können. Und morgen besorge ich mir ein Shampoo, Kerium gegen schuppen, aus Apotheke, das hat mir im herbst 2007 gegen meine Schuppen geholfen, und die Habe ich nur bei Stress und fettigen haaren.Das mit dem Eisbecher mache ich morgen in der Mittagspause!!!!!!Ich hole mir einen mit SAHNE!!!!!!
