
Subject: Miniaturisierung

Posted by [Esther](#) on Tue, 21 Jun 2011 13:59:46 GMT

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

Hallo ihr Lieben,

ich wollte mich mal bei euch so umhören, ob ihr auch viele miniaurisierte Haare habt und in welchen Bereiche sie vorkommen.

Miniaturisierung soll ja angeblich ein klares Zeichen für AGA sein, aber ich glaube nicht so recht daran, dass das die einzige Ursache ist.

Ich habe miniaturisierte Haare über den ganzen Kopf verteilt, am meisten jedoch vorne am Mittelscheitel, da sind auch größere Lücken, am schlimmsten über den Ohren, da sind am wenigsten Haare und sie sind sehr fein, aber auch hinten im unteren Bereich sind die Haare sehr sehr fein.

Mein Gesamtstatus war jetzt jahrelang erträglich, da ich oben auf der Kopfmitte noch recht dicke und dichte Haare hatte. Aber der Schock kam vor ein paar Wochen: Ich habe entdeckt, dass sich jetzt auch dort die gesunden Haare rasant schnell zurückbilden. Meine Haare sind schulterlang und wenn ich einzelne Haare betrachte, sind sie an den Enden oft noch sehr dick, an der Wurzel aber nur noch hauchfein.

Fazit: Meine Haare miniturisieren jetzt am ganzen Kopf. Der Haarausfall an sich ist nicht mehr so schlimm, wie er schon mal war (von ca. 150 Haaren am Tag runter auf 50), aber das bringt ja auch nicht viel, wenn die einzelnen Haare immer dünner werden.

Bei wem ist das auch so und hat es jemand geschafft diesen Prozess außer mit Regaine zu stoppen?

Liebe Grüße,
Esther

Subject: Aw: Miniaturisierung

Posted by [nelli](#) on Wed, 22 Jun 2011 18:57:43 GMT

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

Hallo Esther!

Die Miniaturisierung ist auch bei mir das Problem. Vor 8 Jahren begann der Haarausfall, der allerdings nur 3 Monate dauerte. Zunächst dachte ich, es sei alles geschafft, aber dann sah ich diese verkümmerten kurzen Haare. Obwohl ich eigentlich fast nie wieder unter Haarausfall seitdem litt, hat sich der gesamte Haarstatus extrem verändert. Alle Haare sind extrem viel dünner, weicher. Und es fallen sehr viele kurze aus, sind ganz fein und dünn. Eben so wie du es beschrieben hast. Am meisten ist das an den Seiten über den Ohren der Fall und am Hinterkopf. Ich habe vor einigen Jahren mit Regaine angefangen, aber merkte keinen Unterschied. Das einzige, was besser zu werden schien waren die Geheimratsecken. Seitdem benutze ich Regaine nur noch dort. Ich bin auch total ratlos, wie man das in den Griff bekommen

könnte.

Dass es unbedingt ein Zeichen für AGA ist, glaube ich auch nicht. Während meinen beiden Schwangerschaften wurde die Haare übrigens wieder sehr sehr viel dicker, die kurzen fielen nicht mehr aus und wuchsen wieder kräftig nach. Man sieht also, dass auch fast schon total verkümmerte Haare offenbar wieder zum Leben erweckt werden können. Wie man das allerdings ohne den Zustand einer Schwangerschaft schafft, weiß ich auch nicht...

Habe in zwei Wochen einen Termin bei einem Arzt für traditionelle chinesische Medizin. Mal sehn, ob er Chancen für mich sieht.

Alles Liebe
Nelli

Subject: Aw: Miniaturisierung
Posted by [Desiree](#) on Thu, 23 Jun 2011 08:15:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

genau das ist auch mein Problem, die Miniaturisierung. Ich hatte nie Haarausfall, deswegen ist mir das Problem jahrelang nicht aufgefallen. Bis meine Mutter mich drauf ansprach, sie hat das gleiche Problem.....und meine Oma. Ich dachte ich falle aus allen Wolken.

Bei mir ist es auf dem ganzen Kopf verteilt, schön diffus und Ärzte sagten natürlich AGA und das wars. Leben sie damit.

Ich habe lange Haare, ca 50cm und sie werden immer dünner und dünner....die einzelnen Haare ähneln derweil eher einzelnen Spinnweben Naja ne bischen dicker schon.

Regaine hat nix gebracht, ne paar neue dünner Haare, das wars. Lies dich mal durch meine Threads durch - das Meiste hat bei mir ein TCM-Arzt in London gebracht. Und dann hatte ich B12-Mangel und den hab ich rausbekommen, kein Arzt....lies dich bei mir echt mal durch, hab viel gemacht.

LG

Desiree

Subject: Aw: Miniaturisierung
Posted by [Esther](#) on Thu, 23 Jun 2011 15:02:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Nelli,

wenn es in der Schwangerschaft besser wurde, muss es ja auf jeden Fall mit den Hormonen zu tun haben. Hast du Östrogen-oder Progesteronmangel? Laut einem privaten Arzt stimmt mein

Östrogen-Progesteronverhältnis nicht, sollte Progesteron zuführen, scheue mich aber noch davor, da ich bereits Schilddrüsenhormone nehme und ich mit Hormonen lieber vorsichtig bin. Ich werde es jetzt mit Nachtkerzenöl und einer Teemischung in der zweiten Zyklushälfte probieren, die die Hormone harmonisieren soll.
Hast du Probleme mit PMS?

Hallo Desiree,

glaub mir, ich hab hier schon ewig viel gelesen und viel viel probiert. Einen B 12 Mangel hatte ich laut einem Osteopathen auch, aber nach der 8. Spritze bekam ich davon ne schlimme Akne. Das vor einem Jahr, wie es jetzt um mein B12 bestimmt ist, sollte ich evtl mal wieder testen. Auch TCM habe ich probiert, allerdings war mir der Therapeut suspekt, so dass ich die Behandlung nach 3 Monaten abgebrochen habe. Unterschiede bei den Haaren oder meinem Wohlbefinden konnte ich nicht feststellen.

Seid auf jeden Fall vorsichtig bei TCM, ich habe immer wieder gelesen, dass manche Kräuter stark krebserregende Stoffe enthalten. Fragt euren Therapeuten auf jeden Fall, ob er auf dementsprechende Kräuter verzichtet!!!

Liebe Grüße,
Esther

Subject: Aw: Miniaturisierung
Posted by [identity01](#) on Thu, 23 Jun 2011 15:59:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Esther schrieb am Thu, 23 June 2011 17:02Hallo

Seid auf jeden Fall vorsichtig bei TCM, ich habe immer wieder gelesen, dass manche Kräuter stark krebserregende Stoffe enthalten. Fragt euren Therapeuten auf jeden Fall, ob er auf dementsprechende Kräuter verzichtet!!!

Dem kann ich nur beipflichten! Ich war 3 Monate bei einem TCM Arzt und wie sich nachher herausgestellt hat, waren die Kräuter-Tabletten die ich während der Zeit geschluckt hab mit Schwermetallen belastet. Ich habe dann erfahren, dass viele der TCM-Ärzte Kräuter beziehen bei deren Anbau weder ökologisch noch biologisch ist. Viele der Ärzte achten einfach nicht darauf wie und wo was angebaut ist.

Also wirklich unbedingt nachfragen woher die Sachen kommen, vor allem dann, wenn der Arzt sie selber hergibt und man sie nicht über eine Apotheke kauft.

LG

Subject: Aw: Miniaturisierung
Posted by [nelli](#) on Sat, 25 Jun 2011 06:08:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Ja, ich denke auch, dass es vor allem hormonell bedingt ist, wenn die Haare in der Schwangerschaft sooo extrem viel besser wurden. Das Problem ist nur, dass ich nicht weiß, wo das Problem liegen soll. Gut, es wurde tatsächlich ein Progesteronmangel festgestellt und ich fing im Januar mit der Creme an, aber der letzte Wert war gut und irgendwann sollte es sich ja dann auch auf die Haare auswirken (falls es überhaupt was damit zu tun hat). Mein Östrogenwert ist auch in Ordnung, ist sogar für mein Alter (bin 39) eher hoch. Falls meine Haare nur auf diese extrem hohen Östrogenlevels reagieren, die man in der Schwangerschaft hat, dann kann ich das sowieso niemals wieder schaffen, da man diese Werte einfach nicht wieder herstellen kann.

Ich habe in zwei Wochen einen Termin bei einem TCM Arzt. Ist auch Allgemeinarzt und der Leiter des TCM Instituts hier an der Klinik und ich hoffe, dass es dann wenigstens etwas seriös zugeht und er kein Halsabschneider ist. Ich werde auf alle Fälle wegen der krebserregenden Stoffe nachfragen. Danke!

Grade fallen wieder auffallend viele Haare mit 5 cm aus und der allgemeine Zustand ist sehr dünn. Ich habe meine Thyroxindosis vor zwei Wochen wieder um 12,5 erhöht auf 37,5, da ich die Verschlechterung vor ein paar Monaten auf die Reduzierung der Dosis geschoben habe. Nach ca. einer Woche gewannen meine Haare wieder etwas an Stärke und ich war so froh, weil ich echt dachte, es hätte was mit dem Thyroxin zu tun. Aber seit gestern sind sie wieder ganz ganz schlapp und ich weiß auch nicht, wovon dann überhaupt die kurzzeitige bessere Haarstruktur kam. Es ist auch keine Einbildung, sogar mein Mann spürte es, als er mir durch die dünnen Haare fuhr, dass sie nicht mehr so weich waren. Aber wie gesagt, seit gestern ist das alles wieder weich und wirklich eher wieder wie spinnwebenartig.

B12 ist bei mir übrigens in Ordnung. Habe Vitamin D Mangel und nehme seit 3 Wochen das hochdosierte Mittel dagegen (habe gerade den Namen nicht im Kopf, aber gibt es nur auf Rezept)

Desiree, wie lange hat es gedauert, bis TCM bei dir anschlag?

Alles Liebe,
Nelli

Subject: Aw: Miniaturisierung
Posted by [Desiree](#) on Sat, 25 Jun 2011 08:08:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HI Nelli,

es schlug sofort an. Ich fliege im September wieder nach London und gehe wieder zu ihr hin. Mal sehen, was sie sagt Freu mich schon auf die Akupunktur))
Ich hoffe nur, du erwischst einen guten Arzt. Ich drück dir die Daumen.

GLG

Desiree

Subject: Aw: Miniaturisierung
Posted by [flame](#) on Sat, 25 Jun 2011 19:27:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

leider habe ich auch diese "Miniaturisierung" - d.h. die Haare werden immer dünner und fallen in immer kürzerem Zustand (teils nur wenige cm) und in Massen aus. Ich habe daher solche Angst, dass sie irgendwann komplett verkümmern....

Alles auf anlagebedingten HA zu schieben, was sich sonst nicht irgendwie erklären lässt, halte ich für eine voreilige Erklärung (die von Ärzten natürlich gerne kommt).

In meiner Familie gibt es keine Frauen mit HA (Männer im Grunde genommen auch nicht); und bei mir ist der HA eindeutig im Zusammenhang mit starken und langandauernden psych. Belastungen aufgetreten.

Subject: Aw: Miniaturisierung
Posted by [Esther](#) on Sat, 25 Jun 2011 20:15:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was mich interessieren würde, haben die unter euch mit Miniaturisierung noch andere Symptome außer HA?

Bei mir sammeln sich die Symptome seit Jahren, aber niemand kann sich einen Reim darauf machen, bzw. versuchen es die Ärzte oft erst gar nicht.

Subject: Aw: Miniaturisierung
Posted by [flame](#) on Sun, 26 Jun 2011 07:30:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Esther,

welche Symptome sind das denn bei Dir?

Also, dann schreibe ich mal zusammen, was bei mir noch auffällig war/ist:

- eindeutiger Zusammenhang mit psych. Belastung
 - wenige Monate vor Beginn des HA begannen extrem starke Periodenblutungen (seit knapp einem Monat behoben durch operativen Eingriff)
 - Erschöpfung, Depressionen (was ich mehr als Folge des HA wahrnehme)
-

Subject: Aw: Miniaturisierung

Posted by [Esther](#) on Sun, 26 Jun 2011 08:08:34 GMT

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

Meine Symptome passen kaum mehr auf ne Kuhhaut, aber ich versuch das "kurz" zusammen zu fassen:

Angefangen hat es so vor 10 Jahren mit Erschöpfungszuständen, die schon auch oft mit psychischer Belastung einhergingen. Ich hatte immer weniger Energie.

Dann bekam ich allmählich Magendarmprobleme, jeden Morgen Durchfälle, oft auch direkt nach dem Essen, immer mehr Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Gleichzeitig wurde ich immer stressanfälliger.

Auch haben sich meine PMS-Probleme zunehmend verstärkt, oft hatte ich schon ab der Eisprung depressive Verstimmungen.

Mit dem Haarasufall bekam ich auch eine immer trockenere Haut, oft mit Ekzemen, heute habe ich noch zusätzlich Schuppenflechte und vielleicht in diesem Zusammenhang Gelenkschmerzen an Knien und Händen.

Ich habe extrem niedrigen Blutdruck bei hohem Puls, komm deswegen morgens nur schwer in die Gänge.

Und ein paar seltsame äußere Symptome: Ich habe gelbliche Flecken um die Mundgegend herum und eine immerzu geschwollene Landkartenzunge (ein Zungenbelag, der unregelmäßig vorhanden ist und wandert).

Ich muss dazu sagen, dass ich 5 Jahre unter extremer psychischer Belastung litt aufgrund einer schrecklichen Beziehung. Aber jetzt geht es mir psychisch gut, ich bin eigentlich sehr glücklich und auch wieder belastbarer. Mein Körper scheint da allerdings nicht hinterher zu kommen.

Die meisten Symptome sind geblieben. Ich nehme mittlerweile Schilddrüsenhormone, aber die helfen nicht. Eher im Gegenteil, jede Erhöhung war echt ein psychischer Terror für mich.

Ich denke einfach, wenn so viel aus dem Gleichgewicht ist, ist es ja kein Wunder, dass die Haare auch in Mitleidenschaft gezogen wurden. Ich versuche mich jetzt auch körperlich Stück für Stück wieder aufzubauen, aber oft weiß ich gar nicht wo ich ansetzen soll.

Subject: Aw: Miniaturisierung

Posted by [flame](#) on Sun, 26 Jun 2011 08:32:15 GMT

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

Hallo Esther,

oh je, da hast Du ja auch schon einen ziemlich langwierigen Leidensweg hinter Dir.

Seit wann hast Du denn schon HA?

Ich habe auch in einer sehr schwierigen Beziehung gelebt (emotionale Erpressung usw.), gute zehn Jahre lang....

Währenddessen sind diverse Symptome gekommen und teils wieder gegangen.

Es gab Phasen mit ganz extremen Schlafstörungen (Monate am Stück fast gar nichts mehr geschlafen) im Zusammenhang mit der starken psych. Belastung. Ebenso entwickelte ich eine krasse Tachykardie aufgrund meiner Ängste, musste sogar Betablocker nehmen.

Dies alles noch lange vor Beginn des HA, wobei die Haare schleichend bereits dünner wurden.

PMS hatte ich z.T. auch, alles in allem recht eindeutige Symptome einer Gelbkörperschwäche - was ich allerdings wieder losgeworden bin.

Magen/Darm und Haut haben hingegen nie Probleme gemacht.

Der oft überhöhte Puls ist mir geblieben, aber ich habe auch meine Angststörung bis heute nicht richtig überwunden.

Somit geht es mir psychisch nicht gut, v.a. wegen dem starken HA, obwohl ich in allen anderen Bereichen mein Leben neu geordnet habe.

Liebe Grüße!

Subject: Aw: Miniaturisierung

Posted by [Esther](#) on Tue, 28 Jun 2011 06:26:55 GMT

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

Hallo Flame,

naja, Leidensweg. Es gibt Schlimmeres als meine körperlichen Beschwerden. Mich wurmt aber, dass ich mich seit Jahren permanenet damit beschäftigen und mir Diagnosen stellen muss. Zum Arzt geh ich eigentlich nur noch um irgendwelche Werte zu bekommen oder wenn was Akutes ist.

Meinen HA hab ich seit 7 Jahren, damals mitten in der tragischen Beziehung hat es angefangen. Immer mehr Symptome kamen damals dazu, manches hat sich gebessert, vieles nicht. Ich bin jetzt 31 und habe vielleicht noch 1/3 meines ursprünglichen Haarvolumens.

Das mit den Schlafstörungen habe ich auch, im Moment ist wieder so ne Phase. Zum Glück halten sie in letzter Zeit nicht so lange an. Nach 3-4 schlaflosen Nächten ist der Spuk meist vorbei. Seltsam finde ich, dass mich nicht Grübeleien wach halten, sondern mein Körper einfach nicht abschalten kann. So als hätte ich kurz vor dem zu Bett gehen noch nen Kaffee getrunken.

Wie bist du deine Gelbkörperschwäche wieder losgeworden? Hat der Körper das von alleine reguliert?

Meine Eigendiagnose lautet: Stress-->Magendarmprobleme, Nebennierenschwäche--> Schilddrüsenunterfunktion, Mineralstoffmangel--> gestörter Hormonhaushalt--> frühzeitiges Altern von Haaren und Haut.

Fragt sich nur, wo man da jetzt anfängt, das wieder rückgängig zu machen .

Edit: Warum ich nicht an eine (rein) vererbte Ursache glaube, obwohl mein Vater früh seine Haare verloren hat: Also erst mal hat er ein paar Schwestern, die ALLE volles Haare haben, meine Mutter hat auch noch dichte Haare und dann ist sein Haarausfallmuster völlig anders als meines. Sollte das dann nicht auch mitvererbt werden? Bei mir ist der HA auf einer Linie um den Kopf herum wie ein Stirnband am schlimmsten. Am besten ist es noch am Oberkopf. Bei ihm ist es genau andersherum. Die Haarkranz ist noch gut vorhanden, der Oberkopf kahl.

Liebe Grüße,
Esther

Subject: Aw: Miniaturisierung
Posted by [flame](#) on Tue, 28 Jun 2011 07:10:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Esther,

Zitat:Es gibt Schlimmeres als meine körperlichen Beschwerden.Tolle Einstellung! Das habe ich für mich leider noch nicht "geschafft" und hadere die meiste Zeit ziemlich furchtbar wegen meinem HA

Zitat:Meinen HA hab ich seit 7 Jahren, damals mitten in der tragischen Beziehung hat es angefangen.Bei mir auch, allerdings "erst" vor knapp 2 Jahren.

Ist der HA denn durchgehend in etwa gleich geblieben, abgesehen von jahreszeitlichen Schwankungen?

Zitat:Wie bist du deine Gelbkörperschwäche wieder losgeworden? Hat der Körper das von alleine reguliert?Mir kommt es so vor, ja. Oder es hat zufällig irgendwas von dem gegriffen, was ich in punkto Haarausfall unternommen habe.

Lässt sich die Nebennierenschwäche denn irgendwie "messen"?

Schilddrüse ist bei mir jedenfalls o.k.

Du schreibst, bei Dir "altert" auch die Haut vorzeitig; wie äußert sich denn das?

An die Vererbung "glaube" ich ja wie gesagt eher nicht.

Eben weil es dann in der Familie mehrere betroffene Frauen geben müsste. Und weil offenbar bei sehr vielen Frauen eine schlimme psych. Belastung vorausgegangen ist; das hat sich für mich schon grob als Gemeinsamkeit herauskristallisiert.

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: Miniaturisierung
Posted by [Esther](#) on Tue, 28 Jun 2011 11:43:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Flame,

es ist nicht so, dass ich unter dem HA nicht leiden würde, ist auch phasenweise wie sehr mich das mitnimmt. Aber weil du geschrieben hattest, Leidensweg, ich habe zwar viele Symptome, die mir das Leben oft erschweren, aber im Großen und Ganzen denke ich, kann ich mich glücklich schätzen. Ich hab zum Beispiel meine große Liebe gefunden und wenn das kein Grund ist das Leben toll zu finden ...

Mein HA ist in etwa gleich geblieben ja, zumindest die Miniaturisierung. Die Menge der Haare die täglich ausgehen ist etwas weniger geworden. In letzter Zeit hab ich aber den Eindruck, dass die Miniaturisierung schneller voranschreitet.

Eine Nebennierenschwäche lässt sich schon messen, und zwar muss man an einem Tag 3 mal eine Speichelprobe entnehmen um den Kortisolwert zu messen. Guckst du hier:
<http://www.adrenal-fatigue.de/diagnose>

Ich habe mir den Test gespart, da meiner Meinung nach bei mir eh kein Zweifel besteht, dass ich eine Nebennierenschwäche habe.

Super finde ich diese Auflistung hier, da wurde mir klar, dass ich eine Mischform haben muss:

Kortisol nehmen möchte ich aber nicht, vielmehr hoffe ich, dass sich meine Nebennieren von selbst wieder erholen, nachdem ich jetzt ein viel stressärmeres Leben führe.

Das Altern der Haut äußert sich in trockener Haut, das Bindegewebe ist für mein Alter schon recht ausgeleiert, wie ich finde.

Subject: Aw: Miniaturisierung
Posted by [flame](#) on Tue, 28 Jun 2011 11:52:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Esther,

ui, das ist ja toll mit der großen Liebe - da freue ich mich doch gleich riesig mit Dir mit!

Ich hingegen habe schon regelrecht verinnerlicht, dass man als Frau mit wenigen Haaren sowieso nicht begehrenswert ist (selbst mit vielen Haaren war ich es in meiner Beziehung/Ehe nicht).

Die Miniaturisierung ist bei mir leider auch krass; habe eigentlich fast keine "normalen" Haare mehr, nur noch so kraftlose schwächliche Fussel.

Danke für die Links...

Das wäre ja echt super, wenn sich die Nebennieren von selber wieder erholen könnten.

Ich hatte jetzt viele Akupunkturbehandlungen, wo speziell die Nierenenergie einbezogen wurde (wird da aber wohl etwas anders verstanden); leider habe ich in Bezug auf HA aber keine Besserung erfahren (die Zunge hat sich hingegen deutlich verbessert, an der kann man ja auch so manches ablesen).

Woran sieht man denn ein "ausgeleiertes" Bindegewebe? Meinst Du sowas wie Cellulite an bestimmten Stellen? Davon ist ja sowieso fast keine Frau verschont....

Subject: Aw: Miniaturisierung
Posted by [Esther](#) on Tue, 28 Jun 2011 12:32:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Flame,

danke fürs Mitfreuen! Ich weiß was du meinst, mein Selbstwertgefühl stand auch nie zum Besten, dadurch war die Beziehung zu diesem Mann damals erst in dieser Form möglich. Ich habe mich völlig erniedrigt und runtermachen lassen.

Aber nicht aufgeben! Ich dachte schon, ich sei beziehungsunfähig, weil ich immer in die gleichen Muster verfallen bin, aber das ist Quatsch! Das musste nur jemand kommen, der sensibler ist und mich so akzeptiert hat, wie ich bin.

Das mit der Zunge interessiert mich! Wie sieht deine Zunge denn aus? Meine ist seit ein paar Jahren immer geschwollen (Zahnabdrücke) und hat einen unregelmäßigen Belag, der wandert.

Zum Thema Bindegewebe: Ich kann meine Haut total weit wegziehen . Sie hat wenig Spannkraft.

Subject: Aw: Miniaturisierung
Posted by [flame](#) on Tue, 28 Jun 2011 13:06:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Esther,

ja genau, ich habe mich auch ganz massiv erniedrigen und v.a. erpressen lassen, wodurch ich dann eine ziemlich miese Angststörung entwickelte.

Schön, dass Du nun wieder in einer glücklichen Beziehung lebst - vielleicht wirkt sich dieses Wohlbefinden ja auch positiv auf Deine Haare aus, wer weiß.....

Zur Zunge: die war zuerst relativ stark gefurcht, jetzt nicht mehr. Auch der Belag ist weniger geworden. Die Zahnabdrücke habe ich nicht; ich weiß dass meine Mutter sie hat (ebenfalls von chron. Krankheiten betroffen).

Klar kann man die Haut auch in gewissem Maße "wegziehen", sie ist ja elastisch. Solange sie

nicht voller Dellen, Unreinheiten und Falten ist, ist doch alles im normalen Bereich.

Subject: Aw: Miniaturisierung
Posted by [Esther](#) on Tue, 28 Jun 2011 13:32:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Flame,

wir sind schon seit 3 Jahren zusammen und die Miniaturisierung geht leider fleißig weiter .

Optisch stört mich das auch nicht mit der Elastizität meiner Haut, aber es gehört halt zu meiner Gesamtsymptomatik. Ich tippe diesbezüglich auf ein Problem mit dem Flüssigkeitshaushalt, ich glaube, etwas in der Art hat mir auch mal eine TCM-Ärztin gesagt. Alles ist bei mir zu trocken: Haare, Haut, Augen, ...
Hab aber keine Ahnung wie man dagegen vorgeht. Mehr trinken, bringt jedenfalls nichts.

Subject: Aw: Miniaturisierung
Posted by [flame](#) on Tue, 28 Jun 2011 13:40:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielleicht ließe sich ja über die Ernährung noch etwas erreichen. Gerade jetzt in der heißen Jahreszeit ist ein üppiger frischer Salat doch lecker....
Also ich habe generell sehr viel Frischkost auf dem Speiseplan, was mir abgesehen vom HA sehr gut tut, ebenso naturbelassene Fette und Öle. Haut und Figur sind jedenfalls perfekt.
