

---

Subject: Umfrage zu Lebensgewohnheiten  
Posted by [flame](#) on Tue, 12 Jun 2012 10:05:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Ihr Lieben,

ich bin immer noch auf der Suche nach "gemeinsamen Nennern" zwischen uns.  
Dazu möchte ich jetzt gerne eine Umfrage zu den Lebensgewohnheiten machen - vielleicht kristallisieren sich ja Gemeinsamkeiten raus....  
Ihr könnt einfach meinen Frageblock reinkopieren und meine Antworten durch Eure ersetzen.

Besonderheiten zur Ernährung: Vollwertkost nach Dr. Bruker, viel Rohkost und Vollkorn,  
naturbelassen und ohne Weißmehl/Zucker,  
Fleisshesser/Vegetarier/Veganer: überwiegend Vegetarier  
Koffeeinhaltige Getränke: 2-3 Tassen Espresso / Tag  
Alkoholische Getränke: v.a. bei Frust ca. 100-200 ml Wein / Abend

Sport: keiner  
Aufenthalt im Freien: durchschnittlich viel (bei großem Frust jedoch Rückzug)

Rauchen: nein  
Sonstige "Laster": nein

Stress beruflicher Natur: nein  
Stress privater Natur: vor Beginn des Haarausfalls massiv, inzwischen reduziert  
Stress wegen Haarausfall: massiv

Eine letzte Frage noch - und die müsst Ihr nicht beantworten, wenn sie Euch zu privat ist. Es geht um Euer Sexualleben, dabei werden ja auch irgendwie Hormone aktiviert, die im Körper wirken, vielleicht bewirkt auch alleine eine intensive Verliebtheit schon eine Überschwemmung des Körpers mit einem Hormoncocktail, den man so niemals mit Medikamenten simulieren könnte.... Dass es da Zusammenhänge geben könnte, habe ich mir aufgrund dessen überlegt, dass ja auch Schwangerschaften "Haare fördernd" sind. Warum also nicht auch ein:

Glückliches Sexualleben: nein

Das wär's soweit... Vielleicht fallen Euch ja noch ein paar andere wichtige Fragen ein.  
Danke an alle, die mitmachen!

Liebe Grüße,  
flame

---

Subject: Aw: Umfrage zu Lebensgewohnheiten  
Posted by [tividi](#) on Tue, 12 Jun 2012 10:30:06 GMT

---

Besonderheiten zur Ernährung: nicht besonders gesund. Ich esse schon Obst und Gemüse, aber gerne auch fettiges und süßes  
Fleischesser/Vegetarier/Veganer: Fleischesser  
Koffeinhaltige Getränke: ab und zu mal nen Kaffee aber nicht täglich.  
Alkoholische Getränke: fast garnicht

Sport: keiner  
Aufenthalt im Freien: durchschnittlich viel (bei großem Frust jedoch Rückzug) - ja lass ich so stehen

Rauchen: nein  
Sonstige "Laster": nein höchstens Süßigkeiten

Stress beruflicher Natur: nein  
Stress privater Natur: vor Beginn des Haarausfalls- ja habe mir viel Sorgen gemacht um Tochter und da reingestreßt.. Aber abgesehen davon gings mir gut..  
Stress wegen Haarausfall: massiv!!!

Glückliches Sexualleben: tja, ich würde sagen, vor dem Haarausfall ja.. jetzt eher nicht so... weil ich dauernd so miesgelaunt und traurig bin und mich hässlich fühle das ich garnet erst Lust hab

---

---

Subject: Aw: Umfrage zu Lebensgewohnheiten  
Posted by [Himmelblau](#) on Wed, 13 Jun 2012 07:17:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Okay, da mach ich auch gern mit.

Besonderheiten zur Ernährung: Ich habe colitis ulcerosa, zeitweise vertrage ich deshalb vieles nicht. Generell habe ich Probleme mit frischem Obst und ballaststoffreichem Körnerfutter. Milch geht auch nicht in Reinform, aber ich kann Joghurt essen. Süßigkeiten gewöhne ich mir gerade ab.  
Fleischesser/Vegetarier/Veganer: ich esse wenig Fleisch (2-3mal die Woche), aber wenn, dann darf es ein saftiges Steak oder ein gegrilltes Hähnchen sein.  
Koffeinhaltige Getränke: vertrage ich gar nicht  
Alkoholische Getränke: am Wochenende gern mal ein paar Biere

Sport: ich versuche, jeden Tag eine halbe Stunde auf dem Crosstrainer zu hoppeln.  
Aufenthalt im Freien: kommt oft zu kurz dank Studium plus Bürojob

Rauchen: zwei Zigaretten täglich  
Sonstige "Laster": ich liebe teure Klamotten, aber das tut wohl hier nichts zur Sache

Stress beruflicher Natur: zeitweise steh ich doch sehr unter Strom, Prüfungszeit bzw.

anstrengende Vollzeit-Arbeit während der Semester-Ferien. Ich bin im Alltag oft sehr hektisch, kann es zum Beispiel nicht abhaben, Schlange zu stehen oder sinnlos lange auf Busse zu warten. Ich nehm dann lieber die Beine in die Hand und laufe.

Ich kann aber keine zeitlichen Rückschlüsse zwischen Stresspegel und Haarausfall ziehen, ich denke, das ist bei mir nicht so das Problem (?)

Stress privater Natur: war und bin privat eigentlich sehr glücklich

Stress wegen Haarausfall: zeitweise macht es mir sehr zu schaffen, ich rede aber mit keinem darüber, sondern fresse meine Sorgen in mich rein.

Glückliches Sexualleben: Die Lust schwankt bei mir sehr, was ich mit meinem Hormonhaushalt und der Pille in Verbindung bringe. Außerdem ist es natürlich nicht förderlich, wenn man sich selbst äußerlich nicht gefällt. Ich würde mein Liebesleben aber als durchschnittlich einstufen.

Weiteres Laster: Ich kann unglaublich neidisch auf all jene sein, die es im Leben leichter haben als ich. Wenn man buchstäblich grün vor Neid würde, wäre ich neongrün.

---

Subject: Aw: Umfrage zu Lebensgewohnheiten  
Posted by [hoffnung](#) on Thu, 14 Jun 2012 18:42:01 GMT

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

Hallo Flame,

Besonderheiten zur Ernährung: relativ gesund - Vollkorn, Obst, Gemüse - aber viel zu viele Süßigkeiten

Fleischesser/Vegetarier/Veganer: sehr wenig Fleisch, ab und zu Fisch

Koffeeinhaltige Getränke: nein

Alkoholische Getränke: selten

Sport: chinesologische Übungen, aber keinen Ausdauersport

Aufenthalt im Freien: bei Schönwetter oft draussen, dafür im Winter fast nicht

Rauchen: nein

Sonstige "Laster": Süßigkeiten

Stress beruflicher Natur: ja (unnötiger Weise)

Stress privater Natur: ja (unnötiger Weise)

Stress wegen Haarausfall: momentan nicht wegen Besserung

Glückliches Sexualleben: nein

LG,  
Su

---

Subject: Aw: Umfrage zu Lebensgewohnheiten

Posted by [muckimuck](#) on Thu, 14 Jun 2012 18:53:07 GMT

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

---

Besonderheiten zur Ernährung: relativ gesund - Vollkorn, Obst, Gemüse - aber viel zu viele Süßigkeiten

Fleischesser/Vegetarier/Veganer: sehr wenig Fleisch und Fisch

Koffeeinhaltige Getränke: selten einen Latte Macchiato

Alkoholische Getränke: nein

Sport: ab und zu walken, Fahrrad fahren, Gartenarbeit

Aufenthalt im Freien: bei Schönwetter oft draussen, dafür im Winter seltener

Rauchen: nein

Sonst. Laster: Süßigkeiten

Stress beruflicher Natur: nein

Stress privater Natur: ja (sehr anstrengendes Kind)

Stress wegen HA: MASSIV!!!!!!!

Glückliches Sexualleben: selten, da ich mich wegen dem HA nicht entspannen kann, DAUERND dran denke und mich hässlich fühle

---

---

Subject: Aw: Umfrage zu Lebensgewohnheiten

Posted by [Biggi01](#) on Fri, 15 Jun 2012 10:35:50 GMT

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

---

Liebe Flame,

ich aBesonderheiten zur Ernährung: einseitig, wenig Kalorien, viel Obst, Gummibärchen

Fleischesser/Vegetarier/Veganer: Allesesser

Koffeeinhaltige Getränke: mehrmals Kaffee am Tag

Alkoholische Getränke: nichts

Sport: Joggen regelmäßig

Aufenthalt im Freien: eher wenig

Rauchen: ja

Sonstige "Laster": nein

Stress beruflicher Natur: aber ja

Stress privater Natur: vor Beginn des Haarausfalls massiv, inzwischen reduziert  
Stress wegen Haarausfall: im Moment nicht

Eine letzte Frage noch - und die müsst Ihr nicht beantworten, wenn sie Euch zu privat ist. Es geht um Euer Sexualleben, dabei werden ja auch irgendwie Hormone aktiviert, die im Körper wirken, vielleicht bewirkt auch alleine eine intensive Verliebtheit schon eine Überschwemmung des Körpers mit einem Hormoncocktail, den man so niemals mit Medikamenten simulieren könnte.... Dass es da Zusammenhänge geben könnte, habe ich mir aufgrund dessen überlegt, dass ja auch Schwangerschaften "Haare fördernd" sind. Warum also nicht auch ein:

Glückliches Sexualleben: geht so, liegt an den Wechseljahren  
u

---

---

Subject: Aw: Umfrage zu Lebensgewohnheiten  
Posted by [Ira\\*](#) on Fri, 15 Jun 2012 14:21:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen,

ich mach auch mal mit, auch wenn ich befürchte, dass wir so unterschiedlich sind, dass sich da nichts heraus kristallisieren wird.

Besonderheiten zur Ernährung: früher: wenig und wenn gegessen, dann sehr ungesund; jetzt: mehr/ normal viel, wenn auch wieder mit Unterernährungsphasen, bemühe mich um gesunde/ abwechslungsreiche Ernährung, klappt eher mäßig.

Fleischesser/Vegetarier/Veganer: Vegetarierin mit Hang zum Veganismus.

Koffeeinhaltige Getränke: ohne Ende Kaffee und auch Cola

Alkoholische Getränke: kaum aufgrund von Histaminintoleranz

Sport: regelmäßiges Joggen (10-20km), mit Hang dazu, mich zu überanstrengen.

Aufenthalt im Freien: normal viel

Rauchen: wie ein Schlot, könnte man sagen.

Sonstige "Laster": mmh, nicht dass ich wüßte

Stress beruflicher Natur: geht

Stress privater Natur: ohne Ende

Stress wegen Haarausfall: ziemlich

Glückliches Sexualleben: ist mir tatsächlich zu privat

Liebe Grüße  
Ira

---