
Subject: AGA, Schilddrüse, Diane; Androcur - das volle Programm und viele Fragen

Posted by [Siouxsie](#) on Mon, 15 Oct 2012 12:05:46 GMT

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

Liebe Leute,

als Neuling im Forum wollte ich mir mal ein paar Tipps einholen, was ich bei meinem nächsten Besuch beim Endokrinologen beachten sollte. Viele hier kennen sich gut aus mit Laborwerten, vielleicht kommt es ja bei mir doch noch zu einem Durchbruch...

Grundsätzlich muss ich sagen, dass ich schon immer dünnes, feines, blondes Haar hatte (Danke Papa!), dafür recht kräftiges Körperhaar. Der Leidensdruck mit den Haaren begleitet mich daher schon ewig, seit ein paar Jahren aber phasenweise akut.

Hier (hoffentlich) kurz einiges zu meiner medizinischen Geschichte:

Frühjahr 2008: meine Frauenärztin spricht mich auf mein neues "Bärtchen" an, Bluttest, Testosteron viel zu hoch, Valette verschrieben.

Ende 2009: zunehmender Haarausfall, eher diffus, Haar wurde dünner und feiner. Besuch bei der Hautärztin, katastrophales Trichogramm, alle Vitaminwerte etc. i.O., daher Überweisung zur Uniklinik Leipzig mit Verdacht auf PCO-Syndrom. Natürlich noch für 100 Euro VitaminB-Spritzen "empfohlen" sowie Biotin und Zink ins Blaue als Privatrezept verschrieben. Zusätzlich beta-17-Estradiol-Haartinktur (mehr oder minder regelmäßig).

Anfang 2010: PCO-Diagnostik positiv (im Sinne von: ja, da sind viel zu viele Follikel in den Eizellen), Diabetes ausgeschlossen, Hormon-Bluttests unzuverlässig, da ich ja noch auf der Valette war. Wechsel zu Diane 35, mit Erfolg nach ca. 3 Monaten.

Sommer 2011: Absetzen der Diane, nach wenigen Wochen vermehrter Haarausfall. Also wieder angefangen, Ruhe gehabt.

Sommer/Herbst 2012: nach sehr sonnenreichem Urlaub seit Anfang August starker Haarausfall, Haar wird feiner. FÄ in der Uniklinik bestätigt vor zwei Wochen meinen Verdacht: Testosteron ist wieder leicht erhöht, trotz Diane. Auf mein Bitten hin zusätzlich Androcur für die Pillenpause.

So, nun habe ich letzte Woche mit Androcur angefangen und habe nach 2 Tagen Ausschlag bekommen. Telefonat mit der Ärztin steht morgen an, weil ich nicht weiß, ob ich es in der nächsten Pillenpause wieder nehmen kann/soll.

Zusätzlich lautet die Blickdiagnose der sehr erfahrenen Ärztin, dass ich eine vergrößerte Schilddrüse hätte. Blutwerte bestätigen weder Unter- noch Überfunktion. Daher habe ich am 23.10. einen Termin beim Endokrinologen zur Feindiagnostik der Schilddrüse (Sonographie).

Könnt ihr mir Tipps geben, welche Blutwerte ich beim Endokrinologen testen lassen soll? Ich bin

langsam echt verwirrt und habe keine Lust, mir erstmal wieder bei der Hautärztin ein Bündel Haare rausreißen zu lassen, um dann mein untrügliches Gefühl ohnehin bestätigt und mit vielen teuren Privatrezepten illustriert zu bekommen. Bei mir scheint der HA an den Geschlechtshormonen zu liegen - das mit der Schilddrüse halte ich für einen Nebenschauplatz, zumal diese Blutwerte seit Beginn der Misere stets in Ordnung waren.

Im Übrigen möchte ich noch loswerden, dass ich dieses Forum hier schon lange passiv mitverfolge und auch alle von euch beschriebenen Stimmungsschwankungen gut kenne. Ich mache mich grad wirklich nicht zuuuu verrückt, zumal ich noch eine Frisur habe, aber die Medikamente machen mir zu schaffen und ich hätte mit 29 gern noch die Hoffnung auf Erhalt des Status Quo. Ich denke schon über Regaine nach, weil das so ca. das Einzige ist, was ich an "hartem" Zeug noch nicht hatte.

Danke für eure wertvollen Tipps und hoffnungsfrohe Grüße!

Siouxsie

Subject: Aw: AGA, Schilddrüse, Diane; Androcur - das volle Programm und viele Fragen

Posted by [mike](#) on Mon, 15 Oct 2012 12:31:49 GMT

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

Siouxsie schrieb am Mon, 15 October 2012 14:05Frühjahr 2008: meine Frauenärztin spricht mich auf mein neues "Bärtchen" an, Bluttest, Testosteron viel zu hoch, Valette verschrieben. seit wann ist valette eine wirksame pille gegen androgenetischen Haarausfall ?????

hier ist nichts, aber auch wirklich nichts androgen-verdrängendes drin ..

Zitat:

Ende 2009: zunehmender Haarausfall, eher diffus, Haar wurde dünner und feiner. Besuch bei der Hautärztin, katastrophales Trichogramm, alle Vitaminwerte etc. i.O., daher Überweisung zur Uniklinik Leipzig mit Verdacht auf PCO-Syndrom. Natürlich noch für 100 Euro VitaminB-Spritzen "empfohlen" sowie Biotin und Zink ins Blaue als Privatrezept verschrieben. Zusätzlich beta-17-Estradiol-Haartinktur (mehr oder minder regelmäßig). für was E2 topical (auch systemisch) bei PCO ??? Für was nachträglich Vit B Spritzen ??? wenn Kausal NIX gemacht wurde ...

Zitat:Anfang 2010: PCO-Diagnostik positiv (im Sinne von: ja, da sind viel zu viele Follikel in den Eizellen), Diabetes ausgeschlossen, Hormon-Bluttests unzuverlässig, da ich ja noch auf der Valette war. Wechsel zu Diane 35, mit Erfolg nach ca. 3 Monaten.

Diana enthält 2 mg Cyproteron .. ja das lindert
weil es die hormone vom androgen-receptor verdrängt

Zitat:Sommer 2011: Absetzen der Diane, nach wenigen Wochen vermehrter Haarausfall. Also wieder angefangen, Ruhe gehabt.

Zitat:Sommer/Herbst 2012: nach sehr sonnenreichem Urlaub seit Anfang August starker Haarausfall, Haar wird feiner. FÄ in der Uniklinik bestätigt vor zwei Wochen meinen Verdacht: Testosteron ist wieder leicht erhöht, trotz Diane. Auf mein Bitten hin zusätzlich Androcur für die Pillenpause.

sommer wenig igf-1, viel oxidativer stress..uv beschädigung von haut und haar als trigger, androgene, AR.....upregulation möglich.....

Zitat:So, nun habe ich letzte Woche mit Androcur angefangen und habe nach 2 Tagen Ausschlag bekommen. Telefonat mit der Ärztin steht morgen an, weil ich nicht weiß, ob ich es in der nächsten Pillenpause wieder nehmen kann/soll.

ausschlag ist möglich aber nichts beunruhigendes ... die Haut wird idR (eigene Erfahrung) feinporiger... Ausschlag an Unter- und Oberarme möglich..sowie an den Oberschenkelinnenseiten (Cellulitegefahr höher...leider)

Zitat:

Zusätzlich lautet die Blickdiagnose der sehr erfahrenen Ärztin, dass ich eine vergrößerte Schilddrüse hätte. Blutwerte bestätigen weder Unter- noch Überfunktion. Daher habe ich am 23.10. einen Termin beim Endokrinologen zur Feindiagnostik der Schilddrüse (Sonographie).

Sonographie, Entzündungswerte, TSH, fT3, fT4

Zitat:Könnt ihr mir Tipps geben, welche Blutwerte ich beim Endokrinologen testen lassen soll? Ich bin langsam echt verwirrt und habe keine Lust, mir erstmal wieder bei der Hautärztin ein Büschel Haare rausreißen zu lassen, um dann mein untrügliches Gefühl ohnehin bestätigt und mit vielen teuren Privatrezepten illustriert zu bekommen. Bei mir scheint der HA an den Geschlechtshormonen zu liegen - das mit der Schilddrüse halte ich für einen Nebenschauplatz, zumal diese Blutwerte seit Beginn der Misere stets in Ordnung waren.

E2, Progesteron, Prolaktin, SHBG, Androstendion, Testosteron, DHEAs..., FSH, LH..

NNR auch im Auge behalten .. darum DHEAs und Androstendion..

Zitat:Im Übrigen möchte ich noch loswerden, dass ich dieses Forum hier schon lange passiv mitverfolge und auch alle von euch beschriebenen Stimmungsschwankungen gut kenne. Ich mache mich grad wirklich nicht zuuuu verrückt, zumal ich noch eine Frisur habe, aber die Medikamente machen mir zu schaffen und ich hätte mit 29 gern noch die Hoffnung auf Erhalt des Status Quo. Ich denke schon über Regaine nach, weil das so ca. das Einzige ist, was ich an "hartem" Zeug noch nicht hatte.

Danke für eure wertvollen Tipps und hoffnungsfrohe Grüße!

Siouxsie

Regaine ist dfann interessant ,... wenn Du die Hormone im Einklang hast und Deine ARs blockiert sind ... dann macht es Sinn und fehlende Dichte "nachzüchten" ...

Ausserdem:

Wenn Pille (EE2, Cypro) oder Cypro (Androcur) alleine =====> Eisen, Vitamin B Komplex und Vit C, E als antioxidant !!! WICHTIG

da sonst diffuse Formen auftreten können und auch hier über längeren Zeitraum schäden bleiben können ...

LG
Mike

Subject: Aw: AGA, Schilddrüse, Diane; Androcur - das volle Programm und viele Fragen

Posted by [Siouxsie](#) on Mon, 15 Oct 2012 16:05:43 GMT

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

Lieber Mike,

vielen Dank für deine Antwort, die ich nun leider erst nach der Arbeit beantworten kann. Zuersteinmal: ich habe deinen Thread angeschaut und finde, dass du sehr schöne Haare hast. Davon bin ich seit frühester Jugend weit entfernt Aber du hast ja auch einiges dafür getan, mit Erfolg offensichtlich.

Was deine Tipps und Fragen angeht: Vieles verstehe ich abkürzungswise nicht, aber ich versuch trotzdem mal, zu reagieren:

1. Valette ist gemeinhin als Haut-und-Haar-Pille bekannt. Offenbar sind da auch die Ärzte eher unkritisch.

2. Vitamin B und Nahrungsergänzungsmittel wurden mir empfohlen, da manche meiner Werte im unteren Normbereich lagen (ich bin, by the way, Vegetarierin). Und man kann Geld damit verdienen. That's it, schätze ich

3. Wenn du mit E2 topica das Estradiol-Haarwasser meinst: da das Blutbild nicht auffällig war, das Trichogramm aber schon, hat meine Hautärztin schon auf AGA getippt. Ich hatte auch das Gefühl, dass es hilft... aber naja, ich bin dann irgendwann in den guten Phasen nachlässig geworden, wer weiß, ob der neuerliche HA darauf zurückzuführen ist...

4. Zu deinen Sommer-Vermutungen: Was heißt igf-1 und wie kann man wieder ins Lot bringen? Was heißt AR und upregulation hier genau?

5. Zum Ausschlag: Im Netz wird Ausschlag bei Androcur als "allergische Reaktion" aufgeführt. Daher die Sorge, dass ich mit weiterer Zuführung des Allergens Schlimmeres auslöse, bspw. einen anaphylaktischen Schock. Zudem wandert der Ausschlag über verschiedene Gesichtspartien, auch jetzt, wo ich schon 2 Tage wieder "nur" die Diane und kein Androcur mehr nehme. Vorher hatte ich das Problem nur bei Penicillin und einigen anderen Antibiotika, nie aber bei Hormonen. Und apropos Cellulite: Das hatte ich eh schon immer. Schockt mich also nicht.

6. Zu den Schilddrüsenwerten: Danke, ich werde es so in Auftrag geben.

7. Zuden anderen Werten: Was ist E2, SHbG, DHEAs, FSH, LH, NNR? Bekomme ich einen Endokrinologen, zu dem ich mit Überweisungsaufschrift "Schilddrüsendiagnostik" komme, überhaupt dazu, all diese Werte zu nehmen?

8. Zuden NEM unter Diane bzw. Androcur: Ich habe tatsächlich nach dem Winter einen leichten Mangel an Vit. B und D diagnostiziert bekommen. Ich sollte aber auf handelsübliche Mittel aus der Drogerie zurückgreifen und bin mir nicht sicher, ob diese auch geholfen haben. Kann ich diese Werte auch beim Endokrinologen testen lassen?

So, dann liebe Grüße noch einmal von
Siouxie (die am Kopf friert)

Subject: Aw: AGA, Schilddrüse, Diane; Androcur - das volle Programm und viele Fragen

Posted by [Siouxie](#) on Mon, 15 Oct 2012 16:11:07 GMT

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

Ach so, zwischen 2. und 8. lagen 3 Jahre. Sprich: Damals die Spritzenkur war sozusagen ins Blaue, im Frühjahr 2012 habe ich mich aber sehr nach Burn-Out gefühlt und habe daher die Hausärztin um ein Blutbild gebeten.

Subject: Aw: AGA, Schilddrüse, Diane; Androcur - das volle Programm und viele

Fragen

Posted by [sunflower3](#) on Mon, 15 Oct 2012 18:30:47 GMT

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

HUHU)

Ich denke wir haben fast die selbe Ausgangssituation --habe gerade in meinem Blog geschrieben und würde mich über Austausch freuen...

Lg sun

Subject: Aw: AGA, Schilddrüse, Diane; Androcur - das volle Programm und viele Fragen

Posted by [Siouxie](#) on Tue, 16 Oct 2012 16:16:10 GMT

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

Liebe Sunflower,

zuersteinmal sorry für die späte Antwort, die Arbeit hatte mich fest im Griff :/
Was ist denn dein Blog? Habe bisher nur Forumseinträge von dir gefunden... oder verwechsle ich da was? Sorry, bin noch neu hier

Ansonsten habe ich heute noch die Werte aus der Uniklinik von Mitte August gefunden, ich dachte ich stelle sie hier mal rein - evtl. hat ja jemand eine zündende Idee?

Aaaalso (in Klammern stehen die Referenzwerte):

Albumin: 42,9 (34/48 g/l)

Thyreotropin (TSH): 2,27 (0,4 - 3,77 mU/l)

freies Trijodthyronin: 5,70 (3,1 -6,79 pmol/l)

freies Thyroxin: 18,49 (12,8 -20,4 pmol/l)

AK gg. Thyreoidperoxidase 10,0 (weniger als 34 U/ml)

Lutropin 4,89

Follitropin: 4,92

Testosteron: 2,02 (weniger als 1,81 nmol/l)

freies Testosteron (berechnet): 9,42 (1-34 pmol/l)

bioverfügbares Testosteron (berechnet): 0,220 (0,033-0,0774 nmol/l)

Sexualhormon-BG 193,00 (19,1-145 nmol/l)

Estradiol 104,0

Progesteron 1,39

Prolaktin: 225,2 (102-496 mU/l)

Dehydroepiandrosteronsulfat 4,230 (2,68 - 9,23 mikromol/l)

17-Hydroxyprogesteron : 0,94

Anti-Müller-Hormon: 6,39

Wo keine Referenzwerte dazugeschrieben sind, standen im Laborbericht ewig lange Texte zu den einzelnen Zyklusphasen - leider ist dafür jetzt die Zeit zu knapp. Bei Nachfrage trage ich die gerne noch nach.

Ansonsten fiel mir noch ein, dass ich durch das Androcur auch keine Entzugsblutung bekommen habe. Also noch eine zauberhafte Nebenwirkung...

Ich wäre wirklich sehr dankbar für Anregungen - laut Gyn sind nur Testosteron und Sexualhormon-BG (was auch immer da ist) zu hoch...

Haarige Grüße an euch!
Siouxie

Subject: Aw: AGA, Schilddrüse, Diane; Androcur - das volle Programm und viele Fragen

Posted by [Biggi01](#) on Tue, 16 Oct 2012 16:38:25 GMT

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

Hallo

Zitat: Zuden NEM unter Diane bzw. Androcur: Ich habe tatsächlich nach dem Winter einen leichten Mangel an Vit. B und D diagnostiziert bekommen. Ich sollte aber auf handelsübliche Mittel aus der Drogerie zurückgreifen und bin mir nicht sicher, ob diese auch geholfen haben. Kann ich diese Werte auch beim Endokrinologen testen lassen?

mach das, ich denke mit Drogeriemitteln kommst Du nicht weit.

Dann sehen wir weiter.

Ig

Subject: Aw: AGA, Schilddrüse, Diane; Androcur - das volle Programm und viele Fragen

Posted by [HarleyQuinn](#) on Tue, 16 Oct 2012 17:43:12 GMT

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

Ach übrigens nochmal zur Valette: Die ist antiandrogen und somit schon im Prinzip wirksam bei hormonellen Problemen. Dienogest ist 40% so antiandrogen wie Cyproteronacetat.

Dass dir nach dem Pilleabsetzen die Haare ausgefallen sind, ist übrigens normal. Dieser diffuse

Haarausfall geht auch nach einiger Zeit wieder weg.
Wenn du aber mit der Pille zurecht kommst, kannst du erst mal dabei bleiben.

Allerdings kann die Pille auch Haarausfall verursachen. Auch wenn sie antiandrogen ist. War bei mir mit der Valette z.B. so.

Einen anständigen Hormontest kann man nur ohne Pille machen. Dafür muss die 3-6 Monate abgesetzt werden. Hormontests unter Pilleneinfluss sagen genau gar nichts. Da gehts mit den Hormonen eh drunter und drüber.

Die Schilddrüse darf man auf keinen Fall vernachlässigen! Die Schilddrüse ist eng an die Sexualhormone gekoppelt.
Dein TSH könnte niedriger sein. Da würde ich auf jedenfall ein Auge drauf haben. Durch die Pille kann man schnell in eine Unterfunktion rutschen.

Hol dir Vigantoletten aus der Apotheke. Das ist Vitamin D. Wenn du nen leichten Mangel hast, kannst du 1-3 Stück am Tag nehmen. Bei 3 am Tag sind das 21.000 Einheiten die Woche. Damit kann man den Wert langsam steigern.
Wenn man schnell in den Normbereich will, kann man sich auch ein Privatrezept für stärkere Tabletten vom Arzt holen.

Subject: Aw: AGA, Schilddrüse, Diane; Androcur - das volle Programm und viele Fragen

Posted by [mike](#) on Tue, 16 Oct 2012 20:36:58 GMT

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

Siouxsie schrieb am Mon, 15 October 2012 18:05

2. Vitamin B und Nahrungsergänzungsmittel wurden mir empfohlen, da manche meiner Werte im unteren Normbereich lagen (ich bin, by the way, Vegetarierin). Und man kann Geld damit verdienen. That's it, schätze ich

die Werte musst Du auf obere Grenze halten das hilft sonst nichts

igf-1 usw... würde ich nichts unternehmen..das sind natürliche jahreszeitliche schwankungen die bei Alopezien mehr ins Gewicht fallen...bei sinnvoller Medikation würde ich Melatonin\IGF-1 oral ausser acht lassen ... tue ich jetzt auch..

Subject: Aw: AGA, Schilddrüse, Diane; Androcur - das volle Programm und viele Fragen

Posted by [sunflower3](#) on Wed, 17 Oct 2012 18:27:04 GMT

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

Pco ist so ein elender Scheiß- es wird nicht umsonst der Teufelskreis der Hormone genannt. Ich verliere einfach zuviel Zeit.
Ich bin heute immer noch nicht in die Apotheke gegangen ..
eigentlich sollte ich jetzt mit Androcur+ estradiol beginnen...
Ich habe vor allem schiss derzeit.
Würde gerne auch die restlichen Werte bestimmen lassen wenn ich jetzt gerade Pillenfrei bin aber zum Endo bekomme ich sicherlich nicht so schnell einen Termin.

Ich habe einfach so unendlich viele FRagen die mir keiner beantworten kann..
Androcur nehmen und das 3 Monate lang und estradiol ich weiß nicht ich weiß nicht..

Ich wünsche uns allen sehr das wir uns anderen Dingen widmen können aber ich habe das Gefühl jetzt geht es bei mir erst richtig los.

Subject: Aw: AGA, Schilddrüse, Diane; Androcur - das volle Programm und viele Fragen

Posted by [HarleyQuinn](#) on Wed, 17 Oct 2012 19:06:47 GMT

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

Sun, versuch es doch erst mal damit.

Das Problem ist, dass bei PCOS auch kein Endo Wunder vollbringen kann. Die verschreiben auch gerne die Pille, weil man ja fast nur Pille oder Gestagenmonotherapie versuchen kann.

Ich würde vorschlagen, dass du Androcur und Estradiol probierst und dann schaust, wie es funktioniert. Ruf möglichst bald bei einem Endo an und mach einen Termin. Sag auch, dass es wirklich dringend ist. Es kann halt bis zu 6 Monate dauern, bis der Termin ist. In der Zeit siehst du ja, ob du Fortschritte gemacht hast. Wenn nicht, kannst du das Zeug auch getrost wieder absetzen und eine andere Therapie, wie z.B. Progesteron probieren.
Ich glaube, dass du im Moment fast nichts falsch machen kannst.

Subject: Aw: AGA, Schilddrüse, Diane; Androcur - das volle Programm und viele Fragen

Posted by [sunflower3](#) on Thu, 18 Oct 2012 18:39:22 GMT

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

absolut ich kann dir nur recht geben..

ich werde auch nichts überstürzen und habe es auch noch nicht genommen.

Möchte morgen meinen Hausarzt noch informieren auch das er mir dir Leber checkt etc.. ich werde auch noch paar Tage drüber schlafen müssen ... Das Progesteron only helfen soll kann ich auch nicht ganz glauben .. bei Hormonungleichgewichte ok aber bei PCO und der Teufelskreis keine AHnung .

Das andere ist ich habe die Valette ja genomen top Blutwerte ... Haarausfall bis zur Lichtung schleichend..

Naja aber den Eierstöcken hat die Valette gereicht den Haaren nicht .. Geht sie deshalb auf eine halbe Tablette.

mmh aber ich stelle mir vor Androcur und dann noch Estrogene habe ich dann nicht eine Östrogendminanz???

Wie kann ich das richtig machen Östrogen , Androcur und noch Progesteron ?? nnee oder?? Anrocur wurde oft verteufelt bis auf Mike ich frage mich dann echt was es mir bringen soll. Entweder es wird so schlimm das das Haarteil nicht mehr hält und glaubt mir Perrücke wäre für mich noch schlimmer .. naja....ich grüble halt mal noch weiter.

Androcurerfolge lese ich auch nicht wirklich hier????

Subject: Aw: AGA, Schilddrüse, Diane; Androcur - das volle Programm und viele Fragen

Posted by [HarleyQuinn](#) on Fri, 19 Oct 2012 11:36:31 GMT

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

Hi,

das Dienogest aus der Valette ist nur 40% so stark, wie das Cyproteronactet. Kann also schon sein, dass der antiandrogene Effekt dann auch zu deinen Haaren hochgeht. Estradiol + Cyp ist ja quasi wie ne zusammengebaute Pille. Wie das dann mit der Östrogendominanz aussieht ... keine Ahnung.

Habe schon gelesen, dass manche Mädels bei PCOS Erfolge mit Progesteron hatten. Nicht speziell bei den Haaren, glaub ich, aber allegmein bei allen anderen Symptomen.

Aber wie gesagt, du kannst ja fast nix falsch machen und wenns nicht hilft, versuchste Progesteron.

Subject: Aw: AGA, Schilddrüse, Diane; Androcur - das volle Programm und viele Fragen

Posted by [sunflower3](#) on Fri, 19 Oct 2012 21:56:31 GMT

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

das habe ich mir auch schon gedacht...

Ich muß es wohl machen sonst brauche ich mich dort nicht mehr blicken lassen und sie hat mich nie abgewürgt ..aber fakt ist auch sie ist die Fachfrau nicht ich auch wenn ich viel gelesen habe. Sie ist sehr offen und zingt nichts auf aber sagt schon gerade raus was sie denkt.

Egal wie ich es mache gesund ist alles nicht . Und wenn ich gar nichts mache verstärkt es sich womöglich alles

gute nacht
