
Subject: 2 wochen gut und jetzt.... warum?
Posted by [tividi](#) on Fri, 08 Mar 2013 12:39:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi ihr.

Also bis gestern hatte ich fast zwei Wochenlang beim täglichen waschen nur noch 80-100 Haare im Sieb..

Ich war echt glücklich erstmal. Dachte mal wieder jetzt könnt's was werden..

Also ich hatte noch nie so wenig Haare verloren seit Beginn des HA!

Ja und seit gestern schon fast das doppelte wieder. Heute mehr wie gestern.. wird morgen wohl noch mehr werden...

Ich hab soo eine Scheiss laune gerade.. Mich kotzt das alles soo an.

Waruuuum wars denn jetzt fast 2 Wochen viel besser??? Wie kann das denn sein?

Ich zermatter mir das Hirn, warum wieso weshalb.

von was kommt so was? Hat man dann irgendwann mal vor einiger Zeit kurz was richtig gemacht oder wie?

Habt ihr auch sowas?

Ich finde das so komisch, weil ich jetzt seit Anfang noch nie so wenig Haarausfall hatte.

Subject: Aw: 2 wochen gut und jetzt.... warum?
Posted by [Ponyfranse](#) on Fri, 08 Mar 2013 13:08:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hast Du Probleme mit saison-bedingtem Haarausfall?!

Normalerweise würde ich jetzt - ab März/April meinen ersten Schub fürs neue Jahr erwarten...

Vielleicht liegt es daran?!

Subject: Aw: 2 wochen gut und jetzt.... warum?

Posted by [tividi](#) on Fri, 08 Mar 2013 13:11:49 GMT

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

Nein eigentlich nicht. Ich hatte ja das ganze letzte Jahr durchgehend schlimm Haarausfall

Subject: Aw: 2 wochen gut und jetzt.... warum?

Posted by [Ponyfranse](#) on Fri, 08 Mar 2013 13:29:39 GMT

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

Komisch...

Wie sind die Schwankungen gewesen? Zahlenmäßig?

Oder kannst Du schätzen?!

Subject: Aw: 2 wochen gut und jetzt.... warum?

Posted by [tividi](#) on Fri, 08 Mar 2013 13:44:41 GMT

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

ich weiß nicht was mir sonst den tag über noch ausgeht, das zähl ich nicht. Nur beim waschen. Einsaugen tu ich trotzdem noch viel..

Also beim waschen waren von 150/160 auf 80/90 und jetzt wieder auf 150. Ich hoff es wird nicht wieder 200

also dsa war so das es von über 200 irgendwann langsam runter ging auf so 150 und jetzt vor 2 wochen dann schlagartig quasi auf die 90 und jetzt gestern schlagartig wieder hoch.

Subject: Aw: 2 wochen gut und jetzt.... warum?

Posted by [Media](#) on Wed, 13 Mar 2013 20:59:17 GMT

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

Hallo tividi,

ich kann mich der einen Vermutung von ponyfranse anschließen - meine Hautärztin hat mir empfohlen, grad jetzt und die nächsten 3 Monate "Pantovigar" einzunehmen. Sie meinte, dass 2x jährlich die Hauptverlustzeiten für Haare seien - eine Phase seien die nächsten 3 Monate. Pantovigar sei laut 'Haarkongress' neben Minoxidil (äußerlich) das 'einzig' echt Wirksame (abgesehen von den Hormongeschichten etc.).

Hab's mir bei euch in DTL. bestellt (nicht ganz billig), 3x täglich und sehe mal, ob's hilft.

Daneben nehme ich - wie einige andere im Forum die B-Vitamine und öfters mal einen TL gutes Leinöl.

Liebe Grüße

Media

Subject: Aw: 2 Wochen gut und jetzt.... warum?
Posted by [tividi](#) on Wed, 13 Mar 2013 21:18:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich habe mir schonmal, nein ich glaub sogar zweimal, die 300er Packung Pantovigar gekauft. Letztes Jahr irgendwann. Weniger Haarausfall hat ich da nicht..

Aber schlecht denk ich ist es bestimmt nicht.

Ich hab aber gelesen das diese Haarkapseln wo es im DM gibt ziemlich das gleiche sein sollen? Und seitdem nehm ich nur noch die täglich

Subject: Aw: 2 Wochen gut und jetzt.... warum?
Posted by [Media](#) on Wed, 13 Mar 2013 21:57:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo tividi,

man müsste mal die Inhaltsstoffe vergleichen, aber ich denke, da gibt es mehrere gute Sachen.

Mir ist aufgefallen, dass einige hier so ziemlich viel auf der 'Nahrungsergänzungsseite' zusätzlich machen, wäre vielleicht auch noch gut zu schauen.

Grad denke ich, dass auch eine Ernährungsberatung Sinn machen könnte (hab ich mir für mich grad überlegt). Aber nicht jede - meine neue 'Haarersatzfriseurin' hat mir erzählt, dass diese Metabolic-Ernährungsschiene bei HA nicht das Gelbe vom Ei sei (2 Kundschaften haben zwar ordentlich abgenommen, aber sich dafür HA eingehandelt).

Was ich auch noch gesehen habe ist, dass die Blut- und Hormonwerte, die hier so besprochen werden, viel detaillierter angefordert werden müssten, als das die Hausärzte gerne tun. Mir hat Binne gerade sehr gute Hinweise gegeben. Hast du deine Werte schon hier rein gegeben,

vielleicht fällt jemandem etwas auf?

Vielleicht stellt eine erfahrene Frau mal eine Liste der 'Musts bei HA' hier hinein, sodass man schauen kann, was es auf jeden Fall bei der Suche nach Ursachen braucht. Das wäre suuuper.

Leider kann ich dir nicht so viel behilflich sein, wie ich gerne möchte, wünsche dir aber von Herzen eine gute Nacht!

Media

Subject: Aw: 2 wochen gut und jetzt.... warum?
Posted by [tividi](#) on Wed, 13 Mar 2013 22:25:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielen Dank Media, lieb von dir.

Ja an Nahrungsergänzung nehm ich auch eine ganze Menge. Passt garnicht mehr alles in die tablettenbox

Meine Blutwerte hab ich immer hier eingestellt..

Ich wünsche dir auch eine gute Nacht

Subject: Aw: 2 wochen gut und jetzt.... warum?
Posted by [Media](#) on Wed, 13 Mar 2013 22:38:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also hab ich doch noch zu wenig gelesen im Forum... oje, tividi, dann verstehe ich

umso mehr, dass du jetzt einfach mal die Nase voll hast von der Kämpferei usw.

Gerne würde ich dich jetzt einfach umarmen und mit dir zusammen eine Runde lachen,
einfach mal so...

Umarme dich halt ganz herzlich auf die Ferne

Media

Subject: Aw: 2 wochen gut und jetzt.... warum?
Posted by [Biggi01](#) on Thu, 14 Mar 2013 07:35:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Media,

Zitat:Vielleicht stellt eine erfahrene Frau mal eine Liste der 'Musts bei HA' hier hinein, sodass man schauen kann, was es auf jeden Fall bei der Suche nach Ursachen braucht. Das wäre suuuper.

Diese Liste gibt es ja bereits.

Auf der Startseite.

Ig

Subject: Aw: 2 wochen gut und jetzt.... warum?
Posted by [Media](#) on Thu, 14 Mar 2013 23:08:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ok, mache mich auf die Suche...

danke

Media

Subject: Aw: 2 wochen gut und jetzt.... warum?
Posted by [Wallemähne](#) on Fri, 15 Mar 2013 00:31:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Media,

wenn Tividi dir schon nicht antworten mag, Biggi meinte bestimmt den Thread hier, guck mal:

<http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/t/1360/>

Oder wenn du auf Mitglieder klickst, öffnet sich die Liste mit den neuesten Mitgliedern. Hier kannst du dich in Ruhe durch deren Einstiegsbeiträge lesen. Letztendlich wiederholen sich am Anfang alle nötigen Infos zu den Untersuchungen und Werten.

@ Tividi: ich fände es schön, wenn du den anderen im Forum auch mal Fragen beantworten würdest. Du bekommst doch hier auch so viel Hilfe und man geht selbst noch nach all den Monaten immer und immer wieder auf deine (gleichen) Fragen ein, obwohl die sich langsam wiederholen. Im Moment fällt mir beides sehr stark auf.

Nimm mir das bitte nicht übel, aber wir sind doch alle hier, um uns auszutauschen und uns im gegenseitigen Austausch zu helfen.

LG
Walle

Subject: Aw: 2 wochen gut und jetzt.... warum?
Posted by [Media](#) on Fri, 15 Mar 2013 01:05:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Walle,

danke, da merke ich, wie es schon stark nachlässt mit dem Merkvermögen - ich hatte den Thread tatsächlich vor einer Woche gelesen und - weg ist es , na ja, ich tippe auf meine SD - ÜF (könnte aber natürlich auch eine Reifeerscheinung sein - bin ja Seniorin - 54...). Ha, endlich einen Vorteil des Älter-Werdens gefunden, in Sachen Vergesslichkeit darf frau nachsichtiger mit sich sein .

Eine gute Nacht wünscht dir

Media

Subject: Aw: 2 wochen gut und jetzt.... warum?
Posted by [Biggi01](#) on Fri, 15 Mar 2013 06:43:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Media,

Du bist eine 54 jährige Seniorin?

Darf ich Dich fragen wie es mit Deiner Periode aussieht?
Ich nur so eine Idee um die Ursache des HA weiter einzuschränken.

Ig

Subject: Aw: 2 wochen gut und jetzt.... warum?
Posted by [Wallemähne](#) on Fri, 15 Mar 2013 06:44:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Morgen Media,

da nich für, ist am Anfang auch etwas viel und verwirrend. Auch die Suchfunktion kann gut weiterhelfen. Einfach in Stichpunkten eingeben, viele Themen wiederholen sich einfach.

Meine Merkfähigkeit ist auch nicht mehr die allerbeste, merke ich an mir selbst auch immer öfter .

LG

Subject: Aw: 2 wochen gut und jetzt.... warum?
Posted by [tividi](#) on Fri, 15 Mar 2013 07:01:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hä wie bitte? Welche Frage denn bitte???????

Also echt, ich hab hier auch schon leuten geantwortet und versucht zu helfen, okay in letzter Zeit nicht, da hast du Recht.

Aber es is nicht so das ich das noch nie hätte und nicht wollen würde!
Find ich ein bisschen unfair das so hinzustellen, aber wenn du meinst.

Allerdings hab ich für mich eben grad das gefühl, wie soll ich gross andern helfen, hab ja selbst kein Plan... Und wenn ich mal was kleines wüßte hats meist eh wer geschrieben...

Wenn ich was Oberschlaues für jemanden wüsste würd ichs schon sagen

Ich werde mir wohl dann mal besser überlegen ob ich was frage.....

Media es tut mir leid falls ich irgendwas übersehen habe oder garnicht als frage verstanden habe.

Subject: Aw: 2 wochen gut und jetzt.... warum?
Posted by [Wallemähne](#) on Fri, 15 Mar 2013 07:33:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Vielleicht stellt eine erfahrene Frau mal eine Liste der 'Musts bei HA' hier hinein, sodass man schauen kann, was es auf jeden Fall bei der Suche nach Ursachen braucht. Das wäre suuuper. Also hierfür muss man doch gar nicht so "oberschlau" sein, oder?

Subject: Aw: 2 wochen gut und jetzt.... warum?
Posted by [bionda](#) on Fri, 15 Mar 2013 07:50:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Tividi,

also mir hast du letztens über PM einen sehr guten Rat gegeben, sogar ohne dass ich danach gefragt hätte. Daher weiß ich, dass du dir sehr wohl auch Gedanken um andere machst. Nur haben die anderen hier im Forum das natürlich in dem Fall nicht mitbekommen können.

LG

Subject: Aw: 2 wochen gut und jetzt.... warum?
Posted by [Ataba](#) on Fri, 15 Mar 2013 07:57:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Tividi,

ich les ja Deine Beiträge hier schon länger mit und möchte Dir eigentlich nur ein paar positive Gedanken schicken (hört sich das blöd an).

Du bist psychisch momentan ganz schön unten. Liest man aus all Deinen Beiträgen raus. Ich kenn den Zustand. Aber versuch doch mal, dich nicht an jedem ausgefallenen Haar runterzuziehen, sondern mach Dein Befinden von Deinem Haarstatus abhängig. Und der ist gut. Sehr gut sogar. Ich hab irgendwo die letzten Tage ein Foto hier von Dir gesehen. Du kannst hochoberen Hauptes durch die Gegend laufen. Ehrlich. Und ich will jetzt Deinen Kummer nicht runterspielen damit.

LG

Subject: Aw: 2 wochen gut und jetzt.... warum?
Posted by [tividi](#) on Fri, 15 Mar 2013 08:00:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja Walle, entschuuuldige, das ich an diese Liste in dem Moment nicht gedacht habe!!

Danke bionda, hab ich auch total gern getan!!

Es ist ja eben schon so, dass wenn ich mein, ich könnte wem helfen, es auch sehr gerne tue!!

Danke Ataba!

Das Foto war übrigens schon 10 Monate alt. (Das wird irgendwie leicht übersehen?)

Es sieht jetzt natürlich anderes aus.

Ich hab das genommen weil das im sonnenlicht und nicht mit Blitz war, und weil es zeigt wie die Zone die am stärksten ausdünn aussieht..

Aber danke, Ataba, das mit dem am Haarstatus und nicht am Ausfall das befinden abmachen ist

natürlich wahr eigentlich.

Und ich ärger mich, das ich das nicht getan habe... denn dann wär es mir letztes Jahr noch besser gegangen.

Subject: Aw: 2 wochen gut und jetzt.... warum?

Posted by [Ataba](#) on Fri, 15 Mar 2013 08:31:12 GMT

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

Also mir gehts seitdem besser. Seit ich meine "Denke" umgestellt hab.

Früher hab ich den ganzen Tag geheult. Jeder Spiegel eine Qual. Ich hab allen Frauen auf den Kopf geschaut. Jedes einzelne ausgefallene Jahr hat mich wahnsinnig gemacht. Ich kam aus dem Strudel nicht raus.

Ich muss dazu sagen, dass mein Haarstatus wesentlich schlechter ist als Deiner. Wesentlich. Ich hatte schon immer sehr wenige und dünne Haare. Und trotzdem hab ich gelernt, mich daran zu erfreuen, wenn der Anblick einigermaßen passt. Wenn man die kahlen Stellen gut vertuscht hat. Und seither gehts der Psyche besser. Und meiner Familie auch

Subject: Aw: 2 wochen gut und jetzt.... warum?

Posted by [tividi](#) on Fri, 15 Mar 2013 08:39:20 GMT

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

Nochmals muss ich sagen, dass Foto ist jetzt fast ein Jahr alt... Ihr könnt ja nicht davon ausgehen das es jetzt so aussieht... weil es dauernd heißt, so wie ich ausseh.. so sah es aus vor 10 Monaten.

Das Foto von vorher ist vom ich glaub September 2011, das mit dem lichterem Scheitel von Mai 2012. Und man sieht den Unterschied in der Zeit ganz deutlich... Und jetzt fast ein Jahr später sieht es halt logischerweise nochmals wesentlich weniger aus...

Ich weiß das ich meine Denke umstellen müsste.. nur schaffen..ist die andre Sache.

Vor einigen Monaten ging es mir mal ne zeitlang besser. Jetzt nicht super toll, aber ich hab mich nicht soo reingesteigert. Keine Ahnung wieso das da so war..

Ataba, ich bewundere jeden der gelassen sein kann..

Gelassenheit war sowieso noch nie meine Stärke..

Du schreibst doch mal, das du sogar in einer Psychiatrischen Einrichtung warst?

Gings dir dann seit danach besser? Durch die Psychotherapie?

Subject: Aw: 2 Wochen gut und jetzt.... warum?
Posted by [Media](#) on Fri, 15 Mar 2013 23:50:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schönen Abend zusammen, wieder mal spät geworden, heute, wollte eigentlich immer weniger arbeiten, wenn ich älter werde, haut nich hin...

Liebe Walle, Biggi, Tividi, Ataba,

als nächstes lerne ich, wie das mit den Zitaten geht, dann kann ich euch zielgenauer ansprechen ... Schritt für Schritt...

ihr könnt euch gar nicht vorstellen, wie schön das jetzt grad' war, mich an den PC zu setzen und von euch zu lesen (ein bisschen, wie wenn man 'heim' kommt). Nu is aber Schluss mit rührselig!!

Biggi,

(zu: Seniorin) ja, von den Age-Angaben her scheint mir, als ob ich fast die älteste Aktive hier bin (leider noch nicht am ältesten an Erfahrung zum Thema - und gut auch, dadurch kann ich viel mitnehmen).

Danke für die Überlegung in Richtung Spurensuche (wg. Einschränkung bzgl. HA und Periode). Ich hatte mit 40 ein GM-Karzinom und eine OP - somit endete damals meine 'Periodenzeit' (was ich auch als den einzigen Vorteil dieser Erkrankung erlebt habe - aber immerhin: keine Angst mehr vor den Krämpfen, keine Angst mehr vor plötzlichen Wahnsinnsblutungen, keine Angst mehr vor dem eigenartigen Geruch, den ich gegenüber meinem Gynäkologen erwähnte, der meinte: "Manche Frauen haben Probleme mit dem Geruch (des Blutes)" Ich dachte, der spinnt wohl, ich rieche mein Blut ja nun schon 25 Jahre - und das hat noch nie so seltsam gerochen... Es hat aber daraufhin nochmal 2 Monate gedauert, bis ich wechselte und eine Gynäkologin das ernst nahm...). Bekam dann nach 1 Jahr endlich Hormone (ich war natürlich von 0 auf 1000 im Wechsel - es war die Hölle) und die Lebensqualität stieg enorm an. Vor ca. 1 Jahr entschied ich mich für eine Hormonpause und setzte (die Östrogene) einfach ab - oje . Da fing es an mit dem HA (hab ich nicht richtig gedeutet) - ich nehme die Dinger zwar jetzt seit ca. 2 Monaten wieder, aber das interessiert den HA leider überhaupt nicht.

Vielleicht fällt dir dazu etwas Neues für meine HA-Spurensuche ein?

Ataba,

bin grad froh, dass ich nicht die einzige bin, der das passiert ist (anderen Frauen auf den Kopf schau). Mir 'denkt es dann' so: Mensch hat sie Haare - manchmal merke ich es fast zu spät, früher wär mir das nie in den Sinn gekommen, auf einmal sehe ich nur noch Haare und dann - ach wie peinlich - schnell wegschauen usw. Habe mir deswegen sogar ein paar Stunden bei einer Therapeutin genommen, weil ich dachte, ich krieg mich nicht mehr ein ... Konzentriere mich jetzt mehr auf die Augen...

Tividi,

alles ok.

Jetzt habe ich euch hoffentlich nicht zu vollgelabert ...

Allen einen schönen Abend noch

Media

Subject: Aw: 2 wochen gut und jetzt.... warum?
Posted by [Media](#) on Sat, 16 Mar 2013 01:13:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sorry, tividi,

habe mich vorhin in deinem Thread gerade breit gemacht (hab' gar nicht mitgedacht und hatte es erst gemerkt, als ich schon losgeschickt hatte), so langsam verstehe ich erst, wie es geht.

Alles Liebe

Media

Subject: Aw: 2 wochen gut und jetzt.... warum?
Posted by [Biggi01](#) on Sat, 16 Mar 2013 09:41:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Media,

Zitat:Danke für die Überlegung in Richtung Spurensuche (wg. Einschränkung bzgl. HA und Periode). Ich hatte mit 40 ein GM-Karzinom und eine OP - somit endete damals meine 'Periodenzeit' (was ich auch als den einzigen Vorteil dieser Erkrankung erlebt habe - aber immerhin: keine Angst mehr vor den Krämpfen, keine

was wurde Dir alles entfernt?

Nimmst Du seitdem Hormone?, wenn ja welche? und in welcher Stärke?

Ig

Subject: Aw: 2 wochen gut und jetzt.... warum?
Posted by [Biggi01](#) on Sat, 16 Mar 2013 09:44:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Media,

du kopierst den Teil den Du zitieren willst.

Damm gehst Du in die Zeile unter den Smilleys und klickst auf das zweite Symbol von rechts.

Dann entstehen zwei rechteckige Klammern, due klickst in die Mitte dieser Klammern und sagst: einfügen.

Fertig.

Subject: Aw: 2 wochen gut und jetzt.... warum?
Posted by [Media](#) on Sat, 16 Mar 2013 16:28:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo tividi,

hast du Homöopathie zur Unterstützung auch schon probiert? Bei uns in Österreich gibt es diese Crimax-Tropfen, vielleicht regen die ein bisschen die Haare an, ich probiere die gerade (eine Friseurin hat's empfohlen, es habe schon Erfolge gezeitigt). Man weiß ja nie - Suche nach Strohalm etc.....

Servus Biggi,

entfernt wurden GM, Eierstöcke, 17 Lymphknoten. Ich nehme 1mg Ovestin Estriol.

Schönen Tag noch wünscht euch

Media

Subject: Aw: 2 wochen gut und jetzt.... warum?
Posted by [Biggi01](#) on Sat, 16 Mar 2013 17:04:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Media,

<http://www.hormontherapie-wechseljahre.de/hormonbehandlung/welche-hormone/Gebaermutterentfernung-id63710.html>

wenn ich das richtig verstanden habe, bist Du in den chirurgischen Wechseljahren.

Und wenn Du keine Wechseljahrbeschwerden hast, reichen östrogene auch aus, sonst muß

Du auch Gestagene zuführen.

Ig

Subject: Aw: 2 wochen gut und jetzt.... warum?
Posted by [Ataba](#) on Sat, 16 Mar 2013 19:13:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja, ich war 3 Wochen in der Klappse.

Und das Schlimme in der Zeit war, dass ich meine 2. Fehlgeburt hatte, und dennoch gingen meine traurigen Phasen und meine Panikanfälle nur um die Haare. Immer nur die Haare. Rund um die Uhr. Selbst wenn ich nachts nur 2 Minuten wach war um zur Toilette zu gehen überkam mich die Panik.

In diesen 3 Wochen war ich echt erschüttert wie weit ich es geschafft hab (und das ist jetzt ironisch gemeint). Klar..... mir ging es nach 3 Wochen nicht gut. Nicht mal annähernd. Ich hab dann noch ca. 1-1 1/2 Jahre die Ads genommen und ne Psychotherapie gemacht. Und irgendwann hab ich meine Denkereie umgestellt. Irgendwann hat es sich verinnerlicht, dass die Haare sowieso rieseln. Egal ob ich mich aufreg oder nicht. Und irgendwann hab ich beschlossen, lieber wieder mal am Leben teilzunehmen. Jedesmal wenn ich wieder anfang zu grübeln, hab ich mir bildlich ein STOPP-Schild vor Augen gehalten. Und irgendwann wurde ich ruhiger. Und das muss man irgendwie schaffen. Sonst zieht das Leben an einem vorbei.

Und glaub mir, ich kann Deine Panik wirklich verstehen und nachvollziehen. Ich wollt nix runterspielen.

Zeig doch mal ein aktuelles Foto.

LG

Subject: Aw: 2 wochen gut und jetzt.... warum?
Posted by [Media](#) on Sun, 17 Mar 2013 00:03:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Biggi,

vielen Dank für Tutorial und Links .

Gute Nacht

Media
