
Subject: Wodurch Verbesserung des HA?
Posted by [dani75](#) on Thu, 26 Jan 2006 08:20:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

jetzt möchte ich mal etwas Positives berichten...

Ich habe seit ca. drei Jahren diffusen HA. Seit Juli letzten Jahres war der HA so schlimm, dass ich innerhalb dieses Zeitraumes unglaublich viele Haare verlor und (merkwürdigerweise) sich die rechte Seite des Kopfes extrem lichtete. Ich habe die ausgefallenen Haare nie komplett gezählt, aber ich schätze, dass ich täglich um die 300 Haare verloren habe. Seit ca. drei bis vier Wochen fallen mir viiiieel weniger Haare aus (ca. 100, wenn überhaupt). Ich weiß nicht genau woran es liegt und habe jeden Tag Angst, dass es wieder losgehen könnte.

Da mein Ferritin-Speicher bei 20 lag, habe ich im Sommer begonnen Eisen einzunehmen (übrigens meinte meine Ärztin damals, dass das nicht nötig sei). Bei meiner letzten Blutuntersuchung Ende Oktober lag der Ferritinwert schon bei 35. Ich bin fest davon überzeugt, dass das Eisen die Hauptursache für die Verbesserung ist (hoffentlich!). Allerdings nehme ich auch seit ca. einem Jahr Pantovigar, seit ca. drei Monaten Zink, Selen, Kieselerde und seit Kurzem Vitamin C,E,B und Biotin.

Das Pantovigar habe ich vor ein paar Wochen abgesetzt, weil es mir zu teuer wurde. Jetzt überlege ich natürlich welchen Anteil es an der Verbesserung haben könnte und ob ich die Einnahme wieder aufnehmen sollte.

Deshalb meine Frage: Welche Erfahrungen habt ihr mit Pantovigar gemacht?

Subject: Re: Wodurch Verbesserung des HA?
Posted by [schlotto](#) on Thu, 26 Jan 2006 09:16:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo dani,

seltsam, bei mir lichtete sich die rechte Seite auch stärker. Als meine AGA anfang, habe ich viele Schachteln Pantovigar geschluckt, den Apotheker hat es gefreut. Meinen HA hat es nicht beeindruckt. Zwischendurch hörte der HA auch immer mal wieder für einige Wochen auf, bzw. wurde weniger. Bei dir liegt es sicher am Fe, das kann ich leider nicht von mir sagen. Ich drücke dir die Daumen, dass es bei dir positiv weiter geht.

Gruß schlotto

Subject: Re: Wodurch Verbesserung des HA?
Posted by [dani75](#) on Thu, 26 Jan 2006 09:33:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Schlotto,

das ist wirklich merkwürdig mit der einseitigen Lichtung...

Wie lange hat die zwischenzeitige Verbesserung des HA's bei dir angehalten? Ehrlich gesagt kann ich mir nicht vorstellen, dass ausgerechnet bei mir die Eiseneinnahme eine dauerhafte Verbesserung oder Beseitigung hervorrufen soll. Ich habe noch nie irgendwo gelesen, dass jemand diese Erfolge erzielen konnte. Deshalb achte ich jeden Tag auch darauf, ob es wieder losgeht...

Hast du eine Ahnung, was bei dir zu dieser zwischenzeitlichen Verbesserung führt?

Subject: Re: Wodurch Verbesserung des HA?

Posted by [Claudi](#) on Thu, 26 Jan 2006 09:38:09 GMT

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

>>Deshalb meine Frage: Welche Erfahrungen habt ihr mit Pantovigar gemacht?>>

Hallo Dani,

ich habe zwei Mal für längere Zeit Pantovigar genommen und eine Verbesserung festgestellt (die Haare wurden kräftiger). Bin also davon ausgegangen, dass es wenigstens etwas hilft. Jetzt, bei der dritten Einnahme (auch über Monate) hat sich jedoch keine Verbesserung eingestellt.

Subject: Re: Wodurch Verbesserung des HA?

Posted by [glam](#) on Thu, 26 Jan 2006 09:52:54 GMT

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

...das ist jetzt aber wirklich seltsam ?! bei mir ist es auch so, dass die rechte am schlimmsten ist

von was kann das kommen ?

pantovigar nehme ich auch ..noch...habe eine verbesserung festgestellt ; hatte 1 monat gar kein haarausfall mehr (aber ob es wirklich die wircklung von pantoviger war ??) wobei ich dann vor zwei wochen wieder einen schub hatte (diese aber am hinterkopf) gruss glam

Subject: Re: Wodurch Verbesserung des HA?

Posted by [dani75](#) on Thu, 26 Jan 2006 10:01:51 GMT

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

Oje, wenn ich das so lese, kann ich meine insgeheimen Hoffnungen, dass der Horror jetzt ein Ende hat, wohl eher als utopisch definieren...

Haben denn noch andere hier Erfahrungen mit zwischenzeitlichen Verbesserungen und einseitigem Haarverlust gemacht?

Subject: Re: eine Kopfseite mehr betroffen

Posted by [Claudi](#) on Thu, 26 Jan 2006 10:08:42 GMT

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

Bei mir ist auch eindeutig die rechte Seite viel lichter als die linke. Das hat auch die Dame, die mir die Haare für das Trichogramm ausgezupft hat, festgestellt.

Bei mir habe ich immer darauf geschlossen, dass es durch die Locken und Wirbel, die ich habe, so fällt. Aber anscheinend gibt es doch Stellen, die eher betroffen sind. (?)

Vielleicht penne ich ja auch immer auf der rechten Seite, so das dadurch dort die Stellen lichter sind. (Scherz! Ich finde das auch seltsam.)

Subject: Re: eine Kopfseite mehr betroffen

Posted by [glam](#) on Thu, 26 Jan 2006 10:11:48 GMT

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

du wirst lachen, aber das war das erste was ich gehört habe...von einer sogenannten fachfrau

da wusste ich, dass ich dort am falschen platz war

Subject: Re: Wodurch Verbesserung des HA?

Posted by [Padme](#) on Thu, 26 Jan 2006 10:14:17 GMT

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

Also meine Hautärztin hatte nach einem Monat Pantovigar schon gesagt "Jetzt müsste der HA sich aber langsam legen!"... im Nachhinein finde ich ihre Vorstellung vom Einsetzen der Wirksamkeit echt utopisch.

Ich habe jetzt eine Packung fast weg, das sind also etwa 3 Monate, und ich empfinde es so, dass weniger Haare beim Waschen, Föhnen und so über den Tag ausgehen.

Zusätzlich nehme ich seit August die Pille Valette, Kieselerde, Zink, Eisen (aber nur kleine Mengen, das kann noch nichts bewirkt haben), Biotin, Folsäure, Magnesium-Calcium-Präparat.

Seit Dezember nehme ich Pantostil, dem schreib ich bisher aber nichts zu...

Leider kann man, wenn man viele NEM nimmt und hier und da noch was tut, nicht so recht einschätzen, an was es nun genau gelegen hat. Vielleicht wartet der nächste Schub schon auf mich und ich wähne mich nur in einer Besserungsphase...

Ich werde es jedenfalls weiterhin nehmen, ich habe es mal in Massen preisgünstig bei Ebay für 65 EUR inkl. Versand statt für den Apothekenpreis von ca. 88 EUR geholt.

Auch ein Batzen Geld, aber was tut man nicht alles.

Subject: Re: @ padme
Posted by [Claudi](#) on Thu, 26 Jan 2006 10:44:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

300 St. Pantovigar gibt es auch bei medikamente-per-klick für € 64,85 versandkostenfrei. Auch NEM's gibt's dort preiswerter. Immer noch zu teuer der ganze Spaß, wenn man nicht weiß, ob es wirklich wirkt, aber die Apothekenpreise sind ja doch extem höher.

Subject: Re: @ padme
Posted by [Padme](#) on Thu, 26 Jan 2006 11:22:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, super Tip, da hatte ich sie auch schon mal gekauft.

Leider weiß man bei vielen teuren Mittelchen nicht, ob sie nicht letztlich einzig und allein der Verschmälerung des Geldbeutels dienen. Und davon darf leider lustig verkauft werden ohne plausible Nachweise über die Wirkung.

Aber ich bleibe mal dran mit dem Zeugs und dann sprechen wir uns wieder

Subject: Re: Wodurch Verbesserung des HA?
Posted by [Jadaa](#) on Thu, 26 Jan 2006 16:00:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey,
ich wollte dir Mut machen und dir sagen, daß 2 weibl. Bekannte von mir ebenfalls starken HA gehabt haben, uns nachdem sie Eisen eingenommen haben, hat dieser aufgehört. Klar, es hat schon länger gedauert, aber es war der Grund! Vor allem wenn der HA diffus ist, ist sie Wahrscheinlichkeit, daß Eisen alles verbessert,m nicht gering:)

Alles Glück dir weiterhin

Subject: Re: Wodurch Verbesserung des HA?
Posted by [schlotto](#) on Thu, 26 Jan 2006 16:49:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo dani,

mein HA hat jedes Jahr - meine AGA besteht schon seit 10 Jahren - 1 bis 2 mal für ca. 4 - 8 Wochen aufgehört. Letztes Jahr hat er nur noch Mai/Juni pausiert, um dann wieder mit gewohnter Stärke, d.h. ca. 100 Haare normal, 200 Haare beim Waschen, einzusetzen. Sozusagen von heute auf morgen. Aber wie ich weiter unten schon schrieb, sind meine Haare auch schon alle miniaturisiert, sodass der Oberkopf relativ "frei" ist.

Nein, warum diese HA-Pausen eingetreten sind, kann ich nicht erklären. Alle Therapien, von denen ich meinte, aha, die sind es, versagten dann wieder, d.h. die Verschlechterung begann, obwohl die Therapie weiterlief. Genannt seien hier nur NEM, Finasterid, EII-Cranell etc. Hatte ich weiter unten auch schon mal mit tino drüber gesprochen. Ich denke, dass du sicher mehr Aussichten auf Besserung hast, dein HA ist noch nicht so manifest und du hast ja eine Diagnose, das lässt doch hoffen!

Gruß schlotto

Subject: Re: Wodurch Verbesserung des HA?
Posted by [dani75](#) on Fri, 27 Jan 2006 09:00:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

danke, ich werde nicht aufgeben zu hoffen, allerdings bin ich jetzt ein wenig vorsichtiger mit der Einschätzung geworden, dass ausgerechnet bei mir der HA aufhören soll. Allerdings bin ich ganz guter Dinge, da ich glaube zu wissen, warum meine Haare ausfallen. Da ist zunächst mein Eisenmangel, dann habe ich lange Zeit sehr großen Stress gehabt und zudem lebe ich nicht gerade gesund (Alkohol, Zigaretten etc.). Hinzu kommen Dinge, die ich noch nicht mit Sicherheit ausschließen konnte, wie meine SD oder Mangel an bestimmten NEM's. Also besteht noch kein Grund den Kopf in den Sand zu stecken...

@ schlotto: klar habe ich die Diagnose 'diffuser HA', allerdings sind Ursachen wenig konkret. Ich würde auch nicht ausschließen, dass ein Anteil AGA dabei ist. Und der Ärztin, die diese Diagnose gestellt hat, traue ich nicht. Außerdem habe ich festgestellt, dass die vielen Haare, die mir gerade nachwachsen auch sehr miniaturisiert sind. Bleibt abzuwarten, wie es weitergeht...

Auf jeden Fall drücke ich uns allen die Daumen, dass wir eine jeweilig wirksame Therapie für unseren HA finden!

Viele Grüße

Subject: Re: Wodurch Verbesserung des HA?
Posted by [Nicola38](#) on Sat, 04 Feb 2006 19:59:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Dani,

ich nehme - das leider echt teure - Pantovigar seit Oktober.
Außerdem seit Oktober Regaine 2% und seit November Regaine 5%.
Gleichzeitig Eisen und bin dabei, meine Schilddrüsenmedikation (habe keine Schilddrüse mehr) "feinabzustimmen".

Mein Haarausfall ist seit ca. 4 Wochen weg. Mit weg meine ich von 200 Haaren pro Tag auf ca.

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

Hi Tino,

bin kein Schulkind mehr und kriegs nicht mit geschlossenen Augen hin
Kannst Du uns dann diese Zauberformel vielleicht wissen lassen...weil den Apotheker reich machen, ist eigentlich auch nicht so sehr mein Ding...

Subject: Re: Wodurch Verbesserung des HA?
Posted by [tino](#) on Sat, 04 Feb 2006 21:04:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Nicola

1800 mg NAC(N-Acetylcystein) verteilt auf 3 Tagesdosen,plus 2 mal einen Vit B Komplex von Ratiopharm 2 mal tgl,plus 3 mal tgl c.a 500 mg Vit C(kosten 100 g 2 eur),plus Hirse bis Menge geht nicht mehr 3 mal tgl.

So mache ich es auch,..plus Vit E und Selen,sowie Aminoampullen,Cratin-Monohydrat und Acetyl-L-Carnitin.

Besser geht es gar nicht

Subject: Re: Wodurch Verbesserung des HA?
Posted by [Nicola38](#) on Sat, 04 Feb 2006 21:38:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für die schnelle Antwort!!!

Was meinst Du mit 'plus Hirse bis Menge geht nicht mehr 3 mal tgl.' - soviel reinstopfen bis mir schlecht wird? Oder fehlt da ein Wort?

Und: woher bezieht man das alles am besten?

Subject: Re: Wodurch Verbesserung des HA?
Posted by [dani75](#) on Mon, 06 Feb 2006 09:28:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Tino,

du vergisst dabei zu erwähnen, dass man mittels deiner Rezeptur locker 200 Euro im Monat ausgibt, die vielleicht nicht jeder übrig hat. Außerdem würde ich auch gerne mal von anderen Menschen als von dir hören, dass diese Kombination von NEM bei HA geholfen hat. Vielleicht ist sie ja auch nur besonders gut auf dich abgestimmt...
Seit wann empfiehlst du eigentlich Hirse?

@ Nicola: ist ja echt super, dass dein HA so extrem zurück gegangen ist! Mit Sicherheit ist die veränderte Schilddrüsenmedikation daran nicht ganz unbeteiligt, wenn du Pantovigar noch nicht so lange nimmst... Ich glaube, dass Pantovigar zumindest keinen nachteiligen Effekt auf den HA hat. Ich habe jetzt auch wieder angefangen es zu nehmen.
Bei mir ist der HA wieder ein wenig stärker geworden, weiß aber nicht ob ich mir das nicht einbilde, weil ich jetzt noch viel stärker als vorher kontrolliere ob mir Haare ausfallen. Auf jeden Fall wachsen mir so einige nach, die zum Teil aber auch dünner und farbloser sind. Bin jetzt dabei meine Schilddrüse näher untersuchen zu lassen. Den Ultraschall habe ich schon, die Blutwerte kommen noch. Wie lange hast du denn HA und ist er eher diffus oder an bestimmten Stellen besonders ausgeprägt? Und was wurde dir in Bezug auf deine Schilddrüse diagnostiziert?

Subject: Re: Wodurch Verbesserung des HA?
Posted by [tino](#) on Mon, 06 Feb 2006 11:10:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

"anderen Menschen als von dir hören, dass diese Kombination von NEM bei HA geholfen hat. Vielleicht ist sie ja auch nur besonders gut auf dich abgestimmt..."

Die hab ich erfunden, die nimmt noch "keiner".

Nein,..ich habe fast ein Jahr daran gearbeitet(bis ins kleinste Detail auf die HA Pathomechanismen abgestimmt erforscht),..die greift bei Jedem(!),und bei allen Haarproblemen.

gruss Tino

Subject: Re: Wodurch Verbesserung des HA?
Posted by [Tiny](#) on Mon, 06 Feb 2006 13:48:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Sam, 04 Februar 2006 22:04Hallo Nicola

1800 mg NAC(N-Acetylcystein) verteilt auf 3 Tagesdosen,plus 2 mal einen Vit B Komplex von Ratiopharm 2 mal tgl,plus 3 mal tgl c.a 500 mg Vit C(kosten 100 g 2 eur),plus Hirse bis Menge geht nicht mehr 3 mal tgl.

So mache ich es auch,..plus Vit E und Selen,sowie Aminoampullen,Cratin-Monohydrat und Acetyl-L-Carnitin.

Besser geht es gar nicht

Ich will ja jetzt nicht wieder großartig mit dir rumstreiten aber ganz im Ernst: Ist es dir nicht lästig, ständig zu jeder Tages- und Uhrzeit an die NEMs zu denken? Ich meine, das ist ja so viel, was du da nimmst und das auch noch täglich....

Subject: Re: Wodurch Verbesserung des HA?
Posted by [tino](#) on Mon, 06 Feb 2006 14:27:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Tiny

Du bist lustig:-)

Kannst du dir nicht vorstellen was ich alles für mich tun würde:-)?

Was ist schon Pillen schlucken,..bzw ein paar mal tgl die Hand in den Mund?Ich würde durch die Hölle gehen,..für meine innerliche und äusserliche Gesundheit!!Mich dauerhaft an einen Tropf hängen,..was immer ich tue.

Meine ich ernst!

Subject: Re: Wenn es geht, eine Dauerinfusion
Posted by [strike](#) on Mon, 06 Feb 2006 15:37:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: Wenn es geht, eine Dauerinfusion
Posted by [tino](#) on Mon, 06 Feb 2006 16:06:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:"was Andere geleistet haben durch jahrelanges Studium, Ausbildung u. Arbeit u. nicht im

Rundumschlag alle verdammen."

Und.....haben die Ahnung von Haarbiologie?????

Zeig mir nur einen,..einen einzigen,..bitte bitte...

"
Darum gilt, auch und besonders bei den NEM sollte man gezielt vorgehen u. den Zustand (Krankengeschichte, Lebensstil u. -führung, Hormon-, Enzymsystem..) des Einzelnen berücksichtigen. "

Das ist wahr,..am vernünftigsten wäre das Messen des Antioxidantenstatus,..aber macht ja anscheinend "niemand"..

Subject: Re: Wenn es geht, eine Dauerinfusion
Posted by [Iras](#) on Mon, 06 Feb 2006 16:28:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Tino, dazu möchte ich auch kurz was sagen. Ich habe ja am Freitag meine Werte abgeholt. Mein Hausarzt hatte seinen jovialen Tag, also so was zwischen geduldig und gönnerhaft.
Ich habe dann die Gelegenheit beim Schopfe ergriffen, und ihn auf den Antioxidantenstatus angesprochen. Als Antwort bekam ich folgendes: "Für Dich wäre es erheblich besser, wenn Du Dich in der Zeit, in der Du Deine Nase in Bücher steckst, bewegen würdest."
Nee, ist schon klar, Herr Doktor, dann würde ich netter aussehen und keine überflüssigen und nervenden Fragen stellen...

Liebe Grüße Iras

Subject: @tino
Posted by [schlotto](#) on Mon, 06 Feb 2006 16:30:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo tino,

meinst du mit "...Messen des Antioxidantienstatus" die Messung von Oxidativem Stress durch Antioxidative Kapazität-ImAnOx und Lipidperoxide-PerOx? Das ist bei mir vor einem Jahr gemacht worden. Die antioxidative Kapazität war gering, die oxidative Belastung allerdings allerdings sehr gering. Im Moment nehme ich u.a. auch noch OPC, soll ja besonders antioxidative

Eigenschaften haben.

Gruß schlotto

Subject: Re: @tino
Posted by [tino](#) on Mon, 06 Feb 2006 16:42:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

Beide Tests sind alleine Schrott,..die Lipidperoxidation ist immer an Vit E gebunden,und zeigt sich oft erst wenn das Vit E ganz unten ist.

Es müssen die einzelnen Enzyme und nicht enzymatischen antioxidativen Vitamine und Spurenelemente gemessen werden.

gruss Tino

Subject: Re: Wenn es geht, eine Dauerinfusion
Posted by [tino](#) on Mon, 06 Feb 2006 16:46:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

"Ich habe dann die Gelegenheit beim Schopfe ergriffen, und ihn auf den Antioxidantenstatus angesprochen. Als Antwort bekam ich folgendes: "Für Dich wäre es erheblich besser, wenn Du Dich in der Zeit, in der Du Deine Nase in Bücher steckst, bewegen würdest."

Hast du ihm daraufhin nicht gesagt das er seine unqualifizierte Klappe halten soll??

Ich hätte das gesagt,..und wenn er liches Haar gehabt hätte,dann hätte ich ihm gesagt das der oxidative Stress,..seine Selektion auch bald seine Organe holen wird.Dann ist velleicht nix mehr viel mit Bewegen,..dann wird geschoben von einer Pflegerin die auch einen Weissen Kittel,..na ja weisses Kleid trägt...

Subject: Re: @tino

Posted by [schlotto](#) on Mon, 06 Feb 2006 16:50:21 GMT

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

Danke für die schnelle Antwort. Vit E lag mit 17,2 ganz gut, Normbereich 6,0 - 29,0.

Gruß schlotto

Subject: Re: Wenn es geht, eine Dauerinfusion

Posted by [Iras](#) on Mon, 06 Feb 2006 18:58:10 GMT

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

Hi Tino, neee, das ist ja das Ungerechte auf dieser Welt: Der hat mit seinen fünfzig Jahren eine wahre Löwenmähne. Da komme ich mir mit meinen paar Flusen gleich noch erbärmlicher vor.

Naja, und meine Schlagfertigkeit ist dann auch eher rudimentärer Natur.

LG Iras

Subject: Re: Wodurch Verbesserung des HA?

Posted by [tino](#) on Tue, 07 Feb 2006 21:53:39 GMT

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

Hallo

Das bekommst du alles in der Apotheke, und die Hirse im Reformhaus. Hirse kannst du ganz viel nehmen, ..du platzt ja auch nicht wenn du 10 Teller Hirsebrei am Tag isst:-)

gruss Tino

Subject: Re: Wodurch Verbesserung des HA?

Posted by [Lisa76](#) on Wed, 08 Feb 2006 21:16:11 GMT

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

Hallo Dani

Ich muss Dir sagen, daß bei mir der HA auch besser geworden ist. Was zum Teil bestimmt auch am Eisenwert liegen könnte. Mein Ferritin ist von 12 μ (vor einem Jahr) auf 33 und dann auf 54 μ gestiegen. Seitdem ist HA kontinuierlich besser geworden. So einfach ist es bestimmt nicht, aber die Eisenspeicher sollten schon gefüllt sein, denn sonst droht dem Körper eine Anämie. Was sind für ihn dann schon ein paar Kopfhaare? Absolute Priorität hat jetzt die Aufrechterhaltung aller lebenswichtigen Funktionen. Also: Bevor das Hämoglobin sinkt, fallen lieber ein paar Kopfhaare aus. So habe ich mir das ganze erklärt - kann natürlich auch falsch sein. Ist so ein Denkansatz.

Vor zwei Jahren, als das Desaster anfang dachte ich mir noch, ich kann alles mit ein bisserl gesunder Ernährung wieder auffangen. Irrtum!. Großer Irrtum, wie sich im Nachhinein herausgestellt hatte.

Ich muss dazu sagen, daß ich nach der Trennung von meinem Freund (wir waren 9 Jahre zusammen)nichts mehr gegessen habe, weil mir der Apetit gefehlt hatte. Ich musste ersteinmal wieder lernen richtig zu essen. Hat jetzt auch wieder zwei Jahre gedauert. Die "Hungerphase" hat allerdings "nur" 3 Monate gedauert. Ich bin also nicht Magersüchtig. Trotzdem hat es gereicht um meine Eisenspeicher komplett zu leeren.

Liebe Grüsse, Lisa
