

---

Subject: Wirkstoffe bei starken Stress

Posted by [chris22](#) on Wed, 15 Feb 2006 16:30:53 GMT

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

---

Hallo Leute,

mal nichts zum Thema Haarausfall. Ich vermeide Stress konsequent, das hatte ich hier auch schon einmal geschrieben. Im Moment habe ich aber eine Phase, wo sich Stressphasen wieder gehaeuft auftreten, auch beruflich. Ich versuche mit Sport, Entspannung, Liebe und warmen Gedanken den meisten Stress zu verringern, merke aber, dass ich in einigen Nächten einfach schlecht einschlafen kann, hauptsaechlich durch wilde Gedanken, welche im Kopf rumschwirren (viele werden das ja sicher kennen), oft aufwache, unruhiger bin. Das sind natuerlich schon Wahnzeichen und ich möchte schnellstmöglichst die negativen Auswirkungen bekämpfen, dafuer suche ich einen geeigneten Haar- und Hautfreundlichen Wirkstoff.

Speziell Tino scheint sich damit gut auszukennen, aber die Frage ist natuerlich an alle gerichtet, ich bin dankbar fuer alle Antworten und hoffe hier auch Einige zu bekommen. Tino, du hattest mal, soweit ich mich erinnere, einmal Diazepam und dann noch einen anderen Wirkstoff (den fu früher selbst genommen hast in geringer Dosierung meine ich) hier reingestellt, welche beide Haar und Hautfreundlich waren. Koenntest du mir evtl. diese Wirkstoffe nochmal genauer näherbringen?

Ich bedanke mich im vorraus und wünsche euch noch einen schoenen Abend

Gruss

Chris

---