
Subject: friseurgang hilft

Posted by [taichi](#) on Fri, 17 Feb 2006 20:13:13 GMT

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

hallo.

fühlt euch durch den threat-titel bitte nicht veralbert, ist ernst gemeint. als ich bei mir bemerkte, dass ich wirklich extrem haarausfall hatte, rasierte ich mir die haare auf 5mm ab. sah scheisse aus. der haarausfall ging weiter, irgendwann gab mir wer den guten tip finasterid zu nehmen. mein haarausfall stoppte an dem tag. ich hatte depressionen wegen meinem lichten haar und dachte es am besten kaschieren zu können, in dem ich alle drei wochen mit dem kurzhaarschneider alles abmähe. mittlerweile habe ich mich aber mal wieder getraut die haar zumindest auf streichholzlänge wachsen zu lassen. wenn man mit dieser länge zu einem vernünftigen friseur geht, kann der doch etwas draus machen. man kann den haarkranz etwas stufig schneiden, und das verbliebene deckhaar etwas fransig länger wachsen lassen. bei mir hat das optisch einiges ausgemacht, im gegensatz zu dem was ich mir zuvor immer selbst geschnitten habe.

nun, diejenigen, die wirklich fast keine haare mehr haben, werden meinen rat vielleicht verletzend finden. wenn ihr aber noch einige haare habt, geht zum friseur! ich wär froh gewesen, hätte ich mich früher in einen salon getraut. jetzt habe ich auch immer noch etwas angst, einen von den aufgestylten perlen dort, könnte mich schräg anschauen und fragen: wie sollen wir ihnen denn helfen können? das ist aber bisher noch nicht passiert.

gruss

ps. ich selbst leite eine friseurkette die super ist, die nummer lautet: 5646468468746464684666....
war ein scherz

Subject: Re: friseurgang hilft

Posted by [Der_mit_dem_Haar_tanzt](#) on Fri, 17 Feb 2006 21:01:56 GMT

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

ich hab gerade dort angerufen,
alles ausgebucht :/

Subject: Re: friseurgang hilft

Posted by [Uptown82](#) on Thu, 23 Feb 2006 04:17:52 GMT

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

Hm, hatte die Haare in den letzten zwei Jahren eigentlich immer eher kurz - mittlerweile sind sie wieder relativ lang (ebenfalls ca. streichholzlänge). Irgendwie fühl ich mich nicht mehr so wohl - obwohl es mir sicher besser steht. Aber das schütterere Stirnhaar ist nur schwerlich zu ertragen. An "Gel-styling" (okay, wär ohnehin eher pubertär und verwöhntes-bubi mäßig) ist da nicht mehr zu denken. Schaut echt schrecklich aus.

Bin grad am überlegen, ob ich mit dem schneiden noch ein wenig warten soll - und wann, dann

eher nur an den seiten und hinten). Das Problem ist wenn die Haare auf der Seiten so dicht und dick sind und rauswachsen, und vorn ists ein rechtes Trauerspiel.

Abschiednehmen fällt verdammt schwer; ich war mal ein hübscher Kerl mit den längeren Haaren, aber mit den Kurzen schau ich ziemlich Nosferatu-mäßig aus. Ziemlich blass, schmales Gesicht und gesegnet mit spitzen Ohren Marke "Spock light".

Möglicherweise ists auch nur Gewöhnheitssache.

Subject: Re: friseurgang hilft
Posted by [taichi](#) on Thu, 23 Feb 2006 12:46:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Uptown82 schrieb am Don, 23 Februar 2006 05:17

Bin grad am überlegen, ob ich mit dem schneiden noch ein wenig warten soll - und wann, dann eher nur an den seiten und hinten). Das Problem ist wenn die Haare auf der Seiten so dicht und dick sind und rauswachsen, und vorn ists ein rechtes Trauerspiel.

nun, gerade deshalb würde ich dir empfehlen, den haarkranz etwas kürzer zu schneiden, als das verbliebene deckhaar. das gleicht das ungleichgewicht etwas aus. die übergänge müssen natürlich völlig übergangslos sein, sonst siehts pröllig aus.

Uptown82 schrieb am Don, 23 Februar 2006 05:17

Abschiednehmen fällt verdammt schwer; ich war mal ein hübscher Kerl mit den längeren Haaren, aber mit den Kurzen schau ich ziemlich Nosferatu-mäßig aus. Ziemlich blass, schmales Gesicht und gesegnet mit spitzen Ohren Marke "Spock light".

da ist sicher ne gehörige portion einbildung mit bei. wenn du dich blass fühlst, geh mehr an die frische luft, ernähr dich besser, treib sport und geh untern assitoaster.
gruss

Subject: Re: friseurgang hilft
Posted by [Uptown82](#) on Sat, 25 Feb 2006 11:56:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

so, war beim friseur.

die geheimratsecken sind noch hundertmal größer als beim letzten mal. trug die haare jetzt einge monate relativ lang, da überdeckte es viel. jetzt sind die ecken oben schon so weit hinten

wie die ohren.

9mm seitlich, oben eine spur länger. so: ich schau aus wie ein monster. mir reichts, am liebsten tät ich mir die pulsadern aufmachen.

mit 23 jahren so scheisse aussehen!!!!!! innerhalb von zwei jahren, in denen es mir grad ein wenig besser gegangen war, und meine jahrelangen depressionen in den griff gekriegt hab.

die kurzen haare passen mir einfach nicht, eine glatze noch viel weniger. ich hab keine lust mehr. warum verdammt trifft es grad mich! und die schwestern machen noch blöde kommentare: "warum solltest DU eine glatze kriegen?!", "MUT ZUR HÄSSLICHKEIT" (danke) blabla, der LIEBE opa mütterlicherseits - auf den habens vergessen. von meinen brüdern haben zwei mit ÜBER VIERZIG VOLLES HAAR. einer hat eine runde glatze am hinterkopf (begann mit mitte 25). und ich hab die vollglatze.

leute ich bin am verzweifeln. haarteil kommt nicht in frage, ebensowenig tabletten oder irgendwelche mittel (schon zu weit fortgeschritten und außerdem viel zu teuer). ich scheiss drauf, leg mich jetzt ins bett und wünsche mir, nimmer aufzuwachen.

Subject: Re: friseurgang hilft
Posted by [pilos](#) on Sat, 25 Feb 2006 12:03:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

komm schon....dann müssten sich 25% der männer die pulsader aufschneiden.....nee..nee....

andere sind behindert...oder sonst was und denken nicht warum hat es ausgerechnet mich getroffen....

Subject: Re: friseurgang hilft
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 25 Feb 2006 12:04:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sinds nicht sogar 50%?

Subject: Re: friseurgang hilft

Posted by [Uptown82](#) on Sat, 25 Feb 2006 12:12:17 GMT

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

naja, ich weiß eh, das ich übertreibe... aber trotzdem. fühl mich kahl, nackt, einfach hässlich. und so spitze ohren wie die meinen!

ich bin von natur aus unsicher, das wird jetzt immer schlimmer. weiß echt nimmer weiter. jedenfalls geh ich nimmer aus dem haus, wens nicht unbedingt sein muss. die dosis der mich wie kühe anstarrenden, tuschelnden schwachsinnigen heut, dieser ungebildeten narren, die reichen mir.

fühl mich uralt mit 23. und ein mädchen in meinem alter dürfte sich kaum für einen 23 mit fortgeschrittener glatze interessieren. vor zwei jahren wurde ich noch angegelauscht, mittlerweile schon lange nimmer. zwei mädels haben damals zwar gemeint, die kürzen haare passen mir besser, aber die "reaktionen" sprechen für sich.

gibts eigentlich prozentuale angaben bezüglich wie vielen sehr jungen männern deutlich die haare ausgehen? (bei meinem glück bin ich wahrscheinlich EINER von 500 000 oder so)

Subject: Re: friseurgang hilft

Posted by [frühaufsteher78](#) on Sat, 25 Feb 2006 12:15:19 GMT

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

Uptown82 schrieb am Sam, 25 Februar 2006 13:12

gibts eigentlich prozentuale angaben bezüglich wie vielen sehr jungen männern deutlich die haare ausgehen? (bei meinem glück bin ich wahrscheinlich EINER von 500 000 oder so)

Nicht dass ich wüsste, aber es werden immer mehr, hab ich den Eindruck. Und es sind garantiert eher EINER aus 10 oder noch mehr.

Zu erst solltest du mal an deinem Selbstbewusstsein arbeiten. Wie wärs mal mit Fitness-Studio?

Subject: Re: friseurgang hilft

Posted by [Uptown82](#) on Sat, 25 Feb 2006 12:25:51 GMT

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

naja, fürs Fitnessstudio könnt/kann ich mich gard nicht aufraffen. Bring auch grad sonst nix weiter (uni-mässig). Selbstbewusstsein: klar, fehlt mir hinten und vorn. Ich kann einfach zur Zeit "nicht auf" (habe solche Phasen oft gehabt, aber seit ca. zweieinhalb Jahren nimmer so schlimm wie in den letzten Wochen).

Aber mich schreckt der extreme "Bruch" in meinem Haarleben. Bleiben wir bei der Uni: begann 2001, musste aber nach wenigen Wochen abbrechen (familiäre Troubles), dann entschied ich mich für ne FH (leider weils nicht meine sache war), und nachdem ich dort fertig mit Bakk, wieder Uni.

Im 4. Semester (04) gingen mir - wirklich über Nacht!!! - soviele Haare aus dass ich sie fortan kürzer tragen musste - sah einfach ungepflegt aus.

Im sommer 2003 begann ich vegetarisch zu leben (mehr oder weniger) - in letzter zeit hab ich wieder viel fleisch gegessen. Seit einigen Monaten nehm ich Zink+Selen ein. Da der HA kurze Zeit später begann, frag ich mich schon ob es da Zusammenhänge gibt. Auch wenns kein diffuser ist.

Nachdem ich 2002 meine Mutter, ein Jahr später meinen Vater verlor, frag ich mich ob das doch irgendwie zusammenhängen könnt. Andererseits ists schon die typische GHE und lichtung am Hinterkopf.

Subject: Re: friseurgang hilft
Posted by [tvtotalfan](#) on Sat, 25 Feb 2006 12:33:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das ganze ist immer nur so schlimm wie man sich das selbst einredet. Vielleicht solltest Du mal echtes Leid sehen, mach mal Urlaub auf den Kap Verden oder in einem Drittweltland.

Erstens laufen Dir in solchen Ländern die Frauen scharenweise hinterher wegen der Haut und der langen Nase und Zweitens erkennst Du dann direkt vor Ort wie viele Sachen da "viel" schlimmer sind als Haarausfall.

Hässlichkeit ist immer Ansichtssache. Ich finde z.B. Carmen Elektra überhaupt nicht hübsch, ein paar Millionen Leute denken da ganz anders, ich kann - selbst wenn ich mir mühe gebe, nichts attraktives an dieser Frau finden und so geht es mir bei sehr vielen Frauen im Fernsehen (nee, ich bin trotzdem absolut hetero).

Frauen stehen drauf wenn Männer selbstbewusst sind, das ist verdammt wichtig für einen Mann, auch wenn er eine totale Pfeife ist, die selbstbewusste Ausstrahlung lässt das alles vergessen. Das ist nämlich das, was einen Mann attraktiv macht und auf Attraktivität kommt es viel mehr an als auf Schönheit auf den Ersten Blick !!! Warum steht wohl Heidi Klum auf ihren Mann ?

Oh mann und es gibt so viele mehr oder weniger Hässliche Typen die haben so schöne und attraktive Frauen, mach Dir da mal in Gedanken nicht den Luzifer zum Freund...

Irgendwie hab ich Mitleid mit Dir, aber andererseits weiß ich auch dass Du da einfach ein total falsches Denken an den Tag legst mit dem es so nicht weiter gehen sollte. Das musst Du unbedingt ändern damit das Leben wieder lebenswert wird - und es wird !! Da geb ich Dir meine Garantie drauf !!! Aber Du musst es selber auch wollen....als einzigste Bedingung sozusagen.

Schönen Gruß,
Tv.

Subject: Re: friseurgang hilft
Posted by [tvtotalfan](#) on Sat, 25 Feb 2006 12:39:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Au..., Deine letzte Antwort hab ich erst gelesen nachdem ich meine geschrieben hatte.

Das mit Deinen Eltern tut mir sehr leid und ich nehme das mit dem "Leid sehen" sofort wieder zurück, sorry 1000x !

Trotzdem darfst Du Dich nicht so aufgeben, Mensch, mit 23, da steht doch das ganze Leben noch vor Dir. Bin selbst 27 und freu mich schon auf Familie / nen Job usw., das ist doch ein super interessanter Lebensabschnitt - sowas willst Du nicht wirklich versäumen, und glaub mir, Du findest ne scharfe Tuss die Du liebst und die Dich liebt, das ist doch nicht immer so ein großes Problem wie es viele draus machen. Aber Du solltest eben unten anfangen, Selbstbewusstsein, Hobbys, Freunde, ausgehen, --- dann kommt sowas von ganz alleine so nebenbei - zufällig.

Du machst das schon !
"Klopf auf die Schulter"

Tv.

Subject: Re: friseurgang hilft
Posted by [Uptown82](#) on Sat, 25 Feb 2006 12:46:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@tvtotalfan: danke für deine Antwort - kann grad jeden Trost brauchen!

Ein bestimmter Teil in mir weiß natürlich, wie dumm manche Äußerungen von mir sind. Da sind sie nämlich tatsächlich; und es sind halt nur Haare. Im Prinzip wäre es kein Problem, so man keines draus macht. Ich sollte mir das Herumjammern abgewöhnen, allein es geht mir nicht leicht von der Hand.

Ein anderer Teil aber übermalt ihn. Und dieser sieht an mir alle Eigenschaften als negativ (von "Makel" kann man ja in dem Sinn nicht sprechen). Muss dazu sagen, heute ein wirklich schlechten Tag zu haben - nicht nur deshalb. Gottseidank sind diese Tage mittlerweile eigentlich selten, wenn auch seit ca. Weihnachten wieder gehäuft.

Was mich so ärgert, dass es von vier Brüdern grad mich am schlimmsten erwischt hat (ja ich weiß, von "schlimm erwischen" ist eine unzulässige Formulierung diesbezüglich). Und dass er kurze Zeit, nachdem ich den Verlust der Eltern überwunden hatte (neben einigen anderen Dingen), auftrat. Einer Zeit, in der ich mich erstmals im Leben "gut" fühlte. Wenn dies

nur länger angedauert hätte! Ich denke, hier lässt sich das Wort Ironie samt Geräusch einer WC-Spülung einfügen.

Nachdem ich noch nicht so lange hier bin: dieses Forum hilft mir schon ziemlich - vielen Dank für Eure Versuche, mich ein wenig "zurechtzubiegen".

Subject: Re: friseurgang hilft
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 25 Feb 2006 12:52:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

du scheinst wirklich intelligent und sympathisch zu sein, das haben andere nicht mitbekommen...die mögen vollere haare haben, aber du hast dann einen uni-und einen fh-abschluss; ohne witz, das ist sehr gut.

es hat leider wenig sinn, sich zu denken, "wieso ich", denn es ist nunmal so, und du bist nicht allein. es sind mehr, als 1 aus 500.000. viel mehr. und ich hoffe mal mit dir, dass du dieses haar-problem, nicht immer haben wirst, da wird auch noch etwas gefunden werden. und wenn es nur haar-multiplication sein wird. aber haare...

kopf hoch, der morgen bringt freude...wir sind alle im selben boot...und kotz dich nur einmal aus hier, das befreit..

ganz liebe grüße

Subject: Re: friseurgang hilft
Posted by [frühaufsteher78](#) on Sat, 25 Feb 2006 12:55:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Uptown82 schrieb am Sam, 25 Februar 2006 13:25naja, fürs Fitnessstudio könnt/kann ich mich gard nicht aufraffen. Bring auch grad sonst nix weiter (uni-mässig). Selbstbewusstsein: klar, fehlt mir hinten und vorn. Ich kann einfach zur Zeit "nicht auf" (habe solche Phasen oft gehabt, aber seit ca. zweieinhalb Jahren nimmer so schlimm wie in den letzten Wochen).

Ich kenne das selbst mit dem nicht aufraffen. Genau deshalb musst du das jetzt durchziehen. Ich habs angefangen, als ich absolut gestresst von der Uni war, konnte abends nicht einmal mehr fernsehen. Seit ich das mache, bin ich wieder richtig ausgeglichen. Den Körper hat es natürlich auch verbessert und ich kann dir sagen, inzwischen schau ich mehr auf meinen Oberkörper als auf meinen Haarstatus. Ein weiterer Vorteil.

Zitat:Im sommer 2003 begann ich vegetarisch zu leben (mehr oder weniger) - in letzter zeit hab ich wieder viel fleisch gegessen. Seit einigen Monaten nehm ich Zink+Selen ein. Da der HA kurze Zeit später begann, frag ich mich schon ob es da Zusammenhänge gibt. Auch wenns kein diffuser ist.

Ich bin immer noch der Meinung, dass eine ausgeglichene Ernährung incl. Fleisch am besten ist. Man kann den HA auch immer an verschiedenen Dingen festmachen. Aber manchmal fallen einfach mehr Haare aus, manchmal weniger. Das darf einen nicht verrückt machen (hat es mich selber früher auch).

Zitat:Nachdem ich 2002 meine Mutter, ein Jahr später meinen Vater verlor, frag ich mich ob das doch irgendwie zusammenhängen könnte. Andererseits ist schon die typische GHE und Lichtung am Hinterkopf.

Sorry, das tut mir wirklich sehr sehr leid. Ich kann mir gut vorstellen, dass das einen absolut fertig macht. Das kann aber auch wirklich ein Grund für deinen vermehrten HA bzw. für eine Beschleunigung sein.

Subject: Re: friseurgang hilft
Posted by [Uptown82](#) on Sat, 25 Feb 2006 13:06:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

naja, mit "intelligent" ist es so eine Sache - und ob ich die Uni je abschließ, ist ein großes Fragezeichen... FH war eher drübergeschwindelt. Sympathisch aber, ja das bin ich - nur wenn ich auf die Strasse rausgeh oder einkaufen etc., bin ich oft so verkampft (was halt JETZT noch schlimmer wird) bzw. fast schon verängstigt, dass ich dadurch wohl eher "komisch" oder - noch schlimmer - arrogant wirke. Vom Umgang mit dem weiblichen Geschlecht gar nicht zu reden.

Ich hatte immer das Gefühl "mit den anderen nicht mithalten zu können", wenn ihr versteht. Und aus irgendeinem Grund bezog ich das immer auf das Aussehn, zuallererst ebenfalls. Obwohl ich mit dichtem Haar glaub ich wirklich ganz gut aussah. (Nur damals wollte mir das nicht bewusst werden). Das "nicht mehr mithalten zu können" Gefühl ist reichlich unangenehm.

Naja, wird schon wieder werden.

Subject: Re: friseurgang hilft
Posted by [Uptown82](#) on Sat, 25 Feb 2006 13:14:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

quote by frühaufsteher78:

"Das kann aber auch wirklich ein Grund für deinen vermehrten HA bzw. für eine Beschleunigung sein."

--> auch bei irreversiblen, vererbtem? Der HA war innerhalb kurzer Zeit so stark (fuhr durch das Haupthaar und schon lagen 20 Haare vor mir), dass es selbst der Friseurin auffiel. Ein so starker HA in kurzer Zeit (wenigen Wochen!) wäre ja für veranlagten HA durchaus ungewöhnlich, oder?

Einen Eisen/Zinkmangel hatte ich mit ziemlicher Wahrscheinlich. Schrenkte dann die Diät, bzw. das Vegetarierdasein, ein. Solch extremen Schübe habe ich dann nicht mehr erlebt. Aber nachgewachsen ist auch nicht wirklich was, d.h., wohl gar nichts.

Subject: Re: friseurgang hilft
Posted by [Gast](#) on Sat, 25 Feb 2006 13:15:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: friseurgang hilft
Posted by [Uptown82](#) on Sat, 25 Feb 2006 13:22:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich versuch mich immer mit dem Gedanken an die Stammzellen/Gentherapie zu "beruhigen". Nur ob das je was wird - na wer weiß

Sobald ein paar menschliche Laborratten benötigt werden - bin ich dabei.

Subject: Re: friseurgang hilft
Posted by [frühaufsteher78](#) on Sat, 25 Feb 2006 16:23:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Uptown82 schrieb am Sam, 25 Februar 2006 14:14

--> auch bei irreversiblen, vererbtem? Der HA war innerhalb kurzer Zeit so stark (fuhr durch das Haupthaar und schon lagen 20 Haare vor mir), dass es selbst der Friseurin auffiel. Ein so starker HA in kurzer Zeit (wenigen Wochen!) wäre ja für veranlagten HA durchaus ungewöhnlich, oder?

Yup. Vermutlich hast du auch AGA, aber HA ist nicht nur da zu suchen. Diesen "Shock" den du erlitten hast, kann auch zu vermehrtem HA führen. Hab das auch schon mehrfach gelesen, vor allem bei Leuten, die schwere psychische Belastungen hatten. Bei ihnen wuchs mit der Zeit auch alles wieder nach. Aber da du ja auch noch AGA hast, ist es etwas schwieriger. Ich würde einfach mal mit Fin anfangen.

Subject: Re: friseurgang hilft

Posted by [Uptown82](#) on Tue, 28 Feb 2006 04:49:02 GMT

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

noch schnell ein paar abschließende worte, nachdem ich hier ja vor kurzem ziemlich verzweifelte.

--> danke zuerst mal für Eure Unterstützung

Mir geht's (seit gestern) wieder vieeeeeel besser - will sagen: find mich wieder recht okay. Möglicherweise passen mir diese Haare doch nicht so schlecht, und es schaut jedenfalls besser aus als ein paar dünne Flusserln. Werds dennoch mit Minoxidil (?) probieren. Warum zum Teufel ich meine Ohren mit ins Spiel gebracht hab, kann ich mir grad selber nicht erklären.

Allerdings werd ich mir die Haare jetzt längere Zeit nicht länger wachsen lassen, wenn man dauernd sieht, wie schütter sie sind, wirds auch nicht besser. Ich glaub, die Umstellung lang (so lang wie seit zwei Jahren nicht) - kurz hat mich kurzzeitig total aus der Bahn geworfen. Hätte einfach früher zum Friseur gehen sollen, anstatt mir dauernd durch die Haare zu fahren und den prozentuellen Anteil durchschimmernder Kopfheit zu berechnen

Subject: Re: friseurgang hilft

Posted by [mare](#) on Tue, 28 Feb 2006 13:54:24 GMT

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

Uptown82 schrieb am Die, 28 Februar 2006 05:49noch schnell ein paar abschließende worte, nachdem ich hier ja vor kurzem ziemlich verzweifelte.

--> danke zuerst mal für Eure Unterstützung

Mir geht's (seit gestern) wieder vieeeeeel besser - will sagen: find mich wieder recht okay. Möglicherweise passen mir diese Haare doch nicht so schlecht, und es schaut jedenfalls besser aus als ein paar dünne Flusserln. Werds dennoch mit Minoxidil (?) probieren. Warum zum Teufel ich meine Ohren mit ins Spiel gebracht hab, kann ich mir grad selber nicht erklären.

Allerdings werd ich mir die Haare jetzt längere Zeit nicht länger wachsen lassen, wenn man dauernd sieht, wie schütter sie sind, wirds auch nicht besser. Ich glaub, die Umstellung lang (so lang wie seit zwei Jahren nicht) - kurz hat mich kurzzeitig total aus der Bahn geworfen. Hätte einfach früher zum Friseur gehen sollen, anstatt mir dauernd durch die Haare zu fahren und den prozentuellen Anteil durchschimmernder Kopfheit zu berechnen

freut mich, weiter so...
