
Subject: Meine ersten Bilder

Posted by [OnkelDonald](#) on Wed, 03 May 2006 18:34:52 GMT

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

Hallo,

ich versuche jetzt mal, ein paar Bilder von mir reinzustellen. Hoffentlich klappt's. Die Dateien sind recht groß, aber mir war wichtig, dass man auch ein bisschen was sieht...

Vielleicht kann ja jemand was dazu sagen. Meine Geschichte steht ja in der Signatur. Wenn sonst noch Fragen sind, immer hair damit.

Mich haben die Bilder selbst ein bisschen überrascht, da ich denke, ich habe NW4 oder sowas. Jetzt sieht es auf dem Foto vielleicht eher nach Ludwig aus, aber ich glaube, dass wirkt größtenteils so, weil ich die Haare (noch) lang trage...

Ach, ziemlich fettig meint ihr? Tja, so sehen meine Haare ca. 6 Stunden nach dem Waschen aus (Liegt aber auch wiederum ein bisschen an Gesamtgesundheitszustand und derzeitige Lebensgewohnheiten: Nächte durcharbeiten, wenig Sauerstoff und Sonnenlicht... daran muss ich auch arbeiten.)

Auf Wunsch des Users wurden
die Bilder entfernt. Mona

Subject: Re: Meine ersten Bilder

Posted by [tvtotalfan](#) on Wed, 03 May 2006 20:29:01 GMT

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

na dann...

Auf los gehts los

Wenn nicht jetzt - wann dann ?

Schönen Gruß,
Tv.

Subject: Re: Meine ersten Bilder

Posted by [DrGonzo](#) on Wed, 03 May 2006 20:41:20 GMT

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

Hi,

keine Panik Kamerad, ich fang auch gerade erst an. Ich wünsch dir auf jeden Fall schon mal viel Spaß beim einlesen.

Ciao,
der Gonzo.

Subject: Re: Meine ersten Bilder
Posted by [nickery](#) on Wed, 03 May 2006 21:39:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

würd als erstes auf 3mm runterrasieren. lange zotteln mit kahlen stellen sind nicht gut aus.

Subject: Re: Meine ersten Bilder
Posted by [OnkelDonald](#) on Wed, 03 May 2006 22:10:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, hatte ich eigentlich auch vor.
Frisöse meinte allerdings - ich berichtete - Seiten und Nacken kurz wär okay, aber oben so 5 cm lassen, da sei ja doch noch genug, um da mit Gel/Wachs was zu machen... Ich ungläubig, sie: doch, doch, das kriegen wir hin.

Einen Versuch wird es wohl wert sein, und wenn ich mir dann nicht gefalle, kann ich immer noch auf 3 mm gehen.

Hier war ja neulich ein Thread mit allerlei Mittelchen, was man für mehr Volumen ins Haar tun kann... Mal angenommen, ich geh obenrum auf 5 cm, was könnte bei mir noch Volumen bringen?

Subject: Re: Meine ersten Bilder
Posted by [Eisenhauer](#) on Thu, 04 May 2006 00:26:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Lucky schrieb am Mit, 03 Mai 2006 20:34Hallo,
ich versuche jetzt mal, ein paar Bilder von mir reinzustellen. Hoffentlich klappt's. Die Dateien sind recht groß, aber mir war wichtig, dass man auch ein bisschen was sieht...

Vielleicht kann ja jemand was dazu sagen. Meine Geschichte steht ja in der Signatur. Wenn sonst noch Fragen sind, immer hair damit.

Mich haben die Bilder selbst ein bisschen überrascht, da ich denke, ich habe NW4 oder sowas. Jetzt sieht es auf dem Foto vielleicht eher nach Ludwig aus, aber ich glaube, dass wirkt größtenteils so, weil ich die Haare (noch) lang trage...

Ach, ziemlich fettig meint ihr? Tja, so sehen meine Haare ca. 6 Stunden nach dem Waschen aus (Liegt aber auch wiederum ein bisschen an Gesamtgesundheitszustand und derzeitige Lebensgewohnheiten: Nächte durcharbeiten, wenig Sauerstoff und Sonnenlicht... daran muss ich auch arbeiten.)

man, da keig ich soon hals...., ist das unfair von den Ärzten, dass die dir nicht Propecia damals gegeben haben.

zumal es 98 ja schon rauskam und auch 2001 war es doch relativ bekannt unter den Hautärzten

Subject: Re: Meine ersten Bilder

Posted by [OnkelDonald](#) on Thu, 04 May 2006 00:45:43 GMT

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

Danke, Eisenhower. Ein bisschen "Mitleid" kann ja jeder mal gebrauchen. Naja, jetzt geht's erneut zum Arzt, aber diesmal lass ich mir nicht mehr reinreden. Auch wenn man nix überstürzen soll und immer schön gemütlich ein Mittel nach dem anderen ansetzen, würde ich gern mit 5% Minox UND Fin anfangen? Spricht da was gegen? Nebenwirkungen wurden doch bei beiden bisher kaum beobachtet... Oder doch besser erst nur Minox?

Spannend finde ich übrigens Deine Signatur:

"...3 paprikas, 3 bananen, 3 äpfel + 1 multivitamin-tablette"

Ich gehe mal davon aus, dass Du es damit ernst meinst. Gibt's zu sowas auch schon Studien (bei AGA)?

Subject: Re: Meine ersten Bilder

Posted by [chrisan](#) on Thu, 04 May 2006 06:22:38 GMT

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

Lucky schrieb am Don, 04 Mai 2006 02:45: Danke, Eisenhower. Ein bisschen "Mitleid" kann ja jeder mal gebrauchen. Naja, jetzt geht's erneut zum Arzt, aber diesmal lass ich mir nicht mehr reinreden. Auch wenn man nix überstürzen soll und immer schön gemütlich ein Mittel nach dem anderen ansetzen, würde ich gern mit 5% Minox UND Fin anfangen? Spricht da was gegen? Nebenwirkungen wurden doch bei beiden bisher kaum beobachtet... Oder doch besser erst nur Minox?

Spannend finde ich übrigens Deine Signatur:

"...3 paprikas, 3 bananen, 3 äpfel + 1 multivitamin-tablette"

Ich gehe mal davon aus, dass Du es damit ernst meinst. Gibt's zu sowas auch schon Studien (bei AGA)?

in diesem Fall würde ich sofort mit Minox und Fin anfangen und SD untersuchen lassen: Kannst du beim Hausarzt machen lassen - für Minox brauchst du kein Arzt: also ab in die Apo und keine Zeit verlieren ... Gruß

Subject: Re: Meine ersten Bilder

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Thu, 04 May 2006 07:27:53 GMT

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

Lucky schrieb am Don, 04 Mai 2006 02:45

Spannend finde ich übrigens Deine Signatur:

"...3 paprikas, 3 banenen, 3 äpfel + 1 multivitamintablette"

Ich gehe mal davon aus, dass Du es damit ernst meinst. Gibt's zu sowas auch schon Studien (bei AGA)?

Viele hier versuchen durch Nahrungsergänzungsmittel möglichst ein komplettes Programm an Vitaminen einzunehmen um Freie Radikale zu verhindern die im Zusammenhang mit AGA nicht unbedeutend sind... Eisenhauer versucht halt die Vitamine etc. durch Obst/Gemüse so reinzubekommen und nebenbei auch noch die anderen sekundären Pflanzenstoffe.. soll anscheinend mehr wirken als Vitaminpillen...naja, is halt ziemlich umstritten... wenn ich du wäre würde ich lieber nicht mit allzu vielen NEMs (nahrungsergänzungsmitteln) anfangen, auch wenn hier im forum ziemlich viel supplementiert wird

p.s. ich würde lieber avodart versuchen und nicht finasterid

und JA, du kannst das mit Minox kombinieren, damit erzielst du super ergebnisse meistens, aber bedenke du darfst die Therapie dann nicht mehr beenden sonst ist es sogut wie sicher dass deine gewonnenen Haare wieder rausfallen bzw. der Status insgesamt sich verschlechtert... also wenn ich jetzt anfangen würde, würde ich statt Fin+Minox, NUR Dutasteride nehmen, das jeden 3ten Tag... schau mal im Wiki nach, da siehst dass das besser ist als Fin jeden Tag zu schlucken...

viel erfolg!

gruß

suppenhaar

Subject: Re: Meine ersten Bilder

Posted by [MarcWen](#) on Thu, 04 May 2006 08:58:47 GMT

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

Also auf alle Fälle sofort anfangen... 8 wertvolle Jahre hast du schon verloren...

Aber warum gleich mit Duta?

Ich an seiner Stelle würde erst mal mit Fin beginnen... das wirkt gut am Hinterkopf und vorne mit Minox nachhelfen... das ganze 6 Monate beobachten und wenn dann nix hilft als letzten

Ausweg Duta...

Wichtig vorher zum Hausarzt SD checken lassen... vielleicht auch mal nen Blutbild und Hormonspiegel...

Auf alle Fälle sofort was unternehmen... die Zeit, die du jetzt verlierst, holst du nie wieder auf.

Subject: Re: Meine ersten Bilder

Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 04 May 2006 09:17:11 GMT

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

Mensch Bully, bist Dus ? Nenee, nur Spaß und etwas Ähnlichkeit gibts ja.

Also wenn ich so wenig Haare hätte wie Du, dann würde ich mit Avodart bzw. Dutas anfangen. Fin ist gut wenn Du noch Haare hast und diese zumindest halten möchtest, aber in Deinem Fall ist das doch (mal ehrlich gesagt) zu spät, hier müssen härtere Geschütze aufgefahren werden.

Ich empfehle Dir: AVODART

...ist nicht gerade günstig, aber musst ja nicht täglich eine nehmen.

Minoxidil "AUF JEDEN FALL" auch in Kombi dazu, am Besten Du bestellst es gleich bei der günstigsten Apo im Internet unter www.medizinfuchs.de, billiger bekommst Du das original-Regaine nicht.

Evtl. kannst Du auch das günstigere Kirkland-Minox holen z.B. auf www.minoxidil.com

Was dann noch eine Rolle spielt sind Deine Lebensgewohnheiten, Du schreibst ja selber dass die nicht gerade trendy sind, aber übertreibe nicht, besonders nicht am Anfang, denn so machst Du leicht Fehler & gibst viel Geld aus... was Du im Nachhinein bereust.

Als Shampoo besorge Dir auf jeden Fall das Ket.

Übertreibe auch mit den Shampoos nicht, das ist nämlich bei mir der Fall und ich finds momentan nur noch sch...., muss da schnell auf was konstantes kommen, zuviel is nämlich nix !!

Viel Erfolg

Tv.

Subject: Re: Meine ersten Bilder

Posted by [Boy2Man](#) on Thu, 04 May 2006 10:03:23 GMT

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

Ich würde:

1- Rasierer auspacken, und alle Haare auf 2-3mm absäbeln

- 2- evtl. dann in Soli gehen (2-3x)
- 3- dann sofort mit Fin/ Minox -Kombie beginnen (nach negativer Schilddrüsenuntersuchung) + NEM
- 4- erst mal 1 Jahr abwarten

(Schampoo brauchst Du dann sowieso keins)

Dann nach Erreichen von der Jahreslinie Haare ein bisschen wachsen lassen und schauen, wie sich es entwickelt hat.

Dann weitere Strategie durchdenken.

VG

Subject: Re: Meine ersten Bilder
Posted by [Searcher](#) on Thu, 04 May 2006 10:07:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

TV Total schrieb:
"Ich empfehle Dir: AVODART

...ist nicht gerade günstig, aber musst ja nicht täglich eine nehmen.

Minoxidil "AUF JEDEN FALL" auch in Kombi dazu, am Besten Du bestellst es gleich bei der günstigsten Apo im Internet unter www.medizinfuchs.de, billiger bekommst Du das original-Regaine nicht.

Evtl. kannst Du auch das günstigere Kirkland-Minox holen z.B. auf www.minoxidil.com"

ebenfalls meine Meinung. Wenn Fin nicht wirkt hast du nochmal wertvolle Zeit verloren. Wenn Du und Minox nicht wirken kannst du dir wenigstens nicht vorwerfen nicht alles versucht zu haben!!!

Subject: Re: Meine ersten Bilder
Posted by [OnkelDonald](#) on Thu, 04 May 2006 14:00:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: Was dann noch eine Rolle spielen sind Deine Lebensgewohnheiten, Du schreibst ja selber dass die nicht gerade trendy sind

Darauf möchte ich dann doch noch mal eingehen. Meine aktuellen Lebensgewohnheiten mit "anarchisch" oder "asozial" zu beschreiben, wäre fast noch untertrieben ...wobei ich todunglücklich damit bin, aber manches ist halt schwerer zu ändern, als es für Außenstehende manchmal aussieht.

Ein durchschnittlicher Tag bei mir:

Im Bett liege ich von 2 bis 15 Uhr (bin derzeit beurlaubter Student), schlafe dabei ca. von 4 bis 6 und dann nochmal von 8 bis 10 und von 11 bis 12:30 Uhr. Dann bin ich (wenn man die Nettoschlafzeit mal zusammenrechnet, verständlicherweise) immer noch todmüde, finde dann aber meist doch keinen Schlaf mehr. Den Rest des Tages irre ich als Zombie durch die Welt. Nur wenn ich Glück habe und doch noch so von 13 bis 14:30 etwas Schlaf erhaschen konnte, bin ich für den Rest des Tages manchmal (den Umständen entsprechend) richtig "fit" und leiste doppelt so viel wie andere. Aber der Normalzustand ist, dass ich so 4 von 7 Tagen krank bin, was sich in mittelschweren "Erkältungssymptomen" äußert.

Gut, wie kann so ein Tag nach dem Aufstehen dann noch weitergehen? Wenn ich gesund genug bin, mache ich ein bisschen Ausdauersport, vielleicht 40 Minuten, gerade mal genug, um einmal geschwitzt zu haben. Denn wenn ich das nicht mache, fehlt es meinem Gehirn für den Rest des Tages nicht nur an Sauerstoff, sondern unmittelbar nach dem "morgendlichen" Duschen und der Haarwäsche (egal welches Schampo), bildet sich ein gaaaanz dünner "Schweißfilm" auf der Haut, was mich besonders an den Händen voll ankotzt. Kein schmieriger Talg (den gibt dafür aber zu Hauf auf der Kopfhaut, an den Ohren und im Gesicht!), sondern halt "feuchte Hände"...

Dann (zwischen 15 und 16 Uhr) wird dann meist noch was gegessen, was aber über eine Vitamin-Brausetablette und 4 Scheiben Toast mit Käse nicht hinausgeht - das war mal DEUTLICH anders, als ich noch aktiver Sportler war, gab's fast nur Vollkorn-Schwarzbrot, Tofu, Milch, Bananen, Gemüse... aber wenn ich so "am Stock gehe", wie z.Zt. dann schreit mein Körper halt nach Fetten und so, getreu dem Motto: "Wenn mir schon scheiße geht, soll mir wenigstens das Essen noch Freude bereiten."

Nach dem Essen verkümele ich mich dann normalerweise in mein Arbeitszimmer, welches ein Kellerraum (also ohne Tageslicht) ist, was sich aber nicht ändern lässt. Dort gehe ich Tätigkeiten (Programmieren und Musikproduktion) nach, die ich während der Depressionen der letzten Jahre und neben dem Studium total vernachlässigt hatte - und die mir von dem behandelnden Psychologen ausdrücklich empfohlen wurden. Da sitze ich also nun auf ärztliche Anweisung im Keller

Tja, am Computer vergeht die Zeit ruckzuck, und irgendwann ist es 20 Uhr. Ich merke, wie ich einerseits Hunger bekomme und andererseits meine Kopfhaut nachfettet und zu jucken beginnt. So springe ich schnell unter die Dusche (nur Wasser) und genehmige mir danach: Pizza, Spaghetti oder halt wieder Toast.

Dann bin ich erstmal wieder wach und kann konzentriert weiterarbeiten. Vorher evtl. noch 20 Minuten einen Spaziergang um den Block, dann wieder um 21 Uhr in den Keller. Wie gesagt, kommt dann das Konzentrationshoch, welches ich blöderweise "ausnutze" und schon ist es wieder 1 Uhr nachts. Bis ich dann endlich im Bett bin, vergeht dann komischerweise noch ne Stunde!

So! Letztes Jahr habe ich mich dann, nachdem das so oder ähnlich schon fast 4 Jahre so ging, doch dazu durchgerungen, eine Psychotherapie zu machen. Nachdem endlich (es vergingen wieder 6 Monate!) der passende Therapeut gefunden war, mussten wir schnell einsehen, dass ich ein überproportional großen Spektrum an Sorgen mitbringe, etwa 15 ganz unterschiedliche Probleme, und alle etwa von der Größenordnung des Haarausfalles, unter dem ich echt leide -

aber dass ich auf keinen grünen Zweig käme, wenn ich mir nicht endlich ein Urlaubssemester nähme (was einen Umzug und damit einen Therapieabbruch bedeutete) und meinen Leidenschaften (s.o.) nachginge.

Cut!

Dabei sah vor ein paar Jahren alles noch so prima aus: erfolgreicher Sportler, sehr soziales Wesen, bestes Abi der Schule mit erfolgreichen Wettbewerbsteilnahmen, kreative Tätigkeiten bis zum Abwinken, Leitung einer Jugendgruppe, hohes Selbstwertgefühl, steile Karriere in der Politik...

Dann, mit 18/19 alles auf einmal:

- 1) rätselhafte Knieverletzung (deren Ursache 8 Fachärzte nicht zu erforschen vermochten) machte mich quasi zum Sportinvaliden
- 2) Beginn des HA, was mich sehr runterzog. Recherchen und Arztbesuche kosteten viel Energie - völlig ohne Erfolg. Selbstbewusstsein schwand
- 3) Erste, späte aber dafür um so heftigere große Liebe... gab mir einen Korb, was ich NIE verarbeitet habe. Selbstwertgefühl am Boden
- 4) Im Zivildienst von der Vorgesetzten gemobbt! Hätte nie gedacht, dass das so an die Substanz gehen kann
- 5) Im Studium zweite große Liebe... dasselbe wie oben. Kein Selbstwertgefühl mehr, fand mich hässlich
- 6) Überdies wuchsen starke Depressionen, ich wurde internetsüchtig und war über ein Jahr lang tatsächlich suizidgefährdet.
- 7) Als ehemals einer der besten 5% in den ersten Semester, hänge ich nun bereits 6 Semester hinter der Regelstudienzeit zurück, die ich soeben mal wieder auf Eis gelegt habe. Mein ehemals tolles Abi ist als höchste Quali mit 25 auch nicht mehr viel Wert, optisch schätzt man mich fast 15 Jahre älter, in den anderen Lebensbereichen fährt auch ein Zug nach dem andere ab, ich kriege Torschlusspanik... und zu allem Überfluss:
Meine Eltern, die mir derzeit ein Dach überm Kopf gewähren, verstehen irgendwie gar nicht, warum ich so niedergeschlagen bin!!!!

Naja, genug gejamert. Wenn das jetzt zu off-topic war, bitte ich das zu entschuldigen. Aber on-topic ist definitiv, dass mein Haarausfall bei diesem Absturz eine entscheidende Rolle gespielt, ich behaupte mal, es war (mit) eine Initialzündung!

Vor diesem Hintergrund, scheint es nicht zu verwundern, dass heute bereits eine vernünftige Recherche der aktuellen Behandlungsmethoden eine riesige Aufgabe darstellt! Aber mir bleibt wohl nichts über, als mich nun durch die Fülle an Infos zu kämpfen und zwischen den (wie mir gerade scheint) über 20 topische, oralen oder sonstigen Mitteln, die richtige Kombination zu finden. (Nur "Geduld" zum gemütlichen Ausprobieren, habe ich kaum noch. Eher Panik - aber nichts überstürzen, ich weiß, ich weiß...)

Subject: Re: Meine ersten Bilder

Posted by [Matze](#) on Thu, 04 May 2006 15:56:59 GMT

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

Also als erstes Mal rasierst du deine Matte ab, das sieht ja schon fast so aus wie bei Gildo Horn. Kein Wunder das du von den Frauen Körbe kassierst, bei so einer Frisur.

Ja ich weiß, der Haarausfall ist ein tolles Thema, man könnte darüber eine Endlosdiskussion führen, da es bekanntlich keine Antwort darauf gibt. Auch mich bedrückt das, aber es hat mich noch mehr bedrückt, als ich meine Frisur noch nicht den veränderten Bedingungen angepasst habe.

Was du schreibst kenne ich nur zu gut, bin ja schließlich auch ein betroffener. Das Selbstwertgefühl leidet, aber hey lass den Kopf nicht hängen, es gibt schließlich schlimmeres als Alopezie.

Ich habe mich bis heute nicht durchringen können, etwas gegen meinen Haarausfall zu tun. Ich werde es wahrscheinlich auch weiter nicht tun, da ich einfach der Meinung bin, dass die Pharma-Industrie nur Kohle scheffeln will. Wer weiß vielleicht gibt einmal die Super-Pille, die bei einmaliger Einnahme uns das Problem vom Hals schafft.

Subject: Re: Meine ersten Bilder
Posted by [nepomuk](#) on Sun, 07 May 2006 08:11:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

einfach zu sagen, es gibt schlimmeres, kopf hoch, ist nicht wirklich hilfreich. lucky hat ja eine schlimme leidensgeschichte erzählt. übrigens interessant, daß du dich lucky nennst

es kann gut sein, daß alles mit den haaren angefangen hat, mittlerweile hat sich das aber irgendwie verselbständigt kommt mir vor. ich denke, selbst wenn du von heute auf morgen wieder volle haare hättest, würden sich viele dinge nicht einfach so bessern.

gehe schrittweise vor, nicht alles läßt sich sofort lösen. komm aus deinem loch raus, und das meine ich wörtlich. du bekommst nie sonnenlicht! wer den ganzen tag im keller sitzt, bekommt automatisch depressionen, egal ob mit oder ohne haare. selbst zum spaziergang gehst du nach sonnenuntergang.

warum kannst du nicht in einem zimmer mit tageslicht arbeiten? kellerräume sind eigentlich nicht für einen längeren aufenthalt gedacht. es ist wirklich erwiesen, daß man ohne sonnenlicht sehr leicht depressionen bekommt, hormone und vitamine brauchen einfach das licht, um sich zu bilden.

vielleicht versuchst du, erstmal dieses problem in den griff zu bekommen, das kann gut ein halbes oder ganzes jahr dauern. dein schlafrythmus ist ja völlig durcheinander, der körper weiß vielleicht einfach nicht mehr, wann tag und wann nacht ist.

der moderne mensch verbringt durchschnittlich 15 minuten am tag unter freiem himmel. im gegensatz dazu haben die menschen vor zwei oder drei generationen noch 12 stunden draußen

gearbeitet. ich weiß, das ist völlig unmöglich zu erreichen, aber länger sollte es schon sein.

zweites thema: essen. du ißt kein oder kaum gemüse, vielleicht mal eine tomate auf den toast, das ist zu wenig! wenn du was ißt, dann toast oder pizza, also viel käse wahrscheinlich. weniger ist in dem fall wirklich besser, es fehlen minerale und vitamine. ohne mineralstoffe kann der körper einfach keinen gesunden haarboden aufrechterhalten.

wenn du von deinen vielen schwierigkeiten nur dieses eine oder sogar beide themen angehest, hast du wirklich viel gewonnen. aber ich weiß, es ist schwer! beiß dich durch!

Subject: Re: Meine ersten Bilder

Posted by [kkoo](#) on Sun, 07 May 2006 08:29:47 GMT

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

lucky, sicherheitshalber schilddrüse checken! manches von dem, was du so schreibst, klingt durchaus nach entsprechenden problemen. aber ehe du zum arzt gehst, erstmal bilden. gibt ein paar foren, und webseiten... ist besser zu wissen, was man testen lassen muss..., welche hintergünde SD-Erkrankungen haben etc.

Subject: Re: Meine ersten Bilder

Posted by [hairfighter](#) on Sun, 07 May 2006 12:04:47 GMT

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

Also irgendwie kommen mir solche Geschichten bekannt vor.

Ich an deiner Stelle: Geh mit 3mm drüber und du wirst sehen, du fühlst dich besser. Und dann Minox etc. drauf

+ Solarium oder Selbstbräuner + Fitness STUDIO!!!!!!!!

Mach das, ist zwar ein schwerer Schritt, aber es würde dir viel besser passen. Als so eine beknackte Frisur.

Subject: Re: Meine ersten Bilder

Posted by [OnkelDonald](#) on Sun, 07 May 2006 14:01:58 GMT

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

nepomuk schrieb am Son, 07 Mai 2006 10:11komm aus deinem loch raus, und das meine ich wörtlich. du bekommst nie sonnenlicht! wer den ganzen tag im keller sitzt, bekommt automatisch depressionen, egal ob mit oder ohne haare. selbst zum spaziergang gehst du nach sonnenuntergang.

warum kannst du nicht in einem zimmer mit tageslicht arbeiten? kellerräume sind eigentlich nicht für einen längeren aufenthalt gedacht. es ist wirklich erwiesen, daß man ohne sonnenlicht

sehr leicht depressionen bekommt, hormone und vitamine brauchen einfach das licht, um sich zu bilden.

Ja, diese Gedanken hatte ich die letzten Tage - vor allem seitdem draußen so schöne Sonne ist - auch sehr häufig. Aber ich sehe da echt keine Lösung. Schau, ich habe mir gerade ein Urlaubssemester genommen, weil ich mit meinem Psychologen übereinstimme, dass ich ENDLICH mal dem nachkommen sollte, was ich schon seit Jahren vernachlässigt habe: Und das nennt sich Musikproduktion und läuft an einem Computer ab, der aufwändig verkabelt im Keller steht. Im Keller deshalb, weil ich sonst nirgends im Haus Klavier, E-Gitarre oder Gesang voll aufdrehen kann. Dort steht überdies das Mischpult, die Abhörboxen und sonst auch sämtliche Technik. Damit bin ich nicht sonderlich mobil

Eigentlich ist das eher ein Hobby für den Winter, aber da hab ich versucht, zu studieren, und nächsten Winter ist wohl auch wieder Studium, und das wahrscheinlich 250 km von dem Studio im Keller entfernt... Also wenn nicht jetzt in den Keller verkrümeln, wann dann? - Klar, ich wär auch lieber draußen, aber man muss auch mal vorwärts kommen.

Ich gehe aber seit kurzem wieder gelegentlich (bei Tageslicht) joggen - und: Ich habe meine Ernährung bewusst umgestellt: Vollflocken, Müsli, Schwarzbrot, Bananen, Milch, Soja-Produkte und sogar wieder viel Gemüse! Das geht jetzt seit 3 Tagen so, und ich glaube fast, ich fühl mich schon besser

Subject: Re: Meine ersten Bilder
Posted by [pilos](#) on Sun, 07 May 2006 14:22:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hairfighter schrieb am Son, 07 Mai 2006 14:04

Ich an deiner Stelle: Geh mit 3mm drüber und du wirst sehen, du fühlst dich besser. Und dann Minox etc. drauf

+ Solarium oder Selbstbräuner + Fitness STUDIO!!!!!!!!!!

Mach das, ist zwar ein schwerer Schritt, aber es würde dir viel besser passen. Als so eine beknackte Frisur.

3 mm ist zu kurz.....6 mm sollen sein.....
...ist der optische effekt viel besser....

Subject: Re: Meine ersten Bilder

Posted by [chris22](#) on Sun, 07 May 2006 16:05:13 GMT

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

warum ist der optische effekt denn da besser, versteh ich nicht ganz ?

chris

Subject: Selbstbräuner

Posted by [OnkelDonald](#) on Sun, 07 May 2006 22:20:31 GMT

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

A propos Selbstbräuner? Könnt ihr da einen guten empfehlen? Ich hatte das nämlich sowieso vor, aber erstens kenn ich mich noch gar nicht aus auf dem Gebiet und zweitens muss der sich auch irgendwie mit den topischen Anwendungen "vertragen"...

Subject: Re: Selbstbräuner

Posted by [pilos](#) on Mon, 08 May 2006 14:55:47 GMT

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

Lucky schrieb am Mon, 08 Mai 2006 00:20A propos Selbstbräuner? Könnt ihr da einen guten empfehlen? Ich hatte das nämlich sowieso vor, aber erstens kenn ich mich noch gar nicht aus auf dem Gebiet und zweitens muss der sich auch irgendwie mit den topischen Anwendungen "vertragen"...

<http://www.verbrauchernews.de/haushalt/haushaltstipps/artikel/2006/02/0091/>

<http://testbericht.guenstiger.de/testbericht/Sonne-aus-der-Tube-Selbstbraeuner-13318.html>

dann die tests suchen....

<http://archiv.tagesspiegel.de/archiv/21.03.2006/2422296.asp>

<http://www2.sfdrs.ch/sf1/kassensturz/sendung/beitrag.php?beitragid=1200>

Subject: Re: Meine ersten Bilder

Posted by [chris22](#) on Tue, 09 May 2006 10:06:55 GMT

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

pilos,

du hast meine frage aber nich beantwortet , ich kappier echt nicht warum bei 6mm der optische effekt besser sein soll als bei 3mm?

chris

Subject: Re: Meine ersten Bilder
Posted by [pilos](#) on Tue, 09 May 2006 15:30:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

chris22 schrieb am Die, 09 Mai 2006 12:06pilos,

du hast meine frage aber nich beantwortet , ich kappier echt nicht warum bei 6mm der optische effekt besser sein soll als bei 3mm?

chris

weil es optisch besser aussieht...optik kann man nicht erklären...

Subject: Re: Selbstbräuner
Posted by [weber max](#) on Wed, 10 May 2006 09:16:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nochmal zum Thema Selbstbräuner....hab sehr gute Erfahrungen mit dem SB von academie (bronze express) gemacht. ist flüssig,also mit Wattepad aufzutragen (sehr gut bei Barträgern, keine Streifen), reicht ewig, günstig (hab das Teil aus ner Parfümerie für 10 €), macht angenehm braun und ist vorgetönt (??), so sieht man gleich a)den Unterschied und b) wo man schon geschmiert hat

greet's MAX
