
Subject: mir gings schon lange nicht mehr so gut
Posted by [Cpt.Claus](#) on Mon, 29 Jul 2013 20:45:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Moin,

irgendwie ist der tgl. blick ins forum irgendwie zur routine geworden. ich freue mich jedesmal über neue posts im voltaren-fred und hoffe von erolgen anderer zu lesen. ich schmier mir das zeug nun auch seit wochen entlang der haarlinie und in die GHE's und genauso lang nehm ich fin auch schon nicht mehr. ich kann nun mit sicherheit sagen dass da richtig netter neuwuchs entlang der haarlinie entsteht, drumherum bildet sich auch schon flaum, ich bin echt guter dinge!

was ich zudem schon lange nicht mehr hatte: ich schaue in den spiegel und denke: "du siehst richtig gut aus". irgendwie frischer in letzter zeit - kein wunder; ich bin ja fast nurnoch draussen und mache sport.

als kleine erinnerung:

ich hatte vor ca. 3 monaten die angst-attacke(n) meines lebens, seitdem bin ich in eine ziemlich heftige derealisation/depersonalisierung verfallen. dieser zustand hat mich belastet wie schon lange nichts mehr, ich habe angst gehabt dadurch total den boden unter den füßen zu verlieren. getriggert von digitalen medien bin ich denen notgedrungen soweit es ging aus dem weg gegangen. ich näher mich da langsam wieder an, schreibe diesen post mal wieder vom laptop aus, sons immer nur handy. vor wochen konnte ich keine 10 sekunden auf einen bildschirm schauen, mir wurde entweder sofort schwindelig oder ich fühlte mich und den boden unter den füßen nicht mehr.

ich habe leider oft immernoch angst das bzgl der DR/Dp meine selbstverständliche "normale" wahrnehmung nie wieder eintritt, man kriegt das gefühl man dreht durch, teilweise kommt einem alles so abstrakt vor usw.. aber eigtl ist es immer besser geworden, auch wenss nur sehr langsam und schleichend geht, hoffe ich dass es so weitergeht! ausgelöst wurde das ganze wohl durch überarbeitung vorm bildschirm, ich bin teilweise 100 stunden in der woche kreativen arbeiten nachgegangen, ich habe soviel gelernt in der zeit, aber es war total bescheuert. ich wollte das nur für ein paar projekte durchziehen und danach wieder runterregulieren, aber dafür wars dann zu spät. ich habe natürlich bedenken dass ich in dieser zwangspause irgendwas von dem verlerne was ich in der zeit gelernt habe - ich war in einem guten flow.

aber was mich echt happy stimmt ist dass es bergauf geht, ich mit mir endlich mal wieder im reinen bin, ich ne chance sehe fin nicht mehr nehmen zu müssen, bald wieder arbeiten kann und mehr will ich auch garnicht!

ganz besonders möcht ich mich nochmal bei loma für die unterstützung per PN bedanken und auch den hinweisen im angststörungs-fred darauf was eine depersonalisierung ist, bzw mich drauf zu bringen dass es das ist, erst nach der diagnose konnte ich etwas zur ruhe kommen und aufhören an meinem verstand zu zweifeln.

ich biete betroffenen einer DR/DP gerne hilfe an, auch per PN.

Subject: Aw: mir gings schon lange nicht mehr so gut

Posted by [mike](#). on Mon, 29 Jul 2013 21:00:06 GMT

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

Cpt.Claus schrieb am Mon, 29 July 2013 22:45Moin,

irgendwie ist der tgl. blick ins forum irgendwie zur routine geworden. ich freue mich jedesmal über neue posts im voltaren-fred und hoffe von erolgen anderer zu lesen. ich schmier mir das zeug nun auch seit wochen entlang der haarlinie und in die GHE's und genauso lang nehm ich fin auch schon nicht mehr. ich kann nun mit sicherheit sagen dass da richtig netter neuwuchs entlang der haarlinie entsteht, drumherum bildet sich auch schon flaum, ich bin echt guter dinge!

was ich zudem schon lange nicht mehr hatte: ich schaue in den spiegel und denke: "du siehst richtig gut aus". irgendwie frischer in letzter zeit - kein wunder; ich bin ja fast nurnoch draussen und mache sport.

als kleine erinnerung:

ich hatte vor ca. 3 monaten die angst-attacke(n) meines lebens, seitdem bin ich in eine ziemlich heftige derealisation/depersonalisierung verfallen. dieser zustand hat mich belastet wie schon lange nichts mehr, ich habe angst gehabt dadurch total den boden unter den füßen zu verlieren. getriggert von digitalen medien bin ich denen notgedrungen soweit es ging aus dem weg gegangen. ich näher mich da langsam wieder an, schreibe diesen post mal wieder vom laptop aus, sons immer nur handy. vor wochen konnte ich keine 10 sekunden auf einen bildschirm schauen, mir wurde entweder sofort schwindelig oder ich fühlte mich und den boden unter den füßen nicht mehr.

ich habe leider oft immernoch angst das bzgl der DR/Dp meine selbstverständliche "normale" wahrnehmung nie wieder eintritt, man kriegt das gefühl man dreht durch, teilweise kommt einem alles so abstrakt vor usw.. aber eigtl ist es immer besser geworden, auch wens nur sehr langsam und schleichend geht, hoffe ich dass es so weitergeht! ausgelöst wurde das ganze wohl durch überarbeitung vorm bildschirm, ich bin teilweise 100 stunden in der woche kreativen arbeiten nachgegangen, ich habe soviel gelernt in der zeit, aber es war total bescheuert. ich wollte das nur für ein paar projekte durchziehen und danach wieder runterregulieren, aber dafür wars dann zu spät. ich habe natürlich bedenken dass ich in dieser zwangspause irgendwas von dem verlerne was ich in der zeit gelernt habe - ich war in einem guten flow.

aber was mich echt happy stimmt ist dass es bergauf geht, ich mit mir endlich mal wieder im reinen bin, ich ne chance sehe fin nicht mehr nehmen zu müssen, bald wieder arbeiten kann und mehr will ich auch garnicht!

ganz besonders möchte ich mich nochmal bei loma für die unterstützung per PN bedanken und auch den hinweisen im angststörungs-fred darauf was eine depersonalisierung ist, bzw mich drauf zu bringen dass es das ist, erst nach der diagnose konnte ich etwas zur ruhe kommen und aufhören an meinem verstand zu zweifeln.

ich biete betroffenen einer DR/DP gerne hilfe an, auch per PN.

freut mich für dich

ich bin in der gleichen situation..es gibt tage da sehe ich keinen menschen und rede mit niemanden..nur bildschirme
8-14h am tag.....seit über 10 jahre.....

ich versinke und das zeitgefühl..ist weg..

ich brauche auch eine zwangspause bzw muss was anderes machen (habe zwar eh einen zweitjob und drittjob wo ich unter hunderte leute komme komme. (ich brauche das)...aber 2-3 tage/nächte in der woche und dann wieder bildschirm)

manchmal am bildschirm spüre ich den körper nicht...ich versinke und bin gefangen im computer...

Subject: Aw: mir gings schon lange nicht mehr so gut
Posted by [ru-power](#) on Mon, 29 Jul 2013 21:19:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

welches voltaren benutzt du? Die 1% Pilos Mischung mit dem Spray oder die 4%ige Originallösung?

Bin auch am überlegen damit anzufangen, hab sogar alles hier. Allerdings fallen mir so schon kaum noch Haare aus (Fin wirkt bei mir komischerweise ziemlich gut in der Front, fast alle Haare vorne wachsen wieder "lang"), ich weiß halt nicht wie ich da den Erfolg sehen soll

Hat Fin bei dir nichts gebracht?

LG

Subject: Aw: mir gings schon lange nicht mehr so gut
Posted by [Jose](#) on Mon, 29 Jul 2013 21:20:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das freut mich echt für dich...ich bin auch überglücklich seitdem ich fin. abgesetzt habe...vor Voltaren dachte ich ich kann nie im leben meine haare ohne Fin. halten...zum glück ist das nicht der Fall...und genau da wollte ich mit dem eröffnen des Voltaren Treads bewirken und freue mich echt riesig das es nich nur negative kommentare gibt...viel glück weiterhin.

Lg,
Jose

Subject: Aw: mir gings schon lange nicht mehr so gut
Posted by [ichunddiwelt](#) on Mon, 29 Jul 2013 21:34:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Cpt.Claus schrieb am Mon, 29 July 2013 22:45

ganz besonders möchte ich mich nochmal bei loma für die unterstützung per PN bedanken und auch den hinweisen im angststörungs-fred darauf was eine depersonalisierung ist, bzw mich drauf zu bringen dass es das ist, erst nach der diagnose konnte ich etwas zur ruhe kommen und aufhören an meinem verstand zu zweifeln.

ich biete betroffenen einer DR/DP gerne hilfe an, auch per PN.

wenn ich mich recht erinnere, hab ich dir dazumals in deinem thread den link auf DP/DR artikel gepostet. freut mich dass es dir besser geht. irgendwann verschwindet die stoerung. ich hab sie seit 2006 und es laesst sich trotzdem sehr gut leben (und auch normal arbeiten in einem beruf am computer) damit, ich denke es wird irgendwann ganz verschwinden. brauchst du generelle tipps oder buchtipps lass es mich wissen.

lg

Subject: Aw: mir gings schon lange nicht mehr so gut
Posted by [knopper22](#) on Tue, 30 Jul 2013 00:44:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

looooo

nu mal langsam. Das interessiert mich nun aber auch. Was macht denn dieses Voltaren genau? Denn wenn ich schon höre das es doch möglich wäre Haare zu halten komplett ohne Fln gehen bei mir alle Alarmglocken an, und ich bin erstmal skeptisch. Blockt es auch DHT? Wie wirkt es genau?

Subject: Aw: mir gings schon lange nicht mehr so gut
Posted by [Knorkell](#) on Tue, 30 Jul 2013 01:33:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

knopper22 schrieb am Tue, 30 July 2013 02:44looooo
nu mal langsam. Das interessiert mich nun aber auch. Was macht denn dieses Voltaren genau? Denn wenn ich schon höre das es doch möglich wäre Haare zu halten komplett ohne Fln gehen bei mir alle Alarmglocken an, und ich bin erstmal skeptisch. Blockt es auch DHT? Wie wirkt es genau?

<http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/23408/>

Subject: Aw: mir gings schon lange nicht mehr so gut
Posted by [Cpt.Claus](#) on Wed, 31 Jul 2013 08:59:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mike. schrieb am Mon, 29 July 2013 23:00

freut mich für dich

ich bin in der gleichen situation..es gibt tage da sehe ich keinen menschen und rede mit niemanden..nur bildschirme
8-14h am tag.....seit über 10 jahre.....

ich versinke und das zeitgefühl..ist weg..

ich brauche auch eine zwangspause bzw muss was anderes machen (habe zwar eh einen zweittjob und drittjob wo ich unter hunderte leute komme komme. (ich brauche das)...aber 2-3 tage/nächte in der woche und dann wieder bildschirm)

manchmal am bildschirm spüre ich den körper nicht...ich versinke und bin gefangen im computer...

kriegst du davon keine panikattacken? gut, ich muss 2 sachen gestehen, bei den 2 schlimmsten panikattacken war zuvor etwas alkohol und sehr wenig schlaf im spiel. trotzdem ist das auch ohne alkohol sehr bedenklich. es war mir eine lehre, soviel steht fest. ich habe gerade eh die freiheit mich zu kurieren, aber würde ich jetzt allein mit 4std Bildschirmarbeit pro Tag wieder einsteigen wäre ich ganz schnell wieder way above :/

sobald ich immoment meinen körper nicht mehr spüre ver falle ich direkt in angst, ich habe ja auch keinen sicheren anker mehr... vor der DR/DP geschichte konnte ich einfach klarkommen und denken "alles wieder gut"... nur immoment hab ich selten beide beine auf dem boden - aber es ist wie gesagt besser geworden.

ich kann dir nur raten dass ernst zu nehmen und auf deinen körper zu hören, ich dachte vorher mich wirft nichts aus der bahn, und es geht definitiv über "sich nicht mehr spüren" hinaus wenn man nicht aufpasst. es gibt immer eine option einen ganz runterzuschalten, da bin ich mir sicher, zumindest in DE!

padesch schrieb am Mon, 29 July 2013 23:19welches voltaren benutzt du? Die 1% Pulos Mischung mit dem Spray oder die 4%ige Originallösung?

Bin auch am überlegen damit anzufangen, hab sogar alles hier. Allerdings fallen mir so schon kaum noch Haare aus (Fin wirkt bei mir komischerweise ziemlich gut in der Front, fast alle Haare vorne wachsen wieder "lang"), ich weiß halt nicht wie ich da den Erfolg sehen soll

Hat Fin bei dir nichts gebracht?

LG

doch, ich denke fin hat mir sehr viel gebracht. vor der einnahme gings schon echt steil bergab, nach fin-einnahme ging es dann aber auch so schleichend bergauf dass ich es lange garnicht gemerkt habe. ich denke es wäre auch weiter noch gut gegangen - von der wirkung her. nur ich kann nicht mehr hinter den möglichen NW's stehen. zudem kann fin bei angststörungen kontraproduktiv sein wie ich auch hier erfahren habe.

LG!

Jose schrieb am Mon, 29 July 2013 23:20Das freut mich echt für dich...ich bin auch überglücklich seitdem ich fin. abgesetzt habe...vor Voltaren dachte ich ich kann nie im leben meine haare ohne Fin. halten...zum glück ist das nicht der Fall...und geanu da wollte ich mit dem eröffnen des Voltaren Treads bewirken und freue mich echt riesig das es nich nur negative kommentare gibt...viel glück weiterhin.

Lg,
Jose

danke, dir gilt natürlich auch nochmal dank für deinen thread, es kam zeitlich eigtl. wie gerufen ich bin derzeit echt guter dinge, der neuwuchs ist nicht mehr zu leugnen, schauen wir mal wie es weiter geht! würd mich freuen wenn du auch weiter berichtest wie es bei dir läuft!

LG

Subject: Aw: mir gings schon lange nicht mehr so gut
Posted by [Cpt.Claus](#) on Wed, 31 Jul 2013 09:12:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[quote title=Cpt.Claus schrieb am Wed, 31 July 2013 10:59]mike. schrieb am Mon, 29 July 2013 23:00

freut mich für dich

ich bin in der gleichen situation..es gibt tage da sehe ich keinen menschen und rede mit niemanden..nur bildschirme
8-14h am tag.....seit über 10 jahre.....

ich versinke und das zeitgefühl..ist weg..

ich brauche auch eine zwangspause bzw muss was anderes machen (habe zwar eh einen zweitjob und drittjob wo ich unter hunderte leute komme komme. (ich brauche das)...aber 2-3 tage/nächte in der woche und dann wieder bildschirm)

manchmal am bildschirm spüre ich den körper nicht...ich versinke und bin gefangen im computer...

kriegst du davon keine panikattacken? gut, ich muss 2 sachen gestehen, bei den 2 schlimmsten panikattacken war zuvor etwas alkohol und sehr wenig schlaf im spiel. trotzdem ist das auch ohne alkohol sehr bedenklich. es war mir eine lehre, soviel steht fest. ich habe gerade eh die freiheit mich zu kurieren, aber würde ich jetzt allein mit 4std Bildschirmarbeit pro Tag wieder einsteigen wäre ich ganz schnell wieder way above :/

sobald ich immoment meinen körper nicht mehr spüre ver falle ich direkt in angst, ich habe ja auch keinen sicheren anker mehr... vor der DR/DP geschichte konnte ich einfach klarkommen und denken "alles wieder gut"... nur immoment hab ich selten beide beine auf dem boden - aber es ist wie gesagt besser geworden.

ich kann dir nur raten dass ernst zu nehmen und auf deinen körper zu hören, ich dachte vorher mich wirft nichts aus der bahn, und es geht definitiv über "sich nicht mehr spüren" hinaus wenn man nicht aufpasst. es gibt immer eine option einen ganz runterzuschalten, da bin ich mir sicher, zumindest in DE!

padesch schrieb am Mon, 29 July 2013 23:19welches voltaren benutzt du? Die 1% Pilos Mischung mit dem Spray oder die 4%ige Originallösung?

Bin auch am überlegen damit anzufangen, hab sogar alles hier. Allerdings fallen mir so schon kaum noch Haare aus (Fin wirkt bei mir komischerweise ziemlich gut in der Front, fast alle Haare vorne wachsen wieder "lang"), ich weiß halt nicht wie ich da den Erfolg sehen soll

Hat Fin bei dir nichts gebracht?

LG

doch, ich denke fin hat mir sehr viel gebracht. vor der einnahme gings schon echt steil bergab, nach fin-einnahme ging es dann aber auch so schleichend bergauf dass ich es lange garnicht gemerkt habe. ich denke es wäre auch weiter noch gut gegangen - von der wirkung her. nur ich kann nicht mehr hinter den möglichen NW's stehen. zudem kann fin bei angststörungen kontraproduktiv sein wie ich auch hier erfahren habe.

LG!

Jose schrieb am Mon, 29 July 2013 23:20Das freut mich echt für dich...ich bin auch übergücklich seitdem ich fin. abgesetzt habe...vor Voltaren dachte ich ich kann nie im leben meine haare ohne Fin. halten...zum glück ist das nicht der Fall...und geanu da wollte ich mit dem eröffnen des Voltaren Treads bewirken und freue mich echt riesig das es nich nur negative kommentare gibt...viel glück weiterhin.

Lg,
Jose

danke, dir gilt natürlich auch nochmal dank für deinen thread, es kam zeitlich eigtl. wie gerufen ich bin derzeit echt guter dinge, der neuwuchs ist nicht mehr zu leugnen, schauen wir

mal wie es weiter geht! würd mich freuen wenn du auch weiter berichtest wie es bei dir läuft!

LG

ichunddiewelt schrieb am Mon, 29 July 2013 23:34

wenn ich mich recht erinnere, hab ich dir dazumals in deinem thread den link auf DP/DR artikel gepostet. freut mich dass es dir besser geht. irgendwann verschwindet die stoerung. ich hab sie seit 2006 und es laesst sich trotzdem sehr gut leben (und auch normal arbeiten in einem beruf am computer) damit, ich denke es wird irgendwann ganz verschwinden. brauchst du generelle tipps oder buchtipps lass es mich wissen.

lg

stimmt, so war das, danke nochmal! allerdings schockiert es mich leicht, seit 2006? mein beleid...gut, ich komme ja nach und nach auch immer besser damit klar, aber über jahre ist doch schon ahrg. hattest du anfangs auch probleme damit dich in sachen zu vertiefen, wie bücher, filme etc.? ich habe das gefühl dass wenn ich so in gedanken bin alles um mich herum einschliesslich mir selber vergesse, macht es dann sehr unangenehm wenn ich dann wieder meiner selbst bewusst werde - weiss nicht wie ich das besser erklären soll. auf jedenfall triggern besonders bildschirme das ganze noch, sobald das besser ist denke ich kann ich auch wieder arbeiten.

ich hatte auch überlegt mir ein buch zu bestellen, nur es stand der befürchtung gegenüber das ich mich damit noch weiter reinsteiger. ich hielt ablenkung für besser. aber auf der anderen seite kann es auch helfen sein problem noch besser zu handeln. hat es dir denn geholfen? wenn du es empfehlen kannst dann bitte!

lg

ahrg, sorry, doppelpost

Subject: Aw: mir gings schon lange nicht mehr so gut
Posted by [ru-power](#) on Wed, 31 Jul 2013 10:06:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Super, Danke.

Jedoch meine Frage noch:
welches voltaren benutzt du? Die 1% Pilos Mischung mit dem Spray oder die 4%ige Originallösung?

Grüße

Subject: Aw: mir gings schon lange nicht mehr so gut
Posted by [Cpt.Claus](#) on Wed, 31 Jul 2013 10:11:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

weder noch, ich nutze lediglich das 1% gell!

Subject: Aw: mir gings schon lange nicht mehr so gut
Posted by [ru-power](#) on Wed, 31 Jul 2013 11:37:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke,

entspricht ja dann der 1% Pilos Mischung

Subject: Aw: mir gings schon lange nicht mehr so gut
Posted by [Cpt.Claus](#) on Wed, 31 Jul 2013 11:49:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

padesch schrieb am Wed, 31 July 2013 13:37Danke,

entspricht ja dann der 1% Pilos Mischung

Ich dachte da sei noch minox drin? Ich hab minox noch nie verwendet und auch nicht vor, obwohl ich irgendwo im abstellraum noch 2 Flaschen kirkland liegen hab die ich aus... Angst dann doch unangetastet gelassen habe.

Subject: Aw: mir gings schon lange nicht mehr so gut
Posted by [ru-power](#) on Wed, 31 Jul 2013 11:59:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gibt eine 1% Mischung mit Minox, eine ohne. Ist billiger u. einfacher aufzutragen.

Ich nehm die ohne, da ich noch fast volles Haar habe. Mir gehts nur darum das Ganze ~10 Jahre zu stoppen falls möglich, ohne NW

Wenns dann nichts anderes gibt wird definitiv abgesetzt (Hab ich mir fest vorgenommen, und alles was ich mir vornehme ziehe ich auch durch). VII mach ich das sogar früher
