
Subject: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Didi123](#) on Wed, 28 Jul 2010 13:09:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich würde hier gerne mal ein Thema für mutige Frauen - und die die es werden wollen - eröffnen, da ich finde, dass immer mehr Frauen zu der Erkenntnis kommen, dass ihr Haarausfall evtl. etwas mit der Einnahme der Pille zu tun haben könnte!

Also möchte jeder - der Lust hat - mal folgendes kundtun:

1. Alter
2. Wie lange welche Pille eingenommen
3. Seit wann Pillen-los
4. Was macht seither der Haarausfall
5. Wie geht es mir ohne Pille (sowohl positive als auch negative Dinge)
6. Alternative Verhütung

Würde mich freuen über viele Meinungen!

LG
Didi

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Mokey](#) on Wed, 28 Jul 2010 13:40:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

1. Alter

32

2. Wie lange welche Pille eingenommen

Ich habe 6 Jahre lang die Pille genommen. Zuerst die Mirelle, dann die Yasmin. Ich weiß nicht mehr genau, wann ich von Mirelle zu Yasmin gewechselt habe, aber ich glaube, dass ich die Yasmin ca. 4 Jahre lang genommen habe. Die Haare sind während der Einnahme der Yasmin zuerst schleichend dünner geworden, waren aber noch immer sehr dicht. Richtig los ging es, als mir mein Frauenarzt gesagt hat, ich solle die Yasmin doch im Langzyklus nehmen. Ich habe sie nur zweimal drei Blister durchgehend genommen, aber das hat gereicht, dass mir die Haare büschelweise ausgegangen sind (ca. 800 pro Haarwäsche). Ich bin dann wieder zur normalen Einnahme zurückgekehrt. Der Haarausfall ging zwar zurück auf ca. 100-150 Haare pro Tag, aber es wuchs kaum was nach.

Vielleicht sollte ich noch dazusagen, dass ich vorher mein Leben lang NIE, und zwar wirklich NIE Probleme mit meinen Haaren hatte. Sie waren, als der Haarausfall anfang, über hüftlang und kerngesund.

3. Seit wann Pillen-los

Seit 31. Mai.

4. Was macht seither der Haarausfall

Im ersten Zyklus hat sich nicht viel geändert. Jetzt im zweiten hat er sich sehr verschlimmert. Ich kann den Haarausfall kaum noch kaschieren, bin nur noch am Heulen und am Überlegen, wie ich mir ein Microbellargo-Haarteil finanzieren kann.

5. Wie geht es mir ohne Pille (sowohl positive als auch negative Dinge)

Im ersten Zyklus ging es mir noch relativ gut, was sich aber geändert hat. Ich habe leider sehr viele Östrogenmangelsymptome, komme mir vor wie in den Wechseljahren. Extrem trockene Augen, trockene Haut am Körper, schlaffe und müde Haut im Gesicht, Hitzewallungen und eben der Haarausfall. Mir geht es im Moment wirklich übel.

6. Alternative Verhütung

Im Herbst werde ich mir eine Spirale legen lassen.

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Didi123](#) on Wed, 28 Jul 2010 14:22:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke Mokey für Deine Ehrlichkeit!

Vielleicht sollte ich auch gleich mal was zu mir sagen:

1. Alter

25 Jahre - Haarausfall seit genau 2 Jahren

2. Wie lange welche Pille eingenommen

von 19,5 J bis 21,5 Jahren (Yasmin - keine Haarprobleme)

von 21,5 bis 22 keine Pille - schöne Haare

ab 22 J. für 9 Monate Cilest, dann 6 Monate Trigoa, ab da Yasmin (Ausdünnung der Haare begann genau beim Wechsel von Trigoa auf Yasmin)

3. Seit wann Pillen-los

vielleicht ab August - habe da Termin beim Frauenarzt!

6. Alternative Verhütung

Noch keine Ahnung! Auf jeden Fall hormonfrei!

LG

Didi123

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [gretchen](#) on Thu, 29 Jul 2010 06:21:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

1. Alter

31 Jahre - Haarausfall seit Nov 2007

2. Wie lange welche Pille eingenommen

1996-11/2002 Valette (beneidenswerte haare!!!)

12/2002-01/2008 Implanon 2x3 Jahre

(schleichendes "weicher bzw dünner werden" der haare)

01/2008 - 02/2008 Implanon im feb. 2008 entfernen lassen

02/2008 -11/2008 Diane 35 durchgehend Androcur alle 2d (keine besserung)

11/2008 - 04/2009 Diane 35 21d/ 7d Pause Androcur alle 2d (keine besserung)

04/2009 - 05/2009 biogene Hautpille Dr. Umbreit

und die bis heute mit wechselnden dosierungen bzw immer wieder mal versucht, östrogen zu reduzieren (aktuell siehe signatur)

3. Seit wann Pillen-los

plane ab mitte august das gestagen zyklusweise zu halbieren und dann abzusetzen. östrogen ebenso, ggf noch langsamer

6. Alternative Verhütung

gynefix. hormonfreie kupferkette ab mitte august.

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [ha_mk](#) on Thu, 29 Jul 2010 19:32:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

1. Alter

43 Jahre

2. Wie lange welche Pille eingenommen

insgesamt mit kurzen Unterbrechnungen ca. 22 Jahre, davon die letzten vier Jahre 'aida', davor 'trigoo'

Haarausfall seit ca. 5 Jahren, vorher nie.

3. Seit wann Pillen-los

Juni 2009

4. Was macht seither der Haarausfall

nach vier Wochen begannen sie sehr stark auszufallen, für ca. drei Monate, gleichzeitig habe ich mit regaine begonnen. Nach etwa drei bis vier Monaten war es vorbei, von November bis

März war Ruhe. Seitdem leider wieder stärker werdend, seit ca. zwei Monaten ziemlich heftig.

5. Wie geht es mir ohne Pille (sowohl positive als auch negative Dinge)
im Grunde vorher und nachher gleich gut. Mit Pille bessere Haut, etwas weniger pms und weniger Regelschmerzen. Ansonsten kein Unterschied.

6. Alternative Verhütung
z.Zt. nicht-hormonell

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Mellitti](#) on Tue, 03 Aug 2010 18:51:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

1. Alter
26

2. Wie lange welche Pille eingenommen
seit 10 Jahren

3. Seit wann Pillen-los
23.04.10

4. Was macht seither der Haarausfall
ich merke keine Besserung... eher noch schlimmer, bin kurz davor die Pille wieder zu nehmen, will aber erstmal einen Hormontest machen lassen, weil bei mir immer gesagt wurde ich habe zu viel männliche Hormone habe ich eine antiandrogene Pille genommen und ich will mal sehen ob es noch so ist...

5. Wie geht es mir ohne Pille (sowohl positive als auch negative Dinge)
Merke keine Änderung. HA nach wie vor schlimm. Pickel, schnell fettende Haare!

6. Alternative Verhütung
grad Cyclotest. Aber wie gesagt, will die Pille wohl wieder nehmen.

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Ataba](#) on Mon, 09 Aug 2010 11:46:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also:

1. Alter: 34

2. Hab 2 Jahre die Belara genommen (wg. HA)

3. Pillenlos seit 3,5 Wochen

4. Der HA hat seit 3 Tagen Horrorausmaße angenommen. Eben beim Haarewaschen hatte ich das Waschbecken 3 mal komplett voll.

5. Wie es mir ohne Pille geht?? Ist wohl noch zu kurz um was zu sagen. Obwohl.... die Haare fetten.

6. Alternative Verhütung? Keine Ahnung.

Sorry, hab nen argen Bad-Hair-Day. Wenn das in dem Tempo weitergeht..... dann weiß ich mir bald keinen Rat mehr.

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [michi74](#) on Mon, 09 Aug 2010 15:12:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

1. 36 Jahre
2. ca. 10 Jahre die Valette
3. Oktober 2009
4. Seit Februar ziemlich stark und nimmt leider nicht ab, sondern noch zu.
5. Mir geht es ohne Pille viel besser (bis auf den Haarausfall). Weniger Stimmungsschwankungen, keine Kopfschmerzen mehr...
6. keine, da Kinderwunsch

Viele Grüße
Michi

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [nilufar](#) on Tue, 31 Aug 2010 13:42:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

wollte mal fragen ob es Neuigkeiten bei den "Pillen-absetzerinnen" gibt?

Ig

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Ataba](#) on Tue, 31 Aug 2010 14:07:01 GMT

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

nu ja..... meine libido erwacht mir tut mein mann schon fast leid

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [nilufar](#) on Tue, 31 Aug 2010 14:19:36 GMT

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

ha ha ha

und, was machen die haare?

war heute beim fa und sie war der meinung das die "biogene hautpille" viel zu viel östrogene enthält und hat mir die aida verschrieben.

jetzt las ich das die aida eine pille aus der 3. generation ist und die nebenwirkungen noch extremer sind.

spiele jetzt mit dem gedanken endgültig die pille abzusetzen.. aber noch so einen haarausfall wie vor 5 monaten überlebe ich nicht

hab so schon kaum noch haare

bin grad echt verzweifelt.

lg

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Ataba](#) on Tue, 31 Aug 2010 15:26:53 GMT

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

die haare??? sie rieseln und rieseln und rieseln.....

hast du denn schon mal einen absetzversuch hinter dir? magst erzählen? oder will ich es lieber gar nicht hören ???

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [nilufar](#) on Tue, 31 Aug 2010 16:10:34 GMT

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

hatte letztes jahr im okt die diane abgesetzt,.. 3 monate später fing der horror an!
mein kopf ist seitdem lichter denn je,.. an den seiten, oberkopf,.. überall.

ich weiss echt nich was ich machen soll verdammt,.. absetzen und das nochmal aushalten? was ist wenn wieder so viele haare ausfallen und gar nichts mehr nachwächst?!

zu meinem übel hatte ich auch noch total zugenommen, nachdem ich diese scheiss pille abgesetzt hab.

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Ataba](#) on Tue, 31 Aug 2010 16:31:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

darf ich fragen wie alt du bist?

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [nilufar](#) on Tue, 31 Aug 2010 16:38:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich bin 23 und mit 15 fing die scheisse an.
ich kann mich nicht mehr richtig daran erinnern ob das mit der einnahme der pille begann,.. ich meine aber schon!

oh man

wie alt bist du? ist dein kopf auch schon licht?

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [nilufar](#) on Tue, 31 Aug 2010 17:05:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mir fallen übrigens täglich nicht mal 100 haare aus,.. es wächst einfach nichts nach!

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Ataba](#) on Tue, 31 Aug 2010 18:10:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und ob mein kopf schon licht ist. ich hab jetzt seit knapp 3 Jahren hammer-haarausfall und ich hatte halt auch schon vorher sehr dünne haare und sehr wenig.

ich bin 34 und wenn ich richtig drüber nachdenk, geht es bei mir wohl auch schon seit ich ca. 18 bin. aber halt nicht in diesem umfang.

fakt ist, dass ich wohl spätestens mit 40 sowieso mit der pille aufhörn muss. von daher.....

mir geht bloß langsam die kraft aus. ich mag schon nix mehr ausprobieren weil sowieso nix hilft. und immer wieder diese hoffnungen..... um nur wieder mehr abzustürzen.....

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [shania01](#) on Fri, 17 Sep 2010 17:43:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie lange geht das denn noch?

Wachsen die Haare wieder?

Ich hatte noch nie HA. Erst durch Absetzen der sch... Pille.

Ich kann bald nicht mehr!

Mache schon 3 Monate mit rum und suche verzweifelt wachsende Haare!

Könnte echt nur noch heulen...

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [gretchen](#) on Fri, 17 Sep 2010 20:22:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo shania,

ich hab selbst noch keine erfahrungen mit dem pille absetzen, das kommt jetzt erst...
aber ich hab einen tipp bekommen, um mich zu "motivieren" schau doch mal im nfp-forum nach,
da gibts einige frauen, die nach dem pille absetzen erst schlimmen, mitunter uach anhalten
haarausfall bekommen haben und dann aber wieder dichte und kräftige haare bekamen.

keine ahnung, wie häufig, aber in solchen phasen tuts mir immer gut, solche berichte zu lesen.
ggf hilfts dir auch.

liebe grüße,
gretchen

achja: hast du es schon mit progesteron versucht um das hormongleichgewicht wieder
herzustellen?

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Didi123](#) on Sun, 19 Sep 2010 12:54:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bin jetzt fast 6 Wochen pillenfrei. HA hält sich NOCH in Grenzen - hoffe das bleibt auch so.
Wenn nicht, hat meine Frauenärztin gesagt, solle ich nochmals zu ihr in die Praxis kommen und

dann würde sie mir diese Progesteroncreme verschreiben, welche nur bestimmte Apotheken herstellen (mit bioidentischen Hormonen)! Dadurch soll der HA besser werden (siehe auch Thread von evi_an !)

LG
Didi123

P.S. Ich habe gleich im 1. Zyklus begonnen meine morgentliche Temperatur zu messen, denn anhand dieser Kurve könnte der Frauenarzt auch etwas über etwaige Hormonschwankungen sagen!

(siehe auch das forum: www.nfp-forum.de und hier "postpillen-Zyklus")

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [nilufar](#) on Fri, 01 Oct 2010 09:54:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hey ihr pillenabsetzer, was hat sich denn bei euch getan????

nehme nicht mal 1 monat die belara,.. haare fallen wieder vermehrt aus und habe schon 3kg!!!
zugenommen

ahhhhhhhhhhhhhh

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [shania01](#) on Fri, 01 Oct 2010 12:26:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haare fallen vor allem nach dem Waschen und Föhnen immer noch vermehrt. Ansonsten wachsen vorne schon Neue und ich warte immer noch nach 3 Monaten auf einen totalen HA Stopp.

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [nilufar](#) on Fri, 01 Oct 2010 16:36:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

na, ist doch super das neue haare wachsen!! halte uns auf den laufenden

bei mir fing der horror ha damals erst nach ca 3-4 monaten an!!

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [shania01](#) on Fri, 01 Oct 2010 22:30:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mein HA fing ca. 2 Monate nach dem Absetzen an und geht nun wie schon erwähnt 3 Monate.
Bin nun im 4. Monat dabei Ich glaube aber das es bald besser wird.

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Arielle](#) on Sat, 02 Oct 2010 15:18:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

1. Alter
25

2. Wie lange welche Pille eingenommen
14 Jahre --> Vallette 12, Aida 2

3. Seit wann Pillen-los
Juni 2010

4. Was macht seither der Haarausfall
Ist noch schlimmer glaub ich

5. Wie geht es mir ohne Pille (sowohl positive als auch negative Dinge)
Bessere Stimmung, keine Kopfschmerzen mehr, alles toll, ABER: Periode bleibt seit 2 Monaten aus...

6. Alternative Verhütung
Ich suche noch nach einer passenden.

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Didi123](#) on Tue, 05 Oct 2010 08:10:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Arielle!

Kann das stimmen: Du hast schon mit 11 Jahren angefangen, die Pille zu nehmen??? Welcher verantwortungslose Arzt verschreibt einer 11-Jährigen die Pille??? Kein Wunder, dass Dein Körper irgendwann mal anfang zu repellieren!

LG
Didi

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!

Posted by [michi74](#) on Tue, 05 Oct 2010 09:28:42 GMT

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

Hallo,

hier mal wieder ein Zwischenbericht von mir. Ich bin jetzt ziemlich genau ein Jahr pillenfrei. Der Haarausfall hat im Januar angefangen und wurde immer Sommer nochmals stärker. Momentan ist es ein klein wenig besser, aber immer noch viel zu viel, v.a. wächst nicht viel nach.

Allerdings muss ich mehr und mehr feststellen, dass ich auch unter Einnahme der Pille Haare verloren hab bzw. nichts nachgewachsen ist.

Ich hoffe immer noch, dass es irgendwann besser wir.

Viele Grüße

Michi

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!

Posted by [maurizio](#) on Tue, 05 Oct 2010 10:22:48 GMT

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

hallo michi,

das tut mir leid, das der erfolg so auf sich warten lässt!
ich werde jetzt mal das amalgamthema richtig in angriff nehmen.

habe nächste woche einen termin bei einem ganzheitlichen
zahnarzt (war irre schwer einen zu finden)
werde dann auch berichten!

nici

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!

Posted by [michi74](#) on Tue, 05 Oct 2010 10:43:13 GMT

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

Hallo Nici,

berichte bitte von Deinem Termin. Mich würde das sehr interessieren, da ich in der Hinsicht auch so einen Verdacht bei mir habe.

Bei mir wurde nämlich vor einigen Jahren Amalganfüllungen nicht richtig entfernt und ich hatte danach erhebliche Magenprobleme. Wer weiß, ob dies auch ein zusätzlicher Grund meine HA ist.

viele Grüße

Michi

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [maurizio](#) on Tue, 05 Oct 2010 11:32:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nächste Woche habe ich Erstbesprechung, danach kann ich dir mehr erzählen.
Habe etwas angst, da ich mich ja auf den arzt verlassen muss,
dass er die ausleitung auch wirklich richtig macht.
sonst habe ich noch mehr amalgam dort, wo ichs nicht haben will.
hier in augsburg gibts keinen anderen arzt der das mit all den
anforderungen macht, wie kofferdamm, sauerstoffzufuhr, niedrige
Bohrerdrehzahl... und natürlich die vorbereitung mit chlorella....
mal sehen ob das ein Zahnarzt für mich ist.

nici

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [gretchen](#) on Tue, 05 Oct 2010 11:47:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ michi:

schade zu hören, dass dein HA noch so lange anhält...versteh, dass da die hoffnung
nachlässt.

hast du mal nen hormoncheck gemacht? bzw hormone im speichel bestimmen lassen (weil das
die freien, relevanteren hormone sind, als die im serum..)?

muss man zwar selbst zahlen, aber ist aufschlussreich. und ggf hast du noch zu wenig
progesteron o.ä..

würde mir an deiner stelle einen arzt suchen, der sich da auskennt und einen speicheltest
veranlassen kann.

falls ich offene türen einrenne und du schon alles unternommen hast, entschuldige.

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [michi74](#) on Tue, 05 Oct 2010 11:54:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@gretchen

Einen Hormomcheck hab ich schon machen lassen, allerdings nur im Blut. Laut Arzt war
natürlich alles in Ordnung, obwohl der eine oder andere Wert nicht ganz im Normbereich war.
Eine Speichelhormontest hab ich mir bestellen lassen und der liegt seit dem WE bei mir daheim
einschließlich das Cortisoltagesprofil. Ich hab neben Amalgan auch die Nebenniere im Verdacht.
Allerdings schade, dass es hier keinen Arzt gibt, der Speicheltests akzeptiert. Werde mich wohl

an die Hormonselbsthilfe wenden, sobald ich das Ergebniss hab.

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [gretchen](#) on Tue, 05 Oct 2010 12:02:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

toll! halt uns auf dem laufenden, ok?

teuer ist es leider

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [maurizio](#) on Tue, 05 Oct 2010 12:57:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo ihr zwei,

was kostet denn der speicheltest + analyse?

ich habe im januar oder februar (habe mich auf die warteliste setzen lassen) einen termin bei der frau dr.scheuerstuhl.
dort wird sie das dann bestimmt per speicheltest machen.

irre oder? 6 monate später!!!

bis dahin bin ich kahl

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [gretchen](#) on Tue, 05 Oct 2010 13:50:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

es sind glaub so rund 20-25.- pro partameter, den du bestimmt haben willst. bei "unserer" thematik also etwa 100.- für jeden check ((

denke nicht, dass sie viel am speicheltest verdient, weil ich den preis immer direkt an das labor überweise....

scheuerNstuhl heißt sie übrigens ..habs selbst auch erst ohne N gedacht .

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [michi74](#) on Tue, 05 Oct 2010 14:11:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich hab schon festgestellt, dass es bei den Speicheltests preislich Unterschiede gibt.

Viele Grüße
Michi

Subject: Update
Posted by [Ataba](#) on Wed, 06 Oct 2010 10:55:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich bin jetzt seit Mitte Juli pillenlos, also knapp 3 Monate.

Der HA hat sich allgemein betrachtet nicht verschlimmert aber auch nicht verbessert bisher.

Irgendwann mittendrin hatte ich allerdings eine Phase mit Horror-Zahlen. Allerdings "nur" 2-3 Wochen lang.

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [shania01](#) on Wed, 06 Oct 2010 11:55:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wo kann ich denn so einen Test bestellen? Bzw. welche Firma ist seriös und wertet die Ergebnisse gut aus. Bekomme ich verständliche Ergebnisse?
Wann ist der Test sinnvoll (Zyklus?).

Danke

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [nilufar](#) on Sat, 30 Oct 2010 14:46:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ihr pillenabsetzerinnen.. was hat sich getan??

Ig nilu

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!

Posted by [Didi123](#) on Sat, 30 Oct 2010 18:51:18 GMT

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

Pille abgesetzt: Mitte August

positive Veränderung: bin nicht mehr so launisch
werde demnächst mal meine Hormone checken lassen, um endlich die Ursache für den HA zu bekommen!

negative Veränderung: habe wieder Pickel wie in der Pubertät, Haare fetten schneller nach

neutrale Veränderung : HA ist NOCH in Ordnung, nicht schlimmer als während der Pille!

LG
Didi123

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!

Posted by [Arielle](#) on Sat, 30 Oct 2010 19:09:02 GMT

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

Pille abgesetzt: Juni

positive Veränderung: Keine Kopfschmerzen mehr, anfängliche Pickel sind verschwunden
(=gute Haut!), Haare fetten nicht, ABER

negative Veränderung: ganz starker Haarausfall und Zyklusstörungen ::(

Ich hoffe aber trotzdem, dass jetzt alles gut wird. Der Körper braucht Zeit

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!

Posted by [shania01](#) on Sat, 30 Oct 2010 20:58:52 GMT

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

Pille abgesetzt: April
Juni-September starker HA
Heute etwas besser aber noch da!
1/3 Haare verloren
Zyklus ist regelmäßig
Fettige Haut und Haare sind besser
Leichte Pickel vor dem Eisprung
Launen sind Zyklusabhängig
Keine Migräne mehr

Ich habe nun 6 Monate durchgehalten, werde weiter abwarten.

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [nilufar](#) on Tue, 02 Nov 2010 23:34:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

oh man, ich hoffe bald gibts positive berichte!!

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Netty](#) on Sat, 06 Nov 2010 13:15:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!
Bin neu hier!

1. Alter: 31

2. Wie lange welche Pille eingenommen:
Angefangen mit 16 und bis 24 so 2-3 verschiedene, deren Namen ich nicht mehr weiß. Seit 24 (Diagnose der androgenetischen Alopezie) Diane 35 GEGEN den HA.

3. Seit wann Pillen-los: August 2010

4. Was macht seither der Haarausfall:
Seit 2 Wochen massiv + Kopfjucken
Anmerkung: bis dahin war ich mit der Kombi Diane 35 + Regaine und angepasster Frisur + Farbe eigentlich zufrieden.

5. Wie geht es mir ohne Pille (sowohl positive als auch negative Dinge)
positiv: eigentlich freue ich mich (für meinen Körper), dass ich nach 16 Jahren mal keine Hormone mehr nehme, die Auswirkungen konnte ich mir ja denken - treffen mich trotzdem wieder sehr.
negativ: unregelmäßiger Zyklus, massiver Haarausfall

6. Alternative Verhütung: keine weil Kinderwunsch - also Kind oder Haare...

Hoffe halt, dass sich jetzt einfach nur der gesamte Hormonhaushalt neu einstellt, der HA nur vorübergehend ist und es bald wieder besser wird, bevor es tatsächlich zum Äußersten kommt (ist aber nicht mehr weit bis dahin)...

Subject: nun sind es fast 4 Monate ohne Pille
Posted by [Ataba](#) on Mon, 08 Nov 2010 08:43:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und ich hab den Eindruck, als würde es die letzten Tage etwas leichter.

Aber bei mir ist es ja jedes Jahr so, dass es im Nov./Dez. leichter wird mit dem HA. Muss also nicht am Absetzen der Pille liegen.

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [ajunie](#) on Mon, 08 Nov 2010 23:23:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ihr,
Ich lese schon lange mit, und dachte nun es wird wohl Zeit mich vorzustellen. Habe hier schon so viele hilfreiche Beiträge gefunden, hier ist nun meine Geschichte etwas genauer:

Alter: 30

Wie lange welche Pille eingenommen:

2 Jahre Cilest, dann Pause,

anschließend 6 Jahre Cilest - darunter erste HA

Umstieg auf Bellissima (wie Belara)

Seit wann Pillen-los: 6 - 7 Monate

Was macht seither der Haarausfall:

Nimmt katastrophale Ausmaße an, habe über 1/3 verloren,
wenn nicht sogar die Hälfte meiner Haare

Wie geht es mir ohne Pille:

Außer HA ist alles super!!! Tolle Haut bekommen, kein Brustspannen mehr,
kein Kopfschmerz, Libido zurück, ich fühle mich viel vitaler, gesünder und freier

...wenn jetzt nicht die HA-Depression dazu kämen ;-(

Übrigens: Auf meine Regel musste ich unfassbar lange 7 Monate warten!

Unglaublich, was die Pille anrichtet.

Alternative Verhütung:

NFP, wenn sich endlich wieder alles eingespielt hat

Tja, ob ich zur NFP komme, wird sich zeigen. So langsam ist meine Geduld aufgebraucht. Ich bin kurz davor, wieder irgendwas einzuwerfen! Obwohl ich mir geschworen hatte, nie wieder die Pille zuzunehmen, seit ich weiß, wie gut es mir ohne geht.

Allerdings habe ich Angst, dass eine Androgenetische Alopezie vorliegt... Wie fast die meisten hier, habe natürlich viele Arztbesuche hinter mir, etliche Hormontests usw... Aber kein Arzt konnte mir helfen, bzw. sagt jeder etwas anders ;(

LG Ajunie

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Netty](#) on Tue, 09 Nov 2010 06:59:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei mir genau dasselbe! Also seit dem Pille absetzen vor 3 Monaten HA, ansonsten nix (Regel

kam nach 5-6 Wochen). Allerdings habe ich androgenetische Alopezie. Hab gestern noch mal mit meiner Frauenärztin gesprochen, die mir wenig Hoffnung machte. Durch das Absetzen der Pille produzieren die Eierstöcke wieder mehr männliche Hormone (was ja vorher unterdrückt wurde) und daher der Haarausfall. Sie meinte, das einzige, was hilft, sei schwanger zu werden... Gut, deshalb habe ich die Pille ja auch abgesetzt und hatte mich schon auf HA eingestellt... Aber SO und dann ist es natürlich doch wieder ein Schock! Hab seit gestern eine 'tolle' neue Kurzhaarfrisur, weil das anders nicht mehr auszuhalten war. Mit Haarreif (+ Kapuzenpulli an und Mütze in der Tasche) ist es heute annehmbar... Vorteil: da ich mir so nicht gefalle denke ich mittlerweile, dass ich mit abrasiertem Haar besser aussehe. Noch schlimmer ist allerdings das Kopfhautjucken, dass ich so noch nie hatte. Werde nachher vielleicht doch noch mal bei einer Hautärztin anrufen.

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [shania01](#) on Tue, 09 Nov 2010 17:42:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Warum sollen auf einmal alle Frauen, die die Pille absetzen eine androgenetische Alopezie haben? Verstehe ich nicht. Oder hattet ihr schon vor der Pilleneinnahme HA?

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Netty](#) on Tue, 09 Nov 2010 17:56:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, hatte ich. Hab AA vor 7 Jahren diagnostiziert bekommen und mit Regaine + Diane 35 bis zur Absetzung der Pille im August keine nennenswerten größeren Probleme mehr damit gehabt. Seit 2-3 Wochen ist es wieder wie am Anfang...

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [ajunie](#) on Tue, 09 Nov 2010 20:24:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@shania, Du hast Recht, GENAU DAS denke ich eigentlich auch immer, und das ist eigentlich das Einzige, was mir momentan beim Durchhalten hilft...

Was mir wiederum Angst macht, ist dass die Haare eindeutig nach dem AA-Muster ausfallen! Ok, ich hatte zuletzt eine antiandrogene Pille. Ich werde das Forum gleich mal nach dem Haarausfall-Mustern der Pillenabsetzerinnen durchsuchen! Mich interessiert nämlich sehr, ob dieses Muster "normal" beim Absetzten ist!!! Wie war's bei euch?

Desweiteren kann AA ja grade bei steigendem Alter, gerne zwischen 30 und 40 Jahren auftreten?! Und zusätzlich gibt es doch eine pharmakologisch verursachte Androgenisierung u.a. durch synthetische Gestagene (darunter eine Form mit Alopezie), meineswissens... Und das ist dann immer der Moment wo ich denke: "ok, werft mich zu mit euren Androcur-, Diane-,

Fin- und vielleicht noch zusätzlich Belara-Rezepten!"

Subject: @ajunie und netty
Posted by [Ataba](#) on Wed, 10 Nov 2010 06:56:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was meint ihr mit der abkürzung AA??

AA steht für Alopezie areata, der kreisrunde HA,
AGA für androgenischen HA

Subject: Aw: @ajunie und netty
Posted by [Netty](#) on Wed, 10 Nov 2010 07:00:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ach, ich hab's G vergessen. Ich meine natürlich AGA!

Subject: ich MUSS die pille absetzen!
Posted by [maurizio](#) on Wed, 10 Nov 2010 07:53:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo ihr lieben,

mir gehts gerade so dermaßen schlecht, dass ich die pille
unbedingt absetzen muss.

ich schleppe mich nur noch so durch die tage, mit drei
kindern nicht mehr für mich zu machen.

ich brauch die kraft und die lebensfreude zurück.

aber ich habe soooo angst, was dann mit den wenigen haaren
die ich noch auf dem kopf habe, passiert.

mein heilpraktiker meinte: was ist schlimmer?

eindeutig für mich: mit diesen depressionen leben...

was machen nur diese sch.... hormone mit mir...

nici

Subject: Aw: ich MUSS die pille absetzen!
Posted by [Ataba](#) on Wed, 10 Nov 2010 10:08:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich würd das positiv sehen.

Wenn Du nämlich absetzen MUSST, dann wird Dir die Entscheidung wenigstens abgenommen. Wenn man es selbst entscheiden muss, neigt man ja doch wieder zu manchem Blödsinn *hüstel* und überlegt hin und her und nimmt die Pille bis man Mitte 40 ist. Nur wegen der Haare.

Subject: Aw: @ajunie und netty
Posted by [ajunie](#) on Wed, 10 Nov 2010 11:03:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja sorry Ich meine natürlich auch AGA, habe das G vergessen...

Ich habe in diesem Forum nicht so viele Infos von Pillenabsetzerinnen gefunden, die dieses AGA-Muster hatten, viele sagen sogar eher diffus.

Tja wie gesagt, ich gebe dir vollkommen Recht shania, "Warum sollen auf einmal alle Frauen, die die Pille absetzen eine AGA haben?"

Aber es ist halt dieses Ausfallmuster und der flaum-artige Nachwuchs, der mir Angst macht!! Zum Verrückt werden...

Subject: Pille abgesetzt, HA wird besser, Haare wachsen nach
Posted by [shania01](#) on Wed, 10 Nov 2010 13:10:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe da nocheinmal eine Frage.
Was ist denn der Unterschied zu AGA und diffusem HA?
Ich habe im April 10 die Pille ja abgesetzt, und merke nun schon einige Wochen eine Besserung. Weniger HA und Haare wachsen nach.
Ich hatte diffus am ganzen Kopf Volumen verloren und etwas lichter am Mittelscheitel.
Was wäre nun bei AGA anders?
Wächst dann nix mehr nach?
Fallen die Haare wieder aus?

Subject: Aw: Pille abgesetzt, HA wird besser, Haare wachsen nach
Posted by [ajunie](#) on Wed, 10 Nov 2010 13:48:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Beim AGA beginnt wohl alles mit einer Ausdünnung des Scheitels und schreitet ganz besonders hier voran. Und zum AGA gehört ein verbleibener frontaler Haarkranz, miniaturisierte Haarfolikel und wellige ausgefallene Haare.

Soweit ist das verstehe unterscheidet sich der Diffuse vom AGA, dass er nicht dieses spezielle Ausfallmuster vom Scheitel aus beginnend hat. Die Haare fallen insgesamt überall etwas aus, es können natürlich irgendwo am Kopf kahlere Stellen entstehen können, wie vielleicht bei dir am Scheitel..?

Ich glaube die Neuwuchs-Chancen sind ganz gut beim diffusen, bei AGA kann der Haarfolikel verkümmern, so dass nichts nachwächst... ;-(

Wie toll, das du wieder Nachwuchs hast!!! Das macht ja doch immer irgendwie Hoffnung, auch wenn ich ein etwas anderes Ausfallmuster habe. Vielleicht sollte ich mich von diesem Ausfallmuster etwas lösen...

Aber miniaturisierte Folikel + nie wieder Neuwuchs...Hilfe! Letzt hatte schon wieder die Pillenpackung in der Hand! Aber denn wären 7 Monate für'n A****, quasi umsonst gelitten

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Joelle](#) on Wed, 10 Nov 2010 17:24:13 GMT

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

Hey liebe Nici,

bekommt dir denn die Pille die du im Moment nimmst genauso wenig wie die zuvor? Oh mann... aber wenn sie noch nichtmal die Haare hält ist es sicher besser sie abzusetzen, gibt ja noch genug andere Verhütungsmethoden.

So Tage an denen man die Krise kriegt sind echt die Hölle! Und jeder kann einem auch noch so lieb gemeinte Worte zusprechen, letztendlich ist man mit seinem Problem doch irgendwie alleine und muss so rumlaufen wie man eben aussieht. Und immer nach außen hin funktionieren... hatte vorgestern auch wieder so n Tag.

Ich drück dir so die Daumen dass es am Amalgam liegt und in absehbarer Zeit besser wird. Trotz allem müssen wir, wie viele hier immer schreiben, weiter suchen und forschen und dürfen nicht aufgeben.

Alles Liebe, Joelle

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [maurizio](#) on Wed, 10 Nov 2010 17:45:21 GMT

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

liebe joelle,

ich bin so froh auf dieses forum gestoßen zu sein.

ihr seid alle so lieb und hilfreich!

und vor allem: ihr wisst genau wie ich mich gerade fühle.

das können einfach nur selbstbetroffene wissen.

mir gibt das hier immer wieder kraft weiterzurecherieren und nicht aufzugeben.

nici

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [gretchen](#) on Wed, 10 Nov 2010 18:32:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

joelle, nici, dem kann ich mich komoplett anschließen. hab auch gerade so unterirdische tage
...das muss doch mal aufhören...!!

weiß einer noch, wie es bei evi_an war? sie hatte doch neuwuchs nach einiger zeit ohne
pille..wie lange war denn bei ihr nichts gewachsen?

bei mir sind es mittlerweile 3 jahre und ich kann mir ehrlichgesagt schon garnicht mehr vorstellen,
dass es mal anders wird .

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Joelle](#) on Wed, 10 Nov 2010 19:26:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Huhu Gretchen,

z. B. Camelia hat geschrieben dass bei ihr nach 10 Jahren Haarausfall durch Regaine wieder ca.
80 % der verloren geglaubten Haare wiederkamen (aber halt auch wieder die Grätsche gemacht
haben). Ich denke bis sich die Follikel komplett zurückgebildet haben dauert wahrscheinlich ne
ganze Weile...

Mein Hautarzt (der Zweite) hat gesagt dass AGA immer schubweise verläuft und zwischendurch
auch ganz abklingt, bei uns ist es ja weitestgehend so, dass der Ausfall nie richtig weg ist, ich
denk das ist einfach n Zeichen dass bei uns was anderes nicht stimmt.

Aber wenn ich mir vorstelle ich muss noch Jahre suchen und bängen, bin ja jetzt schon n
nervliches Wrack . Habe einen Arbeitskollegen der mit der Wünschelrute Wasseradergebiete
überprüft, bin schon soweit dass er demnächst mal zu uns kommt, hätte mir das jemand
vor nem Jahr gesagt hätte ich ihn ausgelacht ...

Schlaft gut Mädels

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [maurizio](#) on Wed, 10 Nov 2010 19:39:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lach!

joelle ich habe schon staub und luftproben bei stiftungwarentest
wegen hausgiften eingeschickt!

du siehst was man in seiner verzweiflung alles macht!!!

nici

ps: mein junge hatte alpträume, seit das bett anders steht sind die weg, vielleicht wars ja ne wasserader...

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [ajunie](#) on Wed, 10 Nov 2010 20:25:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@nici, ich drücke dir auch alle Daumen! Die Hoffnung, dass es dir irgendwann mal besser geht, wenn du die Pille aus deinem körper raus hast, trägt dich hoffentlich durch diese schwere Zeit!

Ich habe gar keine Ahnung von deinem genauen Verlauf, aber vielleicht würde dir ja auch zur Not CMA (oder CPA) helfen? Falls es HA-mäßig gar nicht geht ohne Pille? Ist zwar ein Bestandteil einiger Pillen, hat aber vielleicht hast du davon nicht die heftigen NWs, und es wirkt oft gegen HA. Keine Ahnung, nur so ein Gedanke...

@gretchen, stimmt!! Wie war das nochmal bei evi_an??? Ich habe auch viel von ihr gelesen, aber wie das mit dem Neuwuchs war, habe ich auch gar nicht mehr auf der Reihe...

Würde mich auch mal interessieren...

Subject: Aw: Pille abgesetzt, HA wird besser, Haare wachsen nach
Posted by [shania01](#) on Wed, 10 Nov 2010 21:40:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kann man auch davon ausgehen das es dann so stabil bleibt?
Ich sehe, dass einzelne Haare so ca. 2-3 cm lang sind.
Nun besteht meine Angst darin, dass diese auch wieder ausfallen könnten.

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [maurizio](#) on Thu, 11 Nov 2010 07:11:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wie wärs wenn wir evi_an einfach mal anschreiben?
war das das thema mit dem natürlichem progesteron?

nici

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [gretchen](#) on Thu, 11 Nov 2010 09:20:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja, das war es.
allerdings ist evi_an auch kaum noch hier. ist wohl ein gutes zeichen .

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Joelle](#) on Thu, 11 Nov 2010 17:08:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nein, wie witzig , hatte auch schon die drei kleinen Schimmelflecken im Bad in Vedacht, aber hätte ich gewusst dass man Proben dorthin schicken und analysieren lassen kann hätte ich es sicher auch in Betracht gezogen .

Mal was anderes, meint ihr es macht Sinn mal so n Hormonspeicheltest zu machen den sie im Netz anbieten (trotz Nuvaring den ich nehme)? Vielleicht zeigt der ja schon bspw. zu viel Testosteron an?

Ich kann wohl mit Fug und Recht behaupten dass Haarausfall momentan meine Freizeitbeschäftigung und Investitionsquelle Nr. 1 ist...

Wünsch euch einen entspannten Abend,
Jo

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [maurizio](#) on Thu, 11 Nov 2010 17:52:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo jo,

ich kann dir bald berichten, wie der bei mir ausfiel.
habe nämlich einen speicheltest eingeschickt (wurde mir von meinem chinesen empfohlen, trotz pille).
hatte aber auch schon hormontest per blut.
mal sehen was sich da geändert hat.

nici

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [michi74](#) on Thu, 18 Nov 2010 08:55:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich wollte Euch nur mal berichten, wie es bei mir in der Zwischenzeit nach über einem Jahr ohne Pille aussieht.

In den letzten Wochen ist mein Haarausfall etwas besser geworden und ich hab das Gefühl, dass jetzt auch wieder etwas nachwächst. Meine Frisuese hat auch beim letzten Besuch gemeint, dass ich ganz viele kleine Härchen hätte. Weg ist mein HA definitiv noch nicht, aber immerhin besser.

Ich werde demnächst mal noch einen Speichelttest machen (wenn ich mich für ein Labor entschieden hab und weiß, welche Werte ich überprüfen lasse)

Viele Grüße
Michi

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [gretchen](#) on Thu, 18 Nov 2010 10:24:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo michi,

toll, dass es wenigstens nach über nem jahr jetzt besser wird!

kannst du sagen, wie lange bei dir keine haare mehr nachgewachsen sind? also während der pillenzeit?

und wie viele haare sind es jetzt noch, die du etwa verlierst?

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [michi74](#) on Thu, 18 Nov 2010 10:41:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Gretchen,

während der Pilleneinnahme hatte ich ja fast keine Haarausfall, aber wenn ich Bilder vor der Pilleneinnahme und danach betrachte, dann ist eindeutig klar, dass unter der Pille kein großer Neuwuchs da war.

Momentan verliere ich so zwischen 50 und 100 Haaren am Tag. Ich wasche allerdings täglich meine Haare, damit ich mit Rundbürste etc. wenigstens etwas Füllung in die HAare bekomme.

Viele Grüße
Michi

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt... und wieder eingeknickt

Posted by [ajunie](#) on Thu, 18 Nov 2010 11:28:59 GMT

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

Puh, bei mir gibts nichts so erfreuliche Nachrichten. Ich habs nicht mehr ausgehalten und bin quasi rückfällig geworden... Nicht komplett zurück zur Pille, aber ich habe mir das Gestagen (Chlormadinon) meiner Belissima verschreiben lassen.

Ich ärgere mich zwar irgendwo darüber, wenn ich von eurem tollen Neuwuchs lese, bin neidisch auf deuer Durchhaltevermögen

Aber ich konnte den HA nicht mehr aushalten, er wurde nach 7 Monate ohne Pille nicht mal ein bißchen besser, eher schlimmer. Ich sehe aus wie ein gerupftes Huhn!!! Überall kahle Stellen... Jedesmal wenn ich mich gekämmt oder in den Spiegel geguckt habe, musste ich heulen...

Schade, ich wäre SO UNFASSBAR FROH gewesen, wenn mein Körper endlich ohne diesen künstlichen Kram funktionieren würde. Aber was nützt es, wenn ich auf dem Weg dahin langsam depri werde

gretchen, hattest du nicht auch mal CMA? Wie waren deine Erfahrungen?

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt... und wieder eingeknickt

Posted by [gretchen](#) on Thu, 18 Nov 2010 12:26:15 GMT

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

hallo michi,

ich denke auch, dass meine haare in den jahren der pilleneinnahme, selbst als noch kein HA da war, immer weniger, dünner wurden. irgendwann mit dem 3. implanon kam dann der HA.

in den besten zeiten warens bei mir auch 50-100 bei täglicher haarwäsche. inclusive föhfrisur mit rundbürste etc . zeitaufwendiges "vergnügen"...

hallo ajunie,

ja, ich hatte auch mal chlormadinonacetat als verhütendes gestagen genommen. es halt aber nciht gegen den HA. was half, waren die gigantischen mengen an östrogen (estrifam, natürliches östrogen) die den HA reduziert haben. allerdings konnte ich das ja acuh nciht ewig in der dosierung (6mg) nehmen und habs reduziert. dabei fallen die haare leider wie nochwas...nehme jetzt erstmal nur 2mg und will nie wieder mehr nehmen. eher weniger. CMA bin ich jetzt auch los seitdem ich mir die gynecix hab setzen lassen. vor allem durch das östrogen-reduzieren und ggf auch durch das CMA ausschleichen habe ich jetzt schon drei monate nen horrorausfall von 400-500 haaren pro tag. aber das wird nachlassen und ich bin froh, dass ich zumindest das gestagen los bin, denn es macht depressiv. das habe ich deutlich gemerkt, als ich es abgesetzt habe. es geht einem einfach besser. wenn du es noch nicht so lange nimmst, dann lass es lieber gleich wieder weg, denn ich denke NICHT, dass es deinen HA

bessern wird. eine NW von synthetischen gestagen IST haarausfall (siehe thread: pharmakologische androgenisierung). ich denke, den HA hielt so lange an, weil dein östrogen einfach abgesunken ist und der körper ggf nicht genug E2 produzieren konnte, und/ oder dir fehlt es an progesteron und/ oder die männlichen hormone sind nicht wieder abgesunken, aber wenn diese (was wahrscheinlich ist) nicht aus den eierstöcklen sondern der nebennierenrinde kommen, hilft dir das mild antiandrogen wirkende CMA sowieso nicht. das wirst du ja an den blutwerten sehen. sind die androgene bei dir überhaupt erhöht?

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt... und wieder eingeknickt
Posted by [ajunie](#) on Thu, 18 Nov 2010 14:09:08 GMT

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

Vielen, vielen Dank für deine ausführliche Antwort, gretchen!

Das macht mich natürlich stutzig...

Ich habe jetzt das CMA mit 2mg in der selben Dosierung wie in meiner Pille, unter der hatte ich nie HA... Seit Absetzen der Pille mit CMA 500 Haare alleine nur beim morgendlichen Kämmen verloren... Es ist evtl. jetzt weniger, aber vielleicht weil ich auch nicht mehr viel auf dem Kopf habe?!

Aber ich gebe dir vollkommen Recht!!! Sowohl in dem Punkt, dass CMA mir nicht bekommt, ich fühlte mich viel freier ohne; als auch mit der pharmakologische Androgenisierung. Ich kannte auch schon deinen Artikel und der hatte mich auch absolut überzeugt! Ich glaube, nachdem alles mehrfach gecheckt und abgeklappert ist, dass genau das bei mir der Fall ist...

Und es ist genau wie du schreibst, E2 UND Progesteron sind seit Absetzen noch zu viel niedrig. Wegen dem niedrigen E2 findet immer noch kein Eisprung statt.

Meine Androgene sind auch gar nicht erhöht, der Arzt hat es mir verschreiben, weil einige halt überempfindlich auf Androgene reagieren... (und weil ich doch so gerupft aussehe)

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt... und wieder eingeknickt
Posted by [gretchen](#) on Thu, 18 Nov 2010 14:32:48 GMT

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

richtig, einige reagieren empfindlich auf androgene. möglicherweise wir alle hier im forum. aber dann sollte man eher die androgene aus der nebennierenrinde blocken, oder mal überlegen, woher diese kommen (falls es zu viele wären, was ja bei dir offenbar nicht der fall ist).

erhöhte androgene sind übrigens auch relativ. manch ein labor weist für androstendion z.b. eine obergrenze von 3,irgendwas aus und dabei haben die meisten frauen (laut dr. umbreit, und das kann ich nach eigener erfahrung bestätigen) bereits ab einem androstendion von 2,4 deutlichen haarausfall. darum sollte dieser wert besser unter 2,1 liegen.

bzgl deines ausfalls tippe ich aber immernoch auf das östrogen, dass dir noch fehlt, denn deine

bellissima hatte eine immerhin große menge östrogen, das dir nun fehlt, bis dein körper wieder "anspringt". schau mal hier:

http://www.hormonsprechstunde.com/html/oh_alphabetisch.html

such also lieber nen arzt, der mit bioidentischen hormonen arbeitet und bereit ist, dich damit, auf sanftem weg wieder ins gleichgewicht zu bringen.

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt... und wieder eingeknickt
Posted by [ajunie](#) on Thu, 18 Nov 2010 21:51:46 GMT

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

danke gretchen, du hast Recht! 2 Tage CMA, jetzt kann ich noch aufhören! Es war wieder so eine schlimmen Phasen, in denen ich dachte es geht einfach nicht mehr!

Danke! Hoffentlich lesen diesen Thread noch ganz viele andere, um auch vor Rückschritten bewahrt zu werden

Umbreit, Rimkus und wie sie alle heißen, das klingt einfach überzeugend... Und es passt wie die Faust auf's Auge zu meinen Werten (bes. Umbreit). Außerdem wollte ich diesem chemischen Dreck doch loswerden!!!

In wenigen Tagen bekomme ich neue Werte vom Hausarzt, auch Androstendion. Bin gespannt und könnte mir vorstellen, dass er sogar offen ist für bioident. Hormone. Und wenn nicht, suche ich mir jemand anders!

Das einzige, was mir einfach Angst macht, ist dass ich den HA vor 2 Jahren 1x ohne Absetzen der antiandrogenen Bellissima hatte, nämlich unter der Pille Cilest... Das bereitet mir immermal wieder Kopfzerbrechen...

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt... und wieder eingeknickt
Posted by [gretchen](#) on Thu, 18 Nov 2010 22:02:54 GMT

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

Zitat:Das einzige, was mir einfach Angst macht, ist dass ich den HA vor 2 Jahren 1x ohne Absetzen der antiandrogenen Bellissima hatte, nämlich unter der Pille Cilest... Das bereitet mir immermal wieder Kopfzerbrechen...

sehr viele (ich auch) haben beriets unter der pille HA bekommen. siehe den thread "pharmakolog. androgenisierung": östrogen-gestagen kombinationen machen HA. denke, das wirds sein.

weiß, es ist oft sehr sehr schwer, vertrauen zu haben. aber es war sicher nicht so gewollt,

seinen körper jahrelang ne schwangerschaft vorzugaukeln.
....dass ich mal so rede, hätt ich selbst nicht gedacht. bin alles andere als naturheilkundlich eingestellt...werde es aber, weils mich überzeugt. und die pharmabranche mein vertrauen immer mehr verliert weil sie offenbar nicht nur im bereich haarausfall lücken aufweist, sondern allzuoft nur symptome behandelt werden.

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt... und weitergemacht ;)
Posted by [ajunie](#) on Fri, 19 Nov 2010 11:07:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:sehr viele (ich auch) haben beriets unter der pille HA bekommen. östrogen-gestagen kombinationen machen HA. denke, das wirds sein.

Ja, so wird das sein... Der Mangel an natürlichem Östrogen/Progesteron spielt vielleicht auch eine Rolle... Das Synthetische kann die Funktionen des natürlichen, ja gar nicht komplett übernehmen. So werde ich mir unter der Pille auch schön meine SD-UF eingefangen haben! (nat. Progesteron unterstützt ja die SD)

Und tada: Heute schon mal telefonisch Androstendion-Wert erfragt. Androstendion liegt bei 2,7!
Und meine E2 und Prog-Werte sind nach wie vor so niedrig wie in den Wechseljahren!!!

Das passt doch alles PERFECT zu den Theorien von Umbreit!!! Ist echt unglaublich...

Und es passt auch zu deiner Geschichte, gretchen, oder? Ich lese hier ja schon länger mit, das dachte ich schonmal

Achja, ich bin ja eigentlich wieder ab davon, aber macht CMA, denn nicht doch Sinn wg. dem Androstendion?

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt... und weitergemacht ;)
Posted by [maurizio](#) on Fri, 19 Nov 2010 12:23:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

eine frage gretchen oder auch die anderen:

ich habe ebenfalls nachgesehen. ich habe eine progesteronwert von 2,5.

wie kann man diese blocken?

mit natürlichen hormonen meine ich. synthetische will ich auf keinen fall mehr.

nici

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!

Posted by [Pitrie](#) on Fri, 19 Nov 2010 12:45:30 GMT

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

Hallo an alle!

ich bin neu hier, lese aber schon länger still mit und dachte mir ich schreibe jetzt auch mal was zum Thema Pille...

Alsooo, ich bin 24 Jahre alt und habe vor ca 13 Monaten erst von der Bella Hexal auf die Belara gewechselt und die Pille dann vor etwa 11-12 Monaten ganz abgesetzt.

Haarausfall habe ich merklich seit ca. 2 Monaten und es wird stetig schlimmer. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich vorher keine Probleme mit den Haaren, sie waren imemr schon dünn, dafür waren es viele.

Veränderungen habe ich durch das Absetzen nicht großartig festgestellt, bis auf das meine Haut sehr fettig ist und die Haare ebenso schnell fetten. Tja und der ob der haarausfall durchs absetzen begünstigt/ausgelöst wurde, keine ahnung?!?!?

auch ich interessiere mich sehr für das thema bioidentische hormone, östrogendominanz/progesteronmangel, da viele der Symptome auch auf mich zu treffen. ich hoffe es wird nicht zu lang, aber ich möchte kurz von meiner erfahrung heute beim frauenarzt berichten:

eigentlich bin ich mit der absicht zur fa gegangen, damit diese einmal prüft was mein hormonhaushalt so macht und ob man daraus irgendwelche schlüsse bezüglich des ha ziehen könnte. die ärztin war zwar sehr nett und verständnisvoll, dennoch meinte sie gleich am anfangmeinte sie zu mir: "so wie sie sich das vorstellen geht das nicht, ich kann ihnen nicht helfen und ich weigere mich einen hormonstatus zu machen." (wenn ich unbedingt wollte, müsse ich den eben selber bezahlen) sie sagte, wenn erhöhte testosteron werte dabei rauskämen, würde man dies sowieso wieder mit der pille behandeln. aber ich hatte sowieso befürchtet, dass sie sagt: "ja dann nehmen sie doch wieder die pille". ich meinte zu ihr, dass ich die pille mit dem ganzen synthetischen kram nicht wieder nehmen möchte, 1. weil ich nicht in diesen blöden teufelskreis reinrutschen will und 2. weil ich auch ganz gerne einmal ohne pille wüsste ob mit den hormonen alles in ordnung ist... was meint ihr dazu? so ein hormonstatus bei HA kann doch nicht verkehrt sein.

als ich dann noch anfang, einen evtl. progesteronmangel mit bioidentischen hormonen zu behandeln und nicht zwangsläufig mit pille meinte sie zu mir, dass das absoluter schwachsinn sei und sie darüber gar nicht mit mir diskutieren würde!

ich bin natürlich heulend aus der praxis raus, weil das einfach alles so enttäuschend war, ich hatte gehofft (da diese ärztin eigentlich immer seeeehr verständnisvoll ist) ein wenig darüber diskutieren zu können und eine lösung zu finden mit der alle leben (ärztin und ich) können.

ich bin jetzt seeeehr verunsichert nach diesem arztbesuch und weiß gar nicht was ich davon halten soll...

entschuldigt, dass es so ein langer text geworden ist, aber ich musste das mal gegenüber leuten loswerden die sich in derselben lage befinden...

viele grüße,
pitrie

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt... und weitergemacht ;)

Posted by [ajunie](#) on Fri, 19 Nov 2010 12:57:08 GMT

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

Hi Nici, meinst du wirklich "Progesteron"?

Oder nicht eher Androstendion?

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!

Posted by [ajunie](#) on Fri, 19 Nov 2010 13:09:27 GMT

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

Hi pitrie,

das geht ja wirklich gar nicht... Lass dich nicht verunsichern, und such dir einen Arzt, der dafür offen ist!

Der nicht stur nach dem handelt, was die Pharmaindustrie diktiert.

Diese "ja dann nehmen sie doch wieder die pille" habe ich sooooo oft gehört, es ist wirklich der blanke Hohn!

Warum soll ich das was mich krank gemacht hat, weiter nehmen???

Ich denke auch ein Hormonstatus ist unverzichtbar... Würde dein Hausarzt einen machen?

Meiner hat netterweise schon etliche bei mir gemacht!

Wenn da ein Östrogen oder Progesteronmangel bei raus kommt, google doch mal "bioidentische Hormone +ärzteliste"... Die Wartezeit soll lang sein, aber es kann sich lohnen (wenn denn dein Hormonstatus dazu passt)

Viel Erfolg!

Übrigens, ich hatte die Bellissima, das ist die selbe Zusammensetzung wie deine Belara (falls du nicht auch schon drüber gestolpert bist)

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt... und weitergemacht ;)

Posted by [maurizio](#) on Fri, 19 Nov 2010 14:59:19 GMT

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

hallo Ajunie,

bei mir steht Gesamt-Testosteron ng/ml

Sollwert: 0.13-1.08

Istwert: 0.26

Nici

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt... und weitergemacht ;)

Posted by [ajunie](#) on Fri, 19 Nov 2010 18:12:58 GMT

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

Achso, wir sprachen hier soviel über Androstendion, ich dachte,
du meinstest dazu was mit deinen Werten
Dann ist das Hormon bei dir gar nicht bestimmt worden?

Zitat:ich habe ebenfalls nachgesehen. ich habe eine progesteronwert von 2,5. wie kann man
diese blocken?

Eigentlich war ich nur kurz verwirrt, weil du dein "Progesteron" drücken wolltest? Dabei ist der
Wert ja je nach Zyklusphase gut...
Ich wäre froh, wenn ich den hätte!!!!

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt... und weitergemacht ;)

Posted by [maurizio](#) on Fri, 19 Nov 2010 18:20:35 GMT

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

sorry, die die verwirrt war, bin wohl ich *g*
deiner meinung nach ist das also in ordnung?

Androstendion: ist das der Wert AST?
Wenn nicht, wurde der bei mir gar nicht bestimmt.

nici

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt... und weitergemacht ;)

Posted by [gretchen](#) on Fri, 19 Nov 2010 21:08:16 GMT

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

hi nici,

ast = got, ein leberwer, hat nüscht mit androstendion zu tun.

http://www.med4you.at/laborbefunde/lbef2/lbef_ast_alt.htm

googel hilft .

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt... und weitergemacht ;)

Posted by [maurizio](#) on Sat, 20 Nov 2010 07:38:51 GMT

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

liebes gretchen,

tja dann wurde das bei mir gar nicht getestet....
meinst du ich sollte das nachholen?

nici

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt... und weitergemacht ;)
Posted by [gretchen](#) on Sat, 20 Nov 2010 07:54:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo nici,

kannst du machen. aber du musst eben generell entscheiden, ob du, wenn der wert zu hoch sein sollte, mit natürlichen hormonen gegensteuern willst, also versuchen, wieder ein gleichgewicht herzustellen (was eher länger dauert und ggf langfristig) ODER - und das auch, wenns z.b. genetisch wäre bzw du z.b. aufgrund eines enzymdefektes in der nebennierenrinde zu viel eines hormons produzierst, lieber schulmedizinisch behandelt werden willst (was zumindest den wert dann senken würde, aber eben bekanntlich andere NWS hat). das alles ist wie immer nur meine sicht der dinge. das muss ja jeder selbst entscheiden. ich weiß auch nicht, obs überhaupt ne sanfte alterntive gäbe, wenns z.b. ein enzymdefekt wäre....

außerdem: wir wir ja wissen lösen auch andere dinge noch hormonschwankungen aus....
und ggf liegen auch alle deine werte toll in der norm.

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt... und weitergemacht ;)
Posted by [maurizio](#) on Sat, 20 Nov 2010 08:01:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

du ich glaub ich lass das jetzt erstmal und bei mir steht ja
noch der speicheltest vom chinesen aus, fiel mir gerade ein.
mit glück wurde das dabei ja getestet.

ich mach jetzt erstmal eines nach dem anderen.
künstliche hormone will ich sowieso nicht mehr nehmen, ausser
es lässt sich gaaar nicht vermeiden...

ich konzentrier mich jetzt mal auf meine zähne und das amalgam.

falls es das nicht ist, gehts weiter (borreliosezentrum augsburg,
dort werden weitere infektionskrankheiten diagnostiziert und
behandelt). evi_an hat mich zum nachdenken gebracht.
als der haarausfall anfang war ich im urlaub....na aber wie gesagt
eins nach dem anderen.

nici

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt... und weitergemacht ;)

Posted by [gretchen](#) on Sat, 20 Nov 2010 08:17:24 GMT

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

ja, ist wahrscheinlich das beste. ich hoffe gerade auch sehr, dass die ausleitung was bringt.
auf infektiionskrankheiten testen lassen kannst du dich ja dennoch parallel.

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!

Posted by [ajunie](#) on Fri, 26 Nov 2010 15:53:41 GMT

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

Hallo nochmals ihr Pillenabsetzer

mich würde eine Sache ganz brennend interessieren:

Habt ihr auch so unfassbar viele Haare verloren wie ich???

Ich habe maximal noch die Hälfte meiner Haare, wenn nicht eher

nur noch ein Drittel der früher vorhandenen Menge. Es ist katastrophal!!! Wie sieht es bei euch aus???

Und, kennt ihr hier welche hier im Forum, die auch solche Mengen verloren haben???

Habe etwas gesucht, aber noch keine Betroffenen gefunden...

(Nebenbei: aktuelle Blutwerte bekommen, ich scheine auch ein wandelndes,

und mittlerweile haupthaarfreies Beispiel für Umbreits Theorien zu sein:

Östrogen 20 ng/ml, Progesteron 2 ng/ml, Androstendion 2,7 µg/l

Werde jetzt mit bioidentischem Östrogen und Progesteron behandelt...)

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!

Posted by [Didi123](#) on Fri, 26 Nov 2010 17:18:24 GMT

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

Hallo anjuni!

Darf ich fragen in welchem Ort der Arzt ist der Dich jetzt mit bioidentischen Hormonen behandelt??

Und Du hast den Katastrophen-HA erst NACH Absetzen der Pille bekommen? Wie lang danach (kann sein, dass Du das weiter oben schon alles beantwortet hast, aber das Thread ist inzwischen zu lang!!!)

LG
Didi123

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [maurizio](#) on Fri, 26 Nov 2010 17:27:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo ajunie,

das war bei mir unterschiedlich.
mein haarausfall kam nach 4 jahren pillenfrei,
1 1/2 jahre nach der geburt meiner tochter.
1/2 meiner haare verlor ich, bis ich die neoeunomin
nahm, damit wurde der haarausfall viel besser,
hatte wieder ordentlich haare auf dem kopf.

dann musste ich sie absetzen wegen nebenwirkungen.
danach fielen mir innerhalb eines monats alle
haare die wieder dazukamen komplett aus.
war der wahnsinn.

in meiner verzweiflung wechselte ich dann auf die
valette. die half zwar fast nichts was die haare
betraf, mir gingen trotzdem noch viele aus,
aber nicht soooooo viel wie in diesem einen monat.

leider musste ich auch diese vor 3 wochen absetzen.
ich hatte soooo angst das ich wieder soviel haare
verliere.
mir gehen zwar noch haare aus, aber bei weitem
nicht mehr sooo viel.
dazu muss ich sagen, das ich gerade mein komplettes
amalgam entfernen lies, vielleicht liegt auch daran.
hoffe ich zumindestens.

nici

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Pitrie](#) on Fri, 26 Nov 2010 17:59:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo ajune!

wie lange wirst du schon mit den bioidentischen hormonen behandelt? kannst du schon

veränderungen feststellen? nicht nur den haarausfall betreffend, sondern vielleicht auch den allgemeinen körperlichen zustand? ich würde mich freuen wenn du zwischendurch mal berichtest wie es dir mit dieser behandlung ergeht!

ich habe die pille vor einem jahr abgesetzt und zur zeit auch mega ha! noch dazu brennt, juckt und tut mir die kopfhaut weh... alle ärzte sagten zu mir bisher ich solle die pille doch einfach wieder nehmen, wie es mit meinen hormonen aussieht wollte sich bis heute noch keiner anschauen

gruß, pitrie

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [maurizio](#) on Fri, 26 Nov 2010 18:09:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

liebe pitrie,

wenn ich sowas lese, krieg ich schon wieder soooo einen hals.

was denken sie denn wie lange du die pille dann nehmen sollst?
bis du 50 bist?

und was ist mit dem krebsrisiko, und die tausend anderen
nebenwirkungen?

und vor allem, wäre es nicht mal interessant für die herrn und
fraun mediziner, zu kucken, warum du haarausfall hast?
mich nervt das sooooooooooooo.

nici

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [ajunie](#) on Fri, 26 Nov 2010 18:30:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Didi123 Meinen Hausarzt konnte ich davon überzeugen, bzw. hält er auch nicht viel von synthetischen Hormonen und wusste über alle Vorteile der bioidentischen Bescheid! Er hat jedoch Probleme diese Therapie vor der Krankenkasse zu rechtfertigen, das muss noch geklärt werden... Glaube er macht es nur, weil er mich seit 15 Jahren kennt und ich noch nie so verzweifelt war... ;-)))

Ich hatte meinen ersten leichten HA unter der Pille Cilest. Dann wechselte ich zu der Bellissima -> HA hörte sofort auf. Jedoch will ich dieses Zeugs nicht mehr nehmen und habe schon öfter versucht die Bellissima abzusetzen, Folge: jedes Mal HA. Es fing ziemlich genau 2 Monate nach Absetzen leicht an, ab dem 3. Monat gings richtig los!
Allerdings wurde es mit jedem Absetzen schlimmer! Ich war noch nie in 6 Monaten so kahl wie jetzt...

@nici Das ist ja wirklich der Wahnsinn! So viele Haare in einem Monat! Ich habe "nur" die Hälfte meiner Haare in 3 Monaten verloren. War heute beim Frisör, als sie sagte ich hätte zu wenig Haare für ein Haarteil, hätte ich losheulen können...

Und mir gehts auch so, dass ich drauf und dran bin, wieder zur Pille zu Greifen, wie du's auch gemacht hast. Denn erfahrungsgemäß kann ich mich drauf verlassen, dass ich wieder volles Haar bekomme... Einzig der Gedanke, dass ich nicht das nehmen möchte, was mich krank gemacht hat, hält mich davon ab...

Ich drück dir auf jeden Fall die Daumen, dass es beim Absetzen der Valette besser läuft für dich!

@pitrie Ich nehme diese bioident. Hormone erst 3 Tage. Also soviel kann ich noch nicht dazu sagen. Ich berichte aber sehr gerne, wenn ich neue Beobachtungen an mir oder am HA mache.

Momentan ist für mich jedenfalls erschreckend, dass ich nach 6-7 Monate ohne Pille immer noch nicht meine Regel zurück habe. Naja, bei diesem Östrogenspiegel natürlich kein Wunder... Meine komplette Eigenproduktion scheint lahmgelegt...

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!

Posted by [andreaverena](#) on Wed, 08 Dec 2010 21:59:33 GMT

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

Ich weiss jetzt gar nicht so genau wie aktuell das noch ist, war länger nicht mehr unterwegs hier.

Aber der Gründlichkeit halber gebe ich mal alles an - ich bin ja eine die die Pille schon relativ lange abgesetzt hat. Auch wenn ich seither meine Haare nicht zurückgewinnen habe können - möchte ich trotzdem allen Mut machen, mit der Pille auf jeden Fall aufzuhören!

1. Alter

32

2. Wie lange welche Pille eingenommen

1995-1999 Yasmin

1999-2000 Diane Mite

3. Seit wann Pillen-los

2000

4. Was macht seither der Haarausfall

Gleich danach wurde er etwas schlimmer, das hielt aber nur wenige Monate an - seither keine Verbesserung aber zumindest hoffentlich weniger Verschlechterung.

5. Wie geht es mir ohne Pille (sowohl positive als auch negative Dinge)

Viel besser in psychischer Hinsicht und auch weniger entzündungsanfällig, lebe trotz Regelschmerz und leichtem PMS viel zufriedener im Bewusstsein, einen natürlichen Zyklus zu

haben. In den 6 Jahren der Pilleneinnahme und kurz danach habe ich in etwa die Hälfte meiner Haare verloren, in den beinahe 11 pillenlosen Jahren nur noch ein weiteres Fünftel-Sechstel.

6. Alternative Verhütung

Ich verhüte jetzt mit einem Verhütungscomputer, kenne meinen Körper mittlerweile so gut, dass ich auch merke wann ich den Eisprung habe.

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [gretchen](#) on Thu, 09 Dec 2010 07:51:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo andreaverena,

toll, dass sich dein ausfall beruhigt hat!!

darf ich mal fragen, ob du noch irgendwas nimmst, um den "nachwuchs" zu begünstigen?

und nimmst du progesteron?

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [andreaverena](#) on Thu, 09 Dec 2010 11:50:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Gretchen,

ich nehme seit nicht ganz einem Jahr Progesteron und Vitamin D.

Die ersten Monate mit Progesteron habe ich ein wenig Gewicht zugelegt, mittlerweile bin ich wieder so dünn wie früher und ich merke auch - bis auf ein klein wenig unreinere Haut - keinerlei Unterschiede zum Status ohne Progesteron.

Auf die Haare hatte es bislang nicht wirklich Auswirkungen, mir fallen bis auf ein paar Monate im Herbst/Winter (also leider jetzt grade) ohnehin kaum Haare aus. Der Wehmutstropfen ist halt, dass - auch wenn sich der HA in normalem Rahmen bewegt - bei mir der Neuhaarwuchs nicht stark genug ist, um das auf Dauer auszugleichen...

Also mein Haarstatus ist schon seit Jahren miserabel, aber er verschlechtert sich zumindest nur sehr sehr langsam.

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [gretchen](#) on Thu, 09 Dec 2010 13:14:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

....und wie sind deine werte??

wie ist dein verhältnis von östrogen:progesteron?

kann ja sein, dass du noch immer "absolut" geshen zu wenig östrogen hast und/ oder zu wenig progesteron. trotz creme.

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [andreaverena](#) on Thu, 09 Dec 2010 17:23:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also die Werte vor Progesteron:
(25. Tag des Zyklus)
Östradiol 119 (Normwert Lutealphase 43-211)
Progesteron 3,9 (Normwert Lutealphase über 7.0)

und letzter Test nach 6 Monaten Progesteron:
(14. Tag des Zyklus)
Östradiol 298,9 (Normwert Zyklusmitte 146-526)
Progesteron 1,4 (Follikelphase 0,15-1,40 Lutealphase 3,34-25,6)

Es wäre super, wenn du mir sagen könntest wie und vor allem wann man das Verhältnis berechnet. Und welches Verhältnis kann denn für HA verantwortlich sein?
Mein Arzt sagt, ich bräuchte das Progesteron weil ich zuviel Östrogene hätte...

Mein TSH Wert ist unverändert ein wenig unter der Norm, aber eine leichte Überfunktion wäre lt. meinem Doc nicht problematisch.

Subject: berechnung östrogen:Progesteron verhältnis
Posted by [gretchen](#) on Thu, 09 Dec 2010 19:33:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also erstmal ist es wichtig, die einheiten zu berücksichtigen.

ich habe es so gehört, dass das verhältnis um den 20.-24- zyklusthag bestimmt wird. in der luthelphase eben.

ich schreib mal auf, wie ich mir das verhältnis errechne. hoffe, das ist so richtig und verständlich:

ABER und das ist wohl sehr wichtig: dieses verhältnis bezieht sich auf SPEICHELPROBEN. ich glaube im serum ist es immer schlechter.

ich habe im speichel gerade ein verhältnis von 1:100 und im serum von 1:30.

keine ahnung, ob es sich bei jeder frau gleich verhält (speichen zu serum)....aber im serum brauchts daher wohl kein 1:200 verhältnis .

östrogen wird meist in pg/mL angegeben.
progesteron wird im serum meist in ng/mL berechnet.

um beide ins verhältnis setzen zu können, müssen sie die gleiche einheit haben.

1ng = 1000pg

am beispiel deiner werte (wenn ich diese einheiten annehme) wäre das: (mL lasse ich weg, ist ja beides auf mL bezogen)

1,4ng x 1000 = 1400pg progesteron

wenn 298,9ng östrogen : 1400ng progesteron
dann 1 pg östrogen : 4,68pg progesteron

also ein einfacher dreisatz oder einfach
progesteron in pg geteilt durch östrogen.

demnach hättest du NACH der progesterongabe ein schlechteres verhältnis als vorher. das ist sicher nicht so, denn das progesteron wird ja aufgenommen. deine zweiten werte wurden allerdings zur zeit des eisprungs gemacht, am 14. tag und somit zum zeitpunkt des HÖCHSTEN östrogenspiegels. also sind sie hierfür unbrauchbar.

davor lagst du so etwa bei 1:32 also nicht sooooo unterirdisch übel. ist sicherlich besser inzwischen.

würde dir empfehlen, ggf nochmal zum richtigen zeitpunkt bestimmen zu lassen.

Subject: Aw: berechnung östrogen:Progesteron verhältnis
Posted by [andreaverena](#) on Thu, 09 Dec 2010 21:11:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ui, super.
Gretchen, vielen herzlichen Dank für die Mühe!
Ist echt interessant - ich werde beim nächsten Test auf den richtigen Zeitpunkt achten und auch versuchen, dann so einen Speicheltest zu machen.
Ist ja immer so ´ne Sache mit den schwankenden Hormonwerten im Serum
Also wie mein Arzt dann so sicher sein konnte, dass ich zuviel Östrogen hab. Der hatte ja auch nur diese Werte...
Typisch

Subject: 5 Monate sind rum
Posted by [Ataba](#) on Fri, 17 Dec 2010 13:10:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und es ist -seit ein paar Wochen- etwas besser. Aber wie im 4-Monats-Update schon geschrieben, liegt das bei mir wohl wieder eher am Winter als am Pille absetzen.

Kann es sein, dass das Absetzen der Pille bei mir überhaupt keine Auswirkung hat? Weder positiv noch negativ?

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [chutes](#) on Sat, 18 Dec 2010 21:10:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey

Ich hab echt nie drüber nachgedacht mal mit Haarausfall Probleme zu haben. Ich mochte meine Haare immer und jetzt guck ich ständig in den Spiegel, ob ein Außenstehender was sehen könnte... -.-

Zu den Fragen:

1. Alter
22

2. Wie lange welche Pille eingenommen
Ich hab die Valette ca. 11 Monate genommen

3. Seit wann Pillen-los
Pillenlos erst seit 3 Wochen...

4. Was macht seither der Haarausfall
Haarausfall hat Ende September angefangen... Erst nur ganz leicht. Hab halt gemerkt, dass ich mehr Haare als sonst verliere. Wurde immer schlimmer...

Seit ca. 1 Woche hats sich nochmal verschlimmert... Liegt denk ich pro Tag jetzt zwischen 120 und 200 Haaren.

Keine Ahnung ob die Steigerung des HA schon vom Absetzen kommt (wäre eig recht früh)
Ich will nur einfach, dass es aufhört. Von mir aus können meine Haare ein paar Monate so bleiben, wie sie jetzt sind, bevor sie nachwachsen... Aber ich will nicht, dass die noch weniger werden!! Ich denk an fast nix anderes mehr...

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [maurizio](#) on Sun, 19 Dec 2010 07:30:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Chuts,

tja, was sollen wir dazu sagen. Auch wir wünschen uns, dass das alles ein schlechter Traum ist.

Eine Prognose, wie es bei Dir weitergeht, kann hier wahrscheinlich keiner geben.

Es ist möglich, dass es bei Dir wie bei vielen hier, so weiter geht und die Haare immer lichter werden.

Aber natürlich kann das bei Dir nur eine Phase sein.

Ich hatte früher in Deinem Alter auch mal eine Phase, in der mir stark die Haare ausgingen nach dem Pillenabsetzen, das hielt aber nur ein paar Monate (ca. 4 Monate) und dann hörte es plötzlich auf.

Ich weiß das ist alles nur sehr schwer zu ertragen.

Nici

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [chutes](#) on Sun, 19 Dec 2010 09:14:55 GMT

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

Wieviele Haare gingen dir denn da ungefähr aus?

Bei mir waren es heute morgen, ohne duschen und nur scheitel kämmen ca. 100 und in meinem Bett hab ich auch 30 aufgesammelt...
und der Tag hat grad erst begonnen.

Ich kann mir nur schwer vorstellen, dass das 4 Monate so weitergeht und wie ich dann aussehe...

Das man keine Prognose stellen kann ist klar... Ich bin mir nur ziemlich sicher, dass die Pille (Valette) der Auslöser war. Momentan glaube ich, dass ich durch die Pille irgendeine Mangelerscheinung bekommen habe, da man ja größeren Bedarf an vielem hat...
Habe jetzt versucht, mich die letzten 1 1/2 Monate gut mit Eisen und Vitaminen zu versorgen...

Eig ist im Moment meine primäre Frage, ob dieser noch stärkere Haarausfall im Moment schon vom Absetzen kommen kann... Weil normalerweise dauert das ja nach dem Absetzen auch ne Weile...

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Dez2010](#) on Sun, 19 Dec 2010 09:36:55 GMT

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

Hallo, ich bin 45,

habe im Feber 2010 mit der Minipille begonnen (davor 9 Jahre ohne Verhütung). Nach vier Monaten Pille Übelkeit am Morgen und Ekzeme, Schuppen und starkes Kopfjucken auf der Kopfhaut. Nach Abheilung der Ekzeme und Rückgang der Schuppen folgt starker Haarausfall.

Nach sechs Monaten habe ich mit der Pille aufgehört.

Der starke Haarausfall hielt weitere vier Monate an. Eigenartigerweise fielen mir die Haare genau da aus, wo beim Mann die Haare meist bestehen bleiben (Haarkranz). Inzwischen habe ich hier fast keine Haare mehr, da aber mein Scheitelbereich vom Haarausfall verschont geblieben ist, decke ich mit diesen Haaren die fast kahlen Stellen ab. Vor einem Monat habe ich mit Ell Cranell alpha (weibliche Hormone) die Kopfhaut einzureiben begonnen und siehe da, bereits nach drei Wochen hat sich der Haarausfall gelegt. Es wachsen auch Haare wieder nach, diese sind aber feiner und weniger als normal, trotz Biotin, Aminosäuren und Schüsslersalze. Muss Ell Cranell alpha noch bis Mitte Jänner 2011 (jeden 3. Tag) auftragen, mal sehen was danach geschieht.

Verhüten tue ich mich wieder natürlich mit dem Periodenkalender.

LG
charly

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [maurizio](#) on Sun, 19 Dec 2010 12:46:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

liebe chutes,

auch bei mir ging das ganz schnell, ging schon nach 1 monat los.
ich bin mir sicher, dass dies der auslöser bei dir war.
was aber die ursache ist, das musst du jetzt herrausfinden.
lass mal alle werte bei dir checken.

liebe grüße

nici

ps: ich habe jetzt seit ca. 1 3/4 jahren starken haarausfall
von ca. 100-200 haaren am tag, je nach phase.
und ich habe immer noch haare, und noch keine komplett kahlen
stellen. du siehst, das geht nicht so schnell, auch wenn man
sich das nicht vorstellen kann.

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!

Posted by [Didi123](#) on Thu, 23 Dec 2010 16:21:55 GMT

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

Hallo,

nun nehme ich seit Mitte August keine Pille mehr und habe einen total unregelmäßigen Zyklus. Deshalb und auch wegen des Haarausfalls habe ich vor 14 Tagen mal ein paar Hormonwerte testen lassen. Natürlich wurde WIEDER nicht alles gemessen, was ich wollte!!! Nun stell ich halt mal ein, was ich habe:

Ferritin	38,8
ft3	3,6
ft4	14,3
TSH	1,2 (war mit Pille über 2,0 !!)
Estradiol	22,4
Progesteron	0,28
FSH	7,4
LH	7,3
Prolaktin	11,4
Testosteron, ges.	0,20

Wer kann mir daraus was lesen?

In der Beurteilung steht u.a.

"Eine hypothalamische Dysfunktion ist als Ursache für die Amenorrhoe anzunehmen. Der Ferritinspiegel liegt im unteren Referenzbereich. Die tiefen Progesteron- und Estradiolkonzentrationen dokumentieren eine deutliche Störung der Ovarfunktion."

Empfohlen wurde mir vom Prof..bla, bla, bla, welcher das Blut austestete "zur Einnahme einer Ovulationshemmers mit 30 qg Ethinylestradiol". Ich sagte aber meiner Frauenärztin, dass ich keine Pille mehr nehmen werde. Ich wollte, dass sie mir die Progesteroncreme aufschreibt und sie meinte, es gäbe natürliches Progesteron auch in Tablettenform. Nun habe ich mir heute das Präperat aus der Apotheke geholt und es handelt sich um "Mönchspfeffer"!!!! Die Tabletten heißen Biofem!

Ich werde noch wahnsinnig!!! Wann gerate ich endlich an den richtigen Arzt!!!!!!!!!!!!!!

Gegen meinen niedrigen Ferritinwert habe ich auch nichts bekommen!

Was meint ihr, soll ich nach den Feiertagen nochmal bei der Frauenärztin anrufen?

LG

Didi123

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!

Posted by [Pitrie](#) on Thu, 23 Dec 2010 17:24:04 GMT

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

Hey Didi!

wichtig wäre auf jeden fall zu wissen an welchem zyklustag die werte getestet wurden!

hier ist mal ein link, da kannst du die einzelnen hormone einfach anklicken und dir ein paar infos holen. steht auch drin an welchem zyklustag man am besten welches hormon testen sollte. vielleicht hilft dir das ja schon ein bisschen weiter, ansonsten meldet sich bestimmt noch jemand der dir genaueres zu deinen werten sagt.

http://www.endokrinologikum.com/index.php?cccpage=ae_diagnos tik_anabasis_hormone_parameter

Ig, pitrie

Subject: 6 Monate ohne Pille

Posted by [Ataba](#) on Fri, 14 Jan 2011 10:16:33 GMT

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

und es läuft wie bisher.

Die Haare rieseln weniger, was ich aber immer noch dem Winter zuschreibe. Nicht dem Absetzen der Pille.

Eigentlich keine mitteilungsbedürftige Neuigkeit, aber der Thread gehört sowieso wieder mal für Neulinge hochgeschubbt.

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!

Posted by [shania01](#) on Sun, 23 Jan 2011 13:32:52 GMT

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

Wollte mal nachfragen wie es euch geht nach dem Absetzen?

Wie lange seit ihr nun pillenfrei und habt ha?

Bei mir wird es immer noch nicht wesentlich besser.

Das Waschen ist immer noch sehr schlimm.

Bin nun 9 Monate ohne Pille und habe 7 Monate HA.

Nun bekomme ich wieder Panik, da auch kurze Haare so ca. 3-4 cm lange auch mal mit ausfallen.

Hört das denn gar nicht mehr auf?

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!

Posted by [gretchen](#) on Sun, 23 Jan 2011 13:54:19 GMT

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

huhu,

bin hormonfrei seit 6.dezember...also ~50 tage und hab NOCH keinen vermehrten ausfall. kommt wohl noch *bibber*.

shania, wie ist denn dein östrogen und progesteron?? weil der HA bei dir nicht nachlässt...

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Pitrie](#) on Sun, 23 Jan 2011 14:49:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich nehme jetzt seit gut einem jahr keine pille mehr und der ha lässt kein bisschen nach. wann er genau angefangen hat kann ich nicht sagen, im oktober ist er mir ganz bewusst aufgefallen (ich vermute, dass es da aber schon eine ganze weile so ging, da ich zu dem zeitpunkt schon ganz deutlich weniger haare, vor allem am hinterkopf, hatte) mir fallen sowohl lange als auch kurze haare aus.

bei mir wurde allerdings progesteronmangel sowie niedrige östrogenwerte festgestellt. dagegen nehme ich utrogestan nach zyklus. morgen geht es mit der ersten einnahme los und dann mal schauen ob das was bringen wird. zu große hoffnungen mag ich mir aber auch nicht machen...

gretchen, was hast du eigentlich für ein ausfallmuster? wurde bei dir aga diagnostiziert? wie sind deine ausfallzahlen so zur zeit und wie war es vor der behandlung? und gibt es deutlichen neuwuchs der hält? entschuldige, wenn du deine geschichte hier bestimmt schon erzählt hast, ich habe es über die suchfunktion versucht aber du hast schon soooo viele beiträge, da konnte ich den richtigen nicht finden. über einen link würde ich mich sonst auch freuen!

gruß, pitrie

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [michi74](#) on Mon, 24 Jan 2011 12:06:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

mal wieder ein Update von mir. Ich bin jetzt seit Oktober 09 pillenfrei. Nachdem der HA zwischendurch etwas besser wurde ist er jetzt leider wieder schlechter. Immerhin hab ich aber auch Neuwuchs, was ich zur Zeiten der Pille nicht hatte.

Leider fallen mir aber auch dies kurzen Haare teilweise aus. Ich werde deshalb auch nochmals die eine oder andere Baustelle bei mir angehen müssen. Durch meine Nahrungsmittel-UVs hab ich garantiert den einen oder anderen Nährstoffmangel, nur leider will dies kein Arzt testen. Dazu sollte ich mich auch um die Amalganentfernung kümmern...

Demnächst hab ich einen Termin bei einem Hormonspezialisten. Ich werde davon berichten.

Viele Grüße
Michi

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [gretchen](#) on Mon, 24 Jan 2011 13:08:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:gretchen, was hast du eigentlich für ein ausfallmuster? wurde bei dir aga diagnostiziert? wie sind deine ausfallzahlen so zur zeit und wie war es vor der behandlung? und gibt es deutlichen neuwuchs der hält? entschuldige, wenn du deine geschichte hier bestimmt schon erzählt hast, ich habe es über die suchfunktion versucht aber du hast schon soooo viele beiträge, da konnte ich den richtigen nicht finden. über einen link würde ich mich sonst auch freuen!

hallo,

meine haare fallen diffus aus (diagnostiziert wurde schon ALLES und darauf gebe ich traurigerweise nichts mehr.). dadurch, dass das aber schon 3 jahre so geht, hat sich nat. auch der scheitel gelichtet. (was ich gerade - ich glaube dank 5mg finasterid täglich seit bald 1 jahre) so langsam im griff habe.

aktuell fallen mir ~60-70 haare am tag aus (womit ich super gut leben könnte, wenn es so bliebe). habe aber die erfahrung gemacht, dass sich das beim absetzen oder reduzioeren von östrogen auf ~500/tag steigern kann. habe allerdings erst vor ~50 tagen das letzte östrogen (2mg) weggelassen und warte somit noch auf den schrecken. werde nat. berichten.

mir sind seit der pillenfreien zeit neue haare gewachsen (weil ohne pille oder wegen finasterid weiß ich noch nicht, ABER fin absetzen kann ich erst, wenn ich weiß, dass ich den postpillenausfall hinter mir habe und sich die lange stabilisiert hat). die neuen haare sind noch klein und dünn....genauso wie mein haupthaar mittlerweile eine "fusselige" struktur hat. ehemals wars das dickste haar meiner ganzen klasse .

was mir bisher am meisten geholfen hat war DEFINITIV das richtige verhältnis von e2 und progesteron herzustellen und die östrogendominanz zu beseitigen. amalgam lasse ich gerade rausholen und mache parallel ne ausleitung mit chlorella und fülle meine nährstoffe auf.

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [dagmar](#) on Mon, 31 Jan 2011 13:08:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

....gerade gefunden: Meinung von Dr. Huber /Österreich zu HA unter Einnahme der Pille

"Ebenso ist unter der Pille Haarverlust möglich. Die Aufgabe der empfängnisverhütenden Pille besteht ja darin, den Eierstock zu unterdrücken, um eine Schwangerschaft zu verhindern. Gleichzeitig werden über die Pille Östrogene zugeführt, die das durch sie entstandene Defizit wieder ausgleichen sollen. Das gelingt aber nicht immer. So kommt es, daß an manchen

Körperstellen etwa im Haarwurzelbereich Östrogenmangel herrscht. Darauf reagieren die Haare sensibel und fallen aus. Erstaunlicherweise gibt es aber Frauen, bei denen das künstliche Östrogen der Pille einen Haarwachstums-fördernden Effekt hat. In der Therapiewahl wird der Arzt jedenfalls pragmatisch vorgehen"

Der Mann ist ein "Hormonpapst" und ist durchaus umstritten. Trotzdem finde ich diesen Absatz interessant.

Gruss, Dagmar

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [gretchen](#) on Mon, 31 Jan 2011 14:40:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dagmar schrieb am Mon, 31 January 2011 14:08 In der Therapiewahl wird der Arzt jedenfalls pragmatisch vorgehen"

das ist es, was wir hier mit anderen Worten sagen, ja .

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [dagmar](#) on Mon, 31 Jan 2011 15:05:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

oh wie wahr, Gretchen.... lg Dagmar

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Thaya](#) on Tue, 01 Feb 2011 19:26:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So, nun auch noch mein Beitrag.

1. Alter
29.

2. Wie lange welche Pille eingenommen
Seit 2001 die Valette, 2005 Zwischenblutungen bekommen, immer 10 Tage vor Zyklusende, Wechsel auf Biviol, Neo-Eunomin, keine Besserung. Dann wieder Wechsel auf Valette. Erstmals

Lichtung im Scheitelbereich auffällig (2008). Problem mit zig Ärzten durchgekaut, am Ende Pille abgesetzt, was zu einem abartig starken Haarausfall führt. 4 Monate pillenlos. Dann zu einem Haut- und Haarspezialisten (Dermatologen) gegangen. Seine Diagnose: AGA, ohne Blutwerte anzuschauen. Endokrinologe Verdacht auf Östrogenmangel. Dermatologe empfiehlt Regaine + Pille Diane (BellaHexal). Nehme also wieder die Pille, 1 Jahr. Viele kurze Haare fallen aus, kein Nachwuchs in Sicht, keine Besserung.

3. Seit wann Pillen-los
November 2010

4. Was macht seither der Haarausfall

Das Absetzen habe ich mit Mönchspfeffer, Nachtkerzenölkapseln und Progesteroncreme (verschrieben von meiner Frauenärztin) unterstützt. Dennoch fallen natürlich ein wenig mehr Haare aus als sonst. Aber ich habe den Eindruck, weniger kurze. Ein wenig spielt meine Haut verrückt, leicht fettig. Aber keine Pickel. Alles in allem war das Absetzen sehr viel "sanfter" als das letzte Mal. Und dieses Mal lasse ich mir von keinem Hautarzt mehr die Pille einreden!! Die wirklich nichts gebracht hat, den Test hab ich ja gemacht! Eher ist alles schlimmer geworden, denn meine Zwischenblutungen blieben! Dass da wohl ein hochgradiger Östrogenmangel vorherrschte, wollte kein Arzt bestätigen, angenommen hat es nur meine Frauenärztin zuletzt.

Blutwerte folgen hoffentlich nächste Woche.

Ferritin war anfangs nur 36, nehme seitdem Tardyferon. Zuletzt war der Spiegel bei ca. 76.

5. Wie geht es mir ohne Pille (sowohl positive als auch negative Dinge)

Besser!!! Positiv: ich kann endlich wieder schlafen. Vor allem nach Auftragen der Progesteroncreme. Ich habe ein besseres Körpergefühl. Negativ: es fallen mehr Haare aus, die Haut ist minimal schlechter als sonst.

6. Alternative Verhütung

Bisher keine, evt. Spirale.

Ich frage mich, ob Haarwurzeln insofern reversibel sind, als dass sie auch noch nach 3 Jahren wieder gut Haare produzieren können? Vor 3 Jahren hatte ich nämlich schon etwas lichter Haar, aber immer noch genügend in den Längen, so dass sogar noch Leute sagen konnten, ich hätte schöne Haare. Jetzt sind aber gerade in den Längen einfach gar keine Haare mehr übrig, so dass ich sie immer zusammengebunden tragen muss. Ich habe mal gelesen, dass man über Regaine (oder auch Thymoskin) auch noch alte Haarwurzeln re-aktivieren kann, auch nach mehreren Jahren. Auf Regaine werde ich nicht zurückgreifen. Ich hoffe einfach, dass, wenn meine Hormone wieder im Einklang sind, der Östrogengehalt im Blut ausreicht, meine Haarwurzeln gut zu versorgen. Ganz ehrlich, all die Frauen, die ich jeden Tag so sehe, haben fast alle volle Haare. Nur ältere Damen so ab 60 haben öfter mal schütteres Haar. Und es heißt ja, das liegt an dem niedrigeren Östrogenwerten... weil die davor das Haar schützen. Das müsste doch aber auch bedeuten, wenn da wieder alles in Ordnung ist, wächst das Haar wieder richtig nach?...

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Franzi12](#) on Tue, 01 Feb 2011 19:32:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo nochmal an alle! Habe mich hier gerade als Neue registriert und möchte Euch gerne meine Erfahrung zum Thema Pille absetzen erzählen. Ich bin 45 Jahre, meine Pillenkariere begann mit 20, das war so ein Dreiphasen-Präparat mit meinen Haaren war zu der Zeit noch alles ok, hatte einen ganz normalen Status. Dann kam ein Haarausfall-Schub, ich war ca. 27 Jahre alt, mein Gyn hat mir dann sofort die Diane 35 verordnet. Das war im Nachhinein der größte Fehler, der Haarausfall kam damals nämlich nur durch einen Eisenmangel, KLASSE. Wurde mir aber erst viel später klar. Auf jeden Fall saß ich jetzt in der "Diane-Falle". Meine Haar wurden zwar zu Anfang der Pille wieder gut aber dann schleichend immer dünner und trockener Ich hätte mich nieeee getraut das Ding abzusetzen, vor lauter Angst noch mehr Haar zu lassen. Dann mit 40 kam der Moment, nach einem Gespräch mit dem Gyn, wo ich sie dann weggelassen habe, mutig, gell und das in dem Alter (Wechseljahre-Haarverlust in Sicht)! Ich kann Euch sagen, mir ging furchtbar die Düse, habe mich schon panisch nach Haarersatz und Transplantation erkundigt. Was ich allerdings schon ca. 1 Monat vor dem Absetzen begonnen habe, war Regaine, ich dachte ich kann damit das Schlimmste abwenden. Ok, der Haarausfall fing genau 2,5 Monate nach dem Absetzen an, ging genau 6 Wochen und dann fingen sie echt super an zu wachsen. Sie waren glänzend und für meine Verhältnisse richtig voll. Parallel habe ich Progestogel geschmiert. Es ist wirklich so, daß ich die letzten 4 Jahre viel, viel bessere Haare hatte als die ganzen Jahre unter der Diane! Und es ärgert mich maßlos, daß ich die Pille nicht schon viel früher abgesetzt habe! Jetzt zu meiner ganz eigenen Theorie, warum diese Haarpillen auch kontraproduktiv sein können: Ich denke es liegt bestimmt nicht am Östrogen sondern am beigesetzten Gegenspieler dem (künstlichen) Gestagen. Hat oft die Gegenanzeige "Haarausfall", wenn dann noch kein Eisprung mehr stattfindet, weil unterdrückt oder aus anderen Gründen steht auch das körpereigene Progesteron nicht mehr zur Verfügung, um den künstlichen Hormoncocktail sinnvoll auszubalancieren. Also, wie gesagt, das Absetzen war meine beste Entscheidung. Im Moment schlagen die Wechseljahrsbeschwerden zu und ich muß mir für meine Haare was anderes überlegen. Es wird halt nie langweilig mit den blöden Franzen. Euch viel Glück und nur positive Ergebnisse mit "ohne" Pille

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [judymilo](#) on Tue, 01 Feb 2011 19:36:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Franzi,
ich finde Deine Ansichten sehr gut. Ich bin mittlerweile vom Denken her auch total anti Pille. Ich werde sobald der Haarausfall wieder weniger geworden ist auch die Pille ganz absetzen. Hab keine Lust mehr auf die Hormone... Meine Schwester nimmt ne homöopathische Pille was uach immer das ist). Beobachte das mal bei ihr,..

LG
Judy

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Franzi12](#) on Tue, 01 Feb 2011 19:54:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Judy, nett Dich kennenzulernen! Habe leider den gesamten Thread nicht durchgelesen, sorry. Weißt Du denn warum Du gerade einen HA-Schub hast? Vielleicht noch ganz kurz zu meiner, doch sehr langen Ausführung: Ohne Pille ging es mir auch körperlich viel besser. Die ganzen diffusen Problemchen, wie Infektanfälligkeit, Migräne, Weinerlich und Wassereinlagerungen waren einfach weg. Ich bin viel fitter ohne. Und lach jetzt nicht, fühle mich ohne diese angeblichen "Schönheits-Pillen" auch viel attraktiver
Liebe Grüße Franzl

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [judymilo](#) on Wed, 09 Feb 2011 20:47:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Franzl,

nein weiß ich leider nicht. Vielleicht kommt es von neu Minoxidil nehmen. Da bekommt man ja erst einmal einen Schub. Hoffe das geht bald vorbei. Ich habe auch seit Dezember von Diane auf Valette umgestellt. Seitdem habe ich ganz oft Kopfschmerzen. Ja ich warte noch aufs UKE testing und danach setz ich ab. Freu mich schon drauf.

Ig judy

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Ataba](#) on Wed, 23 Feb 2011 19:12:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich schubbs mal hoch auf Wunsch einer neuen Userin

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [besen](#) on Wed, 02 Mar 2011 13:34:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

1. Alter
19

2. Wie lange welche Pille eingenommen
ca 2 Jahre Valette wegen Haarausfall

3. Seit wann Pillen-los
seit ca 2 Monaten abgesetzt wegen starker Depressionen

4. Was macht seither der Haarausfall

Habe mit 17 begonnen HA mit Regaine zu behandeln. Positive Veränderung für einerhalb Jahre . Seit Sommer letzten Jahres wieder Haarausfall. Hab die Pille abgesetzt weil kein Überschuss an männlichen Hormonen festzustellen war und vermutet wurde das die Pille der Grund für meine Depressionen ist !

Haarausfall zeigt keine Veränderung ... immernoch ziemlich stark, aber ich denke die Hormone brauchen ca ein halbes Jahr um sich zu regulieren !

5. Wie geht es mir ohne Pille (sowohl positive als auch negative Dinge)

Immernoch starke Depression ... Haarausfall nach wie vor . Weniger Regelbeschwerden

Ich bin wirklich hoffnungslos Mit 19 Jahren kommt mir es schon so vor als wär mein Leben zu Ende und das wegen ein paar Haaren !!!

und das schlimmste is , dass es niemand versteht der das Problem nicht an eigenem Leib erfahren muss

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [maurizio](#) on Wed, 02 Mar 2011 13:42:45 GMT

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

hallo ag1705,

wie lange nimmst du die pille nun nicht mehr?

mir gings wie dir, ich hatte auch immer schlechtere stimmung durch die valette, habe sie aber bereits nach ca. 5 monaten abgesetzt, also noch keine ausgewachsenen depressionen.

im november habe ich sie abgesetzt, und jetzt langsam gehts mir stimmungsmäßig wieder besser.
was ich damit sagen will, gib dir und den depressionen noch etwas zeit, ich bin mir sicher, daß die valette da einiges damit zu tun hat.

zum haarausfall, da hilft nur recherchieren und kucken woran es liegen kann und natürlich zeit, damit sich der hormonhaushalt wieder regulieren kann.
wie sehen dein blutwerte aus? evtl. eisenmangel, b12 mangel....
und wie sehen deine hormone aus?

nici

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [besen](#) on Fri, 04 Mar 2011 15:10:47 GMT

Hei Nici,

danke für deine Antwort !

Ja ich denke auch das meine Depressionen mit der Valette zusammenhängen, allerdings nicht nur da bin ich mir sicher ... mich zum Rande der Verzweiflung zu treiben schaffen die Haare ganz allein !

Ich nehme die Pille jetzt seit Ende Dezember nicht mehr, eben auch weil ich meinte dass der Haarausfall durch meine Depression verschlimmert wird .

Also soweit ich weiß habe ich ein bisschen Eisenmangel ansonsten sind mir keine Mängel bekannt.

Der Hormontest hat ergeben dass mein Hormonhaushalt soweit gut aussieht , allerdings habe ich zum Zeitpunkt des Testes noch die Pille genommen !

Ich recherchiere auch sehr viel, auch in dem ich ständig zu i.einem Arzt renne was eig immer sehr entmutigend ist !

Vorhin habe ich gelesen dass auch bei Frauen AGA mittlerweile mit Finasterid behandelt wird , weißt du etwas über die Wirkung ?

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [maurizio](#) on Fri, 04 Mar 2011 15:14:50 GMT

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

hallo ag1705,

wie heißt du eigentlich? ist so unpersönlich...

also wie ich jetzt erfahren habe (am eigenen leib)
bringt der hormontest per blut, oder während der pille,
oder kurz nach absetzen der pille rein gar nichts.

speicheltest (wichtig!), und am besten 6 monate warten nach pillenabsetzen.

mit finasterid habe ich keinerlei erfahrungen, aber da wirst
du hier im forum bestimmt fündig!

liebe grüße
nici

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [besen](#) on Sun, 06 Mar 2011 07:43:02 GMT

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

Hei

Ich bin die Ani

Also sollte ich den Test vll noch einmal wiederholen... so in 4 Monaten!

Aber ich bin mir eig auch ziemlich sicher dass ich keinen überschuss an Testosteron habe.

Was mich mal interessieren würde ist, ob die einnahme einer Pille überhaupt was bringt wenn doch hormonell gesehen alles in Ordnung ist !?

Wie bist du bis jetzt an die Sache rangegangen und wie lange leidest du schon an HA ?

Liebe Grüße Ani

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!

Posted by [maurizio](#) on Sun, 06 Mar 2011 08:21:01 GMT

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

hallo ani,

ich habe im november die pille abgesetzt. bei mir waren die testesteronwerte immer ganz niedrig (während der pille und auch 1 monat nach der pille). ich glaube es hat nicht nur mit dem testesteron zutun, sondern das Zusammenspiel aller hormone.

ich habe in 3 wochen einen termin bei einer spezialistin, die mit natürlichen hormonen arbeitet, danach kann ich dir bestimmt mehr dazu sagen.

mein haarausfall hat im juni 2009 angefangen, und ich bin leider wieder dort angekommen wo ich im juni 2009 war, meine haare rieseln momentan wie die s.....

die pille hat bei mir mehr angerichtet, als dass sie mir geholfen hätte. hatte jedesmal beginnende depressionen unter der neoeunomin und auch unter der valette. bei der letzteren war der haarausfall auch trotzdem noch da (nicht ganz so stark, aber weit über 100 pro tag.

ich muss also einen anderen weg finden, da die psychische veränderung mir noch mehr zugesetzt hat, als der haarausfall.

ich habe wirklich schon viel hinter mir, pantostin, kurz regaine, das wollte ich dann aber nicht mehr nehmen, da ich exzeme bekommen habe.

internist, frauenärzte, endokrinologe, chinesische medizin....

alle sind der meinung ich sei kerngesund und bei mir würden alle blutwerte ideal sein....

das letzte was ich jetzt noch anging war die komplette entfernung meiner amalgambloßben und die noch andauernde ausleitung.

ich meld mich sobald ich mehr weiss

nici

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Cora](#) on Sun, 06 Mar 2011 12:23:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ag1705 schrieb am Sun, 06 March 2011 08:43Hei
Was mich mal interessieren würde ist, ob die Einnahme einer Pille überhaupt was bringt wenn doch hormonell gesehen alles in Ordnung ist !?

Hallo Ani, geh einfach mal davon aus, dass während und nach Einnahme der Pille höchstwahrscheinlich bei deinen Hormonen GAR NICHTS in Ordnung ist. Egal, was die Ärzte sagen. Die Pille blockt durch synthetisches Östrogen und Gestagen die Bildung von körpereigenem Östro und Progesteron, ersetzt diese aber nicht gleichwertig, sondern wird manchmal vom Körper extrem schlecht vertragen. Nach der Pille gibts dann erstmal harten Entzug von beidem, gleichzeitig kann (muss nicht) das Testosteron hochgehen, weils ja jetzt quasi freie Bahn hat. Bis Östro- und Progesteronbildung wieder normal laufen, kann einige Zeit vergehen ... und Symptome wie z.B. HA können auch bei bereits stabilen Werten noch einige Zeit weiter bestehen.

Leider finden Ärzte viele Werte ok, von denen mittlerweile bekannt ist, dass sie massive Beschwerden verursachen können. Wenn du kannst, solltest du dir für deinen nächsten Hormontest einen aufgeschlossenen Arzt suchen, der sich mit bioidentischen Hormonen auskennt!

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Didi123](#) on Sun, 06 Mar 2011 16:00:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Cora schrieb am Sun, 06 March 2011 13:23
Leider finden Ärzte viele Werte ok, von denen mittlerweile bekannt ist, dass sie massive Beschwerden verursachen können. Wenn du kannst, solltest du dir für deinen nächsten Hormontest einen aufgeschlossenen Arzt suchen, der sich mit bioidentischen Hormonen auskennt!

....das ist halt leider wie die berühmte Suche nach der Nadel im Heuhaufen!!!!
Ich hoffe Maurizio erzählt nach ihrem Besuch bei dem Arzt wie es war!!!!

Ich habe ja auch ganz niedrige Östro- und Progesteronwerte! Aber irgendwie haben die meisten Ärzte hierfür nur die Einnahme der Pille als Lösung! Bioidentische Hormone kennen die

wenigsten (deshalb habe ich mir die Progesteroncreme auch selbst besorgt).

Bei einem weiteren Arzt hatte ich vor kurzem einen Test der Aminosäuren und dabei kam heraus, dass ich Serotoninmangel habe! Keine Ahnung, ob das wieder was mit dem HA zu tun haben kann!?! Bekomme jetzt ein Präparat, welches erst in Österreich bestellt werden muss, na ja, ich nehme es halt, ob es meine Hormone und/oder den HA wieder ins Gleichgewicht bringt.... keine Ahnung!

LG
Didi123

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Mariella](#) on Mon, 07 Mar 2011 16:18:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ihr Lieben,
Ich habe die Pille abgesetzt und wunder mich, was mit mir los ist. Vielleicht geht es ja einem von euch genau wie mir und jemand kann mir sagen, was da los ist:)

Also dann beantworte ich erstmal die Fragen

1. Alter
23

2. Wie lange welche Pille eingenommen
ca. 8 Jahre: Miranova, Valette, Diane, Leios. Unter allen Pillen keine Veränderung des Haarausfalls.

3. Seit wann Pillen-los
bin jetzt im 6. Zyklus nach Absetzen der Pille

4. Was macht seither der Haarausfall

Aaaalso,
nachdem ich einfach nicht mehr weiter wusste nach ungefähr 8 Jahren Haarausfall mit allen erdenklichen Therapien, habe ich mich endlich getraut die Pille abzusetzen.
Und siehe da: Nach ca. 2 Zyklen wurde es besser. Ich verlor weniger Haare und es wuchsen sogar neue nach und sie sahen am Ansatz deutlich kräftiger aus. Ich glaube ich war ENDLICH mal unter der "100 Haare am Tag Grenze".
Jetzt, also nach 6 Zyklen, fangen sie auf einmal wieder an auszufallen! Genau wie vorher! Alles ist wieder voller Haare!!! Es fängt alles wieder von vorne an!! Es ist so ein Albtraum! Warum ist das bloß so, ich dachte es würde jetzt ENDLICH bergauf gehen!
Hat jemand von euch ähnliche Erfahrungen gemacht? Und wie ging das bei euch weiter?

5. Wie geht es mir ohne Pille (sowohl positive als auch negative Dinge)
Bin etwas launischer und blute deutlich stärker. Ansonsten hab ich das Gefühl, dass ich fröhlicher und irgendwie fitter bin.

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Ataba](#) on Mon, 07 Mar 2011 16:44:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kann es sein, dass die Besserung bei Dir (vor 4 Monaten) nicht vom Absetzen der Pille kam, sondern weil Winter ist? Und jetzt, Richtung Frühling, gehts wieder los?

Ist bei mir so seit Jahren. Im Winter wird der HA leichter, im Sommer geht er wieder los mit Horrorzahlen. Ich hab die Pille im Juli l.J. abgesetzt. Im Winter wurde es -wie immer- leichter. Mal schau'n, was dieses Jahr der Sommer bringt.

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [gretchen](#) on Mon, 07 Mar 2011 19:01:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ nikola

also ich hab das gefühl, die besserung gleich nach absetzen kommt daher, dass das gestagen (als HA ursache) wegfällt und der jetzige ausfall ggf daher, dass die haare, die zuvor vom östrogen LÄNGER als normal in der wachstumsphase gehalten wurden jetzt eben ausfallen. ~3-4 wochen umstellungsphase (katagen) + 3-4 monate ausfallphase (telogen)....da kann man nat. nicht die uhr danach stellen...aber fast ...bei mir jedenfalls momentan .

ich hab zuerst das gestagen abgesetzt und ne tolle verbesserung erlebt. jetzt, wo ich auch die letzten 2mg estrifam (östrogen) abgesetzt habe, beginnt sehr exakt 3 monate danach, der ausfall wieder schlimmer zu werden. die ausfallzahl hat sich gerade schon verdoppelt.

hoffe, der peak ist in nem monat oder zweien erreicht und fällt dann wieder ab ...

nochwas wichtiges nikola, nimmst du progesteron? wenn ja, seit wann..wenn nein....wieso nicht? nach der pille udn auch die jahre während der pille hast du einen großen mangel an prog.

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Mariella](#) on Mon, 07 Mar 2011 19:11:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey,
nee, ich konnte in all den Jahren nie einen Zusammenhang mit den Jahreszeiten feststellen. Und vor allem hatte ich in der ganzen Zeit nie so eine positive Zeit, wo der HA so gut wie weg war und

die Struktur am Ansatz sich sogar veränderte...
Ich versteh das nicht, es macht mich völlig wahnsinnig.

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Mariella](#) on Mon, 07 Mar 2011 19:16:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Gretchen,
nein ich nehme nichts ein. Ich wollte von all den Hormonen weg. Habe allerdings noch keinen Hormonstatus machen lassen. Vielleicht wäre das jetzt mal an der Zeit.

Das was du beschreibst, klingt ziemlich plausibel aber meinst du nicht, dass 6 monate nach Absetzen irgendwie spät ist? Hätte es nicht schon früher wieder anfangen sollen mit dem Haarausfall? Und meinst du, das pendelt sich evlt von selber ein?
Und meinst du, dass der kurzfristige Erfolg direkt nach dem Absetzen ein gutes Zeichen ist und das Absetzen der Pille erstmal die richtige Entscheidung bezüglich des Haarausfalls war?

Lieben Gruß

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [gretchen](#) on Mon, 07 Mar 2011 19:35:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

naja, das progesteron wäre ein NATÜRLICHES hormon und der körper bracht es, um ein gleichgewicht herzustellen.

alles weitere ist mir selbst zu "schwamming"....finde 6 monate auch spät und ich hoffe, es liegt echt am progesteron.

die richtige entscheidung wars denke ich auf jeden fall.

mach doch mal einen hormonstatus und stell ihn hier ein!

alles gute!

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Pitrie](#) on Mon, 07 Mar 2011 20:46:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo nikola!

bei mir hat der ausfall auch erst ca. ein halbes jahr nach absetzen der pille angefangen. ich glaube, das ist sehr individuell. nach etwa einem jahr habe ich dann einen hormonstatus machen

lassen, progesteron war bei 0,5 (normal wäre 1,7-27). es kann seeeeeehr lange dauern bis sich solche sachen wieder einpendeln...

lass es untersuchen, das gibt vielleicht schonmal einen ersten anhaltspunkt!

gruß, pitrie

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Mariella](#) on Mon, 07 Mar 2011 20:53:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo pitrie,
Komisch finde ich nur dass es zu Anfang erst so eine tolle Verbesserung (nach ca. 8 Jahren durchgehendem HA gab und es erst jetzt wieder schlechter wird...) werde auf jeden Fall einen hormonstatus machen um zu sehen wie die Werte so sind.

Man das ist echt ein Martyrium

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Cora](#) on Mon, 07 Mar 2011 22:54:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nikola schrieb am Mon, 07 March 2011 21:53Komisch finde ich nur dass es zu Anfang erst so eine tolle Verbesserung (nach ca. 8 Jahren durchgehendem HA gab und es erst jetzt wieder schlechter wird...)

Verstehe ich das richtig - du hattest Haarausfall ziemlich genau, seit du die Pille genommen hast?

Dann halte ich gretchens Theorie für sehr wahrscheinlich: Die spontane Verbesserung nach dem Absetzen war der Wegfall des synthetischen Gestagens, das gern die Haare ruiniert. Der 6 Monate später einsetzende erneute HA ist eine (zugegeben späte, aber noch "im Rahmen liegende") Reaktion auf den Wegfall des synthetischen Östrogens. Es heißt zwar immer 2-3 Monate, aber bei mir zB sinds immer nur 2 Wochen ... genau so kanns eben auch 6-Monate-Fälle geben.

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Mariella](#) on Tue, 08 Mar 2011 08:52:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich weiß das leider gar nicht mehr ganz genau. Das ist jetzt schon so lange her und da ich ja nicht wusste was für ein Albtraum das werden würde, hab ich dem HA am Anfang nicht so viel Beachtung geschenkt. aber ja, es ist etwa zur gleichen Zeit mit der Pillen Einnahme losgegangen aber eher etwas früher.

Tatsache ist aber, dass all die Pillen keine Veränderung gebracht haben und ich in der ganzen Zeit immer Haarausfall hatte und sie langsam aber sicher immer dünner wurden und meine

locken verschwanden. auch diese antiandrogenen Pillen (Valetta und Diane) haben nichts gebracht sondern das ganze eher verstärkt.

Meine Haare waren seit 8 Jahren nicht so toll wie nach absetzen der Pille!

Die Theorie klingt für mich auch plausibel aber was heißt das für meine Haare ? pendelt sich das ein? Oder sollte man da mit irgendwelchen Präparaten nachhelfen? Und wie lange dauert dieser absetz HA ungefähr?

Lieben Gruß und vielen dank für eure Einschätzungen!

Achja übrigens habe ich direkt nach dem absetzen erstmal zugenommen obwohl man ja eher abnimmt und erst jetzt kommt langsam der Gewichtsverlust. Mein Körper scheint also allgemein nicht so der blitzmerker zu sein, vllt hinken die Haare einfach auch hinterher

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [gretchen](#) on Tue, 08 Mar 2011 11:34:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi nikola,

nicht irgendwelche präparate, sondern natürliches progesteron, das deinem körper jetzt höchstwahrscheinlich fehlt. geh es einfach mal bestimmen lassen.

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [besen](#) on Sun, 13 Mar 2011 16:52:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hei Nici ,
ich werd auch nochmal meine Werte checken lassen !
Das wär super wenn du mir erzählen würdest was bei dem Spezialisten so raus kam !!

Also hat die Valette dir ein bisschen was gebracht ?

Das kenn ich nur zu gut ... ein jeder Arzt sagt dir du bist gesund alles ist in Ordnung , und das ist fast noch schlimmer als endlich mal was zu finden !
Denn für ein Problem kann man eher eine Lösung finden ... als wenn da garkein Problem ist !

Was sind denn Amalgamblomben ?

Liebe Grüße
Ani

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!

Posted by [maurizio](#) on Sun, 13 Mar 2011 16:59:35 GMT

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

Hallo Ani,

was Amalgamfüllungen sind? Na wenn Du die nicht kennst, wirst du wohl auch keine haben. Das ist ein Material mit dem Löcher in den Zähnen verfüllt werden (heutzutage eher Kunststoff).

Dieses besteht unter anderem aus Quecksilber, das hochgiftig ist, und für etliche Beschwerden verantwortlich sein kann.

Nici

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!

Posted by [Thaya](#) on Sun, 13 Mar 2011 21:20:51 GMT

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

Cora schrieb am Mon, 07 March 2011 23:54

Dann halte ich gretchens Theorie für sehr wahrscheinlich: Die spontane Verbesserung nach dem Absetzen war der Wegfall des synthetischen Gestagens, das gern die Haare ruiniert.

Inwiefern ruiniert synthetisches Gestagen denn die Haare? Ich konnte im Internet jetzt nicht wirklich etwas dazu finden, habe das aber auch schwer im Verdacht, dass das in den 9 Jahren, wie ich die Pille genommen habe, meine Haare ruiniert hat. Die sind zuletzt ja kaum noch nachgewachsen, meine Locken sind verschwunden, sie sind immer dünner geworden... Außerdem hatte ich ja seit den letzten 4 Jahren immer Zwischenblutungen. Jetzt sind 3 Monate seit dem Absetzen vergangen, als Alternative habe ich jetzt die Gynefix, mir geht es gut und ich hab auch sogar abgenommen. Ich hab zum Absetzen natürliche Progesteroncreme eingesetzt, diese jetzt jedoch seit ca. 6 Wochen nicht mehr. Dazu nehme ich aber nach wie vor Mönchspfeffer und Cimicifuga-Tabletten, weil meine Haut etwas rumzickt. Da ich zwischendrin so viele Haare verloren hatte, habe ich derzeit Microbellargo-Tressen drin und fühle mich endlich wieder wie früher, einfach wohl in meiner Haut. Leider kann ich da aber nicht abschätzen, ob ich vermehrt Haarausfall habe. Nach dem Absetzen war er schon etwas stärker, und jetzt, 3 Monate später, könnte er ja noch stärker werden. Am Oberkopf jedoch fällt mir nicht mehr so viel aus. Beim Einsetzen der Tressen wurde auch mit einem Mikroskop meine Kopfhaut angeschaut, damit man sieht, wie die Follikel aussehen. Die Abstände zwischen den Follikeln am Oberkopf sind leider besorgniserregend riesig, dazwischen wachsen z. T. sehr mickrige Haare, die Follikel sind z. T. etwas verstopft und gut wären ja pro Follikel 2 oder mehr Haare. Bei mir sind es höchstens 1 Haar, wenn überhaupt. Komischerweise hab ich am Hinterkopf gleich wieder dichteres Haar bzw. zum Glück ist das so... Ich weiß nicht, ob ich hoffen kann, dass nun, nach dem Absetzen, meine alte Haarstruktur wieder "zurückkommt" und dass die Abstände zwischen den Follikeln wieder dichter werden. Ich fürchte ja, wenn mal was versiegt ist, kommt es nicht wieder.

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [besen](#) on Tue, 15 Mar 2011 15:08:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sind das diese grauen die die KK übernimmt ?
Liebe Grüße

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Latisha](#) on Sat, 26 Mar 2011 15:32:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo ihr expertinnen

was kann man denn grundsätzlich nehmen, wenn man die pille absetzt und den supergau vermeiden will? gleich prog schmieren? natürliche östrogene zufügen? ... bzw, macht das sinn, wenn man noch keinen hormonstatus hat machen lassen (der aber ja unter der pille quatsch ist). Kann mir einfach im Moment keine super shedding phase leisten bei dem status, aber wer kann das schon...

Wäre sehr dankbar für eine Antwort

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [gretchen](#) on Sat, 26 Mar 2011 22:13:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:gleich prog schmieren? natürliche östrogene zufügen?

genau das hab ich gemacht und ich denke, ohne wäre es schlimmer gekommen. dennoch IMMER nur an den werten orientieren!!!

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Latisha](#) on Sun, 27 Mar 2011 10:16:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sorry, aber das versteh ich nu nicht
also an den werten nach hormonstatus orientieren? (was ja erst n gutes stück nach absetzen möglich ist) oder parallel zum absetzen schon was einnehmen/zuführen um die absetzsymptome zu vermindern?

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [gretchen](#) on Sun, 27 Mar 2011 12:26:43 GMT

Zitat:oder parallel zum absetzen schon was einnehmen/zuführen um die absetzsymptome zu vermindern?

genau. oder beides. ich bin nach gefühl gegangen. dazu gibts auch keine "anleitung" denk ich mal. oder du machst eben jetzt und in 3 monaten nen speicheltest, wenn du dir unsicher bist...aber dein östrogen wird mit absetzen eh abfallen, insofern könntest du um das abzufangen eben nat. östrogen und prog zuführen. frag bitte nicht nach dosierungen. ist alles idividuell und eben vom hormonstatus des einzelnen abhängig.

Subject: @ gretchen
Posted by [Latisha](#) on Tue, 29 Mar 2011 10:48:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

darf ich fragen wie sowohl das östro als auch das progmittel heißt, welches du nimmst/genommen hast? Keine Sorge, werde mir das nicht blind einverleiben (denke brauch da ja eh n rezept dafür), aber würd meinem gyn gern gleich das nennen können was ich mir vorstell. Gerne auch per PN und vielen Dank schonmal

Subject: Aw: @ gretchen
Posted by [gretchen](#) on Tue, 29 Mar 2011 13:12:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hey latisha,

ich hatte estrifam tablette und habe noch immer 3%iges progesterongel. BESSER wäre aber, wenn sie dir das östrogen gelcih im richtigen verhältnis in die creme mit rein mischen. so umgehen wir die leber (*oh* WIR umgehen die leber...naja du weiß schon..) und es ist nicht so belastend .

viel erfolg!

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Möhrchen](#) on Tue, 07 Jun 2011 10:43:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
bin ganz neu hier registriert und finde den Thread sehr interessant. Deshalb will ich mich auch mal beteiligen, denn es wäre schade, wenn der Thread einschläft.

1. Alter
25
2. Wie lange welche Pille eingenommen

Es fing an mit der Valette, als ich 17 war (2002). Habe die Pille mit 18 auf eigene Faust abgesetzt, dann aber mit 19 wieder angefangen. Danach ein Wechsel auf Belara, für einen Monat ausgesetzt und schließlich die Yasminelle bis Januar 2010. Seit 2008 auch L-Thyroxin gegen Schilddrüsenunterfunktion.

3. Seit wann Pillen-los

Januar 2010

4. Was macht seither der Haarausfall

Erst hat sich nicht viel verändert, aber jetzt, nach über einem Jahr ist er vermehrt. Aber auch ohne großartigen Haarausfall vorher wurden und werden die Haare immer weniger. Vermutlich zu wenig Neuwuchs.

5. Wie geht es mir ohne Pille (sowohl positive als auch negative Dinge)

Besser! Weniger depressiv, viel zufriedener mit mir und der Welt. Fühle mich einfach "reiner". Leider hat sich am Haarausfall nichts gebessert.

6. Alternative Verhütung

Kondome. Macht uns nix aus.

Ich kann es inzwischen nicht mehr ganz nachvollziehen, ob der Haarausfall mit der Einnahme der Pille begonnen hat oder doch schon vorher. Ich denke inzwischen, es könnte auch kurz davor gewesen sein. Es hat allerdings ganz schön lange gedauert, bis ich das so richtig realisiert hatte. Mit 20 glaubt man irgendwie nicht, dass einen sowas treffen könnte.

War letztens übrigens mal wieder beim Frauenarzt und wollte einen Hormoncheck machen lassen wg. Haarausfall und PMS. Antwort: "Ich weiß gar nicht was Sie haben. Sie haben doch die Pille abgesetzt und außerdem ist es ja noch gar nicht so schlimm. Ich gebe Ihnen ein Rezept gegen die PMS-Beschwerden." Ich hab mich dann dumm gestellt und gefragt, ob sie sich nicht vorstellen kann, dass es doch an den Hormonen liegt. Ich hätte das mal gehört. Sie: "Ja klar. Alle kommen zu mir und schieben es auf die Hormone. Das hat damit gar nichts zu tun. Das kann ich Ihnen schon ohne Test sagen: sie haben eine leichte Erhöhung der männlichen Hormone. Aber gucken Sie sich doch mal die Frauen in der Türkei an. Die haben auch einen Damenbart und beschweren sich nicht. Sie können entweder die Pille nehmen oder Regaine. Was anderes hilft nicht." Ich gesagt, dass ich das nicht möchte. Habe mich ja schon lang und breit damit auseinandergesetzt und Regaine kommt einfach nicht infrage. Meinte sie nur: "Gut. Dann vermerke ich das jetzt so in Ihrer Akte: Will weder Pille noch Regaine nehmen." Ich würde sagen, da war ich zum letzten Mal. Dass manche Ärzte einen aber auch für so blöd verkaufen. Ich habe selber eine Naturwissenschaft studiert und bin daher nicht ganz unversiert. Manche Ärzte dürften eigentlich nicht auf Patienten losgelassen werden. Naja, habe jetzt einen Speichelhormontest gemacht, aber die Ergebnisse stehen noch aus. Keine Ahnung, ob sich da etwas zeigt, aber einen Versuch ist es wert.

Viele Grüße!

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Didi123](#) on Tue, 07 Jun 2011 17:35:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Möhrchen und herzlich willkommen bei uns!! Obwohl es natürlich besser wäre, du hättest keinen Grund bei Alopezie zu recherchieren!!!

Als ich das Thread vor fast 1 Jahr eröffnete, hätte ich nicht geglaubt, dass es soooo viiiieele Antworten drauf gibt, aber das Thema interessiert anscheinend doch einen Haufen Frauen mit Pille und Haarausfall!!!

Ich bin ja eher der Typ, der sich von Ärzten leicht einlullen lässt. Wenn ein Arzt zu mir sagt: "Nehmen sie doch einfach wieder die Pille, denn wenn ihr Haarausfall seither nicht besser geworden ist, dann lag es wohl doch nicht an der Pille!" Dann bin ich schon wieder sehr versucht..... aber nein, jetzt bin ich sein August 2010 pillenfrei und das soll auch so bleiben!!!

Darf ich mal fragen, WAS Du genau von den Aussagen deiner Ärztin (aufgrund deines Wissens aus dem Studium) entkräften kannst?? Warum sind alle Ärzte so auf die Pille fixiert??

LG
Didi123

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Möhrchen](#) on Wed, 08 Jun 2011 08:28:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Didi,
ich glaube, mit dem Thema hast du bei vielen echt ins Schwarze getroffen. Zumal die ärztliche Beratung zum Thema Pille alles andere als optimal ist. Ich habe die Pille auch erst viel später abgesetzt als ich eigentlich wollte, weil mir immer wieder stark davon abgeraten wurde. Von verschiedenen Ärzten. Du siehst: ich habe mich auch verunsichern lassen.

Es ist übrigens nicht unbedingt so, dass mir die Ärztin etwas komplett Falsches erzählt. Klar kann man mit der Pille einem Überschuss an männlichen Hormonen entgegenwirken. Aber das ist nicht der Weisheit letzter Schluss sondern einfach nur der Weg des geringsten Widerstandes. Ich habe selbst Biochemie studiert und trotzdem weiß ich jetzt nicht mehr alle Stoffwechselwege auswendig. Muss ich auch nicht. Ich weiß wo ich nachzuschauen habe und verstehe die Formeln die ich da vor mir sehe. Anders kann es Ärzten auch nicht gehen. Nur weil sie Medizin studiert haben, müssen sie nicht ad hoc auf jedes Problem eine Antwort wissen. Sie müssten in der Lage sein, mithilfe ihres Wissens differenziert an die Lösung eines Problems heranzugehen. Aber das ist einigen wahrscheinlich zu anstrengend. Die stellen den Patienten lieber als ein bissl doof hin und gut ist. Mir wäre es viel lieber, meine Ärztin würde sowas sagen wie: "darauf weiß ich gerade keine Antwort, aber ich werde mal was dazu lesen". Oder aber sie würde meine Vorschläge akzeptieren. Das tun die meisten aber nicht, weil sie sich dann wahrscheinlich vom Patienten bevormundet oder unzulänglich fühlen. Wie meine Ärztin zu sagen: "Ich sehe auch schon ohne Test wie Ihre Hormonwerte sein werden" ist natürlich eine Frechheit. Da war ich leider zu perplex um ihr etwas zu entgegnen.

Ich würde sagen, dass man generell vorsichtig sein sollte, wenn der Arzt seine Schlüsse sehr schnell zieht, ohne sich genauer mit den Umständen zu befassen. Dein logischer Menschenverstand sagt sicher bei einfacher Betrachtung des Problems auch: mit Pille Haarausfall, ohne Pille Haarausfall --> dann kann es an der Pille wohl nicht liegen. Tut es vielleicht auch nicht direkt. Aber vielleicht ein natürliches Hormongleichgewicht kann sich unter

der Pille eben nicht einstellen. Vielleicht hättest du ohne Pilleneinnahme schon viel eher gemerkt, dass z.B. ein Hormon zu niedrig ist oder aber es wäre gar kein Ungleichgewicht zustande gekommen. Wer weiß. Die Lösung heißt hier aber nicht, dass man die Pille wieder nehmen sollte. Warum alle Ärzte so auf die Pille fixiert sind? Ich glaube, das ist ganz einfach: bei vielen verursacht die Pille keine oder kaum Nebenwirkungen (oder sie wissen halt nichts davon), es gibt hautfreundliche Präparate und für Empfindliche die niedrig dosierten Präparate. Für jeden etwas dabei. Und von welchem Medikament kann man sonst schon behaupten, dass es zu 99 % sicher wirkt und nur selten Nebenwirkungen verursacht? Es ist einfach, die Pille zu verschreiben. Man muss die Dosis nicht anpassen und Beschwerden treten vergleichsweise selten auf. Ärzte sind eben auch nur Menschen und halten an dem fest, wmoit sie gute Erfahrungen gemacht haben. Außerdem ist die Pille ja nicht nur ein Präparat, sondern ein (angeblicher) Inbegriff für die Freiheit und Emanzipation der Frau. Das hat sicher auch entscheidend dazu beigetragen, dass viele sehr großzügig über die "kleinen" Schwächen der Pille hinwegsehen. Letztens hatte die Pille doch Geburtstag und da hab ich auf den ersten Blick auch wieder nur lobende Worte gelesen.

Vielleicht sollten wir sogar ein bisschen froh sein, dass wir uns mit diesem Thema befassen müssen. Sonst würden wir bestimmt alle die Pille noch nehmen und nicht wissen, dass man sich ohne auch besser fühlen kann. Ich lebe seitdem viel gesünder und körperbewusster, auch wenn mich das Problem natürlich sehr belastet und mich oft einschränkt. Wie oft wünsche ich mir, dass ich auch einfach so wie andere meine Haare waschen und z.B. lufttrocknen kann ohne mir Gedanken machen zu müssen. Na ja - man weiß ja nie, ob nicht noch schlimmere Sachen passiert wären, wenn man jetzt nicht angefangen hätte, mehr auf seinen Körper zu achten.

Ich baue einfach weiterhin auf den Erfahrungsaustausch von Betroffenen wie z.B. in diesem Forum. Ist schon klar, dass es viele verschiedene Ursachen geben kann, aber so findet man manchmal Puzzleteile, die einem selbst noch gefehlt haben.

Sorry, dass der Beitrag so lang geworden ist. War nicht geplant.
Liebe Grüße und einen schönen Tag,
Möhrchen

Subject: 1 Jahr ohne Pille

Posted by [Ataba](#) on Wed, 22 Jun 2011 19:47:13 GMT

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

und irgendwie..... der HA ist nicht schlimmer geworden. Mir wachsen -leider nur am Ansatz- dünne Haare.

Mein Gesamtstatus ist mittlerweile arg ausgedünnt und seit ein paar Wochen hab ich nen leicht erkennbaren Damenbart. Es ist zum Aus-der-Haut-fahren !!!!!!!

Bislang hat aber mein alljährlicher Sommerhaarausfall, der seit 4 Jahren Anfang Juni einsetzt, noch nicht eingesetzt.

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Latisha](#) on Mon, 15 Aug 2011 12:00:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also, endlich kann ich mich hier auch einreihen

also dann mal die allseits geforderten Daten ;):

Alter: 23

Wie lange welche Pille eingenommen: 7/8 Jahre Leios, 1 Jahr Belara

Seit wann Pillen-los: 1 Monat

Was macht seither der Haarausfall:

horror seit ca. 1-2 Wochen, vll aber auch der allseits "beliebte" Sommer-HA?

Wie geht es mir ohne Pille:

eigentlich gut, Stimmung ist besser, bin nicht mehr so panisch, Libido ist endlich wieder vorhanden

Alternative Verhütung: habe mit NFP begonnen

Wie schauts den bei den anderen Absetzdamen aus?

Bin im Moment drauf und dran mir Progcreme und Estrifam zu verschreiben lassen und das auf eigene Faust zu versuchen, weil ich keinen Arzt finde, der ein Ohr dafür hat. Allerdings habe ich von nem Arzt gehört, der einem fast alles "relativ leicht" verschreibt...

Gretchen hat ja auch "einfach" beides zeitgleich zum absetzen genommen.... mal schauen

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [shania01](#) on Tue, 23 Aug 2011 20:30:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mein neuester Stand:

Seit 16 Monaten pillenfrei, seit 13 Monaten Haarausfall.

NFP, Progesteroncreme von 1% ig auf 3 %, Vitamine, Selen, Zink, Ell Cranell, Phytociane (bis jetzt alles erfolglos)

Hashimoto Erkrankung schon während der Pille,

Keine Migräne mehr, Zyklus 29 Tage lang, schwache Blutung, Darmbeschwerden weg,

ICH KÄMPFE WEITER!

Subject: @ shania
Posted by [Latisha](#) on Wed, 24 Aug 2011 07:22:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Shania,

hattest du vorher schon HA? Oder erst seit Absetzen der Pille?

Ich hatte ihn nun ja schon seeeehr lange vorher und hab mich nun getraut, da ich dachte es könnte an der Pille liegen. Hatte zwar durch die Belara eine Besserung erfahren, aber ich wollte mir irgendwie keine künstlichen Hormone mehr einschmeißen.

Bei mir hat nun eine Woche nach absetzen ein horror-HA begonnen, der seit 3 Wochen anhält. VII kommt das grad auch noch mit Sommer-HA zusammen, ich weiß es nicht. Verfalle aber schon wieder leicht in Panik

Hast du denn einen Hormonstatus machen lassen?

Liebe Grüße

Subject: Aw: @ shania
Posted by [snickers](#) on Wed, 24 Aug 2011 13:22:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

hab`s vergessen mich hier einzutragen:

HA seit ca. Mitte 2010 nach Absetzen der Pille Yasmin im April;
September 2010 wieder mit Pille Morea Sanol begonnen; kurzzeitige Besserung bis ca. April 2011; danach wieder starker HA bis heute immer wieder schwankend aber nie unter 100Haaren/Tag.

Letzte Pille genommen am 24.07.2011, seitdem keine Veränderung, weder besser noch schlechter aber deutlich bessere Laune, weniger depressiv und nicht mehr so nah am Wasser gebaut!

Hormonstatus kommt noch beim nächsten Zyklus, nach 3 Monaten werde ich einen Speicheltest machen.

@Latisha: Halte durch! Es ist besser für Dich und Deinen Körper!

LG
snickers

Subject: Aw: @ latisha
Posted by [shania01](#) on Wed, 24 Aug 2011 16:48:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Latisha,

ich habe im Juli einen Hormonstatus machen lassen, also über ein Jahr nach dem Absetzen. Ich hab erst HA seit dem Absetzen, davor nie. Bei mir wurde ein Progesteronmangel festgestellt. Östradiol im Gewicht etwas zu hoch, alle anderen Werte ok.

Grüße Shania

Subject: Aw: @ latisha
Posted by [Latisha](#) on Wed, 24 Aug 2011 19:04:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wurde der Hormonstatus per Blut oder Speichel gemacht?
Und nimmst du dann auch schon seit Juli die Progcreme?
Dauert sicher, bis die überhaupt was bringen kann, oder?

Sorry für die vielen Fragen

Subject: mein Absetzstatus
Posted by [Joelle](#) on Wed, 31 Aug 2011 13:14:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ihr Lieben,

seit langem melde ich mich auch mal wieder und wollte mich der Vollständigkeit halber auch hier eintragen...

1. Alter
27 Jahre

2. Wie lange welche Pille eingenommen
mit 21 angefangen (für ca. 2 1/2 Jahre Lamuna, danach gewechselt zum Nuva-Ring, damit fing der HA an, vor gut einem Jahr im Juli, daraufhin im November zur Diane 35 gewechselt und Mai 2011 abgesetzt)

3. Seit wann Pillen-los
Anfang Mai 2011

4. Was macht seither der Haarausfall
nach ziemlich genau einem Monat nach absetzen gings rund mit der doppelten bis dreifachen Menge an Haarverlust im Vergleich zu vorher, Mitte bis Ende Juli hat es sich etwas beruhigt (schreibe ich aber mehr dem Mittelmeerklima im Urlaub zu) und seit ca. 2 1/2 Wochen ist es so schlimm wie noch nie

5. Wie geht es mir ohne Pille (sowohl positive als auch negative Dinge)

Ich spüre meinen Eisprung genau und habe unheimliche Schmerzen dabei. War vorher, auch vor Pilleneinnahme nie so...

Ansonsten hab ich eine Körbchengröße verloren. Psychisch geht es mir wegen dem HA genauso beschissen wie vorher.

Blutung ist schwächer und dauert kürzer an. Ansonsten ist mein Zyklus fast auf den Tag genau gleichmäßig.

6. Alternative Verhütung

Kondome und Zäpfchen (wobei ich eher mit meiner miesen Stimmung verhüte so dass es oft gar nicht dazu kommt)

Ich bin bald so weit dass ich resigniere. Alles was ich bisher angepackt habe ging nach hinten los! Pille, Ernährungsumstellung, Meso, Eli cranel, Pille absetzen, Heilpraktiker, homöopathische Ärztin...alles für die Katz!!!!!! Ich seh immer immer schlimmer aus!!!

Grüße, Eure Jo

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Ataba](#) on Thu, 23 Aug 2012 11:06:56 GMT

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

ich glaub, diesen Thread sollten wir einfach wieder mal hochschubsen

Subject: Aw: mein Absetzstatus
Posted by [sunflower3](#) on Sat, 25 Aug 2012 17:01:17 GMT

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

auch wenn Joells Beitrag schon lange her ist genauso ist es bei mir...
Pille absetzen hat es noch schlimmer gemacht soviel zu schlimmer geht immer

Ig sun

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Schnobbele](#) on Sun, 26 Aug 2012 07:14:52 GMT

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

1. Alter

37

2. Wie lange welche Pille eingenommen

6 Monate --> Vallette währenddessen kein Haarausfall

3. Seit wann Pillen-los

Mitte April

4. Was macht seither der Haarausfall

Erste 4 Monate leicht erhöht, seit 2 Wochen rund 200 Haare am Tag

5. Wie geht es mir ohne Pille (sowohl positive als auch negative Dinge)

Tja, Pille hab ich verschrieben bekommen, wegen EXTREMEN Haarausfall und EXTREMEN Zyklusproblemen, bin aber sterilisiert. MIT Pille hatte ich Extreme Ängste und auch sah ich den Nutzen nicht, da ich sterilisiert bin zwecks Nebenwirkungen. Hab mich also informiert (Buch Dr. Scheuernstuhl usw.) und war mutig trotzdem, das der Haarausfall ja weg war, die Pille wieder sein zu lassen.

Hab auch gleich im ersten Zyklus mit Progesteron (Utrogest) angefangen, was mir bei dem Zyklusproblemen sehr gut geholfen hat, Haare fielen ETWAS vermehrt aus, was mich aber nicht beunruhigt hat, sondern noch OKAY war.

Seit 2 Zyklen Creme ich mit 3% Progesteron. Ängste sind weg. Zyklus supi, KEINE Allergien mehr, insgesamt geht es mir prima damit, hab auch schon 2 kg abgenommen.

ABER...Haarausfall hat wieder zugenommen, auch prompt von heute auf morgen ?!!!! Hab die Creme im Verdacht ?!

Na ja, Pille will ich eigentlich nicht wieder nehmen, auch wenn die Haare dadurch nicht wieder ausfallen.

Überlege mir ernsthaft einfach alles abzurazieren, ein cooles Tattoo auf den Kopf knallen zu lassen und Ende mit den blöden Haaren.

Bin aber eigentlich gar nicht der Typ dafür aber was nicht ist, kann ja noch werden ?

Mir geht es SOOOO gut mit dem Progesteron !!!!

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!

Posted by [HarleyQuinn](#) on Sun, 26 Aug 2012 14:40:20 GMT

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

1.Alter: 27

2. Wie lange welche Pille eingenommen: Im ersten Jahr Belara und Neo-Eunomin (nicht vertragen beide), danach 8 Jahre Valette

3. Seit wann Pillen-los: Ende Juni 2011

4. Was macht seither der Haarausfall: Mit Pille 2010 sind die Haare nicht mehr nachgewachsen und ich bekam GHE. Wegen diverser Nebenwirkungen dann abgesetzt. Nach 3 Monaten extremer Haarausfall für 4-5 Monate. Danach nur noch 10 Haare am Tag. Nun plötzlich wieder 50-150. Neuwuchs ist dünn und geht wieder aus.

5. Wie geht es mir ohne Pille: Ich liebe meinen natürlichen Zyklus, weil ich endlich wieder ne Libido habe. Habe perfekte 28 Tage mit 12-14 Tagen Hochlage. Ich fühle mich einfach viel viel besser. Die Haut ist allerdings schlimm geworden. Habe sie allerdings mit BPO gut im Griff. Meine etwas zu starke Behaarung ist stärker geworden. Die Haare machen mir schlimme Sorgen, weil der Neuwuchs wieder ausgeht.

6. Alternative Verhütung: Gynefix im Mai 2011 gelegt. Keine Nebenwirkungen, außer stärkere Blutungen am Anfang. Hat sich aber wieder verbessert. Ich liebe mein Kettchen.

Wären meine Haare gut, könnte ich mit allem leben.

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Miss Meow](#) on Mon, 29 Sep 2014 13:08:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dann reihe ich mich auch mal ein

1. Alter: 25

2. Wie lange welche Pille eingenommen: 5 Monate Valette (starker HA) => Juliette 10 Jahre (diffuser HA). Mein HA hat erst mit der Pille angefangen!

3. Seit wann Pillen-los: April 2014

4. Was macht seither der Haarausfall: Juli fing der extreme HA mit um die 700 Haare am Tag an. Seit Mitte Sep. geht er zurück

5. Wie geht es mir ohne Pille:

Positiv: viel bessere Stimmung, nicht mehr so antriebs- und freudlos, nicht mehr so müde und schlapp

Neutral: mir waschen wieder Haare an den Beinen xD

Negativ: Pickel, schwitze stärker, fettige Haare und natürlich der HA

6. Alternative Verhütung: Kondom

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [cosmicgirl](#) on Sun, 05 Jul 2015 12:50:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ihr Lieben,

habe eben diesen Thread entdeckt und wage jetzt auch den Versuch, die Pille abzusetzen. Kurz zu mir: Ich bin 34 Jahre jung, nehme seit 14 Jahren die Pille -die ersten 3 Monate die Trigoa, danach bis gestern die Valette bzw. Maxim- und möchte sie aus gesundheitlichen Gründen absetzen.

Als bei mir mit 14 die Pubertät begann, hatte ich mit starken Hautunreinheiten zu kämpfen. Mit 16 hatte ich dann für mehrere Monate mal starken HA. Hab damals echt mindestens die Hälfte meiner Haare verloren. Ich bin damals nicht zum Arzt gegangen, aber es wird wohl hormonelle Gründe gegeben haben. Mit 21 hab ich angefangen, die Pille zu nehmen. Weil ich bis dato immer noch Probleme mit unreiner Haut hatte -aber in leichter Form- und zu

Verhütungszwecken. Fakt ist, dass ich vor der Pille immer einen unregelmäßigen Zyklus hatte, sprich, alle 2 Monate meine Tage. Das war dann schon regelmäßig.

Meine Hormone hatten sich also in 7 Jahren ohne Pille nicht auf einen normal-regelmäßigen Zyklus eingependelt. Auch meine Haut war immer noch unrein. Und ich hatte immer Probleme mit leichtem Hirsutismus. Na gut, leicht ist relativ. Behaarung um die Brustwarzen herum, an den Beinen sowieso und am Kinn, Oberlippe und leichten Flaum im Brustbereich.

Ich habe seit einem Jahr ein Microlone von hairdreams, weswegen ich dem HA leicht entspannter entgegentreffe. Aber wirklich nur leicht. Ihr könnt mir auch gerne schreiben, wenn ihr Fragen zum Microlone habt oder wenn ihr Angst vorm Haarteil habt. Ich bin seit 2005 in diesem Forum angemeldet und weiß, dass viele diese Angst haben. Ich muss euch sagen, ihr braucht keine Angst davor zu haben. Ich hatte 9 Jahre Angst vor diesem Tag, habe wie viele von euch bei jedem Blick in den Spiegel das Heulen angefangen, jahrelang hab ich mir damit das Leben vermiest. Und jetzt schaue ich in den Spiegel und fühle mich wohl. Die Pflegeprozedur ist etwas aufwendiger, es ist nicht nur komfortabel, es ist teuer. Aber man kann das Thema gut abhaken.

Gestern war also mein erster Tag ohne Pille. Ich würde gern hier mitschreiben und vielleicht finden sich auch andere Frauen, die aktuell auf diesem Weg sind.

Viele liebe Grüße:)

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Blueray1970](#) on Tue, 07 Jul 2015 16:53:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So ich dann auch mal

1. Alter: 44 Jahre
2. Wie lange welche Pille eingenommen: Gute 20 Jahre die Valette bzw. Maxim genommen (mit 2 kurzen Absetzversuchen die kläglich gescheitert sind)
3. Seit wann Pillen-los: Seit Ende Februar 2015
4. Was macht seither der Haarausfall: Erst war es noch im Rahmen, jetzt wird es massiv, zur Zeit habe ich mittleren bis starken Ausfall und ich befürchte das dies auch erst der Anfang ist.
5. Wie geht es mir ohne Pille (sowohl positive als auch negative Dinge)

Positiv kann ich ehrlich gesagt nichts sagen, ich habe mal den Eindruck das meine Stimmung etwas besser ist, aber da bin ich mir nicht richtig sicher. Positiv war allerdings auch, dass sich meine Periode schnell eingestellt hat und im Turnus ist, also regelmäßig und noch erträglich von der Stärke und nicht übermäßig lange dauert. Aber da vermute ich wird sich bestimmt noch was ändern. Meine extreme Scheidentrockenheit scheint auch besser geworden zu sein.

Negativ: Ich habe das Gefühl das meine Brüste ab und zu kurz vor der Explosion stehen, die üblichen ziehenden Schmerzen Richtung Periode sind auch wieder da. Periodeschmerzen die mir fies ins Kreuz ausstrahlen. Aber das ist noch vertretbar.

Meine Haut wird auch wieder etwas fettiger. Meine "Kopfhautschmerzen" sind teilweise sehr extrem, allerdings hatte ich die während der Pilleneinnahme ja auch. Aber in letzter Zeit sind sie heftig.

6. Alternative Verhütung : Zur Zeit keine da nicht nötig, aber falls das Thema wieder auf den Tisch kommen sollte werden wohl die Kondome erhalten müssen. Hormone kommen nicht mehr in Frage, Spirale setzt mir die Ärztin wegen meiner Infektanfälligkeit nicht. Da mache ich mir auch keinen Kopf.

Mal gucken wie es weiter geht. Zur Zeit bin ich in einer ziemlich schlechten seelischen Verfassung deswegen, denn wenn ich noch viel verliere dann hab ich ein dickes Problem. Habe mir jetzt in Eigeninitiative mal ElCranell gekauft und fange mal damit an. Irgendwie habe ich den Verdacht, die Hormone könnte nicht verkehrt sein. Auf die Idee kam ich durch was ganz anderes, da ich eine Tube Oekolp Creme im Schrank hatte und ich gelesen hatte das die auch die Falten mildert hab ich das mal probiert und bin erstaunt über das Ergebnis. Ich bilde mir ein das es meiner Haut gut tut. Daher kam ich auf den Gedanken mit dem Hormon auf der Kopfhaut. Aber das muss ich mal sehen.

Ansonsten warte ich noch eine Weile dann werde ich mal schauen wegen einem Hormonstatus Test. Denke das ist noch zu früh im Moment.

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Wed, 08 Jul 2015 07:45:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Blueray,

toll das Du den Schritt endgültig gemacht hast.

Nach jahrelanger Pilleneinnahme konnte mein Körper nur ungenügend eigene Hormone herstellen, einen Prog. mangel hat man bei Pilleneinnahme sowieso. Das könnte evtl. auch Deine noch derzeitigen Symptome erklären.

Vielleicht wäre doch ein Hormonstatus jetzt schon bei Dir sinnvoll, bevor alles noch schlimmer wird. Sind ja bei Dir schon 5 Monate rum, da kann man schon einen machen.

LG Blueeyes

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [nina199](#) on Wed, 08 Jul 2015 18:19:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oh man manche Beiträge hier haben mich zum verzweifeln gebracht Teufelszeug diese Pille!

Was sie alles anrichten kann!

So oute mich auch mal.. habe die Pille letzte Woche abgesetzt und gleichzeitig mit Phytohormonen angefangen. Vielleicht hilft es meinem Körper ja wenigstens auf natürliche Weise Unterstützung bekommen, wenn die ganzen künstlichen Hormone fehlen..

1. bin 25 Jahre alt
2. mit 18 angefangen die Pille zu nehmen, insgesamt 7 Jahre, Bella Hexal, Neuo Eunomin und zuletzt die Diane 35
3. Pillen-los seit einer Woche
4. viele kurze Haare die ausfallen, mehr kurze als lange meist baby Haare 1 cm bis 10 cm
5. wird wohl eine Weile dauern bis ich den Unterschied merke..
6. zurzeit kein Partner

Oh man wo sind die Damen, die mal was positives zum Absetzen sagen könnten? Hab so dollte Angst vor dem was mich in den kommenden Monaten erwartet..

Letzendlich habe ich in letzter Zeit gemerkt das ich unter der Pille egal wie viel Sport ich mache und wie wenig ich esse, einfach nicht abnehmen kann.. deswegen musste es jetzt sein.. kann jetzt nicht mit hässlichen Haaren und noch dick gleichzeitig sein nöö dann bin ich lieber schlank und hab schreckliche Haare.. Bisschen Spaß muss sein

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Blue-ray1970](#) on Sat, 11 Jul 2015 11:17:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Blueyesdeluxe,

ja ich hab mich getraut weil ich dachte, jetzt oder nie

Ich werde auch nicht mehr pillenrückfällig, mir reicht das. Den Hormonstatus lasse ich mit Sicherheit machen, ich hab nur keine Zeit momentan, ich fahre am 14.07. erstmal für 5 Wochen in Reha. Aber da die sowieso psychosomatisch ist, werde ich das Thema auch dort mal anschneiden. Entweder man bügelt mich ab oder nicht, jedenfalls hat es ja auch starke Auswirkungen auf die Psyche. Versuch macht klug.

Viele Grüße

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Sat, 11 Jul 2015 11:43:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey Blueray,

ich drücke Dir ganz feste die Daumen, dass Dir die Reha hilft und das Du dir was gutes für die Seele (und damit vllt. auch für die Haare) tun kannst.
Ich könnte mir gut vorstellen, dass man danach gut gerüstet für einen Neuanfang jeglicher Art ist.

Alles Gute und hoffentlich bis bald!

Liebe Grüße
blueeyes

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Blueray1970](#) on Sat, 11 Jul 2015 11:51:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielen Dank, das ist wirklich lieb und ich hoffe das ich was positives mitnehmen kann.
Ich melde mich und berichte.
LG

blueeyesdeluxe schrieb am Sat, 11 July 2015 13:43Hey Blueray,

ich drücke Dir ganz feste die Daumen, dass Dir die Reha hilft und das Du dir was gutes für die Seele (und damit vllt. auch für die Haare) tun kannst.
Ich könnte mir gut vorstellen, dass man danach gut gerüstet für einen Neuanfang jeglicher Art ist.

Alles Gute und hoffentlich bis bald!

Liebe Grüße
blueeyes

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Sat, 11 Jul 2015 12:10:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sodala, dann reihe ich mich auch mal ein

1. Alter: 39

2. Wie lange welche Pille eingenommen:

Die erste Pille hieß Valette, die habe ich mit 17 Jahren bekommen. Valette wegen Hautunreinheiten, nicht wegen der Haare, denn zum damaligen Zeitpunkt hatte ich eine Wallemähne. Ca. 2 Jahre später fingen die Haare an dünner zu werden, dann bekam ich Diane 35 mit der Diagnose AGA. Später Bella Hexal, was das Gleiche wie Diane 35 ist. Da die Haare immer weniger wurden, habe ich zusätzlich zur Diane Aldactone und eine zeitlang auch Androcur genommen. Hat alles außer NW nichts gebracht.

3. Seit wann Pillen-los:

seit 1 Jahr

4. Was macht seither der Haarausfall:

Haarausfall in dem Sinne hatte ich nie, sie wachsen "nur" nicht mehr nach. Seit ich aber die Pille abgesetzt habe und meinem Körper (ich produziere nach jahrelangen künstlichen Hormongaben zu wenig eigene Hormone mehr) mit bioidentischen Hormonen nachhelfe, habe ich mehr Neuwuchs (für meine Verhältnisse auch viel, nur die Haare sind sehr dünn).

5. Wie geht es mir ohne Pille (sowohl positive als auch negative Dinge):

Ich kann gar nichts Negatives berichten. Wirklich nur Positives. Keine Migräne mehr (seit über 20 Jahren), keine PMS mehr, keine Regelschmerzen mehr, keine Stimmungsschwankungen mehr, insgesamt eine bessere psychische Verfassung, sehe mich und meine Umwelt viel klarer (vorher immer wie unter einer Käseglocke, weiß nicht wie ich das anders beschreiben soll), selbstbewusster, durchsetzungsfähiger (ich vermute weil mein Testo nicht mehr unterdrückt wird), ich kann besser riechen, weniger Cellulite, Wassereinlagerungen sind weg. Verbesserte Blutwerte: Leber, SD, Cortisol. Blutdruck wieder gesunken.

Als ich die Pille absetzte, hatte ich einige wenige Wochen Entzugserscheinungen: Kopfschmerzen, kuriose Fressanfälle (hätte Schinken und Nutella auf einmal in den Mund schieben können und ne Salzgurke mit Nimm2 dazu), Stimmungsschwankungen (lachen, aggro, heuleritis, gute Laune, angernervt sein - die ganze Palette). Haare sind auch richtig ausgefallen, zum Glück nur einige Wochen.

6. Alternative Verhütung:

ist derzeit kein Thema

Insgesamt muss ich wohl im Nachhinein feststellen, dass ich die Pille über 20 Jahre umsonst genommen und damit meinem Körper mehr geschadet habe. Das ist sicherlich nicht zu verallgemeinern, vielleicht gehöre ich einfach zu den Frauen die synthetische Hormone rein gar nicht vertragen.

Nun ich bedaure es zutiefst , die Pille überhaupt genommen bzw. auf die Ärzte immer gehört und sie nicht schon früher abgesetzt habe.
Aber zurückblicken nützt ja nix, man muss nach vorne sehen!

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Pfannkuchen](#) on Sat, 11 Jul 2015 19:43:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich mach hier dann auch mal mit

- 1.) Alter: 26
- 2.) Wie lange welche Pille eingenommen: Als Jugendliche damit angefangen (ca. 13), welche weiß ich nicht mehr genau, u.a. aber Yasminelle und Valette (wegen starker Menstruation und Schmerzen) beide aber abgesetzt, weil ich zu starke NWS hatte; mit 19 dann wieder angefangen mit Valette, dann Bellissima, dann Chloe für die letzten Monate... (steht in meinem Profil unten)
- 3.) Pillenlos seit: nun bald 5 Monaten
- 4.) Was macht der Haarausfall: Wurde direkt nach dem Absetzen ein wenig besser, dann aber wieder wie gewohnt; dann kam eine Höllenphase, die nun aber (hoffentlich) vorbei ist: die letzten Tage um die 50 Haare. Haarausfall hat sich auch verändert: Es fallen deutlich weniger Kurze aus.
- 5.) Wie geht es ohne Pille:
Positiv: bisher leider nichts.. (außer die Haare, aber das geht erst so kurz, sodass ich da noch nicht urteilen will)
Negativ: eigentlich auch nicht viel; das Hormonchaos, das ich schon vorher 1,5 Jahre hatte ging brav weiter, nur eben noch schlimmer und auch gut beobachtbar im Zyklus (wobei das ja fast was positives ist, weil ich nun endlich handeln konnte!); meine Beschwerden ging von starker PMS, Schmerzen während Periode, richtig starke Blutungen, Gewichtszunahme (das ist doch sehr negativ, habe knapp 10kg zugenommen), kalte Füße und Hände, Unterzuckerungsgefühl, monatelange Brustschmerzen mit fühlbaren Knoten etc. pp.
- 6.) Jetzige Verhütung: Kondome und NFP

Ich bin ebenso sehr glücklich mit meiner Entscheidung, klar gehts mir noch nicht wirklich gut, aber das ist halt so nach jahrelanger Einnahme und wird ja auch wieder besser von Monat zu Monat Traurig bin ich auch, dass ich sie nicht früher abgesetzt habe.. hätte ich das gemacht, hätte ich meine Haare retten können usw.. aber gut, ist halt leider nicht so, man lernt ja aus Fehlern.

Ich werde nie nie nie nie wieder die Pille nehmen oder sonstig hormonell verhüten, das hier reicht mir für ein Leben und wenn ich dran denke, dass noch die WJ auf mich zukommen.. na danke

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Blueray1970](#) on Wed, 19 Aug 2015 19:40:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

blueeyesdeluxe schrieb am Sat, 11 July 2015 13:43Hey Blueray,

ich drücke Dir ganz feste die Daumen, dass Dir die Reha hilft und das Du dir was gutes für die Seele (und damit vllt. auch für die Haare) tun kannst.

Ich könnte mir gut vorstellen, dass man danach gut gerüstet für einen Neuanfang jeglicher Art ist.

Alles Gute und hoffentlich bis bald!

Liebe Grüße
blueeyes

Hallo,

ich bin gestern aus der Reha gekommen also mir gehts echt beschissen.

War ja 5 Wochen und ich hatte in der Zeit so Haarausfall das es zum schreien ist. Entweder war es der psychische Stress dort oder es kommt immer noch vom Pille absetzen oder beides zusammen, keine Ahnung.

Meine Haare sind so dünn geworden auch an den Seiten. Aber besonders wieder am Oberkopf/Scheiten sowie Ponybereich. Mach mir echt Sorgen. Ich habs auch bei der Psychologin angesprochen, aber das hätte ich mir echt sparen können, war für die Katz, die blöden Ratschläge hätts nicht gebraucht. Daran merkt man das die so etwas gar nicht ernst nehmen. Da hab ich mich richtig verarscht gefühlt.

Grüße

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Wed, 19 Aug 2015 20:17:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo liebe Blueray,

das tut mir richtig leid wenn ich das so lese. Gerade in der Klinik/ Reha hätte ich gedacht, dass die dort sensibler und einfühlsamer mit dem Thema HA und den damit verbundenen seelischen Leiden umgehen. Das ist jetzt sehr enttäuschend.

Ich denke es wäre jetzt wirklich gut mal einen Hormonstatus zu machen, damit Du siehst wie sich alles jetzt nach 6 Monaten entwickelt hat. Es kann auch gut sein, dass bei Dir hormonell ein Ungleichgewicht herrscht.

Leider ist derzeit mein Notebook kaputt, so dass ich hier nicht so viel schreiben kann. Vom Handy brauche ich für'n Minitext gefühlt ne halbe Stunde.

Liebe Grüße blueeyes

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Blueray1970](#) on Thu, 20 Aug 2015 05:31:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

blueeyesdeluxe schrieb am Wed, 19 August 2015 22:17Hallo liebe Blueray,

das tut mir richtig leid wenn ich das so lese. Gerade in der Klinik/ Reha hätte ich gedacht, dass die dort sensibler und einfühlsamer mit dem Thema HA und den damit verbundenen seelischen Leiden umgehen. Das ist jetzt sehr enttäuschend.

Ich denke es wäre jetzt wirklich gut mal einen Hormonstatus zu machen, damit Du siehst wie sich alles jetzt nach 6 Monaten entwickelt hat. Es kann auch gut sein, dass bei Dir hormonell ein Ungleichgewicht herrscht.

Leider ist derzeit mein Notebook kaputt, so dass ich hier nicht so viel schreiben kann. Vom Handy brauche ich für'n Minitext gefühlt ne halbe Stunde.

Liebe Grüße blueeyes

Guten Morgen,
danke für deine liebe Antwort, ich bin auch sehr enttäuscht aber ich muss schauen das ich eine Lösung finde, denn mir wird der Leidensdruck wirklich zu viel. Meine seelische Verfassung ist nicht gut und das gibt mir den Rest. Wenn das alles nicht immer mit so viel Geldausgeben verbunden wäre mit dem Hormonstatus muss ich jetzt schauen, ich mag aber meine Frauenärztin überhaupt nicht fragen, hatte ich ja früher schon mal und da hat sie das so lapidar abgetan. Muss ich mir dafür jetzt auch noch einen Arzt suchen, ich habe von den Weisskitteln die Nase so voll und wohin soll ich gehen?
LG Jana

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Pfannkuchen](#) on Thu, 20 Aug 2015 12:44:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallöchen Blueray!

Mensch, tut mir voll leid, dass die Reha da wohl nicht so doll war und dass du immer noch Probleme hast
Die seelische Verfassung wird aber mit den Hormonen zusammenhängen, das kenn ich von mir.

Mach den Hormonstatus doch einfach innem Labor, da haste keinen Arzt, der dir sagt, dass das nicht wichtig ist und es wird auch nicht abgetan.
Meine Ärzte stellen sich auch allesamt quer.
Bei meinem Mann übrigens nicht, toll oder? Da fragt man sich echt, was man als Frau so wert ist...

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Blueray1970](#) on Fri, 21 Aug 2015 09:17:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
ich hab mir auch schon überlegt, einen Hormonspeicheltest zu ordern übers Netz ...
Gefunden habe ich da zwei Anbieter:

<http://www.zellstress.de/hormontest/basis-test/>

<http://www.censa.de/angebote/preisliste-testpakete/index.htm?l?a=49&level=1>

Was muss ich denn alles testen? Würde so ein Basispaket reichen? Möglich wäre ja auch eine Einzeltestung zb. nur das Progesteron, ist bestimmt zu wenig, oder?

Wie geht das hinterher weiter, falls man was braucht und dies verschrieben werden muss, geht man damit dann zum Frauenarzt und lässt verschreiben? Sind jetzt vielleicht naive Fragen, aber ich bin echt überfragt ...

Wie habt ihr das gemacht?

Viele liebe Grüße
Jana

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Pfannkuchen](#) on Fri, 21 Aug 2015 10:55:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

Also ich würde doch erst mal ne BE machen, die Speicheltests sind recht teuer.
Nur Prog reicht nicht. Ein kompletter Hormonstatus wäre am sinnvollsten.

Ja...dann brauchst du einen Arzt, der sich damit auskennt. Wenn du Glück hast, findest du einen, wenn du keins hast wie ich, musst du halt sehen. Aber man bekommt alle Hormone auch z.B. bei Biovea.

Ich weiß halt nicht, wie deine Ärzte so drauf sind.

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Blueray1970](#) on Tue, 25 Aug 2015 08:04:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich war gestern bei meiner Frauenärztin und ich bin jetzt noch ganz geschockt ... sie hat sich echt die Zeit genommen für das Thema und macht einen Hormontest! Das hätte ich nie gedacht

Sie hat mir aber auch erklärt, dass auf diesem Gebiet vieles noch in den Kinderschuhen steckt und ein Rätselraten ist auf dem Gebiet. Jedenfalls ist sie auch über die bioidentischen Hormone im Bilde. Falls irgendwo ein gravierendes Ungleichgewicht besteht, guckt sie was man machen könnte.

Auch soll ich ihr das Blutbild mit den Hormonwerten von der Endo bringen das ich Anfang des Jahres noch mit Pille gemacht habe. Zum Vergleich ...

Sie nimmt in der zweiten Zyklushälfte Blut und dann mal sehen

Auch wenn evtl. nichts bei rum kommt, zumindest ist es ein Versuch und ich wurde nicht abgewürgt.

Aufgefallen ist mir aber auch inzwischen, seit ich aus der Reha daheim bin ist mein Haarausfall wieder zurück gegangen. Entweder ist es Zufall oder hatte noch zusätzlich was mit der seelischen Belastung dort zu tun. Hoffen wir mal das Beste ...

Lieber Grüße

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Blueray1970](#) on Wed, 21 Oct 2015 16:52:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

mal wieder ein Zwischenbericht

Valette bzw. Maxim ja Feb 15 abgesetzt. Nach wie vor hab ich Ausfall, aber er hat sich etwas gelegt, bei weitem nicht mehr so viel wie im Juli/August.

Inzwischen wachsen mir auch neue Haare, vorne am Haaransatz sind lauter kleine Haare die hochstehen, am Oberkopf sind auch welche. Ob sie halten, keine Ahnung, aber immerhin.

Meine Haut ist fettiger und unreiner geworden. Früher mit der Pille hatte ich null Pickel,

inzwischen kommen wieder wenige, die sich aber doch recht fies entzünden. Auch im oberen Rückenbereich treten die wieder auf, wie früher vor der Pille. Also scheinen meine Hormone ja zu arbeiten. Ich hab das Gefühl, dass ich die Hormonumstellung nach dem Absetzen durch habe, sind ja jetzt 8 Monate.

Was mich mal interessieren würde, was könnte ich gegen die unreine Haut machen? Habt ihr da Erfahrungen oder Ideen? Ich hatte früher mal die Aknemycin Salbe, ist aber schon ein richtiges Aknemittel und verschreibungspflichtig. Gibts was frei verkäufliches das ihr empfehlen könnt?

Viele Grüße
Jana

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Ponyfranse](#) on Thu, 22 Oct 2015 14:14:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Jana,

ich bin seit Februar 2014 pillenlos; also genau 1 Jahr länger als Du... Ich hab jahrelang die aida geschluckt; die ist ziemlich ähnlich wie die maxim - meine ich...

Die Pickel sind mir bis heute geblieben -.- Immer zyklusbedingt - ums Kinn herum; auch mal gerne an den Schläfen oder an der Stirn und auch mal auf der Schulter... Hab ich aber mittlerweile mit diversen Waschgels / Cremes ganz gut im Griff...
Weg sind die natürlich nicht; aber viel besser als ohne alles -.-

Dazu muss ich sagen, dass ich mit meinen 32 Jahren NOCH NIE Pickel hatte - wirklich nie!!!

Zyklus hatte ich von Anfang an ziemlich regelmäßig / ca. 35 Tage - schwankt heute so bei bei 28-30 Tagen...

Ich kann sagen, dass die Pille bzw. das Absetzen rein GAR NICHTS verändert hat. Ich verliere weiterhin saisonbedingt immer noch genauso viele Haare - ob mit oder ohne Pille - ganz im Gegenteil; mir ging es mit Pille eigentlich wesentlich besser (nie Unterleibsschmerzen / keine PMS... usw.) - Aber trotzdem bin ich froh, von den Hormonen weg zu sein!

Hier die Cremes, die mir helfen; wobei ja jede Haut anders ist:

Morgens unter der Dusche mit einer Reinigungsbürste (ich hab die Clarisonic) / oder auch mit den Händen Gesicht / Dekolleté und Schulterblätter...

La Roche Posay: EFFACLAR Reinigungsgel

Danach die Gesichtscreme:
EFFACLAR DUO (die Tube sieht klein aus, sind aber 40ml - da kommt man wirklich lang mit aus...)

Wenn dann doch mal ein Pickel durchkommt, hab ich mit in der Apo "Cordes BPO Salbe" gekauft (3%) - die schmier ich dann mit nem Wattestäbchen auf den Pickel... Aber Achtung; färbt total ab - die Salbe ist versehentlich auf mein schwarzes T-Shirt gekommen, da hatte ich orange-farbene Flecken!

Es gibt die Salbe in verschiedenen Stärken; 3% genügt vollkommen. Aber nicht zu oft nehmen; schält die Haut ab Immer vorsichtig mit umgehen...

Hoffe, ich konnte Dir helfen!

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Blueray1970](#) on Thu, 22 Oct 2015 16:52:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ponyfranse,

danke für deine Antwort. Mein Ausfall war während der Pilleneinnahme auch. Allerdings erst in den letzten Jahren, dass ist mir aufgefallen. Ich hab sie ja über 20ig Jahre genommen, die ersten 10 Jahre war da in die Richtung eigentlich nichts. Die Regelschmerzen hab ich ja leider jetzt auch wieder und das geht mir auch auf die Nerven, dass war schon bequemer mit der Pille. Aber ich bin auch froh das ich die Hormone los bin.

Die Cremes sagen mir alle was, ich war nur bei der großen Auswahl etwas ratlos. Gut aber, wenn mal geschrieben wird, wie die Erfahrungswerte so sind.
Wenn du diese 3% Creme nimmst, leidet da die Haut nicht drunter wenn sie sich schält? Das hört sich ja schon aggressiv an für die Haut?

Viele Grüße
Jana

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Ponyfranse](#) on Fri, 23 Oct 2015 08:30:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Jana,

Du hast es richtig ausgedrückt: mit Pille war es "bequemer"
Aber wie gesagt: kann ja nicht gesund sein; jahrelang Hormone zu schucken.
Ich muss echt teilweise ne Paracetamol einschmeißen, weil es mich unten rum so pickst Das hatte ich unter der Pille nicht! Alles Neuland für mich!

Ich habe auch ne herrliche Hormon-Karriere hinter mir; von leichten, bis starken Pillen, anti-androgenen Pillen; vom Hormonstäbchen, dem Hormonpflaster - es war alles dabei -.- Und mit 17 oder 18 macht man sich ehrlich gesagt gar nicht so große Gedanken darüber, was man seinem Körper antut - Hatte ja auch immer einen tollen Arzt, der mir alles

Mögliche "aufgeschwätzt" hat...

Ich hab ja den Funken Hoffnung gehabt, dass es ganz ohne Hormone/Pille wenigstens wieder etwas
gescheiter / kräftiger nach-wächst - am Scheitel... War wohl nix.

Ja, ich habe auch viel rumprobiert; an Cremes / Waschgels.

Angefangen mit den Alverde Heilerde-Serie (von DM) über Vichy und Avene aus der Apo (die letzten beiden Marken sind ja auch richtig teuer) Die haben auch was gebracht - allerdings immer nur ein paar Stunden; dann wurde meine Haut wieder fettiger... Vertragen hab ich alle Serien gut!

Ein Mitglied hier aus dem Forum hat mir den Tipp mit der Effaclar Serie gegeben;
und ich war von Anfang an begeistert. Benutze ich jetzt schon über ein halbes Jahr...
Musst Du mal online schauen, ist des Öfteren im Angebot!

Um den Eisprung rum bzw. kurz vor der Periode benutze ich abends, vor dem schlafen noch die
Reinigungstücher für unreine Haut (mit Salizylsäure) von Balea... und wische mir damit
übers Gesicht - Das Tuch ist teilweise richtig schwarz...
Kann ich Dir auch empfehlen. Nur zu viel ist auch nicht gut; hab eh empfindliche Haut! Von daher
versuche ich echt nur das Nötigste zu benutzen...

Zu der BPO Salbe:

Ja, also ich hab anfangs recht "großflächig" damit rum-geschmiert
Bevorzugt auch abends, vor dem schlafen gehen... Hab mich dann gewundert,
warum mein Kopfkissenbezug "orange" ist... Genauso mit dem T-Shirt - Hab dann im Akne Forum
gelesen, dass das vom dem BPO kommt... Jetzt trage ich die Salbe dünn mit einem
Ohrenstäbchen auf;
und das auch nicht großflächig sondern echt nur gezielt auf dem Pickel

Ja, ich finde schon, dass das "fies" zur Haut ist. Wenn ich das bei nem dicken Pickel mal 3 Tage
hintereinander benutze, pellt sich dort die Haut ab. Von daher... vorsichtig! Hab gesehen, dass es
die Salbe sogar mit 10% Wirkstoff gibt. Will gar nicht wissen, wie man dann aussieht.

Aber trotz allem; BPO ein kleines Wundermittel - finde ICH!
Damit trocknet man jeden Pickel aus. Brauche ich ja auch nicht regelmäßig 1-2x monatlich...

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Blueray1970](#) on Tue, 27 Oct 2015 12:41:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ponyfranse,

ich habe mich heutei m Drogeriemarkt auch mal eingedeckt mit Creme und solchen Tüchern.

Bin mal gespannt ob es etwas hilft.

Viele Grüße
Jana

Subject: Aw: Ich habe mich getraut! Pille abgesetzt!
Posted by [Katja](#) on Tue, 16 Aug 2016 13:11:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ist zwar schon ein alter Thread, aber ich reihe mich auch mal ein:

1. Alter: 45 Jahre
2. Wie lange welche Pille eingenommen: ab ca. 18: Neo-Eunomin. Die letzten 3 Jahre Minette (Belara Generikum) im Langzeitzyklus wegen Migräne in der Pillenpause
3. Seit wann Pillen-los: seit 08.07.2016
4. Was macht seither der Haarausfall: hatte schon vor dem Pille-Absetzen einmal wieder einen Haarausfallschub, der auch jetzt noch anhält. Ich hatte 2005 einen fetten Unfall mit diversen OPs und hatte im Nachhinein brutal mit Haarausfall zu kämpfen (siehe alte Posts). Seitdem nehme ich Regaine 2% 2 x täglich ohne Probleme. Trotzdem habe ich im Sommer oder Herbst immer wieder Haarausfallschübe mit ca. 150 - 200 Haaren am Tag. Beim Wechsel von einer Pille zur nächsten hatte ich keine Probleme....Drückt mir die Daumen.
5. Wie geht es mir ohne Pille (sowohl positive als auch negative Dinge): Bisher ganz gut. Migräneattacken wurden weniger und deutlich schwächer (am Ende meiner Pillenkarriere hatte ich nicht mehr nur in der pillenfreien Zeit sondern auch immer mal wieder zwischendurch fiese Migräneattacken). Blutdruck ist deutlich gesunken. Bin weniger matschig und nicht mehr so müde. Erste richtige Periode kam nach 21 Tagen (bissl kurz finde ich und hoffe, dass sich das noch einpendelt) und war problemlos.
6. Alternative Verhütung: Vermutlich Schnipp-schnapp bei meinem Mann oder aber NFP. Mal gucken.