

---

Subject: Auch Pille abgesetzt?!

Posted by [snickers](#) on Sat, 30 Jul 2011 08:50:16 GMT

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

---

Hallo,

nach langem Hin und Her, vielen Gedanken und ziemlich verheulten Tagen (und Binnes Anfeuerungen ), habe ich mich entschlossen, die Pille abzusetzen, was ich ja letztes Jahr schon gemacht habe. Da bin ich nach 4 Monaten HA aber leider wieder eingeknickt und habe erneut angefangen.

Ich nehme die Pille seit ca. 13 Jahren, immer wieder mit Unterbrechungen. Angefangen von der Biviol zur Oviol bin ich in den letzten Jahren bei der Yasmin und seit Mitte 2010 wegen des HA zur Morea Sanol (Diane35-Generika) gelandet. Vorher hatte ich nie HA, erst nach dem letzten Absetzen fing der Spaß an.

Am 25.07. habe ich jetzt meine letzte Pille genommen. Keine Ahnung, ob das Einbildung oder einfach eine "normale" Verschlechterung ist, da ich in der Vorwoche ca.100Haare/Tag und seit 3 Tagen wieder so 150-170 Haare/Tag verliere, an Waschtagen ca. 350.

Da ich aber wochenlang auch diese schlechten Zahlen hatte, kann es auch einfach so eine Phase sein.

Meine Arztsuche bzgl. bioidentischer Hormone ist bislang wenig erfolgreich, ich habe aber eine HP gefunden, die sich damit wohl auskennt. Nächste Woche habe ich meinen ersten Termin dort und bin schon ziemlich gespannt, ob und was das wohl bringt.

Ich würde auf jeden Fall zeitgleich zum Absetzen gerne mit Östrogen und Progesteron substituieren, mal schauen, ob ich jemanden finde, der das auch so sieht und mir das verschreibt.

Latisha, ich drück uns beiden auch die Daumen, dass das nicht so schlimm wird und wir uns vor allem nicht wieder dazu hinreißen lassen, doch wieder die Pille zu nehmen!

LG

snickers

---

---

Subject: Aw: Auch Pille abgesetzt?!

Posted by [snickers](#) on Sat, 30 Jul 2011 08:57:52 GMT

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

---

Übrigens habe ich Ell Cranell für einige Wochen genommen, kann aber keine Veränderung feststellen und lasse es sein, sobald die Flasche leer ist.

Habe auch eine Zeitlang (ca.4 Wochen) Eisen, Zink und einen Vit B-Komplex genommen. Eisen habe ich dann wieder gelassen (laut Blutwert überdurchschnittlich, Ferritin wurde mal wieder nicht gemessen ) und da ich am Montag zur Blutabnahme für eine Mikronährstoffanalyse habe, habe ich seit dieser Woche auch die beiden anderen NEMs weggelassen.

Im Moment nehme ich also nur 1xtäglich Agnus Castus, um einen regelmäßigen Zyklus, den

ich ohne Pille auch noch nie hatte, zu begünstigen und außerdem, um die Krämpfe vielleicht abzumildern. Es soll ja auch die Progesteronbildung positiv beeinflussen.

LG  
snickers

---

Subject: Aw: Auch Pille abgesetzt?!  
Posted by [Binne](#) on Sat, 30 Jul 2011 11:17:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Jaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa

halte durch, liebe Snickers

( und du auch, Latisha, ich glaube, wir hatten vor zwei Jahren auch hier schon mal Kontakt, hast du nicht durch mein Anraten Plastulen Eisen Tebletten genommen?)

Das du nun mehr Haare verlierst, liegt ganz bestimmt noch nicht an der Nicht - Einnahme -der -Pille, das glaube ich nicht.

DAs ist einfach mal wieder eine Phase .. ich verlor' auch total unregelmäßig mal 250 Haare am Tag für Wochen, dann wieder bis zu 500 Haare , nur seit ein paar Tagen ist es einfach super super wenig, die Haare im Abflusssieb musste ich heute suchen , das war schon auffällig positiv

Zu der Progi creme nehme ich ja noch schon seit Wochen Vitamin D (Dekristol 20.000) und erst seit 3 Wochen Vitamin B (Medyn forte-> höher dosiert als Komplexe aus der Drogerie, dafür eben auch leider etwas teurer )

Du bis auf dem RICHTIGEN WEG!!!!!!!!!!!!!!

Toll, dass Du dich noch vor deinem Urlaub getraut hast  
Ich bin ganz stolz auf Dich!

Liebe Grüße, Binne

---

Subject: Aw: Auch Pille abgesetzt?!  
Posted by [Latisha](#) on Sat, 30 Jul 2011 11:24:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

snickers schrieb am Sat, 30 July 2011 10:57

Im Moment nehme ich also nur 1xtäglich Agnus Castus, um einen regelmäßigen Zyklus, den ich ohne Pille auch noch nie hatte, zu begünstigen und außerdem, um die Krämpfe vielleicht

abzumildern. Es soll ja auch die Progesteronbildung positiv beeinflussen.

LG  
snickers

Oha, erzähle mehr davon  
Habe nämlich neben der Haarsorgen natürlich auch Bammel, dass mein Zyklus macht was er will

Ich habe leider im Moment noch nicht mal nen Arzt in Aussicht, der mir bei dem Prog-/Östrokram zuhört Hätte aber auch gerne zumindest die Progcreme...

Aber ich recherchiere fleißig weiter. Hab nur leider in der nächsten Zeit auch richtig viel zu tun , mal kucken.

Bin auch echt gespannt, was passiert

@ Binne: ja ich bin die eisen-tante Hatte dann aber plötzlich nen zu hohen Wert Verändert hat sich leider dadurch nicht viel

@ snickers: wenn du irgendwie an die progcreme rankommen würdest, würdest du auf eigene Faust machen? Ich habe langsam echt die Sorge, dass ich nen Arzt finde der das betreut. Einen der mir verschreibt finde ich - glaub ich - leichter (auch wenns eigentlich nicht so sein sollte )

---

Subject: Aw: Auch Pille abgesetzt?!  
Posted by [Ataba](#) on Sat, 30 Jul 2011 14:13:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Du,

jetzt momentan wird Dir sowieso keine von uns helfen können. Wahrscheinlich hast Du jeden Tag riesen Horror, dass es "heute losgeht" mit dem Hammerausfall wg. dem Pilleabsetzen. So ging es mir jedenfalls vor 1 Jahr.

Aber wie schon geschrieben, bei mir war es gar nicht schlimm. Du machst das richtige. Und wenn Du mal wieder kurz davor bist, mit der Pille anzufangen, dann schau hier rein. Irgendwer bringt Dich bestimmt wieder auf Spur

Ich wünsch Dir, dass es nicht zu schlimm wird und dass Du durchhältst

---

Subject: Aw: Auch Pille abgesetzt?!  
Posted by [snickers](#) on Sat, 30 Jul 2011 19:17:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Huhu,

ich war die letzten Tage so schlecht drauf und depressiv, dass es so einfach nicht mehr weiter geht.

Ich vermiese mir und meinem Mann selber das Leben und das kann und darf ja wirklich nicht sein.

Mein Mann ist auch der Meinung, dass wenn ich die Pille eh absetzen werde, ich das dann auch jetzt machen kann und soll, damit die Werte halbwegs vernünftig sind beim Endo-Termin. Und wenn die Haare dann jetzt noch mehr ausfallen, dann fallen sie eben aus.

Wenn sie durch die Hormonumstellung ausfallen, wachsen sie ja auch wieder nach, wenn es wieder "richtig" eingestellt ist.

Heute ist er dann mit mir ein paar schicke Kopftücher kaufen gegangen und es geht mir schon etwas besser

Danke für die lieben Worte und die Durchhalteparolen! Sowas macht schon Mut!

@latisha

Agnus Castus (Mönchspfeffer) wird aus den Früchten des Keuschlamms gewonnen und soll bei Regelschmerzen und unregelmäßigen Zyklen eingenommen werden. Es soll die Progesteronbildung fördern, allerdings muss man es auch einige Wochen/Monate regelmäßig nehmen. Ich habe auch erst jetzt wieder damit angefangen, hatte das vor Jahren schonmal genommen, weil ich immer extreme Krämpfe und Rückenschmerzen und noch viele weitere typische PMS-Symptome (Süßhunger, Kopfschmerzen, etc) hatte.

Das kann zumindest schonmal nicht schaden, nehme ich an.

Bzgl. der Prog-Creme: ich lasse auf jd. Fall einen Speicheltest machen, den ich dann ggf. auch mit der HP besprechen werde. Bin eigentlich nicht so der Freund davon, etwas einfach so zu nehmen, weil das richtig nach hinten losgehen kann. Aber wenn die Verzweiflung mal wieder ganz groß ist...?

Ich halte Dich gerne auf dem Laufenden, was die HP sagt.

Hast Du denn schon einen Speicheltest gemacht? Ich weiß, ist noch unter Pilleneinfluss aber wenn der jetzt einen Prog.mangel aufweist, habe ich ja de facto auch jetzt, oder?

@Ataba

Danke! Ich hoffe, ich habe auch das Glück, dass es nicht allzu schlimm wird. Du hast Recht, ich werde den Ausfall jetzt noch genauer betrachten, auch wenn ich mir jeden Tag vornehme, keine Haare mehr zu zählen. Aber dann merke ich auch nicht, wenn es nicht deutlich weniger wird. Bei den Ausfallzahlen sehe ich den Unterschied nicht auf Anhieb, sondern muss halt zählen, was mich dann aber wieder total runterzieht.

Und wenn es ganz schlimm wird, werde ich hier wieder jammern

Ganz liebe Grüße!

snickers

---

Subject: Aw: Auch Pille abgesetzt?!

Posted by [flame](#) on Sun, 31 Jul 2011 07:08:55 GMT

Hallo snickers,

Du hast am 25.7. Deine letzte Pille genommen, d.h. wenn man die Pillenpause dazurechnet, ist sie noch gar nicht "richtig" abgesetzt.

Deine momentanen Depressionen sind daher zunächst wohl überwiegend psychischer Natur - weil Du total Angst vor verstärktem Haarausfall hast.

Die Angst als solche ist aber eine sehr hohe Belastung für den Körper - pass' somit auf, dass Du nicht in eine sich selbst erfüllende Prophezeiung gerätst.

Bei mir haben jahrelange Angst- und Panikattacken mit hoher Wahrscheinlichkeit zu einem starken auch körperlichen Raubbau geführt, was letztlich den Haarausfall ausgelöst hat - ich bin mir des Zusammenhangs ziemlich sicher.

Ganz toll ist, dass Du so einen klasse Rückhalt von Deinem Mann hast!!

Haare zählen bringt gar nix - habe ich jedenfalls nur am Anfang gemacht, und dann kann man die Situation bald "auch so" abschätzen. Glaube mir, wenn Du eine Verbesserung bekommst, bleibt Dir das so oder so nicht verborgen!

Schönen Sonntag und lieben Gruß,  
flame

---

---

Subject: Aw: Auch Pille abgesetzt?!

Posted by [Latisha](#) on Sun, 31 Jul 2011 08:06:40 GMT

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

---

Hi Snickers,

nein ich hab noch keinen Speicheltest gemacht, meine das bringt nicht viel? Ich weiß es auch nicht so genau.

Bin aber nun leider auch nicht so vermögend, dass ich das permanent machen kann und fürchte ich muss die 3 Monate warten.

Das ist natürlich echt doof, vor allem, weil gretchen mir auch mal empfohlen hatte, zeitgleich zum absetzen prog zu schmieren und östro einzunehmen...wie die das wohl verschrieben bekommen hat? \*neid\*

Ich werde voerst mal n bisschen meinen Zyklus beobachten, so lang ich nix anderes machen kann und das alles schön aufschreiben.

Darüberhinaus werde ich weiter nach vernünftigen Ärzten recherchieren, auch wenn ich leider nicht wirklich daran glaub so schnell einen zu finden

Dies so weit von mir. Was hast du denn so vor?

Liebe Grüße

---

---

Subject: Aw: Auch Pille abgesetzt?!

Posted by [snickers](#) on Sun, 31 Jul 2011 10:27:48 GMT

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

---

Hallo,

@flame

Ja, ich weiß, dass das in einen Teufelskreis ausarten kann.

Ich versuche, das zu unterdrücken und mein Mann hilft mir ungemein dabei, dafür bin ich auch sehr dankbar!

Wäre im Moment selbst ohne den besch... HA eine schlechte Zeit und da kommt halt viel auf einmal.

@Latisha

Wie schon gesagt, ich würde zumindest überhaupt schauen, ob Du einen Prog-mangel hast, auch wenn der Status noch unter Pilleneinfluß ist. Zuviel Progesteron kann auch HA verursachen/verstärken, also eigentlich jedes hormonelle Ungleichgewicht.

Vernünftige Ärzte finden....ich wünsch Dir viel Glück, ich habe auch noch nichts gefunden.

Meine weiteren Schritte sind diese Woche:

- Mikronährstoffanalyse
- Heilpraktiker-Termin bzgl. bioidentischer Hormone und dann wahrscheinlich
- Speicheltest anfordern
- Ergebnisse des Histamin-Intoleranz-Tests abwarten (beim Allergologen und auf Kassenleistung, bin aber schon immer starke Allergikerin, ua. mit Juckreiz am ganzen Körper, Quaddeln, nächtliche Atemnot, gewesen und hab` extreme Verdauungsbeschwerden seit Jahren)

Und dann werde ich nochmal beim Arzt meine SD-Werte ansprechen. Aber ich denke, da sie nur leicht erhöht sind und ich jetzt die Pille abgesetzt habe, kann es sein, dass die sich von alleine einpendeln. In 3 Monaten muss ich die Werte laut NUK eh kontrollieren lassen. Bis dahin werde ich wohl warten.

Soweit mein "Plan" für nächste Woche.

Ich geh` nur noch für diese doofen Tests arbeiten...

LG

snickers

---

---

Subject: Wie komme ich an Östro und Prog...???

Posted by [snickers](#) on Mon, 01 Aug 2011 08:33:47 GMT

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

---

Guten Morgen,

so, war nochmal (und wahrscheinlich das letzte Mal) bei meinem FA.

Der will mir auf keinen Fall Östrogen und Progesteron zum substituieren nach dem Absetzen der Pille geben.

Er wollte mir Ell Cranell (nehme ich schon seit letztem Jahr) und Regaine (möchte ich nicht) andrehen, am liebsten aber soll ich wieder die Pille nehmen.

Auf meinen Einwand, dass der letzte Pillenwechsel vor einem Jahr schon nichts gebracht hätte, meinte er nur, das sei ja jetzt eine andere Zusammenstellung.

Progesteroncreme kennt er nicht, nur Progestogel und da ich kein Brustspannen habe, ist das auch nichts für mich. Außerdem hätte Progesteron keine Funktion außer der "Schleimbildung" (O-Ton).

Hatte letztes Jahr im Dezember einen "Hormontest" (Blut, nicht Speichel) bei ihm machen lassen und mir heute davon eine Kopie geholt.

Zu dem Zeitpunkt hatte ich die Pille wieder seit ca.3 Monaten genommen und gemessen wurde:

17-β-Östradiol 22.1 pg/ml

( - Follikelphase 19-144

- Ovulationsphase 63-357

- Lutealphase 55-215)

und Testosteron 46,7 ng/dl (bis 80)

In den Klammern sind jeweils die Referenzwerte für die verschiedenen Zyklusphasen)

Leider weiß ich nicht, an welchem Zyklustag Blut abgenommen wurde aber da ich eh die Pille zu dem Zeitpunkt genommen habe, dürfte das eh nicht so spannend gewesen sein.

So oder so ist das Östrogen recht niedrig, was unter Pilleneinfluss aber wohl normal ist.

Er hat mir dann nach der "Diskussion" ein Rezept für ein östrogenhaltiges Haarwasser gegeben:

-Estradiolbenzoat 0,05

-Sulfur P.P.T. 0,1

- irgendwas, was ich nicht lesen kann aber er hat was von Salicylsäure gesprochen 0,4

-Alkoholisopro...irgendwas 120,0 (kann ich auch nicht lesen)

Das Ganze muss in der Apotheke angemischt werden. Was meint Ihr dazu? Ist das sowas wie Ell Cranell?

Wie oft ich das anwenden soll, hat er mir übrigens auch nicht verraten und das Rezept hat er von einem Zeitschriftenschnipsel abgelesen... Aber wer weiß, wie war das mit dem Huhn und dem gefundenen Korn...?

LG

snickers

Subject: Aw: Auch Pille abgesetzt?!  
Posted by [Haarengel](#) on Mon, 01 Aug 2011 21:53:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi,  
Bei Dir ist es doch Kreisrunder?  
Ich kann nur von mir reden und mir sagte man beim Haarausfall gibt es zu viele mänl.Hormone  
deswegen soll ich die weiter nehmen.  
Ich nehme die Valetta lieber eine andere?  
Bei mir artet es auch aus fast keine Augenbraun und Wimpern mehr. Nun bin ich echt krank.  
An einen Kerl ist so natürlich gar nicht so denken.  
Lg

---

---

Subject: Aw: Auch Pille abgesetzt?!  
Posted by [Binne](#) on Tue, 02 Aug 2011 08:54:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Snickers, dein FÄ ist der Hit sorry, da muss ich nun mal lachen... das bestätigt wieder die Erfahrung, dass die FÄ nicht soooo viel Ahnung von bioidentischen Hormonen haben... und das er dir dann gleich eine andere Pille andrehen wollte... einfach typisch!  
Gut, dass Du nun so fein informiert bist und nicht alles mehr glauben musst!

Zu deinen Werten kann ich nicht viel sagen, sind aber auch nicht so relevant, da unter Pille genommen...

Das Haarwasser KÖNNTE eine Art Ell Cranell sein ( das habe ich übrigens auch schon mal vor Ewigkeiten genommen, geholfen hat es null), vielleicht wissen da andere mehr drüber...

@Augenbrauen- Verlust: Das ist oft ein Zeichen für SD-Unterfunktion!!

Liebe Grüße, Binne

---

---

Subject: Aw: Auch Pille abgesetzt?!  
Posted by [snickers](#) on Wed, 03 Aug 2011 17:53:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja, ich habe "meine" Ärzte im Moment auch so richtig gern...

Ich finde es halt schlimm, dass man sich über alles selber informieren und handeln muss.  
Seit Jahren habe ich Verdauungsschwierigkeiten, ab und an Quaddeln, Juckreiz und riesige Mückenstiche und erst nachdem ich mal hier einen Beitrag von Esther bzgl. Histaminintoleranz gelesen habe, habe ich ja angefangen mich auch darüber zu informieren.

Und siehe da, ich bin tatsächlich histaminintolerant! Heute kamen die Blutergebnisse und mein



Körper produziert deutlich zu wenig DAO, was ein Enzym ist, um Histamin abzubauen. Immerhin habe ich jetzt die Bestätigung vom Allergologen.

Das wird sicherlich nicht die Hauptursache für den HA sein aber auf jeden Fall ein Indiz für Progesteronmangel.

Ein Histaminüberschuss fördert wohl die Östradiolsynthese, nicht, bzw. viel weniger die Progesteronsynthese im Körper.

Außerdem wird bei Stress vermehrt Histamin ausgeschüttet (und den hatte ich in den letzten 7 Monaten leider reichlich) und das fördert Entzündungen im Haarfollikel.

Ein hormonelles Ungleichgewicht ist häufig Auslöser für eine Histaminintoleranz

Und es ärgert mich wieder, dass ich 2 Darmspiegelungen, zahlreiche Ultraschalluntersuchungen beim FA und Internisten und so viele Jahre mit Magenkrämpfen und anderen Symptomen leben musste und letztendlich nur durch meine eigene Vermutung diese Diagnose gestellt werden konnte. Kein Arzt ist da von alleine drauf gekommen.

Seit vorgestern tut meine Kopfhaut auch noch so weh, das hatte ich noch nie und ich hab` keine Ahnung, was das wieder ist.

Morgen kommen hoffentlich die Ergebnisse von der Mikronährstoffanalyse, da wird sicherlich ein Vit B6 und Kupfermangel vorliegen, da dies häufig bei Histaminintoleranz vorkommt.

Ich brauche dann also "nur" noch endlich den Endo-Termin, vielleicht bekomme ich da die Progcreme verschrieben und lasse meine Schilddrüse von denen nochmal beurteilen.

Langsam geht es weiter

LG  
snickers

---

Subject: Aw: Auch Pille abgesetzt?!

Posted by [shania01](#) on Wed, 10 Aug 2011 16:27:41 GMT

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

Ich verwende seit 5 Monaten eine Prog-creme, seit 12 Monaten Pantostin und es wird und wird nicht besser.

Hatte das Gefühl, dass es diesen Monat wieder schlimmer mit dem HA war.

Mein SD ist laut Arzt auch gut eingestellt. Meine Vitamin D Werte warte ich noch ab.

Speicheltest war auch super. Was kann man denn noch machen?

Ich habe für mich beschlossen einfach bald nichts mehr zu machen, bringt doch sowieso nix. Und Pille wieder nehmen, ich weiß nicht, wäre die einfachste Lösung!

---

Subject: Aw: Auch Pille abgesetzt?!

Posted by [Haarengel](#) on Wed, 10 Aug 2011 21:40:22 GMT

Ich bin der Meinung tue das was Du denkst ist richtig.

Frage hier 5 Leute und Du bekommst 5 verschiedene Antworten. Gehe zu 5 Ärzten und jeder wird Dir was anderes sagen.

Mein Vater hat es auch und vor 30 j hat man die Stellen gereizt und mit nix anderem als Kortison.

Nun habe ich es auch und hatte diese Mircanol Creme. Hat ein bisschen was genützt aber sehr unpraktisch wg der Lila Färbung. sogar die Haare am Ende sind Plaume geworden und auch Kleidungsstücke.

Bin nun auf Kortison umgestiegen und versuche daran zu glauben. Die Werte sind alle okay also ist es wirklich Psychisch. Hatte viel Stress und es macht Sinn.

Nehme ein paar Vitamine und versuche mich zu entspannen das ist der Weg.

Aber auch ich gucke gerade zu wie meine Wimpern, Augenbraue auch aus gehen.

leider ist es so wie es ist.

Nicht zu viele Meinungen einholen, okay?

Vg

---