
Subject: Wechseljahre

Posted by [Mimi17](#) on Sat, 28 Jul 2012 14:00:49 GMT

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

Hallo All,

gesagt, getan: vielleicht schaffen wir es ja, hier zu bündeln, was alles in die Wechseljahres-Thematik gehört.

Liebe Grüße
Mimi

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [wuschel63](#) on Sat, 28 Jul 2012 15:16:16 GMT

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

Hallo Mimi,

also ich habe eigentlich noch keine soooooooooo typischen WJ-Beschwerden (wo ist das Holz zum Draufklopfen) , außer bis vor kurzem sehr starke Zyklusprobleme, die aber dank einer HE-OP nun endgültig vorbei sind . Hatte damals mit der Prog-Creme angefangen, weil ich in einem anderen Forum erfahren hatte, dass man damit den HA stoppen kann. Zumindest hat mir eine Userin ihre Geschichte so geschrieben. Diese Userin hatte mir auch das Buch empfohlen und da ich wissen wollte, wie mein Körper ohne Hormonzufuhr von außen, so tickt, habe ich es gelesen und erstaunt festgestellt, dass ich wirklich keine Ahnung von den Hormonen in meinem Körper hatte.

LG Wuschel
PS: Genieße deine Offline-Zeit

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Mimi17](#) on Sat, 28 Jul 2012 16:33:16 GMT

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

Hallo Wuschel,
meine Offline Zeit beginnt erst morgen

Hast Du denn nach denn nach der HE Deine Hormone mal getestet? Ich weiß, wir sind uns einig, dass das Momentaufnahmen sind, dennoch können sie ja eine Richtung aufzeigen, vor allem, wenn der Zyklus weg ist, dann schwanken die Hormone ja nicht mehr ganz so doll (hoffentlich). Und wenn Du nicht mit mindestens einem Problem "kämpfen" würdest, wärest Du ja nicht hier.

Interessant ist da der Ansatz von Dr. Römmler aus der "Anti-Aging" Medizin. Anti-Aging bedeutet hier nicht, wir wollen alle jung und schön bleiben, sondern wir wollen gesund alt werden. Also

Osteoporose und Demenz und wie sie alle heißen, vermeiden. Den Ansatz find ich schon verlockend. Falten sind mir wurscht, aber Haare hätte ich gern auf dem Kopf und denken möchte ich noch können, auch in 20 Jahren. Wenn wir damit also vielleicht auch unser HA-Problem in den Griff bekämen, umso besser. Er sagt z.B. dass der Körper sich im Laufe der Zeit an den Hormonmangel gewöhnt und die Rezeptoren einfach zu macht. Dadurch hat man dann weniger Beschwerden, wie Hitzewallungen etc.

Ich hab über Deine Erfahrung mit der Creme nachgedacht. 3 % ist ganz schön viel, damit bin ich auch nicht klar gekommen. Das hängt eben auch sehr an der Östrogen Menge, die vorhanden ist oder zugeführt wird. Progesteron puscht ja die Schilddrüse, was ich absolut bestätigen kann. Ich muß sehr aufpassen, dass mir meine ohnehin schon oft grenzwertig hohen SD-Werte dann nicht über die Stränge schlagen. Das macht dann auch HA.

Was ist denn jetzt Dein Plan?

Liebe Grüße
Mimi

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [wuschel63](#) on Sat, 28 Jul 2012 16:51:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Mimi,

mein WJ-Problem ist der HA-Ausfall, wobei ich da nicht wirklich einen Zusammenhang mit den WJ sehe, denn dieser fing unmittelbar nach Absetzen der Yasminelle vor 2,5 Jahren an.

Der Hormonhaushalt verändert sich durch eine HE nicht (ist auch erst 4 Wochen her), da alles andere ja noch vorhanden ist. Habe mich extra vorher bei einigen Ärzten und im Internet erkundigt.

Meine Hormone waren vorher, bis auf Progesteron auch ok, wobei ich durch den ständig verkürzten oder verlängerten Zyklus auch keinen günstigen Zyklustag bestimmen konnte. Prog. wurde damals am Tag 16 getestet, aber da der Zyklus danach verlängert war, war es dann auch wieder unklar, ob es die richtige Messung war. Ansonsten ist klar LH und FSH am höchsten, so ja normal in den WJ. Testo war sehr niedrig, Cortisol im Speichel war vor 2,5 Jahren mal ganz unten, da auch seit langem ziemlicher Stress vorhanden ist. Im Blut hingegen war das Cortisol vor einigen Wochen wieder im absolut grünen Bereich.

SD-Werte sind in den letzten 12 Monaten von verschiedensten Ärzten getestet worden inkl. Antikörper und Ultraschall. Alles bestens!

Bei Blut- und Speichelttest scheiden ja auch die Geister. Dr. Rimkus, auch bekannt für natürliche Hormone, hält z.B. gar nichts von Speichelttests.

Verschiedene Gyns, Endos, Haarspezialisten, verschiedene Meinungen ... von AGA, bis CTE und bis hin zur Einbildung von HA .

Momentan können mich alle gerne haben

LG Wuschel

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Wallemähne](#) on Sat, 28 Jul 2012 17:05:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: Momentan können mich alle gerne haben
Ich hab Dich sehr gern, Wuschel

KuG, Walle

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Mimi17](#) on Sat, 28 Jul 2012 18:21:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Wuschel,

Bingo, es fing an, als die hormonelle Verhütung weg war. Das war bei mir auch so. Wir sind, so denke ich, von einer schönen gleichmäßigen Hormongabe von aussen, direkt in das Chaos der Perimenopause geworfen worden. Ohne dass sich unsere netten kleinen Hormonrezeptoren daran gewöhnen konnten, dass sie kein Futter mehr bekommen. Bestimmt nicht ganz unbeabsichtigt von unseren Freunden aus den Vorstandsetagen der Pharma-Industrie. Wenn es nach denen geht, können wir direkt mit ihren Mittelchen weiter machen, damit sie ihren Shareholder-Value erhöhen können.

Oh, da werd ich so richtig wütend. Und ärgere mich doch wieder, dass ich nicht bei meiner Kupferspirale geblieben bin. Soooo blöd möchte ich nie wieder sein.

Nun denn, in Deinen Ausführungen fehlt mir das Östrogen. War alles im "alterstechnisch" grünen Bereich oder eben wirklich akzeptabel? Frei nach dem Motto "Androgene normal oder hoch und Östrogen niedrig" ist ja alterstechnisch normal? Denn, mag ja sein, dass das normal ist - für die Haare ist es trotzdem Mist.

Ich will Dich da aber nicht schubsen oder sowas. Wenn Du da einfach keine Lust mehr hast, Dich auseinanderzusetzen, ist das total OK. Es ist schon anstrengend, dann gibt es immer wieder Rückschläge und wieder von vorn und so weiter. Ich denke auch manchmal, dann verpxxxx Euch doch ihr blöden Haare und lasst mich in Ruhe. Na ja, so funktioniert es leider nicht und dann mach ich doch weiter.

Liebe Grüße
Mimi
... die Dich dann auch mal gerne hat

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [wuschel63](#) on Sat, 28 Jul 2012 21:05:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Mimi,

da ich monatelang starke Dauerblutungen hatte, gehe ich mal davon aus, dass ich eher zuviel als zuwenig Östrogen hatte (zumindest in diesem Jahr) und ich denke auch mal, dass sich mein Körper eigentlich nach einer so langen pillenfreien Zeit hormonmäßig umgestellt haben sollte. Zudem war es so, dass ich im 1. Jahr nach dem Absetzen einen ganz regelmäßigen und normalen Zyklus hatte. Ich habe auch 8 Monate fast tgl. Hormon-Yoga gemacht nach Absetzen der Pille, trotzdem hatte ich weiterhin HA. Mein E2 lag Anfang letzten Jahr bei 92ng/l, der Referenzwert in der Lutealphase lag zwischen 80 - 273 ng/l und das FSH lag jenseits von gut und böse bei 61,3, wobei hier der Referenzwert bei nur 2 - 5 lag und sich meiner somit im Postmeno-Bereich befand. Mein Östro ist demnach zumindest Anfang letzten Jahres ziemlich im Keller gewesen. Wo er sich z.Z. befindet, weiß ich nicht und da meine Ärzte, eine Hormonuntersuchung bei Frauen in den WJ für unnötig halten, will ich auch nicht länger suchen. Sie sind der Meinung, solange man nicht zumindest an Hitzewallungen leidet, hätte man keine WJ-Beschwerden .

Für heute habe ich genug geschrieben .

LG Wuschel

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Wallemähne](#) on Sun, 29 Jul 2012 12:50:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo und Mahlzeit an alle im Wechseljahre-Thread ,

gute Idee mit dem Thread und tolle Beiträge Ihr beiden , was Ihr alles wisst, Wahnsinn

Ich war gestern leider zu platt, um hier aktiv mitzuwirken zu können und jetzt, liebe Mimi, bist Du bereits unterwegs Richtung Urlaub und wirst schon gar nicht mehr mitlesen und ich habe ein schlechtes Gewissen, weil ich Dir eigentlich auch noch schöne und erholsame Ferientage wünschen wollte .

Sorry dafür.

Ich kann hier aber auch gar nicht großartig mitfachsimpeln, denn mit dem Thema Hormone, ihrem Zusammenspiel und/oder ihrem Fehlen, kenne ich mich leider überhaupt nicht aus. Und wer bis zum Ende mitlesen will und wird, den frage ich später, ob ich vielleicht auch mal so'n Stress-Dingenskirchen-Speicheltest machen sollte, aber jetzt fange ich erstmal an.

Ich habe exakt auf den Monat genau im Juli vor zwei Jahren mit den ersten diskreten WJ-Symptomen begonnen und diese haben sich innerhalb eines Monats von fast nix auf fast alles zu massiven Wechseljahrsbeschwerden gesteigert. So schnell konnte ich gar nicht schauen, erkennen und reagieren.

Ich habe in diesen zwei Jahren eigentlich nur mit täglich zwei Cimicifuga und ohne HET ("HET"... tz, was es alles gibt) gegengesteuert und kam bis auf mal kleinere, mal größere Schübe ganz gut zurecht. Aber dieses Jahr ging es nochmal so richtig dolle mit dem Schwitzen und der Hitze los und so kam es, dass mir dann das Estreva Gel verordnet wurde.

Hallo und Willkommen in der HET, der Hormon-Ersatz-Therapie. "HET"... was ich hier alles lerne !!! Ich musste Wuschel erstmal fragen, was das überhaupt ist. Gutes Forum. Sehr gutes Forum @ Mona. Aber erstmal musste ich lernen, was NEM's sind, lach . Danke Wuschel, da muss ich heute noch so breit und bedröppelt grinsen. Aber NEM's klingt doch auch ähnlich wie AC-Therapie!!! Oder??? Oder nicht?

"HET, mit freundlichen Grüßen, die Welt liegt uns zu Füßen und wir gehen drauf, wir stehen drauf. Mit freundlichen Grüßen. HET und NEM's und mal gaga, die Haar geh'n mir aus, ja das nenn ich AGA. HET, ab jetzt wird es besser, Fin noch dazu und manches Gewässer. Ob Minox, ob Panto, ja das wird sich zeigen, doch vor allem eines: Schluss jetzt mit Leiden. HET, die Haar komm' jetzt wieder, gesund und ganz dick, denn ich bin jetzt klüger."

Und jetzt alle mitsingeeeee!!!! Wollt Ihr Haareeeee???? Jaaaa!!!! LAUTER!!! Wollt Ihr Haare??????? Jaaaaaa!!!!!! Oder irgendwie so ähnlich, ich schreib jetzt mal weiter, sonst denk tsich noch so manch einer, ich hab sie nicht mehr alle. Und wie war das nochmal? (Lärchenextrakt-Thread) () "Wir verlieren mit unseren Haaren doch nicht automatisch den Verstand!" Nö. Mm-m.

Also ab Mai diesen Jahres dann endlich das Östrogengel, zunächst OHNE Progesteron dazu - und ich wollte mich vor dem Progesteron auch ehrlich gesagt drücken, weil ich darauf mit ganz üblen Pickeln reagiere und das "Krebsgerede" meiner Gynäkologin für übertrieben hielt und ich auch mehr als sauer auf die Praxis bin. Dort wurde mir nämlich mein Estrevagel und Utrogest auf ein Privatrezept zum Selberbezahlen verordnet - die spinnen wohl ! Angesichts meiner Beschwerden finde ich, geht das nicht. Ein Uding, sagte mir auch meine Apotheke.

Jetzt habe ich also ein Privatrezept über Utrogest hier und bin zu geizig, es zu bezahlen. Meine Freundin ist privatversichert und besorgt es, damit ich wenigsten hier mal ein bisschen finanzielle Entlastung habe. Zu hoch waren meine Ausgaben in den letzten Monaten mit all den sinnlosen Versuchen, was für Mittelchen und welche Methoden noch gegen HA helfen könnten. Siehe vermutlich leider die Meso, aber vor allem siehe die AC-Therapie:wut:. Der wohl größte Humbug in meiner Haarlaufbahn.

Zurück zum Thema. Also bin ich quasi eine „WJ-Einsteigerin“ und ab heute werde ich alle

Fragen und Laborwerte, etc. hier in diesem Thread hinterlassen.

Bei mir hat das Estreva Gel sofort gewirkt, ich hatte mal irgendwo geschrieben, "ich fühle mich damit so wohl, wie die Sau im Matsch" und nebst keine Hitzewallungen mehr haben müssen und Schwitzen, bis mir auch das letzte Kilo noch von den Rippen schwindet, war es beeindruckend, wie ich mit dem Estreva schon nach nur drei Tagen supergummigut drauf war und glücklich auf einer seligen Östrogenwelle dahingeschwommen bin. Hammer . Genauso gut ging es mir übrigens in der Zeit, als ich schwanger war. Nicht zu unterschätzen war in dieser Zeit ohne das Östrogen auch die starke seelische Belastung, denn die enorme körperliche Belastung ist dabei nicht zu unterschätzen! Es war ANSTRENGEND, andauernd so hochzuglühen und dann abzuschwitzen, am Schluss hat das derart an meinen Nerven gezehrt, dass ich bei jeder Schwitzattacke auch gleich am liebsten mit dazu losgeheult hätte und zum Teil auch gatan habe. Zu dieser Zeit ging es mir wirklich dreckig, anders kann man die Beschwerden bei mir nicht mehr bezeichnen.

Und das, obwohl ich nie ein „Hormontyp“ war, kaum Busen und nix, meine Periode erst mit Ende 16 bekommen, und dann auch immer nur äußerst zögerlich und kaum geblutet. Max. zwei bis drei Tage, wenn überhaupt und Schmerzen meist so gut wie keine. Ab und zu schon mal, aber das war's dann auch schon.

Umso mehr hat mich das Eintreten der WJ von hinten überrascht , NATÜRLICH kenne ich die klassischen Symptome, aber da ich insgesamt um vieles jünger (und auch unerwachsener, grins) wirke, aussehe und mich vor allem fühle (!!!), hätte ich bei mir damals nie an die Wechseljahre gedacht . Ich fühle mich ja manchmal noch gar nicht so richtig erwachsen - wie kann ich denn da schon so bald in den Wechsel kommen???.... "Ich bin doch noch so juuuung!!!!", möchte ich hier fast schon aufbegehren. Und fühle mich immer noch nicht wie Hälfte 90 ! Wie passt denn das alles zusammen? Aber es ist, wie es ist und dann halt mal Augen auf (nicht zu) und durch. Oder?

Und habe in dieser Zeit erstmal einen HIV-Test machen lassen. Ohne Witz. Wehe, Ihr lacht jetzt. Das ist nämlich ausnahmsweise mal kein Walle-Witz. Aber ich habe echt nicht gewusst, was ich hatte. Und wer mich zu dieser Zeit gesehen hat, weiß, was ich meine. Es war August 2010, ich war mit meiner Tochter bei brüllender Hitze und ohne Aircondition in einem sehr heißen Hotelchen am Gardasee Urlaub machen und da war gar nichts mehr Wölkchen. Da hatte ich die Attacken alle 20 Minuten. Da HABE ich geheult, wenn meine Tochter nicht gerade anwesend war. Und die hatte solche Angst um mich, denn nach dem Hochglühen über den GESAMTEN Körper vorne an den Beinen über den Bauch und das Dekollete rauf und über die Schultern hinten den Rücken und schlussendlich die Beine ein Hitzeschauer von gefühlten 60 Grad wieder runter. So heiß, dass ich überall Gänsehaut habe und dann stand ich im Wasser... wie in einer 80-Grad-Bio-Sauna.... und das ist mir dann über die Brust und den Rücken die Beine hinabgelaufen... in Rinnsalen, als wäre ich in der Sauna... und hat Spuren auf dem Fußboden hinterlassen. Mir hat es dabei sämtliche Mineralien rausgehauen, die Hände haben mir gezittert, das Herz hat gerast und in den Ohren hat es gerauscht. Und ich hatte kein Basica und nix dabei. Und überhaupt von Null und nix 'ne Ahnung. Das kam alles viel zu schnell und bis heute ist mir ein Rätsel, warum ich das damals einfach nicht gepeilt habe. War halt so und heute bin ich klüger.

Die schlimmste und entmineralisierteste Attacke hatte ich dann mitten unter dem Autofahren ganz

alleine mit meiner Tochter auf der Autobahn und mit relativ hoher Geschwindigkeit. Keine Möglichkeit, rechts ranzufahren und anzuhalten, denn es ging kilometerlang nur eine Spur mit ungefähr einer Million großer, rote-weißer Baustellenschilder dahin. Ich war wie hypnotisiert von diesen Schildern und habe schon gar nichts mehr gesehen, außer Kringel und WAHNSINN vor den Augen! Und vor uns Autos mit roten Lichtern... und hinter uns Autos, mit weißen Lichtern.. bedrohlich schnell mit 70 kmh - ich wäre am liebsten mit nur 10 dahingefahren!!! Ich hatte eine Angst... weil mein Kreislauf anfang, zu versagen und ich dachte, ich verliere die Kontrolle das Auto.

Und ich dachte, ich fahre jetzt mein Kind in den Tod.

(Da weiß man übrigens, dass man leben will)...

Nun, anhalten warnicht möglich, es war links und rechts mit diesen gräßlichen, vielen rotweiß schräg-gebalkten Schildern zugemauert, wie eine Dominosteinkette!!! Und das fast 40 Kilometer lang. Grauen pur! Da sah man nix mehr wie die Schilder! Und um uns herum nur stockfinsteres Nirwana und vor und hinter uns nur Autos, Autos und nochmal Autos und wir zwei ganz alleine in userem, ohne Hilfe und ohne Stopp.

Da bekommt das Wort Horror ein neues Gesicht. Und rot-weißeSchilder, die hasse ich seitdem.

Es mag dramatisch klingen, aber wir haben in dieser Nacht Todesängste in dem Auto ausgestanden. Meine Tochter war kreidebleich-grünlich im Gesicht, diese Farbe gibt es tatsächlich als Teint (wie im Film), (hätte ich nicht gedacht, aber ich habe es selbst bei ihr gesehen) und sie hat geweint vor Angst. Und ich auch. Ich habe gedacht, ich bringe uns um.

In dieser Nacht wirklich, ich bringe mich und meine Tochter nicht mehr lebend heim. Ich habe an meine Mama und an meine Schwester gedacht; ich habe an den Mann, den ich damals geliebt habe gedacht und versucht, meine Tochter zu beruhigen. Sie war damals 13. Und meine Tochter hat versucht, mich zu beruhigen, denn ich war der einzige Chauffeur im Auto und so musste sie da zu 100% mithelfen, dass ich nicht kollabiere. Mir Cola an den Mund gehalten und Schokolade in den Mund gesteckt und ich nur noch als starr und steif geradeaus nach vorne auf die Autobahn geguckt. Denn in dieser Nacht galt nur noch eines: Lebend nach Hause zu kommen. Irgendwie. Und das wusste meine Tochter mit dem kreideblassen-grünen Gesicht und hat in dieser Nacht bewiesen, was alles in ihr steckt. Meine große Kleine .

Wie man sehen kann, haben wir es geschafft. Verheult, fix und fertig mit der Welt, mit 5 Stunden Verspätung und um 3 Uhr morgens sind wir daheim in München angekommen.

So... tja... dies ist mein Einstiegs-Beitrag in den Wechseljahre-Thread, wow.

Soll ich den jetzt löschen oder abschicken? Ist ganz schön lang geworden (mal wieder) und mehr eine Geschichte als ein Beitrag.
Und was will ich damit jetzt eigentlich sagen?

Keine Ahnung. Vermutlich, dass ich es eine Riesensauerei finde, dass ich meine Wechseljahrsmedikamente auch noch selber bezahlen soll. Ich drucke diesen Beitrag aus und lege ihn meiner Krankenkasse vor! Und will ab sofort mein Estreva und die Utrogest auf

KASSENREZEPT!!!

Ich lasse ihn jetzt und werde ihn abschicken. Saß da jetzt so lange dran und wer bis hierhin mitgelesen hat, Respekt - und vielen Dank. Ich glaube, das musste irgendwie raus. Ich schreibe zwar wirklich viel und oft, aber über dieses Erlebnis habe ich in der Tat noch nie geschrieben. Aber jetzt und hier und heute schon.

Ab jetzt wird es auch wieder sachlicher, am Donnerstag dann die Endo-Blutergebnisse.

Liebe Grüße
Walle

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [flame](#) on Sun, 29 Jul 2012 20:14:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich gehöre zwar nicht in diesen Thread, aber ich hab' grad' beim Lesen Deiner Schilderung richtig Gänsehaut bekommen, liebe Walle...
Kann Dir sooo gut nachempfinden, wie es Dir/Euch damals wohl ergangen sein muss.

Und: wieder einmal eine absolut brillante Schreibe, Kompliment!

Der selber geschriebene Song - einfach der Brüller...
Finde es total genial, wie Du mit Galgenhumor diesen Haarausfall-Mist auf die Schippe nimmst (ja, und letztlich auch die Tendenz von vielen von uns, auf die diversen Mittelchen "hereinzufallen" und verzweifelt auszuprobieren).

Richtig - wir haben sie nicht mehr alle (die Haare...)!!!!

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [tividi](#) on Sun, 29 Jul 2012 20:47:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Stimme flame in allem zu

Dein lied is der Hammer. Musste voll loslachen

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [muckimuck](#) on Sun, 29 Jul 2012 20:53:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

oh Walle - Danke für die schöne Aufheiterung!

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [wuschel63](#) on Tue, 31 Jul 2012 07:56:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Na, hier schreibt doch mal ein Arzt das Wichtigste zur HET. Schade nur, dass es so wenig Ärzte gibt, die sich damit auskennen bzw. bereit sind, sich mit der modernen Medizin auseinander zu setzen

<http://www.jameda.de/gesundheits/frauen-schwangerschaft/hormonersatztherapie-beschwerden-wechseljahre/>

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Wallemähne](#) on Tue, 31 Jul 2012 16:19:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Super, danke Wuschel . Bin immer froh, wenn etwas leicht und verständlich erklärt wird

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Wallemähne](#) on Thu, 02 Aug 2012 22:44:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe, liebe flame....

Du musst ja schon denken, ich hätte Dich vergessen oder Deinen Beitrag überlesen. Habe ich nicht!!! Im Gegenteil. Eigentlich wärest Du diejenige gewesen, die meine erste Antwort erhalten hätte, aber dann kamen Fin und Kummer, Crescina und Co dazwischen.

Ich schreibe Dir in den nächsten Tagen aber eine PN. Hatte ich ohnehin schon lange vor.

Zitat:

Ich gehöre zwar nicht in diesen Thread, aber ich hab' grad' beim Lesen Deiner Schilderung richtig Gänsehaut bekommen, liebe Walle...

Oh, danke... flame. Das ist so typisch für Dich. Mir ist schon immer aufgefallen, wie lieb und einfühlsam Du bist...

Zitat:Ich gehöre zwar nicht in diesen Thread,
Ja, wie, wie, wie... Du gehörst nicht hierher? Wie alt bist Du eigentlich, flame? Und halt - du kannst gleich hierbleiben, wo Du schon mal da bist! Die WJ können je-der-zeit anfangen, quasi schon morgen, also bleib gleich mal da .

Zitat:

Und: wieder einmal eine absolut brillante Schreibe, Kompliment!

Der selber geschriebene Song - einfach der Brüller...

Finde es total genial, wie Du mit Galgenhumor diesen Haarausfall-Mist auf die Schippe nimmst (ja, und letztlich auch die Tendenz von vielen von uns, auf die diversen Mittelchen "hereinzufallen" und verzweifelt auszuprobieren).

Hach... danke. Ach flame, da habe ich mich echt gefreut. Total liebes Kompliment - und dann kriegste keine Antwort von mir , tut mir echt leid, ging einfach nicht eher. Hatte mir Deine Antwort immer aufgehoben - so quasi, das Beste kommt zum Schluss.

Dir auch ein ganz, ganz lieber Knuddelgruß, gute Nacht und süße Träume,
demnächst per PN,
Walle

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Mimi17](#) on Fri, 03 Aug 2012 16:46:53 GMT

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

Hallo Walle,

pass auf, dass Dir keiner Text klaut und damit Millionen verdient

Zu Deinem WJ-Erlebnis: Du nimmst aber auch irgendwie alles mit, oder? Herrje, solche Erlebnisse braucht kein Mensch. Du Arme. Gott sei Dank ist es vorbei, Du hast es körperlich unversehrt überstanden und es Dir nun auch - hoffentlich im wahrsten Sinne des Wortes - von der Seele geschrieben. Und wenn das nächste Mal Albträume dieser Art verteilt werden, dann duck Dich und sein mucksmäuschenstill.

Wenn Dein Gyn. Dir nochmal ein Privatrezept für die Wechseljahresmedis in die Hand drückt, dann gibst Du ihm bitte das Rezept zurück und sagst, er hat das falsche Formular benutzt. Bei Wechseljahresbeschwerden, wie z.B. den Hitzewallungen, trägt das die Kasse. Und wenn er dann zickt, suchst Du Dir einen anderen Gyn. Wobei das sowieso fällig ist, wenn er Dir Östrogene gibt ohne ausgleichendes Progesteron schießt er sich doch wohl selbst ins Aus.

Zitat:Und das, obwohl ich nie ein „Hormontyp“ war, kaum Busen und nix, meine Periode erst mit Ende 16 bekommen, und dann auch immer nur äußerst zögerlich und kaum geblutet. Max. zwei bis drei Tage, wenn überhaupt und Schmerzen meist so gut wie keine. Ab und zu schon mal, aber das war's dann auch schon.

Gerade deswegen hast Du vermutlich so starke Beschwerden entwickelt. Sowieso wenig Hormone und wenn die dann auch noch weg sind, haut es Dich um. Füllige Frauen haben oft

weniger Beschwerden, da Fettzellen Östrogene produzieren. Diese Frauen bekommen deshalb auch (in der Regel) weniger schnell Osteoporose. Umso wichtiger, dass Du Dich um Deine WJ-Therapie kümmerst, damit Du Dich auch körperlich noch ganz lange so jung fühlst wie Du geistig geblieben bist.

Hast Du denn mittlerweile Deine Blut-Ergebnisse vorliegen?

Liebe Grüße
Mimi

@all: selbstverständlich sind alle dazu eingeladen auch hier mitzuschreiben.
Altersdiskriminierung lehnen wir generell in jeder Richtung ab.

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Wallemähne](#) on Sat, 04 Aug 2012 10:32:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Mimi,

na, wieder da ? War Dein Urlaub schön und hast Du Dich gut erholt?

Habe schon gesehen, dass Du wieder fleißig warst und Du wieder im Forum mit dabei bist.
Tschakka.

Ja, die Blutergebnisse habe ich da. Muss mal sehen, ob mein Scanner noch funktioniert, dann stelle ich sie direkt online und wenn nicht, muss ich sie halt abtippen.

Zu Deiner Frage wegen meinem hohen DHT 396,5 pg/ml (Norm 24 - 368 pg/ml):

- mein Androstendion ist mit 1,0 ng/ml (Norm 0,4 - 4,1 ng/ml) eigentlich nicht hoch
- Testo mit 0,09 ng/ml (Norm 0.03 - 0,48 ng/ml) ebenfalls eher niedrig
- Prolaktin 18,50 ng/ml (norm 4,79 - 23,20ng/ml) eher hoch
- Estradiol 237,5 pg/ml (Norm 12,5 - 498) eigentlich genau in der Mitte des Referenzwertes
- DHEAS 0,7 µg/ml (Norm 0,4 - 4,3 µg/ml) sehr niedrig
- SHBG 84,2 nmol/l (Norm 18,4 - 144,0 nmol/l) mittig
- FSH 13,9 mIE/ml (0,0 - 0,0)
- LH 24,7 mIE/ml (0,0 - 0,0)
- u.v.m. (folgen)

Aber mehr dazu ein anderes Mal. Habe Dir aber vorhin in Lalas Thread schon mal was zu dem Utrogest geschrieben. Die erwarteten Pickel bleiben bisher aus, Gott sei Dank, muss ja nicht , aber die Haare gehen mir seit zwei Tagen wieder vermehrt aus.... Und da bin ich im Moment sehr empfindlich, denn ich sehe, dass das jetzt nicht mehr die langen, alten Haare sind, sondern hauptsächlich nur noch die halblangen, ziemlich feinen, letzten Haare aus meiner Haarlinie an den Ohren, den Seiten und den GH's sind. Hier lichtet es sich nämlich trotzdem noch ganz

schön weiter - trotz des etwas reduzierten HA's durch Fin.

Würde heißen, wenn das vom Utrogest käm, dann bereits schon nach der zweiten Kapsel. Aber wie schon geschrieben, auf das Extrema-Gel habe ich auch bereits nach zwei Tagen vermehrten HA reagiert.

Danke für das Kompliment, grins, ja ich finde das Lied auch (immer noch) gut und es kam mir einfach so über die Lippen, als ich da so mit den ganzen Abkürzungen um mich geschmissen habe und HET ist von der Sprachmelodie ja genau dieselbe wie MfG .

Estrema und Utrogest und Kassenrezept: Also diese junge, neue Gynäkologin ganz schick und teuer gleich um die Ecke vom Bayerischen Hof, ließ sich nicht umstimmen und nicht erweichen. Alles nach wie vor auf PR und ich habe mir das Utrogest jetzt erst einmal so gekauft. Mein Mesoarzt, ein wirklich ganz lieber, alteingesessener Gyn, ist derzeit im Urlaub und auch nicht mein Fraunarzt, sondern eben "nur" mein Mesoarzt. Aber der hatte mir das erste Estrema auch auf Kasse rezeptiert - und dann auch gleich noch die große Packung!

Zitat:

Gerade deswegen hast Du vermutlich so starke Beschwerden entwickelt. Sowieso wenig Hormone und wenn die dann auch noch weg sind, haut es Dich um. Füllige Frauen haben oft weniger Beschwerden, da Fettzellen Östrogene produzieren. Diese Frauen bekommen deshalb auch (in der Regel) weniger schnell Osteoporose. Genau das habe ich so auch schon einmal gehört ...

Na dann... dann weiß ich jetzt wenigstens mal, warum ich damals so gelitten habe und warum es mich damals so erwischt hat.

Zitat: Umso wichtiger, dass Du Dich um Deine WJ-Therapie kümmerst, damit Du Dich auch körperlich noch ganz lange so jung fühlst wie Du geistig geblieben bist. Smug
Mach ich liebe Mimi, mach ich .

Vielen Dank einstweilen und bis bald. Bin dann mal weg - mein Mittagsschlaf ruft. Ist gut für die Schönheit, Kopf und Haar .

GLG, Walle

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [flame](#) on Sat, 04 Aug 2012 10:42:27 GMT

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

Hallo liebe Walle,

danke Dir für Deine wunderbaren warmherzigen Zeilen!

Nein, ich bin nicht dauernd um den Rechner rumgeschlichen und habe auf Antwort gewartet

Die Wechseljahre werden mich hoffentlich so schnell nicht betreffen, bin ja noch nicht mal 40...

Der Haarausfall hat damit jedenfalls nix zu tun, denn er dauert ja nun schon 3 Jahre (ziemlich genau - "hurra", ich kann Jubiläum feiern) und ist ziemlich eindeutig psych. bedingt. Zeitweise habe ich Zyklusbeobachtung gemacht, da weist auch nix auf Wechseljahre hin.

Ich wünsch' Dir ein tolles Wochenende - an dem es einfach mal egal ist, was die Haare machen; das Leben besteht doch aus so vielem anderen mehr...

Ganz liebe Knuddelgrüße...
flame

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Mimi17](#) on Mon, 06 Aug 2012 09:16:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Walle,

ja, ich war ein paar Tage in München

ich habe Deinen Text im Thread „Finistarid topisch....“ gesehen und hatte schon eine Antwort verfasst. Jetzt muß ich die nochmal umschreiben....

Wir sind wieder bei dem Thema „wie schnell reagieren die Haare auf etwas“ das ist mein „Hass-Thema“, denn ich fürchte, dass uns genau das oft in die falsche Richtung laufen lässt oder davon abhält, etwas durchzuhalten.

Ich hoffe jetzt also mal, dass Du mit dem Utrogest weiter machst und keine Pickel bekommst. Wenn doch, bleibt noch die Anwendung über die Haut, die man dann ja auch noch geringer dosieren kann!

Deine Blutwerte: Dein SHBG ist relativ hoch, ich glaube das kommt vom relativ hohen Östrogenwert. Die Norm, die Du beim Östrogen dazu geschrieben hast, ist die Norm von vor den Wechseljahren würde ich sagen.

http://www.med4you.at/laborbefunde/lbef3/lbef_oestrogene_oes-tradiol-estradiol.htm
Der Zielwert für die Östrogenersatztherapie sollte lt. Römmler im Bereich von 40 - 60 pg/ml liegen (max. 100 pg/ml schreibt er, muss ich nochmal nachlesen) Rimkus schreibt 90 - 180 pg/ml je nach Wohlfühlbereich. Du liegst da also mit Deinen 237,5 pg/ml recht hoch. Cremst Du durchgängig Deine 2 Hub Estreva oder machst Du einen oder mehrerer Tage Pause im Monat? Fühlst Du Dich gut damit, keine Wassereinlagerungen, Spannen der Brüste oder sowas?

Deine Androgene sind wirklich niedrig. Zum Wachsen und Erhalten der Haare braucht es ja auch Androgene. *Grübel, grübel....* Ich bin wirklich gespannt, ob Fin bei Dir anschlägt. Heute hatte ich auch einen echten Sch...-Tag. Offenbar geht Horror-Herbst-Ausfall dieses Jahr früher los. Oh man, ich würde mir Fin und Co. so gern ersparen.... (ich weiß, alle anderen auch)

Zitat:u.v.m. (folgen)

Ups, was hast Du denn noch alles?

Liebe Grüße
Mimi

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [wuschel63](#) on Mon, 06 Aug 2012 10:16:57 GMT

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

Hallo Mimi,

habe in einem alten Thread von dir gelesen, dass du die Hormonselbsthilfe evtl. in Anspruch nehmen wolltest. Hast du das gemacht oder hast du einen Gyn gefunden, der dich bei den bioidentischen Hormonen berät? Ich habe einige Gyns und eine Endo und meine Hausärztin drauf angesprochen, aber keine/r kannte sich damit aus bzw. es wurde sogar teilweise gesagt, dass z.B. Gestagen und Prog. dasselbe seien .

Übrigens war mein Östro-Wert bei der letzten Blutabnahme im Febr. 2011 bei 92 ng/l. Lt. deinem Link an Walle, würde ich damit doch ziemlich gut liegen, oder ? Mein persönliches Befinden ist ja bis auf den HA ziemlich gut.

LG Wuschel

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Mimi17](#) on Mon, 06 Aug 2012 11:46:21 GMT

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

Hallo Wuschel,

ja, ich habe die Hormonselbsthilfe mal in Anspruch genommen. Gut fand ich die Art der Auswertung und die Erklärungen/Empfehlungen dazu. Habe auch mal mit ihnen telefoniert. War auch OK. Was mir missfällt, ist der Speicheltest. Man darf nichts trinken oder essen für 2 Std. Ohne meinen Kaffee bin ich aber vollkommen unausstehlich. Außerdem nutzt mir das am Ende nichts, weil es keinen Arzt interessiert. Von daher habe ich von einem weiteren Speicheltest abgesehen.

Zitat: es wurde sogar teilweise gesagt, dass z.B. Gestagen und Prog. dasselbe seien .

Oh nee, wie schrecklich. Das hört und liest man immer wieder und es zeigt ganz deutlich, wie die Pharma Industrie wirklich ganze Arbeit geleistet hat. Am besten finde ich dann noch "Progestagene", da schüttelst mich..

Ich habe meinem Gyn. das Dokument unter die Nase gelegt

http://www.hormonzentrum.de/uploads/media/HRTPraxisINFOMai20_06_01.pdf

und von der großen Womens Health Studie geredet, die ja eindeutig bewiesen hat, dass eine HET mit bioidentischen Hormonen das Krebsrisiko nicht erhöht und gesagt, dass das so meine

Vorstellung wäre und was er denn davon hielte. Antwort: ach, sie haben sich ja gut informiert und dann habe ich das KASSENREZEPT für Gynokadin und Utrogest bekommen.

Ja, da liegst Du mit den 92 ng/l ziemlich gut ohne Ersatztherapie, aber wie immer bei "Normwerten" solltest Du auch das Gleichgewicht zu den anderen Hormonen berücksichtigen. Wenn Deine Androgene z.B. sehr hoch sind, das Östrogen aber im Vergleich dazu niedrig, kannst Du vielleicht von zusätzlichem Östrogen trotzdem profitieren. Das wären jedenfalls meine Überlegungen dazu. Andererseits wäre es auch irgendwie doof, da was zu machen, wenn es Dir eigentlich gut geht. Und hast Du Progesteron auch testen lassen?

Liebe Grüße
Mimi

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [wuschel63](#) on Mon, 06 Aug 2012 13:48:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Mimi,

Prog. wurde damals am 16. ZT getestet; ich weiß falscher Tag, aber mehr konnte ich nicht von der Gyn erwarten. Der Wert war natürlich da ziemlich niedrig. Habe dann von ihr auf mein Bitten hin, die Prog-Salbe nach Dr. Lee auf PR bekommen. Davon hatte ich aber noch viel mehr HA, von daher lasse ich die Finger von Prog. Hatte es damals 3 Zyklen getestet.
LG Wuschel

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Wallemähne](#) on Tue, 07 Aug 2012 14:45:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Mimi,

ich kann es drehen und wenden wie ich will, wenn ich einen Bericht zweimal schreiben muss, ist bei mir die Luft raus und ich kriege den zweiten nie so hin, wie den ersten. Daher jetzt nur provisorisch und in Kurzform, soweit ich das überhaupt kann .

Zitat:ja, ich war ein paar Tage in München

Ja, da schau her... Und hattest Du einen schönen Urlaub und Aufenthalt in München?

Zitat:Wir sind wieder bei dem Thema „wie schnell reagieren die Haare auf etwas" das ist mein „Hass-Thema", denn ich fürchte, dass uns genau das oft in die falsche Richtung laufen lässt oder davon abhält, etwas durchzuhalten.Wie meinst Du das jetzt?

Zitat:Ich hoffe jetzt also mal, dass Du mit dem Utrogest weiter machst und keine Pickel

bekommst. Wenn doch, bleibt noch die Anwendung über die Haut, die man dann ja auch noch geringer dosieren kann! Nein, ich habe das Utrogest nach drei Tagen wieder abgesetzt. Pickel habe ich diesmal keine bekommen, aber es ist schon komisch, dass ich fast 10 Tage lang eine absolute Traumrate in Sachen HA hatte, dachte bereits, hurra, das Fin wirkt und endlich haben meine Qualen ein Ende. Ja, Pustekuchen... Jetzt geht der Horror von Neuem weiter. Natürlich schiebe ich es auf das Progesteron. Ich reagiere immer sehr schnell auf Hormone, auch bei Estreva hatte ich anfangs etwas vermehrten HA, aber nicht so schlimm, wie auf das Utrogest, wenn es denn überhaupt das Utrogest war. Auch auf die Pille habe ich früher immer mit Wassereinlagerungen oder vermehrtem HA reagiert. Sogar bei den antiandrogenen Pillen.

Zitat:Cremst Du durchgängig Deine 2 Hub Estreva oder machst Du einen oder meherer Tage Pause im Monat? Fühlst Du Dich gut damit, keine Wassereinlagerungen, Spannen der Brüste oder sowas? Ich fühle mich bestens mit dem Estreva, seitdem sind meine Hitzewallungen wie weggeblasen und ich schwitze nicht mehr. Wassereinlagerungen hatte ich am Anfang allerdings wirklich sehr schlimme, auch viele neue Besenreißer bekommen - da konnte ich förmlich zusehen, wie die Dinger bei mir platzen und meine Beine sehen seitdem nicht mehr gut aus. Kurze Röcke ade , meine Beine waren bis vor Kurzem immer noch das Schönste an mir und auf die war ich auch stolz. Jetzt nicht mehr, jetzt verstecke ich sie unter Hosen oder langen Röcken, es ist zum K... War schon heftig, wie dick meine Beine am Anfang geworden sind, gespannt haben und schwer wurden, das hat fast weh getan. Die Oberschenkel sind gleich wieder so dick geworden, dass mir meine Jeans nicht mehr gepasst haben und Cellulite hatte ich anfangs dadurch. Ich hatte noch nie Cellulite in meinem Leben, nur mit der Pille. Sage ich doch, ich vertrage einfach keine Hormone. Aber jetzt geht es doch, Gott sei Dank.

Spannende Brüste? Nö! LEIDER!!! Ich hätte gerne mal etwas vollere und spannende Brüste. Das hatte ich übrigens die ersten paar Tage damals bei der Sägepalme (Foligaine), und da da sieht man mal wieder, dass auch pflanzliche Hormone ganz schön wirksam sein können. Äh... nur gegen den HA, da helfen sie nicht, wie ich anfangs dachte. Alles Humbug.

Zitat:

Deine Androgene sind wirklich niedrig. Zum Wachsen und Erhalten der Haare braucht es ja auch Androgene. *Grübel, grübel....*Ja,*maul*, ich weiß schon. Vor zwei Monaten waren die aber noch um die Hälfte höher. Keine Ahnung (ka) warum die jetzt gleich nochmal gesunken sind. Und echt, auch Androgene sind für die Haare gut, bzw. wichtig? Ach Gott...

Zitat:Heute hatte ich auch einen echten Sch...-Tag. Offenbar geht Horror-Herbst-Ausfall dieses Jahr früher los. Oh man, ich würde mir Fin und Co. so gern ersparen.... (ich weiß, alle anderen auch)

Tut mir sehr leid, zu lesen, liebe Mimi. Du hast Herbsthaarausfall? Habe ich jetzt noch nie gehört, aber es gibt ja nichts, was es nicht gibt. Ich hoffe, es wird bald wieder besser

Bei Fin bin ich übrigens absolut schmerzfrei, es macht mir nichts aus, jeden Tag meine Tablette zu nehmen. Ich darf dabei nur nicht vergessen, auch meinem Vogel Wasser zu geben.

Nun nochmal zurück zu dem Progesteron. Ich habe es nur drei Tage lang genommen, und jetzt, da der HA gleich wieder so massiv geworden ist, ganz panisch wieder abgesetzt. Das war vor vier Tagen, aber der HA hat sich leider noch nicht auf meine "Traumzahlen" zurückgependelt. Und ich hoffe so sehr, dass das noch kommt, sonst werde ich mir das Utrogest niemals verzeihen. Ich

kann ja so nicht einmal mehr beurteilen, ob das Fin nun wirkt oder nicht. Scheiß Progesteron, ehrlich . Und dafür habe ich auch noch 20 Euro ausgegeben. Nie wieder!

Am 24.05 hatte ich übrigens eine Blutabnahme bei meinem Mesoarzt, da war das Progesteron erhöht! Zu diesem Zeitpunkt hatte ich bereits eine Woche lang Estreva einen Hub täglich gecremt.

Hier mal die Werte in rot vom 24.05.12(ZT unbekannt):

Die Werte in lila sind die vom Endo am 26.07.12 (7.ter ZT):

spaßeshalber die Werte vom Endo am 30.09.10 (da kam ich gerade in den Wechsel, so seit Juli, ZT unbekannt)

Estradiol 101,48 (RW 100 - 300 pg/ml) 237,5 175,4
Progesteron 0,45 (RW 0,1 - 0,41 ng/ml) nicht untersucht nicht untersucht
FSH 29,02 (RW 17 - 95 mUI/ml) 13,9 31,8
LH 4,60 (RW 0,2 - 6,5 mUI/ml) 24,7 31,9
Testo 0,18 (RW 0,1 - 0,9 ng/ml) 0,09 0,21
Androstendion n.u. (RW 0,4 - 4,1 ng/ml) 1,0 n.u.
DHT n.u. (RW 24 - 368 pg/ml) 396,5 257,3

Die restlichen Hormone hier alle aufzulisten, wäre zuviel, wenn es noch welche gibt, die relevant wären, gerne auf Anfrage. Hast ja sonst wahrscheinlich nix zu tun liebe Mimi . Und ansonsten versuche ich wie gesagt, diese mal zu scannen, aber im Moment funktioniert der Scanner nicht. Was ich merkwürdig finde, dass jedes Labor so GANZ andere Richtwerte angibt und was mich endlos nervt, ist, dass die Labore nicht alle einheitlich die gleichen Maßeinheiten verwenden, so dass wir wenigstens hier unkomplizierter vergleichen könnten, denn das Umrechnen von µl/l auf ng/ml, habe ich damals in der Arzthelferinnenausbildung schon nicht gekonnt.

Etwas kompliziert dargestellt, ich weiß, aber besser kann ich es nicht. Ich hoffe, Du kommst damit klar, oder wer auch immer hier mal drüberschauen will.

Supertraurige Grüße,
Walle

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [dagmar](#) on Tue, 07 Aug 2012 16:37:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen, ich möchte mich ganz kurz einmischen. War vor ca. 2 Jahren aktiver im Forum; nachdem mein Haarausfall nachgelassen hatte, les´ich nur noch hin und wieder mit.

Bin auch eine "Wechselschwester" und hab´ zwischen Anfang 40 bis ca. 46/47 Jahre sicher 80 % meiner Haare verloren.

Mit Gynokadingel (ist dasselbe wie Estreva) und Duphaston (ist ein Progesteron wie Utrogest) hat sich der Haarausfall doch erheblich verbessert. Meine alte Mähne hab ich leider nicht mehr bekommen, aber ich konnte die verbliebene Haarpracht zumindest auf demselben Niveau halten.

Bin zur Zeit leider wieder mächtig in der Mauser - so um 500 Haare beim Waschen, deshalb hab ich öfter wieder reingeschaut.

Vor 3 Monaten hab ich angefangen, das Magenmittel Omeprazol zu nehmen, das steht im Verdacht Haarausfall auszulösen. Ausserdem habe ich meine Progesterondosis verdoppelt - das könnte auch der Grund sein. Das Progesteron habe ich zurückgefahren - mal schauen, vielleicht lag es daran.

Ich schreibe hier wegen WALLE: wenn ich das richtig sehe, liebe unbekannte Walle, dann hast Du Deine Gebärmutter noch, bist in den Wechseljahren und nimmst 2 Hub Estravagel ohne Zugabe von Progesteron....

Wenn das so ist, bitte ganz schnell ändern. Dein E-Spiegel ist hoch, wahrscheinlich durch das Östrogengel. Da Du kein Progesteron (utrogest) nimmst, lagerst Du auch so viel Wasser ein. Und was viel schlimmer ist: Deine Gebärmutter Schleimhaut baut sich durch das Östrogen sehr hoch auf; Du riskierst hier wirklich viel!

Es gibt Versuche, postmenopausalen Frauen (über 4 Jahre keine Periode) nur geringe! Mengen Östrogen ohne Zugabe von Progesteron zu geben - das hat sich wohl als gut erwiesen. Und Frauen ohne Gebärmutter benötigen auch nicht unbedingt ein Progesteron. Bei ALLEN anderen MUSS Progesteron (oder ein anderes Gestagen) dazu gegeben werden.

Du bist jetzt in einer deutlichen Östrogendominanz, die ja bekanntlich auch Haarausfall bewirkt. Wenn du das Utrogest nicht gut verträgst, kannst Du eventuell das Estreva-gel auf 1 1/2 Hub zurückschrauben und nur 10-14 Tage das Utrogest dazunehmen. Oder nur 1 Hub nehmen und alle 3 Monate 14 Tage Utrogest nehmen (glaub aber nicht, daß Dir das reicht.

Versteh mich nicht falsch, liebe Walle, das ist keine Besserwisserei oder Hysterie. Deine Frauenärztin hat hier 100% recht; wenn die Gebärmutter noch intakt ist, braucht der Körper das Progesteron dazu. Wenn es Dir Pickel macht und Haarausfall, solltest Du gleich nochmal zur FA gehen und ihr das sagen. Eventuell brauchst Du ein synthetisches Gestagen statt dem naturidentischen. Ich habe auch sehr viel und lange rumprobieren müssen, bis ich ein Mittel gefunden habe, das einigermaßen passt. Auch ich hab Östrogen gut vertragen, das Utrogest jedoch überhaupt nicht.

Liebe Grüße Dagmar

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Mimi17](#) on Tue, 07 Aug 2012 17:01:55 GMT

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

Liebe Walle,

München war ganz nett. Ich mußte nur so lachen, weil ich sozusagen in Deiner Gegend war.

Zitat:Nun nochmal zurück zu dem Progesteron. Ich habe es nur drei Tage lang genommen, und jetzt, da der HA gleich wieder so massiv geworden ist, ganz panisch wieder abgesetzt. Das war vor vier Tagen, aber der HA hat sich leider noch nicht auf meine "Traumzahlen" zurückgependelt. Und ich hoffe so sehr, dass das noch kommt, sonst werde ich mir das Utrogest niemals verzeihen. Ich kann ja so nicht einmal mehr beurteilen, ob das Fin nun wirkt oder nicht. Scheiß Progesteron, ehrlich Frown. Und dafür habe ich auch noch 20 Euro ausgegeben. Nie wieder!

Uaarrghhh, Du hast wieder aufgehört mit dem Utrogest. Oh nein. Genau das habe ich gemeint, mit dem "Hass-Thema" wie schnell oder langsam reagieren Haare. Sind es zwei Tage, zwei Wochen, zwei Monate. Welches der Ereignisse, Pillen etc. die uns so begleiten, hat die aktuelle HA-Erhöhung ausgelöst.... Das finde ich ein gaaaaanz schwieriges Thema.

Und das Du nun 2 Hub Estreva nimmst + Fin (welches die Östrogene erhöht) ohne einen Progesteronausgleich, das macht mir Angst. Östrogene allein erhöhen das Krebsrisiko, Östrogene + Gestagene erhöhen es noch mehr, nur Östrogene + Progesteron erhöhen das Krebsrisiko NICHT

Mit den tollen Besenreisern kann ich auch dienen (schon immer). Auch deshalb ist das Progesteron gut. Östrogene erweitern die Adern, Progesteron zieht sie wieder zusammen. Östrogen lagert Wasser ein, Progesteron schwemmt es wieder aus. Willst Du nicht nochmal überlegen, das Progesteron dann auch zu schmieren? Ich bin sehr erfinderungsreich, was das Herstellen von schmierbaren Mitteln aus Utrogest angeht. Geht auch 1 oder 2 %ig, damit Du erstmal nur gaaanz wenig nehmen kannst. Liebe Walle, geh nicht so leichtfertig mit dem Östrogen um, sonst muss ich schimpfen ... Nein, es ist natürlich Deine Sache, aber es fällt mir schwer "dabei zuzusehen".

Dein LH und FSH zeigen, dass Du am Beginn der Wechseljahre bist, das weißt Du eigentlich auch so. Schade, dass Du keine weiteren Progesteronwerte hast. Vielleicht wurde bei der letzten Messung tatsächlich gerade ein Eisprung "erwischt". Sowohl Römmler als auch Rimkus schreiben, dass durch die HET manchmal die Eierstöcke nochmal zur Arbeit angeregt werden können, für eine gewisse Zeit natürlich nur. Und Du bist ja noch am Beginn der WJ, da könnte ich mir das durchaus vorstellen. Hast Du Dir schon mal überlegt, vielleicht Temperatur zu messen, um zu sehen, ob Du in einem Monat einen Eisprung hast oder nicht? Wenn ja, kein Progesteron, wenn kein Eisprung, dann 14 Tage lang ein wenig Progesteron cremen?

Umrechnen muß man nicht können, dafür gibt es Seiten im Web

http://www.medlabor.de/Einheiten-Umrechner.175.0.html?&n_o_cache=1
oder

<http://www.uniklinik-duesseldorf.de/en/unternehmen/institute/central-institute-of-clinical-chemistry-and-laboratory-medi>

Ach Walle, sei nicht traurig. Es gibt immer Lösungen. Man darf nicht aufhören, diese zu suchen. Für den einen ist es Fin, für den anderen das Haarteil oder die Perücke oder die Tücher. Ich finde das alles in Ordnung, solange man nicht seine Gesundheit ruiniert.

Ganz liebe Grüße und einmal feste gedrückt!
Mimi

By the way (ich hoffe, ich darf das sagen, wenn nicht, ignoriere es einfach): in Deiner Signatur versteckt sich auch 2 x 10 mg Biotin - einmal tut es auch. Wenn 10 mg nicht helfen, helfen 20 auch nicht. Und Centrum A - Zink - nimm zu Ende und dann kauf es nicht mehr. Darin sind verschiedene Stoffe, die man eigentlich nicht zusammen nehmen sollte, weil sie sich gegenseitig in der Wirkung behindern oder um die Aufnahme konkurrieren. Wenn Du Hilfe bei den NEMs möchtest, dann sag es. Ich kann helfen und viele andere hier auch

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [wuschel63](#) on Tue, 07 Aug 2012 17:35:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ Dagmar und Mimi

Ihr beiden kennt euch ja recht gut aus, vor allen Dingen in den HET Sachen.

Wie ich schon geschrieben habe, habe ich es Anfang 2011 auch mal 3 Zyklen mit der 3 %igen Prog Creme versucht. Leider ging der Schuss nach hinten los; noch mehr HA als ohnehin schon zu dem mörderischen und dabei habe ich nur eine sehr geringe Menge geschmiert.

Jetzt lese ich von euch, dass wenn man keine GM mehr hat, auch kein Prog von Nöten ist. Habe seit ein paar Wochen keine GM mehr. Würde das bedeuten, dass ich bei evtl. entstehenden WJ-Beschwerden nur Östro brauche oder falls der Östro-Wert mal hoch ist, keinen Gegenspieler brauche

Wie könnte man das Krebsrisiko niedrig halten, wenn man irgendwann Östro benötigt, aber kein Prog?

@ Mimi

Welche NEM's machen wirklich Sinn ? Weiß, dass die Komplexe leider häufig kontraproduktiv sind.

LG Wuschel

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Wallemähne](#) on Tue, 07 Aug 2012 17:58:18 GMT

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

Aber Mimi, wenn ich vom Progesteron doch wieder den HA bekomme, dann will ich das nicht nehmen.... (wie der Suppenkasperl "Nein, meine Suppe ess ich nicht! Nein,mein Progesteron nehme ich nicht!")

So quasi nach dem Motto: Und morgens nehme ich eine Tablette gegen den Haarausfall und abends nehme ich eine Tablette für den Haarausfall. Nee, Quatsch, das war jetzt blöd und kindisch. Weil, wenn mal was sein sollte, ist das Geschrei groß, da hast Du schon Recht. Aber ich kriege von Progesteron Haarausfall. Und ich denke sehr wohl, dass das schon nach drei Tagen möglich ist.

Äh...Temperatur messen? Puh... mit sowas habe ich mich noch nie beschäftigt, wüsste nicht mal, wie das geht. Muss ich mir dann täglich ein Thermometer in den Popo stecken? Uuuuuhhh... Weil unter der Achsel zu messen ist ja viel zu ungenau.

Übrigens, Du hattest nach dem Androstendion gefragt, das war bei mir auch nicht hoch. Mit 1,0 liege ich im Referenzbereich von 0,4 - 4,1 ganz weit unten. Ich möchte wirklich wissen, woher mein DHT kommt. Hätte ich den Professor um das freie Testo bitten sollen? Aber der wollte mir ja ohnehin kaum das normale Testo untersuchen. Dem war mein HA völlig wurscht. Dem war ich eigentlich überhaupt eher lästig. Ganz ein unguter Arzt, echt. Meine Gynäkologin wollte auch unbedingt das Anti-Müllersche-Hormon untersucht haben, stand extra auf dem Überweisungsschein (!!!), aber er hat gesagt, nein ,ist nicht nötig, macht er nicht. War vor zwei Jahren ja schon niedrig, da müsse man das jetzt nicht mehr untersuchen, nachdem ja wohl klar sein, dass ich in den WJ bin .

Das Parathormon wurde noch untersucht. War zu niedrig mit 1,6pmol/l bei einem Referenzwert von 1,6 - 6,9. Was ist denn das füein Hormon?hatdasauch wieder was mit HA zu tun?

Vit.D (vor zwei Monaten zu niedrig und jetzt VIEL zu hoch), Ferritin (auch erhöht, er sagt, ich würde verrosten und solle kein Eisen mehr nehmen). Tja, und dann mein Vit.B12 und die Folsäure. Da liege ich schon immer so derart hoch, dass es kracht. Immer so um die 17.000 (191 - 663) beim B12 und bei der Folsäure immer > 20 (4,6 - 18). Und das bei nur einer Centrum pro Tag.

Naja, jedenfalls seit dem Utrogest hat mein HA wieder begonnen und ich setze es jetzt mal so für 4 - 8 Wochen ab und wenn der HA dann immer noch bestehen bleibt, dann liegt es wohl nicht daran und ich werde es wieder nehmen.

Aber trotzdem und überhaupt - vielen, vielen Dank für das Lesen und Auswerten meiner Laborwerte und dass Du Dir solche Sorgen um mich machst.

Ach- und auch super mit der Umrechnungstabelle. DANKE! Nur checke ich das trotzdem leider immer noch nich,*debilgrins*. Weiß schon, wer mir das morgen am Telefon erklären muss .

Drück Dich!

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Mimi17](#) on Tue, 07 Aug 2012 22:13:42 GMT

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

@Wuschel,

ich teile die Meinung nicht, dass eine Frau ohne Gebärmutter kein Progesteron braucht. Das ist „alte Schulmedizin“ (Sorry Dagmar). Man ging (und einige tun es noch) davon aus, das Progesteron ausschließlich dafür gebraucht wird, dass die in der Gebärmutter durch Östrogen aufgebaute Schleimhaut durch Progesteron zum abbluten gebracht wird und damit nicht wuchert und ggf. entartet. Das ist aber nicht der einzige Nutzen von Progesteron. Es schützt auch vor Brustkrebs, hat viele Rezeptoren im Gehirn und wirkt antidepressiv und ist unerlässlich gegen Osteoporose!! Es wirkt gegen hohen Blutdruck, zieht die kleinen Blutgefäße zusammen, was hilfreich bei Besenreisern ist usw. Es gibt keinen Grund, Frauen ohne Gebärmutter diesen Nutzen vorzuenthalten! Und allein der Schutz vor Brustkrebs bei Östrogengaben reicht schon als Pro-Indikation.

Das von Dagmar angesprochene Duphaston entspricht nicht ganz dem bioidentischen Progesteron, daher ist es ein Gestagen (Dydrogesteron). Von allen Gestagenen kommt es dem Progesteron aber am nächsten (hat irgendwo ein zusätzliches Molekül oder sowas). Aus meiner persönlichen Sicht wäre es damit aber „nur“ zweite Wahl. Erste Wahl ist immer Progesteron.

NEMs, die Sinn machen. Das kann man nicht pauschal sagen, außer vielleicht B-Vitamine und Magnesium, wenn man die Pille nimmt, weil bekannt ist, dass die hormonelle Verhütung B-Vitamine raubt und den Mineralstoffhaushalt durcheinander bringt. Ansonsten würde ich sagen, je nach „Beschwerdebild“ und Befinden oder am besten, testen lassen. Vitamin D z.B. ist eines der wichtigsten „Vitamine“ (eigentlich mehr ein Hormon), aber das sollte man gezielt auffüllen und erhalten und dazu muß man es testen lassen. Ich habe bei mir z.B. einige B-Vitamine machen lassen, Holo-TC (wegen B12), aber die sind relativ teuer (um bzw. über 30 Euro je Wert), aber auch Vitamin A (auch wichtig für Haare), Zink, Selen, Mangan, Kupfer, Eisen, Magnesium. Oh, ich fürchte dafür ist es heute abend zu spät. Da heben wir uns nochmal auf für später.

@Walle: Parathormon wird von den Nebenschilddrüsen gebildet und regelt den Calciumhaushalt.

Zitat:Vit.D (vor zwei Monaten zu niedrig und jetzt VIEL zu hoch), Ferritin (auch erhöht, er sagt, ich würde verrostet und solle kein Eisen mehr nehmen). Tja, und dann mein Vit.B12 und die Folsäure. Da liege ich schon immer so derart hoch, dass es kracht. Immer so um die 17.000 (191 - 663) beim B12 und bei der Folsäure immer > 20 (4,6 - 18). Und das bei nur einer Centrum pro Tag.

Das mit dem Vitamin D: hast Du was genommen? Wenn ja, was? Hast Du es eine Woche vor der Blutentnahme abgesetzt? Wenn nicht, sind die Werte für die Tonne.

Wurde das Blut nüchtern abgenommen? Wenn nicht, ist auch der Folsäurewert für die Tonne. Bei den Werten, vor allem B12 stimmt doch irgendwas nicht. Nichtmal Leute, die gerade vorher B12 gespritzt haben, haben solche Werte. Bist Du sicher 17.000 ???? Hast Du ein Nierenproblem, dass das nicht ausgeschieden wird?

Jetzt machst Du mich aber neugierig.
Nur nicht mehr heute nacht.
Schlaft gut.

LG
Mimi

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [wuschel63](#) on Wed, 08 Aug 2012 07:08:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mimi, Mimi, Mimi.... unser wandelndes Medizinlexikon. So jemanden wie dich, hätte ich sehr gerne als Ärztin oder in der Forschung .

Wie wichtig Progesteron ist, weiß ich, da ich ja auch das Buch von Elisabeth Buchner hierzu geschmökert habe. Bloß gehöre ich ja leider auch zu den Frauen bei denen es definitiv noch mehr HA verursacht. Es gibt übrigens in der Tat auch hier welche, wenn ich das richtig in Erinnerung habe, abgesehen von Walle.

Das es mir damals in einem anderen Forum so empfohlen worden ist, habe ich Himmel und Hölle in Bewegung gesetzt, um ein Rezept über das Original Dr. Lee Progesteron zu erhalten und extrem viel Hoffnung auf die Wirkung gesetzt. Umso enttäuschter war ich, als der Schuss so nach hinten los ging. Leider gibt es ja nichts verwandtes, außer evtl. noch den Mönchspfeffer, aber selbst den habe ich ohne Erfolg genommen, ach ja und genauso Feminon N, was ja auch Progesteron enthält bzw. das ankurbeln soll

Bin schein progesteronmäßig ein hoffnungsloser Fall .

LG Wuschel

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Mimi17](#) on Wed, 08 Aug 2012 07:44:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ach liebe Wuschel, Du brauchst nicht mich, sondern einen Arzt, der sich auskennt und bereit ist, mehrmals Deine Hormone zu prüfen und dann genau auf Dich zugeschnitten zu ergänzen.

Solange Du kein Östrogen nimmst, "darfst" Du auch ruhigen Gewissens auf Progesteron verzichten. Wenn Du aber typische Östrogen-Mangelerscheinungen bekommst und Östrogen cremst, solltest Du es dazu nehmen. HA hin oder her. Vielleicht war Dein Östro auch mit >90 in der Messung hoch genug, ist aber ansonsten doch niedriger? Ich will Dir nichts "andrehen" ich denke nur an die Haare Und all diese Hormon-Päpste schreiben ja durchaus, dass das Progesteron am Anfang die Östrogenmangel-Erscheinungen durchaus verstärken kann. Vielleicht kommen wir ja noch dahinter, was das bei Dir ist. Solltest Du es Dir leisten können, könntest Du ja mal darüber nachdenken, Vitamine und Mineralstoffe in einem Labor testen zu

lassen? Und sei es, um Mängel auszuschließen. Ist natürlich immer eine Frage: hat man das Geldes dafür und will man es dafür ausgeben. Leider.

@Walle: die Temperatur-Methode ist ganz einfach, vor allem, wenn Du sie nicht zur Verhütung brauchst. Dann mußt Du nur morgens nach dem Aufwachen im Mund die Temperatur messen. Dafür brauchst Du nur ein digitales Thermometer mit 2 Nachkommastellen. Kostet unter 5 Euro. Und dann die Temperatur in ein Kurvenblatt eintragen, damit Du den Verlauf siehst. Wenn Du es tatsächlich machen möchtest, such ich Dir was raus.

Liebe Grüße
Mimi

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Wallemähne](#) on Wed, 08 Aug 2012 07:44:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Moin Mimi,

oh Gott, oh Gott, oh Gott... ist das peinlich. Ich habe mich bei dem B12 Wert um eine Null vertippt, samt falschem Punkt . Nix 17.000 , der Wert war 1.791 (RW191 - 663pg/ml), um genau zu sein.

Zitat:Das mit dem Vitamin D: hast Du was genommen? Wenn ja, was? Hast Du es eine Woche vor der Blutentnahme abgesetzt? Wenn nicht, sind die Werte für die Tonne.

Wurde das Blut nüchtern abgenommen? Wenn nicht, ist auch der Folsäurewert für die Tonne. Bei den Werten, vor allem B12 stimmt doch irgendwas nicht. Nichtmal Leute, die gerade vorher B12 gespritzt haben, haben solche Werte. Bist Du sicher 17.000 ???? Hast Du ein Nierenproblem, dass das nicht ausgeschieden wird?

- ja, ich habe ca. einen Monat lang täglich eine Dekristol 20.000 genommen (Vit. D)

- ja, ich habe auch die Woche vor der BE die Dekristol genommen, die Werte sind also "für die Tonne" (lach, lustiger Ausdruck, wie in Bayern hier sagen für'n Axxx) (bin beruhigt, dann lag das daran)

- hmmm... getrunken? Jaaaa *ganzkleinlaut*, eine Tasse Kaffee (wir können uns die Hand geben, Mimi, ich kann ohne meinen Kaffee in der Früh ebenfalls nicht), ohne Zucker, aber mit Süßstoff und Sojamilch

- nee, Vit. B12 bekomme ich aber trotzdem nicht gespritzt, ich kriege meine B12-Werte tatsächlich mit einer Multivitaaminkapsel so hoch

Mein B12-Wert war auch vor zwei Jahren so hoch, damals 1.418, die Folsäure >20. Warum und wieso, keine Ahnung, liegt dann aber wohl daran, dass ich vor der BE jeweils auch immer schön brav meine Vitaminkapseln geschluckt habe. Wusste damals nicht, dass auch solche Werte bestimmt werden und dieses Jahr habe ich ganz einfach nicht daran gedacht. Wie oft habe ich schon erwähnt, dass ich früher Arzthelferin war? Eieieiei...

Mein Ferritin war dem Endo mit 164,1 (RW 15,0 - 150,0 ng/ml) auch zu hoch. Biggi würde hier bestimmt sagen, Quatschi, der Wert ist prima für unsere Haare und soweit ich mich erinnern kann, ist/war es ihr immer wichtig, sogar über die 200er-Grenze zu kommen.

@ Biggi: Wenn ich mich hier irre, bitte korrigieren, habe das nicht mehr so gut im Kopf

Er hat gemeint, ich soll kein Eisen mehr nehmen, da ich sonst "verrosten" würde. Ich habe es dann letzte Woche auch abgesetzt. Meine Werte sind da ziemlich schnell hochgegangen. Denn ich hatte am 21.05. bei meinem Hausarzt eine BE und da lag das Ferritin noch bei 82. Das Eisen allerdings nur bei 38 (RW 60 - 180 µg/dl), das Transferrin war normwertig aber die Transferrin-Sättigung mit 11% war zu niedrig (RW16 - 45%).

In dieser Zeit wurden mir 4 Ampullen Ferrlecit gespritzt, da das bei mir aber immer eine Riesenquälerei war, mussten wir die Spritzen absetzen und ich habe einen Monat lang Eisenkapseln (Ferro sanol duodenal) genommen. Also man sieht, meine Werte sind da sehr schön sehr schnell hochgegangen. Dachte immer, Eisen, bzw. Ferritin aufzufüllen, ginge mühsamer.

Eine Eisenkontrolle bekomme ich in zwei Wochen. Und diesmal werde ich vor der BE eine Woche lang keine Vitaminkapseln, etc. schlucken. Oder doch? Weil dann habe ich wenigstens die gleiche Ausgangssituation? Wie würdest Du das handeln?

Ich liste mal die Vit. und Eisenwerte hier auf, dann sieht man, wie sich die Werte innerhalb von knapp zwei Monaten verändert haben. Auch wenn meine Werte durch die Vitaminkapseln verfälscht sind. Habe die Kapseln ja auch damals schon genommen, also habe ich hier zumindest die gleiche Ausgangssituation.

Die Werte vom 21.05 in lila, die Werte vom 26.07. in grün:

Erys: 4,24 4,21

HB: 13,2 13,1

Calcium: 2,48 (RW2,20 - 2,65 mmol/l) 2,33

Eisen: 38 (RW 60 - 180 µg/dl)

Transferrin: 241 (RW 200- 360 mg/dl)

Ferritin: 82 µl (RW10 - 120 µg/l) 164,1 ng/ml

Folsäure: 17,3 µl (RW 2,3 - 17,6µg/l) >20 ng/ml

Vit. D, 25 Hydroxi: 24,3 µl (RW nicht angegeben) 201,0 nmol/l (RW25,0 - 116,0 nmol/l)

GammaGT: 18 (RW < 40 U/l)

Langsam drehen sich einem die Augen vor lauter Blutwerten. Bei unterschiedlichen Maßeinheiten habe ich diese angegeben, umrechnen kann ich ja nicht, trotz Deiner tollen Tabelle, hoffe aber, dass unterm Strich die Einheiten dann doch gleich sind.

Um das Ganze noch zu toppen zum Abschluss meine Schilddrüsenwerte und dann muss es aber für's Erste auch gut sein .

TSH basal: 0,77 (RW0,27 - 2,50 mIU/l)

FT3: 2,80 (RW2,00 - 4,40 pg/ml)
FT4: 13,1 (RW9,3 - 17,0 pg/ml)

Sehr geehrte Frau Dr. Prof. Mimi, ich danke Ihnen ganz herzlich für Ihre Hilfe und kompetente Betreuung. Auch, dass Sie so unermüdlich über die Blutwerte gucken und Ihre ganze Mühe damit. Sollten sich Extrakosten für Ihre sehr liebevolle Betreuung ergeben, so schicken Sie mir doch bitte per PN eine Privatabrechnung, wieviele Schachteln Pralinen Sie denn dafür nun wollen, nur bitte bedenken Sie, dass ich alleinerziehend bin und verwenden doch bitte nur den einfachen Abrechnungssatz.

Achso, was ich noch wissen wollte - machte es denn Sinn, bei meinen DHT-Werten und dem Testo, auch mal das freie Testo untersuchen zu lassen? Irgendwo habe ich mal gelesen, dass es ja eher das freie Testo sei, dass "an unsere Haare geht" und nicht das "normale" (gebundene??). Hoffentlich schreibe ich jetzt gerade keinen Käse, wer da Bescheid weiß, bitte korrigieren. Ich muss mal Tinos Beiträge durchstöbern, er kennt sich ja wirklich enorm gut aus. Oder Pilos, den finde ich auch toll. Der hat auch was drauf, Respekt.

Erst gestern habe ich nochmal in einem von Tinos Beiträgen gelesen, dass es wichtig wäre, genügend zu "aromatisieren" (wie bitte, hä? Was'n das nu wieder?), denn das wäre sehr wichtig für die Haarlinie. Aha... Und das ist ja im Moment meine größte Baustelle (neben breitem Scheitel und den Seiten). Vielleicht kann man hier auch ansetzen? Weißt Du da zufälligerweise auch Bescheid?

So meine liebe Mimi, ich sage Dir schon mal ganz herzlich danke und wünsche Dir einen wunderschönen Tag.

Mfg, mit freundlichen Grüßen,
<3 Walle

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Wallemähne](#) on Wed, 08 Aug 2012 07:54:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ "Mimi, Mimi, Mimi..."

Danke!!! *Blümchen*

Zitat:

@Walle: die Temperatur-Methode ist ganz einfach, vor allem, wenn Du sie nicht zur Verhütung brauchst. Dann mußt Du nur morgens nach dem Aufwachen im Mund die Temperatur messen. Dafür brauchst Du nur ein digitales Thermometer mit 2 Nachkommastellen. Kostet unter 5 Euro. Und dann die Temperatur in ein Kurvenblatt eintragen, damit Du den Verlauf siehst. Wenn Du es tatsächlich machen möchtest, such ich Dir was raus.

Das mache ich! Das finde ich ja echt mal gut. Äh..... muss ich da nicht jeden Morgen zur selben Zeit messen? Ich könnte mir vorstellen, dass das so sein muss. Sonntagmorgen um 6 der Wecker und dann ab das Thermometer in den Mund.... auch nett, aber wenn mich schon keiner küsst

@ Wuschel: Morgen, meine Liebe - na, auch schon wieder aktiv im Forum

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [wuschel63](#) on Wed, 08 Aug 2012 08:06:28 GMT

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

Ach liebe Mimi,

ich habe die Ärztelauferei so satt und zudem habe ich in den letzten 2,5 Jahren soviel Blut gelassen, wegen irgendwelcher Tests und das ganze Geld, was schon an Mittelchen draufgegangen ist(leider muss mein armer Mann das alles zahlen, da ich arbeitssuchend bin) In der Schweiz, wo ich bis vor 1 Jahr gewohnt habe, bin ich auch von Pontius nach Pilatus gelaufen, auch zu Privatärzten. Diagnose AGA, CTE bis hin zu psychisch bedingt..... Ich glaube mittlerweile auch, das es erblich-genetisch ist, da sowohl väterlicher- als auch mütterlicherseits die Haare nicht top sind. Vater schon mit 40 J. Halbglatze. Meine Mutter hat zwar sehr kräftige Haare, aber sie sind auch deutlich weniger geworden, ungefähr seit Mitte 60. Aufgefallen ist es mir aber erst, seit ich mit dem HA zu kämpfen habe.

LG Wuschel

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Binne](#) on Wed, 08 Aug 2012 09:24:48 GMT

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

@Walle, die Aromatase bewirkt, dass Testo in Östrogen umgewandelt wird. Das passiert ja auch beim Fin!

Das freie Testo ist das, was nicht an das SHBG gebunden ist und tatsächlich unserem Körper zur Verfügung steht. Wie hoch ist denn dein SHBG? Meines ist super hoch (eigentlich zu hoch, Nachwirkung der Pille!!), denn so ist ganz viel Testo gebunden und das freie sehr niedrig. Und das niedrige Testo wird dann eben in DHT umgewandelt. Wäre das freie etwas höher, könnte ich mir vorstellen, dass das DHT sinken würde. Aber wie bekommt man das SHBG runter? Das weiß ich leider auch nicht.

@Mimi, ich habe auch die Erfahrung gemacht, dass Prog erstmal die Östrogendominanz VERSTÄRKT... habe einen kleinen Bauch bekommen (habe sonst immer einen recht straffen Bauch), Ansätze von Celluites (schreibt man das so? wie unter der Pille), Wassereinlagerungen in den Knöcheln..

Hast du eine Ahnung, WARUM das am Anfang so ist??? Hast du das auch bei dir beobachten können und legt sich das wieder???

Eigentlich hat man ja bei einer Ö- Dominanz einen Ö- Mangel... puscht das Prog nun erstmal das Ö so dermaßen, dass die Rezeptoren wieder "aufgehen" und man deshalb verstärkt Ö Symptome bekommt? Denn Ö Symptome habe ich eigentlich trotz meiner Dominanz laut Speicheltest nicht gehabt, aber das habe ich mir eben so erklärt, dass die Rezeptoren bei zuviel Ö zu gehen und man dann eher Ö Mangelerscheinungen hat...

Is nich einfach...

LG!

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [dagmar](#) on Wed, 08 Aug 2012 09:39:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Wuschel, Hallo Mimi,
wenn keine Gebärmutter vorhanden ist und eine Hormonersatztherapie gewünscht wird, kann diese auch nur mit Östrogen erfolgen.
Ein Gestagen ist nach den neuesten Studien nicht notwendig. Die Studien haben gezeigt, daß das Risiko für Krebs bei der Östrogenmonotherapie am niedrigsten ist (wohlgemerkt NUR bei Frauen ohne GM)

Ich weiß, früher hat man gesagt, nur Östrogen bei Frauen ohne GM; dann kam die Erkenntnis immer Östrogen + Gestagen, nun zeigen die neuesten Studien wieder etwas Anderes. Ich habe auch mit meiner Frauenärztin darüber gesprochen - diese hat mir bestätigt, die neuesten Leitlinien für Frauen ohne GM gehen aufgrund dieser Studie wieder zur Monotherapie.

Das Wichtigste scheint mir zu sein: jede Therapie sollte auf den Patienten zugeschnitten sein. Egal ob mit oder ohne Gebärmutter.

In meinem 2 jährigen Leidensweg habe ich viel gelesen, viel durch Foren und Erfahrungsberichte gelernt und musste leider auch viel selbst durchmachen. Jede Ersatztherapie sollte zunächst mit den naturidentischen Hormonen Östrogen + Progesteron begonnen werden, da diese in der Regel die wenigsten Nebenwirkungen haben. Und doch vertragen einige Frauen das Progesteron nicht und kommen besser mit den synthetischen Hormonen zurecht. Warum auch immer.....Ich habe das Progesteron überhaupt nicht vertragen, die synthetischen Hormone jedoch auch nicht. Ohne konnte ich auch nicht sein, da ich wie Walle unter heftigsten Schweißausbrüchen und vor allem Schlaflosigkeit gelitten haben. Inzwischen moge ich mich so durch; ein bißchen Östrogen und 1/2 Duphaston nur 14 Tage lang... das vertrage ich so einigermaßen.

Ich rate ab von Speicheltests, Hormonselfhilfe, Scheuernstuhl & Co. Habe hier reichlich Erfahrung. Immer wieder lt. Speicheltest enorm hohe Progesteronwerte; eine Erklärung konnte

mir niemand dazu geben. Leider ist es jedoch so: kompetente Frauenärzte, die sich auch mit Hormonen richtig auskennen, gibt es kaum. Frau muss selbst testen, mit welcher Therapie sie am besten zurecht kommt.

zu Walle:

Mit Fin kenne ich mich nicht aus, habe jedoch im Post von Mimi gelesen, daß dies den Östrogenspiegel noch erhöht. Walle, Du bist definitiv auf dem falschen Weg. Ohne ein Gestagen (z.B. Progesteron) als Gegenspieler zum Östrogen wuchert Deine Gebärmutterschleimhaut immer weiter. Das ist keine eventuelle Nebenwirkung, sondern 100% ig sicher.

Es wird also Folgendes geschehen:

- wenn Du viel Glück hast, bekommst Du nur Sturzblutungen oder ständige Blutungen. Dann bekommst Du entweder ein sehr starkes Gestagen oder Du wirst ins Krankenhaus zur Ausschabung eingewiesen.
- wenn Du weniger Glück hast, züchtest Du Dir durch den ständigen Aufbau der Gebärmutterschleimhaut einen Krebs heran.

Wenn Du definitiv kein Gestagen nehmen willst, darfst Du das Östrogen auch nicht nehmen. Eines ohne das Andere geht bei Frauen mit funktionierender Gebärmutter einfach nicht. Wenn Du wirklich sicher bist, daß das Progesteron Haarausfall bei Dir bewirkt, mußt Du ein anderes Gestagen versuchen. Erst wenn die Gebärmutter einige Jahre nach der Menopause komplett ausgetrocknet ist, kann man vorsichtig versuchen, nur mit Östrogen zu substituieren.

Wallemähne, bitte stecke hier den Kopf nicht in den Sand - je länger Du Deine "Therapie" fortsetzt, desto mehr reitest Du Dich wirklich schlimm rein.

Grüße, Dagmar

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [wuschel63](#) on Wed, 08 Aug 2012 09:49:32 GMT

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

Zitat: Sturzblutungen oder ständige Blutungen, Ausschabung
Hallo Dagmar,

genau das ist mir passiert ohne jegliche Zugabe von Hormonen. Nach 2 Ausschabungen innerhalb von 3 Monaten habe ich mich für eine Entfernung der GM vor ein paar Wochen entschieden. Allerdings konnte keiner der Ärzte sagen, woher dieser Schleimhautaufbau kommt, ob es eine Ö-Dominanz war oder nicht. Fakt ist, jetzt fühle ich mich auf jeden Fall wieder super ohne diese monatelangen horrormäßigen Dauerblutungen, die einem das Leben total vermiesen.

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Wallemähne](#) on Wed, 08 Aug 2012 10:32:38 GMT

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

HalloleibeDagmar,

entschuldige bitte, dass ich Dir jetzt erst antworte. Ich habe Deinen ersten Beitrag hier glatt übersehen!!!

Mist mit dem Progesteron, weil ich so Angst habe, dass es genau das war, was jetzt bei mir den HA wieder verstärkt hat. Ich hatte 10 Tage lang Ruhe damit und zum ersten Mal seit über zwei Jahren konnte ich wieder leicht und locker Haare waschen, ohne dabei in Schweiß und Tränen auszubrechen. Ich kann noch gar nicht fassen, dass dieses Glück schon wieder zu schnell zu Ende sein soll und der Terror am Kopf wieder von Neuem losgeht.

Esreva senke ich mit heute auf einen Hub ab.

Zitat:Es wird also Folgendes geschehen:

- wenn Du viel Glück hast, bekommst Du nur Sturzblutungen oder ständige Blutungen. Dann bekommst Du entweder ein sehr starkes Gestagen oder Du wirst ins Krankenhaus zur Ausschabung eingewiesen.

Ach Du Sch... DESWEGEN hatte ich vor Kurzem innerhalb von zwei Wochen so derart stark meine Tage bekommen?? Geblutet wie verrückt und mit schlimmen Schmerzen verbunden?

Und wie.... Krankenhaus?...Ausschabung?.... O mein Gott, das wird ja immer schlimmer.

Mich betreut im Moment gar kein Gynäkologe, weil ich die Praxis boykottiere, wo man mir Estreva und Prog nur auf Privatrezept verordnet hat und wo diese dumme Gyn mir auch noch gesagt hat, wie schlimm leicht mein Kopf aussähe und oh jeh!.... Ja, das wäre schon sehr sichtbar. Ich wäre ihr nach diesem brutalen Ausspruch am liebsten ins Gesicht gesprungen. Das ist zwar sprichwörtlich die nackte Wahrheit (the ugly truth), aber als Ärztin kann man das auch ein wenig diplomatischer verpacken.

Blöd, blöd, blöd, ich habe dort für dieses Quartal bereits meine Karte einlesen lassen - für ein Privatrezept und einen erneuten ÜW-Schein zum Endo und nun ist bis zum Oktober kein anderer Gynäkolge mehr für mich möglich. Und zu dieser dummen, taktlosen Dumpfbacke will ich nicht mehr.

Wie und wann und wie oft und wieviel ich das Utrogest einnehmen soll, hat sie mir auch nicht gesagt, das Rezept wurde mir von ihr vorne an der Anmeldung in die Hand gedrückt, das war's. Dass ich Fin nehme, weiß sie noch gar nicht, ich hatte keine Lust, vor unzähligen Ohren meine privaten Angelegenheiten mit ihr zu besprechen. Diese Praxis nimmt mir übrigens auch kein Blut ab, ich wurde zu meinem Hausarzt geschickt oder zum Endo. Nur dort, dort nicht.

Wahrscheinlich zu hoch für das Budget.

Mal zur Info: Es handelt sich hier um eine SEHR schicke und SEHR teuer anmutende Praxis mit drei Ärztinnen und vielen Arzthelferinnen in Münchens nobelster Ecke. Vielleicht liegt es gar nicht am Budget, sondern an der teuren Miete und den hohen Personalkosten. Ich bin damals auch nur dort hin, weil mir die Praxis von meinem Hausarzt empfohlen wurde, der gleich um die Ecke ist.

Zitat: Wenn Du wirklich sicher bist, daß das Progesteron Haarausfall bei Dir bewirkt, musst Du ein anderes Gestagen versuchen.

Habe gelesen, Du nimmst ein synthetisches Gestagen? Nun wird hier im Forum aber von vielen die Meinung vertreten, vor allem von unserem Haarpapst Mike, dass die synthetischen Hormone NOCH schlechter für unsere Haare sein sollen. Ich traue mich inzwischen gar nichts mehr einzunehmen. Außer das Fin, aber jetzt weiß ich ja auch durch Dich erst, weshalb ich letzte und vorvorletzte Woche so starke Blutungen hatte.

Bin jetzt total verängstigt und verzweifelt. Es gibt Momente, da kann ich den Haarausfall und meinen Anblick kaum noch ertragen.

LG
Walle

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [wuschel63](#) on Wed, 08 Aug 2012 10:48:06 GMT

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

Liebe Walle,

wie schon geschrieben, ich hatte diese Blutungen auch ohne Östro zuzugeben und ich kenne genug Frauen, die niemals Hormone zu sich genommen haben und auch stärkste Blutungen entwickeln. Braucht also nicht unbedingt an deinem zusätzlichen Östro zu liegen. Beobachte das ganze mal im nächsten Monat und dann kannst du immer noch handeln

Glg Wuschel

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [dagmar](#) on Wed, 08 Aug 2012 12:32:01 GMT

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

Hallo Wuschel, wenn sich die Gebärmutterschleimhaut immer wieder so stark aufbaut, deutet das eigentlich auf eine Gelbkörperschwäche hin (Prog. mangel). Vor ein paar Jahren hätte ich noch dafür plädiert, daß Du unbedingt um Deine GM kämpfen sollst.

Mit diesem ganzen Haarausfallmist halte ich es inzwischen fast für einen Vorteil, wenn die GM nicht mehr vorhanden ist.

Ich erschrecke selbst vor mir, wenn ich das so schreibe...Zumindest hast Du die Möglichkeit,

nur mit 1/2 oder 1 Hub Östrogen zu substituieren, wenn Du Probleme mit Hitzewallungen etc. bekommst. Das Progesteron kannst Du dazunehmen oder auch weglassen. Je nachdem wie es Dir besser bekommt.

Meine Östrogenwerte sind nach wie vor sehr niedrig (um 10 pg/ml mit Östrogengel; vor der Substitution waren es 3 pg/ml).

Trotz der niedrigen Werte habe ich die Erfahrung gemacht, daß sich mein Haarausfall durch das Östrogen doch WESENTLICH gebessert hat. Zunächst war ein paar Monate einfach Stillstand (so um 50 Haare beim Waschen); nach einem Jahr HET konnte ich sogar etwas Neuwuchs vorweisen. Da die Hitzewallungen und die Schlaflosigkeit vor ein paar Monaten zurückkamen, habe ich die Östrogendosis verdoppelt (von 1 Hub auf 2 Hub) und das progesteronähnliche Duphaston auch (von 14 täglich eine Tabl. auf täglich 1 Tablette).

Ca. 4 Wochen später bekam ich irre viele Haare, jedoch leider am KINN! Richtig dicke Borsten! Und wieder ein paar Wochen später fallen mir plötzlich unheimlich viele Haare auf dem Kopf aus. Habe nun seit 1 Woche das Duphaston zurückgefahren auf die halbe Dosis; die Haare am Kinn sind schlagartig nicht mehr gekommen. Die Kopfhaare fallen weiterhin aus.... da muss ich mich wohl noch ein paar Wochen gedulden.

@ Walle

Liebe Walle, aus Dir spricht so viel Verzweiflung und ich verstehe Dich so gut! Die Kombination Haarausfall und Suche nach einer geeigneten HET ist unglaublich kompliziert. Die letzten Jahre waren auch für mich sehr, sehr schwierig und ich war oft am Boden zerstört. Nachdem ich 15 Jahre bei derselben FA war, hab´ich in diesen Jahren kurz nacheinander 5 FA verschlissen, die sich allesamt nicht bzw. kaum mit den Hormonen auskannten.

Ich bin Kassenpatientin; ob Quartalsende oder nicht, ich habe einfach immer meine Karte abgegeben und meine 10 EUR bezahlt; die Kasse hat sich nicht gerührt.....

Es gibt keinen Königsweg, leider. Deswegen kann ich Dir auch keinen konkreten Ratschlag geben. Ich habe das reine Progesteron (Utrogest) nicht vertragen; statt müde und gelassen zu werden, konnte ich überhaupt nicht mehr schlafen und wurde sehr aggressiv. Dazu kam ein Dauerdurchfall... Die Haare sind zwar nicht ausgegangen, waren jedoch vollkommen lasch und lätschig.

Dann hab´ich ein synthetisches Hormon bekommen; dies heißt "LaFamme". Meinen Haaren bekam das super, jedoch nicht meinem Blutdruck. Dieser stieg von erniedrigt in schwindelerregende Höhen. Soviel Herzklopfen hab´noch nie im Leben gehabt...

Nach vielen Irrungen und Wirrungen (nur Progesteron nach Platt; Rimkus-Therapie mit hochdosierten naturidentischen Hormonen) bin ich dann eben beim Östrogengel und bei dem progesteronähnlichen Duphaston gelandet. Das Duphaston ist "halbsynthetisch". Ich vertrage es einigermaßen, wie es scheint jedoch nur in niedriger Dosierung. In höherer Dosierung macht es mir wieder Haarausfall.

Walle, Deine starke, schmerzhaft Menstruation kommt von dem Östrogen-Fin ohne das Gestagen. Die Schleimhaut baut sich sehr stark auf und wird dann eben abgestossen. Und Du

hast wirklich Glück gehabt, daß Du sie wenigstens zum Teil abgebaut hast.
Ohne Gestagen baut sie sich immer weiter auf... Es ist schon mal gut, daß Du das Estreva runtergefahren hast. Ich hoffe, Du wirst von erneuten Hitzewallungen verschont.

Utrogest, Estreva + co. gibt es auf Kassenrezept.

Magst du nicht versuchen, hier oder z.B. im Brigitte Forum eine Empfehlung für eine kompetente Gyn in München zu bekommen?

Ich kenne leider niemanden. Dort würde ich dann in den nächsten 14 Tagen als Notfall vorstellig werden-sehr starke Blutung unter Estreva und Fin; starken Haarausfall durch Utrogest, deswegen abgesetzt...

Ich werde mal im Bricom Forum das Mitglied Lilli nach einer Gyn fragen - Sie kommt aus der Nähe von München und kennt da vielleicht jemanden.

Bis bald, Dagmar

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [wuschel63](#) on Wed, 08 Aug 2012 14:09:09 GMT

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

Hallo Dagmar,

kann ich auch ohne mich anzumelden, im Brigitteforum FA-Empfehlungen erhalten. Falls nicht möglich, könntest du evtl. irgendwann mal erfragen, ob jemand eine Empfehlung für die PLZ 52... hat. Möchte mich nicht noch in anderen Foren anmelden. Mir reicht es hier schon ständig anwesend zu sein... bin ich ja selber schuld.

Ich habe ehrlich gesagt, auch nicht großartig um meine GM gekämpft. Man bot mir ja nur die Möglichkeit einer HET an und die leider nur mit synthetischen Hormonen, da alle FA's, die ich schon kennengelernt habe, nur diese Möglichkeit kennen. Leider habe ich auch mit einer Gyn, die naturident. Hormone anbietet, kein Glück gehabt, da sie es für Blödsinn hält, dass HA mit den Geschlechtshormonen zusammenhängen kann. Sie hat mich sogar quasi rausgeworfen und behauptet, solange man noch Blutungen hat, wäre man nicht in den WJ und darüber würde sie mit mir auch nicht diskutieren. Ha, wir sprechen hier über eine 53-jährige Frau, die sollte sich doch damit auskennen.

LG Wuschel

@ walle

hier habe ich eine bekannte Adresse in München für Dich. www.hormonzentrum.de Diese war mir bereits bekannt; ich habe Gutes und weniger Gutes über das Zentrum gehört. Der Leiter ist Dr. Römmler (oder ähnlich)- das ist einer der Hormonpäpste in Deutschland. Er ist allerdings mit dem Pharmakonzern Dr. Kade verbandelt, der das Utrogest und ein Progesterongel herstellt.

Ich habe auf deren Seite mal geschaut; bei "Kinderwunsch" werden auch Kassenleistungen aufgezählt, daher vermute ich, daß dies keine reine Privatinstitution ist, sondern auch für Kassenpatienten zuständig . Eigentlich dürften sie Dich als Notfall nicht abweisen, sondern müssten Dich in den nächsten 10-14 Tagen drannehmen.

Auf der Webseite gibt es unter "Wechseljahre" auch ein recht verständliches pdf zum Herunterladen; die aufgezählten Studien gehen jedoch nur bis 2005; d.h. die neuen Ergebnisse z.B zur Östrogenmonotherapie bei Frauen ohne GM werden nicht erwähnt. Aber dies ist ja für Dich sowieso nicht relevant.

Walle, ich drück`Dir ganz fest die Daumen, daß Du sehr schnell eine Lösung findest, die gut für Deinen Körper und auch gut für Deine Haare sind!

@ wuschel

Liebe Wuschel, nein, ohne Dich anzumelden kannst Du in der Bricom nichts schreiben, nur lesen. Die meisten Diskussionen finden unter "Frauengesundheit" und dort unter "40 - und die Periode ist anders" statt. Dieser Strang geht über 5 Jahre und alle Ansätze der HET werden und wurden dort ausprobiert und diskutiert (von Dr. Lee über Dr. Platt, Scheuernstuhl, Rimkus usw.).

Empfehlungen für FA werden dort nicht gegeben - in der Tat scheint es auch kaum Praxen zu geben, die empfehlenswert sind.

Wie bei den Hautärzten auch berichten dort vorwiegend Frauen, die wie Du und ich nur negative Erfahrungen gemacht haben.

Entweder die Praxen wissen gar nichts über die naturidentischen Hormone und verschreiben das, was der Pharmavertreter empfiehlt. Oder man hat als Heilpraktiker, Psychologe, FA oder Hausarzt mal einen Kurs zu naturidentischen Hormonen gemacht, weiß aber sonst nix über Endokrinologie und Frauengesundheit. Die Münchner Adresse für Walle ist reiner Zufall.

Ich kann Dich gut verstehen: in noch einem Forum zu schreiben, nimmt einfach zu viel Zeit in Anspruch - man beschäftigt sich ja so und so nur noch mit Wechseljahren, Haarausfall und Co.....

Durch meinen erneuten Haarausfallschub habe ich öfter mal wieder hier reingeschaut - bei Walle konnte und wollte ich einfach nicht schweigen. Aber generell möchte ich mich doch sehr gern von beiden Themen wieder verabschieden und mich dem Leben zuwenden. ..

Es grüßt ganz herzlich, Dagmar

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Mimi17](#) on Wed, 08 Aug 2012 19:54:45 GMT

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

Hallo Ihr Lieben,

Ich bin mal wieder ein paar Tage unterwegs und hab nicht so viel Zeit.

Also, ich bin immer noch anderer Ansicht als Dagmar, nämlich der, dass auch Frauen ohne Gebärmutter Progesteron brauchen, weil ich finde, auch Brustkrebs sollte man sich nicht antun. Aber wie dem auch sei, eine Meinungsvielfalt ist durchaus gesund und ich denke, hier sind alle alt genug, sich eine eigene Meinung zu bilden. Die Studien, die die Östrogenmonotherapie für Frauen ohne Gebärmutter empfehlen, ziehen ausschließlich die Ergebnisse aus Östrogen + GESTAGEN zum Vergleich heran und nicht die Ergebnisse aus Östrogen + Progesteron. Die Pharma Industrie findet immer wieder ihren Weg.

Walle, wenn Du nun nichts anders bekommst, dann nimm das Progesteron. Wenn Du noch einen Zyklus hast, dann solltest Du das Progesteron vom 12. - 26. Zyklustag nehmen. Wie schon mal erwähnt, wenn es Du es nicht schlucken möchtest, dann stech die Kapsel mit einer Nadel auf und schmiere die Hälfte auf die Haut, z.B. in die Ellenbeuge oder Kniekehle. Wenn Du eigentlich keinen Zyklus mehr hast und jetzt so stark blutest, weil Du einfach viel zu viel Östrogen gecremt hast, dann kannst Du 3 Wochen pro Monat Utrogest dazu nehmen.

Mit der Temperaturmessung: bei mir hat das nicht viel ausgemacht, wenn ich am Wochenende 2 Std. später gemessen habe. Der Unterschied zu einem Eisprung ist dennoch sehr deutlich gewesen. Probiere es einfach mal aus. Hier findest Du z.B. ein Blatt zum Eintragen der Werte:
<http://www.familienplanung-natuerlich.de/kinderwunsch/downloadskinderwunsch/index.php>

Vor der nächsten Blutuntersuchung bitte eine Woche keine NEMs einnehmen, sonst sind die Werte verfälscht.

Ganz liebe Grüße an Euch
Mimi

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [wuschel63](#) on Thu, 09 Aug 2012 06:36:35 GMT

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

Liebe Mimi,

hoffe, du hast nicht zuviel Stress während du unterwegs bist . Wünsche dir eine gute Zeit!

Du sprachst (glaube, du warst es), dass man auch auch BA direkt im Labor machen lassen kann,

aber was, wenn ich die Werte bekomme und keiner betreut mich entsprechend. Woher bekäme ich dann z.B. naturidentische Hormone. Ich bin jemand, die sich gerne schon im Vorfeld und nicht erst, wenn es soweit ist, informiert.

Liebe Grüße
Wuschel

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Mimi17](#) on Thu, 09 Aug 2012 08:21:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

@Walle: nochmal kurz zu B12. Das ist ja ein Vitamin, dass in der Leber gespeichert wird und wenn Du z.B. auch gern Fleisch isst und keine Aufnahmestörung, dann ist der Wert einfach durch Deine ganz normale Ernährung gut. Das lächerliche bisschen B12, dass in den Centrum-Dingern steckt, macht nicht solche Werte. Sei froh, eine Baustelle weniger.

@Binne: Deine Überlegungen zu der Wirkung von Progesteron auf die Östrogen-Rezeptoren sehe ich auch so. Denn wie Du schon sagst, hat man ja eine „relative Östrogen-Dominanz“, also das Östrogen ist trotzdem niedrig. Das würde auch die Behandlungsansätze von Römmler und Rimkus gegenüber Dr. Lee erklären. Während Dr. Lee nur Progesteron gibt (in den meisten Fällen) so geben die beiden anderen immer beides. Ich merke auch gerade ein wenig Wassereinlagerungen und leichte Gewichtszunahme. Wenn es bei dem bisschen bleibt, ist es OK, wenn es mehr wird, muß ich irgendwie justieren.

Und schon sind wir bei Dagmars Aussage, dass leider jeder für sich herausfinden muß, was ihm (bzw. ihr) gut tut. Das ist leider das Problem, das geht nicht so einfach und mal eben so. Da muß man unter Umständen auch Rückschläge hinnehmen. (Ich riesele auch gerade und bin einigermaßen frustriert, aber ich mühe mich, durchzuhalten).

@Wuschel: Wenn Du tatsächlich direkt zum Labor gehst und z.B. die Hormonmessung im Blut vornehmen läßt, wirst Du damit auch zu einem Gyn gehen können. Die können nur mit den Speicheltests nichts anfangen. Mit den Bluttest sehr wohl, vorausgesetzt die Werte sind entsprechend. Du könntest auch einfach im Vorfeld diverse Gyns in Deiner Gegend anrufen und schildern, dass Du in den Wechseljahren bist und jemanden suchst, der auch mit bioidentischen Hormonen arbeitet. Dann brauchst Du zu denen, die doof am Telefon sind, gar nicht mehr hingehen. So hätte ich es gemacht, wenn mein Doc sich quer gestellt hätte. Manchmal haben die Ärzte auch eine eigene Homepage auf der schon steht, was sie alles anbieten. Stress habe ich nicht so viel, aber ich nutze fremde PCs und die Menschen, die ich besuche, möchten natürlich nicht, dass ich die ganze Zeit vor der Kiste hänge

Liebe Grüße
Mimi

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Binne](#) on Thu, 09 Aug 2012 09:07:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mimi,nur kurz,bin unterwegs,warum sollte man denn statt nur Prof auch noch ö dazu geben???
Dass verstärkt doch die Symptome,die manche anscheinend unter Prof bekommen,nur noch mehr?!? Denn Prof wird ja auch in ö umgewandelt...von daher ist der dr Lee Ansatz doch der richtige Ansatz,oder??

Lg

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [wuschel63](#) on Thu, 09 Aug 2012 09:15:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Du könntest auch einfach im Vorfeld diverse Gyns in Deiner Gegend anrufen und schildern, dass Du in den Wechseljahren bist und jemanden suchst, der auch mit bioidentischen Hormonen arbeitet. Dann brauchst Du zu denen, die doof am Telefon sind, gar nicht mehr hingehen. So hätte ich es gemacht, wenn mein Doc sich quer gestellt hätte. Manchmal haben die Ärzte auch eine eigene Homepage auf der schon steht, was sie alles anbieten.

Liebe Mimi,

das habe ich natürlich alles schon durch, leider ziemlich erfolglos. Am Telefon wird einem viel versprochen und ebenso auf den Homepages . Die Ärztin, die ich gestern hier aufgeführt habe, hat eine Homepage, wo sie angibt, bioidentische Hormone einzusetzen und sie schreibt sogar, welche das sind. Auch am Telefon wurde ich diesbzgl. von den Mädels aufgeklärt, sogar dass sie u.a. auch Speicheltests durchführen würden. Tja... und was dabei rauskam, habe ich ja schon geschrieben. Außer einem mehr oder weniger dezenten Rauswurf ... nichts

Habe leider auch festgestellt, dass selbst, wenn man mit Blutwerten auftaucht, sich die Ärzte querstellen, weil sie z.B. von ganz anderen Normwerten ausgehen Leider sind sich ja die Ärzte und Labore untereinander nicht einig und viele Ärzte akzeptieren nur die Werte "ihrer" Labore (meine nicht damit, ihre eigenen Labore), sondern die mit denen sie zusammenarbeiten.

... und ich glaube, bei den meisten Ärzten kratzt man ihrer "Berufsehre", wenn man besser informiert ist, als sie

So kann man wirklich immer nur auf Arzt-Empfehlungen hoffen .

Liebe Grüße
Wuschel

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [dagmar](#) on Thu, 09 Aug 2012 16:12:41 GMT

@wuschel und @ mimi

Wuschel, was hältst Du von dieser Praxis? Ruf doch mal dort an, so wie Mimi vorgeschlagen hat. Ist allerdings in Bonn..

<http://www.dr-wiecha.de>

Ich habe die Ärztin auf der Liste von Dr. Rimkus gefunden; das heißt, sie ist auf jeden Fall offen für naturidentische

Hormone. Und auf Ihrer Webseite steht etwas von "Hormonbestimmung". Das lässt hoffen .

Und nett sieht sie auch aus.

Mimi, nochmal zu den Studien: so recht habe ich gar keine Meinung... Erstaunlich fand die Erkenntnis, daß Frauen ohne Gebärmutter unter einer Östrogenmonotherapie ein geringfügig niedrigeres Krebsrisiko hatten als Frauen, die ein Placebo bekommen hatten, also Frauen OHNE HET. Schließt natürlich Brustkrebs mit ein. Und das fand ich doch sehr interessant!

Ich traue den Studien zumindest mehr als den ganzen Werbeseiten über Progesteron´... Was aber wiederum nicht heißen soll,

daß ich gegen das Progesteron bin, bitte verstehe mich hier nicht falsch. Die bessere Verträglichkeit dieses Gestagens zeigt natürlich schon an, daß es einfach

"körperfreundlicher" ist. Wie es mit den Langzeitfolgen aussieht wird man sehen.

Ja, die großen Studien fehlen hier: warum sollte die Pharmaindustrie Geld locker machen, wenn sie nachher keinen Nutzen draus ziehen kann?

Liebe Grüße Dagmar

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [wuschel63](#) on Thu, 09 Aug 2012 16:25:27 GMT

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

Zitat:Ist allerdings in Bonn..

<http://www.dr-wiecha.de>

Ich habe die Ärztin auf der Liste von Dr. Rimkus gefunden; das heißt, sie ist auf jeden Fall offen für naturidentische

Hormone. Und auf Ihrer Webseite steht etwas von "Hormonbestimmung". Das lässt hoffen. Und nett sieht sie auch aus.

Hallo Dagmar,

vielen Dank für deine Bemühungen, werde mir morgen mal die Homepage anschauen. Leider ist Bonn auch ca. 100 km von mir entfernt und so etwas ginge dann höchstens 2 x im Jahr.

LG Wuschel

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [dana12](#) on Thu, 09 Aug 2012 21:32:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

mal was anderes.

Ich habe seit ein paar Wochen extreme Hitzewallungen. Hat jemand einen Tip was ich dagegen unternehmen kann?

Grüße Dana

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Mimi17](#) on Thu, 09 Aug 2012 22:13:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

@Dana: das ist das Zeichen für Östrogenmangel überhaupt. Geh zum Gyn und sage ihm das und wenn er Dir Medis geben will, sag dass Du die bioidentischen Hormone möchtest.

@Dagmar: ich such mal mal die Studien raus - kann ich aber erst am Sonntag/Montag.

@Binne: ich steig jetzt gerade nicht durch. Du hast Östrogendominanz-Symptome bekommen oder Östrogen-Mangel-Symptome? Beides ist möglich, wenn Du "nur" Progesteron nimmst. Wenn Du ausschließlich die Östrogendominanz-Symptome bekommen hast, reicht das Progesteron. Dann sollten die Symptome aber nach ein paar Monaten besser werden. Und Du könntest evtl. die Dosis erstmal etwas verringern. Wenn Du Ö-Mangel-Symptome bekommst, könnte man auch (vorsichtig/wenig) beides geben, als ein wenig Östrogen und dazu passend Progesteron.

@Wuschel: ach Mensch, ich verstehe so gut, dass Du keine Lust mehr auf Ärzte hast. Ich gehe auch sooooo ungern da hin. Aber was machst Du dann jetzt? Erstmal nix? Das würde ich für mich nicht schaffen. Ich brauche da schon immer irgendein Ziel oder Plan B oder sowas.

Liebe Grüße und gute Nacht.
Mimi

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Binne](#) on Fri, 10 Aug 2012 12:06:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Mimi, ich habe mich etwas missverständlich ausgedrückt, natürlich meinte ich Ö-Dominanz Symptome wie Wassereinlagerungen und Fett am Bauch... werde diesen Zyklus mal etwas verhaltener schmieren
Kann aber auch erste Erfolgsergebnisse vermelden,

habe durch Prog Schmieren nach zwei Zyklen inklusive LT erhöhen es "geschafft", dass sich mein DHT Wert von 130 (Grenze ging bis 40!) auf nun 20 wieder gesenkt hat *freu*

@Wuschel, weiß nicht mehr, ob es hier schon erwähnt worden ist, auch wenn man keine GM mehr hat und Ö nimmt (oder eben durch Fin vermehrt Ö haben wird), muss man auf jeden Fall mit Prog gegensteuern. Man kann dann zwar nicht mehr in der GM Krebs bekommen, aber die Brüste und der Eiersstock sind ja auch noch da..

Prog verhindert bzw blockiert die Rezeptoren an den Zellen, in denen sich die Ö sonst festbeißen und anfangen zu wachsen... und eventuell Krebs entstehen lässt...

Prog also immer als Schutz dazu!!

LG!

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [dagmar](#) on Fri, 10 Aug 2012 15:54:32 GMT

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

Hallo,

nochmal @ Walle

Liebe Walle, ich habe gerade gemerkt, daß ich mich bei Dir verlesen haben; Du hast das Progesteron bereits nach 3 Tagen abgesetzt- ich hatte 3 Monate gelesen....

Bei Deinem hohen Östrogenspiegel Haarausfall schon nach 3 Tagen Progesteron? Ich weiß inzwischen, daß wirklich alles möglich ist, dennoch ist die Wahrscheinlichkeit sehr gering, daß das P die Ursache für Deinen Haarausfall ist.

Ich habe einen Östrogenspiegel um 10 pg/ml, das sind ja grad mal 5 % von Deinem stattlichen Ergebnis. Und ich habe das Progesteron täglich genommen, 3 Monate lang. Erst dann hat der Haarausfall begonnen.

Gibt doch dem Progesteron nochmal eine Chance - Du brauchst ein Gestagen und Prog. ist wirklich gut verträglich. Wenn Du vor 14 Tagen Deine Mens hattest, wäre es ideal, jetzt mit 1 Tabl. Tägl. zu substituieren.

Ich drück Dir ganz fest die Daumen!

@ alle, in eigener Haarausfallsache

Gerade habe ich gelesen, daß Progesteron antiandrogen wirkt. Vorausgesetzt, das Progesteron ist tatsächlich die Ursache für meinen erneuten Haarausfall - wie kann denn das sein bei antiandrogener Wirkung?

Aus Prog. kann ja fast jedes Hormon gebildet werden - hat das damit zu tun? Bin verwirrt.

Grüße, Dagmar

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [wuschel63](#) on Fri, 10 Aug 2012 16:35:45 GMT

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

Zitat:Prog verhindert bzw blockiert die Rezeptoren an den Zellen, in denen sich die Ö sonst festbeißen und anfangen zu wachsen... und eventuell Krebs entstehen lässt...

Prog also immer als Schutz dazu!!

Ich komme da allmählich nicht mehr mit. Also, es gibt ja Frauen, die von Natur aus, immer genügend Östrogen haben, die nehmen doch auch kein Prog. als Gegenspieler.

Ich habe ja mal 8 Monate Hormon-Yoga gemacht und das kurbelt ja auch extrem Östrogen an. Dinah Rodrigues hat auch in ihrem Buch dazu nie erwähnt, dass man zusätzlich Prog braucht, wenn man Östrogen ankurbelt.

... oder ist es ein Unterschied, ob ich Östro von außen zuführe oder ob ich einfach selber viel Östro oder genügend Östro produziere.

Ich habe zwar auch sehr viel über Prog gelesen, aber vielleicht stellt sich auch da irgendwann heraus, dass das alles gar nicht stimmt, so wie es mit vielen med. Dingen der Fall ist.

Nehmen eigentlich Tini oder Möchtegernrapunzel Prog zu Fin?

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [muckimuck](#) on Fri, 10 Aug 2012 16:45:40 GMT

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

Also ich z.B. bin 38 und noch nicht im Wechsel.

Habe immer normale Östrogenwerte gehabt.....aber immer einen Progesteronmangel.

Dieser lag immer im unteren Normbereich (also noch drin).

Hatte aber immer Schmierblutungen vor der Mens und bin damit 4 Jahre nicht schwanger geworden. Hatte aber immer Eispruenge.

Erst mit Utrogestgabe und Clomifen hat es nach 2 Monaten geklappt.

Auch jetzt ist der Wert wieder im unteren Bereich und ich hab Schmierblutungen.

Nehme jetzt seit 1 Zyklus wieder Utrogest, weil ich eine Östrogendominanz hab. Östrogenwert ist aber normal ist aber sogesehen im Verhaeltnis zu Progesteron zu hoch.

Gewichtszunahme, Wassereinlagerungen, Gereiztheit etc.

Ob es mir helfen wird.....keine Ahnung. Jedenfalls ist der Zyklus nicht mehr so kurz.

Kann nur hoffen, dass nicht noch mehr HA daraus wird.

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Mimi17](#) on Sat, 11 Aug 2012 08:25:17 GMT

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

Hallo Wuschel,

genau das, was Mucki schreibt, ist der Punkt. Wenn Frauen „von Natur aus“ hohe Östrogenspiegel haben und Progesteron fehlt, dann bekommen sie vor den Wechseljahren sowas wie die Schmierblutungen, PMS, Wassereinlagerungen etc. Nach den Wechseljahren eben „nur noch“ die Wassereinlagerungen, sie werden immer dicker, trotz Sport und gesunder Ernährung, bekommen Osteoporose, Diabetes II, das Krebsrisiko steigt ...

Grundsätzlich verstehe ich Deine Skepsis, aber nach allem, was ich mir inzwischen angelesen habe, glaube ich schon, dass Progesteron da ein gutes Stück helfen kann. Ich habe auch Freundinnen jenseits der WJ, denen Progesteron sehr geholfen hat. Sie haben es auf meine Empfehlung hin probiert und möchten es nicht mehr missen.

Das Problem ist, dass es sich nur sehr langsam durchsetzt, weil es keine Studien dazu gibt. Die macht auch niemand, weil man sich damit keine goldene Nase verdienen kann. Zum einen kann man die bioidentischen Stoffe nicht patentieren (zum Glück!), zum anderen würde die Pharmaunternehmen damit zugeben müssen, dass ihre teuren Abkömmlinge am Ende sehr ungesund sind. Glaubst Du, dass sie das jemals tun würden? Die deutschen Frauen sind Weltmeister im Verhüten mit der Pille, das ist ein Milliardengeschäft und dann geht es nahtlos hinüber in Wechseljahres-Medis. Schau Dir mal an, welchen Umsatz die Pharma-Riesen mit den Hormon-Pillen machen. Glaubst Du wirklich, die wollen sich das entgehen lassen? Sie werden dafür sorgen, dass Du nicht gesund bist, damit sie von Dir profitieren können, aber sterben sollst Du auch nicht, dann kannst Du keinen Profit mehr bringen. Und um nichts anderes geht es. Wenn dem nicht so wäre, wäre Gesundheit nicht eine Frage des Geldes, ist es aber.

Liebe Grüße
Mimi

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [wuschel63](#) on Sat, 11 Aug 2012 09:18:27 GMT

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

Hallo Mimi, Binne und alle, die sich hier so engagiert einbringen mir gehts doch drum, dass ich mit Progesteron noch viel schlimmeren HA hatte....und keiner hier kann mir sagen, was ich denn für eine Alternative habe. Mir hilft es dann wenig, wenn jeder nur schreibt, dass man Prog nehmen sollte. Würde ich doch auch gerne, aber wie gesagt, der Schuss ist doch schonmal vollends nach hinten losgegangen!

Bitte bietet mir Alternativen

... und dass die Pharmaindustrie Milliarden verdient an ihren synthetischen Hormonpillchen, ist ja hoffentlich jedem klar.

LG Wuschel

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [muckimuck](#) on Sat, 11 Aug 2012 09:28:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wuschel..ich wuerde dir so gerne eine Alternative nennen. Kenne aber leider keine
Hab auch Angst vor vermehrtem HA.....hatte ja im Mai Progesteron als Creme genommen und im
Juni die Creme wegen einem Speicheltest weggelassen.
6 Wochen nach dem ersten Cremen bekam ich doppelt soviel HA wie sonst.
Obs am Prog. liegt oder am absetzen der Pille (3.5 Monate vorher) weiss ich nicht.
Aber auch ich hab Angst davor. Der vermehrte HA haelt immer noch an.....

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Wallemähne](#) on Sat, 11 Aug 2012 11:54:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo nochmal Dagmar,

Du bist ja auch noch da

Ich auch - und dabei wollte ich mich doch gestern noch ein bisschen von hier "zurückgezogen
haben". Geht aber irgendwie nicht so ganz

Zitat:Hallo,

nochmal @ Walle

Liebe Walle, ich habe gerade gemerkt, daß ich mich bei Dir verlesen haben; Du hast das
Progesteron bereits nach 3 Tagen abgesetzt- ich hatte 3 Monate gelesen....

Bei Deinem hohen Östrogenspiegel Haarausfall schon nach 3 Tagen Progesteron? Ich weiß
inzwischen, daß wirklich alles möglich ist, dennoch ist die Wahrscheinlichkeit sehr gering,
daß das P die Ursache für Deinen Haarausfall ist.

Ich habe einen Östrogenspiegel um 10 pg/ml, das sind ja grad mal 5 % von Deinem stattlichen
Ergebnis. Und ich habe das Progesteron täglich genommen, 3 Monate lang. Erst dann hat der
Haarausfall begonnen.

Gibt doch dem Progesteron nochmal eine Chance - Du brauchst ein Gestagen und Prog. ist
wirklich gut verträglich. Wenn Du vor
14 Tagen Deine Mens hattest, wäre es ideal, jetzt mit 1 Tabl. Tägl. zu substituieren.

Ich drück Dir ganz fest die Daumen!

Danke, liebe Dagmar. Ich habe das auch im Blick und vor allem im "eing'schalteten Hirnkastl", wie
wir hier in Bayern so schön sagen.

Da ich ja Crescina nehme, bei welchem ich inzwischen ganz klar ein Shedding vermuten muss (siehe Tivi), kann es nämlich durchaus sein, dass es nicht unbedingt diese drei Kapsel Utrogest waren. Und ich öffne meinen Geist jetzt positiv dem Progesteron.

I open my mind...

- die zwei Cimicifuga am Abend habe ich vor ca.10 Tagen abgesetzt

- Estreva derzeit tgl. einen Hub, weil es mir damit auch noch sehr gut geht. Im Falle von Hitzewallungen ggf. tgl. 2 Hübe Estreva. Ich muss hier ohnehin erst noch herausfinden, welches meine Wohlfühlmenge ist und welche Menge nötig ist, dass mein Körper auch gesund bleibt. Etc., pp.

Es ist gar nicht so leicht, in die HET einzusteigen .

Danke für's Daumendrücken , das kann ich im Moment wirklich gut gebrauchen. Und für die ganzen vielen Tipps und Ratschläge, auch Deine eindringlichen Warnungen, die bei mir nicht ungehört verhallen, glaube das nur ja nicht und danke für Deine Hilfe.

Östrogen lasse ich in vier bis sechs Wochen nochmal kontrollieren. Wenn es sein muss, zahle ich den Wert diese eine Mal auch selber. So teuer wird der dann auch wieder nicht sein.

Wegen meiner KK und zweimal die gleiche Fachrichtug in einem Quartal... Das geht bei nicht. LEIDER!!! Auch nicht mit 10 Euro nochmal selber zahlen, statt mit ÜW. Habe hier schon zwei Schreiben liegen und werde auch immer von meiner Sachbearbeiterin gleich persönlich angerufen, wenn sie ein paar Quartale später mitkriegt, dass ich das manchmal eben noch mache (nervt mich total, frag mal, "big brother is watching you") und beim nächsten mal fliege ich raus und muss dann die Arzt- und Rezeptkosten nachzahlen. Wurde mir so gesagt und geschrieben (habe das schwarz auf weiß hier) und ich nehme das recht ernst. Außerdem kann ich solche Probleme im Moment nicht auch noch gebrauchen. Meine Tochter muss demnächst evt. ins Krankenhaus und ich habe zwei Rechtsstreite wegen dem Verkehrsunfall (Schmerzensgeld) PLUS der daraus resultierenden Kündigung an der Backe, weil mein Ex-Arbeitgeber einen ganzen Monat dann im Mai einfach kein Gehalt gezahlt hat. Ich hab nicht noch mehr Nerv auf Papierkrieg und Streit.

Da fällt mir ein, siehste, ich wollte ja auch schon längst mal meine KK deshalb gewechselt haben. Die TKK beispielsweise ist diesbezüglich viel kulanter und besser. BARMER und AOK müssen da angeblich so streng sein. Meine Sachbearbeiterin hat mir das von Frau zu Frau unter der Hand quasi empfohlen. Im Vertrauen, dass es hier bessere Kassen für mich gäbe. Außerdem zahlt die TKK wesentlich mehr zu einem Haarteil dazu.

Und danke für den Link Hormonzentrum, wir haben wirklich nur zwei große endokrinologische Praxen in München, die auf HET und HA spezialisiert sind. Aber ich kann da aus geschilderten Gründen leider nicht hin und will auch nicht zu diesem Dr. Römmler, ich kenne den schon. Und deshalb, nein danke. Aber lieb von Dir für den Link!!!!

Die nächste Blutkontrolle bei meinem Hausarzt in zwei Wochen werde ich auch ohne eine Woche NEM's zuvor machen lassen. Peinlich eigentlich, dass ich das hier erstmal alles lernen

muss. Oder warum mir das die Ärzte nicht mal gesagt haben. Ich wäre ohne das Forum von alleine nämlich nicht draufgekommen .

Und wie geht es Dir so Dagmar? Schreibst ja immer viel für uns und engagierst Dich seh, lass doch auch mal ein Wort von Dir hören. Alles gut bei Dir?

Ich wünsche Dir ein schönes Wochenende

Wir sehen und lesen uns. GLG
Walle

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [dagmar](#) on Sat, 11 Aug 2012 17:21:34 GMT

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

@ Mimi und @ Wuschel

Hallo Ihr Zwei, ich hab´die Auswertung der Studie wiedergefunden; siehe Scan Ausführliche Ergebnisse unter: <http://www.akdae.de/Kommission/Vortraege/TS/2009/Hormontherapie.pdf>.

Wuschel, ich versteh´nicht so ganz: warum möchtest Du überhaupt das Progesteron bzw. ein Gestagen einnehmen?

Welche Beschwerden hast Du, die die Einnahme eines Gestagen erfordern? Haarausfall ist klar - aber welche anderen

Beschwerden noch? Bist Du z.B. Thrombosegefährdet?

Wie schon geschrieben, ist ein Gestagen (welches auch immer) nach den neuesten Erkenntnissen (diese Teile der Studie wurden erst vor kurzem ausgewertet) nicht notwendig bei Frauen ohne GM. Kann natürlich sein, daß es in ein paar Jahren wieder anders heißt - aber das ist jetzt der Wissensstand.

Duphaston wäre eine Alternative zum Utrogest. Ebenfalls ein Gestagen, nicht ganz so "natürlich" wie das reine Progesteron.

@ Walle

Ach Walle, Du bist aber auch mächtig gebeutelt!!! Bei Dir brennt es ja an allen Ecken und Enden... Wenn Deine Krankenkasse so kleinlich ist, kannst Du natürlich erst wieder im nächsten Quartal zum FA gehen. Aber anmelden könntest Du Dich doch schon mal.. Ich bin bei der DAK - die haben bei meinem FA-Hopping nichts gesagt. von der TKK hab´ich auch Gutes gehört.

Ich bin froh, daß Du mit dem Prog. weitermachen willst und ich bin froh, daß Du meine Ratschläge nicht als Schläge und Besserwisserei aufgefasst hast. Es war wirklich nur Sorge, daß Du Dich mit Deinem Östrogenbombardement in was ganz Schlimmes reinreitest.

Ja, ich bin immer noch da - mein Haarausfall ist leider nicht besser geworden, obwohl ich selbst Pause vom Progesteron mache;
die Haare am Kinn sind aber seit der Pause deutlich weniger geworden. Hatte weiter oben mal die

Frage gestellt, warum das Progesteron, das ja antiandrogen wirken soll, event. Haarausfall bewirkt - das scheint mir doch ein Widerspruch zu sein. Vielleicht hat Mimi eine Antwort....

Crescina macht Shedding???? Oh je, das wär´ja nicht so dolle! Ich hab´letzte Woche auch damit angefangen, denn mir sind so viele Haare ausgefallen, daß ich unter meiner Tresse nur noch Flaumhaare habe. Das ging echt schlagartig, innerhalb von 3-4 Wochen.

Euch allen ein entspanntes Wochenende mit Sonne und freundlichen Gedanken! Dagmar

File Attachments

1) [WHI- Placebo-Östrogenmonotherapie.pdf](#) , downloaded 412 times

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Binne](#) on Sat, 11 Aug 2012 18:24:49 GMT

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

@dagmar, bei Wuschel steht doch das Fin im Raum, wenn sie das nimmt, ist es gut, Prog dazu zu nehmen, auch wenn sie keine GM mehr hat, denn Eierstöcke und Brust hat sie ja noch und dort könnten vermehrtes Östrogen Unheil anrichten...

@Prog und HA: Bei manchen scheinen glaube ich die Haarfollikel besonders anfällig zu sein auf Hormonschwankungen... wenn einmal der Wurm drin ist, ist er drin will heißen, wenn man Prog nimmt und daraufhin HA bekommt , scheint wohl das Verhältnis zu Ö nicht optimal zu sein. Das richtige Verhältnis für sich zu finden, DAS ist das Geheimnis ...

Mir tut das Prog zumindest PSYCHISCH richtig gut, ich bin meistens gut gelaunt, obwohl mir täglich seit mehr als 10 Wochen 300 Haare flöten gehen , meine GHE immer krasser werden, ich Toppik bestellen musste und trotzdem... Prog scheint bei mir wie ein Antidepressiva zu wirken

LG!

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [dagmar](#) on Wed, 15 Aug 2012 12:20:30 GMT

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

Hallo Binne,

danke für die Info zu WUSCHEL und FIN; ich hatte den Fin-Strang nicht verfolgt. Sicher hast Du

recht: wenn Wuschel

Östrogen + Fin nimmt, könnten die E -Werte zu sehr gepusht werden und sie braucht dann event. Progesteron dazu.

Das naturidentisches bzw. bioidentische Gestagen ist halt das Progesteron. Hier gibt es nur unterschiedliche Marken:

z.B. Utrogest bzw Utrogestan.

Wenn das Haarausfall macht oder unverträglich ist, bleibt eben nur ein halb- oder synthetisch hergestelltes Gestagen.

Utrogest hat bei mir seltsamerweise paradox gewirkt - ich konnte darauf überhaupt nicht mehr schlafen. Unter Duphaston, dem halbsynthetischen Progesteron, ging es mir wie Dir. Es wirkt auf mich sehr ausgleichend, macht mich gelassener und hält mich in Balance. Hab die Dosis ja wegen dem HA halbiert; bin seitdem deutlich zickiger geworden.....

Liebe Grüße, Dagmar

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Mimi17](#) on Sat, 18 Aug 2012 07:30:37 GMT

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

Hallo Ihr Lieben,
ich habe gerade ein Forum entdeckt, das neu zu sein scheint:

<http://www.bioidentische-hormone.net/forum/>

Wie es scheint, ist es zwar von einer Firma ins Leben gerufen, aber es gibt dort "Experten", einige Ärzte, die mit bioidentischen Hormonen arbeiten und die Chefs der Klösterl- und Receptura-Apotheke.

Vielleicht können wir da die eine oder andere Frage mal los werden und bekommen hoffentlich eine kompetente Antwort und nicht so das typische "Ärzte-Online-blabla" (das könnte so und so sein, sprechen Sie mit ihrem Arzt darüber, laber rababer - so wie in dem Lifeline-Wechseljahres-Forum - das finde ich ganz furchtbar. Das kratzt so dumm an der Oberfläche rum.)

Vielleicht mögt Ihr auch mal schauen und Euren Eindruck schildern? Die Probe auf's Exemple wäre doch: warum verstärkt Utrogest bei manchen Frauen den Haarausfall, oder?

Ich hab noch die andere Studien gefunden und irgendwo einen angefangenen Text für diesen Thread, da muß ich mal zusehen, dass ich das fertig bekomme.

Liebe Grüße
Mimi

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [wuschel63](#) on Sat, 18 Aug 2012 08:41:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:warum verstärkt Utrogest bei manchen Frauen den Haarausfall, oder?

Liebe Mimi,

Frage wäre, warum verstärkt Prog überhaupt HA ?! Bei mir wars ja kein Utrogest, sondern die 3% Prog-Creme nach Dr. Lee!

Ich mag mich nicht noch in einem anderem Forum anmelden. Von daher wäre es schön, wenn eine andere seriöse Userin, dies übernehmen könnte und dies dann hier posten würde .

LG Wuschel

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Franzi12](#) on Mon, 20 Aug 2012 14:04:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ihr Lieben!

Ich war vor Monaten mal ganz kurz mit bei Euch im Forum. Da ich auch immer sehr interessiert mitlese, möchte ich mich mal wieder einklinken. Mich haben die Wechseljahre auch gandenlos erwischt (bin 46 J.) . Als Internet-Information-Freak habe ich so ziemlich alles gelesen und dann versucht es mit meinem Halbwissen umzusetzen. Bis heute habe ich da viel gelernt - leider oft auch aus eigener Anwender-Erfahrung, aber gut so

Mit 44 habe ich sporatisch Progestogel geschmiert (1 % Progesteron) und Remifenim geschluckt. Das hat auch geholfen, da das Maschinchen ja eigentlich noch am Laufen war aber ab und an schon mal stotterte.

Los ging's mit 45: Hitzewallungen, Schlafstörungen und Gewichtsabnahme vom aller Feinsten. Ich bin dann gleich zu einem über die bioidentische Hormonseite empfohlenen Gyn. Diese spezialisierten Ärzte stellen ganz individuell die benötigte Hormonmenge für die Patientin zusammen (nach Bluttest); natürlich alles bioidentisch. Man kann z.B. alles in einer Creme haben oder einzelnen Cremes (Grundlage hierfür Dr. Lee). Dann gibt es noch die Möglichkeit bioidentische Hormone zu schlucken (Rimkus-Methode). Das hat eine Zeitlang auch super funktioniert. Nur leider ändert sich der körpereigene Hormonstatus gerade in der "Wechselzeit" auch immer wieder (damit's auch spannend bleibt). Im November 2011 hatte ich dann das letzte Mal meine Tage. Bin dann umgestiegen auf Estreva (1-1,5 Hub) und reine Progesteroncreme 3%. So, jetzt kam das Austesten wieviel Progesteron?!: Jeden Tag wirklich 30 mg (1 Hub) oder weniger oder doch nur zyklisch (10-12 Tage im Monat) ??? Alles nicht so einfach. Man kann es

drehen und wenden wie man will, leider gibt es keine Standard-Theraphie die auf jede Dame passt. Immer wieder zurück auf Null und wieder von vorne probieren, das ist meine Erfahrung. Jetzt mal zu Progesteron und Haarausfall: Ich bin bestimmt kein Fachmann, aber davon überzeugt, daß das Verhältnis Östrogen zu Progesteron sehr entscheidend ist! Sprich, wenn zu wenig Östro da ist, kann eine zu hohe Dosis Progesteron auch wieder contra-produktiv sein. Progesteron ist der Gegenspieler zum Östro, er hält es in Schach. Wenn zu wenig Östro da ist, denke ich, wird es so sehr vom Progesteron gedämpft, das die gute Wirkung des Östrogens eigentlich wieder in den Fritten ist. Eventuell wieder Haarausfall. Auch wenn hier jetzt alle Hormonfachleute laut aufschreien, ich glaube manchmal es gibt nicht nur eine Östrogendominanz sondern gerade bei uns "älteren" Mädchen mit Östrogenmangel auch eine Progesterondominanz (ok, ich duck mich ja auch schon), Ich merke ein zuviel an Progesteron immer ganz besonders, wenn ich plötzlich wieder Hitzewallungen bekommen, meine Beine schwach werden und ich wie im Nebel rumlaufe. Eine weitere Möglichkeit ist natürlich auch die Schilddrüse! Das Progesteron puscht die Verwertung der Schilddrüsenhormone und man kann leicht in eine ÜF rutschen auch hier ist die Folge u.a. Haarausfall, schöne Schei.... Das Problem habe ich nämlich auch, muß nach einer Schildkröten-OP (near total) schon seit Jahren Thyroxin nehmen, wenn ich da mit dem Progesteron nicht aufpasse laufen meine Zellen auf Hochtouren und ich dreh bald am Rad. Habe nach langen Versuchen für mich jetzt pro Zyklus rausgefunden: 1-1,5 Hub Estreva durchgehend dazu 150 Thyroxin, ab dem 10 Tag bis 25 Tag ca. 15 -20 mg Progesteroncreme dazu nur 137,5 Thyroxin dann Pause für 7 Tage. Das klappt im Moment ganz gut, schau mal, gell Übrigens haben sich meine Haare definitiv durch den Östro-Mangel gelichtet. (ich glaube nicht, daß eine Östrogendominanz HA auslöst, da müsstest dann schon noch ganz, ganz viele andere Symptome vorhanden sein). Hier hatte ich auch das ganze Programm, die Haare wurden staubtrocken, wie Heu!! Von meiner Gesichtshaut und meinen staubtrockenen Augen will ich gar nicht reden, seufz Ich hatte zwar noch keine lichte Stellen aber die Haare sind und waren wie Watte. Lange Rede kurzer Sinn, habe seit Samstag ein geniales Haarteil, keiner hat's bemerkt oder gesehen. Im Gegenteil alle waren ganz neidisch auf meine neue Frisur und die genialen "Strähnen". Eine Sorge weniger und endlich die Frisur, die ich immer haben wollte. So, jetzt ist das doch furchtbar lang geworden, sorry, sorry! Euch allen noch einen wunderschönen sonnigen Tag und ALLES WIRD GUT (auch die doofen Wechseljahre, der ekelige Haarausfall und und und) Ganz liebe Grüße Franzl

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Wallemähne](#) on Mon, 20 Aug 2012 15:05:00 GMT

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

Hi Franzl,

Du hast auch diese trockenen Augen bei Ö-Mangel?? Ich auch! Seit ich Estreva benutze, wurde das schlagartig besser. Das wollte mir bisher nur nie jemand glauben! Und jetzt lese ich es gerade von Dir.

Dass Du die gleichen Erfahrungen mit dem Progesteron und HA gemacht hast, passt eigentlich prima in den Progesteron-Thread, der gerade erst gestern eröffnet wurde. Es werden jetzt immer mehr Userinnen, die das Gleiche bei sich beobachten.

<http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/t/3696/>

Habe eigentlich nicht viel zu schreiben (kommt ja nicht so oft vor), wollte nur mal schnell Hallo sagen, bin nämlich auch seit zwei Jahren in den WJ und mich hat es ebenfalls ziemlich übel erwischt. Kannst Du alles hier im Thread nachlesen, wenn Du magst. Wir haben hier auch ein paar ziemlich fitte Hormonspezialistinnen. Viel Spaß beim Fachsimpeln.

Zu Deinem genialen Haarteil Gratulation, hört sich ja echt toll an ! Aber bevor ich jetzt hier in diesem Thread mehr Fagen dazu stelle, lieber in einem anderen. Und wenn Zeit ist, werde ich Dich diesbezüglich noch mit Fragen löchern. Ist es ein HT zum Clipsen? Dann werde ich Dich hier bald mal mit ein paar Fragen löchern. Mich würde nämlich interessieren, wie Du Dein HT bei dieser Hitze verträgst und wie Du insgesamt damit zurecht kommst, usw., usf. Du klingst ja sehr glücklich . Aber wie gesagt, nicht hier. Vielleicht hier?

<http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/t/3514/>

Ansonsten fällt mir jetzt auf die Schnelle kein anderer Thread an. Aber ansonsten - Hallo und herzlich willkommen in der HET.

HET, mit freundlichen Grüßen
Walle

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Franzi12](#) on Mon, 20 Aug 2012 16:20:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Wallemähne!

Ganz herzlichen Dank für die nette Begrüßung! Ich muss mich im Forum erstmal "einarbeiten", damit ich nicht alle Themen sinnlos und wild durcheinander in einem Beitrag packe. Das mit den trockenen Augen ist echt richtig blöde. Letzte Woche war's ganz bescheiden. Bin dann ziemlich verzeifelt bei meinem Augenarzt aufgeschlagen. Der hat mir auch gleich bestätigt, daß das am Ö-Mangel liegt. Habe jetzt Punctum Plugs (Tränenpunktstöpsel) gesetzt bekommen, hat mir auch wirklich geholfen. Da läuft die eigene Tränenflüssigkeit nicht mehr zu schnell ab.

Zum Haarteil: Es ist nicht permanent befestigt, sondern es sind son kleine "Klettstreifen" an den Rändern aufgeklebt. Man setzt das Teil einfach auf, "rubbelt" die Klettbärtchen dann einfach im eigenen Haar fest und gut ist. Hatte extra meine Bellargo-Fachfrau mit ins Zeithaarstudio genommen, um die Unschädlichkeit dieser Befestigungsmethode von ihr bestätigt zu bekommen. Selbst sie, eine höchst kritische Dame, war hellauf begeistert und hat sich sogar überlegt ihren Bellargo-Kunden (also, die mit Oberkopfteil) die Dinger zu Eingewöhnung anzubieten. Ich selber habe schon seit ca. 2 Jahren geschummelte Haare. Erst Bellargo-Strähnen, dann Tressen jetzt Haarteil. Hab's mir gerade vom Kopf genommen, geht ganz einfach. Da es sehr große Waben hat (Habe ja noch Haare auf dem Kopf) und super dünn und leicht ist, habe ich eigentlich heute nicht mehr geschwitzt als alle anderen auch! Nenn mich eitel, aber ich wollte diese blöde Haarwatte nicht mehr sehen. Jetzt bin ich bestimmt wieder im falschen Thread, sorry. Ich werde mich disziplinieren, versprochen! Frag ruhig weiter!

Lieber Gruß Franzi

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Mimi17](#) on Mon, 20 Aug 2012 16:50:14 GMT

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

Hallo Franzi,

willkommen im HET-Club und vielen Dank für Deinen Beitrag! Ich glaube, dass Du sehr recht hast mit Deiner Theorie der "Progesteron-Dominanz", wenn nicht genug Östrogen da ist, gerade bei uns Wechsel-Mädels. Ich glaub, dann wird das Progesteron nicht mehr bis zu Östrogen verarbeitet, sondern bleibt irgendwie bei den Androgenen hängen.

Die Balance ist entscheidend. Und genau das ist auch das schwierige an dieser "Therapie-Form" und ich glaub, deshalb bieten das so wenig Schulmediziner an. Man braucht Zeit und Geduld und Erfahrung - das haben die wenigsten Ärzte und leider auch nicht alle Patientinnen.

Ich würde mich freuen, wenn Du weiter berichtest.

Die trockenen Augen habe ich übrigens auch! Nimmt einer von Euch auch Östriol? Meine SD ist noch drin und müßte eigentlich raus (MB), aber mich graust es so vor der OP und der folgenden Einstellungszeit. Von daher sind Deine Erfahrungen für mich wirklich spannend.

Viele Grüße

Mimi

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Franzi12](#) on Mon, 20 Aug 2012 17:23:15 GMT

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

Hallo Mimi17,

Mensch, was für ein Zufall! Hatte bzw. habe auch MB! Mir wurde die Schilddrüse bereits 2000 entfernt. Damals eigentlich wegen Kinderwunsch. Habe erst den Blocker genommen, war Thymazol (oder so ähnlich)? laut meiner Ärzte nicht gut bei Kinderwunsch, Radiojodtherapie wurde dann auch ausgeschlossen. Heute bin ich froh drum, daß das Teilchen raus ist. Die OP ist echt gar kein Thema, glaub mir. War nach 5 Tagen wieder zu Hause. Auch die Einstellung danach ging relativ problemlos. Du musst nur einen guten Endokrinologen finden, der nicht nur stur nach den Normwerten geht sondern auch Dein persönliches Wohlbefinden berücksichtigt!! Ich fühl mich zum Beispiel nur wohl, wenn ft4 an der oberen Grenze ist und das TSH supprimiert (bei mir 0,03!). ft3 ist in der Mitte. Nach Lehrbuch eigentlich schon ÜF. Hast Du Augenbeteiligung? Dann würde ich sowieso nur OP vorschlagen. Heute in den Wechseljahren ist es einfacher, wenn man nicht auch noch die zickige Eigenproduktion der Schilddrüse mit einkalkulieren muß. Da eine kontinuierlich stimmige Hormongabe zu finden, halte ich für sehr schwer, kann mich natürlich auch irren. Aber Du weißt ja bestimmt viel besser als ich, wie gravierend das Zusammenspiel zwischen Thyroxin und den Sexualhormonen ist. Wie gesagt, mach Dir nicht zuviele Gedanken wegen einer eventuellen OP, hatte für mich wirklich nur Vorteile.

Ich bin ja froh, dass Du meiner "Progesteron-Dominanz"-Theorie zustimmst. Wenn ich nur wüßte, ob meine Progesterongabe ausreichend ist und meine Gebärmutterschleimhaut nicht schon 8 m dick ist! Habe in einer Woche wieder einen Termin beim Gyn, der muss dann halt mal schauen! Ganz liebe Grüße Franzl

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Wallemähne](#) on Mon, 20 Aug 2012 17:44:47 GMT

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

Liebe Franzl,

wollte Dich NICHT "disziplinieren oder belehren, nur ich versuche das gerade so ein bisschen. Ist aber schwer, nicht vom Thema abzuschweifen. Zu Deinen ganzen Haarersatz- und Schummelmethode werde ich Dich noch erbarmungslos ausquetschen. Nelli hat auch gute Tipps auf Lager in Sachen Tressen. Ich muss mich erst in die Thematik einarbeiten. Außerdem habe ich zwei linke Hände. Tressen? Habe ja noch nichtmal Geschick für die Rundbürste. Was war das eigentlich gleich nochmal... Rundbürste? Muss Binne nochmal fragen, ich glaube, sie war es, die da auch noch überlegt. Aber wir haben dafür alle einen Kamm und das ist doch auch was, oder?

Wie gesagt - ich hatte bisher Mut zur Lücke, aber glücklich bin ich nicht damit. Außerdem war mein HA bisher auch viel zu stark, um an solche Dinge auch nur denken zu können. Aber... mal sehen, wie es weitergeht. Ich denke mal, zu Weihnachten werde ich mir was Hübsches für den Kopf schenken. Und ich meine jetzt keinen Duden oder die große Enzyklopädie.

"Haarwatte" ist übrigens gut , Haarwatte trifft es auch bei mir. Was wir alles haben... Flusen, Fusseln, Fädchen und nun auch noch Haarwatte. Sauber.

Tränenstöpsel??? Was ist das denn? Werden die reinoperiert? Muss googeln. Aber das kann man doch auch locker in diesen Thread schreiben, oder? Weil, wenn mangelnde Tränenflüssigkeit ein Symptom von Ö-Mangel oder den WJ ist und das hier mehrere haben, gehört das vielleicht doch auch hierher.

GLG, Walle

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Binne](#) on Mon, 20 Aug 2012 19:36:14 GMT

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

Hallo Franzl, willkommen hier!

Dein HT finden ganz viele hier spannend, von "Klettstreifen" habe ich noch nie etwas gehört, liest sich super, fänden viele hier bestimmt gut, noch mehr darüber zu erfahren! Ist das eine "gängige" Methode oder was ganz spezielles aus "deinem" Zweithaarstudio??

Ich habe an Dich noch eine Frage wegen des Ö-Mangels bzw Dominanz. Du schreibst, bei Ö-

Mangel hättest du trockene Augen.

Die habe ich auch, aber laut Speicheltest habe ich eine Ö- Dominanz. Aber, und das ist meine Frage, ist das nicht dasselbe??? Bei einer Ö- Dominanz machen die Rezeptoren ja dicht und somit hat man "eigentlich" ein Ö- Mangel. Hast du denn nur deinem Gefühl nach ein Ö- Mangel oder hast du das auch schwarz auf weiß ?

Ich creme nun zb seit 2 Zyklen Prog und habe nun fette Ö- Dominanz Erscheinungen (FETT im wahrsten Sinne des Wortes), Bauch, Celluite, Wassereinlagerungen.

Diese Syptome habe ich erst seit Prog, obwohl ich VOR dem Prog schmieren laut Speicheltest eine Ö- Dominanz hatte.

Bin gespannt, was du dazu sagst!

@Walle: mein kleiner grüner Kamm kann das Wort "Rundbürste" nicht leiden

LG!

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Mimi17](#) on Mon, 20 Aug 2012 20:42:28 GMT

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

Hallo,

@Franzi, Danke für Deine aufbauenden Worte zur OP. Im Moment komme ich ohne SD-Hemmer klar, aber es könnte ja jederzeit wieder losgehen, da sollte ich mich schon dazu aufraffen. Aktuelle habe ich sehr viel Arbeit, der Urlaub für den Winter ist schon gebucht usw. OK, wenn ich ehrlich mit mir bin, sind das alles Ausreden. Mist Ich will diese Scheiß-Vollnarkose nicht. Wäre das eine lokale Betäubung würde ich zugucken und es wäre längst gemacht Und: so einen Endo, wie Du beschreibst, suche ich noch. Augenbeteiligung - ganz leicht, ab und an geschwollene Augen. Eine RJT würde ich nieeeeeee machen, das geht noch weniger als OP. Einsperren - never, ever.

Aber Du hast schon recht, die WJ-Probleme und die SD dazu, heißt an mehreren Fronten "kämpfen". Außerdem sagt der Gyn dann, das kommt von der SD, der SD-Doc sagt, das kommt von den WJ. Super

Ich hoffe ja immer noch, dass mir ein Haarteil erspart bleibt, aber ich werde mal vorsorglich die Ausführungen zu Deiner "Klett-Lösung" verfolgen, damit ich gewappnet bin.

Ja, das mit dem ausreichenden Progesteron ist tatsächlich so eine Sache. Mein Gyn hatte mir empfohlen, Progesteron 7 Tage im Monat vaginal zu nehmen, aber das ist mir zuviel auf einmal. Da bekomme ich ebenfalls Herzrasen und hab das Gefühl meine SD hüpf. Ich habe mir wieder mal meine eigene "Creme" damit zusammengemischt und nehme 20 mg Prog. pro Tag. Ich muß mal schauen, wann ich wieder zum Labor kann, dann lass ich Östradiol und Progesteron mit bestimmen - in der Hoffnung, dass es passt. Bin seit Februar in der Menopause - also bist Du mir nur 4 Monate voraus Ich nehme dazu 1 - 1,5 Hub Gynokadin Gel.

@Binne, ich würde versuchen, die Progesteron-Dosis zu halbieren und schauen, ob die Symptome sich etwas bessern. Wenn ja, erstmal mit der reduzierten Dosis weitermachen und später wieder etwas steigern.

Gute Nacht
Mimi

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Franzi12](#) on Tue, 21 Aug 2012 07:12:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Guten Morgen Ihr Lieben!

So, ganz auf die Schnelle (habe gleich Meeting) kurzes feedback. Macht richtig Freude mit Euch Fachfrauen.

@ Wallemähne

Die Tränenpunktstöpsel "hauen" sie Dir innerhalb von 30 Sekunden direkt in der Praxis ins Auge! Nein, das tut echt nicht weh. Bin aber ehrlich, hab mir auch bald vor Angst in die Hosen gemacht als Doktore mit spitzem Instrument bedrohlich und zu allem entschlossen auf mein Augeninneres zusteuerte. Frag doch mal danach. Ich hab mir auch mal ne Rundbürste gekauft, die liegt heute noch irgendwo im Schrank. Jedesmal, wenn ich vom Friseur komme und die Fachleute mit o.g. "runden Werkzeug" meine Watte in Form gebracht haben, denk ich, daß mach ich beim nächsten Fönen auch so!! HAHA, denkste, bin auch viel zu doof dazu.

@ Binne

Liebe Binne, ich habe so ziemlich alle Werte immer aktuell vorliegen. Schon wegen meiner SD lass ich kontinuierlich Blut abnehmen. Ich bin mir wegen des Speichelttest nie so sicher. Da hatte ich auch ne Ö-Dominanz und Progesteronmangel (also, nur im Verhältnis) hatte aber alle Ö-Mangel-Symptome?! Laut Bluttest war mein Östrogen viel zu niedrig, deswegen habe ich ganz vorsichtig mit Estreva (Ö-Gel) begonnen, und siehe da, die Symptome wurden viel besser! Ich tropfe nicht mehr vor mich hin, wie so ein Kieslaster, ich kann wieder schlafen, bin auch nicht mehr so furchtbar hektisch und schaffe es sogar einen stinknormalen Werbeblock im TV durchzuhalten ohne vor lauter Emotion beim Anblick von Hundefutter-Produkten oder Frühstücksmarmelade vor Rührung in Tränen auszubrechen:d . Ich achte aber auch ganz genau darauf, dass ich keine Östrogen-Dominanz Probleme bekomme, sprich kein Brustspannen oder Wassereinlagerungen usw.. Wie Mimi schon schrieb, Dein Körper muss sich jetzt erstmal an die Progesterongabe gewöhnen! Im Moment sind bei Dir durch das Prog. alle Ö-Rezeptoren höchst sensibel+empänglich geworden und aktiv, die Folge eine vermeindliche Ö-Dominanz.! Jetzt gibt's m.E zwei Möglichkeiten: Entweder ,wie von Mimi empfohlen, mit der Dosis wieder runter oder bei der Dosierung bleiben, also Augen zu und durch bis die "Erstverschlimmerung" durch ist. Hab unter Dr. Lee gelesen, dass das einige Frauen so machen.

@ Mimi17

Mimi, wenn Du Gynäkologe wärst, wäre ich Deine erste Patientin! Du bist echt super informiert, danke!

Ich melde mich später nochmal, muss jetzt erstmal "ein paar Aufgaben" an alle Kollegen verteilen

Ganz kurz noch: werde heute abend mal ein paar Fotos von meinem "haarigen Teilchen" schießen und dann stell ich das hier rein. Die Klettstreifen scheinen ganz neu zu sein. Mädels, daß ist echt mal eine super schonende Alternative zu irgendwelchen Clips und Co.

Bis bald Franzi

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Franzi12](#) on Tue, 21 Aug 2012 14:03:06 GMT

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

So, jetzt ich nochmal!

@Mimi

Du hast das Thema Östriol angesprochen. Das hatte ich prozentual in meiner individuell zusammengestellten bioidentischen Hormoncreme. War aber glaube ich zu wenig, so ca. 0,01%. Jetzt habe ich mir die Creme über den "Drogenhändler meines Vertrauens" (ein Freund von uns ist Apotheker) besorgt. Die ganz normale Vaginalcreme von Kade, glaub ich. Lach nicht, aber die schmiere ich mir bestimmt 2-3 x die Woche ins Gesicht, bilde mir ein, die Haut bleibt elastischer, ok, Glaube ist alles. Komischerweise habe ich im Vaginalbereich noch keine Östro-Mangel-Beschwerden. Alle Fachleute haben mir allerdings bestätigt, das die heutige moderne HET (also transdermale Verabreichung von bioident. Hormonen) so niedrig gewählt ist ("So viel wie nötig, so wenig als möglich"), daß leider viele weiteren Östrogen-Baustellen, wie trockene Augen oder Nasen-/Vaginalschleimhäute nicht ausreichend mitversorgt werden. Man müßte also direkt an den Problemstellen arbeiten, da bietet sich eine Vaginalcreme ja an! Die kann ich mir nur schlecht in die Augen schmieren: Die Augen werden dann ganz bestimmt zu einem traumhaftschönen Feuchtgebiet nur ich muss mir dann nen Blindenhund kaufen?! Ok, habe den Augenarzt nach Östro/Östriol-Augentropfen gefragt. Er sagt, die gibt's im Moment nur in den Staaten und ist bei uns noch nicht zugelassen. Schade, denn ein Versuch wär's wert.

Liebe sonnige Grüße Franzi

P.S.: Habe Fotos vom Haarteil gemacht. Wo stell ich die denn jetzt rein????

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [wuschel63](#) on Tue, 21 Aug 2012 14:14:48 GMT

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

Hallo Franzi,

ich würde einen neuen Thread eröffnen mit dem Titel "Fotos von Haarteilen" oder so ähnlich . Ich finde dann kann jeder der mag, sein nicht permanent befestigtes HT dort ebenfalls mit Foto einstellen. Dann hätte man Vergleichsmöglichkeiten.

Christa hat auch einen Thread "Bilder vom T-Parting" damals eröffnet.

Finde deine Beiträge übrigens sehr gut

Gruß Wuschel

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Mimi17](#) on Tue, 21 Aug 2012 17:52:45 GMT

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

Hi Franzl,

Danke für das Kompliment, aber wenn ich nochmal umschule, werde ich Revoluzzer.

Also ich hab vom Gyn Östriol Zäpfchen bekommen, wobei mir Creme oder Gel lieber gewesen wäre, ich frage ihn nächstes Mal danach. Ich hab leider schon trockene Schleimhäute - gehabt . Wenn hohe Dosen Östradiol erforderlich wären, um den Schleimhaut-Effekt gleich mitzubehandeln, würden die natürlich auch das Krebs-Risiko wieder erhöhen. Von daher finde ich es völlig OK, mit der Östradiol/Östriol-Kombi zu "arbeiten", da Östriol als nicht karzinogen eingestuft wird und super hilft.

Hey, solche Augentropfen hätte ich auch gern! Und das mit der Nutzung für die Haut hat schon mal eine Userin im Mirena-Forum geschrieben und war auch ganz begeistert. Herr Rimkus hat ja sogar ein Rezept für eine Hormon-Body-Lotion in seinem Buch. Ich habe schon versucht, herauszufinden, wo im Körper welche Rezeptoren stärker vertreten sind (Östriol, Ostradiol, Progesteron usw., wollte wissen ob Haut und Haar eher Östriol oder Östradiol), aber das ist schwer herauszufinden, weil sich die meisten Berichte auf Rezeptorenhemmer bei Krebs beziehen und nicht auf die Verteilung. Falls da jemand mal was findet, rufe ich schon mal HIER.

Aber nun mal einen Schritt nach dem anderen. Bin ja erst im 2ten Monat HET und mir geht es damit grundsätzlich schon mal viel besser. Wenn jetzt der blöde HA noch aufhören würde, wäre ich direkt zufrieden.

Liebe Grüße

Mimi

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Franzi12](#) on Wed, 22 Aug 2012 09:38:41 GMT

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

Guten Morgen Mimi,

Über die Frage der Rezeptoren, also in welchem Bereich sind die meisten für ein spezifisches Hormon, habe ich mir auch schon Gedanken gemacht. Pauschal würde ich einfach sagen, Östriol eher für die zarten Schleimhäute, Östradiol eher für's "Grobe" und den gesamten Organismus.

Ich habe da eine sehr interessante Seite gefunden: www.drhuber.at

Das sind wirklich gute Erläuterung auch biochemisch untermauert. Da wurde mir auch vieles klarer, BIO-LK sei Dank!

Hr. Huber schreibt z.B. auch - und da sind wir uns ja alle einig - Hormondefizite nur am Ort des Geschehens behandeln. Also wenn jemand keine Hitzewallung und Co. hat (klassisches Östro-Defizit im Organismus) sondern eben nur trockene Schleimhäute, dann auch hier nur handeln. Unter anderem gibt er den Tipp, die fehlenden Hormone, die für's trockene Auge verantwortlich sind in Form einer Creme unter das Auge in die Augenringe (haben wir doch gar nicht, oder) zu applizieren. Sehr interessant!! Jetzt stellt sich natürlich wieder die Frage- und damit schließt sich der Kreis zum Thema Rezeptoren - welche Hormone??? Direkt Östro oder Östriol. Weiterhin habe ich eine interessante Studie gelesen, das mitunter auch ein Mangel an Testosteron trockene Augen verursacht, hier sind dann eher die Augenlider (Meibomsche Drüsen, glaub ich) der Übertäter. Testo regt diese Drüsen an (sitzen zu Hunderten am Wimpernrand). Die sondern dann beim gesunden Auge das benötigte "Schmiermittel", also den benötigten Fettanteil der Tränenflüssigkeit ab. So un nu?? Vielleicht wage ich einfach mal den Versuch der Augenringe-Applikation mit meiner Vaginalcreme? Was meinst Du? Bislang hab ich die mir nur auf die Pausbacken geschmiert.

Es freut mich, daß es Dir unter der HET schon viel besser geht. Ich kann das nur unterschreiben!! Bin echt froh, das es all die Cremes und Mittelchen gibt. Und unter einer verantwortungsvollen Handhabung ist das echt ein Segen!! Vor ein paar Monaten, da war ich noch ganz HET-frei - ging's mir so bescheiden, daß ich mir ernsthaft Sorgen gemacht habe, wie ich mein weiteres Leben (Job, Familie usw.) überhaupt noch meistern soll. Du bist ja erst seit 2 Monaten dabei, ich denke da solltest Du noch ein bißchen Geduld haben, bis das gute Östro und Progestron sich ausgleichend durch den Körper bis hin zu Deinen Haarwurzeln gearbeitet hat. Und wetten, in einem halben Jahr hast Du bestimmt eine beneidenswerte Traumähne!! In diesem Sinne lieber Gruß Franz!

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Mimi17](#) on Thu, 23 Aug 2012 20:34:58 GMT

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

Hallo Franz!

hm, die Seite von Dr. Huber habe ich auch hin wieder mal besucht, aber vielleicht muß ich doch nochmal etwas intensiver stöbern.

Also das mit den Augen finde ich wirklich super interessant. Ich hatte auch im ht-mb Forum vor langem mal gelesen, dass sich welche Progesteroncreme unter die Augen geschmiert haben. Das hatte ich mich nicht getraut. Aber ich denke, die Östriol-Creme werd ich auch mal testen. Ja, ich bin auch froh, dass ich "erst jetzt" in dieser Zeit in den Wechsel gekommen bin, denn vor 20 - 30 Jahren, als z.B. meine Mutter dran war, gab es da nur Mist. Insofern haben wir schon Glück. Wir wissen zwar auch nicht 100%ig, ob alles so richtig ist, aber besser als die Pferde-Östrogene sind unsere bioidentischen Hormone auf jeden Fall.

Das mit der beneidenswerten Traumähne klingt prima - kauf ich

Aber, bescheiden wie ich bin, wäre ich einfach froh, wenn es mal aufhört zu rieseln. Ich war heute beim Friseur, neben mir eine "ältere" (älter als ich halt) Dame. Wir haben ein bißchen rumgequatscht und sie sagt zu mir: Sie haben ja viele Haare. Mein Friseur sagt: ja, feine Haare,

aber davon viele. Und ich: hab geguckt wie ein Automat. Äh, reden die da von mir
Ich habe seit Mitte 2009 jeden beschi... Tag 150 - 300 Haare in der Hand, im Abfluß, auf der
Kleidung etc. Und meine GHE's verstecke ich. - OK, das geht noch ganz gut, aber .. hä, viele
Haare (das waren mal doppelt so viele). Ja dann.... schmeißt Ihr mich jetzt raus?

Liebe Grüße
Mimi

PS - off topic: die Bilder von Deinem Haarteil sind bombig. Vor allem, dass man sich dafür nicht
"rasieren" muß und es trotzdem gut sitzt - super! Das ist doch mal ein echter Plan B

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [fluse](#) on Fri, 24 Aug 2012 10:39:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen

Nachdem ich das Buch von Dr. Platt studiert habe kam ich auch zu dem Erkenntnis, dass
Progesteron genau das ist was ich brauche, habe tatsächlich ein FA gefunden der mir das sofort
verschrieb.

ich nehm das jetzt den 2. Zyklus immer 14 Tage, 14 Tage Pause.

ICH fühle mich sauwohl, bin gut gelaut wieder leistungsfähig und kann wieder durchschlafen.

AABER ich glaub meine Haare mögen das Zeug nicht. In der 14 tägigen Pause hatte ich
deutlich weniger Haare im Kamm. Theoretisch kann das doch gar nicht sein !?

Erst dachte ich, die wenigen Haare, die mir ausgingen war die Wirkung crescina stem. Allerdings
begann ich damit als ich Prog Pause hatte.

Jetzt nehm ich wieder Utrogest und es sind wieder deutlich mehr Haare.

Der Derma meint, dass gibt es nicht, dass die Haare prompt auf irgendwas reagieren.

Aber so viel Zufall auf einmal gibts doch auch gar nicht !

Hör ich mit Progesteron auf, gibts ein anderes Hormonchaos im Körper und es gehn vielleicht
noch mehr Haare aus

Ich weis echt nimmer was ich machen soll.

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [fluse](#) on Fri, 24 Aug 2012 10:48:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oh sorry

hab grade gesehen, dass es auch noch einen Progesteronthreat gibt.

Kann ich meinen Beitrag dahin verschieben? Paast wohl besser

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Binne](#) on Fri, 24 Aug 2012 10:48:26 GMT

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

@Fluse, da gehts dir wie so einigen hier, dass das Prog "unter Verdacht steht", eventuell HA zu verursachen... das Prog selbst ist es bestimmt nicht, eher das Hormonungleichgewicht, dass dadurch ausgelöst werden kann. Da muss man sich anscheinend herantasten und durch Ausprobieren die richtige Dosis für sich finden...

Ich bin übrigens auch blendend gelaunt, seit ich Prog nehme, fühle mich fitter, alles wäre supi, wäre da nicht der HA..

Bei mir ist es übrigens genau anders rum als bei dir, mir gehen in der ersten Zyklushälfte viel mehr Haare aus als in der 2. Hälfte, in der ich schmiere... auch komisch, oder?

Angefangen habe ich mit Prog übrigens in einer Phase, in der ich massiv HA hatte (500 Haare und mehr täglich), ich kann nun nicht sagen, dass es durch Prog NOCH mehr geworden ist, eher wieder einen Tick weniger... das mag auch an meinem niedrigeren DHT liegen, das ich wohl hoffentlich auch durch Prog wieder etwas gesenkt habe...

LG!

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Mimi17](#) on Fri, 24 Aug 2012 10:49:33 GMT

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

Hallo Fluse,
wieviel Progesteron nimmst Du und in welcher Form (creme, schlucken, vaginal)?
Wenn Du 14-tägig nimmst, hast Du noch einen regelmäßigen Zyklus?

Grüße
Mimi

PS: ob oder wie man verschiebt, weiß ich nicht. Ggf. kopiere es in den Progesteron-Thread, wenn Du willst.

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [fluse](#) on Fri, 24 Aug 2012 10:53:00 GMT

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

Anfangs hab ich auf Anraten der FA Utrogest vaginal genommen, weil da ca 80 mg ankommen sollen.

Da mir aber die Haare verstärkt ausgegangen sind, nehme ichs jetzt, im 2. Zyklus, transdermal.

Die Haare gehen aber wieder verstärkt aus. Sehr seltsam

Brauch ich vielleicht noch 1-2 Zyklen länger Geduld ?

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [fluse](#) on Fri, 24 Aug 2012 10:57:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Blutungen hab ich keine mehr.
Der FA meinte aber, die könnten nach einer Weile wieder einsetzen

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [wuschel63](#) on Fri, 24 Aug 2012 10:58:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Fluse,
kopiere deine Beiträge am besten in den Progr.Thread und lösche sie in der HET und schreibe stattdessen "verschoben in Prog.-Thread". Dann findet man ihn schneller wieder und es können auch Mädels mitlesen, die sich nicht für die HET interessieren.
LG Wuschel

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [fluse](#) on Fri, 24 Aug 2012 11:22:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kopiert hab ich den Beitrag , aber hier löschen geht nicht.
Ich lasses lieber so wie es ist

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [dagmar](#) on Fri, 24 Aug 2012 11:29:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Fluse, ich schau hier ab und zu mal rein... Bin seit 2 Jahren in der Menopause und hab´eine Menge ausprobiert:
Platt, Rimkus, synthetische Hormone, bioidentische Hormone.

Ich würde Dir gern ein paar Fragen stellen

Wie ich gelesen hab´, hast Du inzwischen keine Periode mehr.

- Welche Dosis Progesteron nimmst Du? 10 %ige Creme nach Platt oder niedriger?
- Wie nimmst Du das Progesteron? Täglich oder nur 14 tägig?
- Hat Deine Gyn den Hormonspiegel gemessen? Progesteron, Östrogen etc? Wenn ja, könntest Du bitte die Ergebnisse mit Einheit posten?
- Welche Beschwerden haben Dich bzw. Deine Gyn veranlasst, Dir das P zu verschreiben? Sicher unter anderem Schlaflosigkeit, Unruhe etc...

Nach Platt werden ja alle Hormone über das Progesteron gebildet; bei mir war das zumindest nicht der Fall;
unter Progesteron ohne Östrogensubstitution war mein Ö-Spiegel auch nach einem halben Jahr P-Therapie nahe 0.

Viele Grüße, Dagmar

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [wuschel63](#) on Fri, 24 Aug 2012 11:29:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:aber hier löschen geht nicht.
liegt daran, dass du vielleicht zwischendurch abgemeldet warst, ansonsten kannst du den Beitrag löschen, indem du auf "ändern" gehst, den Text dann markierst und auf entfernen auf deiner Tastatur, aber so gehts ja auch

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [fluse](#) on Fri, 24 Aug 2012 12:10:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Dagmar

Wegen folgender Beschwerden hab ich ZUERST künstliche Hormone (femoston) bekommen:

Schlaflosigkeit
trockene Augen
trockener Mund
leichte Depressionen
Gelenkschmerzen
Allgem. Trägheit

Nach 3, 4 Tagen ungefähr sind mir plötzlich 200-300 Haare ausgegangen. Davor hab ich nie gezählt. Es waren sehr wenig, vielleicht 20 30 ??

Nach 1 Monaten hab ich das Zeug nimmer genommen
Dann Hormonstatus gemacht:

Östradiol 91 Referenz 10-170
Östron 497 postmenopause 5-55 Ovulation 90-500
Progesteron 0,42 postmenopause 0,1-0,8
Prolaktin 219 Referenz kleiner 450
Testosteron 0,12 Referenz 0,1- 0,7
Androstendion 1.2 Referenz 0,4-4,1
DHEA S 1712 Referenz 354-2560
Zink 75 Referenz 55-150

Ferritin 47 Referenz 23-100
Schilddrüse incl Ultraschall alles ok

Das hab ich in meiner Panik alles selbst bezahlt, da kein Endo Term zu bekommen war

Hab diesen Beitrag wieder hierhin kopiert. Wem das zu viel Durcheinander ist bitte bei Wuschel beschweren :))

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [fluse](#) on Fri, 24 Aug 2012 12:15:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schon unter Progesteron beim Endokrinologen auf Kasse nochmal kontrolliert:

Progesteron 0,3 Referenz 0-28
Östradiol 23,5 Referenz 19,5-357
LH 116 Referenz 0,5 -77
FSH 167 Referenz 1,5-33.4

und etliches mehr was aber alles in der Norm war

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [dagmar](#) on Fri, 24 Aug 2012 13:04:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Fluse, dann antworte ich auch mal hier in dem WJ-Strang.

Meiner Meinung ist der Bluttest 1 Monat nach Absetzen der synth. Hormone nicht so richtig aussagekräftig. Es zeigt sich dort, daß Deine ÖSTRONwerte recht hoch sind, das kommt manchmal bei oraler Hormontherapie vor. Es wird bei diesen Werten geraten, auf eine transdermale Therapie zu wechseln. Auch DHEAS ist recht hoch, das steht mit dem Östron in Zusammenhang. Ich finde es gut, daß Du das Femoston abgesetzt hast.

Für aussagekräftig halte ich den Test unter dem Progesteron und da zeigen sich bei Dir enorm hohe Werte LH und vor allem FSH; d.h. Dein Körper versucht verzweifelt, die Eiproduktion anzukurbeln - aber da ist wohl nix mehr machen
Das ist alles normal und nicht schlimm- Du bist halt einfach voll in den Wechseljahren, mit niedrigem Östrongenspiegel (23,5 pg/ml).

Ich würde an Deiner Stelle Östrogengel dazunehmen (Gynokadin oder Estreva) und von diesem anfangs 1/2 Hub täglich durchgehend nehmen. Dazu dann 10-14 Tage etwas Progesteroncreme.

Denn mir ist aufgefallen liebe Fluse: Dein Haar scheint auf JEDES Hormon zunächst mit Ausfall zu reagieren. Hab´mal bei dem FEMOSTON nachgeschaut: das besteht in den ersten 14 Tagen nur aus Östrogen! Erst nach 14 Tagen kommt das Gestagen dazu.

Von 20 Haaren auf 200 Haare finde ich schon eine prompte und eindeutige Reaktion nach 4 Tagen Östrogen. Und auf das Progesteron scheinst Du auch mit Haarausfall zu reagieren....

Deshalb würde ich beide Hormone nehmen und von beiden ganz wenig und das dann mal 3 Zyklen durchziehen.

Dies ist meine persönliche Meinung - mal schauen, was die Anderen sagen.

Liebe Grüße Dagmar

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Mimi17](#) on Fri, 24 Aug 2012 13:10:49 GMT

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

Hallo Fluse,

aus meiner Sicht brauchst Du sowohl Östrogen als auch Progesteron. Aktuell ist Dein Verhältnis 1:12 und erstrebenswert ist nach Schulmedizin 1:100, nach Dr. Lee sogar 1:200. Aber nur Progesteron halte ich bei den schwachen Östrogenwerten für nicht ausreichend.

Wenn Du sagst, Du hast jetzt zuletzt gecremet, hattest Du jetzt eine x%ige Creme verschrieben bekommen oder hast Du die Utrogest-Kapseln aufgestochen und gecremt? Jeweils eine ganze Kapsel oder weniger? Eine Dosis von 20 mg ist in der Regel ausreichend in den WJ. Manchmal sogar weniger, zumindest am Anfang. Vor allem, wenn Du im letzten Monat über-dosiert warst.

Sehe gerade was Dagmar geantwortet hat. Dem schließe ich mich also an. Östrogen Gel (z.B. Estreva oder Gynokadin) 1 - 2 Hub täglich und Progesteron 20 mg täglich. Ca. 1 Woche Pause im Monat (zu Erhaltung der Empfindlichkeit der Rezeptoren, wobei ich auch nur 5 Tage mache, sonst bin ich auf Entzug)

Grüße

Mimi

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [fluse](#) on Fri, 24 Aug 2012 13:21:41 GMT

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

Danke euch beiden für die Einschätzung

Ich werde die Tage mal mit dem FA telefonieren und sehen was der meint.

Ich denke, Dagmar und mimi, ihr könntet Recht haben, da meine Hitzewallungen, auch noch nicht besser geworden sind.

Mimi ist dein HA denn mit Hormonen besser geworden ?
Wenn ja ab wann ?

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Mimi17](#) on Fri, 24 Aug 2012 13:33:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Fluse,
also wenn Du auch Hitzewallungen hast, dann soll er gefälligst mal ein Ö-Gel rausrücken, der liebe FA.

Ich habe erst im Juli mit der HET angefangen. Es ist noch zu früh um irgendwas zu sagen.
Nach 3 - 6 Monaten ziehe ich mal Bilanz.

Grüße
Mimi

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [fluse](#) on Fri, 24 Aug 2012 13:39:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Besteht da eigentlich eine Chance dass das was in den letzten Monaten ausgefallen ist wiederkommt ?
Theoretisch schon, aber irgendwie hab ich da so meine Zweifel, weil die 5 kurzen Häärchen, von denen ich meine es wäre Neuwuch einfach zuwenig ist.

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [wuschel63](#) on Sat, 25 Aug 2012 16:05:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es wurde ja bereits mehrfach diskutiert, ob nach einer Gebärmutterentfernung eine Gabe von Progesteron nötig ist, oder aber Östrogen ausreicht. In nachfolgendem Link steht geschrieben, dass die Gabe von Östrogen in den WJ ausreicht, wenn keine GM mehr vorhanden.

<http://www.hormontherapie-wechseljahre.de/hormonbehandlung/welche-hormone/Gebaermutterentfernung-id63710.html>

Gruß Wuschel

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Binne](#) on Sat, 25 Aug 2012 19:25:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Wuschel, das sehen aber nicht alle Mediziner so, denn ohne Progesteron können Östrogene Zellen zum Wachstum bringen. P ist daher ein wichtiger Gegenspieler zu Ö, da er die Rezeptoren besetzt und Ö nicht mehr in die Zellen (zb in den Eierstöcken, der Brüste) eindringen kann und diese bösartig verändern können..

Finde ich ganz einleuchtend. Du nicht?

LG!

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [fluse](#) on Sat, 25 Aug 2012 20:21:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Für alle, die sich für das Thema Progesteron interessieren hab ich hier mal einen interessanten link von Dr. Lee, durch den Progesteron wieder aus der Versenkung auftauchte

KLICK

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Mimi17](#) on Sat, 25 Aug 2012 21:15:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
also hier steht das auch nochmal mit der positiven Wirkung von Progesteron
<http://haematologie-onkologie.universimed.com/artikel/progesteron-neues-zu-brustkrebsrisiken-und-funktionsweise>

Da ist auch ein Link auf die Studie drin, aber leider ist die Seite französisch und das kann ich nicht.

Aber wenn ich das richtig verstanden habe, ist die französische Studie, die erste, die nun endlich auch bioidentisches Progesteron mit einbezieht und nicht ausschließlich irgendwelche Gestagene.

Auszug aus dem Text: Die Schlussfolgerungen blieben gegenüber der ersten Veröffentlichung von November 2005 unverändert, ausser für den Studienarm Östrogenmonotherapie ohne Zusatzgabe von Progesteron. Hier bestätigte sich der zuvor moderate Brustkrebsrisikoverdacht; die Ergebnisse wurden signifikant. Verglichen mit Frauen, die niemals eine Östrogensatztherapie machten, führte auch die Einnahme von Östrogen alleine zu einem signifikant 1,4-fach erhöhten Risiko einer Brustkrebserkrankung (Konfidenzintervall 95% (KI) 1,0 - 1,8).

Alle kombinierten HRT waren mit signifikant erhöhten Brustkrebsrisiken verbunden, ausser

diejenigen welche mit mikronisiertem Progesteron kombiniert wurden (Abb.). Besonders das Brustkrebsrisiko bei Frauen unter Östrogentherapie schwankte deutlich in Abhängigkeit vom kombinierten Progestagen: Die Kombination von Östrogen mit oralem Progesteron zeigte keine signifikante Erhöhung des relativen Risikos für eine Brustkrebserkrankung (relatives Risiko RR 1,0; 95% KI 0,81,3).⁴ Die gleichzeitige Einnahme von Östrogen und Dihydrogesteron zeigte ein signifikant um das 1,3-Fache erhöhtes relatives Brustkrebsrisiko (95% KI 1,11,7).⁴ Östrogen in Kombination mit verschiedenen synthetischen Progestinen zeigte ein signifikant um den Faktor 1,8 erhöhtes Brustkrebsrisiko (95% KI 1,62,1).⁴ Die verschiedenen verwendeten synthetischen Progestine unterschieden sich nicht signifikant voneinander. Die relativen Risiken unterschieden sich ebenfalls weder signifikant bei unterschiedlicher Gabe des Östrogenpräparates (oral oder transdermal) noch bei anderen Charakteristiken der teilnehmenden Frauen. Die Risiken bei Verwendung von transdermalen Östrogentherapien waren in der Studie E3N bei Frauen mit unterschiedlichem Body-Mass-Index (BMI) vergleichbar, nur bei sehr schlanken bis untergewichtigen Frauen ergaben sich Hinweise auf ein leicht erhöhtes Brustkrebsrisiko bei einer HRT mit oralen Östrogengaben.

Wie immer bleibt uns am Ende eh nur übrig, uns soweit wie möglich selbst zu informieren und dann unser eigenes Urteil zu bilden. Denn wir wissen ja alle, dass Studien immer selbst auch immer so eine Sache sind: sind die Probandinnen tatsächlich vergleichbar, wurden Vorerkrankungen mit einbezogen, wer interpretiert die Studie aus welchem Blickwinkel. Manchmal reicht es ja schon, eine Kleinigkeit wegzulassen, damit das Ergebnis anders aussieht. usw. Um es mal politisch zu formulieren: auf Basis des jetzigen Kenntnisstandes empfehlen wir eine HET mit transdermalem Estradiol und mikronisiertem Progesteron. Letzteres kann je nach Verträglichkeit und gewünschter Wirkweise oral oder transdermal angewendet werden.

Es ist bekannt, dass von oral zugeführtem Progesteron nur 20 % Progesteron bleiben, der Rest wird von der Leber verstoffwechselt und zu Pregnanolon. Bei Römmler steht, dass unter anderem Allopregnanolon ein Umbauprodukt ist, dass sich positiv auf die Stimmung auswirkt und sonst positive Wirkung im Gehirn hat. Interessanterweise habe ich gerade danach gesucht und folgendes gefunden: Allopregnanolon wird vom Körper durch 5-alpha-Reduktase aus Progesteron hergestellt. Depressionen unter Finasterid werden darauf zurückgeführt, dass nicht mehr ausreichend Allopregnanolon gebildet wird. Wow, interessant. Jetzt habe ich noch das Epipregnanolon gefunden, das ähnlich wirken soll. Daraus ergibt sich für mich jetzt kein Hinweis auf vermehrten Haarausfall.

Bleibe also eigentlich nur die Tatsache, dass der Körper aus Progesteron auch andere Hormone selbst herstellen kann. In der Packungsbeilage von Utrogestan (Utrogest im Ausland) steht dazu: Metabolismus (orale Anwendung)

Progesteron wird vorwiegend in der Leber metabolisiert. Die im Plasma aufgezeigten Hauptmetaboliten sind das 20-alpha-Dihydroxyprogesteron, die biologisch aktive Form, sowie Pregnandiol, die vorherrschende, jedoch inaktive Form. Die meisten anderen Metaboliten, wie 17-alpha-Hydroxyprogesteron, Pregnenolon, Pregnanolon und Desoxycorticosteron, liegen in Form von Sulfaten oder Glukuroniden vor.

Metabolismus (vaginal)

Nach seiner Diffusion ins Plasma folgt das Progesteron denselben Metabolisierungswegen wie bei der oralen Verabreichung. Die Plasmakonzentration von Pregnanolon scheint nicht erhöht zu sein.

Da es für eine transdermale Anwendung nicht vorgesehen ist, steht dazu natürlich auch nichts. Die Herrn Römmler und Rimkus behaupten im Gegensatz zu Lee, das würde nicht genug aufgenommen. Aber wenn man mal logisch überlegt: Östrogene und Testo gibt es als Creme/Gel, weil die Anwendung über die Haut so gut funktioniert und bei Progesteron soll das nicht der Fall sein. Macht das Sinn? Ich habe bisher ausser der Behauptung keine Untermauerung für diese These gefunden.

Hm, also bei mir hatte das transdermale Progesteron merkbaren keinen Einfluß auf den HA. Ich habe es ca. 1,5 Jahre genommen. Dann war es alle und ich habe eine Pause gemacht, damit ich dann von meinem Gyn. eine Hormonersatztherapie bekomme und nicht immer versuchen muß, mir irgendwas irgendwie zu besorgen. Während dieser 1,5 Jahre war mein Haarausfall mal besser und mal schlechter, aber das Progesteron hatte ich durchgängig (allerdings recht niedrig dosiert - ca. 10 mg/Tag). Aktuell bin ich auf 20 mg/Tag hochgegangen, weil ich ja jetzt auch Östrogen schmiere.

Aktuell scheint die HET meine eigenen Eierstöcke doch nochmal zur Arbeit angeregt zu haben, was gar nicht so toll ist. Ich habe gerade wieder ein Blutung (Mist) und es rieselt (hab heute die 500er Marke geknackt und meine positive Einstellung der letzten Woche hat sich in Wohlgefallen aufgelöst. Ich fürchte die Eierstöcke produzieren auch Androgene. Andererseits war es letztes Jahr genauso ohne HET. Ab Ende August bis Ende November im Schnitt 300 Haare tägl. (50-60 an Nicht-Waschtagen, 550 an Waschtagen, so wie heute). Tja, wenn das jetzt wieder 3 Monate anhält, werde ich wohl entweder zum Fin-Fan oder zum „Franzis HT-Fan“.... Schauen wir mal. Aktuell hoffe ich noch auf eine längerfristige positive Veränderung durch die HET.

Liebe Grüße
Mimi

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [wuschel63](#) on Sun, 26 Aug 2012 08:18:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Binne schrieb am Sat, 25 August 2012 21:25@Wuschel, das sehen aber nicht alle Mediziner so, denn ohne Progesteron können Östrogene Zellen zum Wachstum bringen. P ist daher ein wichtiger Gegenspieler zu Ö, da er die Rezeptoren besetzt und Ö nicht mehr in die Zellen (z.B. in den Eierstöcken, der Brüste) eindringen kann und diese bösartig verändern können..

Finde ich ganz einleuchtend. Du nicht?

LG!

Liebe Binne,
mir leuchtet allmählich gar nichts mehr ein, da ich von dem Fach-Chinesisch echt zu wenig verstehe
und verdammt nochmal (finde leider keinen anderen Ausdruck, aber ihr wisst ja wie es gemeint ist), wir sind doch alle wegen unserem blöden HA hier, um ihn los zu werden und nicht um ihn noch mehr anzukurbeln... natürlich auch nicht um ernsthaft krank zu werden, das ist auch ganz klar.

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [dagmar](#) on Tue, 28 Aug 2012 17:33:32 GMT

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

Hallo Mimi,

danke für die Details zur franz. E3N Studie. Diese erscheint mir nach wie vor richtungsweisend, vor allem da dort zum ersten Mal zwischen synthetischen Gestagenen und dem Progesteron unterschieden wird. Der Leiter, Dr. Fournier, hat wohl später (2009) nochmals eine Studie nachgeschoben- da sieht es wohl nicht ganz so rosig aus, vor allem bei Langzeittherapie. Mit der habe ich mich jedoch nicht befasst, da sie als nicht repräsentativ angesehen wird.

In Bezug auf die Östrogen-Monotherapie gibt es neuere Updates und neuere Studien - es ist einfach Fakt, daß nach heutigem Wissenstand die Östrogen-Monotherapie bei Frauen ohne Gebärmutter die bessere Therapie ist. Ich mag jedoch hier nicht weiter insistieren und gehe darauf auch nicht mehr ein, denn ich halte das nicht für sooo immens wichtig.

Zu beachten ist:

- Bei Vorhandensein der Gebärmutter muss immer ein Gestagen zyklisch oder kontinuierlich dazugegeben werden
- Hormonersatztherapie Östrogen + künstliche Gestagene bergen ein Risiko und sollten nicht Standardtherapie bei WJ sein.
- jede Frau sollte für sich erspüren, welche HET und welche Dosis am besten zum eigenen Körper passt. Die meisten Frauen vertragen nun mal die körperidentischen Hormone besser, einige wenige kommen jedoch überhaupt nicht damit zurecht.
Ich hab´ Utrogest nicht vertragen und deshalb abgesetzt. Es wäre sicher schädlich für meinen Körper, wenn ich Utrogest weiterhin nehmen würde, egal was die Studien sagen.

Zukünftige Generationen müssen sich damit vielleicht überhaupt nicht mehr rumschlagen; da gibt es dann vielleicht eine ganz elegante HET, die auf die Gene jeder einzelnen Frau zugeschnitten ist...

Zum Haarausfall unter Progesteron: ich seh´das wie Du - irgendwas läuft da bei der Umwandlung nicht ganz so glatt; hier mal ein Schema (leider auf Englisch); laut diesem werden ja aus dem Progesteron viele Hormone synthetisiert; wenn hier und da ein Enzym fehlt, bekommen wir vielleicht unseren Haarausfall

[u] <http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Steroidogene>

sis.svg&filetimestamp=20120709161512[/u]

Zur Progesteroncreme: aus meinem Bekanntenkreis und aus den Foren kenne ich nur eine einzige Frau, die die Creme so gut aufgenommen hat, daß sie als Balance zum Östrogengel getaucht hat. Alle anderen haben das P via Creme nicht gut absorbiert und mussten nach einiger Zeit auf Utrogest + Co. umsteigen, da sich die GM-Schleimhaut zu stark aufgebaut hat.

Ich hatte sogar die 10%ige nach Platt genommen - leider kam nix bei mir an. Ich weiß auch nicht woran das liegt, denn das Östrogen nehme ich auch transdermal - und das kommt definitiv an.

An ein Leben ohne Mens hab´ich mich auch ganz schnell gewöhnt - das ist das einzig Gute ein den Wechseljahren, daß man sich damit zumindest nicht mehr (so oft) rumschlagen muss...

Liebe Grüße, Dagmar

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [wuschel63](#) on Fri, 31 Aug 2012 11:48:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hier ist nochmals ein Beitrag zur HET, Kombi oder Mono und deren mögliche NW

http://www.apotheken-umschau.de/Wechseljahre/Wechseljahre-Therapie-48946_6.html

Gruß Wuschel

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [lala](#) on Sat, 01 Sep 2012 18:04:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi zusammen

ich kopiere den post aus dem progesteron-thread hier auch rein.

ich fürchte ich muss auch noch östrogen zuführen, was meint ihr ?? (bin 31)

ich hatte im januar diese werte

lutealphase (2.zyklushälfte)

östradiol 101 (ref meiner praxis: 38-70)
progesteron 7,5 (ref meiner praxis > 15)

das ist nach meinen berechnungen ein E2-Prog-Verhältnis von 1:74

seither nehme ich auf anraten des arztes utrogest (halber zyklus), erst 2 kapseln oral, dann vaginal

meine neuen werte (ende august)

leider frühe follikelphase, daher schlecht vergleichbar, aber trotzdem:

östradiol 68
progesteron 0,4

E2-Prog-Verhältnis von 1:6 (??)

was is denn nu los?

meine haare fallen aus und aus und aus...

ich war auch im märz und april bei blutkontrollen und mein E2 wert war immer niedriger, als vor der prog-einnahme (März 57, April 47). und progesteron (märz - 2te zyklushälfte: 7,4, april - 1. zyklushälfte 0,5)

kann sich hier jmd einen reim drauf machen?

v.a. gibt es hier jmd der echt ein E2-Prog-Verh. von 1:100 oder besser hat?
muss ich auch E2 zusätzlich schmieren??
und wie soll ich mit prog weiter machen?

danke!
lala

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [wuschel63](#) on Sat, 27 Oct 2012 09:22:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nach immer unerträglicheren Hitzewallungen gehöre ich seit 3 Wochen auch zu den HET-Anwenderinnen. Ich nehme seither Gynokadin (Hitzewallungen fast weg) und seit heute auch noch DHEA, da auch dort ein Mangel vorhanden. Wäre schön, wenn meine Haare sich an dieser Medikation erfreuen würden .
Gruß Wuschel

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [lala](#) on Sun, 28 Oct 2012 14:54:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wuschel63 schrieb am Sat, 27 October 2012 11:22 Nach immer unerträglicheren Hitzewallungen gehöre ich seit 3 Wochen auch zu den HET-Anwenderinnen. Ich nehme seither Gynokadin (Hitzewallungen fast weg) und seit heute auch noch DHEA, da auch dort ein Mangel vorhanden. Wäre schön, wenn meine Haare sich an dieser Medikation erfreuen würden .
Gruß Wuschel

wünsche dir viel erfolg!
wieviel DHEA nimmst du?
verschrieben oder bei BIOVEA oder so bestellt?

ich habe erst 10 mg genommen und bin jetzt auf 5 mg runtergegangen

lg
lala

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [dagmar](#) on Sun, 28 Oct 2012 16:03:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Wuschel,

Du hast es ja schon geahnt...und Dich früh genug informiert. Hitzewallungen und dazu/danach meist Frieren +
die entsprechende psychische Dünnhäutigkeit sind schon verdammt lästig!

Super, daß Dir das Gel gleich geholfen hat. Und nun sollen noch die Haare sprießen !!!!

Hattest Du den Gyn inzwischen gewechselt oder hat die bisherige, die Doofe, doch noch Ihre Meinung geändert
(Erinnere ich mich hier richtig, daß Du so eine bornierte FA erwischt hattest)?

Liebe Grüße, Dagmar

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [wuschel63](#) on Sun, 28 Oct 2012 17:52:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo lala,
nehme 10mg DHEA/Tag und habe es von meiner Gyn verschrieben bekommen, da mein DHEAS-Wert bei 52 lag, der untere Referenzwert aber bei 100 liegt, die Einheiten der Referenzwerte standen leider nicht dahinter
LG wuschel

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [lala](#) on Sun, 28 Oct 2012 17:59:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wuschel63 schrieb am Sun, 28 October 2012 18:52Halo lala,
nehme 10mg DHEA/Tag und habe es von meiner Gyn verschrieben bekommen, da mein DHEAS-Wert bei 52 lag, der untere Referenzwert aber bei 100 liegt, die Einheiten der Referenzwerte standen leider nicht dahinter
LG wuschel

gut gut... dann berichte auf jeden fall wieder, in 1-2 monaten

ich habe am 12.09. begonnen (wert 1,0 bei ref 1,9-2,8)
am 12.10. hatte ich (mit 10 mg DHEA täglich) einen wert von 144 (anderes labor! ref 98,8 - 340)

Ig!

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [wuschel63](#) on Sun, 28 Oct 2012 18:01:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Dagmar,
ja habe die Gyn gewechselt, aber die jetzige hat mich beim 2. Gespräch auch ziemlich zusammengeschissen, so nach dem Motto "wer ist denn hier die Fachfrau und warum glaubst, du habe ich studiert.....". Tja, die meisten Ärzte hassen "unbequeme Fragen" bzw. Eigenrecherche. Musste sehr an mich halten, scheinbar habe ich kein Glück bei Gyns. Na immerhin hat sie einen kleinen Hormonstatus gemacht und dabei gesehen, dass ich viel zu wenig Östro produziere. Der Wert lag bei 8, leider hat das Labor keine Referenzwerte hierzu angegeben. Die Gyn meinte aber, dass man erst bei einem Wert von 100 einen Osteoporose-Schutz hätte und dass Frau sich bei einem Wert von weniger als 100 nicht gut fühle. Da ich ja keine GM mehr habe, kann ich auch die jeweilige Phase nicht mehr feststellen und jetzt noch mit der Tempi-Messung anzufangen, um das rauszufinden, ist mir zu mühsam . Die Gyn meinte übrigens, dass ich ohne GM nur Östro benötige (hat mir dazu auch ein paar Auszüge aus irgendwelchen Medi-Zeitschriften mitgegeben, wo wohl drin steht, dass das Krebsrisiko bei Frauen ohne GM nicht steigt, durch Mono HET). Wenn ich will, verschreibt sie mir allerdings auch noch Utrogest dazu, aber ich habe ja so schlecht mit den Haaren auf Prog reagiert...von daher lasse ich es erstmal bei dem Gynokadin.
Liebe Grüße
Wuschel

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [wuschel63](#) on Sun, 28 Oct 2012 18:05:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Lala,

hoffe nicht, dass der DHEA Wert so schnell steigt, da ich 180 Tabletten verschrieben bekommen habe . Meine Gyn nimmt es wohl selber auch. Einzige Angst bei mir ist, dass z.B. die männlichen Hormone steigen könnten, was dann wiederum auch zu HA führen kann, oder. aber im Grunde genommen, soll doch DHEA die Hormone ausgleichen oder habe ich das falsch verstanden.

Habe mal irgendwann gegoogelt und einen Beitrag von einer Frau gefunden, die angebl. hammermäßigen HA durch DHEA bekommen hat, wäre natürlich der Obergau, denn ich verliere ja so schon viel zu viele.

Ich soll übrigens erst in 3 Monaten zur nächsten Hormonbestimmung kommen.
LG Wuschel

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [lala](#) on Sun, 28 Oct 2012 18:12:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wuschel63 schrieb am Sun, 28 October 2012 19:05Halo Lala,
hoffe nicht, dass der DHEA Wert so schnell steigt, da ich 180 Tabletten verschrieben bekommen habe .

Ich soll übrigens erst in 3 Monaten zur nächsten Hormonbestimmung kommen.
LG Wuschel

deswegen habe ich dir ja meine werte gepostet
du siehst es kann schnell gehen. und eben weil für uns HA-geplagte zu hohe androgene eine kleine katastrophe sein können, ist es ratsam, die werte in kürzeren abständen zu kontrollieren...

aber wenns mit dem HA nicht schlimmer wird bei dir, reicht es vllt auch in 3 monaten!

toi toi toi!

viele grüße und viele haare
lala

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [wuschel63](#) on Sun, 28 Oct 2012 18:27:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:weil für uns HA-geplagte zu hohe androgene eine kleine katastrophe sein können, ist es ratsam, die werte in kürzeren abständen zu kontrollieren...

Bislang wurde bei mir sowieso nur immer das Testo getestet und das lag immer im unteren Bereich. Androstendion hält irgendwie keiner für nötig bei mir zu testen . Habe mal gelesen,

dass das Drospirenon in der Yasmin und Yasminelle ein Androstendionhemmer ist, falls ich dies nicht falsch verstanden habe und diese Pillen habe ich 8 Jahre genommen und erst nach dem Absetzen fing ja bei mir der HA an. Frage mich jetzt natürlich, ob Fin auch darauf eine Wirkung haben könnte oder nur auf das DHT von Test, falls das Drospirenon wirklich den HA bei mir verhindert haben sollte.

Meine jetzige Gyn ist ja davon überzeugt, das Östro das wichtigste Hormon für die Haare ist

LG Wuschel

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [lala](#) on Sun, 28 Oct 2012 18:35:23 GMT

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

wuschel63 schrieb am Sun, 28 October 2012 19:27Zitat:weil für uns HA-geplagte zu hohe androgene eine kleine katastrophe sein können, ist es ratsam, die werte in kürzeren abständen zu kontrollieren...

Bislang wurde bei mir sowieso nur immer das Testo getestet und das lag immer im unteren Bereich. Androstendion hält irgendwie keiner für nötig bei mir zu testen . Habe mal gelesen, dass das Drospirenon in der Yasmin und Yasminelle ein Androstendionhemmer ist, falls ich dies nicht falsch verstanden habe und diese Pillen habe ich 8 Jahre genommen und erst nach dem Absetzen fing ja bei mir der HA an. Frage mich jetzt natürlich, ob Fin auch darauf eine Wirkung haben könnte oder nur auf das DHT von Test, falls das Drospirenon wirklich den HA bei mir verhindert haben sollte.

Meine jetzige Gyn ist ja davon überzeugt, das Östro das wichtigste Hormon für die Haare ist

LG Wuschel

hmmm, tja das ist natürlich schon eine ungewissheit...

FIN wirkt meines wissens nur gegen DHT (und wenn dein testo niedrig war, dürfte DHT auch nicht besonders hoch sein)

wenn du gewissheit haben möchtest, dann könntest du den wert in einem labor bestimmen lassen. 20 bis 30 € schätze ich.

hatte auch lange die yasmin. (aber auch darunter HA gehabt)...

die frage ist: wirkt auch progesteron nur gegen DHT oder "allgemein antiandrogen" und damit auch gg. androstendion.

und CPA?

vllt kann mike dazu was sagen?

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [wuschel63](#) on Sun, 28 Oct 2012 18:58:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Unter der Yasmin hatte ich keinen HA, unter der Yasminelle dann leichten und beim Absetzen -> Katastrophe. Von daher kann es sein, dass es beim niedrigeren Östro in der Yasminelle lag.

CPA hatte ich lediglich mal in der Diana für ein paar Monate als ich 20 Jahre alt war, danach hatte ich zwar antiandrogene Pillen, aber das waren alles keine sogenannten "Haarpillen".

Ganz niedriges Testo/DHT können bei Menschen, die empfindlich darauf reagieren, bereits zu starkem HA führen. DHT testen habe ich hier schon öfters gelesen, bringt nicht so viel, da der Wert wohl extrem schwankend ist.

Prog war für mich ganz falsch, Hammerhaarausfall

Hoffe, dass meine Gyn recht hat, dass DHEA keinen HA auslöst... bitte, bitte schreibt mir bloß nicht anderes

Sorry, dass ich jetzt einige Threads miteinander vermischt habe.

Tu mich jetzt mal wieder raus, da ich merke, dass es mir nicht gut tut, wenn ich hier zuviel schreibe

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [wuschel63](#) on Sun, 04 Nov 2012 16:08:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Buh, in den letzten 2 - 3 Tagen habe ich wieder leichte Wallungen, die eigentlich schon so gut wie weg waren. Ich nutze das Ö-Gel 3 x tgl. Meine Ärztin riet mir von vornherein, ich solle das Maximum, was in der Beschreibung angegeben ist (je 2 Hub morgens und 2 abends), ausschöpfen; habe jedoch Bedenken, dass ich dann zuviel Ö abbekomme

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Biggi01](#) on Fri, 14 Dec 2012 08:41:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Wuschel,

wie geht es Dir im Moment?
Irgendwie hört man von einigen Leuten nix mehr.

Ich habe jetzt meine Mängel mit Nems aufgefüllt und gleichzeitig die 50mg Androcur erst halbiert und im Juli abgesetzt. Da wusste ich nicht dass man langsam ausschleichen soll. Ist jetzt aber nicht mehr zu ändern.

Das ging auch monatelang gut, wahrscheinlich ist die Halbwertszeit länger als im Internet bekannt, mein Gyn konnte zur Halbwertszeit gar nichts sagen.

Mein HA lag so bei 300 in der Woche, bei einer Haarwäsche pro Woche, die Angst dass sich die Zahlen noch mehr hochschrauben war einfach zu hoch.

Ich kann mich noch erinnern, dass ich mit 42 in die Menopause ging, jahrelang ging das auch gut, bis auf die paar Hitzwallungen. Mein Ö-spiegel lag da schon unter dem Keller. Was solls, dachte ich: dann ist es eben so. Ich werde jetzt 55, mein Ö-spiegel ist wahrscheinlich jetzt unterirdisch und der HA nimmt zu. Es kommen zwar alle Haare wieder nach, aber nicht mehr in derselben Qualität. Sie sind feiner und dadurch habe ich weniger Volumen. Ich habe mich jetzt entschlossen täglich: 2mg Estradiol und 1 Climen und 10mg Androcur zu nehmen. Es ist eine Hammerdosis, ich weiß. Aber neben dem HA fühle ich mich wie eine Trockenpflaume, nicht nur wegen der fehlenden Libido, meine Haut ist trocken und faltig, meine Wundheilung stark verzögert. Ich werde jetzt diesen Weg gehen, weil ich einfach einsehen muss, dass ich Androcur brauche, vielleicht weniger wenn ich gleichzeitig Ö erhöhe. Es ist mir bewusst, dass ich nicht mein ganzes Leben lang Androcur nehmen kann, schon meiner Leber zu liebe.

Noch 3 Wochen, dann werde ich wissen ob die Entscheidung richtig war.

Scheiß Wechseljahre.
lg

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [wuschel63](#) on Fri, 14 Dec 2012 09:35:18 GMT

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

Hallo Biggi,

bei mir ist leider alles nach wie vor gleich. Weder das Östro noch das Fin haben irgendetwas am HA bewirkt. Das Fin habe ich jetzt erstmal auf alle 2 Tage 5 mg reduziert, da ich in irgendwo im Netz von einem Versuch durch Prof. Trüeb oder wen auch immer, gelesen habe, wo man einer Frau jenseits der Menopause 5mg "die Woche" gegeben hat und das bei ihr gewirkt hat. Weiß allerdings nicht mehr, wo es stand. Habe jetzt ebenfalls gelesen, dass die ganzen Fin-Studien an Frauen fast immer mit dem Antiandrogen "Drospirenon" einhergehen und somit eigentlich keiner genau weiß, wodurch die Erfolge erzielt wurden.

Meine Haut ist auch extrem trocken (Jahreszeit) und meine Kopfhaut macht mich ohnehin wahnsinnig. Letztens meinte noch eine Hautärztin, es könne auch eine Neurodermitis oder Schuppenflechte sein. Halloooooh, das müsste sie aber doch sehen und nicht per quasi Fernwartung über den Schreibtisch hinweg so etwas äußern, bloß weil ich tatsächlich mal vor zig Jahren, eine Neurodermitis am Körper hatte.

Ich melde mich momentan nicht mehr, weil es von mir einfach nichts positives zu berichten gibt.

Keiner der Fin-Userinnen meldet sich mehr zu Wort, lässt für mich drauf schließen, dass es

bislang bei keiner wirkt, oder ?!

Drücke dir ganz doll die Daumen, dass deine Haare wieder auf Vordermann kommen, wenn du Androcur wieder zuführst. Ist das alles blöd. Man versucht und versucht und schlussendlich

LG Wuschel

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [wuschel63](#) on Tue, 18 Dec 2012 09:12:54 GMT

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

Hallo Biggi,

komme nochmal auf deine Geschichte zurück. Also 300 die Woche bei einer Haarwäsche finde ich jetzt "gar nichts". Wie gesagt, ich wasche 3 x die Woche und verliere bei jeder Wäsche weit mehr als 300 Haare und es wächst nur ein Bruchteil davon nach, sonst hätte ich ja längst ne Glatze.

Was ich nicht ganz verstehe, warum nimmst du Climen, Estradiol und Androcur? In Climen ist doch Östro und ein Gestagen enthalten, oder? Somit wäre das doch genug, oder bzw. warum nimmst du Climen, wenn du Estradiol und Androcur nimmst? Hat das nicht irgendwie denselben Effekt? Wodurch weißt du, dass du Androcur nötig hast? Hormonstatus? Hast du zu hohe Androgene oder nimmst du es, weil du einfach empfindlich auf schon niedrige Androgene reagierst? Hast du es schonmal mit natürlichen Progesteron probiert?

Tausend Fragen . Uups, deine Signatur stimmt nun nicht mehr und Climen ist gar nicht aufgeführt.....

Drück dir die Daumen, dass dein HA wieder aufhört und wir nicht zur Trockenpflaume mutieren.

LG Wuschel

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Biggi01](#) on Tue, 18 Dec 2012 10:43:38 GMT

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

Hi Wuschel,

Androcur nehme ich wieder, weil es schon einmal geholfen hat. Mein HA war so gut wie weg. Weil aber die Belastung der Leber nicht ganz ohne ist, habe ich es noch auf anderem Weg versucht.

Die 300 Haare pro Woche sind auch nicht viel, aber ich merke zunehmend dass die neuen Haare

nicht vollwertig sind.

Das Volumen hat einfach abgenommen. Gleichzeitig merke ich die anderen Symptome der Wechseljahre, es ist nicht nur die Schlaflosigkeit, die Hitzrwallungen und die Antriebslosigkeit, auch die schlechte Wundheilung macht mir zu schaffen, von fehlender Libido mal ganz zu schweigen, die Haut ist trocken, die Augen ebenso, auch das Scheidenmilieu ist trocken.

Der Sex tut mir weh. Und ich weiß, dass ich vor 13 Jahren schon einen Ö-wert hatte, der einer 90 jährigen ähnelte.

Ich merke jetzt nach 1 Woche, dass der sog. Damenbart, das sind so einzelne Haare oberhalb der Oberlippe, die ich immer wie Augenbrauen gezupft habe, komplett weg sind. Das schreibe ich dem Estradiol zu. Climen hat mit seiner androgenen Wirkung nicht ausgereicht, ich habe mich wirklich wie Dörrobst gefühlt, das wird jetzt langsam besser.

Die Signatur muß ich unbedingt ändern. Im Moment fühle ich mich mit dem Estradiol wohl, ob die Dosis so bleibt, wird man sehen.

Vielleicht kann ich auch auf Androcur verzichten, wer weiß.

Es tut mir so leid, dass sich bei Dir gar nichts Positives tut und irgendwie triffst Du auf völlige Pappnasen was Ärzte betrifft.

Liebe Wuschel, ich wünsche Dir, wie allen hier, Unmengen an Haaren und das alte Leben zurück.

Ig

Ps. hast Du was von Walle gehört?

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Jolina](#) on Tue, 18 Dec 2012 11:13:17 GMT

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

Hallo Ihr

300 Haare , auch NUR pro Woche, können ganz schön viel sein, wenn man kaum noch Haare hat.

Ehrlich gesagt, inzwischen tut mir jedes einzelne richtig weh und da ist einfach kein Spielraum mehr. (zumindest bei mir).

Geil" finde ich immer (vielleicht kennt ihr das ja), wenn ich unsagbar vorsichtig und behutsam meine Haare wasche, kämme und föne um ja nichts aus zu reissen und dann ???!!!!

Irgendwie passiert es jedes Mal, dass ich entweder r mit dem Kamm, dem Fön oder sogar mit dem Fingerring oder FINGERNAGEL an einer Strähne Haare hängen bleibe und mir so noch zusätzlich ein paar ausreisse. Ich könnte jedesmal schreien vor Wut und Ärger oder auch heulen. Kennt ihr das ?

Oder ich hab ne Kette um und die hinteren Haare wickeln sich im Laufe der Stunden um die Kette.....und so weiter. Man, man wird ja sooo empfindlich.

Ich war jetzt angefangen, jeden Tag die Haare zu waschen, um den psychischen Druck evt. zu verringern. Das ging nach hinten los. Das packe ich doch nicht - jeden Tag diese Konfrontation (die Sicht auf den nassen, immer lichter werdenden Oberkopf.), der Ausfall....

Also, jetzt jeden 2. Tag.

Euch allen noch einen guten Tag.

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [wuschel63](#) on Tue, 18 Dec 2012 12:11:36 GMT

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

Hallo Jolina,

ich rege mich im Winter immer darüber auf, dass ich Haare auf den Pullis, Schals, Mäntel usw. habe. Im Sommer bleiben sie auf den T-Shirts scheinbar nicht so liegen.

Ich kann mir nach wie vor immer seitliche Haarsträhnen nach dem Waschen auskämmen .

Schlägt die Jennifer bei dir noch nicht an? Nimmst sie aber auch noch nicht lange, oder?

Jeden Tag waschen wäre mir psychisch auch zu heftig. Mir reicht es schon alle 2 Tage bzw. dazwischen einmal alle 3 Tage. Ich denke auch, dass die Kopfhaut ja noch mehr austrocknet, wenn man sie täglich wäscht.

LG Wuschel

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [wuschel63](#) on Tue, 18 Dec 2012 12:19:32 GMT

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

Hallo Biggi,

das einzige was ich bislang vom Gynokadin merke, sind die verschwundenen Hitzewallungen, aber dafür eine Körbchengröße mehr und bleischwere Brüste. Was nimmst du für Estradiol? Übrigens kann ich mich deinen NW bzgl. zu niedrigem Östro 1:1 anschließen (bis auf die trockenen Augen, davon bin ich nicht betroffen).

Im Januar habe ich mal wieder einen anderen Gyn-Termin, aber so langsam gebe ich die Hoffnung, auf gute Ärzte auf und man kann mir echt nicht vorwerfen, dass ich nicht genügend Ärzte konsultiert hätte .

Von Walle habe ich auch nichts mehr gehört, aber ich denke, sie liest still mit und braucht wahrscheinlich ihre Ruhe.

Liebe Walle, falls du hier mitliest... auf diesem Wege einen lieben Gruß!
LG Wuschel

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Jolina](#) on Tue, 18 Dec 2012 12:36:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Wuschel,

ich vertrage die Jennifer sehr gut, keine Nebenwirkungen, aber haarausfallmässig hat sich nach fünf Wochen doch wohl noch nicht wirklich was getan.

Die Gyn sagte, nach drei Monaten müsste ich zmindest sehen, dass viele Haare nach kommen, auch wenn der HA vielleicht noch nicht vorbei wäre.....

Wie gesagt, bis zu vier Monate warte ich noch und dann ist Schluss.

Ich verliere keine Massen an Haare, aber die Lichtungen schreiten heit trotzdem voran.

Jetzt inzwischen geht es auch sehr schnell.

Manchmal stehe ich mit einer Schere vor dem Spiegel und würde sie mir am liebsten alle abschneiden und rasieren, weil ich die Nase so voll habe, diesem langsamen "Verfall" so zu zusehen

Gleichzeitig fehlt mi rmomentan aber die finanzielle Möglichkeit, mir Haarersatz zu kaufen.

Es ist zum Kot....., aber das kennt ihr ja alle.

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Biggi01](#) on Tue, 18 Dec 2012 12:47:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Wuschel,

Zitat: Also 300 die Woche bei einer Haarwäsche finde ich jetzt "gar nichts".

Dazu möchte ich anmerken, dass ist meine Quote die ich durch Einsatz aller Nems erreicht habe, die ich im Netz gefunden habe.

Warum muß man sich eigentlich hier immer rechtfertigen, wenn die Ausfallzahlen unter 1000 sind?

verstehe ich nicht ganz.

Ig

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [wuschel63](#) on Tue, 18 Dec 2012 12:54:43 GMT

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

Zitat:Warum muß man sich eigentlich hier immer rechtfertigen, wenn die Ausfallzahlen unter 1000 sind?

Wieso denn rechtfertigen ??? Ich wär halt happy, wenn ich nur 300 die Woche verlieren würde. Ist doch verständlich, wenn man locker die 4-fache Menge pro Woche verliert, oder Für mich wären das halt Traumzahlen!
LG

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [wuschel63](#) on Tue, 18 Dec 2012 12:59:36 GMT

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

Zitat:Gleichzeitig fehlt mir momentan aber die finanzielle Möglichkeit, mir Haarersatz zu kaufen. Ich wüsste nicht mal, wo ich mir den kaufen soll. Ich bewundere die Frauen, die sich den einfach aus dem Internet bestellen. Ich hätte da Schiss, dass irgendein Wischmop ankommt, der weder in Größe, noch Farbe, noch Struktur usw. stimmt und die Zweithaarstudios hier im Umkreis, haben sich fast ausschließlich auf Perücken spezialisiert oder auf Haarverlängerungen, aber nicht auf Haarteile.

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Jolina](#) on Tue, 18 Dec 2012 13:01:56 GMT

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

Wie wir ja inzwischen alle wissen, sagen Zahlen verdammt wenig über den Haarstatus aus. Wenn Wuschel um die 1200 Haare pro Woche verliert, werden ja auch viele Haare nachwachsen, sonst hätte sie eine Glatze, oder ?

Meine Haare kommen auch seit Jahren nur noch sehr fein wieder und werden auch noch immer feiner- eben wahrscheinlich typisch AGA.

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Jolina](#) on Tue, 18 Dec 2012 13:05:05 GMT

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

Hallo Wuschel,

ich hatte mich vor Wochen bzgl. Haarersatz richtig schlau gemacht, aber auch ich habe Angst, im Endeffekt nur abgezogen zu werden und viel Geld für Mist los zu werden.

Schwanke ausserdem ständig zwischen Haarteil oder doch Vollperrücke, da auch mein Gesamtvolumen gepflegt abnimmt.
Ich kann mich einfach nicht entscheiden.

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [wuschel63](#) on Tue, 18 Dec 2012 13:10:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Wenn Wuschel um die 1200 Haare pro Woche verliert, werden ja auch viele Haare nachwachsen, sonst hätte sie eine Glatze, oder ?

Na ja, ich bin ja kein Einzelfall mit meinen Ausfallzahlen... Leider ist es nur so, dass mein Haarkleid immer dünner wird und vor allen die Seitenpartien und vorne der Stirnbereich sind doch sehr durchsichtig . Deswegen sage ich immer, wenn ich jetzt weniger verlieren würde bei gleichem Haarwuchs wie jetzt, würde sich mein Haarstatus wahrscheinlich nicht weiter verschlechtern.

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Jolina](#) on Tue, 18 Dec 2012 14:14:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe gerade Haare gewaschen und ich denke, 40 Haare mit waschen, kämmen und fönen, einschliesslich die Haare von heute morgen beim Kämmen, sind sehr ok und trotzdem wird es immer weniger.

Ich versteh das nicht.

Mein ehemals dichter Hinterkopf wird auch immer spärlicher, die Längen sind nur noch Fusel.

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [lala](#) on Wed, 19 Dec 2012 21:24:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi Mädls

ich geb mal ein Lebenszeichen ab, wenn es mir auch blendend geht mit den Haaren

hier war die Rede von "fin wirkt wohl nicht, da keiner davon berichtet"

das ist die falsche Schlussfolgerung.

grade die, die wg. fehlendem HA nicht mehr an ihn denken, schreiben nicht mehr

ich kenne 1 aus dem Forum, der fin enorm hilft. ich nehme es auch noch (HA bei Null, bei mir aber sicher nicht (nur) fin zuzuschreiben)

btw: 100 Haare können für die eine auch schon zu viel sein; für die andere dagegen völlig problemlos. HA-Zahlen sind eine sehr individuelle Sache.

ich substituiere noch immer E2; aber kein Prog zurzeit (die Männer drüben kommen mit ihrer Prog-Lösung nicht in die Pötte)

mein enormes NEM Programm ziehe ich nach wie vor durch.

DHEA ist auch noch im boot

die signatur ist aktuell

werte lass ich erst in paar monaten wieder checken

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [wuschel63](#) on Thu, 20 Dec 2012 08:17:43 GMT

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

Zitat:ich kenne 1 aus dem forum, der fin enorm hilft. ich nehme es auch noch (HA bei Null, bei mir aber sicher nicht (nur) fin zuzuschreiben)

Hallo Lala,

das ist ja super, dass bei dir der HA gestoppt ist, aber gehörst du nicht eh zu den Frauen, die Sommer-HA haben und wäre er dann nicht auch ohne Medis jetzt vorbei ??? Bei dir verhält es sich doch eher so, wie auf Bild 3 des eingefügten Artikels von Prof. Trüeb, temporärer HA, oder?

<http://www.rosenfluh.ch/rosenfluh/articles/download/2456/haa-rausfall.pdf>

Wie dem auch sei, ich finde es super, dass er gestoppt hat. Sag mal, teilst du deine Fin Tablette? Eigentlich hatte ich auch vor, nur 2,5 mg täglich zu nehmen, aber dafür müsste ich sie halbieren und im Beipackzettel steht drin, dass man dies auf keinen Fall soll und von einem Chemiker habe ich gehört, dass man die Tabs nicht teilen darf, da sie durch den zerstörten Überzug dann evtl. nicht mehr wirken könnten oder an anderer Stelle. Bei den Männern lese ich auch immer von merkwürdigen Dosen, die man vierteln muss.

Wirkt bei dir nicht zusätzlich auch der Mix Minox/Fin (topisch)?

Ich habe das DHEA's abgesetzt, obwohl ich da einen Mangel habe. Ich hatte da häufig regelrecht ein Brett vor dem Kopf und hatte Schiss, dass der HA davon sogar begünstigt wird bzw. die Gesichtsbehaarung zunimmt.

Schade, dass sich die anderen, die aktuell Fin oral nehmen, nicht mehr zu Wort melden. Wenn man von mir nichts hört, gehts mir eher bescheiden.....

LG Wuschel

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Biggi01](#) on Thu, 20 Dec 2012 08:24:44 GMT

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

Hi Lala,

Deine Erfolgsgeschichte werde ich (beeindruckende Bilder) so schnell nicht vergessen. Deine

Neuwuchs strotzt
vor Gesundheit. Never change a winning Team.

Ich weiß von Mucki von 1 Userin die auch Erfolge mit Fin hat.

Weißt Du denn, wenn Du Fin Topisch anwendest wieviel Wirkstoff von den 15mg in Minox
gelöst täglich auf Deinem Kopf landet?

@Jolina, auch 40 Haare können 40 zuviel sein, wenn nix mehr nachwächst.

Lala bitte berichte weiter auch wenn Du nicht mehr so oft hier bist, was ich übrigens allen
wünsche.

Ig

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [muckimuck](#) on Thu, 20 Dec 2012 08:35:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ihr Lieben,
ich melde mich auch mal kurz.....
Nehme Fin 5mg seit Anfang September - bis jetzt ohne jeglichen Erfolg.
Aber ich mach weiter. Falls sich was tut, melde ich mich.
Habt schoene Feiertage! Alles Gute und Liebe fuer Euch.
LG
Mucki

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Binne](#) on Thu, 20 Dec 2012 09:41:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Mädels,

danke für deine Rückmeldung, Lala, schön, dass es weiterhin bergauf geht! Ich denke, da
hat das Minox-Fin Gemisch seine Finger mit im Spiel oder es ist wirklich so, dass du zu diesen
"Haarwechslern" gehörst, wie bei Bild 3 beschrieben (guter Artikel, Wuschel!). Mein
Haarausfallschema würde ich im Übrigen auch bei Bild 3 einordnen...

@Biggi; schade, dass bei dir die Nems alleine nicht ganz ausgereicht haben, deinen HA weiter
niedrig zu halten. Du warst für mich immer DIEjenige, die es nur mit Nem's geschafft hat, den
HA die Stirn zu bieten...

@Wuschel und Mucki, euch beiden drücke ich weiterhin die Daumen, dass Fin dann doch mal
endlich seine Wirkung zeigt...

Ich schmiere weiter mein Gynokadin; mein Ha hat sich zwar verringert, von täglich 300-500 auf 100-150 bei jeder Wäsche (alle 2 Tage), aber ich hatte auch mal 3 Wochen, in denen mir fast nichts ausgefallen ist... ich denke, ich muss MEIN optimales Ö/P Verhältnis noch finden
zudem hat Gynokadin nun meine SD Werte in den Keller rutschen lassen, so dass ich da wieder nachziehen muss... ein ewiges Hin und Her ...

LG an ALLE!

@Mimi, bist du schon wieder zurück??

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Biggi01](#) on Thu, 20 Dec 2012 10:26:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Binne,

Ich bin nicht unzufrieden, meine 300 Haare die Woche wären für so manchen ein Traum.
Ich kenne nun zumindest meine Ausfallzahlen, die ich mit Nems erreicht habe.

Den Rest kriege ich auch noch in den Griff, ich weiß ja was mir hilft.
Und das ist ja etwas was viele eben nicht wissen und der Haarstatus verschlechtert sich Schritt für Schritt.

Ich habe Glück gehabt, die Zahlen sind stabil es gibt nicht diese Verschlechterung, die häufig nach einem kurzen Erfolg eintritt, obwohl man nichts verändert hat.

Wie geht es Dir?

Ig

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [kaktusblüte](#) on Sun, 23 Dec 2012 16:41:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo,

gibt es eigentlich eine bestimmte zeitperiode, die man abwarten muss, um beurteilen zu können, ob die einnahme von estradiol und/oder progesteron sich positiv auf den haarausfall auswirkt? ich bin gerade im zweiten einnahmezyklus und bin soooo ungeduldig, vor allem aber verzweifelt. die haare rieseln und rieseln, ich denke in spätestens drei monaten muss ich mir ernsthaft mal gedanken zu haarersatz machen, nein, da muss ich bereits etwas kaufen.
hatte ja auch gehofft, dass ich wenigstens mal wieder schlafen könnte mit dem ersatz der hormone, aber leider liege ich nach wie vor jede nacht wach und schwitze mein bett voll.

zudem würde ich gern wissen, ob estradiol und progesteron auch so etwas wie ein depot im

körper anlegen... und wie kann man sich das eigentlich vorstellen? mal angenommen, jemand hat nachgewiesen neben fast nicht existenten weiblichen hormonen auch erhöhte androgene, kann man dann davon ausgehen, dass man auch eine höhere dosis an e2 und p4 benötigt, um einen ausgleich zu den hohen androgenen zu leisten?

und meine letzte frage vorerst... bei 2 hüben gynokadin und 2 kps. progesteron vaginal, in welcher höhe kann man da überhaupt rechnen, dass sich die werte wieder erhöhen bzw. gibts wie beim ferritin auch einen mindestwert, wo man sagt, der müsste erreicht sein, um die haare auf dem kopf zu halten?

viele grüße

edit: bin 35 und habe noch kinderwunsch, falls das relevant sein sollte.

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Biggi01](#) on Sun, 23 Dec 2012 17:19:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Kaktisblüte,

du schreibst im Wechseljahren Thread:

Zitat:mal angenommen, jemand hat nachgewiesen neben fast nicht existenten weiblichen hormonen auch erhöhte androgene

wie kann das sein bei einer 35 jährigen?

und dann später im Sägepalmenthread:

Zitat:kann es schaden, saw palmetto (sägepalme) einzunehmen, sagen wir mal, wenn man bereits sehr sehr niedrige estradiolwerte hat

Ich glaube über Sägepalmen kannst Du im Forum einiges über die Suchfunktion finden.

Ig

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [kaktusblüte](#) on Sun, 23 Dec 2012 17:44:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Biggi01 schrieb am Sun, 23 December 2012 18:19Hi Kaktisblüte,

du schreibst im Wechseljahren Thread:

Zitat:mal angenommen, jemand hat nachgewiesen neben fast nicht existenten weiblichen hormonen auch erhöhte androgene

wie kann das sein bei einer 35 jährigen?

und dann später im Sägepalmenthread:

Zitat:kann es schaden, saw palmetto (sägepalme) einzunehmen, sagen wir mal, wenn man bereits sehr sehr niedrige estradiolwerte hat

Ig

hallo biggi01,

habe deine nachfrage leider nicht verstanden. was meinst du genau?

Ig

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Biggi01](#) on Sun, 23 Dec 2012 17:51:43 GMT

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

Hi,

Meine Frage ist eigentlich: wie kann eine 35 jährige, die im besten Saft stehen sollte, so niedrige E2 Werte und so niedrige Prog-Werte haben?

Das Du im Wechseljahre Thread unterwegs warst, hätte fast dazu geführt, dass ich Dir diesbezüglich geantwortet hätte.

Aber Du hast ja gesagt, dass Du 35 Jahre bist und ein Kinderwunsch besteht.

Aber die Kernfrage bleibt: warum so niedrige Werte?

Ig

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [kaktusblüte](#) on Sun, 23 Dec 2012 18:08:31 GMT

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

Biggi01 schrieb am Sun, 23 December 2012 18:51Hi,

Meine Frage ist eigentlich: wie kann eine 35 jährige, die im besten Saft stehen sollte, so niedrige

E2 Werte und so niedrige Prog-Werte haben?

Das Du im Wechseljahre Thread unterwegs warst, hätte fast dazu geführt, dass ich Dir diesbezüglich geantwortet hätte.

Aber Du hast ja gesagt, dass Du 35 Jahre bist und ein Kinderwunsch besteht.

Aber die Kernfrage bleibt: warum so niedrige Werte?

Ig

achso, das war deine frage. hmmm, ehrlich gesagt würde es mich selbst interessieren, warum die werte so niedrig sind. wie kann ich denn das herausfinden (lassen) bzw. welche gründe kann es dafür geben?

meine bisherigen endos und gyns fanden die werte übrigens gar nicht auffällig und haben diesbezüglich auch keinen handlungsbedarf gesehen.

Biggi01 schrieb am Sun, 23 December 2012 18:51Hi,

Das Du im Wechseljahre Thread unterwegs warst, hätte fast dazu geführt, dass ich Dir diesbezüglich geantwortet hätte.

Aber Du hast ja gesagt, dass Du 35 Jahre bist und ein Kinderwunsch besteht.

ja, der besteht tatsächlich, zwar nicht aktuell, aber irgendwann vllt bestimmt noch mal. was hättest du mir denn ansonsten geraten, wenn ich fragen darf?

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Biggi01](#) on Sun, 23 Dec 2012 18:12:52 GMT

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

Hi

ich hätte Dir fast was zu Wechseljahren geschrieben aber das wäre ja grundverkerkehrt.

Wie hat denn Dein HA unter Androcur ausgesehen?

Und wie war er unter Minox?

Ig

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [kaktusblüte](#) on Sun, 23 Dec 2012 18:33:18 GMT

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

Biggi01 schrieb am Sun, 23 December 2012 19:12Hi

Wie hat denn Dein HA unter Androcur ausgesehen?

Ig

unter androcur, das ich zusätzlich zur diane nahm, gab es keine besserung mehr, außer noch massiveren depressionen und noch weiterer gewichtszunahme... hatte insgesamt, bis ich 2009 schließlich noch die diane absetzte, fast 40 kg zugenommen. die haut war schon etwas besser hatte ich das gefühl seit diane einnahme, aber auf die haare hatte es keinen nennenswerten einfluss.

seltsamerweise hatte ich unter diane und androcur nicht mal eine senkung der androgene, dabei sollten sie das doch eigentlich tun, oder? einzig shbg stieg an.

Und wie war er unter Minox?

minox brachte eventuell schon etwas, aber kein durchbruch, kein shedding, kein stillstand, kein neuwuchs, dafür als ich es mal vergessen hatte sofortiger massiver haarausfall, der mir einerseits signalisierte, dass wohl doch ein paar haare gehalten wurden, aber vllt sogar mehr haare ausgefallen waren nach absetzen, als sie es ohne minox wären... so einen schlechten status hätte ich mir nie im leben vorstellen können.

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Biggi01](#) on Sun, 23 Dec 2012 19:04:52 GMT

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

Hi

mein Beitrag war weg.

Da Diane leicht antiandrogen wirkt, hätte es auch keinen Sinn gemacht Androcur zu erhöhen, zumal die Nebenwirkungen wir Gewichtszunahme und Depression bei fast 1/3 aller Frauen zu beobachten sind.

Außerdem scheiden Dutasterid und Fin ebenfalls aus, weil zu gefährlich wegen Kinderwunsch.

40kg sind natürlich eine ordentliche Packung, schon krass und wahrscheinlich auch kaum zu ertragen.

Minox soll natürlich nicht nur den HA stoppen, sondern auch für Neuwuchs sorgen, wenn das nicht klappt macht es fast keinen Sinn.

Liebe Kaktusblüte, so allmählich gehen uns die Möglichkeiten aus, bleibt aber immer noch die Frage warum, Du so wenig Östrogen hast, obwohl Du ja schon cremst....aber dies scheint mir der einzige Ansatz: Testo in

Schach halten indem man Ö erhöht.

Vielleicht mußt Du noch mehr Geduld haben, auch wenn es kaum auszuhalten ist....

ich drück Dir die Daumen-

Ig

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [kaktusblüte](#) on Sun, 23 Dec 2012 19:21:08 GMT

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

Biggi01 schrieb am Sun, 23 December 2012 20:04Hi

mein Beitrag war weg.

Da Diane leicht antiandrogen wirkt, hätte es auch keinen Sinn gemacht Androcur zu erhöhen, zumal die Nebenwirkungen wir Gewichtszunahme und Depression bei fast 1/3 aller Frauen zu beobachten sind.

Außerdem scheiden Dutasterid und Fin ebenfalls aus, weil zu gefährlich wegen Kinderwunsch.

40kg sind natürlich eine ordentliche Packung, schon krass und wahrscheinlich auch kaum zu ertragen.

Minox soll natürlich nicht nur den HA stoppen, sondern auch für Neuwuchs sorgen, wenn das nicht klappt macht es fast keinen Sinn.

Liebe Kaktusblüte, so allmählich gehen uns die Möglichkeiten aus, bleibt aber immer noch die Frage warum, Du so wenig Östrogen hast, obwohl Du ja schon cremst....aber dies scheint mir der einzige Ansatz: Testo in Schach halten indem man Ö erhöht.

Vielleicht mußt Du noch mehr Geduld haben, auch wenn es kaum auszuhalten ist....

ich drück Dir die Daumen-

Ig

oh, vielen lieben dank, dass du dir trotzdem noch mal die mühe gemacht hast, den beitrag zu tippen.

ja, hätte ich außerdem mal früher gewusst, dass die nw von diane und androcur kamen!! mir haben die ärzte immer bloß gesagt, ich solle normal essen und haben mich wiederholt zur ernährungsberatung geschickt. ich habe mich nicht mal mehr getraut in der öffentlichkeit zu essen, auch nicht bei der familie oder freunden, denn sogar von dort kamen blöde sprüche. komischerweise habe ich ja dann nach absetzen der diane 2009 insgesamt wieder fast 25 kg verloren, OHNE etwas zu der ja eh schon gesunden und mäßigen essweise zu ändern. der witz ist aber, dass ich vor der pille sehr dünn gewesen bin, obwohl ich für zwei gegessen habe, und teils die gleichen ärzte mir eine esstrung andichten wollten.

der kinderwunsch ist nicht aktuell, aber wer weiß, was ich denke, wenn ich wieder einen partner hätte und der wunsch dann richtig konkret wird. fin hab ich übrigens schon vor zehn jahren bestellt, mich aber nie getraut zu nehmen.

ich bin ja erst im zweiten zyklus mit gynokadin und utrogestan, neue blutwerte werde ich voraussichtlich erst im februar machen lassen können, wenn ich wieder beim endo bin. die erniedrigten werte, die gemessen wurden, sind noch aus der zeit, BEVOR ich mit gynokadin und utrogestan begann. jedenfalls bin ich da schon sehr gespannt, wie stark die werte überhaupt steigen. leider bin ich wirklich sehr ungeduldig, aber seit ich zwanzig bin, habe ich mit diesem mist zu kämpfen und irgendwann ist der haarstatus so schlecht, dass man am liebsten gar nicht mehr raus gehen möchte.

ich danke dir fürs daumendrücken u. hoffe, dass die erhöhten androgene sich mit den zugeführten estradiol und progesteron irgendwie in schach halten lassen.

vllt ist es sogar besser, wenn ich mein "problem" mal in einem separaten thread unterbringe, wo ich dann auch noch ein paar werte einstellen kann.

lg zurück

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Biggi01](#) on Sun, 23 Dec 2012 19:31:19 GMT

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

Liebe Kaktusblüte,

schau mal hier. Hier geht es um Testo, E2, prog, Aromatase und DHEAS und das genaue Verhältnis zueinander.

Es ist wichtig seinen Haarausfall zu verstehen, nur dann kannst Du ihn richtig bekämpfen, oder zumindest in Schach halten.

<http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/t/3782/>

lg

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [lala](#) on Thu, 27 Dec 2012 17:42:02 GMT

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

wuschel63 schrieb am Thu, 20 December 2012 09:17Zitat:ich kenne 1 aus dem forum, der fin enorm hilft. ich nehme es auch noch (HA bei Null, bei mir aber sicher nicht (nur) fin zuzuschreiben)

Hallo Lala,

das ist ja super, dass bei dir der HA gestoppt ist, aber gehörst du nicht eh zu den Frauen, die Sommer-HA haben und wäre er dann nicht auch ohne Medis jetzt vorbei ??? Bei dir verhält es sich doch eher so, wie auf Bild 3 des eingefügten Artikels von Prof. Trüeb, temporärer HA, oder?

<http://www.rosenfluh.ch/rosenfluh/articles/download/2456/haa-rausfall.pdf>

Wie dem auch sei, ich finde es super, dass er gestoppt hat. Sag mal, teilst du deine Fin Tablette? Eigentlich hatte ich auch vor, nur 2,5 mg täglich zu nehmen, aber dafür müsste ich sie halbieren und im Beipackzettel steht drin, dass man dies auf keinen Fall soll und von einem Chemiker habe ich gehört, dass man die Tabs nicht teilen darf, da sie durch den zerstörten Überzug dann evtl. nicht mehr wirken könnten oder an anderer Stelle. Bei den Männern lese ich auch immer von merkwürdigen Dosen, die man vierteln muss.

Wirkt bei dir nicht zusätzlich auch der Mix Minox/Fin (topisch)?

..
LG Wuschel

hi wuschel

du liegst völlig richtig. der HA wäre (zu 99,9%) auch ohne fin jetzt vorbei.
und für den neuwuchs ist (wenn mein körper es nicht sogar ganz von alleine schafft) eher minox verantwortlich.

ich teile / (jetzt) viertle die fin-tabletten (also proscar) mir einem tabletten-teiler. im forum drüben wird immer und immer wieder versichert, dass das auf die wirksamkeit keinen einfluss hat (mein freund viertelt auch .- ihm hilft fin gegen den HA)

wieviel von den 15 mg auf 60ml minox "ankommen" kann ich nicht sagen; das müsste mir pilos ausrechnen. aber 10 -15 mg auf 60 ml ist seine empfehlung

hier bleibt sicher die frage offen: warum ziehe ich so ein umfangreiches regime durch, wenn mein HA vllt "nur" ein chron. telogeneffluvium ist?

1. auch ein TE will ich nicht haben

2. TE ist auch nur ein wort für ein HA-phänomen, das zwar beobachtet wird, aber nicht ausreichend erklärt ist. warum sind einige frauen davon betroffen? wo liegen die ursachen?

einige erklärungen von trueb sind nicht plausibel. z.b. schreibt er, dass es ein gleichmäßig

diffuser HA ist. wie kommt es dann aber zu den klar begrenzten ausdünnungen?
die Bilder 2 und 3 gehen ja fließend ineinander über. das eine ist AGA vom androgenen typ,
das andere TE...
also möchte ich bei der behandlung die androgenetische komponente nicht außer acht lassen

"Die beiden Forschergruppen führen
das Phänomen auf eine pathologische
Teilsynchronisation des zyklischen Haarwachstums
im Sinn eines erhöhten Haarwechsels
zurück"

sicher, nur auch der abnormale erhöhte haarwechsel muss i.eine ursache haben. und ich denke
momentan es sind die hormone und/oder die antiooxidantien, die sich unter dem einfluss der
sonne / des sommers ändern bzw. minimieren...

@ kaktusblüte: kannst du deine hormonwerte hier nochmal kurz abtippen (E2,, Prog)? danke!

Ig!
lala

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Biggi01](#) on Thu, 27 Dec 2012 18:29:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Genau!

[quotehier bleibt sicher die frage offen: warum ziehe ich so ein umfangreiches regime durch, wenn
mein HA vllt "nur" ein chron. telogeneffluvium ist?

1. auch ein TE will ich nicht haben

2. TE ist auch nur ein wort für ein HA-phänomen, das zwar beobachtet wird, aber nicht
ausreichend erklärt ist. warum sind einige frauen davon betroffen? wo liegen die ursachen?

][[/quote]

und warum empfiehlt man bei CTE dieselbe Therapie wie bei AGA?

Mike hat irgendwo geschrieben, (ich finds nicht auf die schnelle)

CTE = AGA,

wenn er damit recht hat, kann ich auch einpacken.

Ig

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Biggi01](#) on Sat, 29 Dec 2012 15:06:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Soooooooooooooooo....

Nach 5 Wochen Androcur 10mg und 3 Wochen Estradiol 2mg (kann noch nicht wirken) habe ich meinen wöchentlichen
Haarausfall um weitere 100 Haare auf 200 Haare pro Woche gesenkt.

Meine Wundheilung ist wieder gut, die Haut straffer, der Busen 1 körbchengröße größer, die 3 Haare Damenbart (eigentlich Borsten) sind weg. Bin gespannt was demnächst auf dem Schädel passiert.

Ich habe mir eben meinen neuen Wintermantel angezogen, roten Lippenstift benutzt und war in der Stadt
"Einen Trinken" einfach nur geil.

lg

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [lala](#) on Sun, 30 Dec 2012 16:56:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Biggi01 schrieb am Sat, 29 December 2012 16:06Soooooooooooooooo....

Nach 5 Wochen Androcur 10mg und 3 Wochen Estradiol 2mg (kann noch nicht wirken) habe ich meinen wöchentlichen
Haarausfall um weitere 100 Haare auf 200 Haare pro Woche gesenkt.

Meine Wundheilung ist wieder gut, die Haut straffer, der Busen 1 körbchengröße größer, die 3 Haare Damenbart (eigentlich Borsten) sind weg. Bin gespannt was demnächst auf dem Schädel passiert.

Ich habe mir eben meinen neuen Wintermantel angezogen, roten Lippenstift benutzt und war in der Stadt
"Einen Trinken" einfach nur geil.

lg

wunderbar! glückwunsch biggi.

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [bionda](#) on Sun, 30 Dec 2012 19:23:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Biggi,

der von lala rot unterlegte Satz hat mir auch besonders gut gefallen!

Glückwunsch auch von mir! Offenbar machst du eine ganze Menge richtig, wenn es dir gelingt, deinen Haarausfall immer weiter zu reduzieren.

Führst du die Verbesserung schon auf die Androcur-Einnahme zurück (weiß nicht genau, ob du das „kann noch nicht wirken“ nur auf Estradiol oder beides beziehst) oder auf etwas anderes? Sicher hast du darüber schon woanders geschrieben, ich glaube, du hast noch mal was an deinen NEMs geändert oder wieder mit einigen angefangen, erinnere ich mich da richtig?

LG

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Biggi01](#) on Sun, 30 Dec 2012 19:38:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Bionda,

Du hast alles richtig zusammengefasst.

Zitat:Führst du die Verbesserung schon auf die Androcur-Einnahme zurück

Ja, das tue ich, nur dass es schneller gewirkt hat als sonst und ich nicht 50mg benötige, sondern 10mg Androcur
ausreichend sind (Gott sei Dank)

E2 wird sich wohl auch noch auswirken, vielleicht tausche ich die beiden Medis später aus und arbeite on/off weiter.

Nems sind in meinem Fall wichtig, allerdings nicht mehr in der Höhe, die fahre ich runter.
Weil aber Androcur alle B Vitamine raubt, werde ich die wohl beibehalten.

Wie sieht es bei Dir aus?

Ach, übrigens: da alle Haare im Moment ok sind habe ich heute den Ansatz blondiert, kostete mich 5 Haare.

Ig

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [bionda](#) on Sun, 30 Dec 2012 20:51:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Biggi,

ich habe zurzeit auch mein Haarausfalltief, trotz seltenerer Regaine-Anwendung und miserablen Ferritin-Wert, aber bei mir liegt es ja vorwiegend an der Jahreszeit, wie viel ich verliere. Verblüffenderweise hat mein Sommerhaarausfall nicht zu einer merklichen Ausdünnung geführt, obwohl ich wirklich Massen verloren habe. Ob der stetige Neuwuchs an Regaine liegt? Eigentlich wollte ich ja nie absetzen, aber seit ich weiß, dass bei dir danach auch nichts Schlimmes passiert ist, bin ich am Überlegen....
Aber noch bin ich nicht so weit.

Morgen Abend bietet sich ja hoffentlich die Gelegenheit, die frisch blondierte Haarpracht, die gestraffte Haut und die neue Oberweite schön in Szene zu setzen, ich wünsche dir ganz viel Spaß und Vergnügen dabei und einen guten Rutsch, GLG

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Binne](#) on Mon, 28 Jan 2013 10:48:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

An alle, die Östrogene schmieren:

Wie es das eigentlich mit der körpereigenen Östrogenproduktion in der Zeit, in der man Östrogene (zb Gynokadin) schmiert??

Produziert der Körper dennoch weiter Östrogene oder wird die Produktion eingestellt?

Das Gleiche gilt ja auch für Progesteron? Wird da weiter P produziert, wenn man P schmiert oder Utrogest nimmt?

Wenn der Körper nichts mehr selber produziert , hieße das ja, dass man relativ viel Ö schmieren müsste und nicht nur einen Mini-Hub, wie ich das zb gerade mache.

Ich konnte diesbezüglich leider nichts in der Literatur finden...

Wisst ihr da Bescheid?

Lg,Binne

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Binne](#) on Tue, 29 Jan 2013 18:49:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Weiß wohl keine was genaues?!?

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [nelli](#) on Tue, 29 Jan 2013 19:38:00 GMT

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

Biggi, sorry, wenn ich nicht auf dem Laufenden war. Aber ich hätte da eine Frage an dich: hattest du erhöhte männliche Hormonwerte oder hat dir Androcur geholfen obwohl deine Werte vorher schon normal waren??

Ich bin mir ganz sicher, dass ich hormonellen Haarausfall habe (bzw. extremes dünner werden der Haare), aber alle Werte sind in der Norm und mein Prof. sagt immer, bei normalen Werten bloss keine Antiandrogene....

Was meinst du?

Danke und alles Liebe
Nelli

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [kaktusblüte](#) on Tue, 29 Jan 2013 20:31:15 GMT

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

Binne schrieb am Mon, 28 January 2013 11:48An alle, die Östrogene schmieren:

Wie es das eigentlich mit der körpereigenen Östrogenproduktion in der Zeit, in der man Östrogene (zb Gynokadin) schmiert??

Produziert der Körper dennoch weiter Östrogene oder wird die Produktion eingestellt?

Das Gleiche gilt ja auch für Progesteron? Wird da weiter P produziert, wenn man P schmiert oder Utrogest nimmt?

Wenn der Körper nichts mehr selber produziert , hieße das ja, dass man relativ viel Ö schmieren müsste und nicht nur einen Mini-Hub, wie ich das zb gerade mache.

Ich konnte diesbezüglich leider nichts in der Literatur finden...

Wisst ihr da Bescheid?

Lg,Binne

hallo binne,

also der arzt, von dem ich meine hormonkapseln mit e2 und progesteron verschrieben bekommen habe... bin 35 und habe laut deiner aussage die werte einer 70-jährigen... erklärte mir, dass es bei mir drei verschiedene möglichkeiten gibt... entweder mein körper reagiert auf die zufuhr mit einer drosselung der eigenen produktion, 2. mit einer erhöhung oder die werte im blut werden so steigen, wie es der dosis der kapseln entspricht. wobei er bei mir zweiteres wohl für wahrscheinlich hielt.

bin gespannt, wie sich die hormone bei mir auswirken werden, an positiven wirkungen bemerke ich bisher leider noch nicht viel... hab i-wie die vermutung, dass bisher nicht viel ankommt... habe nächste woche einen endo termin... dann werden hoffentlich e2 und progesteron bestimmt.

vllt könntest du auf der seite dieses arztes deine frage auch noch mal stellen...er hat dort bereits einige anfragen zu hormonen beantwortet. <http://www.beckdoc.de/ganzheitliche-hormontherapie-fuer-mann-und-frau-nach-dr-med-volker-rimkus/> dort steht u.a. auch etwas zu zielwerten von estradiol und progesteron... also davon bin ich mit sicherheit noch meilen !!! entfernt.

Zitat: Progesteron 10-30 ng/ml Östradiol 120-180 pg/ml FSH 2-6 IU/L

gibt es denn eigentlich eine von euch, die hormonwerte in diesem bereich hat??

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [kaktusblüte](#) on Tue, 29 Jan 2013 20:41:58 GMT

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

lala schrieb am Thu, 27 December 2012 18:42

@ kaktusblüte: kannst du deine hormonwerte hier nochmal kurz abtippen (E2,, Prog)? danke!

Ig!
lala

oh, sorry lala, hab deine frage leider erst jetzt entdeckt.

17b-estradiol.....34,2 pg/ml18-144
progesteron.....1,98 ng/ml0,1-27.0

zweite zyklusphase abgenommen

estradiol lag allerdings in der follikelphase meist nur bei 20 pg/ml

Ig und viel haar

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Biggi01](#) on Wed, 30 Jan 2013 18:32:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Nelli,

Die Werte wurden nie getestet, und als A. sofort anschlug gab es erst einmal keinen Grund für mich meine Werte zu kennen. Ich wollte nur Haare. Erst als die Wirkung nachließ und ich nicht verstand warum das so ist, habe ich, wie man es so oft in der Medizin macht, alles abgesetzt.

Dann habe ich nur Nems genommen, alle Mängel aufgefüllt, bis ich die Zahl der Haare kannte, die ausfallen auch ohne Androcur. Jetzt taste ich mich nach 4mg Östrogen wieder so langsam an Androcur ran, erst 10mg. Wenn es sein muß auch höher.

Ich achte weniger auf Werte (teilweise fahrlässig) ich achte nur auf Ausfallzahlen.

Aber ich bin echt erstaunt, wieviel Androcur notwendig ist, um 300 Haare die Woche in den Griff zu kriegen.

Aber es geht

ganz liebe grüsse

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Wallemähne](#) on Wed, 30 Jan 2013 19:27:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Biggi,

du sprichst wirklich traumhaft auf Androcur an. Haare, Haut, Busen, etc. Hach klingt das schön, da komme ich glatt ins Träumen...

Als du in die Stadt, einen Trinken gegangen bist, gab's bestimmt ein paar Auffahrunfälle bei euch .

Ich freue mich sehr für dich . Gratuliere & Prost!

Ich wünsche dir weiterhin so viel Erfolg... und tät mich so freuen für dich und für uns alle hier. Wieder 'ne Wechseljahrsschwester, die dem Belzebub ein Schnippchen geschlagen hat, ätsch!

@ Nelli: Ich überlege auch schon seit ein paar Tagen wegen Androcur. Mein Arzt will aber auch erst einmal meine Werte abwarten (heute T, E2 und P). Mein Testo war aber immer eher niedrig

im Normalbereich und E2 eher zu hoch. Nehme außerdem immer noch Fin (bisher ohne Erfolg, denke ich mal) bis Ende Juni und ihm ist das alles nicht so ganz geheuer, was ich ihm gerade vorschlage.

Die Werte bekomme ich übermorgen und dann, ja was dann? Nicht jeder reagiert so bilderbuchmäßig auf Androcur wie Biggi vermute ich mal... Dann bearbeite ich meinen Doc um ein Rezept, den kreig ich weich... und... überlege weiter ... Bei der Perücke bleibt es aber!! Ich freu mich wie ein Schnitzel auf mein Deckelchen, wenn bei der Anprobe nächste Woche schon was Schönes für mich dabei ist.

Wie geht es dir, Nelli?

GLG an alle

P.S. Der geniale Ausdruck Wechseljahrsschwester ist nicht auf meinen Mist gewachsen, muss ich leider gestehen und in dieser Fußnote anmerken. Die Lorbeeren gehen an...

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Biggi01](#) on Thu, 31 Jan 2013 10:49:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Walle,

stimmt, ich reagiere auf Medis extrem "dankbar" aber ich denke auch es kommt darauf an in welchem Stadium wir Wechselschwestern sind. Wenn Du noch einen Zyklus hast, dann ist es um ein vielfaches schwieriger die Hormone auszubalancieren als bei mir, die ja schon 13 Jahre in einer Wüste lebt.

Ich kann aber immer noch nicht von der Idee lassen Estradiol so hoch zu dosieren wie vor den WJ als ich noch keinen HA hatte.

Ö-Dominanz ist natürlich auch ein Thema, Du hattest das irgendwo geschrieben, denn Ö-Dominanz macht ja auch HA. Ich fühl mich auch nicht wie aufgepumpt, habe aber die Fressanfälle die ich noch prämenstruell kenne.

Ig

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [wuschel63](#) on Thu, 31 Jan 2013 10:56:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe mal eine Frau mit Ö-Dominanz kennengelernt und die war mit 37 Jahren schon voll in den WJ.... trotzdem hatte sie eine richtige bewundernswerte Matte auf dem Kopf

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Wallemähne](#) on Thu, 31 Jan 2013 13:18:45 GMT

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

Hi Biggi,

Zitat:stimmt, ich reagiere auf Medis extrem "dankbar" aber ich denke auch es kommt darauf an in welchem Stadium wir Wechselschwestern sind.

Ich habe dich mit deinem Hammer-Vorbau und den prallen Schenkeln schon längst zur Wechseljahrsgöttin umgetauft .

Wenn Du noch einen Zyklus hast, ja, habe ich, nerv... im nov./dez.12. gleich zwei mens in nur drei wochen, wo ich grad dachte, na endlich, hurra, jetzt bin jetzt durch

Ich bin im Moment nicht Fisch und nicht Fleisch, möh... ich bin ein Wechseljahrs-Backfisch und voll in der Wechseljahrs-Pupertät, wie lang geht denn der Scheiß noch ? (rethorische Frage)... das kann dauern.... bei jedem anders.... keiner weiß das

dann ist es um ein vielfaches schwieriger die Hormone auszubalancieren als bei mir, die ja schon 13 jahre in einer Wüste lebt. "Die Wüste lebt", ich sag jetzt aber nix mehr

Zitat:Ich kann aber immer noch nicht von der Idee lassen Estradiol so hoch zu dosieren wie vor den WJ als ich noch keinen HA hatte.

Ich kann dich sehr gut verstehen.

Solange du das so gut verträgst und du die eine oder andere Vorsorgeuntersuchung dazu im Auge behälst, muss ich dir nicht sagen, was ich an deiner Stelle täte. Ich bin ja nicht so wirklich medikamentenscheu und experimentiere selber recht gerne.

Ich könnte es z.B. schon mal nicht wegen meiner Beingefäße und dem sehr schnellen Aufquellen und Wassereinlagern unter E2. Warum das so ist, ist mir selbst ein Rätsel. Ohne meine E2-Substitution und das Fin bin (wäre) ich ein ganz schlanker, durchtrainierter und athletischer Typ. Zu meiner Pillenzeit habe ich das auch schon immer sehr ausgeprägt gehabt und das Zeug deshalb mit Grausen geschluckt.

Aber das hast du ja alles nicht ... und von daher

LG

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [lala](#) on Thu, 31 Jan 2013 19:53:50 GMT

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

hi

habt ihr das mitbekommen, dass sie die diane in frankreich vom markt nehmen? das nur so am rande

mir haben 2 ärzte gesagt, dass der körper die eigenproduktion der hormone runterfährt, wenn substituiert wird (in meinem fall: E2 und prog). daher bin ich damit auch sparsam

obs stimmt weiß ich allerdings nicht. ein arzt meinte, das wäre nicht so...

@walle: wars in diesem thread oder woanders: testosteron auf die beine gegen cellu usw. geht nicht. denn testo wird sofort durch aromatase in östrogen umgewandelt und damit hast du das Gegenteil von dem was du wolltest. daher muss ein anderes männl hormon herhalten; in meinem fall DHT.

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Wallemähne](#) on Thu, 31 Jan 2013 21:50:43 GMT

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

Zitat: @walle: wars in diesem thread oder woanders: testosteron auf die beine gegen cellu usw. geht nicht. denn testo wird sofort durch aromatase in östrogen umgewandelt und damit hast du das Gegenteil von dem was du wolltest. daher muss ein anderes männl hormon herhalten; in meinem fall DHT.

Ich glaube im SchwangerThread. Ich selber habe diese ganzen Hormon-Cremes nie benutzt, obwohl mir das alles in dieser Praxis immer höchst verlockend schien .

Anti-Aging-Schlaraffenland sozusagen, da hatte ich schon große Augen.

DHT-Öl macht nichts aus an den Haaren?

Zitat: mir haben 2 ärzte gesagt, dass der körper die eigenproduktion der hormone runterfährt, wenn substituiert wird (in meinem fall: E2 und prog). daher bin ich damit auch sparsam

Das glaube ich inzwischen zu 85 %. Vieles, was substituiert wird, stellt der Körper irgendwann nicht mehr von alleine her. Warum nicht dann auch die Hormone? Und an irgendwas muss es doch liegen, dass die Pille bei so vielen nicht funzt oder sogar kontraproduktiv wirkt.

Problem: Die Ärzte wollen meiner Tochter (15 1/4) jetzt schon die Pille verpassen. Die sind ja jetzt gaaaanz leicht und auch schon mit bioident. Hormonen, etc.

Meine Tochter hört, "kann größeren Busen machen" und ihre Augen machen blingbling. Ich krieg halb die Krise, weil ihr jeder Arzt außerdem dazu erzählt, dass dann auch ihre Haare wieder besser werden. Ich bin dagegen, aber mir glaubt sie natürlich Null und nada, ich bin ja kein Arzt und kenne mich nicht aus. Wenn das so weitergeht, kann ich dazu einen Extra Thread eröffnen. Schreibe dir PN.

LG, Walle

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Binne](#) on Fri, 01 Feb 2013 12:53:40 GMT

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

Mir sagte eben meine Frauenärztin, dass beim Cremen (Einnehmen) von körperEiGENEN Hormonen, sprich Östrogengel oder Progesteron,

der Körper NICHT die Produktion zurückfährt...das ist nur bei der Pille der Fall, die künstliches E2 und P in den Körper pumpt... da werden die Eierstöcke lahmgelegt.

E2 und Prog wirken ja auch nicht verhütend, deshalb kann man das gar nicht vergleichen. Künstliches E und Gestagene verhüten als Pille dagegen schon.

LG!

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [nelli](#) on Fri, 01 Feb 2013 16:13:21 GMT

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

Hi Wallemähne,

wollte dir schnell antworten. War die letzten Tage lahm gelegt wegen einer richtigen influenza. Also ich nehm ja ganz leicht dosiert E2 und Prog als Cremes. Einfach so ein Versuch, Wollte mal sehn, ob meine Haare auf Estrogen ansprechen. Aber ganz ehrlich: gross ist meine Hoffnung nicht. Dafür ist die Bilanz der letzten 10 Jahren einfach zu ernüchternd. Habe wirklich nur noch höchstens 10-20% meiner alten Haarpracht. Dünn wie bei einer alten Oma, wie bei einer 105-jährigen würde ich sagen, denn selbst alle alten Omas die ich kenne, habe viel viel dickere Haare als ich.

Androcur hatte ich vor Jahren mal genommen, aber wohl nicht lange genug um Auswirkungen zu sehen. Da ein Arzt mir dringlich davon abgeraten hat wegen Leberschäden, habe ich es wieder sein lassen. Damals hatte ich allerdings auch zu hohe männliche Werte, heute sind die ja alle im Lot. Insofern will ich das auch nicht mehr ausprobieren.

Ich würde sagen, dass ich mich zu 95% mit einem Leben mit Haarersatz angefreundet habe. Und ich denke, wenn der gut ist (daran arbeite ich noch) , dann kann man damit auch leben. Letztendlich habe ich ja auch keine andere Alternative und ich muss endlich meinen Seelenfrieden wieder bekommen. Ausserdem werde ich dieses Jahr nach Jahren der Elternzeit wieder arbeiten wollen und da ist es einfach absolut notwendig, dass ich eine normale Frisur habe.

Binne: super, ich hoffe, dass deine Gyn Recht hat und der Körper weiterhin alles produziert unter natürlichem E2 und Prog.

Alles Liebe
Nelli

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [sunflower3](#) on Sat, 02 Feb 2013 11:01:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Kaktusblüte:-)

stell die Werte doch bei mir reib PCO Blutwerte dann können wir vergleichen.
Ich mit androcur und du mit dem Gel und Progesteron ?

Ich würde auch eher deinen Weg bevorzugen auf Dauer ist Androcur sicherlich nichts....
Bei Progesteron musst sehr viel Geduld haben kann auch erst schlimmer werden aber man soll wohl dabei bleiben ...
Natürliche Wege brauchen immer länger..

Lieben Gruss

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [lala](#) on Sun, 03 Feb 2013 12:37:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Binne schrieb am Fri, 01 February 2013 13:53Mir sagte eben meine Frauenärztin, dass beim Cremen (Einnehmen) von körpereigenen Hormonen, sprich Östrogen oder Progesteron,

der Körper NICHT die Produktion zurückfährt...das ist nur bei der Pille der Fall, die künstliches E2 und P in den Körper pumpt... da werden die Eierstöcke lahmgelegt.

E2 und Prog wirken ja auch nicht verhütend, deshalb kann man das gar nicht vergleichen.
Künstliches E und Gestagene verhüten als Pille dagegen schon.

LG!

hi
ja ich weiß nicht; glaube das kann man so nicht sagen. es gibt ja nun auch verhütende pillen mit natürlichem/körpereigenem E2. da ist allerdings ein gestagen dabei...ich muss nochmal nachlesen wie das dann genau funktioniert...
es kommt wohl auf die menge an bzw. auf die art der anwendung. zu viel progesteron und zur falschen zeit (VOR dem eisprung) unterdrückt den eisprung; damit verhütet auch

natürliches progesteron!

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [lala](#) on Sun, 03 Feb 2013 12:44:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wallemähne schrieb am Thu, 31 January 2013 22:50

DHT-Öl macht nichts aus an den Haaren?

doch, ich bekomme verstärkt haare an den Oberschenkeln...
noch ist das erträglich. naja es ist ja auch winter. hoffentlich muss ich mich nicht bald entscheiden: affenbeine oder doch wieder cellu

bzgl. kopfhaare: nein, dort macht es bisher nix. ich nehme aber auch noch 1,25 mg finasterid pro tag und gelöst im minox topisch....

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Wallemähne](#) on Tue, 05 Feb 2013 21:09:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Nelli,

ach du Schreck, eine Influenza? Gar nicht schön, du Arme! Noch dazu als Mama und Hausfrau...

Das, was du von deinen Haaren schreibst, kann ich direkt unterschreiben. Alle Zahlen und Fakten. Und juchhu, entweder es geht wieder los - oder es gibt nach 7 Monaten ein Fin-Shedding.

Mit meinen Hormonen ist für meine Begriffe oder meinem Wohlempfinden irgendetwas absolut nicht iO. Ich fühle mich gar nicht gut. Ich fühle mich, als hätte ich viel zu viel ö, kein t oder p, oder sonstwas. Keine Ahnung, ich bekomme meine Werte morgen. Wenn ich ö 1.500 hätte, würde es mich nicht wundern. Mir tun meine Beine weh, die Venen, Gefäße, alles. Es sieht auch nicht gut aus und mir auch etwas Sorgen, weil sowas nicht nur einkosmetisches Problem ist.

Hab schon gelesen, dass du jetzt ö und p cremst. Hattest du HA oder Shedding durch das p?

Solange du diesem Regime deinen Status zumindest schon mal erhältst, stelle ich mir das ganz gut vor (Ajunie?).

Weil fin und ö alleine ist es schon mal nicht. Zumindest nicht bei mir. Ich habe damit keinen

Stopp und auch keinen Nachwuchs erzielt und leider hat es sich weiter verschlechtert. Entweder bei mir fehlt irgendetwas oder ist zuviel oder ich bin am Ende meiner AGA angekommen. Weil das könnte auch sein. Ich sehe gerade viele solcher Frauen und bei uns ist es ganz einfach viel zu stark in der Familie ausgeprägt. Meine Schwester, mein Vater, der von seiner Mutter und dann noch mein Opa mütterlicherseits.

Androcur kann bestimmt ganz gut sein. Progesteron auch. Bei jedem ist es anders...

Ich hatte vorher schon eine viel schönere Nachricht für dich, aber die hat's mir leider geshreddert und ich bin schon so müde. Du willst also wieder arbeiten? Erst mal so 'ne Idee oder soll ich schon Daumen drücken? Wie alt sind denn deine kids jetzt?

Ich glaube, du hast letztes Jahr ein permanentes HT bekommen, oder? Kann mich aber auch täuschen, mit Hälfte 90 bin ich manchmal schon bissi senil . Wie geht es dir denn so damit? (Falls du eines hast)

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Wallemähne](#) on Tue, 05 Feb 2013 21:12:16 GMT

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

Bin vorzeitig auf senden gekommen. Dir auch alles Liebe, hoffe, dir geht es soweit gut. Bist du wieder ganz gesund?

Wälle

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [wuschel63](#) on Wed, 06 Feb 2013 08:35:25 GMT

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

Ich habe jetzt bei Dr. Römmler (Seite 4) gelesen, dass wenn man Gynokadin cremt, ein orales Progesteron dazu nehmen soll und keins zum cremen

http://www.homeopathy.at/files/patientinneninformation_hormonsubstitution_pdf.pdf

Beim Utrogest steht übrigens im Beipackzettel, dass bei einer GM-Entfernung kein Utrogest empfohlen wird . Ich denke, Progesteron soll auch vor Brustkrebs schützen bzw. Männer haben doch auch Progesteron im Körper und meines Wissens nach keine GM .
Gruß Wuschel

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Binne](#) on Wed, 06 Feb 2013 09:17:58 GMT

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

Hi Wuschel!

Ist mit oralem Progesteron auch vaginales gemeint? Wahrscheinlich ginge das für Dr Römmler

auch, bloß eben keines zum Cremen... wobei man mit der Creme ja viel genauer dosieren kann. Oral finde ich persönlich am blödesten; es kommt sehr wenig an und belastet die Leber. Vaginal kommt ca 60-70 % an, dass entspricht 60mg Prog am Tag.. soviel nehme ich zur Zeit.

Komisch finde ich die Aussage von dem Beipackzettel... warum sollten Frauen ohne GM kein Prog nehmen? Du kennst ja meine Meinung dazu
Die Brüste sind ja noch da..!

Lg!

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Binne](#) on Wed, 06 Feb 2013 09:23:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

..vielleicht war im Jahre 2006 die P-Creme noch nicht so publik wie heute und das P eigentlich nur in Form von Utrogest bekannt??
Sonst wüsste ich auch nicht, warum er die Kapsel der Creme vorzieht..

Allerdings ist es wohl schon so, dass einige Frauen besser mit der Kapsel als mit der Creme zurecht kommen und umgekehrt...

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [wuschel63](#) on Wed, 06 Feb 2013 09:30:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe gestern abend 1 Kapsel Utrogest 100 oral genommen und heute schon direkt Herzrasen . Hatte ich damals beim Schmieren des 3% igen Gels auch schon. Wie kann das überhaupt sein, wenn doch oral so wenig aufgenommen wird

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Binne](#) on Wed, 06 Feb 2013 09:36:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Finde ich total erstaunlich ich wurde vom oralen Einnehmen immer nur super müde (praktisch!), habe aber am nächsten Tag nichts mehr gespürt...

Vaginal käme für dich nicht in Frage? Von der Menge her? Wie viel Gyno schmierst du noch einmal? Vielleicht reagierst du vaginal anders als oral? Wenn du nicht zu viel Angst vor deiner Reaktion hast, würde ich das mal ausprobieren. Ich schmiere einen halben Hub Gyno gerade und finde mein Verhältnis von Ö zu P mit einer Kapsel P vaginal in Ordnung... man sollte ja

stets mehr P als O nehmen, damit der Verhältnis stimmt.. der nächste Speicheltest wird zeigen, wie das Verhältnis dann wirklich ist. Zumindest bilde ich mir ein, dass ich mehr P als Ö nehmen muss, damit das Verhältnis stimmt. Vielleicht braucht man ja auch weniger P um dann doch mehr P im Verhältnis zu haben.. es hilft nur das Ausprobieren

LG

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [wuschel63](#) on Wed, 06 Feb 2013 09:49:48 GMT

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

Hallo Binne,

schmiere 2 Hub Gynokadin am Tag und habe gestern vor dem zu Bett gehen, 1 Utrogest geschluckt. Geschlafen habe ich leider nicht so gut. Vaginal habe ich es noch nicht ausprobiert, da ja dadurch mehr Prog ankommt als jetzt oral ... und wenn ich doch schon oral so heftig auf Prog reagiere. Werde es einfach mal beobachten. Unter der damaligen Gabe von der 3 %igen Creme habe ich gar kein Östro genommen/gecremt und genauso mit dem Herzrasen reagiert, obwohl nur linsengroß verwendet.

LG

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [lala](#) on Wed, 06 Feb 2013 10:32:26 GMT

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

wuschel63 schrieb am Wed, 06 February 2013 10:49Hallo Binne,

schmiere 2 Hub Gynokadin am Tag und habe gestern vor dem zu Bett gehen, 1 Utrogest geschluckt. Geschlafen habe ich leider nicht so gut. Vaginal habe ich es noch nicht ausprobiert, da ja dadurch mehr Prog ankommt als jetzt oral ... und wenn ich doch schon oral so heftig auf Prog reagiere. Werde es einfach mal beobachten. Unter der damaligen Gabe von der 3 %igen Creme habe ich gar kein Östro genommen/gecremt und genauso mit dem Herzrasen reagiert, obwohl nur linsengroß verwendet.

LG

probier ruhig vaginal. ich habe alle 3 wege versucht (oral, transdermal, vaginal) und die nebenwirkungen nur mit oral gehabt, obwohl bei vaginal mehr ankommt.

es gilt also nicht zwingend: je mehr vom körper aufgenommen wird, desto mehr nebenwirkungen.

es ist auch der "weg", den der wirkstoff zurücklegt (magen-darm-passage, leber usw.)

nehme 1 kapsel utrogest abends vag. - klappt gut

viele grüße

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Binne](#) on Wed, 06 Feb 2013 12:32:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da sind wir schon mal zwei, die dir das vorschlagen, Wuschel

Wollte dir nämlich auch noch einmal schreiben, dass es ja auch gut sein, dass dein Körper das P oral ganz anders verstoffwechselt als vaginal und du vaginal kaum Probleme hast...

Mit 2 Huben Gynokadin bist du auch ganz gut gut dabei, so dass ich finde, dass eine Kapsel vaginal schon die Größenordnung hat, die du als Antagonist zum Ö bräuchtest!

@Walle, falls du das hier liest, wie ist es eigentlich mit dir?? Nimmst du eigentlich auch P zu deinem Ö und Fin? Ich weiß, du hast mit der Creme schlechte Erfahrungen gemacht, aber wenn du kein P zu deinem Ö dazu nimmst, fände ich das auf die Dauer ziemlich ungesund... falls du nun doch P nimmst, dann sorry, ich steige hier manchmal bei den ganzen Storys nicht mehr ganz durch

LG!

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Binne](#) on Wed, 06 Feb 2013 20:38:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Noch eine Ergänzung, wie unterschiedlich die versch. Verabreichungsformen von Progesteron wirken können:

Als ich noch gecremt habe, habe ich keine "entwässernde" Wirkung gemerkt, seitdem ich Gynokadin und Utrogest vaginal nehme, merke ich in der 1.Zh, dass meine Oberschenkel Wasser einlagern (oder Fett? Die Jeans spannt auf jeden Fall sehr) und kaum nehme ich zwei bis drei Tage Utrogest, fängt die Jeans wieder an, etwas weniger straff zu sitzen.. finde ich unglaublich! Diese Wirkung habe ich bei der Creme nie gespürt....

LG

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [wuschel63](#) on Thu, 07 Feb 2013 15:37:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aus einer der Karnevals-Hochburgen ein 3-fach kräftiges Alaaf .

Danke Lala und Binne,
heute morgen hatte ich keine Probleme oder ich habe es gar nicht bemerkt, da ich zuviel zu tun hatte. Dafür stelle ich fest, dass ich heute so ein komisches Hüsteln habe, wie allergisch bedingt. Erwinnere mich jetzt, dass ich dies auch damals beim Cremen von Prog hatte.

Merkwürdig . Kann natürlich auch sein, dass 2 Hübe Gyn in Verbindung mit Progesteron am Vorabend, zuviel sind. Werde es beobachten und ggf. auf vaginal umsteigen.
LG Wuschel

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Binne](#) on Fri, 08 Feb 2013 07:35:01 GMT

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

Super, dass es dir nun schon mal etwas besser ging bei der zweiten Einnahme.. abgesehen von diesem Hüsteln..

Ich habe gestern noch einmal ein paar ältere Beiträge in dem hat mb Forum gelesen und entdeckte dort einen Thread, bei dem sich auch einige über P Oral / Vaginal / Creme austauschten.

Da schrieben auch einige, dass sie alle 3 Möglichkeiten ausprobiert haben und beim vaginalen hängengeblieben sind.

Seit der vaginalen Anwendung ist mein Blähbauch auch total zurückgegangen... fühle mich mal wieder normal und nicht schwanger

LG und ein närrischen Treiben dir... (bist du so eine Faschings-Braut?)

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [wuschel63](#) on Fri, 08 Feb 2013 09:16:07 GMT

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

@Binne

dass mit dem Blähbauch hört sich sehr gut an. Werde wirklich wohl auch mal einen Versuch starten. Ich dachte anfangs, dass es spezielle Vaginalzäpfchen geben würde..... Bringt die vaginale Methode nicht am meisten etwas für die GM und ist deshalb vielleicht weniger geeignet für mich. Hoffe, dass ist jetzt keine allzu blöde Frage

Nein, eine waschechte Karnevalsbraut bin ich nicht, sehr zum Missfallen meines Göttergatten

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Binne](#) on Fri, 08 Feb 2013 11:51:39 GMT

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

Nö, vaginal wird das P ja auch systemisch aufgenommen... sonst würde ich ja auch keine positiven Veränderungen an Beinen und Bauch merken!

Ich blöde Nuss habe ja nun mein Gynokadin etwas reduziert und leider seit ein paar Tagen auch wieder stärker HA... meinte, ein Hauch von Nichts würde mir langen nun schmiere ich auch wieder nen Hub... EIN Hub Gynokadin enthält übrigens ja nur 0,8 mg Ö, zum Vergleich dazu die Pille Qlaira (natürliches Ö und Gestagen: 2 mg Ö) Und das wird von vielen FÄ ja ganz

einfach verschrieben... und dann schauen sie blöd, wenn man als Frau, die noch nicht in den Wechseljahren ist, natürliches Ö haben möchte.. DAS ist ja krebserregend... tzzzz... kann ich echt nur lachen.. in der Qlaira ist zum Einen ja viel mehr Ö drin UND vor allem künstliches P, das ja Brustkrebs auslösen kann... also ist unsere Komi (Gyno und P) viel "gesünder" und natürlicher als die Pille Qlaira...

Das nur mal so am Rande

LG!

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [wuschel63](#) on Sun, 10 Feb 2013 09:39:02 GMT

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

Zitat:Ich blöde Nuss habe ja nun mein Gynokadin etwas reduziert und leider seit ein paar Tagen auch wieder stärker HA... meinte, ein Hauch von Nichts würde mir langen Rolling Eyes nun schmiere ich auch wieder nen Hub...

Binne, wieviel Zeit liegt denn zwischen deiner Ö-Reduzierung und dem wieder stärkeren HA? Du scheinst ja sehr auf das Ö anzusprechen.

@all

Inwieweit kann man eigentlich Ethinylestradiol mit natürlichen Ö vergleichen? Die Yasminelle hat ja z.B. bloß 0,020mg Östrogen, also würde ich ja jetzt mit 2 Hub Gynokadin wesentlich mehr Ö schmieren, als ich damals eingenommen habe und wie verhält es sich mit dem Gestagen und natürlichen Progesteron. Damals habe ich jeden Tag 3mg Drospirenon zu mir genommen und nun gelangen durch das Utrogest oral, doch ca. 10mg/tgl in den Körper . Sollte doch dann eigentlich alles stärkeren Einfluss auf die Haare haben oder?

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Wallemähne](#) on Sun, 10 Feb 2013 11:55:21 GMT

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

Hallo Binne,

Zitat:Walle, falls du das hier liest, wie ist es eigentlich mit dir?? Nimmst du eigentlich auch P zu deinem Ö und Fin? Ich weiß, du hast mit der Creme schlechte Erfahrungen gemacht, aber wenn du kein P zu deinem Ö dazu nimmst, fände ich das auf die Dauer ziemlich ungesund... Da sprichst du mein gerade aktuelles Problem an - ich finde es inzwischen nämlich ohne Prog auch ungesund - und nein, ich nehme immer noch keines dazu, will aber langsam selber immer mehr. Siehe mein letzter Post hier im Thread, ich fühle mich sau-unwohl mit soviel Ö im Körper und es geht mir venentechnisch auch nicht gut damit.

Im Gegensatz zu Biggi vertrage ich das nämlich überhaupt nicht gut, im Gegenteil. Ich passe in keine einzige Hose mehr richtig rein und habe im linken Knie einen kleinen Knubbel in der Vene. Nicht lustig, muss das dringend ansehen lassen. Wenn wegmachen übrigens mit

Blutegeln, nicht mit stripfen, zippen oder veröden. Hält ein halbes, dreiviertel Jahr und dann eben wieder eine Stunde lang so ein Viech an mein Knie. Iiiiiihh

Prog habe ich damals genommen, richtig. Drei Tage lang. Keine Creme, sondern Utrogest oral. Und dann sofort mit extremen HA reagiert und voller Panik gleich wieder abgesetzt. Aber wie sich ja jetzt zeigt, hat sich bei mir trotz Fin und Ö haartechnisch nichts verbessert. Im Gegenteil sogar, ich müsste jetzt meine allerbesten Zahlen haben, weil allerbeste Jahreszeit für mich, habe aber miese. Und die Optik hat sich auch nochmal ganz schön verschlechtert. Nachwachsen tut an den Seiten auch nichts mehr, die paar im Scheitel sind viel zu wenig und die in den GHE's aus Anfang Herbst 2012 fallen gerade wieder so nach und nach aus.

Mit anderen Worten: Mein Regime scheint nicht das optimale zu sein. Es wirkt nicht, verursacht mir aber sehr unangenehme NW's .

Das was du noch geschrieben hast, könnte von mir sein, dieses Einlagern von Wasser:

Zitat:Als ich noch gecremt habe, habe ich keine "entwässernde" Wirkung gemerkt, seitdem ich Gynokadin und Utrogest vaginal nehme, merke ich in der 1.Zh, dass meine Oberschenkel Wasser einlagern (oder Fett? Die Jeans spannt auf jeden Fall sehr Rolling Eyes) und kaum nehme ich zwei bis drei Tage Utrogest, fängt die Jeans wieder an, etwas weniger straff zu sitzen.. finde ich unglaublich!

Ja! Unglaublich!! Wie schnell das einlagert und wie schnell das dann auch wieder weggehen kann. Ich bin fast schon "froh", dass jemand anderes das außer mir auch beobachtet.

Ich hatte das früher zu Zeiten der Pille schon so stark. Eine gute Woche im Zyklus haben mir vor der Mens meine ganzen Hosen nicht mehr richtig gepasst und ich habe mich unwohl und schwer gefühlt. Kaum nach der Periode, war der ganze Spuk auch wieder vorüber und ich war wieder ganz schlank, msukulös eher und wasserfrei; die leichten Dellen und die Kurzzeit-Cellu wie von Zauberhand verschwunden. War also kein Fett, sondern immer nur Wasser. Ich war (und bin) eine sog. Dünn-Dickfrau. Diesen Ausdruck hat einmal eine Fernsehmoderatorin von sich geprägt. Wer, habe ich leider vergessen, 'ne Hübsche, das weiß ich noch.

Ohne Pille habe ich das Ganze im Zyklus auch noch so erlebt, aber nicht mehr so ausgeprägt. Doch jetzt mit Fin und Estreva geradezu nicht mehr erträglich. Weil mir meine Beine eine Idee ZU schwer sind und eine Idee ZU aufgedunsen. Das ist nicht mehr normal.

Wie geht es dir mit dem Prog, Binne? (Bzw. wie geht es dir im Allgemeinen??)

Und HA-mäßig? Du verträgst es gut, nicht wahr? Und deine Haare sind dir davon nicht ausgefallen, sondern es ist besser geworden, oder? Ich habe jedenfalls nichts mehr von Haare-Scheren oder Lacewig bei dir gelesen, sondern es wurde in letzter Minute doch noch (oder wieder) gut ? War das das Progsteron oder wie kam das? Jedenfalls *freufreufreu*, dem Haarteufel nochmal von der Gabel gesprungen .

Viele Grüße und schönen Sonntag
Walle

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [nelli](#) on Sun, 10 Feb 2013 15:48:44 GMT

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

Die Frage würde mich auch mal interessieren, in wieweit das synthetische und das natürliche Estrogen mengenmässig verglichen werden kann. Ich weiss nur, dass man es eben NICHT so ohne weiteres vergleichen kann, aber ich weiss nicht, wie man dann die jeweiligen Dosierungen von synthetischem und natürlichem Estrogen ins Verhältnis bringen kann um zu wissen, wie viel man eigentlich dem Körper zuführt.

Die Qulaira, die als einzige Pille natürliches Estrogen hat, hat ja je nach ZT zwischen 2-3 mg Estradiolvalerat, also sehr viel mehr als ein Hub von der Gynakodincreme hat. Hat ja Binne schon erläutert. Mein Endo fand immer, dass die Qulaira viel zu viel Estrogen enthält, das fand er schon grenzwertig und ich würde auch nie so viel Gynakodin cremen wollen wie beispielsweise in der Qulaira drin ist. Die neuen Meldungen von Thrombose bei Estrogen und Gestagen lässt mich schon aufhorchen, obwohl damit natürlich die Pillen der 3. und 4. Generation gemeint sind, d.h. vor allem die Diane und noch ein paar weitere Gestagene. Insofern ist die Kombi natürliches E2 und natürliches Progesteron sicher gesünder, aber mit Estrogen ist nun mal immer Vorsicht geboten, auch ohne die schädlichen Gestagene.

Ich werde jetzt Gynakodin auf einen halben Hub erhöhen. Habe ganz langsam angefangen mit zwei Erbsengrößen. Interessanterweise wurde meine Haut dadurch besser. Schmiere ausserdem Progesteroncreme, aber da werde ich wohl auf UTrogest umsteigen müssen, wenn ich mehr Gynakodin nehme. Meine Gyn meinte, sonst wäre es zu wenig Prog und auf Dauer gefährlich.

Lg, Nelli

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [lala](#) on Sun, 10 Feb 2013 19:18:12 GMT

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

wuschel63 schrieb am Sun, 10 February 2013 10:39Zitat:Ich blöde Nuss habe ja nun mein Gynokadin etwas reduziert und leider seit ein paar Tagen auch wieder stärker HA... meinte, ein Hauch von Nichts würde mir langen Rolling Eyes nun schmiere ich auch wieder nen Hub... Binne, wieviel Zeit liegt denn zwischen deiner Ö-Reduzierung und dem wieder stärkeren HA? Du scheinst ja sehr auf das Ö anzusprechen.

@all

Inwieweit kann man eigentlich Ethinylestradiol mit natürlichen Ö vergleichen? Die Yasminelle hat ja z.B. bloß 0,020mg Östrogen, also würde ich ja jetzt mit 2 Hub Gynokadin wesentlich

mehr Ö schmieren, als ich damals eingenommen habe und wie verhält es sich mit dem Gestagen und natürlichen Progesteron. Damals habe ich jeden Tag 3mg Drospirenon zu mir genommen und nun gelangen durch das Utrogest oral, doch ca. 10mg/tgl in den Körper . Sollte doch dann eigentlich alles stärkeren Einfluss auf die Haare haben oder?

ja, das hatte ich mich ja auch schon gefragt. hier mal ein alter post zum thema östrogen. ich nehme an, dass auch die künstlichen gestagene "potenter" sind als das progesteron. nur ne vermutung

http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/38376/?srch=ethinylestradiol#msg_38376

Ig, lala

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Binne](#) on Mon, 11 Feb 2013 08:50:18 GMT

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

@Östrogene:

Ich scheine wirklich gut auf das Östrogen anzusprechen und meine Haare wurden auch innerhalb kurzer Zeit viel griffiger. Hatte anfangs 1 -1,5 Hub geschmiert, bin dann im 3+4 Zyklus runter und habe nur noch einen Hauch gecremt (zwei Erben vielleicht) und habe nun prompt mehr Ausfall wieder... also nicht übermäßig viel (keine 300 Haare am Tag, vielleicht knapp 100 an Waschtagen und an Nichtwaschtagen 30), aber die Zyklen davor hatte viel weniger Ausfall. Ich hatte mich dann an ein altes Post von Ajunie erinnert, das sie mir mal geschrieben hat. Dort erwähnte sie, dass sie auch mal 2 Zyklen lang reduziert hat und prompt die Haare mehr rieselten. Als sie dann einen Zyklus lang wieder mehr geschmiert hat, hörte der Ausfall wieder auf. Das hoffe ich nun bei mir auch...

@ Wuschel: So genau kann ich das gar nicht mehr benennen, wie viel Zeit zw dem Reduzieren und dem HA lag... ich schmierte eben 2 Zyklen lang immer weniger und am Ende echt nur noch super wenig... mein Ö Depot war ja anfangs noch ganz gut gefüllt von dem Zyklen davor, doch nach diesen 2 Zyklen fing der Ausfall wieder an... also sind es etwa 6-8 Wochen gewesen...

Utrogest: Ich habe damit nur gute Erfahrung gemacht. Wassereinlagerungen verschwinden ("Dün-Dickfrau" ist klasse, Walle könnte auch auf mich zutreffen), ich schlafe echt gut, meine Brüste spannen nicht mehr und tun nicht mehr so weh (mit P schmieren und oral hatte ich stets empfindliche Brüste)... ich bleibe dabei! Schön, dass du dir das nun auch überlegst, Walle!

Probiere doch auch mal die vaginale Variante!!

Das künstliche Progesteron kann schon potenter sein, das mag sein, aber eben auch viel krebserregender !!

LG!

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Wallemähne](#) on Mon, 11 Feb 2013 14:18:52 GMT

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

Hi Binne,

ja, schätze schon, dass Prog jetzt mit in mein Regime muss. Wobei mein Wert erhöht ist. Habe die Blutwerte noch nicht mit meinem Arzt besprochen, nur schnell so am Telefon abgefragt, daher weiß ich bis jetzt noch nix.

Meine Mens habe ich scheinbar auch wieder, immerhin dreimal hintereinander im 5 einhalb Wochenrhythmus, das mutet ja schon fast wieder nach Regelmäßigkeit an. Ich denke schon, dass ich zum Ö langsam einen Gegenspieler brauche. Dagmars mahnende Worte habe ich auch noch allzu deutlich im Ohr und das Wasser in meinen Beinen spricht auch für Prog. Außerdem ist mein Ö erhöht.

Super, wie positiv du auf Ö mit deinen Haaren reagierst!
Meine Haare dagegen mögen es gar nicht.

Ich muss es aber wegen der Hitzewallungen nehmen, weil dafür, bzw, dagegen hilft mir ö ja wirklich super.

Mit Sicherheit wird Prog bei mir wieder HA auslösen. Hatte ich ja im Sommer auch schon mal. Da war aber mein Wert noch nicht mal so hoch, wie jetzt. Vielleicht pendelt sich das irgendwann ein und ist irgendwann sogar im Gegenteil, gut für meine Haare. Mein Arzt sagt aber nein, Gestagene seien kontraproduktiv bei HA und begünstigen ihn sogar.

Wie sind denn so die Erfahrungen der anderen und wer nimmt noch alles Prog? Muss mal die Threads rauskamen.

Hier nochmal meine Werte vom 31.01.:

E2: 472,49 pg/ml (100-300)

Prog: 1,32 ng/ml (0,1-0,41)

Testo: 0,28 ng/ml (0,1-0,9)

Vielleicht hat jemand noch Ideen und Vorschläge. Die ich meinem Arzt dann unterbreiten kann

LG, Walle

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [mellispirelli](#) on Mon, 11 Feb 2013 20:21:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich reihe mich hier auchmal ein.

Seit meinem schlimmen Haarausfall im Sommer 2012 (über Monate 400 Haar/Tag) nehme ich die 3 % Progesteroncreme und Minoxidil 2 % zweimal täglich. Der Haarausfall wurde langsam besser, sodass ich nach dem 3. Zyklus Progesteroncreme auf Haarausfallzahlen von ca. 50 - 60 Haaren am Tag kam. Ich war sowas von erleichtert...

Allerdings wachsen mir keine Haare nach. Ich dachte Anfangs, dass ich feine kleine Haare sehe, aber das war ein Irrtum. Nunja, wenn keine Nachwachsen, möchte ich wenigstens das bisschen an Haaren behalten, was noch auf dem Kopf ist.

Es ist ziemlich schlimm, da ich auch vorher bereits nicht soviel Haare hatte...

Im Oktober jedoch bemerkte ich Herzrasen und Rhythmusstörungen, welche sich bis Weihnachten extrem steigerten.

Ich habe das Minoxidil auf einmal täglich reduziert, teilweise nur jeden zweiten Tag dosiert. Progesteron habe ich auch runterreduziert von erbsengroß auf linsengroß.

Es wurde so schlimm, dass ich kurz vor Silvester in der Notaufnahme landete und nun Betablocker nehmen muß, um mein Herz zur Ruhe zu bekommen.

Ganz weg sind die Beschwerden jedoch nicht, nur eben unterdrückt.

Ich traue mich aber auch nicht, Minox und Prog abzusetzen...

Diesen Zyklus habe ich erst mit dem Prog ausgesetzt, am 16. Tag hatte sich mein Haarausfall von 60 Haaren auf 120 Haare verdoppelt.

Vor Panik, dass der HA wieder anfängt habe ich wieder mit dem Prog angefangen.

Seitdem verliere ich so um die 80 Haare täglich, was mir bei meinem Haarstatus schon fast zuviel ist.

Was meint Ihr, kann es einen Zusammenhang mit den Medis und dem Herzrasen geben?

Leider ist mein Arzt nicht sehr kooperativ, er sagt wenn ich acht Wochen keine Probleme habe, kann der Betablocker abgesetzt werden... Was soll ich bloß machen.

Leider wollte er meine Blutwerte nicht kontrollieren. Seit Juli schmiere ich Prog und es wäre schon interessant mal zu erfahren, ob dies etwas Bewirkt hat...

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [fluse](#) on Mon, 11 Feb 2013 23:30:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo mellispirelli

ich nehme auch seit 07/12 Progesteron transdermal und kurz danach auch Minox 2,5 %
Ich hatte anfangs auch einen erhöhten Puls. Ich hatte öfters mal gezählt, er lag immer knapp unter 100, also noch in der Norm.

Trotzdem empfand ich das als unangenehm.

Mittlerweile hat sich meine Pulsfrequenz wieder verringert, also alles wieder wie immer.

Warum weiss ich nicht.

Ich nehme nach wie vor Minox 1 x Mal tägl. und Prog. sogar noch 1 Woche länger. Ich mache nur noch 1 Woche im Monat Pause. Ich werde damit auch nicht mehr aufhören, da es mir und meinen Haaren damit super geht

Wenn dir der Arzt schon rät den Betablocker wieder abzusetzen würd ich das probieren.

Betablocker haben als Nebenwirkung auch HA.

Welche Tbl.nimmst du ? Metoprolol ?

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [fluse](#) on Mon, 11 Feb 2013 23:38:10 GMT

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

Meine Theorie war: Minox senkt meinen eh schon niedrigen Blutdruck noch ein wenig. Das Herz versucht dann durch Erhöhung der Frequenz den niedrigen Blutdruck auszugleichen.

Sag mal, bist du durch dass Progesteron auch ständig müde ?

Oder wer kämpft auch noch gegen Müdigkeit ?

Ist es vielleicht doch eher Minox , was müder macht ?

Oder machts die Kombi ?

Kann man diese Müdigkeit durch irgendwas abschalten ?

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [mellispirelli](#) on Tue, 12 Feb 2013 09:00:20 GMT

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

Liebe fluse,

ich nehme als Betablocker Bisoprolol 2,5 mg zweimal täglich.

Ich habe im letzten Jahr (April bis Juni) auch schon den Betablocker genommen und hatte den Verdacht, dass der starke HA davon kam. Aber beweisen kann ich es nicht.

Ich würde es gern auch wieder absetzen, da organisch bei mir nichts festgestellt wurde.

Aber ich spüre halt unterschwellig immer leichtes Herzrasen und eine innere Unruhe.

Wie dosierst du dein Progesteron? Ich nehme es zweimal täglich. Ist das evtl. zu viel?

Müde bin ich nicht davon.

Ich möchte auch ungern auf eines von beiden verzichten, da es meinen eh schon immer leichten

HA doch sehr gesenkt hat. Insbesondere denke ich auch, dass es das Progesteron war. Da ich jedoch beides gleichzeitig begonnen habe, kann ich es nicht genau sagen.

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [fluse](#) on Tue, 12 Feb 2013 09:13:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich pikse die Utrogestkapseln auf und schmiere das auf die Haut, dh es werden ca. 20 mg aufgenommen.

Du könntest die Concor 2,5 versuchsweise halbieren, erst 1x tägl. danach 2 x tägl.

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Mimi17](#) on Thu, 14 Feb 2013 13:31:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Walle,
ich habe gerade Deinen Eintrag hier gelesen und in irgendeinem anderen Thread war auch etwas zu Deinen Werten.

So, wie Du es beschreibst, bist Du gerade voll in der Peri-Menopause. Ich gestehe, dass ich diese Phase im Leben von uns Frauen echt am gemeinsten finde. Die Hormone gehen rauf und runter wie sie lustig sind. Wenn Du Pech hast, erwischt der Arzt mit der Blutabnahme gerade eine Phase, in der Du selbst viele Hormone produziert hast und dann womöglich noch zusätzliche genommen hast und bist überdosiert. Dann dosierst Du brav runter und ups, schon ist es zu wenig. Ganz schwierig.

Du hast ja jetzt die Werte nur am Telefon bekommen, wenn ich es richtig verstanden habe. Aber was die Normwerte angeht, so schau doch (wenn Du den Zettel hast) mal nach, was das Labor für Dich unterstellt hat - normalen Zyklus oder Menopause und wenn Zyklus, welchen Zyklustag haben sie angenommen?

Außerdem habe ich diesen Artikel hier gefunden:
<http://www.progesteron.de/was-ist-progesteron/bestimmung/entnahme/>

Die Seite ist von Dr. Kade (Hersteller von Utrogest und Gynokadin) und von daher ganz sicher nicht neutral, aber lies mal, was dort über die Einnahme von Biotin steht. Ist mir auch neu, aber durchaus interessant. Vielleicht haben die 2 x 10 mg Biotin (steht in Deiner Signatur) den Progesteron Wert verfälscht?

Liebe Grüße
Mimi

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [wuschel63](#) on Thu, 14 Feb 2013 14:43:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ an alle HET-Expertinnen

Ich nehme jetzt seit 9 Tagen Utrogest und eigentlich soll man es ja nach Zyklus einnehmen. Stehe etwas auf dem Schlauch, da ich keine Ahnung habe, wie ich es denn jetzt am sinnvollsten (ohne GM) einnehme. ... den ganzen Monat durchgehend oder einfach 2 - 3 Wochen hintereinander? Ist das überhaupt sinnvoll, sich die Einnahmewochen selber auszuwählen? Habe keine Ahnung, wie mein Zyklus sich verhält und möchte auch in meinem biblischen Alter und ohne GM nicht noch mit der Tempi-Methode beginnen. ... und kann sich jemand erklären, warum im Beipackzettel von Utrogest steht, dass man es nicht nach einer Gebärmutterentfernung einnehmen soll? Sollte Progesteron sich vielleicht irgendwann als schädlich herausstellen, wenn man keine GM mehr hat?
LG Wuschel

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [hoffnung](#) on Thu, 14 Feb 2013 19:12:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ihr Lieben,

schmiere Progesteroncreme seit Herbst 2010 - anfangs etwas mehr, im letzten Jahr weniger (hat meinen Haarausfall etwas verringert)
Stelle hier einige Werte ein und wollte fragen, ob jemand etwas dazu sagen kann, da sie so unterschiedlich sind. Bin 50, Regel noch vorhanden, aber unregelmässig, habe sonst aber noch keine Wechselbeschwerden.

Blutabnahme vom Dezember 2011:
8 Tage vor Zyklus also Luthealphase

Referenz

Follikel-stim.-Hormon:	8.4 mIU/ml	1.0-12.0
Prolactin	20,5 ng/ml	6.0 29.9
Östradiol:	128.2 pg/ml	23-256
Progesteron:	7.45 ng/ml	1.5-22.6

Blutabnahme vom Jänner 2013:
10 Tage vor Zyklus also auch Luthealphase

Referenz

Lutein.Hormon:	25.8 mIU/ml	0.6-19.0
Postmenopause		16.0-64.0
Follikel-stim.-Hormon:	45.7 mIU/ml	1.0-12.0
Postmenopause		18.0-153.0
Prolactin:	16 ng/ml	6.0 29.9

Östradiol: 87,5 pg/ml 23-256
Progesteron: 1,08 ng/ml 1.5-22.6

Weiß jemand, wie das jetzt mit dem Verhältnis Östrogen/Progesteron ist ?

Bin ich jetzt in den Wechseljahren ?

Würde mich über Antworten freuen.

LG,
Su

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [fluse](#) on Thu, 14 Feb 2013 20:26:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Wuschel

Frauen, die keine Blutung haben beginnen an einem Tag im Monat den du dir gut merken kannst. Du beginnst zB. am 1.3. nimmst Prog für 2 Wochen, also wieder zum besseren merken, bis zum 15.3. , dann 2 Wochen Pause.
Am 1.4. beginnst du wieder für 2 Wochen Prog. usw.

Wenn dir das guttut kannst die Pause auch auf 1 Woche verküzen.

Schau mal auf Seite 27 da steht etwas zur für Frauen ohne GM.
Allerdings sind die Infos dazu im Netz sehr spärlich.

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [wuschel63](#) on Fri, 15 Feb 2013 08:08:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Fluse,
danke für den Link. Es gibt in der Tat sehr wenig Infos zu Progesteron nach einer GM Entfernung. Werde nächsten Monat wirklich am 01. anfangen und dann 2 Wochen Utrogest einnehmen. Diesen Monat habe ich direkt angefangen, nachdem ich es mir aus der Apo geholt habe und von daher irgendwann um den 4. oder 5. anfangen.
Progesteron senkt scheinbar auch das Östro und dies merke ich leider auch schon. Ich schmiere nach wie vor 2 Hub Gyn und stelle nun fest, dass ich im Laufe des abends leichte Wallungen bekomme, das habe ich ohne Progesteronzugabe nicht mehr gehabt. Will aber jetzt auch nicht auf 3 Hub erhöhen .
Gruß Wuschel

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [fluse](#) on Fri, 15 Feb 2013 12:19:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gib dem Progesteron bzw den Hormonen ruhig 3 Monate Zeit.
Dein Körper muss sich auf deine neuen Hormone einstellen können.
Vielleicht ist es jetzt auch gar nicht ein Zuviel an Progesteron sondern ein ZUviel an Östrogen, denn eigentlich macht eine Östrogendominanz Hitzewallungen.

Hast du das Utrogest vom Arzt bekommen ?

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [wuschel63](#) on Fri, 15 Feb 2013 14:20:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Fluse,
ein zuviel an Östrogenen habe ich nicht, da ich vor 3 Monaten einen Wert von 8 hatte, also jenseits von gut und böse. Ich gehe auch nicht davon aus, dass ich zuviel Prog eingenommen habe, da ja höchstens 10 - 20 mg von der Tablette aufgenommen werden. Ich hatte die Hitzewallungen nicht, als ich nur Östrogengel geschmiert habe.

Ich habe zwar das Utrogest von meiner Ärztin, aber nur weil ich es wollte. Sie meinte, es gäbe viele Frauen, die mit Progesteron, egal in welcher Form, Schwierigkeiten hätten. Von daher wollte sie es mir eigentlich gar nicht verschreiben, da sie von meiner Misere mit der Dr. Lee Creme wusste.

Zudem bin ich seit gestern mega schlecht gelaunt und weiß nicht warum.
Gruß Wuschel

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [fluse](#) on Fri, 15 Feb 2013 15:54:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja dann ists blöd den Arzt um Rat zu fragen.
Versuchs doch mal transdermal. Kapsel aufpiksen und auf die Haut schmieren. Das dauert länger, bis es aufgenommen wird. Das Prog. gelangt erst mal ins Fettgewebe bis es von dort wieder abgegeben wird.
Allerdings ist dein Östrogenwert von vor 3 Monaten. Wenn du nun schon seit diese Zeit Östrogen nimmst kann dein Spiegel durchaus schon wieder im Normbereich sein.

Ich würde aber nicht alles was jetzt nicht gut ist (Laune....) sofort aufs Prog. schieben.
Das hatte ich zu Anfang auch gemacht. Mein Bauchgefühl sagte mir jedoch Prog. ist gut . Habs also weitergeschmiert und erst nach 3 Monaten ungefähr hatte ich alle positiven Wirkungen vom Prog. Auch der HA war erst nach 3 Monaten weg
Ich mags nimmer missen.

Tja, schwierig, schwierig

Theoretisch müssten wir jeden Monaten ein Speicheltest machen und danach die Zufuhr optimieren
Aber wer soll das bezahlen....

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Wallemähne](#) on Sat, 16 Feb 2013 08:33:43 GMT

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

Guten Morgen Wuschel,

jetzt komme ich endlich auch dazu, dir mal zu antworten. Wollte ich vorgestern schon, kam aber einfach nicht dazu.

Meine erste Frage an dich wäre auch gewesen, wie du das Utrogest diesmal verträgst, im Sommer letzten Jahres hatten wir ja beide die selben Probleme damit und haben mit verstärktem HA reagiert. Die Frage hat sich aber inzwischen erledigt, hab's schon gelesen, auch diesmal wieder das Dilemma. Mist.

Allerdings reagieren die meisten auf Prog zunächst einmal mit HA und erst später pendelt sich das ein und bei vielen hilft Prog dann super. Vielleicht ist dabei dir (uns) genauso? Außerdem reagieren wir doch immer auf Hormongaben, bzw. -veränderungen zunächst einmal mit HA... irgendwie, oder? Also ich immer, selbst jetzt auf die E2-Reduzierung und fast jede/er, vor allem Mike, haben öfters von einem Minishedding berichtet, wenn er/sie seine Medikation wieder verändert hat. Bei lala weiß ich es jetzt nicht so genau, aber bei vielen rieselt erst einmal. Mike nannte es immer Minishedding, wir Frauen HA-Verstärkung, vielleicht ist beides ein und dasselbe und du musst durch so eine Art Shedding für eine zeitlang?

Und Binne reagiert so klasse auf Prog, bei ihr scheint die Kombi mit E2 dazu (?) genau DIE Kombi gewesen zu sein und auf das Prog reagiert sie, wie das Fischlein im Wasser. Oder?

Es ist jetzt halt die Frage, ob du Prog in deinem speziellen Fall ohne GM überhaupt noch brauchst oder nicht. Und ob wir beide altersmäßig nicht nochmal ganz andere Kaliber sind, wie Binne und Ajunie. Hast die Frage ja selbst schon gestellt.

Ich hoffe, du kommst bei dieser Frage bald weiter, macht sich bestimmt schon ganz kirre.

Hast du eigentlich aktuelle Laborwerte, wie E2, Prog und Testo? Wäre echt interessant.

Frage: Wozu braucht eine Frau ohne GM Prog (außer, um das Verhältnis von E2 zu P oder T im Gleichgewicht zu halten)? Ist das nicht auch dieses typische "Einnisthormon", jetzt mal ganz naiv ausgedrückt?

Weil einnisten braucht sich ja bei uns eigentlich nix mehr und deshalb rät mein Arzt jetzt erst einmal die nächsten ö/p/t Werte abzuwarten, bevor ich mir mit Utrogest gleich wieder das

nächste Durcheinander einhandle, Estreva hatte ich in Eigenregie am 30.01. auch ohne die BE auf einen Hub reduziert, statt zwei, weil die Beine einfach nicht mehr auszuhalten waren. Danach vier, fünf Tage später pünktlich verstärkter HA für knapp eine Woche, aber jetzt wird es langsam wieder besser. Meine Beine werden Gott sei Dank auch wieder etwas leichter und dünner und das Rauschen in den Ohren lässt etwas nach. Bei Cimicifuga haben mir früher übrigens auch schon die Ohren gerauscht, ganz merkwürdig. Und du berichtest etwas von Drehschwindel? Nach Utrogest glaube ich, oder?

Tja... Und nun? Nimmst du Utrogest im Moment noch und weiter?

Ich wohl erst mal nicht, soll Montag nochmal in der Praxis anrufen, zwecks Termin, mein Arzt ist im Moment auch eher für Androcur minidosiert, hat mich aber gleich gewarnt, dass mich das dick machen wird, wenn ich jetzt schon so extrem auf das Estreva in Kombi mit Fin reagiere. Yipiihjajey. Und zeitnah Blutwerte nochmal angucken lassen, E2 interessiert ihn auch nach Estreva reduzieren.

Deine gestrige schlechte Laune wird für meine Begriffe auf gar keinen Fall vom Prog gekommen sein. Da bin ich mir ziemlich sicher. Gestern, und auch vorgestern, waren insgesamt zwei richtig besch... Tage, habe auch ich gemerkt und mein gesamter Freundeskreis ebenso, es war zum aus-der-Haut-fahren. Ich glaube eher, es lag etwas ganz Ungutes in der Luft, glaube einer alten Eso-Tante, bin mir sogar ziemlich sicher. Und weiter rieselnde Haare und trauriger Anblick im Spiegel heben die Laune auch nicht unbedingt.

Außerdem.... Prog macht - eigentlich - glücklich, es ist - eigentlich - das ultimative Happy-Hormon und bis jetzt hat noch jede Userin von dieser anfänglichen Happy-Wirkung berichtet, oder?

Übrigens solltest du auch nicht vergessen, dass du erst vor einem dreiveiertel Jahr deine GM rausbekommen hast. Glaubst du nicht auch, dass das alles noch etwas dauern kann? Ist ja auch noch mal eine ganz spezielle Situation und so eine Art langsames Einschleichen in die WJ oder in was auch immer, oder? Und in die HET, die ebenfalls nicht immer ganz einfach ist.

Geht es dir Laune-mäßig heute wieder etwas besser? Wünsche dir es. Außerdem einen schönen Tag, mal Haare außen vor .

LG an alle
Walle

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [wuschel63](#) on Sat, 16 Feb 2013 10:07:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Walle,
ich nehme Utrogest immer noch, will doch wissen, ob sich was tut . Vor 2 Jahren hatte ich es ja mit der Creme nach Dr. Lee probiert, das war wieder etwas anders, weil wahrscheinlich hochdosierter ankommt. Ich nehme das Utrogest wirklich nur, weil es vor Krebs schützen soll,

wobei, wenn man die NW dort liest, soll man es z.B. nicht anwenden, wenn man Krebs hatte. Es wurden keine neuen Hormonwerte bestimmt, da meine neue Ärztin meinte, sie findet es nicht gut, nach Werten zu gehen. Das Befinden würde einem schon Hinweis geben, ob alles ok sei. Ich denke, dass es zudem natürlich auch ein zu hoher Kostenfaktor ist.

Meine Laune ist heute nur unwesentlich besser, hat aber wahrscheinlich wirklich nichts mit Utrogest zu tun.

Drehschwindel hatte ich übrigens nicht unter Utrogest, mir war bloß ein bißchen komisch, aber auch nur nach der 1. Tablette.

Hoffe, dir gehts abgesehen von den Haaren sonst auch gut ?!

LG Wuschel

PS: Falls ich auf etwas vergessen habe einzugehen, bin gerade in Eile.....

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Wallemähne](#) on Sat, 16 Feb 2013 12:40:37 GMT

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

Hi Wuschel,

nee, war alles dabei . Finde es gut, dass du weiter bei Utrogest bleibst, auch wenn dich momentan deshalb scheußlicherweise verstärkter HA plagt. Hoffe,, das gibt sich BALD! Vielleicht bringt es dir auf längere Sicht auch wieder Haare, aber ich glaube, so 6 bis 12 Monate könnte es u.U. schon dauern. Muss sich halt alles noch einpendeln.

Ob's mir gut geht? Ja, nein, passt schon, ka.

LG, Walle

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Wallemähne](#) on Sat, 16 Feb 2013 16:19:48 GMT

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

Hallo liebe Mimi ,

Mööööönsch, ich habe mich so gefreut, mal wieder von dir zu lesen .

Lass dich erstmal ganz fest von mir drücken...

Heute ist ein unruhiger Tag voller Hektik und Eile, nix klappt so, wie es geplant war und ich werde noch ganz narrisch. Ich werde dir daher morgen in aller Ruhe auf deinen Beitrag antworten. Das mit dem Biotin und dem erhöhten Progesteronwert habe ich übrigens nicht gefunden. Blind...

Vielen, vielen Dank aber schon mal vorweg!! Wollte dir auch schon längst geantwortet haben, habe es aber einfach zeitlich nicht hingekriegt. Sorry, tut mir echt leid.

Wünsche dir einen schönen Abend, falls du das hier liest.

Ganz herzlich,
Walle

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Mimi17](#) on Sat, 16 Feb 2013 17:36:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Walle

nur kein Stress. Ich bin zufällig über die Info gestolpert. Da steht unter den Dingen, die man bei Bestimmung des Progesteron-wertes beachten soll, dass man bei Einnahme von hohen Biotin Dosen (mehr als 5 mg) mindestens 8 Std. mit der Blutentnahme warten soll.

Wußte ich auch noch nicht, dass Biotin das Ergebnis verfälscht, aber durchaus interessant, vor allem, wenn Du Dich fragst, woher Dein hoher Progesteron-Wert kommt. Vielleicht hängt es damit zusammen?

Fühl Dich mal zurück gedrückt.

Dir auch einen schönen Abend und ein schönes Wochenende.

Liebe Grüße
Mimi

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [lala](#) on Sun, 17 Feb 2013 10:02:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wallemähne schrieb am Mon, 11 February 2013 15:18
Hier nochmal meine Werte vom 31.01.:

E2: 472,49 pg/ml (100-300)

Prog: 1,32 ng/ml (0,1-0,41)

Testo: 0,28 ng/ml (0,1-0,9)

hi walle

KRASS wieviel E2 du hast. mich wundert das ohnehin, dass ihr Mädls in / kurz vor den Wechseljahren doppelt und vierfach so viel E2 habt wie ich mit meinen 31 Jahren.

ich nehme ja schon seit einigen Monaten auf eigene Faust E2. (einen Hub Estreva).

ich werde diesen Zyklus mal wieder auf eigene Kosten E2 und Prog. ermitteln lassen...

mein "natürlicher" E2-wert liegt bei 50-70...

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Binne](#) on Sun, 17 Feb 2013 17:16:43 GMT

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

@Walle:

Progesteron ist der natürliche Gegenspieler zum Östrogen und Testo; was bedeutet, dass P einerseits die Wirkung von Ö unterstützt, aber auch deren überschießende Wirkung einschränkt. P bremst das durch Ö angeregte Wachstum der Zellen in der GM und der Drüsenzellen der Brust (!).

Zudem steigert es den Energiestoffwechsel, schwemmt Wasser aus (das merke ich bei U vaginal am meisten), es soll den Schlaf und die Konzentration verbessern, Fließeigenschaften von Blut werden verbessert.. und und und... für mich am Wichtigsten wäre der Faktor, dass P ein GEGENSPIELER zum Ö ist und das Zellenwachstum im Schach hält!!

.. bei deinem hohen Ö würde ich dir echt zu P raten!! Immerhin hast du nun Ö etwas reduziert...

So, Kinder rufen, bin wieder weg...

LG!

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Wallemähne](#) on Sun, 17 Feb 2013 21:58:17 GMT

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

Hallo zusammen,

@ Binne: Danke für die Erklärung zum Prog.

Ich "beneide" (was für einblödes Wort) dich glüüüüühend darum, dass du es HA-mäßig so supergut verträgst und dadurch die Möglichkeit hast, mal wieder ordentlich "auszuschwemmen". Ächz, ich kann bald nicht mehr mit den Beinen... obwohl es echt schon besser geworden ist, seit der Reduzierung, trotzdem nervt es mich langsam gewaltig.

Utrogest... Tja, ich weiß nicht? Mein Prog-Wert ist erhöht, mein Arzt wird nochmal Blut abnehmen, diesmal lasse ich das Biotin weg und ich dürfte dann auch in einer anderen Zyklusphase sein, sofern ich diese habe, habe ja jetzt wieder meine Mens, ein lustiger, kleiner WJ-Schwank, bis sie dann wieder monatelang weg bleibt und ich mich wieder zu früh freue, ich sei endlich durch.

Ich war bei meiner letzten Blutentnahme exakt 7 Tage vor der Mens... Lutealphase?? Bei einem 5einhalb Wochenzyklus?

@ lala: Ja, schon krass mein E2, oder?? Das muss das Fin sein in Verbindung mit Estreva, anders kann ich es mir (außer bis auf meine 7 Tage vor der Mens die BE) nicht mehr erklären.

Bin auch mal gespannt auf deine Werte, wann lässt du denn testen?

Hab grad mal nachgeschaut. Mein E2 ist von Mai 2012 bis Januar 2013 von 101,48 auf 472,49 gestiegen. Da wundern mich meine Oberschenkel nicht mehr. Früher wurden die nach meiner Mens wenigstens sofort wieder normal und fest, jetzt aber nicht mehr. Und das ist bei mir nicht das Alter.

@ Biggi: Dein E2 fände ich auch mal interessant. Du verträgst es ja echt so spitze und hast ganz offensichtlich deinen Wohlfühlwert erreicht. Da würde mich einfach mal eine Zahl interessieren. Weiß schon, jeder ist anders, aber mal so zum Gucken und zum Vergleich.

@ Binne und die anderen hier: Habt ihr auch aktuelle Werte? Langsam werde ich neugierig...

@ Mimi (war's Dagmar?): Ich will jetzt Zahlen, von dir auch. Ein neues Hirnbatzl aus Bayern... oder Hirnschmalz? Oder wie war das?

Jetzt muss ich dich leider schon wieder vertrösten, langsam wird's peinlich . Aber mein Bettchen ruft und ich muss folgen. Ich schreibe dir morgen in alter Wechseljahrsfrische.

Gute Nacht an alle
Walle

(Sorry, ich schaffe keine PM's zur Zeit, Jubel, Heiterkeit. Schon wieder was passiert, es ist zum K...)

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Wallemähne](#) on Tue, 19 Feb 2013 19:15:25 GMT

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

Hallo Mimi,

so, jetzt aber endlich mal meine Antwort.

Zuerst mal, wie geht es dir??? Und was machen deine Haare? Bei dir alles gut?

Ja, ich muss dir leider zustimmen. Ich finde die sog. Peri Menopause auch furchtbar. Mal so, mal so und nix hat Bestand, auf nix ist Verlass. Ich dachte im Herbst, hurra, es ist vorbei und plötzlich setzt meine Mens wieder ein. Gleich dreimal und im 5einhalb Wochenrhythmus.

Mein Arzt war ganz begeistert, ein Optimist vorm Herrn, und meinte nur, ich verjünge ja

regelrecht mit Estreva. Ich fühle mich aber nicht verjüngt! Sondern aufgedunsen und Östrogendick und sonst nix. Meinen Haaren tut es auch nicht gut, sonst würde der HA endlich mal stoppen und vor allem auch mal wieder was NACHWACHSEN. Wenn es nach mir ginge, hätte ich es auch längst abgesetzt, aber ich brauche es ja gegen die Hitzewallungen.

Fin kriegt seine Chance bis Ende Juni, dann reduziere ich oder setze ab. Je nachdem, wie mein Sommer-HA wird. Wenn genauso heftig wie sonst, kann ich Fin vergessen. Schade, schade, dachte anfangs wirklich, es würde helfen. Bei Estreva ebenso, aber leider nein.

Ja, die Werte scheinen zu schwanken. Meine BE war genau 7 Tage vor meiner Mens. Lutealphase?? Bin doch jetzt im zweiten Frühling, verjüngt und - vielleicht habe ich ja wieder Zyklusphasen? Oder bin ich nach wie vor an den Werten der Menopause zu messen?

Woher das hohe Prog kommt, weiß ich bis heute nicht, aber ich habe den Artikel mit dem Biotin jetzt auch gefunden. Danke nochmals dafür . Vielleicht lag es ja tatsächlich daran, gut möglich. Der hohe E2-Wert kam sicherlich von der Kombi Estreva 2 Hub plus Fin.

Am Montag habe ich nochmal einen Termin bei meinem Gyn, da besprechen wir das Weitere. Aber er ist immer noch nicht für Utrogest, er meint, das würde dann mein E2 gleich wieder zu sehr senken. Schwierig, schwierig .

Meinen Termin beim Endokrinologen habe ich verdattelt. Dachte am 18.ten, dabei wäre er am 13.ten letzte Woche gewesen. Dümmer geht's ja wohl nicht... . Mein nächster Termin jetzt erst wieder im September. Vorher ist bei den Endokrinologen hier kein Termin zu bekommen. Mist, hätte gerne meine anderen Hormonwerte gewusst, aber jetzt muss ich leider warten. Aber ich hoffe, dass mein Gyn bald nochmal E2 und Prog kontrolliert.

Liebe Grüße, ich drück dich,
Walle

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [wuschel63](#) on Wed, 20 Feb 2013 08:16:18 GMT

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

Zitat:Aber er ist immer noch nicht für Utrogest, er meint, das würde dann mein E2 gleich wieder zu sehr senken.

Hallo Walle,

ist es wirklich so, dass Utrogest, Ö senkt? Ich dachte immer, Prog wäre einfach nur dafür da, um die Hormone besser zu regulieren. Na ja, aber in der 2. Zyklushälfte, wenn man Prog produziert, sinkt ja auch die Östrogenspiegel. Das ist aber auch alles kompliziert. Aber wenn Prog tatsächlich Ö senkt, könntest du ja wieder getrost 2 Hub Estreva schmieren, ohne dass du NW wie Wassereinlagerungen usw. bekommst.

Ich habe bis jetzt übrigens nicht das Gefühl, dass sich das Utrogest bei mir negativ auf die Haare auswirkt, natürlich auch noch nicht in die andere Richtung. Bislang alles wie gehabt, aber ich nehme es ja auch erst seit 2 Wochen und mach jetzt mal 9 Tage Pause, damit ich dann am 01. des Monats damit anfangen kann und somit einen Rhythmus, den man auch behalten kann, reinbekomme.

Peri-Meno ist die besch.... Phase, konnte ja ein Lied davon singen. Richtig blöd wirds erst, wenn man wochenlang mit ganz starken Blutungen zu tun hat. Zum Glück bin ich ja davon befreit.
LG Wuschel

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Binne](#) on Wed, 20 Feb 2013 10:28:10 GMT

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

Meines Wissens senkt Progesteron nicht Östrogene, sondern Progesteron ist der Gegenspieler vom Östrogen. Es verhindert u.a. das Zellenwachstum von Östrogen!

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Mimi17](#) on Fri, 22 Feb 2013 13:57:24 GMT

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

Liebe Walle,

Du Arme, dieses Hin- und Her mit den Tagen ist wirklich doof. Ich bin froh, dass ich damit durch bin. Ich hatte nach Beginn der HET noch einmal eine Blutung im August letzten Jahres, seitdem ist nun endlich Schluss. Im Januar war ich zur Kontrolle beim Gyn und es baut sich keine Schleimhaut mehr auf - sehr gut.

Am Anfang habe ich auch etwas mehr Östrogen gebraucht, um die Hitzewallungen los zu werden, jetzt komme ich mit einem Hub Gynokadin ganz gut zurecht. Mein Gyn hat ja nie Werte genommen, aber ich hab mal auf eigene Kosten welche machen lassen. Ende November lag mein Östradiol damit bei 130,4 pg/ml (oh ja, ich habe Werte für Dich) Progesteron lag bei 2,0 ng/ml. Das freundliche Labor hat mir damit eine Follikelphase bescheinigt. Danke liebes Labor, ich bin in der Menopause und das ist ein HET-Ergebnis - OK, das können die nicht wissen, aber genau deshalb sollte man mit den Einschätzungen, die da seitens der Labore manchmal stehen, sehr vorsichtig sein.

Zur Zeit der Laboruntersuchung ging es meinen Haaren, wie immer im Sept-Okt-Nov, bescheiden. Das sind die 3 Monate im Jahr, in denen es rieselt wie verrückt - also im Schnitt so 300 Haare am Tag. Im Dezember ist der Spuk dann - auch wie immer - vorbei und es geht erstmal runter auf 100 - 120. Aktuell bin ich wieder bei ca. 150/tägl. Das ist so mein "normaler" Schnitt bis zum Herbst. Bis jetzt hat auch die HET nichts daran geändert.

Aktuell gehe ich zu einem (für mich) neuen Arzt, der einen guten Ruf hat, was die Schilddrüse angeht (im November lag ich auch mit den Werten nicht gut: TSH >2,5, freie Werte im unteren Bereich). Außerdem betreibt er "Anti-Aging"-Medizin und schaut auf die Hormone. Seine Erste Einschätzung der von mir mitgebrachten Werte war, beides, E2 und Progesteron, dürfte etwas höher sein. Jetzt hat er erstmal selbst noch einiges an Untersuchungen vorgenommen (Blut und Urin) und Ende des Monats erfahre ich hoffentlich, ob bzw. was dabei herausgekommen ist. Also wie immer: Geduld ist gefragt.

Zitat:Mein Arzt war ganz begeistert, ein Optimist vorm Herrn, und meinte nur, ich verjünge ja regelrecht mit Estreva. Ich fühle mich aber nicht verjüngt! Sondern aufgedunsen und Östrogendick und sonst nix. Meinen Haaren tut es auch nicht gut, sonst würde der HA endlich mal stoppen und vor allem auch mal wieder was NACHWACHSEN. Wenn es nach mir ginge, hätte ich es auch längst abgesetzt, aber ich brauche es ja gegen die Hitzewallungen.

Hm, vielleicht fehlt Dir tatsächlich das Progesteron, damit was nachwächst?! Mit dem Nachwachsen habe ich nämlich nicht so ein großes Problem. Ich sehe immer wild aus am Oberkopf und außerdem hätte ich sonst schon nix mehr auf dem Kopf, bei den Zahlen. Aber zurück zu Dir, könntest Du nicht vielleicht Estreva mal etwas reduzieren? Ich habe da im Hinterkopf etwas von Rezeptoren, die dicht machen, wenn man zuviel Hormone nimmt. Machst Du auch ein paar Tage im Monat Pause? Als ich angefangen habe, hat das mit den Pausen nicht gut geklappt. Sobald ich zwei Tage nicht gecremt habe, hatte ich wieder die Hitze. Inzwischen gehen problemlos mal 4 - 5 Tage Pause, erst dann merke ich, dass ich wieder was brauche (oh weh, ich bin Östrogen-Junkie)

Zitat:Ja, die Werte scheinen zu schwanken. Meine BE war genau 7 Tage vor meiner Mens. Lutealphase?? Bin doch jetzt im zweiten Frühling, verjüngt und - vielleicht habe ich ja wieder Zyklusphasen? Oder bin ich nach wie vor an den Werten der Menopause zu messen?

Das tun sie ganz sicher. Du bist Deinen Zyklus noch nicht ganz los, deshalb schwankt das. Vielleicht hast Du aber nur deshalb wieder Blutungen, weil Du HET machst. Das kommt sehr oft vor. Ich denke, Du solltest Deine "Zielwerte" eher an der Menopause ausrichten als an dem Standard-Zyklus. Wenn ich es richtig in Erinnerung habe, findet Römmler ca. 100 pg/ml genug, während Rimkus z.B. einfach sagt, es dürfen auch 180 pg/ml sein, wenn sich frau damit wohl fühlt. Bekommst Du denn sofort Hitzewallungen, wenn Du weniger Östrogen nimmst?

Zitat:

Am Montag habe ich nochmal einen Termin bei meinem Gyn, da besprechen wir das Weitere. Aber er ist immer noch nicht für Utrogest, er meint, das würde dann mein E2 gleich wieder zu sehr senken. Schwierig, schwierig .

Tja, das wäre jetzt auch nicht gerade der Gyn meines Vertrauens. Du hast dazu ja schon die Rückmeldung von Binne bekommen, der ich mich komplett anschließe. Progesteron senkt nicht den E2-Wert. Das ist Blödsinn. Dein hoher Progesteron-Wert kann zum einen durch das Biotin verfälscht sein, aber es kann ebenso sein, dass Du einen Bilderbuch-Eisprung hattest. Das hab ich genauso erlebt, als ich vor 2 Jahren einen Speicheltest gemacht hab. Nix eingenommen und super Progesteron-Werte - toll, war dafür auch der letzte Eisprung meines Lebens, wie schön, dass ich den gemessen hab.

Was ich damit sagen will, ist, dass das immer nur Moment-Aufnahmen sind. Das ist doof, aber wahr. Das hat Herrn Rimkus in seinem Buch sehr schön auf den Punkt gebracht: wenn eine Frau über Beschwerden klagt, die sich in der Hormonmessung nicht bestätigen, dann muß man mehrmals messen! In der Regel, denken die Frauen sich die Beschwerden nicht aus.

Findet sich denn kein Gyn in Deiner Gegend, der sich mit den bioidentischen ein bisschen besser auskennt? (ich hab gut reden - so einen such ich auch noch...).

Ich drück Dich... und Dir auch noch die Daumen, dass Du durch die Peri-Menopause bald durch bist. Dann ist zwar immer noch nicht alles gut, aber ein bißchen einfacher - zumindest empfinde ich das für mich so.

Liebe Grüße
Mimi

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [wuschel63](#) on Sun, 24 Feb 2013 07:31:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Mimi,
habe in deinem Post an Walle gelesen, dass du Pausen einlegst beim Cremen von Gynokadin. Gibt es einen Grund dafür und wie bzw. wann legst du Pausen ein? Machst du es genauso beim Utrogest? Du nimmst es doch, oder? Legst du bei beiden gleichzeitig eine Pause ein? Puh, mal wieder Fragen über Fragen.
Ich schmiere das Gyn durchgehend seit einigen Monaten, bloß beim neu hinzugenommenen Utrogest mache ich jetzt meine 1. Pause im Zyklus. Was nimmst du eigentlich alles? Frage das alles, weil du evtl. bereits in der Menopause bist (das Jahr nach der letzten Mens ist ja noch nicht rum, oder)... Wirst du anders vorgehen, wenn du wirklich abgeschlossen hast?
LG Wuschel

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Wallemähne](#) on Sun, 24 Feb 2013 23:46:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi ihr Drei und die anderen,

erstmal vielen Dank für sie Rückmeldungen, melde mich wenigstens mal ganz kurz zurück, damit ihr nicht denkt, ich sei verschollen. Hatte einen tagelangen Knockout wegen Migräne. Bin da ja diesbezüglich ohnehin schon sehr stark vorbelastet, aber jetzt mit Estreva und Fin ist es nochmal eine ganze Ecke schlimmer geworden. Kann auch gar nicht lange und schon gar nicht konzentriert schreiben.

@ Wuschel: Gott sei Dank, dass das Prog bei dir diesmal keinen zusätzlichen HA verursacht, ich bin sehr froh darüber. Vielleicht kommt das noch mit den Haaren, ich könnte es mir zumindest gut vorstellen.

Ja, wenn ich Prog nähme, könnte es schon sein, dass ich wieder mit 2 Hub Estreva klarkomme, aber im Moment noch ohne und mit einem Hub. Das Senken der Dosis tut meinen Haaren wie erwartet gar nicht gut und es rieselt wie verrückt.

Ich habe keine Ahnung, warum mein Gyn immer noch keinen Grund für Prog sieht. Morgen habe ich meinen Termin bei ihm. Mal sehen.

@ Binne: Eigentlich dachte ich auch immer, dass Prog nicht zum reinen Östrogensenken da ist, sondern, wie du schreibst, zum Verhindern des Zellwachstums, E2-bedingt. Komisch, oder?? Und ich meine das auch immer noch...

Ich pendle mich wahrscheinlich damit und mit eurer Hilfe selber darauf ein, denn mir wird es langsam ein bisschen unheimlich zumute. Denn jetzt hat meine Mutter auch noch einen Knoten in der Brust und muss morgen zur Mammographie... und dann wissen wir, was es ist. Es ist groß und ziemlich hart. Ich hab Angst und meine Mama erst Recht. wir sind alle besorgt und ich hoffe, dass alles morgen gut wird.

Ich weiß nur noch nicht wie und wieviel mit dem Utrogest. Hätte auch noch ein paar Kapseln von letztem Jahr hier, ich bräuchte im Moment nicht einmal das Rezept dafür. Ich Schau mir das mir dem Prog irgendwie bei euch ab.

@ Mimi: Ich bin auch ein E2-Junkie... ()... Habe ich aber schon von Anfang an gesagt. Letztes Jahr, weil es mich beim Einstieg damit für zwei Wochen in Glück und Euphorie geschossen hat (das war lustig) und diesmal, weil ich nämlich auch nach so ca. einer Woche, 10 Tagen Hitzewallungen bekommen habe. Anschleichend und diskret zunächst, doch dann vor ein paar Tagen schon spürbar heftiger und jetzt nach ca. 20 Tagen scheint es vorbei zu sein. Ich walle nicht mehr und dieses hässliche Frösteln dazu scheint auch wieder weg zu sein. Wie kann man zuvor noch so kalte Arme und Beine haben und richtig frieren und dann plötzlich so in Wärme geraten? (Rhetorische Frage) Baaahhhh, ist das ätzend. Aber passt schon, jetzt ist ja wieder alles gut und Migräne ist auch weg.

Liebe Mimi, deinen restlichen wonnigen Beitrag nehme ich mir in den nächsten Tagen nochmal vor die Feder. Hab viel gegrinst und mich gefreut. Hast ja oben alles schon gelesen. Mal sehen, was mir mein Arzt morgen rät und wie es weitergehen soll. Meine Mutter ist auch bei ihm Patientin und er hat den Knoten selber abgetastet und sie zur Mammo überwiesen... Eigentlich sollte er bei mir morgen hellhörig sein, oder ? Auch @ Binne und Wuschel und wer noch so mitliest. Biggi?

@ PM's: bitte an alle, die das hier von mir gerade mitlesen: mein Postfach ist voll von unbeantworteten PM's und ich komme einfach nicht dazu. Sorry

Eine andere, sehr wichtige @ Biggi mit Prio-Stufe 1 und die kommt als erstes. Dann erst kann ich mich so nach und nach an die anderen Mails machen. Perückenfragen kann ich gar nicht einzeln beantworten, das sprengt mein Kontingent, entschuldigt bitte, aber ich schicke demnächst eine Rundmail, okay?

Liebe Grüße an alle und sorry wenn wirrer Text oder Rechtschreibfehler, aber es ist auch schon wieder säuselt. Ich gehe jetzt auf Senden und dann ins Bett.

Gute Nacht,
Eure Walle

@ Bionda: Solltest du zufällig hier auch mitlesen, am Freitag oder so hast du zu Minox geschrieben, dass du bei einem Hormonchaos eher inzwischen davon abrätst. Weiß nicht

genau, ob es Freitag war, in irgendeinem Minox-Thread war es und der Guckuck soll mich holen, an dem Abend wollte ich grad mit Regaine anfangen, aber bei meinem Hormon- und Estreva-Gependle mit ohne Prog und nix scheint mehr so richtig zu stimmen, ist mir das jetzt noch unheimlicher als sonst. Mist

Nacht @ all

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [wuschel63](#) on Mon, 25 Feb 2013 07:52:36 GMT

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

Mensch, Walle, ich drück dir ganz doll die Daumen für deine Mama

Meine Ärzte schwören auch nicht auf Progesteron, liegt aber wohl auch an meiner nicht mehr vorhandenen GM. Ich nehme aber jetzt erstmal weiterhin Prog und basta. Bin ja nur gerade in meiner 10-tägigen Pause.

GLG Wuschel

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Mimi17](#) on Mon, 25 Feb 2013 09:09:25 GMT

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

Hallo Wuschel,

ich mache Pausen, um die Empfindlichkeit der Rezeptoren zu erhalten. Es erschließt sich mir nicht, warum das mit den Pausen für Progesteron gelten soll (lt. Dr. Lee) nicht aber für Östrogen. Im normalen Zyklus gibt es ja auch ein paar Tage, in denen das Östrogen sehr niedrig ist. Es muß ja nicht eine ganze Woche sein, aber ein paar Tage halte ich für sinnvoll.

Mein Gyn hat auch gemeint, ich kann das Gynokadin durchgehend nehmen, aber er glaubt auch, Progesteron bräuchte man ausschließlich um eventuelle Schleimhaut in der Gebärmutter abzubauen (und vielleicht auch an den Weihnachtsmann). Das sehe ich anders. Ich bin davon überzeugt, dass man es als Gegenspieler zum Östrogen braucht, wie von Binne geschrieben.

Deshalb bin ich ja jetzt auch noch mal zu einem anderen Arzt gegangen, um zu sehen, was dieser mir diesbezüglich empfiehlt. Im Moment creme ich ca. 25 Tage eines Monats Gynokadin und 14 Tage Utrogest. Wenn mir der neue Arzt nichts anderes empfiehlt, werde ich das auch so beibehalten. Normalerweise würde ich das Utrogest genauso lang nehmen wie das Gynokadin, aber dann reicht meine Packung vom Gyn nicht. Wie gesagt, er meint ja, 1 Woche im Monat reicht.

Also, ich weiß nicht, ob man die durch externe Östrogenzufuhr ausgelöste Mens mitzählt, dann wäre das Jahr noch nicht um. Wenn ich die nicht mitzähle, dann ist das Jahr jetzt um, denn dann wäre die letzte Mens letztes Jahr im Februar gewesen. Also für meinen Geschmack bin ich damit durch

Was ich sonst noch so nehme, sind NEMS. Wobei ich auch die immer mal unterbreche. Ich nehme Nachtkerzenöl (morgens und abends 1000 mg), Vitamin C + D, Biotin, das Priorin für Arme (das von Doppelherz) - ob ich das bräuchte, bezweifle ich, ist mehr aus Gewohnheit oder für das Gefühl, was Spezielles für die Haare zu nehmen, und ein einfaches Enzympräparat (Ananas/Papaya).

Wenn ich vom neuen Doc eine andere Empfehlung bekomme, sag ich Bescheid

@Walle: ich drücke ganz fest die Daumen für Deine Mama! Ich kenne das leider nur zu gut.

Liebe Grüße
Mimi

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Binne](#) on Mon, 25 Feb 2013 09:50:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Walle, drück dir auch die Daumen... vielleicht ist es ja nur ein gutartiger Knoten?! So welche hatte ich auch schon mehrere... fühlten sich alle knubbelig und hart an... mussten zwar raus, aber waren eben nicht bösartig..

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Wallemähne](#) on Mon, 25 Feb 2013 23:20:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Binne,

du hattest schon mal Knoten und diese rausgemacht bekommen? Oh....

Meine Mutter muss im März zur Punktion, das kam heute bei der Mammographie raus. Also wieder warten und das nochmal über zwei Wochen. Mist.

Beim Gyn war ich heute auch nicht. Wegen akutem V.a. Blinddarm bei meiner Tochter lief der Tag heute nochmal ganz anders als geplant. Morgen Früh erstmal Sono bei ihr und ich gehe dann mittags zu meinem Arzt.

Zum PN-Schreiben bin ich immer noch nicht gekommen , ich weiß momentan echt nicht, wo ich zuerst anfangen soll. Fast sechs Tage Migräne rächen sich irgendwann alarmierend im Haushalt und meine Tochter ist mir wahrlich keine große Hilfe. Ob mit oder ohne Blinddarm.

Ich hau mich in die Falle, gute Nacht

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Wallemähne](#) on Thu, 07 Mar 2013 17:23:41 GMT

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

Hi Binne und die anderen,

eigentlich wollte ich mich eben mal in Ruhe hinsetzen und was zu meinem Frauenarztbesuch und dem Termin bei der Endokrinologin schreiben, aber ich habe gerade die Ergebnisse meiner Mutter erhalten. Der Knoten in der Brust ist ein Karzinom und muss so schnell wie möglich raus. Morgen müssen wir in die Praxis und werden das weitere Procedere mitgeteilt bekommen.

Ich bin am Boden zerstört

Mein Onkel hat Prostatakrebs mit mutierten Rückenmarksmetastasen und meine Tante schon Hautkrebs. Bei meiner Tante ist alles wieder gut, bei meinem Onkel weiß man momentan nicht, ob er noch ein oder fünf Jahre hat und bei meiner Mutter kann man jetzt noch nichts sagen.

Mir ist ehrlich gesagt im Moment die Lust am Schreiben vergangen, kann mich auch nicht mehr richtig konzentrieren. Nie eines weiß ich: meine komplette Familie mütterlicherseits hat und hatte Krebs. Und ich schmeiß mir Fin rein und creme Estreva ohne Prog. Hoffentlich bleibe ich gesund...

Die Endokrinologin vorgestern meinte aber zu mir, dass man Estreva bedenkenlos ohne Prog nehmen könne und ich mir keine Gedanken wegen Krebs machen soll. Die Erklärung dazu kriege ich in ihren Worten nicht mehr hin, die war nämlich seltsam. So ähnlich wie der Spruch, mit Medikamenten dauert eine Erkältung 7 Tage und ohne eine Woche. Wer die Veranlagung dazu hat, bekommt ihn auch ohne Progesteron. Sollte ich da was falsch verstanden haben, werde ich meine Aussage korrigieren. Muss demnächst nochmal zu ihr, weil mein Eisen viel zu niedrig ist. Jetzt weiß ich auch, warum die Haare wieder bei mir verstärkt rieseln.

@ Biggi: soviel also zu dem Floradix Kräuterblut mit Eisen. Selbst in Verbindung mit frischgepresstem Orangen- oder Zitronensaft als Vit. C Lieferant zur besseren Verwertung und der doppelten Menge Floradix (schmeckt so lecker) konnte ich meinen Eisenwert damit nicht halten, geschweige denn verbessern. Infusionen packt meine Vene nicht und die ferro sanol duodenal stopfen mich, als würde ich Zement essen. Jetzt weiß ich nicht mehr weiter. Sch.... alles manchmal, da vergeht sogar mir der Humor.

LG an alle

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Biggi01](#) on Thu, 07 Mar 2013 17:32:00 GMT

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

Mensch Walle,

das tut mir soooo unendlich leid, was soll ich sagen.....

Ich bin in Gedanken bei Dir und Deiner Mutter, aber man soll die Hoffnung nie aufgeben, die heutigen Behandlungsmethoden sind gut, ich weiß nicht wieviel % 80 ? wenn früh genug erkannt.

Und bitte keite daraus nichts für Dich ab, das muß nicht zwingend für Dich heißen dass auch Du diese Scheißkrankheit bekommst.

Ruhe bewahren, das ist wichtig, für Deine Mutter da sein....und abwarten was die OP bringt.

Ps. es gibt noch andere Eisenpräparate, aber das nur nebenbei.

Ich drück Dich ganz doll.

Euch allen nur das Beste,

Biggi

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Wallemähne](#) on Thu, 07 Mar 2013 19:06:46 GMT

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

Ich drück dich auch, Biggi.... Habe mich jetzt 'ne Runde ausgeheult und etwas beruhigt.

Ich mach's jetzt gar nicht zu lang hier, ist ja der WJ-Thread. Wollte aber irgendwie auch keinen "Karzinom-Thread" eröffnen... Und da es hier auch schon des Öfteren um Krebs ging, hoffe ich, das ist okay.

Wegen dem Eisen... Da krame ich mal einen alten Thread hoch und hoffe dort auf ein paar gute Vorschläge.

Knuddler, Walle

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [wuschel63](#) on Fri, 08 Mar 2013 06:49:55 GMT

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

Liebe Walle,
schrecklich, was du da schreibst. Bevor ich mich hier dazu auslasse.... guck mal auf dein Handy....

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [lala](#) on Sat, 09 Mar 2013 15:15:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

eine furchtbare diagnose

viel kraft deiner mutter, dir und der ganzen familie

Ig
lala

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Wallemähne](#) on Sat, 09 Mar 2013 21:08:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo lala,

vielen Dank für deine Anteilnahme . Das rührt mich sehr. Der harte Kern... ihr seid echt lieb.

Ja, ist furchtbar. Ich hoffe, dass alles gut ausgeht.

Dir und allen anderen eine gute Nacht

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Binne](#) on Sat, 09 Mar 2013 21:13:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schließe mich lala an...so ein großer Mist,Walle...
Viel Kraft!

Lg,Binne

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Wallemähne](#) on Sat, 09 Mar 2013 21:26:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sag ich doch, der harte Kern... Danke Binne.

Geht es deinen Haaren immer noch so gut? HA-Stopp und Nachwuchs?

bin letztens über einen alten Thread von dir gestolpert. Wahnsinn, wie lange wir hier zum Teil schon kämpfen.... Ich hoffe, es geht dir und deinen Haaren gut?

GLG

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [kaktusblüte](#) on Sat, 09 Mar 2013 22:58:27 GMT

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

dagmar schrieb am Fri, 24 August 2012 15:04 Liebe Fluse, dann antworte ich auch mal hier in dem WJ-Strang.

Meiner Meinung ist der Bluttest 1 Monat nach Absetzen der synth. Hormone nicht so richtig aussagekräftig. Es zeigt sich dort, daß Deine ÖSTRONwerte recht hoch sind, das kommt manchmal bei oraler Hormontherapie vor. Es wird bei diesen Werten geraten, auf eine transdermale Therapie zu wechseln. Auch DHEAS ist recht hoch, das steht mit dem Östron in Zusammenhang. Ich finde es gut, daß Du das Femonston abgesetzt hast.

Für aussagekräftig halte ich den Test unter dem Progesteron und da zeigen sich bei Dir enorm hohe Werte LH und vor allem FSH; d.h. Dein Körper versucht verzweifelt, die Eiproduktion anzukurbeln - aber da ist wohl nix mehr machen
Das ist alles normal und nicht schlimm- Du bist halt einfach voll in den Wechseljahren, mit niedrigem Östrongenspiegel (23,5 pg/ml).

Ich würde an Deiner Stelle Östrogengel dazunehmen (Gynokadin oder Estreva) und von diesem anfangs 1/2 Hub täglich durchgehend nehmen. Dazu dann 10-14 Tage etwas Progesteroncreme.

Denn mir ist aufgefallen liebe Fluse: Dein Haar scheint auf JEDES Hormon zunächst mit Ausfall zu reagieren. Hab´mal bei dem FEMOSTON nachgeschaut: das besteht in den ersten 14 Tagen nur aus Östrogen! Erst nach 14 Tagen kommt das Gestagen dazu.

Von 20 Haaren auf 200 Haare finde ich schon eine prompte und eindeutige Reaktion nach 4 Tagen Östrogen. Und auf das Progesteron scheinst Du auch mit Haarausfall zu reagieren....

Deshalb würde ich beide Hormone nehmen und von beiden ganz wenig und das dann mal 3 Zyklen durchziehen.

Dies ist meine persönliche Meinung - mal schauen, was die Anderen sagen.

Liebe Grüße Dagmar

Weiß jemand hierzu Näheres und kann dies erläutern?? Insbesondere den Zusammenhang Östron/DHEAS??

Vielen Dank!

LG kaktusblüte

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [kaktusblüte](#) on Sat, 09 Mar 2013 23:09:59 GMT

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

Oh je, da platze ich hier einfach so rein... hab es leider jetzt erst gelesen, das mit deiner Mutter, liebe Wallemähne. Schließe mich den guten Wünschen der anderen hiermit an. Ganz viel Kraft!

LG kaktusblüte

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Cornelia](#) on Sat, 09 Mar 2013 23:46:07 GMT

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

Liebe Wallemähne

Ich möchte auf diesem Weg auch nochmal meine Anteilnahme bekunden.
Ich hoffe, dass Deine Mama alles gut übersteht und wieder vollständig genesen wird!
Viel Kraft und Zusammenhalt für eure gesamte Familie!

Liebe Grüße
Cornelia

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Wallemähne](#) on Sun, 10 Mar 2013 17:23:13 GMT

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

Hallo ihr beiden,

oh, kaktusblüte, ich bin echt gerührt.... Danke. Danke euch beiden. Auch Cornelia.

@ Mimi: falls du hier noch mitliest, ich kann im Moment gar nicht mehr von mir schreiben. Ich mache mir solche Sorgen um meine Mama und was ich dann mache, sieht man ja. Ich schreibe anderen, das lenkt mich momentan eher ab, als von meinem Desaster zu schreiben. Im Moment

kann ich mir die Haare förmlich rausstreichen, es rieselt wie verrückt. Ich mag nicht mehr, ich kann nicht mehr. Wenn ich wieder ein bisschen Lachen im Gesicht habe, nehme ich mir deinen Post vor. Nur im Moment nicht, käme nix bei raus, außer Gejammer

Ganz liebe Grüße
eure Walle

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [tividi](#) on Sun, 10 Mar 2013 17:37:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey Walle, ich schau in den Wechseljahrsthread nur selten mal..und hab das mit deiner Mama grad gelesen.

Ich wünsche deiner Mama und dir viel Kraft!

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Wallemähne](#) on Sun, 10 Mar 2013 17:45:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke auch dir Tivi

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [mellispirelli](#) on Wed, 20 Mar 2013 17:35:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe da mal eine Frage zum Beginn der Wechseljahre.

Seit August letzten Jahres creme ich die 3 % Progesteroncreme aufgrund meiner Gelbkörperschwäche.

Mein Zyklus war dort bereits verkürzt (von 28 Tage auf 24 Tage) und eher schwache Blutung. Nun passierte im letzten Zyklus folgendes, ich war mit meiner Regel 10 Tage überfällig. Hatte schon die schlimmsten Befürchtungen schwanger zu sein
Die Symptome waren Brustschmerzen, leichte Unterleibsschmerzen und Rückenschmerzen, Stimmungsschwankungen.

Seit Montag nun habe ich meine Regel und Kopfschmerzen dazu. Ich blute ziemlich stark, Das kenne ich sonst so nicht.

Können diese Symptome mit den Wechseljahren zusammenhängen?

Ist es nun Zeit auch Östrogen zuzuführen oder reicht nach wie vor das Progesteron?

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Biggi01](#) on Wed, 20 Mar 2013 17:51:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Nellispirelli,

Es kann natürlich sein, dass es mit den WJ zusammenhängt.

Wenn dem so ist, ist eine Hormonbestimmung extrem schwierig, es herrscht dann ein Hormonchaos.

Die Hormone fahren regelrecht Achterbahn, wie Du an Deinem Zyklus erkennen kannst.

Aus diesem Grund ist es auch schwierig hormonell einzugreifen, weil der Körper einfach keine verlässlichen Zahlen liefert.

Erst wenn sich die Situation eingependelt hat, kann man hormonell etwas tun.

Ig

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [mike.](#) on Wed, 20 Mar 2013 21:55:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Walle,

auch meine Anteilnahme. Ich wünsche Dir und Deiner Mama viel Kraft in dieser schweren Zeit.

LG
Mike

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Wallemähne](#) on Thu, 21 Mar 2013 22:13:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi mike ,

och Möönsch ... das ist aber lieb von dir! Danke für deine Anteilnahme. Ich denke/hoffe, dass schon alles gut gehen wird - bei so vielen Wünschen und lieben Gedanken kann es auch gar anders sein.

Und @ all: Meine Mama hatte Glück im Unglück. Das Ca ist nur 1 cm groß, ist "hochdifferenziert" (= sehr gut), hat nicht gestreut, ist nicht mutiert und "reagiert" auf Hormone, was auch gut ist. Was das alles so genau bedeutet, habe ich nicht so ganz verstanden, uns hat gereicht, dass die Ärztin immer dazu sagte, das sei gut.

Es kann brusterhaltend operiert werden und hinterher wird einfach mit einem Push Up ein bisschen gemogelt. Nach ca. 5 Wochen nach der OP muss noch bestrahlt werden. So fünf bis sechs Wochen täglich ein paar Minuten.

Und dann sollte eigentlich alles gut sein. Aber es sah alles ganz danach aus und meiner Mutti geht es soweit ganz gut.

Noch ein off topic: Habe gerade GNTM geguckt. Ich rätsle schon seit drei Wochen, was Heidi gemacht hat, dass bei ihr die Haare so nachwachsen? Sie hat an der kompletten Haarlinie neue Haare. So VIELE! Im Scheitel lauter Antennen und auch viele neue, schon längere Haare an den Seiten. Von Sendung zu Sendung kann man beim Wachsen zusehen und (!!!) - die GHE's sind zugewachsen. Wow.

Was das wohl ist? Minox??? Oder vielleicht tut ihr die Trennung von Seal gut. Ich sag's ja nicht gerne, denn ich mag sie nicht, aber Heidi sieht super aus!

Gute Nacht
Walle

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Biggi01](#) on Fri, 22 Mar 2013 08:16:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Mimi und an alle die sich mit Werten auskennen:

Eigentlich wollte ich einen Hormonstatus, besonders E2 und DHt waren mir wichtig.

Rausgekommen ist Folgendes:

FT4 (freies Thyroxin) (LIA) 0,80-1,70 ng/dl	1,41
TSH basal (LIA) 0,30-4,00 mIU/l	1,76
TPO-AK (MAK) (LIA) <60	45
FSH, basal (LIA) ohne Angabe	1,4 (-)
Testosteron gesamt (LIA) 10,0-80,0ng/dl	<10,0 (!)
DHEA-S (LIA) 26-200	27
Progesteron (LIA) ohne Angabe	<0,15

Beurteilung: Euthyreose, AK im Referenzbereich, Prog nicht nachweisbar, FSH supprimiert, Gesamttestosteron nicht nachweisbar, DHEA-S im Referenzbereich, Fragestellung: nimmt die Patientin eine Hormonmedikation an, die diesen Befund erklärt?

Das kann man wohl so sagen!!!!

Irgendwie sieht mir das mehr nach einer Schilddrüsendiagnostik aus, die ich gar nicht haben wollte.

Das Ganze fand telefonisch statt!

Meine Nachfrage nach Östrogen: 150 steht gar nicht auf dem Befund, das soll er mir mal telefonisch erklären.

Hat er sich das ausgedacht oder was?

Ebenso fehlt DHT

@all, die sich auskennen

Ig

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [kaktusblüte](#) on Sun, 24 Mar 2013 18:13:18 GMT

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

hab mal eine frage: wenn man estradiol von außen zuführt, sollte sich doch eigentlich der shbg wert erhöhen, oder? kann man damit schon nach vier monaten rechnen oder dauert das noch? und gibt es da einen unterschied zwischen transdermalem e2 und oral zugeführten? dass das eine das shbg besser anhebt als das andere? überlege ob ich nicht e2 in tablettenform zuführen sollte...

wünsche euch allen ganz viel haar!!

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Biggi01](#) on Mon, 25 Mar 2013 12:07:28 GMT

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

Hallo Mike,

Du hast eine PN.

Ig

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Mimi17](#) on Mon, 25 Mar 2013 13:22:17 GMT

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

Hallo Biggi,

entschuldige, bin ein bißchen spät dran mit meiner Antwort.

Das DHT und Estradiol fehlen ist wirklich ärgerlich. Oder sehe ich das richtig, dass Dein E2 Wert jetzt 150 ist und Du das nachträglich erfragt hast? Aber er hat das zwar gesagt, aber auf dem Befundzettel steht es nicht? 150 pg/ml wäre ja ein ganz guter Wert.

Wenn man schon eine Schilddrüsen-Diagnostik macht, sollte man auch den FT3 dazu prüfen und der fehlt auch. Noch so ein Bewerber für die Pfeife des Monats.
Aber nach dem, was man hier an Werten hat, sieht Deine Schilddrüse OK aus und der Rest passt zu Deiner Medikation (oder stimmt das nicht mehr, was Du in Deiner Signatur stehen hast?).

Das Climen enthält ja auch Estradiol-Derivat - wieso nimmst Du noch zusätzlich 2 mg Estradiol? Ist Dir das nicht zuviel oder brauchst Du das als Gegengewicht zu den 50 mg Androcur (oder nimmst Du 10, wie in einigen Beiträgen steht)?

Eigentlich hätte ich gesagt, dass Du mit dem Androcur das Testo und wohl auch das DHEA unterdrückst, aber ich habe gerade in Deinen alten Beiträgen gestöbert und gelesen, dass Mike mal geschrieben hat, Androcur unterdrückt nicht die Produktion, sondern besetzt die Rezeptoren. Dann müsste ja rein theoretisch Dein gesamtes Testo und DHEA im Blut rumschwirren, wenn es nirgends andocken kann. Dann wäre das aber seeeeehr wenig.

@Mike hast Du eine Quelle zu der Aussage, dass Androcur nicht Testo und DHEA senkt?

Im Dezember hast Du ja mal geschrieben, Du bist bei 200 Haaren Verlust pro Woche, ist das noch so? Oder hab ich was verpasst? 200 pro Woche fände ich sehr akzeptabel, wenn Du auch Neuwuchs hast.

Wie geht es Dir denn, sowohl mit den Haaren also auch sonst körperlich, seelisch, mit dieser Medikation?

Viele Grüße
Mimi

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Biggi01](#) on Mon, 25 Mar 2013 13:41:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Mimi17,

ich werde erhört, wie schön

Also DHT und E2 werden noch abgenommen, der Wert 150 resultiert allein vom Climen aus dem Jahr 2009. Der Gyn nimmt den Pokal "Pfeife des Monats" an.

Schilddrüsendiagnostik wollte ich gar nicht, aber ok.

Mit dem zusätzlichen Estradiol zu dem Climen wollte ich das Testo in Schach halten, funktioniert aber nicht. Aaaaaber weil die Wundheilung sehr schlecht war und dafür die Infektionsanfälligkeit (4x erkältet im Jahr) sehr hoch war, bleibe ich dabei. Ich fühle mich ok, nicht aufgepumpt oder so, keine Wassereinlagerungen, Busen darf wieder angefaßt werden.

Der HA war nie sooo hoch wie teilweise bei anderen, mal 200, im Moment in der sheddingphase auch 700, aber mir eben zu hoch.

Da die Seiten immer weniger werden, bin ich innerhalb kurzer zeit von 10mg A. auf 25mg und jetzt seit 5 Wo. auf 50mg Androcur.

Und das sind die Werte unter 50mg Androcur, Testo ist ja quasi nicht mehr vorhanden. Ich fühle mich ok, vertrage Androcur gut und E2 auch.

danke für Deine Hilfe

Ig

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Mimi17](#) on Mon, 25 Mar 2013 15:08:29 GMT

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

Hallo Biggi,

Zitat:Mit dem zusätzlichen Estradiol zu dem Climen wollte ich das Testo in Schach halten,funktioniert aber nicht.

Wieso funktioniert das nicht - Dein Testo ist doch kaum noch vorhanden Wie Du ja auch selbst schreibst... Da steh ich jetzt irgendwie auf dem Schlauch

Zitat:

Aaaaber weil die Wundheilung sehr schlecht war und dafür die Infektionsanfälligkeit (4x erkältet im Jahr) sehr hoch war, bleibe ich dabei.

Ich fühle mich ok, nicht aufgepumpt oder so, keine Wassereinlagerungen, Busen darf wieder angefaßt werden.

Also Deine Wundheilung ist jetzt besser und die Infekte auch nicht mehr so häufig? Das ist ja toll. Ich vermute mal, Du verträgst so viel Östrogen, weil auch Deine Gestagen-Dosis ziemlich hoch ist. Ich merke schon einen Unterschied, wenn ich nur 1/2 Hub Gynokadin erhöhe. Dann hab ich das Gefühl, ich platze. Mein E2 war im Januar 108 pg/ml und mein Doc meinte, ich solle steigern. Krieg ich aber nicht so richtig hin

Dann bin ich mal gespannt, ob Du mit der hohen Dosis Androcur Erfolg hast und die Zahlen wieder runtergehen.

Liebe Grüße

Mimi

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Biggi01](#) on Mon, 25 Mar 2013 15:14:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Mimi,

[quote][/Wieso funktioniert das nicht - Dein Testo ist doch kaum noch vorhanden Wie Du ja auch selbst schreibst... Da steh ich jetzt irgendwie auf dem Schlauch
quote]

Testo ist durch Androcur unten, nicht durch E2.
DHT ist mein Problem, aber das dürfte auch unten sein.

Gespannt bin ich auch.

Danke Mimi fürs kümmern.

Ig

.

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Biggi01](#) on Tue, 30 Apr 2013 15:26:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Binne,

ich schmiere jetzt auch Östrogen.

Weißt Du welcher mg Menge 1 Hub entspricht?

Ig

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Binne](#) on Tue, 30 Apr 2013 19:28:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Biggi,

Kommt drauf an, was du schmierst.
Estreva ist etwas höher dosiert als Gynokadin, bei Gynokadin entspricht ein Hub etwa 0,60mg Östrogen.

Lg!

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Biggi01](#) on Wed, 01 May 2013 09:51:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Binene,

danke für Deine Antwort.

Also ich möchte 2mg Ö aus Climen ersetzen.

Auf dem Spender steht Estriol Creme, dann bräuchte ich mindestens 2 Hub.

Das ist ganz schön viel, oder? also wenn ich das in der Armbeuge verteile könnte ich problemlos noch weiter nach oben und unten weitercremen.
Ist das bei Dir auch so?

lg

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [mellispirelli](#) on Mon, 13 May 2013 15:58:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe den Frauenarzt gewechselt, endlich!
Ich erzählte, dass ich nun schon fast ein Jahr die 3 % Progesteroncreme benutze und mein Haarausfall zwar zurückgegangen ist, jedoch kein Neuwuchs da ist.
Hier die Ergebnisse meiner Blutuntersuchung. (Leider ohne Referenzwerte)

Ferritin: 66
TSHB: 1,28
FSH: 4,4
OE17: 100
Prog: 6,1
Testg: 0,18
Testbl: 0,04
SHBG: 81
DHEA: 1526

Laut meiner Ärztin ist alles in Ordnung.

Ich hatte im Juli letzten Jahres einen Progesteronspiegel von 5.5 und habe nach 10 Monaten Progesteroncreme nur einen Spiegel von 6.1 erreicht.
Ist die Dosis der Creme für mich evtl. zu schwach und sollte ich auf Utrogest umsteigen.
Das würde vielleicht auch erklären, warum kein Neuwuchs stattfindet.

Wie ist eure Meinung dazu?

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [Biggi01](#) on Mon, 13 May 2013 16:06:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Boah Nelli,

guck Dir mal Dein DHEA an!

Norm:

Alter männlich weiblich

Indikationen:

Marker für Nebennierenrindenmasse (siehe Nebennieren-Diagnostik)
adrenaler Hirsutismus
(V.a.) Nebennierenrindentumore
Inzidentalom, Frage der Hormonaktivität
(V.a.) adrenogenitales Syndrom (AGS)
DD: adrenale oder ovarielle Testosteronerhöhung
Virilisierung
Differentialdiagnose von Zyklusstörungen

erhöht:

androgenbildender NNR-Tumor (Adenom, Karzinom)
NNR-Hyperplasie
funktioneller Hypercortisolismus mit Aktivierung der Androgenbildung
Hirsutismus, Virilisierung: Differenzierung zwischen adrenaler und ovarieller
Hyperandogenämie

adrenogenitales Syndrom (AGS)

erniedrigt:

ohne klinische Relevanz

Patienten mit NNR-Insuffizienz zeigen unter DHEA-Substitution eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität und der Sexualität, dies ist jedoch nicht nachweisbar bei einem altersbedingten

Östrogenen ist bei Männern unter DHEA-Einnahme nachzuweisen!

Ein Einsatz als Anti-Aging-Medikament ist nach dem heutigen Wissenstand als bedenklich einzuordnen!

Physiologie:

Dehydroepiandrosteron ist ein androgenes 17-Ketosteroid aus der Zona reticularis der Nebennierenrinde

nicht-virilvisierendes Androgen, das im wesentlichen über den Syntheseweg sulfatierter Steroide aus dem Cholesterinsulfat hervorgeht

keine Tagesrhythmik

Frauen: DHEA ist eine essentielle Vorstufe für eine adäquate Androgenversorgung

Männer: bei Männern kommt es bei unter DHEA-Einfluss bei konstantem Testosteron zum Anstieg der Östrogene (Östron- und 17 β -Östradiol-Serumspiegel)

Parenteral verabreichtes DHEA unterliegt bei postmenopausalen Frauen einer Biotransformation zu Androgenen.

Bildungsorte: bei Männern: ausschließlich Zona reticularis der NNR

bei Frauen: 60-70% aus Zona reticularis der NNR

20-30% aus Ovarien

<10% periphere Konversion

Transport im Blut: DHEA wird in der Leber in das Sulfat DHEA-S (1944 entdeckt) metabolisiert
→ die sulfatierte Form ist für den Transport im Blut relativ stabil!

Hinweise:

die Abbaurate ist wesentlich geringer (siehe Konzentrationen der Normwerte) als beim DHEA-S
Da DHEA und DHEA-S im Gleichgewicht stehen sollte aufgrund obengenannter Gründe immer das DHEA-S bestimmt werden: gleiche Aussagekraft
zuverlässigere Bestimmungen
geringere Schwankungen

Siehe auch:

Androgene
Abbildung: Steroidbiosynthesewege
Dehydroepiandrosteron

Diagnostik: Hirsutismus
Virilisierung
Infertilitäts-Diagnostik
Amenorrhoe-Diagnostik
Hypogonadismus (Mann)

Sponsoreninformation

Sponsoreninformation

Hinweise zum Haftungsausschluß, zu Links, zum Copyright | Impressum | Kontakt | Tipps

Datum der letzten Änderung: 22.07.2011, 12.43 Uhr

TOP-Themen: Alkoholismus | Allergien | Anämie | Anämie-Diagn. | Bilirubin | Blutgruppe |
Borrelia-Antikörper
Borrelien | Borreliose | Borreliose- Stadien und Symptome | Borrelie-Blot | kleines Blutbild
großes Blutbild | Blutwerte | Campylobacter | CDT | Chromosomen-Analyse | Clomifen-Test |
Coxsackie-Virus
Cytomegalie-Virus | Dermatophyten | Diabetes-mellitus-Diagnostik | Differentialblutbild |
Drogenscreening
EBV | Gamma-GT | Gestose | Gerinnung und Fibrinolyse | GOT | GPT | HCG | HIV |
Hepatitis-A | Hepatitis-B | Hepatitis-C | Herzinfarkt | Herzinsuffizienz | Impfungen | Kreatinin
Kreatinin-Clearance | Laborwerte | Laborarzt | Labormedizin | Leberwerte | Masern | Mumps
Quick-Wert | Quick-Wert und INR: Patienteninformation | Rheuma | Schilddrüsen-Diagnostik
Schwangerschaftsinfektionen | Streptokokken | Staphylococcus aureus | Syphilis
Stuhl-Untersuchungen | Tumormarker | Zecken | Zöliakie
Labor-Seiten: www.laborlexikon.de | www.bakteriologieatlas.de | www.labor-arzt.de |
www.labor-bochum.de
www.laborarzt24.de
Medizin-Seiten: www.medfb.de | www.medguide24.de | www.medweb24.de
Selbsthilfe-Seiten: www.achromatopsie.de | www.achromatopsie.net | Sight City

www.laboratory-lexicon.com | www.laboratory-lexicon.co.uk
Spiegel-Seiten: www.bakteriologie-atlas.de | www.labor-lexikon.de | www.med-fb.de |
www.laborarzt24.com
www.laborarzt24.info | www.laborarzt24.net | www.laborlexikon.info | www.laborlexikon.com
www.medfb.info | www.medfb.com | www.ruhrlabor.de | www.saarlabor.de | www.medweb24.com
www.medweb24.info | www.medguide24.info | www.medguide24.com
www.laborlexikon.ch | www.laborlexikon.at | www.laborlexikon.net
Verbraucher-Tipps: Schufa Score

Sponsoreninformation

Setze das Laborlexikon als Bookmark* bei ...

Google
del.cio.us
Mister Wong
Yahoo
Furl it
Webnews
Technorati
Spurl

ico.de
Linkarena
Yigg
Digg
Blinklist
Blogmarks
Reddit
Folkd

*Hinweis: dieser Service richtet sich an Personen, die sich bereits bei einem o.g. Anbietern angemeldet haben.

Eine Anmeldung bei Social Bookmarks-Anbietern sollte aus Datenschutzgründen grundsätzlich kritisch gesehen werden!

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [fluse](#) on Mon, 13 May 2013 16:46:12 GMT

Es gibt scheinbar unterschiedliche Referenzbereiche
Mein zuletzt gemessenes DHEA war 1712 Referenz 354-2560
Da könnte Nellis DHEA reinpassen

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [mellispirelli](#) on Wed, 15 May 2013 20:41:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da habe ich aber einen riesigen Schreck bekommen.

Ich denke Fluse, du hast Recht. Es sind leider keine Referenzwerte angegeben.

Wäre es wirklich so bedenklich hoch, hätte meine FA doch darauf hingewiesen!?

Hat jemand etwas zum Verhältnis von Östrogen und Progesteron?

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [dagmar](#) on Sun, 02 Jun 2013 17:07:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ hi zusammen und speziell @ Wuschel,

ich weiß nicht so recht, wo ich das posten soll - eigentlich eine Antwort auf Wuschels starken Haarausfall momentan.

Wuschel, ich hab´Deine Posts verfolgt, da wir ja in einer ähnlichen Altersgruppe sind und beide Östrogen einnehmen. Und Progesteron.

Ich habe letztes Jahr von Juni bis Oktober echt unter Horror-Haarverlust gelitten.

Badewanne voller Haare (Waschbecken reichte nimmer aus..), Kacheln voll, sogar an der Jalousie hingen 20-30 Haare - alles NUR vom Föhnen. Und mein armer Mann durfte immer immer die verstopften Ausgüsse reinigen....

Ich hatte 3 Monate zuvor meine Progesterondosis gesteigert - von sporadisch auf täglich. Und genau DAS hab ich im Oktober rückgängig gemacht. Nur noch ein bissl Progesteron dann und wann. Und das Östrogen-Gel auf 2 Hub gesteigert (kommt bei mir eh kaum an; resorbiere ganz schlecht über die Haut).

6 Wochen später lag mein Östrogenspiegel zumindest mal bei 20 pg, was ja immer noch ganz niedrig ist und mein Haarverlust vollkommen WEG. Dollen Nachwuchs habe ich nicht, aber man wird ja bescheiden....

Trotzdem bin ich mir nicht 100% sicher, daß Progesteron der Buhmann war - es könnte auch extremer Sommerhaarausfall gewesen sein... Die nächsten 4 Wochen werden es zeigen...

Momentan ist mein HA von ca. 10-20 Haaren auf ca. 40-50 Haare gestiegen - beim Waschen.

Liebe Grüße, Dagmar

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [wuschel63](#) on Sun, 02 Jun 2013 17:57:41 GMT

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

Hallo Dagmar,

du scheinst ja damit deinen Buhmann gefunden zu haben, obwohl du doch gar kein Progesteron, sondern dieses Zwischending zwischen Prog und Gestagen verwendest, oder ??? Inwiefern unterscheidet sich das Duphaston eigentlich von CPA bzw. Androcur und warum hast du es verschrieben bekommen? Aber wie kann man eigentlich ein Gestagen nur gelegentlich nehmen und wann nimmst du es?

Bei mir ist ja so, dass ich ein paar Monate alleine Gynokadin (2Hub) geschmiert habe, ohne dass sich etwas verändert hat. Ich nehme das Prog erst seit Februar dazu. Da wechsel ich ab zwischen 2 - 3 Wochen im Monat, dabei weiß ich nicht mal, ob es überhaupt die richtigen Zyklustage sind, an denen ich es nehme, da ich meinen Zyklus aufgrund der nicht mehr vorhandenen GM, nicht mehr nachvollziehen kann. Durch das Prog meine ich auch keine Veränderung festgestellt zu haben, dann müsste ich ja eigentlich in den progfreien Zeiten mehr oder weniger HA haben. Wenn dann kann es fast nur am LT liegen. Wobei ich auch sagen muss, dass ich meine Haare immer nur nach dem Kämmen gezählt habe, also auch an Waschtagen. Die ausgefallenen Haare bei der Wäsche selbst und beim Föhnen und anschließenden nochmaligem Kämmen habe ich immer nur geschätzt und mit der Schätzung habe ich mich leider immer zu meinem Ungunsten verschätzt. Erst als ich auch diese Haare angefangen habe zu zählen und ein "Haartagebuch" führe, sehe ich, dass ich noch höhere Ausfallzahlen habe. Diese Woche allein bei 2 Haarwäschen und an den restlichen "nur Kämmtagen" waren es sage und schreibe 1.095 gezählte Haare. Da sind nicht die dabei, die ich auch noch nebenher verliere. Letzte Woche habe ich 3 x die Haare gewaschen und da lag meine Ausfallzahl bei 1.470. Mittlerweile habe ich das Gefühl, ich kann einwerfen und schmieren, was ich will und so viel oder so wenig wie ich will, es bleiben immer Horrorzahlen. Die Verzweiflung nimmt leider zu, die Haare ab und ich fühle mich einfach nur machtlos.
LG Wuschel

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [wuschel63](#) on Mon, 03 Jun 2013 04:57:00 GMT

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

Zitat: 6 Wochen später lag mein Östrogenspiegel zumindest mal bei 20 pg, was ja immer noch ganz niedrig ist und mein Haarausfall vollkommen WEG. Dollen Nachwuchs habe ich nicht, aber man wird ja bescheiden....

Trotzdem bin ich mir nicht 100% sicher, daß Progesteron der Buhmann war - es könnte auch extremer Sommerhaarausfall gewesen sein... Die nächsten 4 Wochen werden es zeigen...

Momentan ist mein HA von ca. 10-20 Haaren auf ca. 40-50 Haare gestiegen - beim Waschen. Hallo Dagmar, da ich gestern nicht ganz bei mir war, hier noch ein Nachtrag bevor ich zur Arbeit düse

Hast du eigentlich deinen aktuellen Östrogenspiegel? Boah, der HA war ganz weg. Auch jetzt finde ich deine Zahlen für meine Begriffe traumhaft. Ich drücke dir natürlich die Daumen, dass es nicht an einem Sommer-HA liegt, denn dann wäre die ganze Progesterontheorie bei dir umsonst.

Nachwuchs, na ja, bei mir fällt der Nachwuchs leider wieder aus. Er ist dünn und farblos und somit wahrscheinlich miniaturisiert. Ich denke eigentlich, dass es nach wie vor mit den Hormonen zu tun haben muss, denn unter der antiandrogenen Pille hatte ich immer so HA Zahlen wie du, also eigentlich gar keinen, im Vergleich zu jetzt. Ich habe es auch nie als HA gesehen, wenn ich vielleicht 50 -100 Haare bei der Wäsche 2x wöchentlich verloren habe. Nach dem Absetzen wurden es ja 4 - 5 x so viele bei 3 maliger Haarwäsche/Woche.

LG und viel Erfolg
Wuschel

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Binne](#) on Mon, 03 Jun 2013 09:02:54 GMT

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

@Wuschel, dass sind ja Alptraum-Zahlen wie furchtbar.. kein Wunder, dass du total verzweifelt bist!!!

Du hast ja nun so ziemlich alles schon durch (auch Fin scheint nicht zu helfen, wobei man ja auch sagt, dass es bis zu einem Jahr dauert, bis sich die Follikel regeneriert haben und Neuwuchs kommt; ich würde daher Fin noch weiter nehmen; zumal du ja auch keine NW hast!)... mit der Pille anfangen ist kein Thema mehr für dich, oder? Welche Pillen hattest du denn so?

Ich entdecke auch zunehmend immer mehr dünnen, farblosen Nachwuchs, den ich mir rausziehen kann ohne Schmerzen, unter meinen oberen Seitenscheitelhaaren scheint unten drunter alles voll damit zu sein .. viele kleine Haare stechen da manchmal durch und wenn ich leicht über meine Deckhaare fahre, kann ich mir so immer mehr feine Haare rausholen... schrecklich.. Ich setze natürlich nun auch auf Fin.. hm.. in deiner Studie, die du gepostet hast, wurde geschrieben, dass ca 29 von 37 Frauen eine Verbesserung bemerkten... innerhalb eines Jahres... es ist alles noch nicht alle Hoffnung verloren bei Dir.. wie verfährt du weiter mit dem

LT?

@Dagmar, siehst du, bei mir war es genau anders rum: Ich war im Dezember der Meinung, mein (Sommer?) HA hörte WEGEN des Progesterons und des Östrogens auf, das ich ab Oktober fleißig schmierte..

Nun ist es Juni und mein HA wird wieder viel viel mehr... trotz Ö und P...

Hoffentlich ist es bei dir nicht nun auch wieder nur die Ruhe vor dem Sturm sondern es lag bei dir wirklich am Prog.. Drücke die Daumen.. wenn sogar im Rollladen Haare hängen... bei mir hängen sie in den Zahnbürsten meiner Kinder; die sind auch schon völlig genervt....

LG!

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [dagmar](#) on Mon, 03 Jun 2013 13:08:42 GMT

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

Hi Wuschel, Mensch, das tut mir leid, daß Du so zu kämpfen hast! Man fühlt sich irgendwie als ob man sich auflöst... und schaut zu... Ich habe letzten Sommer auch so 500 Haare pro Wäsche verloren.

Meine Strategie war irgendwann: Haarsiebe + Abflüsse säubert mein Mann. Und gefönt wurde nur in Etappen - so 2 Minuten fönen - Haarwegschaufeln - usw. Plus alle 2 Tage mit dem Staubsauger durchs Bad fegen, damit sich ja nicht so viel Haare ansammeln.

Nur so konnte ich das Thema wegschieben, weil es sonst echt mein ganzes Leben dominiert - und das WILL ich nicht! Unendlich dankbar bin ich auch für meine Tresse, dadurch bleibt mein HA, der in erster Linie über den Ohren und entlang des Hinterkopfes verläuft, für den Rest der Welt unsichtbar.... Fast - denn leider hat sich der Pony im letzten Sommer doch auch mächtig dezimiert.

Ich nehm das Dupasthon, ja! Den Unterschied zum Utrogest kannte ich mal, ist mir aber nicht mehr präsent. Es ist ganz ähnlich dem Utrogest, also fast körperidentisch, aber halt nicht ganz.

Es ist stärker als Utrogest, deswegen haben die Tabletten nur 10 mg; Utrogest in der Regel 100 mg. Androcur und die anderen Medis kenn ich nur vom Namen...

Meine Haare reagieren auf Progesteron SOFORT. Aber nicht sofort mit Ausfall, sondern sofort mit Laschigkeit und Zusammenfallen. Da hält keine Frisur mehr. Das war schon zum Anfang meiner Schwangerschaft so und passiert jedes Mal nach 2-3 Tg, wenn ich es einnehme.

Der Haarausfall begann ziemlich genau 3 Monate nach der konstanten Einnahme. Und aufgehört hat der nicht gleich - sondern erst ca. 1 Monat nachdem ich es abgesetzt hab.

Unter Progesteron + 1 Hub Gynokadin hatte ich einen Östrogenwert zwischen 10-15 pg. Jetzt hab'ich zwischen 20-25 pg bei 2 Hub Gynokadin + bissl Progesteron so alle 8-12 Wochen.

Es deutet also Vieles daraufhin, daß das Progesteron meinen Östrogenspiegel senkt - und das mag´mein Haar halt gar nicht.

Habe bei dem Prof. Huber/Wien gelesen, daß man bei ausgetrockneter GBM (also schon länger in den WJ) das Progersteron auch nur sporadisch nehmen könnte. Und das hab ich halt versucht - die Gebärmutterschleimhaut baut sich bei meinem immer noch geringen Ö-Wert auch nicht auf.

@ Binne

Ich bin bei Dir nicht auf dem Laufenden, lese aber aus Deinen Zeilen, daß das Ö + P sich positiv bei Dir auswirkt. Das ist doch schonmal super! Ich glaub, man muss bei der Hormontherapie schon Geduld mitbringen - so 6-8 Monate würd´ich auf jeden Fall ansetzen.

Und wie was wirkt kommt dann auf den jeweiligen Körper an. Ich kann´s mir in meinem Fall nur so erklären: nehme das Ö als Gel über die Haut und resorbiere es nicht gut. Das P nehme ich als Tablette - die wird gut aufgenommen. Und dann dominiert P über Ö und senkt meinen Ö-Spiegel.

OOOCH Binne und Wuschel, ja, ich wünsch´mir auch so sehr, daß das P der Grund für den Horror letzten Sommer war Ja, meine Haarausfallzahlen sind momentan traumhaft - aber ich beäuge doch sehr mißtrauisch die Verdoppelung in den letzten 2 Wochen.

PS @ Wuschel: ich hab auch mal wegen leichter, wirklich leichter, Schilddrüsen UF 25 mg Thyroxin genommen. Ca. 6 Monate. Hat meinen Haaren auch nicht gutgetan; kein Horror - aber mehr als üblich.

Liebe Grüße Dagmar

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [mike](#). on Mon, 03 Jun 2013 13:54:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dagmar schrieb am Sun, 02 June 2013 19:07
...6 Wochen später lag mein Östrogenspiegel zumindest mal bei 20 pg, was ja immer noch ganz niedrig ist und mein Haarausfall vollkommen WEG. Dollen Nachwuchs habe ich nicht, aber man wird ja bescheiden....

Hallo Dagmar,

ich bitte um verzeihung.. ich habe nicht den ganzen Thread gelesen.. aber als ich 20 pg-ml E2 sah..

ich hätte bei dem Wert schwerste Depressionen und eine Gesichtshaut.. weiss, schlaff und hängend (wie eine Leiche)

so sah ich nach absetzen meiner Estrogene aus..als die Hoden vorerst noch kein testosteron ausschütteten...

als Frau hast Du keine Möglichkeit mehr Trstosteron zu produzieren (was gut für die Psyche wäre...und ggf bei aromatase..für Haut+Haare)

entzug ist unaushaltbar.. und kommt einer Art virilisierung/starken alterung gleich

Du musst auf oralen Wege Deine Estrogene hochpushen.....(mit Arzt absprechen!)

je mehr E2 (oder Testosteron+aromatase) desto praller, satter das Gesicht..desto schöner die Farbe, desto angenehmer das Körpergefühl...desto reiner die Haut.. rötlich oder blass wäre entzug..erst blass dann rötlich... je mehr E2 desto schöner geschmeidiger die Haare...

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [wuschel63](#) on Mon, 03 Jun 2013 13:59:42 GMT

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

Zitat:Jetzt hab ich zwischen 20-25 pg bei 2 Hub Gynokadin + bissl Progesteron so alle 8-12 Wochen.

@ Dagmar

Uups, wie muss ich mir das denn vorstellen? Nimmst du also alle 2 - 3 Monate mal eine Duphaston . Kann doch eigentlich auch nicht gut sein, wenn man nur sporadisch irgendwelche Hormone nimmt, würde ich jetzt mal so sagen, aber bei dir scheint es ja so zu klappen.

Zitat:alle 2 Tage mit dem Staubsauger durchs Bad fegen, damit sich ja nicht so viel Haare ansammeln.

Ich sauge grundsätzlich nach jeder Haarwäsche, ansonsten hätte ich ja irgendwann einen Flokati im Bad.

Zitat:Ich setze natürlich nun auch auf Fin.. hm.. in deiner Studie, die du gepostet hast, wurde geschrieben, dass ca 29 von 37 Frauen eine Verbesserung bemerkten... innerhalb eines Jahres... es ist alles noch nicht alle Hoffnung verloren bei Dir.. wie verfährt du weiter

@ Binne

Das Jahr mache ich finmäßig noch voll, wobei ich ja schon im 11. Monat bin und der HA geht munter weiter. Auf Neuwuchs warte ich ja nicht mal. Ich will in erster Linie einen HA Stopp!

Zitat:wie verfährt du weiter mit dem LT?

Leider komme ich momentan nicht zum Arzt um den neuen Bericht der NUK zu besprechen. Mein Hausarzt hat nur morgens offene Sprechstunde und da ich z.Z. täglich vormittags arbeite, klappt

es leider nicht und so nehme ich einfach meine 18,75 µg weiter.

Die Pille nehmen möchte ich wirklich nicht schon wieder. Ich habe an antiandrogeneren Pillen, die Marvelon, Yasmin und Yasminelle genommen.

LG von Rudi Ratlos

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [dagmar](#) on Mon, 03 Jun 2013 15:05:55 GMT

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

Hi Mike,

dank Dir für Deine Antwort. Trotz "Leiche, schlaff und hängend" brrrrrrrrrrrrrrrr

Du hast recht - ich bin blaß (Haut + Lippen) mit Tendenz zum Rötlichen (erweiterte Äderchen Wangen) . Und mein Testo ist auch ganz niedrig. Also kaum möglich Muskeln aufzubauen.

ABER: bin inzwischen 50 Lenze, Gesichtshaut ist rein und Falten hab´ich nur auf der Stirn - deshalb Ponyträgerin. Aber sonst eigentlich eher wenig Falten, das liegt Gott sei Dank in der Familie.

Mein E hochzupushen (ginge nur mittels ORALER Zufuhr von E) würde einfach meinen Körper vergewaltigen. Ich war sicher nie eine Hormonbombe, auch in jungen Jahren nicht.

Aber schon vor 10 Jahren ging das plötzlich los mit meinen Beschwerden, da war ich erst um die 40 Jahren alt. Und Mike, da ging es mir seeeeehr bescheiden. Plötzlich 8 kilo abgenommen, massiv Haarausfall, Muskelschmerzen, Abrutschen der Gesichtszüge - also echt das ganze Programm!

Und genau zu diesem Zeitpunkt hätte man noch was machen können ! Hätte man mal meine Hormone gemessen!!! Aber da hat kein Schwein dran gedacht - bin von Arzt zu Arzt gerannt.

Als man dann endlich mal nach den Hormonen geguckt hat, war ich schon so 47 Jahre alt und mein Ö-Spiegel lag bei freundlichen 5 pg..... Dann hab´ich bioidentische Hormone bekommen, oral, und mein Körper hat sie echt nicht vertragen - es war wirklich wie ein Schock; alles in meinem Körper hat rebelliert.

Wahrscheinlich war ich schon zu lange auf dem niedrigen Hormon-Niveau und der Body konnte mit der Ö-Zufuhr gar nicht mehr recht umgehen.

Ich versuche nun mit dem Östrogen-Gel die 20-25 pg zu halten bzw. etwas zu steigern. Progesteron nur gelegentlich. Hab inzwischen Gott sei Dank wieder Normalgewicht, das steht mir gut.

@ Wuschel

Ich nehm ca. alle 8-12 Wochen für 7 Tage das Progesteron ein; 7 Tage je eine halbe! Tabl. das reicht mir. Hab ja schon lang keine Periode mehr und meine Gebärmutterschleimhaut ist prima.

Sag mal Wuschel, wie sieht es denn mit Deinem Ö-Wert aus? Hast Du den aktuell, also unter dem Progesteron mal messen lassen?

Gruss, Dagmar

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [mike](#) on Mon, 03 Jun 2013 15:35:52 GMT

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

dagmar schrieb am Mon, 03 June 2013 17:05

Aber schon vor 10 Jahren ging das plötzlich los mit meinen Beschwerden, da war ich erst um die 40 Jahren alt. Und Mike, da ging es mir seeeeehr bescheiden. Plötzlich 8 kilo abgenommen, massiv Haarausfall, Muskelschmerzen, Abrutschen der Gesichtszüge - also echt das ganze Programm!

fast gleiche erfahrung...damals...hormonentzug

(ich habe glück und transdermal/gel kommen E2 werte von 50-70 pg-ml zusammen)

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Binne](#) on Mon, 03 Jun 2013 15:46:11 GMT

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

Bei den Männern las ich vorhin,dass einer erst nach 1,5 Jahren Fin Neuwuchs hatte.

Mike,ist das eher die Ausnahme oder gibt es tatsächlich öfter Fälle,wo man über ein Jahr wartet ,um einen Stopp und Neuwuchs zu bemerken??

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [wuschel63](#) on Mon, 03 Jun 2013 16:32:07 GMT

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

Zitat:Sag mal Wuschel, wie sieht es denn mit Deinem Ö-Wert aus? Hast Du den aktuell, also unter dem Progesteron mal messen lassen?

Nöööööööööööööööööö, da meine neue Gyn meinte, der Körper würde einem in den WJ schon zeigen, ob man zu wenig Ö hat, nämlich durch Hitzewallungen

etc. Mal schauen, ob ich sie nächsten Monat dazu bekomme, den Ö-Spiegel neu zu messen. Ich habe einfach die Erfahrung gemacht, dass man als Frau in den WJ irgendwie nicht ernst genommen wird, wenn man nicht massive Probleme aufweist und dazu gehören die Haare scheinbar gar nicht. Eigentlich soll Progesteron doch positiv auf Östrogen wirken, oder ???? Ich habe noch nie so häufig den Gyn gewechselt, wie in den letzten Jahren, aber irgendwie ticken sie alle gleich und die Endo hat mich abgewiesen und meinte, für die Geschlechtshormone sei der Gyn zuständig .

@ Mike

Also ich hatte trotz meinem bescheidenen Ö-Wert von 8 eine schöne Gesichtsfarbe und Falten sind ohnehin eher erblich oder anlagebedingt, als dass sie etwas mit Östrogenen zu tun haben.
LG Wuschel

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [dagmar](#) on Mon, 03 Jun 2013 17:35:12 GMT

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

mike. schrieb am Mon, 03 June 2013 17:35

fast gleiche erfahrung...damals...hormonentzug

(ich habe glück und transdermal/gel kommen E2 werte von 50-70 pg-ml zusammen)

Super Mike - ja, da haste Glück! Und ich bin neidisch auf die Ö-Werte von nem Kerl !
Welches Gel und wieviel Hub nimmst Du?

Zitat: Wuschel

Nöööööööööööööööööö, da meine neue Gyn meinte, der Körper würde einem in den WJ schon zeigen, ob man zu wenig Ö hat, nämlich durch Hitzewallungen etc. Mal schauen, ob ich sie nächsten Monat dazu bekomme, den Ö-Spiegel neu zu messen. Ich habe einfach die Erfahrung gemacht, dass man als Frau in den WJ irgendwie nicht ernst genommen wird, wenn man nicht massive Probleme aufweist und dazu gehören die Haare scheinbar gar nicht. Eigentlich soll Progesteron doch positiv auf Östrogen wirken,

Wuschel, ich hatte bei dem Ö-Wert von 5 pg sogar noch meine Tage! Von Hitzewallungen keine Spur - die kamen erst später, aber auch nicht so massiv. Denselben Mist wie Deine FA hat meine auch immer erzählt - und mir soviel Lebensqualität damit gestohlen.

Ich weiß auch nicht genau wie das ist mit dem Progesteron ; bei manchen Menschen scheint Prog. östrogenunterstützend zu wirken, bei anderen eher nicht.

Will Dir auch wirklich keinesfalls einreden, daß Progesteron bei Dir der Übeltäter ist - bin ja bei mir auch nicht 100% sicher. Aber es wäre interessant zu wissen, wie hoch sich Dein Ö-Spiegel unter dem Progesteron aufbaut.

Ih bin inzwischen dazu übergegangen, mir privat beim Labor vor Ort den Hormonspiegel messen zu lassen. Kostet mich alle 6 Monate ca. 50 EUR - das ist selbstverständlich viel zu viel - aber egal. Wenns die FA halt nicht macht....

Schönen Abend für Euch, mit nem Gläschen Rotwein für die rosige Gesichtsfarbe,

Dagmar

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [lala](#) on Mon, 03 Jun 2013 19:28:10 GMT

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

dagmar schrieb am Mon, 03 June 2013 19:35

Ich bin inzwischen dazu übergegangen, mir privat beim Labor vor Ort den Hormonspiegel messen zu lassen. Kostet mich alle 6 Monate ca. 50 EUR - das ist selbstverständlich viel zu viel - aber egal. Wenns die FA halt nicht macht....

Dagmar

ja, mach ich auch. nicht so oft, aber hier ist es auch teurer.

nun warte ich schon seit über 6 Wochen auf meine Regel, nix. Ich schätze das Progesteron verhindert sie.

ich müsste absetzen (100 mg transdermal auf die GHE). will aber wg der haare nicht.

ich warte nochmal 2-3 Woche ab. vllt. bin ich auch schwanger das wäre der supergau (unter fin und minox)

aber ohne regel weiß ich nicht welcher zyklustag und ohne zu wissen welcher zyklustag brauch ich nicht zur blutentnahme

ich liebe es

Randnotiz: Progesteron auf die GHE scheint meinen haaren dort gutzutun... wächst schon wieder einiges nach, was Anfang April ausgefallen ist. Obs wirklich am P liegt?

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [Binne](#) on Mon, 03 Jun 2013 19:42:44 GMT

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

Lala, bestimmt kommt deine Regel wegen des Progs nicht..

Du schmierst dir TÄGLICH?? 100mg Prog auf die GHE???

Das machen die Männer doch seit neustem auch, oder?

Ich würde in Zukunft das P zyklusabhängig nehmen... sonst kommt viel durcheinander...

LG!

P.S : P und Voltaren Spray zusammen.. das müsste doch auch gehen, oder? Muss ich mal bei den Jungs nachlesen, hihi

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [dagmar](#) on Tue, 04 Jun 2013 14:14:58 GMT

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

Liebe Binne, entschuldige bitte, ich hab´erst jetzt gelesen, daß Dein HA trotz Ö+P wieder schlimmer wird.... in den Zahnbürsten der Kinder.....auch lecker!

Nimmst Du das Melantonin ? Und wenn ja wieviel und wie lange schon? Dies wäre meine nächste Waffe, sollte der HA in den kommenden Wochen weiter zunehmen...

Hi Lala,
ich hab ein bißchen im Archiv geblättert wegen dem Sommerhaarausfall - mei, Du bist ja schon lang hier unterwegs...
Progesteron aufs Hirn? Was soll das konkret bewirken? Klar, HA stoppen - aber ich meine chemisch/medizinisch ? Ich habe mal bei den Jungs drüben geschaut aber nichts gefunden. Nur Interessehalber....

Lieben Gruß Dagmar

Subject: Aw: Wechseljahre

Posted by [lala](#) on Tue, 04 Jun 2013 14:21:01 GMT

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

dagmar schrieb am Tue, 04 June 2013 16:14

Hi Lala,
ich hab ein bißchen im Archiv geblättert wegen dem Sommerhaarausfall - mei, Du bist ja schon lang hier unterwegs...
Progesteron aufs Hirn? Was soll das konkret bewirken? Klar, HA stoppen - aber ich meine chemisch/medizinisch ? Ich habe mal bei den Jungs drüben geschaut aber nichts gefunden.

Nur Interessehalber....

Lieben Gruß Dagmar

ja, ewig. HEUL wenn mir das mit Anfang/Mitte 20 jmd gesagt hätte...
Prog: ja, HA stoppen duch Senkung von DHT. genaueres hier in diesem "Höllen-Thread"
http://www.alopezie.de/fud/index.php?t=tree&th=21078&#page_top

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [dagmar](#) on Tue, 04 Jun 2013 14:53:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke lala für den link - in der tat ein höllenthread ! lesestoff fürs wochenende...

Subject: Aw: Wechseljahre
Posted by [wuschel63](#) on Tue, 30 Jul 2013 06:52:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Dagmar,
solltest du noch fleißig mitlesen .. habe dir ne PN geschickt.
LG Wuschel
