

Hi lala und hi @ all,

ich füge jetzt mal als Zitat Deinen letzten Beitrag vom Schwanger-Thread hier rein und sammle dann nach und nach die Beiträge aus den anderen letzten Threads, die ähnlich sind, zusammen. Mal sehen, vielleicht kommt ja was dabei heraus.

lala schrieb am Sat, 20 October 2012 11:39hi walle

das ist ein guter plan.

ich hatte ja auch haarband und haarteil drin im august (dem schlimmsten monat seit 3 jahren) - die fotos hattest du ja gesehen.

nun erholen sich einige blutwerte, der HA wurde weniger, aber er ist noch da! (200 / Tag)

aber es wächst auch was nach

ein haarteil nimmt dir den stress und du kannst dich besser auf deine behandlung konzentrieren. denn es wird noch einige monate dauern (vllt auch fast ein jahr) bis du das für dich passende regime zusammenhast und auch ALLE deine blutwerte stimmen und bis das wiederum dann auswirkung auf die haare hat. da hat der arzt schon recht... leider.

nimm fin weiter, evtl auch DHEA (wie ist dein wert?). aber da musst du dich echt nochmal schlau machen, ob es auch zu E2 wird (über testo) wenn die eierstöcke inaktiv sind. das weiß ich nicht! ich glaube aber nicht, dass dir testo (wenn im ref.bereich) die fettige kopfhaut und den HA beschert.

evtl. gibst du noch 15 mg FIN in ein kopfhaut topical (von daher wäre eine minox-versuch praktisch)

minox kannst du dich trauen mit einem gutem haarersatz (wg shedding)

und: massiere deine kopfhaut unbedingt. und auch das fett muss runter
ich weiß, bitter (weil dann die haare rausgehen), aber die gehen so oder so aus!!

Zitat:das ist ein guter plan. Hoffen wir's... ...

Ich habe im Moment ehrlich gesagt ziemliche Angst und bin wesentlich weniger zuversichtlich als ich mich hier beim Schreiben anhöre.

Zitat:ich hatte ja auch haarband und haarteil drin im august --> nee, das habe ich nicht gewusst.

Ein Haarteil?? Habe ich echt nicht mitgekriegt. Und das mit Haarband? Klingt hübsch. Zu dem Thema komme ich aber ein anderes Mal
(dem schlimmsten monat seit 3 jahren) - die fotos hattest du ja gesehen. ja, habe ich ... So sieht's bei mir auch aus, nur tiefer unten und ich habe kaum noch Deckhaar um das zu kaschieren... will auch kein Haarteil, will Perücke. Glaube ich zumindest jetzt, bin noch nicht richtig informiert

Zitat:nun erholen sich einige blutwerte, der HA wurde weniger Super! Freut mich . Mühsam ernährt sich das Eichhörnchen, aber immerhin

aber er ist noch da! (200 / Tag) Hmmm... aber jetzt kann es eigentlich nur noch jeden Tag besser werden, oder? Meine Zahlen gehen ja an sich auch etwas runter (bringt nur nix mehr). Merkst Du eine Tendenz nach unten bei Deinen Zahlen?

Zitat:aber es wächst auch was nach... ...und das hast Du Dir nach Deinen "Tausendern" aus dem August und allem, was Du jetzt dafür tust, auch wirklich verdient

Zitat:...denn es wird noch einige monate dauern (vllt auch fast ein jahr) bis du das für dich passende regime zusammenhast und auch ALLE deine blutwerte stimmen und bis das wiederum dann auswirkung auf die haare hat. da hat der arzt schon recht... leider. Ja, ich weiß schon..... Aber bis dahin sind die Haare ja sowas von weg, dass ich bereits jetzt schon kein Haarteil mehr möchte, sondern lieber gleich eine Perücke. Mehr dazu ein anderes Mal

Zitat:nimm fin weiter --> das auf alle Fälle
evtl auch DHEA (wie ist dein wert?) --> 0,7 µ/ml

aber da musst du dich echt nochmal schlau machen, ob es auch zu E2 wird (über testo) wenn die eierstöcke inaktiv sind --> ja, unbedingt

das weiß ich nicht! ich glaube aber nicht, dass dir testo (wenn im ref.bereich) die fettige kopfhaut und den HA beschert --> ka, was das ist. Ich habe das auch nur phasenweise so ausgeprägt. Aber die Schläfen und die Seiten fetten auch ansonsten viel schneller nach, als der Mittelscheitelbereich. Im Mittelscheitel wachsen bei mir auch noch die "meisten" Haare nach. Dort, wo die Kopfhaut nicht fettig ist. Jedoch die Seiten ?? ... Ich vermute da sehr stark einen hormonellen Zusammenhang mit seborrhoischer Kopfhaut, Haarausfall, Nachwachsen und Auslichten !!

Zitat:evtl. gibst du noch 15 mg FIN in ein kopfhaut topical --> und wie machst Du das? Hattest Du ja schon mal topisch, aber dann abgesetzt, weil Du dachtest, es wirkt nicht. Jetzt topisch plus oral (plus DHEAS, Prog) hast Du Erfolg? Klingt gut . Und wie mischst Du das an? Womit, wieviel mg, Verhältnis, mörsern??

(von daher wäre eine minox-versuch praktisch

--> das auf alle Fälle!! Einziges NUR: ich habe hier im Forum auch schon von Fällen gelesen, die ein Shedding hatten und das ist dann nicht mehr nachgewachsen. Aber wenn das ohnehin dann nur Haare wären, die danach nie wieder nachgewachsen wären, ist das ja eigentlich auch schon "egal")

--> machst Du im Wechsel Minox und Fin abends/morgens, lala?

Zitat:und: massiere deine kopfhaut unbedingt --> mach ich jetzt wieder und auch das fett muss runter --> ohneWorte

ich weiß, bitter --> jo (weil dann die haare rausgehen), aber die gehen so oder so aus!! --> Na dann... Adieu

Bevor der Beitrag noch länger wird, hier jetzt erst einmal meine drei dringlichsten Anliegen, wer kennt sich damit aus?

Was ist denn jetzt wirklich an dem freien Testo dran? Ist das Serum-Testo das freie T oder wie war das gleich nochmal?

Ich habe im Herrenforum mal gelesen, es gibt ein Testo, dass dem HF nicht schadet, weil es entweder nicht in DHT umgewandelt wird oder irgendwo nicht andockt, gebunden im Serum herumschwirrt oder irgendwie so. Help...ich kann ja noch nicht mal die Frage dazu richtig formulieren, aber manche werden bestimmt wissen, was ich meine.

Würde da eine Untersuchung bei meinem niedrigen Wert überhaupt Sinn machen? Und wenn ja, WIE begründe ich die meinem Arzt?

Also nachdem ja mein Testo mit 0,23 ng/ml (0,1 - 0,9) und das E2 mit 156,65 pg/ml (100 - 300) in Ordnung waren, wüsste ich schon gerne mal, was da bei mir noch los ist.

Mein letztes Prog (05.09.12) war mit 0,51 ng/ml zu hoch, RW 0,1 bis 0,41 --> sagt das noch irgendwas aus? Prog ist bei mir gestiegen und das ohne Utrogest. Auch komisch.

Mein letztes DHEAS war am 26.07.12 und lag mit 0,7/ml µg/ml ziemlich weit unten in der Norm (0,4 - 4,3)

ASD 1,0 ng/ml (0,4 - 0,41)

SHBG 84,2 nmol/l (18,0 - 144,0)

Aromatase.... mein Lieblingsthema, das ich einfach nicht kapiere. Mit Dir, Mike und den anderen werde ich das aber vielleicht auch noch hinkriegen - je eher, desto besser. Doch ich muss jetzt dann mal nach Haarersatz googeln und meine Tochter macht sich ihr Essen gerade selber. Gut so.

Ich wünsche mir nebst Haaren noch einen Tag mit 48 Stunden.

Aber hat Du da noch eine Idee? Oder irgendjemand anderes? Mike, wenn Du das mitlesen solltest?

Gibt es da spezielle Werte, die wichtig sind und die ich untersuchen lassen sollte? Mein letzter Endo-Termin war erst Ende Juli, erst wieder im Februar 2013 !! Vor geht nix mehr in München.

Wer es bis hierhin mit Lesen geschafft hat, vielen Dank. Und wer ab hier auch noch die Kraft hat, zu antworten, noch mehr Dank

GLG an alle
Walle

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [Wallemähne](#) on Sat, 20 Oct 2012 18:05:36 GMT

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

Zitat:Mein letztes DHEAS war am 26.07.12 und lag mit 0,7/ml µg/ml ziemlich weit unten in der Norm (0,4 - 4,3)

ASD 1,0 ng/ml (0,4 - 0,41) Habe mich hier vertippt! Normwert bei ASD 0,4 - 4,1 ng/ml !!!

SHBG 84,2 nmol/l (18,0 - 144,0)

LG Walle

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [Wallemähne](#) on Sun, 21 Oct 2012 08:34:54 GMT

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

Hi lala ,

hier jetzt also nochmal:

Zitat:naja, ich meinte nicht, dass die haare ab müssen

Weiß ich, weiß ich... nur bin ich im Moment zu allem bereit, greife jetzt nicht zur

Küchenschere, Haarschere haben wir auch keine im Haus und ich warte erst mal ab, was

meine Friseurin am Mittwoch vorschlägt. Mir ANBIETET!!! Kurze Haare stehen mir nämlich nicht, dazu sind es jetzt außerdem sowieso schon viel zu wenige. Und dann hätte ich nicht mal mehr die Möglichkeit, das "G'fies" mit den restlichen langen Haaren und dem ollen Mini-Spängchen hinter zu stecken.

Und dann hätte ich vermutlich erst Recht das heulende Elend. Also mal gucken, ka - keine Ahnung. Das ist übrigens auch der einzige Grund, warum ich die Haare trotz allem noch in der Länge etwas über Kinn trage. Die fehlenden Seitenhaare sind zum Teil noch als ein paar als kurze vorhanden, die klebe ich dann mit Haarspray fest, wenn ich unter Leute gehe. Zuhause mache ich das der Haare zuliebe nicht und sehe dadurch rund um die Uhr schon etwas desolat aus. Solange das außer mir, meiner Tochter und meiner Freundin niemand sehen muss, kann ich damit so halbwegs leben.

Ich will aber zu 100% leben, also muss jetzt eine Lösung muss her und jetzt mach ma mal Budda bei de Fische.

Denn die jetzt immer lichter werdende Haarlinie an den Seiten, Schläfen und Ohren lassen sich allmählich mit nichts mehr kaschieren.

--> Könnte mir jetzt bestenfalls noch die Haare auf den Zähnen wachsen lassen, damit ich mir

die dann wenigstens irgendwann über die fehlenden Schläfen- und Ohrenpartien ziehen kann. Bin aber so sehr ans Rasieren gewöhnt, damit ich Zähne zeigen kann . Fällt also auch als Option aus.

Und nochmal... Das mühsame und sehr zeitaufwendige Styling im Bad, nur damit ich draußen noch halbwegs unter die Leute kann, ist a) nicht nur lächerlich, sondern raubt mir b) einfach zuviel Zeit, Fröhlichkeit und Energie. Und Hand auf's Herz... ein bisschen krank sieht so viel "nackade Kopfhaut" schon aus.

Das wird schon!

Zitat:aber ein haarteil... irgendwas in der richtung.

Haarteil nicht mehr. Hatte erst vor drei Wochen nochmal eines probetalber auf. Geht nicht, meine Haare sind zu fein und rutschig. Ich empfand das HT als schwer und beim Kopfbewegen hat sich das bereits im Laden rutschig und unsicher angefühlt.

Wenn, dann lace wig. Was ich bis jetzt so im Internet gefunden habe, klingt echt nicht verkehrt und könnte eine Riesenentlastung für mich sein. Bin jetzt selbst sehr gespannt, wie es diesbezüglich weitergeht.

Zitat:auf keinen fall was permanentes.

Never ever!!! Keine Sorge. Und das nicht nur wegen der phasenweise sehr seb. Kopfhaut und damit ich gut waschen kann, sondern vor allem auch, damit noch schmieren kann und gut an die Kopfhaut rankomme. Minox kreist jetzt immer öfter in meinem Kopf, Rezept liegt schon hier.

UND weil bei mir die Anknüpfmethode Null infrage kommt !!!!

Kurzes off-topic:

Ich habe immer noch Lücken wegen der Extensions, die ich bis vor kurzem noch hatte (Okt. 2010 bis Ende August 2012). Und das ausgerechnet und hauptsächlich an den Seitenhaaren rund ums Ohr herum. Wenn sich das bis nächstes, allerspätstens übernächstes Jahr NICHT erholt, kann ich nur jedem mit empfindlichen Haarwurzeln, AGA oder sonstigem von Extensions dringend abraten. Auch wenn die Extensions zunächst monate- bis jahrelang halten mögen, wie das bei mir der Fall war. Es kann sein, dass sie - langfristig gesehen - irreversiblen Schäden an den Wurzeln anrichten. Hoffentlich nicht. Bestes Beispiel jetzt leider ich . Hoffen wir das Beste.

GLG und schönen Sonntag,
Walle

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [lala](#) on Sun, 21 Oct 2012 19:07:54 GMT

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

hi walle

ich muss mich hier erst durchlesen, aber mir ist eben beim lesen deines letzten posts im "schwanger"-thread was anderes eingefallen:

nimm doch gegen deine fettige kopfhaut KET shampoo in dein regime auf.
das hilft und viele männer drüben nehmen es auch.
über internetapo bezahlbar. 2 mal die woche (statt normalem shampoo) reicht

("the big three" sind bei den männern: fin, minox und ket)

lg

EDIT: so, jetzt

also ich bleibe dabei. deine blutwerte sind gut, auch prog

ich meine, an dieser stelle sind bilder angesagt. walle, mach einmal bilder von deinem haarstatus und poste sie. das sagt mehr als tausend worte

und verschwende deine energien nicht ans thema aromatase/aromatasehemmer. für uns frauen ist das kein wesentliches thema. die männer müssen das wohl unterdrücken (da für sie E2 in zu hohen mengen ungut ist). für frauen nicht so interessant

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [Wallemähne](#) on Sun, 21 Oct 2012 22:03:22 GMT

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

Hi lala,

ja, Bilder... Die müssen vom Handy runter, dann werde ich die per PM an diejenigen verschicken, mit denen ich regelmäßig schreibe. Ganz öffentlich aber nicht.

Habe gesehen, du mischst dein Fin ins Pantostin. 15 mg in eine ganze Flasche oder auf wieviel ml?

KET kenne ich noch von früher. Danke für den Tipp! Nur leider mähts mir da die Haare immer so runter. Ziemlich heftig sogar.

Zur Aromatase und AR ein anderes Mal, so ganz checke ich es ja eh noch immer nicht, aber eine Überlegung ist es für mich trotzdem wert. Das mit den Schläfen und Ohren, das kommt mir einfach komisch vor. Mögliche Medis dazu waren dann was? Bestimmt nichts, was mir verschrieben wird, denn wie du es sagst, meine Blutwerte sind mehr oder minder ok. WJ-technisch auch alles gut, 2x1 Estreva scheint meine optimale Wohlfühlmischung zu sein.

Zu Minoxidil: Ich habe das früher auf der Kopfhaut nicht vertragen. Deswegen kann man es mit Bepanthen mischen. Weißt du zufällig, wie viel und wo man das herbekommt? Apotheke?

Oder weiß das jemand anderes? Bin für jeden Tipp dankbar.

Gute Nacht und. LG
Walle

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [fluse](#) on Mon, 22 Oct 2012 00:47:24 GMT

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

Guck mal bei kosmetische-rohstoffe.de. In die Suche Panthenol eingeben, falls du es in der Apo nebenan nicht bekommst.

Das Zeug klebt aber wie verrückt

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [Wallemähne](#) on Mon, 22 Oct 2012 05:18:38 GMT

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

Morgen fluse,

danke für Deine schnelle Antwort!! Je früher der Morgen oder wie ...

Ja, da gucke ich gleich dann mal nach. Das klebt? Schön. Hast Du das schon mal ausprobiert?

Minox steht gar nicht in Deinem Regime, hat's nicht gewirkt?

Vor dem Shedding hab ich 'nen Riesenhorror. Ich werde Minox daher langsam einschleichen. Sowieso nur vor'm Schlafengehen verwenden, ich bin Single, von daher ginge das mit dem Gepappe. Und auch erstmal nur jeden dritten Abend und erst dann, wenn ich einen passenden Haarersatz habe.

Schönen Tag und LG
Walle

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [Biggi01](#) on Mon, 22 Oct 2012 06:53:57 GMT

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

Hi Walle,

ich würde mir auch gerne ein Bild von Deinem Haarstatus machen.

Ig

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [Wallemähne](#) on Mon, 22 Oct 2012 08:24:37 GMT

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

Hi Biggi,

ja, wenn die Zeit dazu reif ist. Letztendlich bringen mir Entblößungs-Bilder aber auch nicht meine Haare zurück, ist aber für mich das absolute Maximum an Überwindung und Überschreitung meiner ganz persönlichen Grenzen. Weiß auch nicht auch nicht warum, ist aber so... Ka, wie das andere fertigbringen. Ich glaube, mir wäre es weniger schlimm, nackt über den Marienplatz zu laufen. Aber wenn ich irgendwann mal dazu bereit bin... dann klar. Hoffe, das ist ok so...

LG Walle

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [fluse](#) on Mon, 22 Oct 2012 13:24:45 GMT

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

Hallo zusammen

Was ich in diesem Forum vermisste ist ein "privater Bereich". Da könnte man dann so was intimes, wie oben ohne Fotos einstellen, ohne dass das ganze www sie sehen kann.

Hi Wallemähne

Ich hab die Großpackung Minox 5% schon hier stehen, sowie das Panthenol. Ich wollte mir das dann runterverdünnen auf 2,5 %.

Ich hab aber auch Monsteangst vorm shedding. Wenn das nämlich einsetzt brauch ich ne Perücke.

Wenn ich mich durcherungen habe, werde ich ganz langsam damit beginnen.

Vielleicht erst mal 2 x die Woche.....

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [Wallemähne](#) on Mon, 22 Oct 2012 14:44:52 GMT

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

Zitat:

Was ich in diesem Forum vermisste ist ein "privater Bereich". Da könnte man dann so was

intimes, wie oben ohne Fotos einstellen, ohne dass das ganze www sie sehen kann.
Das fände ich auch eine gute Idee.

Hi fluse,

Womit verdünnst Du Minox? Mit Pantostin? Da kann man dann ja auch erstmal 'ne 1%ige mischen. Zum Einschleichen. Ganz vorsichtig einen Monat oder so nur alle zwei, drei Tage., dann entweder auf 2 (oder 2,5% erhöhen) usw., usw. Wenn Du ab jetzt beginnst, könntest ab Dez./Januar dann langsam die Tage steigern.

Die Angst vor dem Shedding... das kannst Du aber laut sagen. Ich hatte während und nach der Meso gute 8 Wochen Shedding und nach der AC nochmal so lange ein noch viel stärkeres Shedding. Von den Haaren ist bis jetzt nichts mehr wiedergekommen. Da es ab April/Juni losging, müssten mir jetzt schon längst ganz viele Antennen rausstehen und viele Flaumhärchen nachwachsen. Die Meso fing im März an, die AC-Therapie war Ende Mai. Shedding jeweils schon nach 9 bis 14 Tagen.

Vielleicht erwarte ich zu viel und Haare wachsen einfach nicht so schnell nach. Aber nach gut 5 Monaten mal so langsam....

Und wenn das jetzt mit Minox auch so ist???

Bis jetzt hatte ich dieses Jahr nur HA, Shedding und kaum Nachwuchs. Deswegen fange ich mit Minox auch erst an, wenn ich meinen Haarersatz im Haus habe. Das dauert jetzt nochmal gut 4 Wochen. Wenn mir dann die Haarlinie und die Seiten durch Minox noch mehr wegshreddern, kann ich besser kleben. Na bitte.

Wieviel Panthenol mischst Du dazu?

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [fluse](#) on Mon, 22 Oct 2012 16:10:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich denke auch, nach 5 Monaten müsstest du etwas sehen.
Bei mir sinds jetzt auch ca 5 Monate her und ich sehe vereinzelt dünne ,flusige "Stoppeln"
Allerdings nur im Vergrößerungsspiegel Also auf den Haarstatus wirkt sich das noch gar nicht aus. Die Kopfhaut scheint noch überall durch.
Ich hoffe es wird noch etwas besser.

Ich hab hier irgendwo ein Rezept zur Verdünnung von Minox gesehen. Ich hab mir schon nen Wolf gesucht, ich finds einfach nimmer.
Weisst du zufällig was ich meine ?
So wollte ich das dann machen und mit 1 % Panthenol auf Gesamt beginnen und erst mal schauen obs die Haare klebrig macht

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [lala](#) on Mon, 22 Oct 2012 18:58:48 GMT

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

ne. also...

1% minox ist mist, ganz ehrlich.

das bringt doch nichts...

minox kaufen zb. hier

http://www.biovea.com/de/product_detail.aspx?NAME=MINOXIDIL-5-MAENNER-12-X-60ml-12-Monatspackung&PID=2024&OS=204#.UIWWY2etyuk

in einer pulle sind 60 ml

das ganze mit wodka (40%alkohol, z.B. LIDL) 50/50 auf 2,5 %iges strecken. das mindert auch den PG-Gehalt, der schuppen macht und die kopfhaut angreift

dazu drauf dann ca 10 ml d-panthenol (da bissl die wohlfühldosis rausfinden, da es natürlich fettet. aber das ist ja gewollt)

<http://www.spinnrad.de/de/Kosmetik-und-Schoenheitspflege/Kosmetik-zum-Selbermachen/Zusatz-und-Wirkstoffe/D-Panthenol-75-002230309>

bei BIOVEA gibts auch das 2%ige Minox für frauen. natürlich kann man auch das auf 1 % strecken. ich würde es aber nicht machen

wenn fin mit ins topical soll: einfach 3 proscar mörsern und in die minox-alkohol-panthenol lösung geben (also auf die 70 ml)

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [Wallemähne](#) on Mon, 22 Oct 2012 19:52:39 GMT

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

lala, auf Dich ist einfach Verlass

Zitat:ne. also...

1% minox ist mist, ganz ehrlich.

das bringt doch nichts...

Okay, dann frage ich nach der 0.05%igen Lösung erst gar nicht mehr, oder? (Scherz)

Mal im Ernst, gut zu wissen, danke. Dann mische ich nach Deiner Mixtur, mit Wodka habe ich auch schon öfters gelesen. 5% und strecken. Fand die Idee schon immer irgendwie gut. Wodka . Hat doch was.

Proscar? Die sind nicht ummantelt, oder? Ich habe Fin von Hexal, die Tabletten sind leider überzogen. Da hilft zur Not abtuschen. Klingt grausam, ist es auch, funktioniert aber. Trocknen lassen, mörsern, fertig.

Pantostin habe ich auch noch da. Ungeöffnet. Lieber da im Moment rein.

Wie sieht's denn eigentlich bei Dir gerade aus, lala? Wachsen die Haare noch schön nach und halten? Wollte mal wissen, wie es Dir geht?

Haare gut, alles gut?

LG, Walle

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [Wallemähne](#) on Mon, 22 Oct 2012 20:00:19 GMT

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

Hi fluse,

gerade wollte ich Dir antworten, dass ich es auch nicht so genau weiß. Mit Wodka oder dem Pantostin selbst? Hat sich aber erledigt, lala hat das Rätsel gelüftet. Ab in die Hexenküche und Haarmixturen mischen.

Schönen Abend und LG

@ lala: VERGESSEN!!! Sorry ... (lag wohl am Wodka). Danke auch gleich für die beiden Links und dass Du die "Mixtur" gleich parat hattest

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [lala](#) on Mon, 22 Oct 2012 20:04:15 GMT

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

hi walle,

meine proscar (eigtl sinds "fincar", ist ein generikum) sind blau überzogen. aber ich mörser das mit. das löst sich auch einigermaßen. vorm auftragen halt immer gut schütteln was du auf jeden fall zuhause brauchst, sind 1 ml -spritzen (plastik, grün, die langen schmalen. ohne kanüle) zum auftragen auf die kopfhaut. gibbet in jeder apotheke, 20 cent maximal. und leere plastikfläschchen (leere pantostinflaschen z.b.) also nix aus glas. sollte lichtdicht sein. ob man FIN in pantostin lösen kann, weiß ich nicht. denn in Pantostin ist kein Propylenglycol. kann sein, dass es dann nicht penetriert. im zweifel pilos fragen.

Zitat:Da hilft zur Not ablutschen

nein mach das nicht, ich hätte angst um deine gesundheit!

mir gehts besser mit den haaren, da die schlimmen stellen zuwachsen.
aber der HA ist noch bei 200 haaren / tag (wasche täglich)
experimentiere hormonell aber noch viel rum derzeit (E2 und prog)

EDIT: oh ich sehe gerade woher die idee kommt, meine signatur ist falsch.... hab das fin nicht im pantostin drin...korrigiere gleich meine signatur

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [Wallemähne](#) on Mon, 22 Oct 2012 20:55:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du mörserst die gleich mit rein... achso... Also dann nicht lutschen, muss ja auch nicht unbedingt.

Deine Ecken wachsen zu, na, Gott sei Dank.

200 Haare pro Tag... Wo kommen die denn alle her? Diffus, nehme ich mal an. Ich drück dir da mal weiter die Daumen, dass die Zahlen weiter sinken. Bist ja auch gerade erst am Einstellen, gut möglich, dass du jetzt zunächst erstmal das Utrogest "aussitzen" musst.

Ich wasche jetzt auch jeden Tag. Fühlt sich einfach angenehmer an, sieht frischer aus und die Haare halten gefühlsmäßig besser, wenn die Seiten und Koteletten sauber sind. Führe seit einiger Zeit wieder Haartagebuch und beobachte das jetzt mal ne Zeit lang. Dann werde ich sehen, ob die Zahlen sinken oder gleich bleiben.

Zeit für die Heia, LG und gute Nacht

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [fluse](#) on Tue, 23 Oct 2012 01:22:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lala

da hast mich falsch verstanden. Das Minox werde ich auf 2,5 % verdünnen aber mit Panthrnol 1 % beginnen, nicht das es meine frisch gewaschenen Haare verklebt wenn ich zuviel rein gebe

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [lala](#) on Tue, 23 Oct 2012 18:46:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fluse schrieb am Tue, 23 October 2012 03:22lala
da hast mich falsch verstanden. Das Minox werde ich auf 2,5 % verdünnen aber mit Panthrnol 1 % beginnen, nicht das es meine frisch gewaschenen Haare verklebt wenn ich zuviel rein gebe

ahhhh

ja das hatte ich falsch verstanden.
in dem fall: guter plan!

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [Wallemähne](#) on Wed, 24 Oct 2012 08:02:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi fluse,

ich habe jetzt noch nicht verstanden ... Womit mischst du dann Minox auf 2,5% runter? Und das Panthenol? Oder trägst du Panthenol erst mal unverdünnt um Testen aus?

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [fluse](#) on Wed, 24 Oct 2012 15:01:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hatte mir Minox 5 % bestellt, weils günstiger ist als das 2 % ige.
Das 5 % ige verdünne ich mit Alk + ein wenig Panthenol auf 2,5 %, vielleicht löse ich noch ein wenig Allantoin darin , mal sehen.
Soweit die Theorie.
Tatsache ist : cih traue mich noch nicht

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [Wallemähne](#) on Thu, 25 Oct 2012 20:42:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi fluse,

mit welchem Alkohol verdünnst du denn dann Minox? Auch mit Wodka oder 70% Isopropylalkohol?

Dass du dich nicht so recht traust, kann ich bestens nachvollziehen...

Zum Thema Shedding und Nachwuchs:

Meine Haare wachsen DOCH nach! Die waren vorher untendrunter unter meinem Deckhaar nur irgendwie nicht zu sehen, obwohl ich so oft und so genau bei jedem Licht nachgeschaut und gesucht habe. Gestern habe ich neue Strähnchen machen lassen. 2 blondgefärbte (nicht blondiert! Ist wesentlich schonender) und eine goldbraune jeweils und gestern auch mal ehrlich wieder ganzer Kopf, sonst immer nur Deckhaar, weil auch schonender. In mein straßenköter-aschblond-braungrau (früher hatte ich schokobraun) und bin jetzt wieder Goldie.

Und siehe da - da waren sie dann plötzlich alle... Ich hab gedacht, ich träume... All die Härchen und Haare, 2 - 5 cm, standen da plötzlich raus und das waren ganz schön viele... Ich habe sie auch gesehen! Und ich bin echt kritisch... und selbstkritisch. UND sie halten, denn sie mussten durch einen knallharten Zupftest, das konnten wir uns einfach nicht verbeißen. Cool.

Das wären dann ab Mai die 5cm langen Haare an der Oberfläche (nach Beginn der Meso im März und Shedding). Oktober bis Mai ca. und von Mai bis März sind es zwei Monate. Solange haben die Haare im Folikel gebraucht, um sich neu zu bilden (oder waren sie das schon?) und dann zum Durchbrechen.

Bei der AC-Therapie passt das auch zeitlich. Die war am 23.Mai (Shedding sofort nach 9 Tagen und das ganz massiv und sehr lange). Zwei Monate bis zum Durchbruch im Juli und drei Monate rauswachsen sind dann die 2, 3 cm langen Haare.

Meine GHE's wachsen zwar oben direkt an der Haarlinie sehr mager aber trotzig nach. Haben sich aber leider nach hinten und unten hin stärker gelichtet. Und darunter, ab der Schläfe sich um gut einen bis zwei cm nach hinten gelichtet bisganz verabschiedet. Ein schönes Gesicht braucht eben Platz, kotzbrech.

Und ja, ich weiß, die Fotos... habt's mich doch alle gern. Ich brauche einen Retuscheur und einen PC-Checker und dann drei Tage Extra-Zeit im Leben, dann gibts auch Fotos.

Aber zurück zu den Haaren. Die Koteletten sind wahnsinnig schütter geworden, von 100% auf 10 bis 15% mengenmäßig geschätzt. Wenn da die Haare auch nur einen Hauch fettig sind, kleben sie sofort zusammen und es entsteht der mir so derbe verhasste "Nacktschnekeneffekt mit Klebehärchen).

Ich wasche jetzt daher seit dieser Woche die Haare jeden Tag und fahre psychisch besser damit. Auch zahlenmäßig! Von vor 4 Tagen noch Zahlen bei 60-80/Tag plötzlich auf 50,40,30 runter. HW mit Kämmen und Bürsten.

Trotz der Strähnenprozedur sind mir bei meiner Friseurin gestern kaum Haare ausgefallen. Ich hatte einen schwarzen Pulli an. Die, die langsam herabgerieselt sind, habe ich genau gesehen. Hielt sich aber echt in Grenzen.

Ich bemerke jetzt aber auch einfach den Oktober. Ab da wird es bei mir jedes Jahr zahlenmäßig besser. So bis zum März hin, dann geht es wieder von vorne los.

Leider habe ich noch eine neue Lichtungsstelle, die ist weder von den Sheddings, noch von den Extensios dort, sondern von was weiß ich. Halbmondförmig um die Ohrmuschel herum, zu den Schläfen und dem seitlichen Oberkopf nach vorne hin ausstrahlend. Seltsam.

Alles in allem hat meine Friseurin gesagt, hat sich mein Haarstatus zwar einerseits an besagten Stellen zwar verschlechtert seit Ende August. Aber andererseits auch verbessert. Die Seitenhaare sind zwar in den Längen nochmal schlimmer ausgedünnt, hat sie jetzt auch sogar ma endlich zugegeben, aber von oben schiebt's gerade richtig nach und das sogar auch etwas an den Seiten. Das lässt hoffen.

Vielleicht kommen die Haare an den Ohren, Schläfen, etc. ja auch so in 5 Monaten wieder?

Das wäre dann im März. Wo es eigentlich bei mir wieder langsam losgeht ...

Da fängt dann wieder der Sommerhaarausfall an. Toll... Aber diesmal nehme ich Vit. D Fin, E, Eisen, gute NEM's und Antioxidantien kommen demnächst auch noch auf meine Liste. Aber erst, wenn die Kohle wieder stimmt.

Am Hinterkopf hat sich nichts getan. Da sind die Haare immer gleichviel wenig, aber auszuhalten. Es fallen da keine vermehrt aus noch wachsen sichtbar welche nach.

Okay, das war's für heute dann mal... Korrektur leider nicht möglich, ich schreibe vom Handy aus, mein PC ist kaputt.

LG
Walle

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [lockentraum](#) on Fri, 26 Oct 2012 05:27:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Wallemähne,
Ich freue mich sehr für dich, dass deine Haare jetzt doch so schön nachwachsen , das hast du dir ja nach dem ganzen Mist auch wirklich verdient.Und dein Haarausfall scheint ja auch gestoppt oder wenigstens sehr eingedämmt. Dann kann es ja nur noch aufwärts gehen, ich wünsch dir alles Gute und viele schöne Haare.
Liebe Grüße Lockentraum

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [lala](#) on Fri, 26 Oct 2012 13:20:05 GMT

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

na also walle.

hätt mich auch gewundert...

super! ab jetzt gehts bergauf. auch meine (irre?) hoffnung ist: nächstes jahr wird alles besser mit gepimpter medikation

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [Wallemähne](#) on Fri, 26 Oct 2012 13:46:16 GMT

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

R,Hallo lockentraum,

Mensch, dass ist ja lieb von dir .

Ja, also man kann zumindest bei / und sogar in meinem hartnäckigen AGA-Fall sehr gut erkennen, dass zumindest die Haare nach einem Shedding wieder nachwachsen. Wegen der Angst, die so viele hier davor haben, mich mit eingeschlossen.

Aber es wird eben auch von einigen hier im Forum (ältere Threads zum Teil), dass nicht mehr alle Haare wieder nachgewachsen sind und sich der Haarstatus dadurch verschlechtert hat.

Deswegen habe ich nochmal extra Schiss vor Minox. Und weil sich von der AC, auch Meso und meinem eigenen HA mein Haarstatus erholt noch lange nicht zu 100% erholt hat. Und von Jahr zu Jahr wird's mühsamer. Die Haarlänge wird immer kürzer und das Haarbild immer ein dünner. (jammer,jammer)

Derzeit letzte Hoffnung ist Fin oral & topischl. Plus Minox irgendwann, wenn ich mich endlich traue. Aber ich freue mich gerade so über meinen Neuwuchs, dass ich mich jetzt natürlich noch weniger traue.

Ich finde dein Pseudonym sehr hübsch , liebe lockentraum, hab ich mir gleich von Anfang an gedacht. Wenn mein PC mal wieder funktioniert, schmökere ich mich mal durch deine Beiträge. Leider ist mein PC scheinbar richtig kaputt, kommt nachher aus dem Haus und vor Montag nicht mehr wieder. Immer wieder was Neues, irgendwas ist immer. Und bis dahin tippe ich mühsam und im Schneckentempo mit dem Handy.

LG und einen schönen Tag,
Walle

P.S. Deswegen klinge ich eventuell auch etwas mürrisch seit gestern. Es tippt sich so uneeeeendlich laaaaaangsam mit dem Handy und das nervt mich bis zur Weißglut

Also sorry, wenn ich etwas grillig klingen sollte...

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [dagmar](#) on Fri, 26 Oct 2012 15:32:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Walle, mensch, das find´ich ja toll mit Deinen Neuwuchs! Endlich mal gute Nachrichten!

Ich freu mich für Dich!

Liebe Grüsse, Dagmar

Ganz klein noch:

Und ich wünschte, bei mir täte sich endlich auch mal was... es rieselt und rieselt und rieselt

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [nelli](#) on Fri, 26 Oct 2012 20:05:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Walle, bei den Ausfallzahlen kannst du wirklich annehmen, dass zumindest der Ausfall ganz normal ist. Also 30-40 Haare am Tag ist nun wirklich normal.

Endlich ist der Neuwuchs da nach den krassen sheddings. Ich habe immer bei dir gedacht, dass es doch nicht wahr sein kann, dass nach den sheddings diese Haare nicht mehr wieder kommen. Das hätte einfach keinen Sinn ergeben. Aber jetzt kommen sie ja endlich doch. Das wird deinem Gesamtbild ganz sicher sehr gut tun, wenn die erst mal so 10 cm lang sind.

Ich nehme an, dass du trotzdem von der AC-Therapie und der Mesotherapie eher abrätst, da deine nachwachsenden Haare eher wohl die shedding Haare sind als der Neuwuchs durch die ganzen Therapien, oder?

Ich war ja die, die bei der AC-Therapie - Messung diese hohen Spannungswerte hatte, aber deine story hat mich dann vollends davon abgeschreckt. Neben der Tatsache, dass das Ganze doch etwas nebulös ist. Naja, momentan bin ich gedanklich nur beim Thema Haarersatz, aber so 5% von mir wollen irgendwie noch weiter forschen. Aber der ganz grosse Teil von mir hat damit abgeschlossen.

Auf alle Fälle werde ich verfolgen wie es bei dir weiter geht!

Alles Gute für dich und viel Erfolg!
Nelli

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [Wallemähne](#) on Sat, 27 Oct 2012 11:28:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi lala,

ja, mich hätte es auch gewundert, aber in den letzten Tagen war ich echt am Zweifeln und Verzweifeln. Gott sei Dank sieht man die nachwachsenden Haare seit den neuen Strähnchen und das motiviert mich zum Durchhalten. Die NW's zum Fin machen mir nämlich schon zu schaffen. Habe starke sunken eyes inzwischen, sprechen mich auch schon manche darauf an und Fettpölsterchen samt Cellu sitzen plötzlich hartnäckig fest, früher hatte ich sowas nie. Da wird wohl nur noch Sport helfen ... und weniger PC-sitzen, wenn möglich

Meine "irre Hoffnung", grins, ist jetzt erstmal, dass meine "irren Zahlen" für 'ne Weile halten. 30-40 ist kompletter Hammer, das hatte ich noch nie. An die glaube ich aber nicht so recht, denke, dass die auch wieder nach oben pendeln werden. Ohne dabei pessimistisch zu sein, aber 30-40 ist mir eher unheimlich.

Vielleicht kommen die guten Zahlen auch von meiner Darmsanierung und den neuen NEM's seit vier Wochen. Hydrocolontherapie bei einer ganz tollen Heilpraktikerin, die darauf spezialisiert ist und Cellagon. Morgens felice, mittags aurum und abends nochmal felice. Hat leider so nicht mehr in meine Signatur gepasst.

Und dann... genau, ist meine nächste und hoffentlich nicht irre Hoffnung, dass mich nächstes Jahr der Sommerhaarausfall nicht so schlimm trifft.

"Gepimpte Medikation"... geil ... und jo, das kannst du aber laut sagen. Also ab nächstes Jahr möchte ich spätestens ab Juni das Fin reduzieren. Die dunklen Augenschatten und das eingesunkene Bindegewebe unter den Augen sieht krank und greislig aus.

Hoffentlich geht du dann wieder etwas zurück. Und wer im Herrenforum behauptet, die sunken eyes gäbe es NICHT, hat leider Unrecht.

LG und nice day

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [Wallemähne](#) on Sat, 27 Oct 2012 11:35:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hoffentlich gehen die dann wieder zurück, sollte das heißen (Handytippen = sch...wierig)

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [lockentraum](#) on Sat, 27 Oct 2012 13:27:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Wallemähne,

Danke für die Komplimente wegen meines Usernamens, das ist in Anlehnung an früher, da hab ich meine Haare tatsächlich so gesehen, dicke, braune Locken bis weit unter Rückenmitte und ich musste nicht mal groß was dafür tun. Naja, jetzt mit dem Haarteil ist ja fast wieder so, nur die Länge fehlt leider, sie sind jetzt nur noch schulterlang. Aber vielleicht lass ich sie doch wieder wachsen, mit dem Haarteil ist das auch möglich, gibt dann halt nen Stufenschnitt. Für dich ist der Gedanke mit dem Haarersatz jetzt wohl nochmal aufgehoben, oder? Änderst du jetzt nochmal was an deiner Medikation?

LG Lockentraum

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [Wallemähne](#) on Sat, 27 Oct 2012 16:53:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi lockentraum,

das tut mir sehr leid wegen deinen langen, schönen Locken . Wenn Frau so viel schönes langes Haar lassen muss, ist das doppelt bitter.

Mit Deiner Haarlänge, das ist schade, ich kann dich da sehr gut verstehen. Aber vielleicht ist das mit dem Wachsenlassen und einem Sufenschnitt wirklich für später mal eine Option, halten deine Haare jetzt denn?

Nein, ich werde an meiner Medikation jetzt erstmal nichts verändern, ich reagiere auf hormonelleUmstellung immer sofort mit HA. Lediglich Estreva schmiere ich manchmal nur noch einmal täglich, bei zwei Hüben (Hubs?) lagere ich ziemlich viel Wasser ein.

Doch Haarersatz bleibt für mich schon noch ein Thema. Will jetzt einfach was da haben, wenn es mir zu viel wird. Seitdem bin ich wesentlich entspannter.

LG, Walle

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [Wallemähne](#) on Sat, 27 Oct 2012 17:07:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Dagmar,

(Dagi) danke, wie lieb von dir. Hoffentlich kommen die Haare vom Shedding alle wieder zurück.

Ja.. hab's kürzlich mal wo gelesen... Mensch... hast du was an deinen Medis was geändert? Wie lange rieselt es denn schon bei dir? Sehr schlimm ?

Ich drück dich,
Walle

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [Wallemähne](#) on Sat, 27 Oct 2012 18:14:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Nelli,

nee... 30 - 40 Haare sind bei mir nicht normal, 30 - 40 Haare täglich sind bei mir eher wie ein Wunder. Ich war mit 60 - 80 schon mehr als zufrieden, denn ich erwarte bei mir wirklich keine Wunder (mehr, höhö). Solche Zahlen hatte ich noch nie und sind mir zu schön um wahr zu sein. Normalität reicht auch schon.

Ganz vorne an den Seiten ist es aber leider schlimmer geworden. Trotz jetzt endlich normaler bis guter Zahlen. Die Haare, die jetzt noch ausfallen, sind hauptsächlich von dort. Erkennt man deutlich, denn diese Haare sind schon ganz ganz dünn und fein. Keine 10,15,20 cm mehr lang, sondern minituarisiert und 5-8 cm lang, wenn überhaupt. Hoffentlich erholen die sich wieder ein bisschen unter Fin. Aber wenn dort immer noch vermehrt die Haare ausfallen, kann ich mir das immer schwerer vorstellen. Wir werden sehen.

Von der AC rate ich massiv ab, ja. Zumindest bei einer AGA. Diese Botox-Methode funktioniert wenn, dann nur bei spannungsbedingtem HA. Steht alles nochmal abschließend in dem Thread.

Weiß schon, dass "du die" () bist, die auch wegen einer AC überlegt hat. Du hattest eine Spannung um die 80 im Entspannungszustand. Ich 20. Und dann mega viel Botox auf'n Kopp und es hatte sich bei mir kaum was verbessert. Die Nachmessung hat irgendwas knapp unter 20 ergeben. Ich hätte nachspritzen lassen müssen, aber da hatte ich dann echt keinen Bock mehr drauf. So viel Botox muss dann echt nicht sein und dann noch mehr Shedding? Never ever!

Meso weiß ich nicht so genau, was ich sagen soll. Leider hat's bei mir nicht funktioniert, Shedding hatte ich wochenlang, also leider während der ganzen Behandlungszeit, aber lange nicht so schlimm, wie bei der AC. Da hatte ich Horrozahlen von bis zu 2000/Tag. Werde ich niemals vergessen.

Ich freue mich so sehr für dich, dass du mit deinem HT so gut zurecht kommst. Bravo, ehrlich. Du mit deinem geschickten Händchen wirst dir da schon ein paar wunderschöne Frisuren zaubern, da bin ich mir zu 100% sicher

Alles Gute und Liebe für dich,
LG Walle

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [lala](#) on Sun, 28 Oct 2012 14:45:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wallemähne schrieb am Sat, 27 October 2012 13:28Hi lala,

Vielleicht kommen die guten Zahlen auch von meiner Darmsanierung und den neuen NEM's seit vier Wochen. Hydrocolontherapie bei einer ganz tollen Heilpraktikerin, die darauf spezialisiert ist und Cellagon. Morgens felice, mittags aurum und abends nochmal felice. Hat leider so nicht mehr in meine Signatur gepasst.

hi walle,.. also "neue NEMs" sind die in deiner signatur plus was homöopathisches (Felice, aurum?)?

fin hab ich auch schon reduziert, auf 2,5 mg. auf sunken eyes hab ich natürlich auch keinen bock...

und in einer der beiden fin-frauen-studien war die dosis bei 2,5 mg. von daher...

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [fluse](#) on Sun, 28 Oct 2012 16:29:31 GMT

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

Zitat:mit welchem Alkohol verdünnst du denn dann Minox? Auch mit Wodka oder 70% Isopropylalkohol?

Ich nehme Ethanol 80 %

So das Rezept steht:

1 Flasche Minox 5 % (= 60 g)

12 g Ethanol

0,5 g Allantoin

46,5,g aqua dest

Sobald ich eine leere Pantostinflasche habe wird gemixt und begonnen

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [dagmar](#) on Sun, 28 Oct 2012 16:48:40 GMT

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

Grüß Dich Walle,

Zitat: Mensch... hast du was an deinen Medis was geändert? Wie lange rieselt es denn schon bei dir? Sehr schlimm ?

Jep ! Leider sehr schlimm ! Ich trage ja eine Tresse; beginnt ca. 4 cm über dem re Ohr, läuft

dann über den Hinterkopf und endet entsprechend ca. 4 cm über dem li Ohr. Das Deckhaar geht bei mir noch so gerade, deswegen sieht man's nicht so arg.

Aber UNTER der Tresse Da ist fast nix mehr! also der Bereich zwischen Ohren und Tresse - nur noch ein paar Flaumhärchen! Ebenso im Nacken - dort sind auch nur noch Babyhaare .Und am Oberkopf dünnt es auch mächtig aus; das merk ich an den vielen langen Haaren, die ich verliere.

Ich schaufel die Haare während Waschen und Föhnen inzwischen etappenweise weg - sonst belastet es mich zu sehr:

Alles in den letzten Monaten verloren, Walle, deswegen hab'ich auch noch Hoffnung, daß ich den Prozess nochmal umkehren kann.

Hab ganz stark das Progesteron in Verdacht, das ich früher nur 10 Tage im Monat und seit Juni/juli auf täglich gesteigert hab. Zieh Dir aber bitte den Schuh mit dem P nicht gleich an - bei mir ist der Hormonstatus ganz anderes als bei Dir!!!

Ich nehm das Östrogen über die Haut fast gar nicht auf; meine Hitzewallungen sind zwar weg, trotzdem ist mein Hormonspiegel nur um 10 pg/ml, also etwa 1/10 von Deinem E - Wert. Es könnte daher sein, daß das Progesteron (Duphaston), das ich ja oral einnehme, durch die tägliche Einnahme die Überhand gewonnen hat und dadurch diese Mauser ausgelöst wurde.

Meine GM-Schleimhaut ist ganz niedrig, deshalb traue ich mich jetzt, das P nur noch ein paar Tage im Monat zu nehmen; mal schauen, ob sich dann in Sachen HA was tut.

Ein weiterer Auslöser könnte das Mittel "Omeprazol" sein, leide momentan arg unter Sodbrennen und muss das Zeug nehmen.
Es steht allerdings auch im Verdacht, bei manchen Leuten HA zu verursachen.

War vorhin draußen und hab richtig gemerkt, wie viel Haar ich verloren hab'seit dem letzten Winter - sprich, es war saukalt am Kopf!
Und Mütze geht ja gar nicht.. höchstens ein locker umgebundenes Schälchen..

Sieht also nicht so doll aus im Augenblick bei mir und ich beschäftige mich leider viel zu viel mit diesem negativen Zeugs,

recht betretene Grüße von Dagmar

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [fluse](#) on Sun, 28 Oct 2012 17:03:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das hört sich aber gar nicht gut an, Dagmar

Du weisst aber, das Duphaston kein reines Progesteron ist sondern ein Gestagen ?

könntest du nicht das Pantozol weglassen und stattdessen Heilerde nehmen ?

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [wuschel63](#) on Mon, 29 Oct 2012 08:14:50 GMT

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

dagmar schrieb am Sun, 28 October 2012 17:48

Ich schaufel die Haare während Waschen und Föhnen inzwischen etappenweise weg - sonst belastet es mich zu sehr:

Da kann ich mich nur anschließen. Gehe schon seit fast 3 Jahren genauso vor

Zitat:Ich nehm das Östrogen über die Haut fast gar nicht auf; meine Hitzewallungen sind zwar weg, trotzdem ist mein Hormonspiegel nur um 10 pg/ml, also etwa 1/10 von Deinem E - Wert.

Uups, ich dachte über die Haut wird das Östro besonders gut aufgenommen . Vom Gynokadin kannst du ja tgl. bis zu 2 x 2 Hübe nehmen. Vielleicht brauchst du einfach etwas mehr Östro. Meine Gyn meinte, ich soll 2 x 2 nehmen, nehme momentan aber nur morgens 2 Hübe und abends 1 Hub.

Kann es nicht auch am Herbst liegen, dass du z.Z. viel mehr Haare verlierst? Meine Gyn hatte letzte Woche 4 Patientinnen, die momentan unter starkem HA leiden.

LG Wuschel

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [Wallemähne](#) on Mon, 29 Oct 2012 10:00:43 GMT

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

Hallo liebe Wuschel,

habe schon gesehen, dass du jetzt das DHEA nimmst. Ich drücke dir ganz fest die Daumen!!!

Da sich aber dadurch wieder hormonell etwas umstellen wird, kann es sein, dass du dich u.U. nochmal eine zeitlang auf vermehrten HA einstellen musst. Will dir keine Angst machen, Süße, das weißt du... Aber nur, dass du das mit einkalkulierst. Ist halt leider so, wir reagieren auf Veränderungen immer erstmal mit HA .

Bin unterwegs, tippe vom Handy aus, PC immer noch kaputt. Melde mich, wenn ich daheim bin.

Fester Drücker,
Walle

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [Wallemähne](#) on Mon, 29 Oct 2012 12:21:18 GMT

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

Hi lala,

wann hast du Fin reduziert? Ich traue mich nicht so recht, obwohl mich die sunken eyes langsam nerven. Am Mittwoch beim Friseur hat mich der Chef als erstes gefragt, was ich nachts getrieben hätte...

Nee, ich nehme derzeit nichts Homöopathisches. "Nur" das Cellagon aurum und felice plus Mineralien. Fin, Estreva, Eisen alle zwei, drei Tage, Kieselerdekapseln, Vit.D alle drei, vier Tage. Hirse, Biotin, tgl. einen Esslöffel Leinöl und Weizenkeimöl. Das war's schon -mehr isst nicht...

Meine Traumzahlen sind seit gestern wieder passé, konnte krankheitsbedingt drei Tage lang nicht HW. Musste ich heute Morgen sofort büßen. War gleich so übel, dass ich unterm Strich wohl im Moment wieder etwas schlechtere Zahlen habe. Es kommt und geht.

Was war in den letzten Tagen anders? Nichts, außer krank und den Fettkopf nicht gewaschen, ging einfach nicht. Und das Cellagon felice (speziell für Haut und Haare) war eine Woche lang aus. Ob's daran lag? Keine Ahnung... Alles kann, nix muss.

Bis dahin und einen schönen Tag,
LG an alle

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [dagmar](#) on Mon, 29 Oct 2012 13:03:06 GMT

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

@ fluse

naja, Progesteron und Dydrogesteron (Duphaston) sind beides Gestagene. Progesteron ist naturidentisch; Dydrogesteron ist ganz nah beim P, aber wohl spiegelverkehrt aufgebaut.

Ich hab´urprünglich mit dem Progesteron angefangen, hab´ aber paradox darauf reagiert (schlaflos, aggressiv, nervös). Mir wurde dann gesagt, daß das natürliche Progesteron in Wechselwirkung mit Kortison treten KANN, was wohl bei mir der Fall war. Die Wirkung kam unmittelbar und war ziemlich extrem - ich war unter dem Progesteron so richtig aus dem Häuschen...

Dydrogeston hat diese Wirkung wohl nicht, da es etwas anders verstoffwechselt wird. Ich kann das bestätigen, wohlgemerkt nur für meinen Körper. Die paradoxen Ausfälle gingen unter dem D schlagartig weg.

Fluse, das mit der Heilerde ist eine gute Idee; die werde ich mir besorgen. Muss gerade wegen einer Zahngeschichte Ibuprophen nehmen und kann daher das "omeprazol" nicht absetzen, aber sobald ich das Ibu weglassen kann, kommt die Heilerde dran.

Danke ganz herzlich für den Tip!

@ wuschel

8 pg/ml Östradiol ? Du Arme ! Da hast Du sicher eine ordentliche Talfahrt hinter Dir ! Wuschel, das ist echt fast nix, kein Wunder, daß Du fiese Hitzewallungen und Haarausfall hattest. Ich denk, Du hast eine gute Chance, zumindest einen Teil Deiner Haare durch die HET wiederzubekommen...

Es gibt wohl gute und schlechte Responder über die Haut; ich bin leider ein ganz schlechter; nehme fast nix auf... Also ich bin inzwischen bei 3 Hub Gynokdingel angelangt. Schlafen tu ich gut; Hitzewallungen hab´ich auch nicht mehr, nur der schit Haarausfall.

Liebe Grüsse, Dagmar

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [Binne](#) on Mon, 29 Oct 2012 14:23:45 GMT

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

@dagmar,das mit den Wechselwirkungen zwischen p und kortisol interessiert mich.bin seit ein paar Wochen auch extrem aggressiv und nervös...
Kannst du das bitte wenn möglich näher erläutern?
Danke!!

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [wuschel63](#) on Mon, 29 Oct 2012 15:15:58 GMT

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

Zitat:8 pg/ml Östradiol ? Du Arme ! Da hast Du sicher eine ordentliche Talfahrt hinter Dir ! Wuschel, das ist echt fast nix, kein Wunder, daß Du fiese Hitzewallungen und Haarausfall hattest. Ich denk, Du hast eine gute Chance, zumindest einen Teil Deiner Haare durch die HET wiederzubekommen...

@ Dagmar:Ob die 8 pg/ml sind, weiß ich nicht, da ich keine Referenzwerte und leider auch keine Einheit auf meinem Zettel stehen habe. Zudem weiß ich ja auch nicht in welcher Phase das Blut abgenommen wurde. Eigentlich wollte ich mal im Labor anrufen, bloß ist gar kein Labor angegeben und ich habe momentan absolut keine Lust wieder in der Arztpraxis anzurufen.

Glaube eher weniger, dass mein HA vom niedrigen Östro kommt, da ich schon viel höhere Werte hatte und trotzdem diesen Mörderhaarausfall. Die Hitzewallungen haben sich bei mir erst so im Juli/August gemeldet, aber dafür mehrfach pro Stunde.

Ist das alles doof .

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [wuschel63](#) on Mon, 29 Oct 2012 15:21:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Meine Traumzahlen sind seit gestern wieder passé, konnte krankheitsbedingt drei Tage lang nicht HW. Musste ich heute Morgen sofort büßen. War gleich so übel, dass ich unterm Strich wohl im Moment wieder etwas schlechtere Zahlen habe. Es kommt und geht.

Liebe Walle,

das ist ja blöd, aber leider hatte ich es schon fast befürchtet. Wünsche dir ganz schnell wieder deine persönlichen Traumzahlen und keine Berg- und Talfahrten mehr.

Das blöde Fin soll endlich mal seine Wirkung tun

LG Wuschel

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [dagmar](#) on Mon, 29 Oct 2012 16:01:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ Binne

Nein, erklären kann ich Dir das leider nicht, ich habe mich nicht mit den Zusammenhängen beschäftigt und finde auf die Schnelle auch kaum was im Netz.

Prof. Huber schreibt dazu:

"Das reine Progesteron besitzt nicht nur eine hohe strukturelle Ähnlichkeit zum Kortison, sondern kann mitunter dessen Wirkung antagonisieren, aber auch agonisieren. Diese glukokortikoide Partialwirkung des Progesterons fehlt dem Dydrogesteron, was ebenfalls mitunter als Vorteil anzusehen ist. Vor allem aber kommt es unter dem Dydrogesteron zu keiner antimineralokortikoiden Wirkung, was als Benefiz im Hinblick auf Mastodynie-Beschwerden und Venalgie zu interpretieren ist."Wenn mit antagonisieren = aufheben und agonisieren= schwächen gemeint ist, dann spricht er hier wohl eine Wechselwirkung von Progesteron und Kortison an. Paradoxe Reaktionen auf das Progesteron treten wohl gern bei Nebennierenschwäche auf.

Ich find auf die Schnelle so nichts über Dein Alter; wenn Du so nervös und angespannt bist, könnte es nicht auch am fehlenden oder schwankenden Östrogenspiegel liegen?

@ Wuschel

Östrogen von 8 gemessen im Blut ist auf jeden Fall niedrig und kann eigentlich nur die Einheit pg/ml oder g/l haben. Da ist es wurscht in welcher Phase Du bist.Gibt's denn ohne GM noch Phasen? Nö, doch eigentlich nicht, oder ? Konfus....

Wie auch immer, der Ö-Spiegel ist verdammt niedrig und Ich denk, daß sich das Östrogen positiv auf Deine Haare auswirken wird!

Grüsse, Dagmar

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [wuschel63](#) on Mon, 29 Oct 2012 16:19:24 GMT

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

Zitat: Gibt's denn ohne GM noch Phasen? Nö, doch eigentlich nicht, oder? Konfus....
Weiß ich ehrlich gesagt nicht. Peinlich, dass ich das als Frau nicht weiß .

Sollte das Östro sich positiv auf meine Haare auswirken was wär ich da happy

Nimmst du deine 3 Hübe auf einmal oder morgens 2 und abends 1 ?

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [dagmar](#) on Mon, 29 Oct 2012 16:30:50 GMT

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

Momentan nehm'ich morgens 1 Hub und abends 2 Hub.

Langsam geht mir die Fläche aus... Hab Streichholzärmchen, da reicht 1 Hub für beide Arme + Schultern...

Testosteron war bei mir schon immer niedrig, bau auch keine Muskeln auf.... Die Entwicklung geht figurtechnisch ganz klar in Richtung Kastanienmännchen

Geh jetzt heim... Tippe immer vom Büro aus,

Gruß Dagmar

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [lala](#) on Mon, 29 Oct 2012 18:49:05 GMT

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

dagmar schrieb am Mon, 29 October 2012 17:30

Hab Streichholzärmchen, da reicht 1 Hub für beide Arme + Schultern...

Die Entwicklung geht figurtechnisch ganz klar in Richtung Kastanienmännchen

Gruß Dagmar

mein gott, ich lach mich tot. bei mir GENAUSO

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [Binne](#) on Mon, 29 Oct 2012 19:12:38 GMT

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

@Dagmar, danke für die Erklärung....

Mein Ö -Spiegel schwankt zur Zeit tatsächlich etwas, deshalb nehme ich versuchsweise auch mal seit einer Woche Gynokadin (*Hände rüber reich zu Wuschel), aber nur einen Hub, da ich ja schon noch Ö produziere... dazu auch noch Utrogest oral....

Bin fast 38...

Eine NNS habe ich übrigens auch im Hinterkopf, ich mache die Tage einen

Tagesspeichelcortisoltest, mein letztes Cortisol morgens lag unter 2000, aber ich wüsste gar nicht, wie ich mit einem "schlechten" Ergebnis umgehen würde, denn Cortison nehmen würde ich auch nicht wollen... zumindest nicht langfristig gesehen.. alles blöd..

@Wuschel, ich hatte heute die Diskussion mit Freundinnen, wie es sich eigentlich zyklusmäßig verhält, wenn man sich als Frau sterilisieren lässt.... dann produziert der Eierstock doch immer noch Ö, oder? Genauso müsste es doch aber auch sein, wenn die GM entfernt worden ist...wir wussten aber, ähnlich wie du, auch nicht so recht, wie das dann mit dem Zyklus so ist...

LG!

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [Wallemähne](#) on Mon, 29 Oct 2012 20:59:42 GMT

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

Hallo Dagmar,

habe mir deinen Beitrag jetzt extra sol ange aufgehoben, bis ich endlich wieder von einem PC aus schreiben kann, nicht andauernd per Smartphone. Da kann ich nicht zitieren (viel zuviel Friemelei) und jetzt habe ich mir das Notebook meiner Tochter extra geliehen. Sie hat es mir gnädigerweise für eine Stunde überlassen. War ein harter Deal...

Zitat: Jep ! Leider sehr schlimm ! Ich trage ja eine Tresse; beginnt ca. 4 cm über dem re Ohr, läuft dann über den Hinterkopf und endet entsprechend ca. 4 cm über dem li Ohr. Das Deckhaar geht bei mir noch so gerade, deswegen sieht man´s nicht so arg.

Hört sich ähnlich an wie bei mir "damals" ("damals"... also echt!), also noch vor drei, vier, fünf Monaten mit meinen Extensions. Konnte ich auch noch überdecken, aber am Schluss war es ewig viel Hinkämmen und ständig die Sorge, ob die Bondings durchblitzen. Und es war immer das Deckhaar, was mich in den letzten Monaten und Jahren noch so halbwegs optisch gerettet hat.

Zitat: Aber UNTER der Tresse Da ist fast nix mehr! also der Bereich zwischen Ohren und Tresse - nur noch ein paar Flaumhärchen!Ebenso im Nacken - dort sind auch nur noch Babyhaare . Wie, da ist fast nix mehr? Wo? Seitlich? Und um die Ohren herum? 4cm unter deinen Tressen?

Das ist viel! Und wie, Flaumhärchen? Echt nur noch Flaum ? So 1 bis 2 cm kurze, bereits stark minituarisierte Haare? Oder einfach nur kürzere, nicht mehr ganz so dicke Haare wie die restlichen?

Denn, die habe ich ja auch. Diese kürzeren, schon mittelschwer minituarisierten Haare, aber die sind noch kein Flaum. Ich glaube, dann würde ich endgültig und sofort mit Minox starten, um zu versuchen, die wieder hinzukriegen. Bei meinen hoffe ich noch auf das Fin, Minox ist aber in Planung.

Im Nacken, also ganz weit unten an der Haarlinie, da habe ich auch schon lange nur noch kurze, sehr feine Haare. Aber so richtig feine, weiche Babyhaare? Seit wann ist das so bei dir?

Zitat: Und am Oberkopf dünnt es auch mächtig aus; das merk ich an den vielen langen Haaren, die ich verliere.

Wie hoch ist denn dein E2-Wert und wie war der vorletzte? Hatte ich auch, ist nach zwei, drei, vier Wochen Estreva dann tatsächlich besser geworden. Zumindest bei den vielen langen Deckhaaren.

Und ich vermute, dass mein ganzer schöner Neuwuchs im Mittelscheitel am ehesten auf E2 (plus möglicherweise Fin) zurückzuführen ist.

Nicht aber an den Seiten übrigens. An den Seiten, denke ich, braucht es noch etwas anderes. Und ich befürchte, die Antwort lautet nur Minox. Androcur kommt in meinem Fall mit dem niedrigen Testo nicht infrage, also bleibt nichts mehr. Spiro dasselbe, also... Minox.

Und Eisen, Vitamine und vor allem gute Mineralien. Die Seitenhaare sind auch immer mit ein Indikator einer Mangelerkrankung. Nicht immer AGA sondern "nur" (oder mit AGA dazu) ein tel. Effluv., was aber in meinen Augen genauso schlimm ist. Aminosäuren sind auch wichtig. Habe das in einem Asbach-Uralt-Pschyrembel gelesen. Mit eindrucksvollem Bild. Die arme Frau. Danach habe ich mühsam und kostenintensiv meine NEM's umgestellt.

Ich brauche unbedingt Haare um die Ohren und an den Schläfen. Hoffentlich merken meine kostbaren und wertvollen Haare jetzt auch mal bald, wieviel Geld ich da reinstecke !

Zitat: Ich schaufel die Haare während Waschen und Föhnen inzwischen etappenweise weg - sonst belastet es mich zu sehr
Owei... ohne Worte

Zitat: Hab ganz stark das Progesteron in Verdacht, das ich früher nur 10 Tage im Monat und seit Juni/juli auf täglich gesteigert hab.

Würde ja jetzt am liebsten gleich nochmal "ohne Worte" schreiben... Kennst mich ja... Geht aber nicht. Weißt ja zur Genüge, dass ich Prog für das absolute HA-Hormon halte und das Utrogest ist für mich die Haarausfallkapsel pur.

Und wieso nimmst du davon gleich soviel? Gleich täglich geschmiert ? Wie hoch ist dein Progesteron-Wert?

Merke, mir wird die Zitiererei zu langwierig, ich schreibe jetzt so. Wieso nimmst Du E2 so schlecht über die Haut auf? Aber egal, habe gerade gesehen, du nimmst Gynokadin. Das ist niedriger dosiert wie "mein" Estreva, und das in sogar einer geringeren Menge an Gel, wusstest du das? Ich habe beide Gels da und komme mit Estreva wesentlich besser zurecht.

Mein Arzt hat mir geraten, die Haut vorher gut zu entfetten. Kernseife am besten oder Alk.spray. Dann nimmt die Haut das E2 besser auf. Ich habe es aber nur einmal ausprobiert, da streikt meine Haut, bei mir reicht es nach dem Duschen und abends vor dem Schlafengehen in die Ellenbeuge.

Wenn Du da nicht so viel Fläche hast (bei Gynokadin verständlich, ich fand's auch unmöglich!), dann bleiben nur die Oberschenkel und Kniekehlen.

Dein E2 ist nur 10? Ja Wahnsinn... Am meisten und am schlimmsten sind meine Deckhaare (jetzt mal von Meso und AC-Shedding abgesehen) zu der Zeit direkt vor und während meiner WJ ausgefallen, als ich am Minimum meiner E2-Werte war und das monatelang noch nicht einmal wusste. Den Hitzewallungen nach zu urteilen, braucht es aber auch gar kein Labor, da war mein Körper schon Indikator genug. Denn die waren ja wirklich mehr als heftig. Aber selbst zu meinen "schlechtesten" E2-Zeiten war ich immer so um die 100.

Also da tippe ich aber mal echt auf das Prog. Ich habe einen Wert von um die 100 MIT 2x1 Estreva PLUS 5mg Fin und KEIN Prog. Vielleicht liegt es wirklich daran. Prog ist doch der Gegenspieler von E2.

Vielleicht auch DHEA? Muttu lala fragen, sie ist da die Spezialistin. DHEA wird ja AUCH zu E2 umgewandelt, nicht nur zu Testo.

Ich glaube, das Wichtigste bei dir wäre jetzt erstmal, irgendwie deine E2-Werte wenigstens so auf 80 bis 100 zu kriegen. Das tut meinen Haaren am Oberkopf nämlich scheinbar echt gut. Und irgendwie ähnelt sich unser HA-Muster schon sehr. Oder? Auch das Alter kommt hin, usw. Warum also nicht mal hier ansetzen?

Omeprazol würde ich auch weglassen. Je eher deso besser. Wollte gerade Heilerde schreiben, da hat dir das fluse aber auch schon gepostet. Und das Prog reduzieren. Und zwar direkt und sofort. Bin mir ziemlich sicher, dass dann auch deine langen Haare wieder besser halten. Meine GM-Schleimhaut ist auch i.O. Mein P-Wert zu hoch. Ich nehme daher immer noch nicht dieses Horrorzeugs. Lasse jetzt zweimal im Jahr die entsprechenden Tumormarker untersuchen und Ultraschall.

Mensch Dagmar... und da hast du nie mal was geschrieben ... Habe deine Beiträge hier im Froum eh schon vermisst.

Zitat: War vorhin draußen und hab richtig gemerkt, wie viel Haar ich verloren hab´seit dem letzten Winter - sprich, es war saukalt am Kopp!
Und Mütze geht ja gar nicht.. höchstens ein locker umgebundes Schälchen..

Sieht also nicht so doll aus im Augenblick bei mir und ich beschäftige mich leider viel zu viel mit diesem negativen Zeugs

WER tut das nicht, wenn die Haare rieseln und rieseln?!?! Wenn das Styling von Tag zu Tag schwieriger wird, der Blick in den Spiegel immer forschender, ängstlicher und frustrierter. Und wenn dann irgendwann die sowieso schon mittelkleinen Haarspangen auch nicht mehr halten und zuallerletzt die doofen Frotteegummis erhalten müssen. Diese dickeren

Puschdingensgummis da, die dann wenigstens im Nacken noch sowas wie Silhouette faken. Und wenn Du draußen frierst... dann merkt man das einfach. WIE kann man sich denn dann in diesem Moment nicht damit beschäftigen?

'ne Mütze trage ich auch nicht. Immer nur Stirnband. Aus kuschligem Fleece. Das muss reichen am kopp .

Also Kopf hoch, liebe Dagmar. Denn du siehst, auch in so hartnäckigen Fällen wie meinem, können die Haare wieder sprießen.

Zitat: Alles in den letzten Monaten verloren, Walle, deswegen hab ich auch noch Hoffnung, daß ich den Prozess nochmal umkehren kann.

Die habe ich bei dir auch! Und zwar unbedingt. Irgendwie muss dein E2 hoch. Vielleicht fährst Du mit Estreva besser? Fin kommt ja wohl für dich nicht infrage oder?

Ich drücke Dir ganz fest die Daumen !!!

@ Wuschel auch gleich mit dazu:

Hier mal Gynokadin und Estreva im Vergleich:

Gynokadin: 1g Gel enthält 0,62mg Estradiol-Hemihydrat und entspricht 0,6mg Estradiol als Wirkstoff. Sowie Carbomer 980 NF, Ethanol 96%, Trolamin und gereinigtes Wasser

Estreva 0,1%: 1g Gel enthält 1,0325mg Estradiol-Hemihydrat und entspricht 1,0mg Estradiol als Wirkstoff. Sowie Ethanol 96%, gereinigtes Wasser, Propylenglycol, Diethylenglycolmonoethylether (Transcutol), Carbomer (Carbopol 1382), Trolamin, Dinatriumedetat

So, liebe Dagmar, JETZT weißte, warum ich dir die ganze Zeit nicht via Handy schreiben wollte, das hätte meine Kapazitäten gesprengt

GLG
Walle

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [fluse](#) on Mon, 29 Oct 2012 22:20:08 GMT

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

Zitat:naja, Progesteron und Dydrogesteron (Duphaston) sind beides Gestagene. Progesteron ist naturidentisch; Dydrogesteron ist ganz nah beim P, aber wohl spiegelverkehrt aufgebaut.

Stimmt so nicht ganz. Progesteron ist chemisch dem körpereigenen absolut identisch. Das Dydrogesteron ist chemisch dem körpereigenen nur ähnlich, und hat auch Nebenwirkungen.

Zitat:@Wuschel, ich hatte heute die Diskussion mit Freundinnen, wie es sich eigentlich zyklusmäßig verhält, wenn man sich als Frau sterilisieren lässt.... dann produziert der Eierstock doch immer noch Ö, oder? Genauso müsste es doch aber auch sein, wenn die GM entfernt worden ist...wir wussten aber, ähnlich wie du, auch nicht so recht, wie das dann mit dem Zyklus so ist... Embarrassed

Ist die GM entfernt und ein oder beide Eierstöcke noch da, produzieren die auch noch Hormone, zwar ein klizeklaues bischen weniger, weil eine Arterie abgeklemmt wird, aber das langt. Hormone müssen nur gegeben werden wenn beide Eierstöcke entfernt wurden. Auch bei einer Sterilisation hat Frau ausreichen Hormone, weil ja die Eierstöcke noch da sind

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [wuschel63](#) on Tue, 30 Oct 2012 07:55:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Ist die GM entfernt und ein oder beide Eierstöcke noch da, produzieren die auch noch Hormone, zwar ein klizeklaues bischen weniger, weil eine Arterie abgeklemmt wird, aber das langt.

Hormone müssen nur gegeben werden wenn beide Eierstöcke entfernt wurden.

@fluse

Meine Eierstöcke sind beide noch komplett da, ab einem gewissen Alter werden nunmal weniger Hormone produziert und die müssen dann mit und ohne Eierstöcke ausgeglichen werden bei entsprechenden Beschwerden. Ich denke auch nicht, dass meine Hormone aufgrund der OP verrückt spielen, sondern ganz einfach weil ich (49) bin.

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [wuschel63](#) on Tue, 30 Oct 2012 08:02:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ Dagmar

da habe ich scheinbar etwas mehr Armfläche . Ich schmiere meine Arme damit solange ein, bis alles eingezogen ist, genau wie eine Creme.

@ Binne

Bin mal gespannt, wie du mit dem Gynokadin klarkommst... Was macht eigentlich deine Full lace?

@ Walle

Wow, war das wieder ein langer Text . Ärzte verschreiben ja immer das Zeug, was ihnen gerade

vom Pharmavertreter aufgeschwatzt wird und z.Z. ist es bei mir Gynokadin. Bin mal gespannt, wie es bei mir wirkt. Fin hat ja offensichtlich auf mein Östro gar keine Wirkung, da ich es schon seit 3 Monaten nehme und der Ö-Wert trotzdem bei 8 lag.

Lg Wuschel

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [fluse](#) on Tue, 30 Oct 2012 12:25:22 GMT

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

Zitat: @fluse

Meine Eierstöcke sind beide noch komplett da, ab einem gewissen Alter werden nunmal weniger Hormone produziert und die müssen dann mit und ohne Eierstöcke ausgeglichen werden bei entsprechenden Beschwerden. Ich denke auch nicht, dass meine Hormone aufgrund der OP verrückt spielen, sondern ganz einfach weil ich (49 Mad) bin.

Das war eher eine allgemeine Aussage, nich auf dich gemünzt
Klar mit 49 ist vieles anders als mit 20. Da kann ich ein Lied von singen

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [dagmar](#) on Tue, 30 Oct 2012 17:20:40 GMT

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

@ Alle

Danke Ihr Lieben! Euere Tips und Euer Zuspruch machen mir Mut und tun, auf gut schwäbisch, einfach SAUGUT!

Ich fang mal mit Walle an: Zitat: Wie, da ist fast nix mehr? Wo? Seitlich? Und um die Ohren herum? 4cm unter deinen Tressen? Das ist viel! Und wie, Flaumhärchen? Echt nur noch Flaum ? So 1 bis 2 cm kurze, bereits stark minituarisierte Haare? Oder einfach nur kürzere, nicht mehr ganz so dicke Haare wie die restlichen?

Denn, die habe ich ja auch. Diese kürzeren, schon mittelschwer minituarisierten Haare, aber die sind noch kein Flaum. Ich glaube, dann würde ich endgültig und sofort mit Minox starten, um zu versuchen, die wieder hinzukriegen. Bei meinen hoffe ich noch auf das Fin, Minox ist aber in Planung.

Im Nacken, also ganz weit unten an der Haarlinie, da habe ich auch schon lange nur noch kurze, sehr feine Haare. Aber so richtig feine, weiche Babyhaare? Seit wann ist das so bei dir

Also - muss mich ein bißchen korrigieren: seitlich, über den Ohren, unter der Tresse und im Nacken sind längere Haare, also kein Flaum; die Haare sind vielleicht so 6-8 cm lang. Aber ganz wenig und ganz feine. DORT und und nur DORT (also von Ohren 4 cm aufwärts und entlang des Hinterkopfes) sieht es bei mir genauso aus wie bei Ajunie vor der Hormontherapie, also so: http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/mv/tree/2853/2_5551/#msg_25551 (Ajunie, wenn ich Dir zu nahe trete mit der Verlinkung, bitte kurz sagen, dann nehmen wir das wieder raus)

Am Oberkopf dagegen ist es nicht so schlimm: da ist der Status wie bei Ajunie heute, Scheitel schon sichtbar, aber nicht extrem breit. Ich trage eine Art Pagenkopf; die Oberkopfhaare fallen über die Tresse, die gibt etwas Volumen und dadurch kann ich die halbkahlen Stellen kaschieren.

Die Ausdünnung an den Seiten fing schon vor ca. 8 Jahren an, schleich, schleich, schleich. Jetzt, in den letzten 4 Monaten ging's dann plötzlich rapide abwärts; ich würd mal schätzen 50 % weniger als vor 2 Jahren. Wenn ich so reinfasse ins seitliche Nichts - die paar Haare, die da noch sind, die könnte ich in 5 Minuten zählen...

Am Oberkopf wächst jedoch auch wieder mal was. Macht Ihr das auch, die flache Hand so ins Haar schieben und vor- und zurückziehen? Da spüre ich schon Einiges an Neuwuchs..Seitlich aber nix, absolut nix.

Zitat: Die Seitenhaare sind auch immer mit ein Indikator einer Mangelerkrankung. Nicht immer AGA sondern "nur" (oder mit AGA dazu) ein tel. Efluv., was aber in meinen Augen genauso schlimm ist. Aminosäuren sind auch wichtig. Habe das in einem Asbach-Uralt-Pschyrembel gelesen. Mit eindrucksvollem Bild. Die arme Frau. Danach habe ich mühsam und kostenintensiv meine NEM's umgestellt.

Ich brauche unbedingt Haare um die Ohren und an den Schläfen. Hoffentlich merken meine kostbaren und wertvollen Haare jetzt auch mal bald, wieviel Geld ich da reinstecke !

Ja, Mangelerkrankung, das war auch ein weiterer Gedankengang von mir - nehme Vitamin B6, Zink, vitamin D und neu Pantovigar, wegen der Aminosäuren.

Zu den Hormonen:

Zitat:Wie hoch ist dein Progesteron-Wert?

Kann man unter Duphaston leider nicht messen, das ist echt ein Nachteil gegenüber dem körpereigenen Progesteron.

Mein Hausarzt hat den E- Wert UNTER 10 schon vor 3 Jahren gemessen. Seitdem hab'ich eine wahre HET-Odyssee hinter mir.

- 1)
Naturidentische orale HET (nach Rimkus) - hat super gewirkt; E in kurzer Zeit auf 25 gestiegen - aber Darmentzündung bekommen; 3 x angesetzt und wieder abgebrochen; immer dasselbe.
- 2)
Plaster geklebt; E-Wert bis auf 3 gefallen; wilde Wallungen...
- 3)
La Femme eingenommen - innerhalb von 3 Tagen stieg mein sonst immer niedriger Blutdruck auf 220! Musste sofort abbrechen.
- 4)

4 Hub Estreva ! + Utrogest; nach 5 Monaten E-Wert auf 2 gefallen; nimmer geschlafen, total durch den Wind

5)
dann Uniklinik Heidelberg: " nehmen Sie statt Estreva das Gynokadin, das wirkt viel besser.. Hat einen Zusatz, der das Hormon besser in die Haut einschleust..." Naja, ok....

In Heidelberg kam dann auch raus, daß ich auf das Progesteron paradox reagiere; die haben mir dann das Duphaston empfohlen.

Seitdem geht's zumindest hormontechnisch besser; der Wert war bei der letzten Messung (aber schon vor 4 Monaten) auf 10 gestiegen, ich schlaf gut und begehe keine geistigen Gattenmorde mehr!

Walle, ich hoffe Du verstehst, daß ich nach den obigen Erfahrungen bestimmt kein FIN einnehme.... Witzigerweise hab'ich in den 2-3 Jahren unter den ganzen Hormonversuchen kaum Haarausfall gehabt... Sehr strange, oder?

Tja, Minox steht jedoch schon auf dem Nachttisch - meine Frisörin hat mir zugeraten, dies doch zumindest über den Ohren + im Nacken aufzutragen. Noch ist mein Schiß vor Shedding zu groß..

Ich bleib aber erstmal beim Absetzen vom Duphaston: und hab'schon ein bißchen Hoffnung!!!!!!! Die Bürste ist seit 3 Tagen nicht mehr ganz voll und gestern beim Haarewaschen nur ein Ausfall um 60 Haare.... Die hab'ich dann freundlich auf 1 x entsorgt

Hei liebe Binne, Dir wollte ich auch noch antworten: laß doch mal die Nebenniere testen; vielleicht bekommst Du ein Ergebnis, mit dem Du arbeiten kannst. ...Naheliegend ist jedoch, daß Deine E-Werte schwanken und Du daher bißchen aus der Spur bist. Taste Dich am besten mit 1 Hub ran; nach 2-6 Wochen solltest Du Erleichtung spüren....

Mit dem Duphaston besteht glaub ich ein Mißverständnis. Ja, es ist anders als das körperidentische Progesteron, aber nur wenig anders. Es steht sozusagen zwischen dem Progesteron und den künstlichen Gestagenen. Und sicher, Nebenwirkungen hat es auch. Ich möchte auch keinesfalls sagen, daß "mein" Duphaston besser ist als das normale Progesteron. Ich hab's halt besser vertragen - aber das gilt wirklich nur für mich.

Jetzt kann ich nimmer.... ganz liebe Grüße, Dagmar

PS: Wer war das mit der Kernseife nochmal? Auf jeden Fall danke!! Das probier ich auch; mal werden die Arme kerngeseift, dann die Beine, dann der Kastanienbauch. Und ich massiere künftig kräftig ein - wie von Wuschel geraten. Danke wuschel

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [wuschel63](#) on Wed, 31 Oct 2012 08:26:04 GMT

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

@Dagmar

Zitat:begehe keine geistigen Gattenmorde mehr!

und ich habe gedacht, nur mir geht es so . Ne, mal im Ernst, kann das echt von den Hormonen kommen oder liegt das an unseren Gatten

Seitlich siehst bei mir übrigens auch sehr übel aus, da rettet mich gerade noch mein Deckhaar und wenn ich da reinfühle, fühle ich auch nur Kopfhaut . Bis vor 3 Jahren hatte ich noch überall ne richtige Matte .

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [dagmar](#) on Wed, 31 Oct 2012 10:53:06 GMT

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

Ach Wuschel, ich glaub´das liegt an Beiden. Man hat ja in der Beziehung so seine Themen.... Der wertere Gatte macht halt weiter wie bisher und steht dem Gefühls-Chaos recht hilflos gegenüber. Meine Toleranzschwelle hat spürbar abgenommen; die Eigenarten meines Mannes (oder generell von Menschen), denen ich früher mit Humor begegnet bin, nerven einfach nur noch ! Ihn bedrückt dagegen, daß ich oft abweisend und schlecht gelaunt bin

Das Thema ist noch nicht gegessen, aber seit ich wieder besser schlafe und so langsam meine Mitte wiederfinde, entspannt sich die Lage daheim.

@ alle

Nach nunmehr 10-14 Tagen ohne Duphaston ist der Haarausfall wirklich erstmals seit 4 Monaten besser geworden. Auch mein ureigenes Hormonlabor (Haarwuchs am Kinn) zeigt niedrigere männliche Hormone an; in den letzten Wochen dachte ich tatsächlich, ich mutiere zum Borstenschwein! Hab´schon 20 Jahre das Vergnügen mit Haaren am Kinn- aber so wildwüchsig und kräftig wie in den letzten Wochen war der Haarwuchs dort noch nie.

Also - HA Kopf + HW Kinn seit 3 Tagen deutlich weniger - ist ein gutes Zeichen und deutet auf das Duphaston als Auslöser hin.

Laierhaft kann ich mir das auch erklären: Östrogen über die Haut - kommt bei mir nur wenig an; Duphaston=Progesteron oral kommt voll an = Ungleichgewicht.

Liebe Grüße, Dagmar

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [wuschel63](#) on Wed, 31 Oct 2012 11:09:39 GMT

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

Zitat:Also - HA Kopf + HW Kinn seit 3 Tagen deutlich weniger

Das ist doch super .

Beobachte einfach mal weiter, ob es am Prog liegt. Meine Gyn meinte, Prog (auch natürliches) könne HA verursachen.

Zitat:Meine Toleranzschwelle hat spürbar abgenommen

Meine auch, aber allen Menschen gegenüber.

Zitat:seit ich wieder besser schlafe und so langsam meine Mitte wiederfinde

Welche Mitte . Suche meine schon ziemlich lange. Mitte, wo bist du....

Schlaf, was ist das Träume jede Nacht nur die Dinge, die mich tagsüber auch beschäftigen, von daher kann ich nicht von erholsamem Schlaf sprechen. Mein letzter erholsamer Schlaf war während der Vollnarkose im Juni

Ich habe das bis vor kurzem alles als "normal" hingenommen.

LG Wuschel

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [dagmar](#) on Wed, 31 Oct 2012 12:15:56 GMT

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

Zitat: Welche Mitte . Suche meine schon ziemlich lange. Mitte, wo bist du....

Wuschel, das ist das Hormonchaos, glaub's mir. Mit dem Östrogen wird's Dir in ein paar Monaten viel besser gehen, davon bin ich überzeugt. Östrogen von 8, das ist nix ! Als ich das gelesen hab, dachte ich, daß Du entweder eine Beinharte bist oder gerade still und leise durch mächtige Höhen und Tiefen gehst....

Unabhängig von Deiner Gebärmutterentfernung sinkt Dein Ö-spiegel sicher schon seit 3 Jahren merklich; fängt ja schon mit ca. 38-42 Jahren so langsam an. Und der fallende Spiegel wird auch der Grund für den HA sein.

Die Arbeit ruft- ich muss folgen... Lieben Gruß, Dagmar

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [wuschel63](#) on Wed, 31 Oct 2012 13:02:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Und der fallende Spiegel wird auch der Grund für den HA sein.

Meinst du wirklich?

Schön wärs, aber im April 2010 war mein Östro bei 252 (4 Monate nach Absetzen der Pille), im Febr. 2011 immerhin noch bei 92 (16. Zyklustag bei verlängertem Zyklus) und meinen HA habe ich leider schon seit Jan. 2010..... keine Ahnung, ob der wirklich mit dem Östro zusammenhängt .

Viel Spass noch auf der Arbeit
LG Wuschel

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [Wallemähne](#) on Wed, 31 Oct 2012 14:21:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Ihr beiden,

ich glaube auch, dass das mit dem E2 eine Weile dauert. Mein Gyn hat diesbezüglich zu mir gesagt, ich soll da jetzt bitte nicht verzweifeln, ein Jahr müsste ich schon rechnen und den Haaren Zeit geben, nachdem ich über anderthalb Jahre in den WJ und ohne E2-Substitution war. Ist nur immer so schwer, das umzusetzen, wenn der Leidensdruck so groß ist...

Hoffen wir mal, er hat Recht.

@ Wuschel: Dein niedriger Wert von 8 war vor dem Östrogengel, oder? Wann ist denn die nächste BE geplant? Mit Fin noch dazu... Bei mir ist der Wert nach E2 und Fin innerhalb von zwei Monaten sehr stark gestiegen. Allerdings habe ich schon nach zwei, drei Tagen von dem Gel gemerkt, dass es mir psychisch wieder besser ging. Eine ganze Zeit lang war ich richtig "drauf" und E2-gedopt. Kannst Du Dich noch erinnern? Vielleicht (und hoffentlich) tritt bei Dir auch bald so eine Wirkung ein. Leider hat dieser herrliche E2-Rausch bei mir nicht dauerhaft gehalten. Hätte gut mit diesem Feeling bis ans Ende meiner Tage weiterleben können .

Zu deinem seltsamen Wert von 8... Ich hatte vor zwei Jahren im Oktober zwei BE's im Abstand von zwei Wochen. Zuerst bei meiner damaligen Gyn, heraus kam ein Wert von 13,7 pg/ml. Auch ohne Angabe eines Referenzwertes, da durch die verschiedenen Follikelphasen jeweils andere Richtwerte gelten. Habe auf dem Laborzettel eine Telefonnummer gefunden, eben mal dort angerufen und gefragt. Auf der Homepage dieses Endokrinologikums findet man unter Labor, Leistungsverzeichnis allerlei Informationen.

Estradiol

Synonym: 17-beta-Estradiol; Oestradiol (Östradiol); E2

Referenzbereich

Frauen:

- Follikelphase: 12,5 - 166 pg/ml
- Ovulationsphase: 85,8 - 498 pg/ml
- Lutealphase: 43,8 - 211 pg/ml
- Postmenopause: < 5,0 - 54,7 pg/ml

Männer:

< 45,0 pg/ml

Kinder (bis 10 Jahre):

< 20,0 pg/ml

Referenzwerte findest du hier:

<http://www.endokrinologikum.com/labor/analytik/hormone/hormone-parameter.html?detail=53>

<http://www.endokrinologikum.com/labor/analytik/hormone/hormone-parameter.html>

Zwei Wochen später bin ich zu meinem Endo gegangen und hatte dann die zweite BE. Wegen meiner Haare diesmal, war ja gerade in die WJ gekommen und es rieselte wie verrückt. Auch hier wieder E2 getestet und der Wert war 175,4 pg/ml (RW 12.5 - 498,0).

Also hier sieht man ganz deutlich, dass es wohl verschiedene Messmethoden gibt oder wie kommt das? Wieso sind das hier plötzlich so ganz andere Referenzwerte? Wird das eine mit Farbe untersucht und das andere mit Wärme oder wie erklärt sich sowas? Hätte ich gleichmal fragen können.

Oder weiß das aus dem Forum jemand?

@ Dagmar: Mein Gyn hat gesagt, dass Prog HA auslöst und zwar ziemlich sicher und bei fast all seinen Patientinnen

@ lala: Liest Du mit? Weißt Du noch, dass ich mich damals so gewundert habe, wie mein DHT von 237 auf 8 gesunken ist? Auch hier gibt es verschiedene Referenzbereiche, wusste ich bislang noch gar nicht. Finde die HP von dem Endokrinologikum echt super .

Dihydrotestosteron

Referenzbereich

Frauen:

- premenopausal: 24,0 - 368 pg/ml
- postmenopausal: 10,0 - 181 pg/ml

Männer: 250 - 990 pg/ml

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [Mimi17](#) on Wed, 31 Oct 2012 16:28:06 GMT

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

Hallo Walle,

Zitat:Also hier sieht man ganz deutlich, dass es wohl verschiedene Messmethoden gibt oder wie kommt das? Wieso sind das hier plötzlich so ganz andere Referenzwerte?

Die Werte sind doch gar nicht unterschiedlich, nur das eine Labor hat Werte je Zyklusphase angegeben

Zitat:Frauen:

- Follikelphase: 12,5 - 166 pg/ml

- Ovulationsphase: 85,8 - 498 pg/ml

- Lutealphase: 43,8 - 211 pg/ml

und das andere hat den höchsten und den niedrigsten Wert aus allen Zyklusphasen (außer Menopause) angegeben Zitat:RW 12.5 - 498,0. So dass die einzelnen Zyklusphase nicht berücksichtigt sind und die Menopause offenbar ausgenommen.

Grundsätzlich macht das aber tatsächlich jedes Labor so wie es will, leider

Viele Grüße

Mimi

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [wuschel63](#) on Wed, 31 Oct 2012 18:11:06 GMT

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

Zitat:Dein niedriger Wert von 8 war vor dem Östrogengel, oder? Wann ist denn die nächste BE geplant? Mit Fin noch dazu... Bei mir ist der Wert nach E2 und Fin innerhalb von zwei Monaten sehr stark gestiegen.

Hallo Walle ,

ja, mein niedriger Wert war vor Beginn von Gynokadin. Die nächste BE ist erst im Januar geplant. Fin hat bei mir offensichtlich kein bisschen Östrogen gesteigert, da ich Fin ja schon seit 3 Monaten nehme.

.....

Ich glaube leider, dass mein HA erblich bedingt ist. Habe heute den Haarstatus von meinem biologischen Vater gesehen. Er hatte schon mit 40 Jahren einen schlechten Status, aber jetzt mit Ende 70 Jahren hat er fast gar keine Haare mehr. Auf dem Oberkopf ist nichts mehr und die Seiten sind mega ausgedünnt und nur noch fuselig. Na dann....Mahlzeit da wird mir das Östrogen wahrscheinlich für die Haare auch nichts nützen oder was meint ihr dazu
LG Wuschel

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [kaktusblüte](#) on Wed, 31 Oct 2012 19:17:27 GMT

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

dagmar schrieb am Wed, 31 October 2012 13:15Zitat: Welche Mitte . Suche meine schon ziemlich lange. Mitte, wo bist du....

Wuschel, das ist das Hormonchaos, glaub's mir. Mit dem Östrogen wird's Dir in ein paar Monaten viel besser gehen, davon bin ich überzeugt. Östrogen von 8, das ist nix ! Als ich das gelesen hab, dachte ich, daß Du entweder eine Beinharte bist oder gerade still und leise durch mächtige Höhen und Tiefen gehst....

Unabhängig von Deiner Gebärmutterentfernung sinkt Dein Ö-spiegel sicher schon seit 3 Jahren merklich; fängt ja schon mit ca. 38-42 Jahren so langsam an. Und der fallende Spiegel wird auch der Grund für den HA sein.

Die Arbeit ruft- ich muss folgen... Lieben Gruß, Dagmar

hallo,

ich klinke mich ganz frech mal in diesen thread ein, da ich eine frage zu meinem östrogenwert habe. bin 35 und leide seit 98 unter aga. vor drei jahren diane abgesetzt, seither nurmehr eine sehr spärliche mens. seit jahren in endokrinologischer behandlung, ohne pille seither nurmehr östradiolwerte von max. 20 pg/ml. endo sieht aber keinen handlungsbedarf, rät wieder zur pille, die ich wegen massiver nw aber erst abgesetzt hatte. jetzt, da ich auf eigene faust recherchiere, wird mir klar, dass der wert doch schon arg niedrig ist und hoffe insgeheim, dass mir eine östrogenzufuhr nicht nur in bezug auf den ha helfen könnte, sondern mich auch aus dem tal der depression holen könnte. mit mir ist auf gut deutsch gesagt nämlich seit langer zeit echt gar nix mehr los, ich fühle mich wie eine alte fau, wie ein nasser sack, alles fällt mir sehr schwer. was würdet ihr, die sich mit den hormonen besser auskennen, zu meinem wert von 20 sagen? bin wie gesagt 35, wäre da eine zufuhr schon angesagt? schöpfe gerade wieder etwas hoffnung....

euch allen einen angenehmen abend und auf dass ihr alle bald wieder mit einem dichten haarschopf gesegnet sein werdet!

Ig
kerstin

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [Binne](#) on Wed, 31 Oct 2012 20:01:28 GMT

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

@Kerstin, eine spärliche Mens ist doch ein Zeichen für fehlendes Ö, denn wo kaum Ö, da kann sich auch keine Schleimhaut aufbauen und wo kaum Schleimhaut, da kaum Blutung... ich habe auch eine fast nicht existierende Periode, bei mir langt ein Päckchen Tampons das ganze Jahr

Dein 20er Wert ist doch, ähnlich wie bei Wuschel, recht niedrig.

Ich probiere auch gerade ein Ö-Gel aus, in Kombi mit Utrogest, da ich zu viel Angst habe, Ö alleine zu nehmen.

Hier im Forum spalten sich zwar die Geister darüber, einige sagen, dass P bei ihnen HA ausgelöst hat, aber andere wiederum (Schnobeles oder Ajunie) fahren mit P und Ö dazu sehr gut...

ICH weiß nur, dass ich schon HA hatte, lange bevor ich P nahm, aber ich hatte schon immer eine sehr geringe Blutung!

Ich probiere es nun einfach mal aus, die Perücke ist schon bestellt, ich habe nichts mehr zu verlieren

Wäre ja der Gag, wenn es das nun mal endlich wäre... mit Ö verschreiben tun sich viele Ärzte schwer, gerade wenn man in unserem Alter (Mitte - Ende 30) ist...

Ich habe bei diesem Haarpapst Dr. Huber auf der Homepage eine Passage entdeckt, die ich ganz interessant fand, nämlich wenn Frauen nach der Entbindung einen sehr, sehr starken HA hatten (und meiner war immer mördermäßig, viel mehr als bei meinen Freundinnen), liegt ganz oft ein Ö-Problem vor.

Ich habe mich die ganze Zeit nicht an Ö rangetraut, weil ich bislang der Meinung war, dass P völlig ausreichend ist und ich noch viel zu "jung" dafür bin (habe ja im Prinzip einen funktionierenden Zyklus, nur eben etwas wenig Ö), aber es klingt eigentlich einleuchtend, dass das P auch noch einen Gegenspieler braucht, das Ö, sonst gerät man zu sehr ins Ungleichgewicht...laienhaft ausgedrückt

@ Wuschel, ich würde an deiner Stelle mal abwarten, was das Ö dir bringt...

Mein Vater hat im Übrigen auch eine kleine Tonsur, aber hey, welcher Mann ab 60 hat das nicht??? Die wenigsten rennen noch mit einer vollen Matte durch die Gegend..

meine beiden Geschwister zb haben eine irre Lockenschopf auf dem Kopf, meine Schwester lässt sich ihr Haar sogar immer ausDÜNNEN ...

Hast du denn von dem Ö schon NW bemerkt? Ich bilde mir ein, dass ich schon dickere Beine bekommen habe.... (oder es war das gute Essen im Urlaub), aber nein, meine Beine sind schon nen Tick schwabbeliger geworden.. .

LG!

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [wuschel63](#) on Wed, 31 Oct 2012 20:30:30 GMT

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

Zitat:Hast du denn von dem Ö schon NW bemerkt? Ich bilde mir ein, dass ich schon dickere Beine bekommen habe.... (oder es war das gute Essen im Urlaub), aber nein, meine Beine sind schon nen Tick schwabbeliger geworden..

Ich stelle immer wieder fest, dass ich mich scheinbar im Gegensatz zu allen anderen hier, sehr wenig beobachte. Keine Ahnung, ob ich schon sichtbare NW habe . Schwabbeln tut eh alles .Allenfalls ist mein Busen wieder größer geworden

Zitat:Mein Vater hat im Übrigen auch eine kleine Tonsur, aber hey, welcher Mann ab 60 hat das nicht???

Mein Erzeuger hatte mit 40 schon den Scheitel vom rechten Ohr zum linken gekämmt und meine Mutter hat mit ca. 60 Jahren auch weniger Haare bekommen und jetzt mit über 70 hat sie einen breiten Scheitel und schon ein Loch hinter dem Pony, allerdings hat sie ansonsten recht kräftige Haare.

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [Binne](#) on Sun, 04 Nov 2012 09:14:26 GMT

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

@Östrogen:

Mein Horrorhaarausfall hat sich erstmals seit Mai gebessert

Bin total erstaunt...sollte es wirklich am Östrogenmangel gelegen haben??

Meine Östrogenwerte im Blut waren übrigens nie wirklich schlecht,dafür aber die speichelwerte...

Ich erkläre es mir so,dass die speichelwerte das anzeigen,was dem Körper frei zur Verfügung steht,die Werte im Blut sehen zwar ganz gut aus,werden aber alle an mein hohes shbg gebunden und stehen somit nicht zur Verfügung...

Ich beobachte es weiter und berichte...

Lg

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [wuschel63](#) on Sun, 04 Nov 2012 10:46:29 GMT

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

Zitat:Mein Horrorhaarausfall hat sich erstmals seit Mai gebessert Shocked

Bin total erstaunt...sollte es wirklich am Östrogenmangel gelegen haben??

Hi Binne,

dass ist ja super .Das freut mich für dich; vielleicht hast du ja jetzt deine full lace wig umsonst bestellt....

Das bestärkt mich wiederum in meiner These, dass Haare eben nicht Wochen oder gar Monate brauchen, um auf etwas zu reagieren

Leider scheint bei mir, nicht das niedrige Ö der Grund für meinen HA ist , denn ich gehöre

ebenfalls zu den Menschen, die sofort reagieren und nicht Wochen oder Monate später.
LG Wuschel

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [lala](#) on Sun, 04 Nov 2012 12:42:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi

schwierig....

also ich bin noch immer sehr irritiert durch die unterschiede in speichel- und blutserummessungen. da hatten wir doch vor einiger zeit auch so eine kandidatin hier... sie wollte berichten... suche mal den thread raus. letztlich tendiere ich dahin (vorerst) der schulmedizin zu glauben und eher die blutwerte als seriös anzusehen.

binne, warum ist denn dein SHBG hoch? Die pille nimmst du nicht oder?

wuschel, gib östro und DHEA noch 4 wochen zeit...

allerdings: du nimmst fin auch schon seit ende juli? ich seit Anfang august. ja, der HA hat sich gebessert, aber ehrlichgesagt bin ich noch lange nicht bei meinem normalen niveau (5 haare beim waschen) und ich denke doch, dass fin (sollte DHT die alleinige ursache sein) das mittlerweile erreicht haben sollte

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [Binne](#) on Sun, 04 Nov 2012 14:59:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

die Pille nehme ich seit drei Jahren nicht mehr,der shbg kann aber leider auch noch lange nach der Pille erhöht bleiben..und nicht mehr fallen...

mir fallen natürlich immer noch viele haare aus,aber die rate hat sich zumindest mal halbiert,von 400 auf 200... Bei ajunie war es wohl ähnlich,nach 2 Wochen Reduzierung und nach weiteren zwei Wochen HA stopp...

@Wuschel, mit den wigs war das so: die erste wig kam lockig statt glatt,zurückgegeben. Die zweite wig kam zu klein,mein Mann hat sich vermessen,auch zurückgegeben. Nun warte ich mal ab wie sich alles entwickelt...

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [wuschel63](#) on Sun, 04 Nov 2012 15:33:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:wuschel, gib östro und DHEA noch 4 wochen zeit...

allerdings: du nimmst fin auch schon seit ende juli? ich seit Anfang august. ja, der HA hat sich gebessert, aber ehrlich gesagt bin ich noch lange nicht bei meinem normalen niveau (5 haare beim waschen) und ich denke doch, dass fin (sollte DHT die alleinige ursache sein) das mittlerweile erreicht haben sollte

@lala, also gynakodin nehme ich ja auch bereits seit 4 Wochen und vom Fin habe ich jetzt die 2. Packung angebrochen (1. Schachtel mit 100 Tabs ist schon weg). Bislang leider alles total erfolglos. Jetzt stelle ich auch noch fest, dass ich zwischendurch mit Schwindelattacken zu kämpfen habe, also nicht kreislaufmäßig, sondern ähnlich wie beim Morbus meniere bzw. Lagerungsschwindel. Hatte damit schonmal fast 1 Jahr zu tun und ein paar Monate nach Absetzen der Pille war es weg, was natürlich nicht in Zusammenhang stehen muss, da ich Pille zu dem Zeitpunkt schon mehr als 25 Jahre ohne NW geschluckt hatte.

Frage mich jetzt, kann der Schwindel vom Gynakodin, Fin oder gar DHEA kommen . Hoffe von keinem, denn dann müsste ich es absetzen, aber mich natürlich vorher fragen, welche der Medis löst den Schwindel aus.

Also 5 Haare bei der Wäsche hatte ich ganz klar noch nie, aber das was ich jetzt bei einer Haarwäsche verliere, habe ich früher bei 3 - 4 Haarwäschen verloren .

... bei einer AGA, wie man mir gesagt hat, soll doch das DHT der Bösewicht sein, dann müsste es doch eigentlich schon Wirkung gezeigt haben ... und nach Meinung des Züricher Haarpapstes habe ich doch AGA

Zitat:mit den wigs war das so: die erste wig kam lockig statt glatt,zurückgegeben.

Die zweite wig kam zu klein,mein Mann hat sich vermessen,auch zurückgegeben. Nun warte ich mal ab wie sich alles entwickelt...

Binne, vielleicht hast du die Wig nicht mehr nötig und dann sollte das Vermessen wohl sein
LG Wuschel

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [Binne](#) on Sun, 04 Nov 2012 18:38:01 GMT

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

@Wuschel,

tja, das mit dem Vermessen von meinem Mann könnte man fast als "Fügung" sehen..aber noch will ich die Bälle flach halten, ich habe ja gerade mal zwei Haarwäschen nun gehabt, bei denen es echt besser war als die Monate davor..

Walle hatte ja auch schon mal Phasen, in denen es besser war...

aber immerhin gibt es eine positive Tendenz und die verbinde ich mit Östrogen...eigentlich war ich vor drei Wochen nur beim Arzt, weil ich mir statt Progcreme mal Utrogest verschreiben lassen wollte und er meinte dann mit Blick auf meinem Speicheltest, dass ich einen Ömangel hätte...

Ömangelsymptome habe ich schon seit langem (trockene Augen, Drepris, schlechtes Kurzzeitgedächtnis), aber ich schob das immer auf meine SD und eventuelle UF Anzeichen und steigerte und senkte munter meine SD Dosis rauf und runter

Wenn du 25 Jahre lang die Pile genommen hast, wie hoch ist denn dein SHBG noch?

Weißt du das zufällig?

Vielleicht wandelt sich Fin bei dir nicht in Ö um (kann, muss aber ja nicht sein) und somit hast du "nur" deine 4 Hube Gynokadingel. Vielleicht braucht es bei dir einfach noch einen Tick länger. Ajunie nimmt übrigens auch 3 Hube, also auch nicht gerade wenig, aber sie braucht es auch. Schludert sie mit der Einnahme, rieselt es gleich wieder los. Dein DHT war meines Wissens nach gar nicht hoch, oder? Wenn du keine AGA hast (du hast ja auch diffusen Ausfall, stimmst? Genau wie ich, an den Seiten, dem Nacken, Stirn..), dann bringt dir wahrscheinlich das Fin auch gar nicht so viel..

Gute Besserung übrigens.. so ein Schwindel ist eine üble Sache

LG!

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [wuschel63](#) on Mon, 05 Nov 2012 08:41:52 GMT

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

Hallo Binne,
drück dir auf jeden Fall die Daumen, dass es weiterhin immer besser wird.

Mein SHBG wurde nur einmal, 4 Monate nach der letzten Pilleneinnahme getestet (04/2010) und da lag der Wert bei 74, Ref. 20-140.

Bislang scheint sich Fin wirklich nicht in Ö umzuwandeln, da mein Ö-Wert ja bei 8 liegt und ich zu diesem Zeitpunkt bereits fast 3 Monate Fin genommen hatte. DHT habe ich noch nie testen lassen, weil ausnahmslos alle bisher aufgesuchten Ärzte davon gar nichts wissen wollten. Ich denke aber, die meisten, die hier Fin anwenden, haben ihren DHT Wert nicht testen lassen, oder ?

Ja, ich verliere überall Haare, aber am meisten an den Seiten, Oberkopf und hinterer Oberkopf. Im Nacken ist alles ok. Heute ist ein absoluter Sch.....Tag; das Haarewaschen war der Obergau , soviel habe ich nur unter meiner Prog-Cremerei verloren.

Habe Schiss irgendwann wie Roooooooooooooooooobert (Geiss) auszusehen .
LG Wuschel

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [dagmar](#) on Mon, 05 Nov 2012 12:58:33 GMT

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

@ Wuschel und @ Walle

zu den schwankenden Hormonwerten:

vor der Menopause (= letzte Blutung) wechseln die Östrogenwerte ständig; je nachdem ob Frau noch einen Eisprung hat. Erst stottert's nur ab und zu, dann immer mehr und schließlich sind unsere Eilein ausverkauft. Sprich, der Östrogenspiegel ist mal hoch, mal niedrig, je nachdem ob während der Blutabnahme ein Monat erwischte wurde, in dem noch ein Eisprung stattfand oder nicht. Tendenz langfristig natürlich fallend.

Bei Walle vermute ich zum Beispiel, daß Sie noch eine ordentliche Eigenproduktion hat; Wuschel, Du bist wahrscheinlich eher auf meinem Level....

Auf welchem Östrogenlevel das Haar reagiert, ist sicher individuell verschieden.

Schau mal Wuschel, wenn Du schön frühzeitig (also bei noch recht hohem Ö-Level bzw schwankendem Level) mit Haarausfall reagiert hast, erscheint es mir vollkommen logisch, daß es gerade bei Dir schon ein paar Monate dauert, bis Dein Haar auf das Östrogen-Gel reagiert. Denn Dein Wert muss sich ja erst mal wieder hoch aufbauen- und das dauert ohne Eigenproduktion von Östrogen und in Verbindung mit transdermaler verabreichter HET schon ein paar Monate.

Zum Schwindel fällt mir leider nix Gescheites ein - ist ja eine blöde Geschichte.. Mir war vor ca. 2 jahren, auf dem Höhepunkt meiner WJ oft schwindlig. Und ich hatte so ein watteähnliches Gefühl im Kopf... ist das bei Dir ähnlich?

@Kaktusblüte

hast Du Deinem Hormonmenschen klar gesagt, was Du uns geschrieben hast? Oft traut man sich ja nicht so recht, will stark erscheinen und nicht so ein Jammerläppchen.... Wenn du ihm eindrücklich schilderst, daß Du Dich wie eine alte Frau fühlst, Haarausfall hast, psychisch angeschlagen bist und er dann immer noch keinen "Handlungsbedarf" sieht, dann wechsle bitte umgehend den Arzt.

Du brauchst ganz sicher eine Therapie mit Hormonen, eventuell zeitlich begrenzt, bis Deine Eigenproduktion wieder anspringt. Wenn Dir das Dein Arzt nicht verschreibt, so stiehlt er Deine wertvolle Lebenszeit!!! Laß Dir das nicht gefallen.

@ binne

Wow, super! Binne, ich freu'mich für Dich! Wär ja toll, wenn Du die Wig nicht brauchst...
Drücke Dir ganz fest die Daumen,

liebe Grüße, dagmar

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [Marion83](#) on Mon, 05 Nov 2012 13:22:48 GMT

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

Liebe Alle, ich klink mich hier mal ein. Leider wohl nicht mit hilfreichen Infos, da mir dazu echt Hintergrundwissen fehlt, sondern mit einer Frage. In den letzten Beiträgen war mehrfach von erhöhtem SHGB die Rede. Mich würde interessieren, welchen Einfluss das auf die Haare hat? Bislang habe ich es so verstanden, dass durch SHGB die freien Sexualhormone gebunden werden. Das wäre ja im Fall von Androgenen eher gut. Falls dadurch auch Östrogene "weggebunden" würden, könnte so vermutlich ein Östrogenmangel zustande kommen. Habe ich das richtig verstanden? Mein SHGB ist nämlich auch viel zu hoch (über Grenze des im Labor messbaren), allerdings unter der Pille (Valette), d.h. Östrogenmangel ist wohl ausgeschlossen (zumindest Mangel an künstlichem Östrogen). Nun frag ich mich, ob SHGB dennoch schädlich sein kann. Eine Hautärztin hatte das mal erwähnt, aber mit mir nicht nachvollziehbaren Erklärungen... Liebe Grüße, Marion

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [Binne](#) on Mon, 05 Nov 2012 15:36:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Marion,

ich könnte mir vorstellen, dass auch unter der Pille dann ein Mangel an künstlichem Ö vorliegt und somit die Haare sich verabschieden... ich habe fast 20 Jahre antiandrogene Pillen genommen und hatte die letzten Jahre immer wieder HA-Phasen, am Ende wurden sie immer dünner und schlapper.

Mein SHBG ist ja nun auch nach der Pille so hoch geblieben und erst nun durch die Zufuhr an Östrogenen erlebe ich gerade wahre Wunder...

Schade, dass alle Ärzte das in den letzten Jahren nicht erkannt haben... und die Ärzte, bei denen ich mit meinem Speichelttest war, sprangen nur auf das Progesteron an.. sie sagten zwar, dass das Ö schon niedrig wäre, aber im Vergleich dazu das P NOCH niedriger und durch Progcreme bekäme ich ein ideales Verhältnis... haha..

Wie ist es mit dir? Hast du vor, die Pille abzusetzen?

LG!

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [Marion83](#) on Mon, 05 Nov 2012 15:59:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey Binne, danke für deine Antwort. Tja, ich überlege schon, es einfach mal mit östrogenhaltigem Haarwasser zu versuchen, einfach um den Östrogenmangel auszuschließen. Aktuell experimentiere ich aber gerade mit der Schilddrüseneinstellung und will nicht alles durcheinanderhauen. Seit ich LT nehme ist der HA aber leider schlimmer geworden, ich hoffe auf ein vorübergehendes Phänomen:-((nicht dass ich auch noch das Pech habe, LT nicht zu vertragen, soll ja vorkommen). Ein Problem ist auch, dass sich meine SD-Werte trotz LT kaum verbessern, ich überlege schon, ob SHGB wohl auch SD-Hormone bindet und ich deswegen noch mehr LT brauche. Muss da mal Fachliteratur recherchieren. Die

Pille will ich eigentlich unbedingt absetzen, auch nachdem ich nun nach Recherchen um die Gesundheitsrisiken weiß, aber ich traue mich einfach nicht. Einmal wegen Erinnerungen an Vorpillenzeiten (extreme Regelschmerzen), dann aus Angst die HA-Zahlen noch mehr zu steigern (bin seit Monaten bei ca. 300-400 tgl., es wächst zwar ein bisschen was nach, aber das reicht nicht, es sieht nicht gut aus) und dann v.a. aus Angst vor schlechter Haut. So nach dem Motto - keine Haare und dann noch übelste Akne (hatte ich vor Pille), das wäre zuviel....Bei den Haaren ist es ein Schwanken zwischen "find dich damit ab" (und dann: Glatze, Perrücke, so rumlaufen - vielleicht auch egal, nur endlich Ruhe und keine Angst mehr wie es weitergeht) und verzweifelterm Hoffen. Ich komme zu keinem Fazit. Aber die Vorstellung dann auch noch schlechte Haut zu haben. Ich ärgere mich so über mich selbst, dass ich die Ängste nicht überwinde. Gesundheit und perspektivischer Kinderwunsch sollten mir doch eigentlich wichtiger sein und in "hellen" Momenten denke ich jetzt mache es einfach, setze die Pille ab. Aber ich schaffe es nicht mich durchzuringen. Mein Problem ist auch mein aktueller Job (viel Menschenkontakt) und dass ich in einer umfassenden Weiterbildung stecke, die noch mind. 1,5 Jahre dauert. Ansonsten würde ich wohl ein "Pillen-Absetz-Sabatical" einlegen, irgendwie von zuhause aus arbeiten, das geht in meinem Job schon. Nun muss ich aber noch durchhalten, sonst muss ich die Weiterbildung von vorn beginnen oder lassen und das ganze Geld ist dahin. Dummerweise macht es mein Haarzustand wohl keine 1,5 Jahre mehr mit:-) Na ja, ich bin gerade dabei den Strang hier völlig zweckzuentfremden, also stoppe ich mich mal. Freue mich übrigens total, dass bei dir Besserung zu verzeichnen ist. Hoffentlich hält es an:-) Lieben Gruß, Marion

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [Binne](#) on Mon, 05 Nov 2012 18:51:58 GMT

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

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [mike](#) on Mon, 05 Nov 2012 20:03:40 GMT

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

dagmar schrieb am Mon, 05 November 2012 13:58.....Bei Walle vermute ich zum Beispiel, daß Sie noch eine ordentliche Eigenproduktion hat; Wuschel, Du bist wahrscheinlich eher auf meinem Level....

Auf welchem Östrogenlevel das Haar reagiert, ist sicher individuell verschieden.

Schau mal Wuschel, wenn Du schön frühzeitig (also bei noch recht hohem Ö-Level bzw schwankendem Level) mit Haarausfall reagiert hast, erscheint es mir vollkommen logisch, daß es gerade bei Dir schon ein paar Monate dauert, bis Dein Haar auf das Östrogen-Gel reagiert. Denn Dein Wert muss sich ja erst mal wieder hoch aufbauen- und das dauert ohne Eigenproduktion von Östrogen und in Verbindung mit transdermaler verabreichter HET schon ein paar Monate.

.....

ich klinke mich mal ab hier ein

zum Estrogen ich bin mir jetzt 99% sicher > PRODUTIV und wichtig zum aufbauen der Haastruktur..auch Testo wichtig da guter E2 Lieferant in Zelle..zuviel könnte aber ER downregulieren ... mittelmaß gefragt..

ich habe zyklen ... immer in der downregulation der Estrogene im Blut (massiv da kaum eigenproduktion) merke ich ein frösteln aber ebenso bald darauf Hitzewallungen (Estrogene ..viele Estrogene in der Zelle machen die Wallungen) .. ebenso ein erneutes Spannen der Brust .. beim abfallen lassen der Estrogene ... = upregulation der Estrogen ud Progesteron rezeptoren ... ebenso wird sich der Level der AR wieder regulieren und downregulieren ...

....darum sagt der Level im Serum der Estrogene wenig aus ...

Estrogendominanz aus der Literatur wird damit beschrieben dass zuviel HA verursachen >>> klar .. weil downregularion in den Zellen .. darum hohes Level im Serum

... ich trag seit samstag wieder kurze Haare weil die langen so dünn waren ... was soll ich sagen .. die haare waren mit 15 (die Haare waren hier am besten) halb so dick

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [Wallemähne](#) on Mon, 05 Nov 2012 21:27:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo liebe Wuschel,

na...? Es wird nicht besser bei Dir, habe ich heute gelesen. Bei mir sieht es derzeit so medium aus. Traumzahlen sind das, was ihr Name schon sagt - ein Traum. Keine Ahnung, warum ich die mal wieder so zwischendrin hatte . Wahrscheinlich zum Reinschnupern, wie gut sich gut anfühlen kann und um dann wieder die unsanfte Landung auf den Boden der Realität zu üben.

Zitat:Ich glaube leider, dass mein HA erblich bedingt ist. Habe heute den Haarstatus von meinem biologischen Vater gesehen. Er hatte schon mit 40 Jahren einen schlechten Status, aber jetzt mit Ende 70 Jahren hat er fast gar keine Haare mehr. Auf dem Oberkopf ist nichts mehr und die Seiten sind mega ausgedünnt und nur noch fuselig. Na dann....Mahlzeit da wird mir das Östrogen wahrscheinlich für die Haare auch nichts nützen oder was meint ihr dazu
LG Wuschel

Tja... Weißt ja, dass ich im Sommer meinen Vater mal wieder gesehen habe. Und er sah haargenau so aus, wie Du Deinen hier beschrieben hast, nur dass er auch an den Seiten kaum

noch Haare hat. Mein Vater ist ebenfalls Ende 70. Und da habe ich mir exakt dasselbe gedacht wie Du, nämlich dass ich da Fin und Estrava schlucken und schmieren kann, was ich will. Ich für meinen Teil weiß ja, dass ich erblich bedingten HA habe und wenn ich ehrlich bin, ich habe bei mir keinerlei großen Hoffnungen mehr. Mein HA zieht sich schon seit 25 Jahren durch's Leben und ich denke einfach mal, gegen die Genetik kann auch kein Fin oder Ö helfen. Vielleicht kann man es ein wenig verbessern; verzögern hoffentlich. Aber wie ich letztendlich in 5 Jahren mit 50 aussehen werde, will ich heute gar nicht wissen. Meine Schwester hat es auch so erwischt und bei uns ist der Fall wohl leider klar und besiegelt.

Im Moment habe ich gemäßigte Zahlen, aber es ist auch November. Ich weiß aus jahrelanger Erfahrung, dass ich jetzt bis Februar Ruhe habe. Ab März schleichen die Zahlen dann langsam wieder hoch, und im April bin ich wieder voll dabei. AGA schleichend und in Schüben...

Im Scheitel wachsen die Haare recht schön nach, die GHEs nur mühsam und nur sehr schütter und trotz guter Zahlen lichten meine diesjährigen (neuen) Problemzonen, nämlich der Haaransatz an Schläfen und Ohren immer weiter aus und die Region um die Ohren. Weiter hinten an den Seiten kommen auch einige neue Haare, die hatte ich ja bei dem Friseurbesuch so schön gesehen. Aber ganz vorne der Seitenbereich... also da wächst gar nichts mehr nach. Die Härchen würde ich ja sehen, genauso wie jetzt die Lichtungen. Und die Haare, die mir derzeit ausfallen, sind auch hauptsächlich nur von dort, ich sehe das an der Struktur. Schon ganz feine und minituarisierte Haare, max. nur noch 5, 6 cm lang und noch kürzer.

Bei Dir kann ich noch nicht so recht an AGA glauben. Denn dann hättest Du sicherlich nicht erst Mitte 40 mit dem Käse angefangen, sondern schon viel eher. So wie die meisten hier um die 20 bis 25 Jahre und ein paar ganz arme auch schon unter 20.

Ich könnte mir bei Dir auch eher " langfristige E2-Schäden" vorstellen. Wer weiß, wie lange Dein Wert schon zu niedrig für Dich war . Ich hatte damals 101,48 (Du nur 8 !!) und war bei einem Ref.Wert von 100 bis 300 noch in der Norm, aber meinem Gyn war der Wert viel zu niedrig. In Anbetracht meiner WJ-Beschwerden hat man das ja auch ganz deutlich gesehen, doch mein E2-Wert war trotzdem noch ganz okay... Komisch, oder? Du müsstest doch Hitzewallungen und Schwitzattacken ohne Ende gehabt haben, oder nicht?

Ich glaube, damals hatte ich entweder noch gar kein Estreva geschmiert oder erst ein paar Tage. Muss demnächst mal in der Praxis fragen, würde mich jetzt gerade interessieren. Und bin heute mit Fin UND Estreva bei 156,65. Ist also moderat gestiegen, nicht explodiert. Und im Laufe dieser Wochen wurde mein HA zumindest in der Tendenz immer ein bisschen und bisschen besser.

Was ich damit lang und umständlich sagen will... vielleicht musst Du jetzt leider wirklich ein paar Wochen lang noch Haare lassen, bis sich die Situation stabilisiert. lala hat mir ja auch schon geschrieben, ich soll Geduld haben und Fin und Ö ein Jahr Zeit geben. Und mein Arzt sagt das auch. Er meint, es sei jetzt noch viel zu früh, um schon zu verzagen.

Aber - es redet sich so leicht. Was nur tun und wie es aushalten, wenn es Tag um Tag weiterrieselt, ich weiß und der Blick in den Spiegel auch langsam zeigt, was da gerade alles flöten geht.

Zu meinen Seiten fällt meinem Arzt leider auch nichts ein. Man sieht es ja jetzt schon recht deutlich. Fehlende Schläfenhaare lassen sich bei einer Zopffrisur nunmal nicht mit anderen Haaren kaschieren, aber ich soll halt Geduld haben. Vielleicht wird es ja wieder.

Und vielleicht, oder wahrscheinlich, gilt das gleiche auch für Dich. Wenn Ö lange Zeit zu wenig war, vielleicht brauche die Haare dann auch so lange, um sich davon wieder zu erholen? Wer weiß?

Zitat:Ja, ich verliere überall Haare, aber am meisten an den Seiten, Oberkopf und hinterer Oberkopf. Im Nacken ist alles ok. Heute ist ein absoluter Sch.....Tag; das Haarewaschen war der Obergau , soviel habe ich nur unter meiner Prog-Cremerei verloren.
Liebe Wuschel, Du nimmst jetzt seit einiger Zeit 10mg DHEA pro Tag. Auch das ist ein Eingriff ins Hormonsystem. Und Du weißt doch, wir Frauen reagieren IMMER auf eine Hormonumstellung erstmal mit HA . Und nicht nur wir Frauen, auch Mike spürt seine on/off-Medikation mit Sheddings. Ich glaube, Dein Körper muss sich da jetzt erst einmal dran gewöhnen. Du nimmst es seit ein, zwei Wochen, oder? Das DHEA wandelt sich ja im Körper zu Ö und Testo um. Wer weiß also, was sich da bei Dir gerade so abspielt? Auf Prog. hast Du ja auch mit HA reagiert, da war bei DHEA das gleiche zu erwarten. Hat mir mein Arzt zumindest bei meinem letzten Besuch so erklärt. Habe den nämlich um DHEA angebenzt, weil doch Testo auch wichtig für die ist. Das Rezept über 5mg hätte ich da, aber ich lasse jetzt erstmal tunlichst die Finger davon. Meine Prog.Erfahrung im Juli oder August hat mir schon gereicht.

So lang wollte ich gar nicht schreiben . Süße, ich drück Dich!

GLG, Walle

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [Wallemähne](#) on Mon, 05 Nov 2012 23:05:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Binne,

Zitat:Mein Horrorhaarausfall hat sich erstmals seit Mai gebessert
Ach Mensch, das freut mich aber für Dich!!

Zitat:Bin total erstaunt...sollte es wirklich am Östrogenmangel gelegen haben??
Ich wusste gar nicht, dass Du auch seit Mai Ö nimmst. Ich habe auch im Mai damit angefangen.

Mein Arzt würde jetzt hier bestimmt ja sagen. Schlecht in dem Sinne waren meine E2-Werte übrigens auch nie. Das mit den Speichelwerten sagt mir nichts, so einen Test habe ich noch nie gemacht. Hat mir auch noch nie ein Arzt angeboten und ich lese nur immer wieder hier im Forum darüber.

Zitat:Ich beobachte es weiter und berichte...

Ja bitte, unbedingt .

Zitat: @Wuschel, mit den wigs war das so: die erste wig kam lockig statt glatt, zurückgegeben. Die zweite wig kam zu klein, mein Mann hat sich vermessen, auch zurückgegeben. Nun warte ich mal ab wie sich alles entwickelt...

Bestellst Du Dir jetzt keine mehr? Übernimmt die KK eigentlich nur HT oder auch eine full lace wig, weißt Du das zufällig?

Zitat: Ömangelsymptome habe ich schon seit langem (trockene Augen, Drehris, schlechtes Kurzzeitgedächtnis)

Das mit den trockenen Augen merke ich auch immer sofort. Bereits nach einem Tag Estreva vergessen. Aber das Kurzzeitgedächtnis kann auch daher kommen? Das würde bei mir Einiges erklären

Zitat: aber ich schob das immer auf meine SD und eventuelle UF Anzeichen und steigerte und senkte munter meine SD Dosis rauf und runter

Echt?? Aber das ist doch aber auch ganz schlecht für die Haare. Vielleicht hast Du das sogar die ganze Zeit mit HA gespürt...

Zitat: Ajunie nimmt übrigens auch 3 Hube, also auch nicht gerade wenig, aber sie braucht es auch. Schludert sie mit der Einnahme, rieselt es gleich wieder los.

Bei mir exakt dasselbe. Ein, zwei Tage mal vergessen (passiert bei mir leider leicht - wie war das gerade mit dem Kurzzeitgedächtnis ?) und die nächsten drei Tage merke ich es an den Zahlen.

Binne, ich habe vergessen, wie alt Du bist, daher jetzt mal meine nächste blöde Frage : Es kann aber nicht sein, dass Du möglicherweise auf die WJ zusteuerst? In dieser Zeit hatte ich nämlich sehr schlimmen HA. Seit wann schlägst Du Dich denn überhaupt schon insgesamt mit dem Thema herum? Du hast Dich hier im Oktober 2009 angemeldet, habe ich gerade gesehen. Seit drei Jahren schon? Und immer gleich schlimm? Oder in Intervallen? Wie lang sind denn Deine Haare noch? Und kannst Du sie noch offen tragen? Ich war damals so über die wig erstaunt, aber ich sehe ja gerade selbst bei mir am besten, wie schnell es dann plötzlich gehen kann.

Zitat: Walle hatte ja auch schon mal Phasen, in denen es besser war...

Ja schoooooon... aber ich bin ja auch ein ganz anderer Fall. Ich glaube, mit mir AGA-Krokodil darf man sich gar nicht vergleichen. Mit den WJ-Jahren kämpfe ich obendrein, denn wie Dagmar schon oben geschrieben hat, ich bin noch nicht so ganz durch mit der Mens. Merke ich seit vorhin . Aber ich kann GUT verstehen, dass Du Dich noch gar nicht so recht über Deine verbesserten Zahlen freuen magst oder traust. Das ist auch unheimlich (unheimlich schön)... Weil es eben immer so ungewiss ist... und dann die Angst, wieder enttäuscht zu werden, wieder leiden zu müssen. Und weil man sich so schnell an das gute Gefühl und die guten Zahlen gewöhnt und man sich diesen Balsam für Seele für immer wünscht.

Tja... Glaub, hier brauch ich nicht mehr zu schreiben .

Ich kann mir gut vorstellen dass es jetzt Stück für Stück vorwärts geht und ich wünsche es Dir so sehr. Wie ich schon an Wuschel geschrieben habe und wie mir lala, Dagmar, Mimi und mein Arzt auch schon gesagt haben, man muss dem Körper und den Haaren wohl ein Jahr Zeit lassen (Geduld, Geduuuuuuld...), wenn man lange Zeit ein Ungleichgewicht im Hormonsystem hatte, welches auch immer es war.

Alles Gute weiterhin , ich drücke Dir ganz fest die Daumen .

"Lass die lace wig heut' im Schrank, heute glüht die (Rund)Bürste blank".

In diesem Sinne gute Nacht und GLG,
Walle

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [wuschel63](#) on Tue, 06 Nov 2012 08:50:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Mir war vor ca. 2 jHren, auf dem Höhepunkt meiner WJ oft schwindlig. Und ich hatte so ein watteähnliches Gefühl im Kopf... ist das bei Dir ähnlich?

@ Dagmar.... bei mir ist es so, als würde jemand ganz plötzlich meinen Kopf hin- und herschleudern. Kann es nicht wirklich ausdrücken, aber innen drin fühlt es sich an, als würde alles im Kopf von rechts nach links und zurück schleudern. Habe es mal 10 Monate täglich gehabt und bin damals echt durch die Hölle gegangen. Plötzlich war es dann aber auch wieder weg.
LG Wuschel

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [wuschel63](#) on Tue, 06 Nov 2012 09:04:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wo, zum Geier ist mein ellenlanger Beitrag an Walle . Habe ihn abgeschickt, aber er erscheint nicht

Also nochmal das Ganze:

Hallo liebe Walle,
ich kann mir kaum vorstellen, dass meine Haare so verzögert positiv reagieren sollen, da sie ja auch nicht verzögert negativ reagieren . Ich habe eigentlich nie auf Mangelerscheinungen mit irgendwas reagiert. Bei meinen extrem Eisenmangel vor etlichen Jahren hatte ich auch keinerlei

Symptome. Er wurde ja lediglich bei einer Routineblutabnahme festgestellt.

Da ich im Prinzip nicht sehr wehleidig bin, habe ich meine Hitzewallungen hingenommen. Zum Glück ist mir ja nicht der Schweiß rauf und runter gelaufen, sondern mir ist "lediglich" mehrfach in der Stunde "extrem" warm/heiß geworden.

Das DHEA werde ich ab heute versuchsweise jeden 2. Tag nehmen und schauen, ob sich kopfmäßig etwas ändert. Habe gestern meine Gyn deswegen angerufen, aber wie nicht anders erwartet, ließ sie mir durch ihre Arzthelferin ausrichten, meine Kopfschmerzen/Schwindel können nicht mit dem DHEA zusammenhängen, da sie dieses selber nimmt. AHA War wohl mal wieder eine unbequeme Frage meinerseits. Irgendwie reagieren alle Ärzte, die ich wegen meinen HA aufsuche, spätestens beim 2. Mal allergisch auf mich.

Manchmal glaube ich auch nicht, dass ich AGA habe, weil ich auch meine, dass diese früher entsteht und nicht erst mit Mitte 40, aber wer weiß das schon Vielleicht haben mich meine antiandrogenen Pillen auch die ganzen Jahre davor geschützt

Apropos Neuwuchs, den sehe ich auch, allerdings auch nur am Seitenscheitel. Der Neuwuchs ist ca. 3-4 cm lang, kürzere Haare sehe ich nirgends und meine Seiten und meine vordere Mitte vom Oberkopf (also die ersten 3 - 4 cm von einem Mittelscheitel) wird auch immer dünner
GLG & ganz viele neue, gesunde Haare
Wuschel

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [Wallemähne](#) on Tue, 06 Nov 2012 09:41:21 GMT

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

Zitat:bei mir ist es so, als würde jemand ganz plötzlich meinen Kopf hin- und herschleudern. Kann es nicht wirklich ausdrücken, aber innen drin fühlt es sich an, als würde alles im Kopf von rechts nach links und zurück schleudern. Habe es mal 10 Monate täglich gehabt und bin damals echt durch die Hölle gegangen. Plötzlich war es dann aber auch wieder weg.

Das klingt ja fürchterlich...und Du hattest so ein Gefühl schon mal? 10 Monate lang?

Das muss grausam sein, seit wann hast Du das denn diesmal ?

Und was war das dann letztendlich? Was hat der Arzt dann damals dazu gesagt, falls du bei einem warst? Wuschel, so wie Du das beschreibst, hört sich das für mich an, als müsstest Du dringend zu einem Neurologen oder HNO-Arzt (bei Schwindel werden oft die Ohren mit berücksichtigt). Deiner neuen Gyn hast Du das noch nicht erzählt, oder? Tut mir echt so leid, dass das schon wieder so eine ist, bei der Du Dich nicht gut aufgehoben fühlst. Gyn, Endo, Hausarzt - alle Ärzte werden plötzlich so wichtig in dieser Situation . Und ich finde es schlimm, dass man letztendlich um jeden Pups, sei es Info, Medikament oder Blutentnahme mit so viel Anstrengung kämpfen muss und auf deren goodwill so angewiesen ist .

Will nochmal auf die AGA zurückkommen. Also, dass ich die habe, wurde mir schon vor über 20 Jahren diagnostiziert.

Aber bei Dir?

Zitat:... bei einer AGA, wie man mir gesagt hat, soll doch das DHT der Bösewicht sein, dann müsste es doch eigentlich schon Wirkung gezeigt haben ... und nach Meinung des Züricher Haarpapstes habe ich doch AGA

Wie kam der eigentlich bei Dir auf AGA? Was wurde da untersucht und welche Faktoren waren diesem Haarpapst wichtig, dass er die Alopezie als androgenetisch, also hormonell und vererbt, bezeichnet hat?

Bei mir wurden damals mehrere Blutentnahmen gemacht und die klassischen Parameter getestet (SD, Hb, Eisen, Sexualhormone); Haarezählen; mit dem Auflicht wurde auf die Kopfhaut geguckt; Trichogramm; ausführliche Familienanamnese und die Frage, ob es bei uns noch jemand in der Familie hat. (Ja, der Vater, die Großmutter väterl., meine Schwester und ich).

Schade wegen Fin, dachte ehrlich gesagt auch, dass es besser anschlägt. Bei Dir, bei mir, bei lala... Und wer es noch so alles nimmt. Mucki ja auch. Brownie... und die anderen.

Mein DHT ist zwar von 396,5 auf 8 gesunken, aber wirklich besser wurde der HA bei mir dadurch ja leider auch nicht. Damals die guten Zahlen waren lediglich das Ende vom Shedding der AC und die kurzzeitige Erholung davon und jetzt sind es der Herbst und Winter. Würde Fin bei mir anschlagen, hätte ich jetzt nicht meine akzeptablen und normalen Winterzahlen, sondern wäre jetzt längst auf 10 - 20/Tag. Bin ich aber nicht.

Ach, ich sehe gerade, Du hast mir geschrieben. Was, der Beitrag war weg? Es gibt so Tage ... "Tage wie dieser". Habe heute auch so einen und sehe erst seit ein paar Minuten wieder halbwegs klar und tränenfrei. Hätte einen superwichtigen Termin um 10 Uhr gehabt, auf den ich schon seit über 4 Monaten gewartet habe und musste den vorhin wegen akutem und mit nichts mehr zu stoppenden Heulkampf absagen. Mich wundert's, dass ich hier im Forum noch schreiben kann. Ansonsten kriege ich nämlich gerade nicht allzu viel gebacken. Mich hat seit Tagen eine Depression im Griff, dass fast nichts mehr geht.

GLG und einen schönen Tag (und Dir auch ganz viele neue und gesunde Haare)
Walle

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [wuschel63](#) on Tue, 06 Nov 2012 10:18:09 GMT

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

Zitat:Wie kam der eigentlich bei Dir auf AGA? Was wurde da untersucht und welche Faktoren waren diesem Haarpapst wichtig, dass er die Alopezie als androgenetisch, also hormonell und vererbt, bezeichnet hat?

Bei mir wurden damals mehrere Blutentnahmen gemacht und die klassischen Parameter getestet (SD, Hb, Eisen, Sexualhormone); Haarezählen; mit dem Auflicht wurde auf die Kopfhaut geguckt; Trichogramm; ausführliche Familienanamnese und die Frage, ob es bei uns noch

jemand in der Familie hat. (Ja, der Vater, die Großmutter väterl., meine Schwester und ich). Anhand Familienanamnese und Ausscheidungskriterien wie SD, Ferritin usw. und natürlich Auflichtung.

Zitat: Das klingt ja fürchterlich... und Du hattest so ein Gefühl schon mal? 10 Monate lang?

Das muss grausam sein, seit wann hast Du das denn diesmal

Und was war das dann letztendlich? Was hat der Arzt dann damals dazu gesagt, falls du bei einem warst? Wuschel, so wie Du das beschreibst, hört sich das für mich an, als müsstest Du dringend zu einem Neurologen oder HNO-Arzt (bei Schwindel werden oft die Ohren mit berücksichtigt). Deiner neuen Gyn hast Du das noch nicht erzählt, oder?

Hab ich alles durch, HNO, Neurologe, Osteopath

Man kann sich auch dusselig zum Arztlaufen . Ich habe gelernt mit dem Schwindel umzugehen !

Ich habe ihn zudem erst wieder seit ein paar Tagen und zum Glück nicht dauernd. Gehe davon aus, dass es diesmal hormonell ist. Kenne viele Frauen, die unter dieser Art Schwindel leiden.

Schick deine Depris in den Wind, geh raus und genieße das schöne Wetter oder ist es bei euch nicht schön.

Für heute reicht es mir wieder hier; kommt bei mir nicht gut, wenn ich dauernd hier drin bin.

LG und Drücker

Wuschel

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [kaktusblüte](#) on Wed, 07 Nov 2012 19:28:57 GMT

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

Binne schrieb am Wed, 31 October 2012 21:01@Kerstin, eine spärliche Mens ist doch ein Zeichen für fehlendes Ö, denn wo kaum Ö, da kann sich auch keine Schleimhaut aufbauen und wo kaum Schleimhaut, da kaum Blutung... ich habe auch eine fast nicht existierende Periode, bei mir langt ein Päckchen Tampons das ganze Jahr

Dein 20er Wert ist doch, ähnlich wie bei Wuschel, recht niedrig.

Ich probiere auch gerade ein Ö-Gel aus, in Kombi mit Utrogest, da ich zu viel Angst habe, Ö alleine zu nehmen.

Hier im Forum spalten sich zwar die Geister darüber, einige sagen, dass P bei ihnen HA ausgelöst hat, aber andere wiederum (Schnobeke oder Ajunie) fahren mit P und Ö dazu sehr gut...

ICH weiß nur, dass ich schon HA hatte, lange bevor ich P nahm, aber ich hatte schon immer eine sehr geringe Blutung!

Ich probiere es nun einfach mal aus, die Perücke ist schon bestellt, ich habe nichts mehr zu verlieren

Wäre ja der Gag, wenn es das nun mal endlich wäre... mit Ö verschreiben tun sich viele Ärzte schwer, gerade wenn man in unserem Alter (Mitte - Ende 30) ist...

Ich habe bei diesem Haarpapst Dr. Huber auf der Homepage eine Passage entdeckt, die ich ganz interessant fand, nämlich wenn Frauen nach der Entbindung einen sehr, sehr starken HA hatten (und meiner war immer mördermäßig, viel mehr als bei meinen Freundinnen), liegt ganz oft ein Ö-Problem vor.

Ich habe mich die ganze Zeit nicht an Ö rangetraut, weil ich bislang der Meinung war, dass P völlig ausreichend ist und ich noch viel zu "jung" dafür bin (habe ja im Prinzip einen funktionierenden Zyklus, nur eben etwas wenig Ö), aber es klingt eigentlich einleuchtend, dass das P auch noch einen Gegenspieler braucht, das Ö, sonst gerät man zu sehr ins Ungleichgewicht...laienhaft ausgedrückt

@ Wuschel, ich würde an deiner Stelle mal abwarten, was das Ö dir bringt...
Mein Vater hat im Übrigen auch eine kleine Tonsur, aber hey, welcher Mann ab 60 hat das nicht??? Die wenigsten rennen noch mit einer vollen Matte durch die Gegend..
meine beiden Geschwister zb haben eine irre Lockenschopf auf dem Kopf, meine Schwester lässt sich ihr Haar sogar immer ausDÜNNEN ...
Hast du denn von dem Ö schon NW bemerkt? Ich bilde mir ein, dass ich schon dickere Beine bekommen habe.... (oder es war das gute Essen im Urlaub), aber nein, meine Beine sind schon nen Tick schwabbeliger geworden.. .

LG!

hallo binne,

vielen lieben dank für deine antwort. leider geht es mir momentan noch mal eine spur schlechter und antriebsloser, so dass ich zwar bereits hier wieder reingeschaut habe, aber einfach keine kraft, vor allem keine konzentration gehabt hatte, auf das posting zu reagieren.

dann ist mein wert also tatsächlich sehr niedrig... der witz ist ja, dass der wert in dem laborblatt immer mit einem plus versehen ist, also angeblich zu hoch?? mir war bis dato überhaupt nicht bewusst, dass das östrogen so eine wichtige rolle in unserem körper, vor allem auch auf unser wohlbefinden spielt. tja, und dann liest man im net und in büchern immer nur noch etwas von östrogendominanz, das böse östradiol... mittlerweile bin ich überzeugt, dass ich was an dem mangel machen muss. weswegen ich mir einen termin bei einem privatarzt gemacht hatte und diesen gestern wahrgenommen habe. ende der woche erhalte ich meine kapseln mit östradiol und progesteron, dann starte ich und schau mal was passiert. war zwar ein bissl enttäuscht, dass der arzt mit ner niedrigen (?) dosis starten will, aber er hielt diese vorsichtsmaßnahme angesichts seiner vermutung, dass ich den mangel vllt schon seit meiner pubertät bin 35 habe, für absolut notwendig. 2 mal täglich eine kapsel mit jeweils 0,5 mg östradiol sowie 60mg progesteron. ich hoffe, dass sich natürlich in richtung haare aber auch in bezug auf die schwere depression und ängste, erschöpfung was tut. geduld ist wohl angebracht. der arzt sagte gestern meine werte wären wie bei einer siebzighährigen frau... das kann ich nicht vergessen und macht mich sehr wütend, wenn ich überlege, was mir vllt erspart geblieben wäre, habe eine sehr schlimme zeit hinter mir, seitdem ich 20 bin. vor allem wegen der haare aber auch wegen der psychie habe ich unmaßen an medis geschluckt mit heftigsten nw. wenn nicht immer wieder der kampfgeist in mir durchgekommen wäre, wäre ich wohl in gesetzlicher betreuung...so schlecht ging es mir. und an jeden da draußen die warnung, dass das ganz schnell gehen kann. gott sei dank darf ichaber selbst weiter entscheiden, was ich meinem körper zumute und gehe nur noch meinen eigenen weg, der mich hoffentlich eines tages raus aus der misere führt!

welches ö-gel nimmst du denn und in welcher dosierung? hast du eigentlich auch erhöhte androgene bzw. androgenisierungserscheinungen? entschuldige aber ich bin nicht ganz up to

date, verliere auch so leicht den überblick hier. liebe grüße und viele neue haare wünsche ich dir und allen anderen

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [kaktusblüte](#) on Wed, 07 Nov 2012 19:37:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wuschel63 schrieb am Mon, 05 November 2012 09:41Halo Binne,
drück dir auf jeden Fall die Daumen, dass es weiterhin immer besser wird.

Mein SHBG wurde nur einmal, 4 Monate nach der letzten Pilleneinnahme getestet (04/2010) und da lag der Wert bei 74, Ref. 20-140.

Bislang scheint sich Fin wirklich nicht in Ö umzuwandeln, da mein Ö-Wert ja bei 8 liegt und ich zu diesem Zeitpunkt bereits fast 3 Monate Fin genommen hatte. DHT habe ich noch nie testen lassen, weil ausnahmslose alle bisher aufgesuchten Ärzte davon gar nichts wissen wollten. Ich denke aber, die meisten, die hier Fin anwenden, haben ihren DHT Wert nicht testen lassen, oder ?

Ja, ich verliere überall Haare, aber am meisten an den Seiten, Oberkopf und hinterer Oberkopf. Im Nacken ist alles ok. Heute ist ein absoluter Sch.....Tag; das Haarewaschen war der Obergau , soviel habe ich nur unter meiner Prog-Cremerei verloren.

Habe Schiss irgendwann wie Rooooooooooooooooooobert (Geiss) auszusehen .
LG Wuschel

hallo wuschel,

ich nehme zwar kein fin, aber mein dht is,t seitdem er erstmals vor 12 jahren getestet wurde, immer erhöht gewesen, ob unter diane, androcur...keine senkung der androgene, dht zuletzt bei 550 das ist schon sehr viel oder? bin einfach ratlos, wie so viele hier auch. lg und viel haar

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [kaktusblüte](#) on Wed, 07 Nov 2012 19:51:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dagmar schrieb am Mon, 05 November 2012 13:58

@Kaktusblüte[/b]

hast Du Deinem Hormonmenschen klar gesagt, was Du uns geschrieben hast? Oft traut man sich ja nicht so recht, will stark erscheinen und nicht so ein Jammerläppchen....Wenn du ihm eindrücklich schilderst, daß Du Dich wie eine alte Frau fühlst, Haarausfall hast, psychisch angeschlagen bist und er dann immer noch keinen "Handlungsbedarf" sieht, dann wechsle bitte umgehend den Arzt.

Du brauchst ganz sicher eine Therapie mit Hormonen, eventuell zeitlich begrenzt, bis Deine Eigenproduktion wieder anspringt. Wenn Dir das Dein Arzt nicht verschreibt, so stiehlt er Deine wertvolle Lebenszeit!!! Laß Dir das nicht gefallen.

[b]

lieben dank auch für deine antwort auf meinen beitrag liebe dagmar.
weißt du, ich hab das alles bereits geschildert und habe mittlerweile eine reihe von endos durch...dort sind sie einfach von ihrem behandlungsansatz, und sei er für mich auch noch so nw-behaftet, überzeugt. hinzu kommt, dass ich schlichtweg keine kraft mehr habe und da auch nicht souverän auftreten kann. alles, was ich tute, ist dort alle halbe jahre hinzugehen, um zu sehen wo die hormone stehen.

wüsste auch nicht, wie ich die ärzte überzeugen könnte, gibt es denn irgendwelche richtlinien für ärzte, wie man bei einer frau meines alters auf einen mangel an weiblichen hormonen reagieren müsste? dann könnte ich zumindest das mal mitnehmen... ansonsten hab ich mir ja jetzt über einen privatarzt ein rezept besorgt, es wäre allerdings schön, wenn ich jemanden hier in der nähe hätte, der auch gleichzeitig auf kasse werte bestimmt etc. .

mit deinem letzten satz sprichst du mir aus der seele.. ich fühle mich tatsächlich meiner lebenszeit beraubt. meine verbliebene kraft werde ich nun aber vorrangig versuchen in eine entsprechende behandlung zu investieren. ich hoffe inständig, dass sie mir hilft! da ich aber vermutlich noch nie wirklich optimal mit weiblichen hormonen versorgt gewesen bin, könnte ich mir vorstellen, dass sich da auch was tut! ich hoffe es...

lg

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.

Posted by [kaktusblüte](#) on Sun, 23 Dec 2012 21:44:19 GMT

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

[quote title=wuschel63 schrieb am Sun, 04 November 2012 16:33]Zitat: Jetzt stelle ich auch noch fest, dass ich zwischendurch mit Schwindelattacken zu kämpfen habe, also nicht kreislaufmäßig, sondern ähnlich wie beim Morbus meniere bzw. Lagerungsschwindel. Hatte damit schonmal fast 1 Jahr zu tun und ein paar Monate nach Absetzen der Pille war es weg, was natürlich nicht in Zusammenhang stehen muss, da ich Pille zu dem Zeitpunkt schon mehr als 25 Jahre ohne NW geschluckt hatte.

Frage mich jetzt, kann der Schwindel vom Gynakodin, Fin oder gar DHEA kommen . Hoffe von keinem, denn dann müsste ich es absetzen, aber mich natürlich vorher fragen, welche der Medis löst den Schwindel aus.

das mit dem lagerungsschwindel ist interessant. so was habe ich nun erstmalig unter gynokadin und utrogestan erlebt. ich brauche bloß nach oben schauen oder den kopf bewegen, bumm, dreht sich bei mir alles. momentan ist es allerdings wieder etwas besser, gott sei dank. werde das nun im auge behalten müssen, glaube aber, dass es definitiv durch die hormoneinnahme kommt.

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [kaktusblüte](#) on Sun, 23 Dec 2012 21:54:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dagmar schrieb am Mon, 05 November 2012 13:58

Schau mal Wuschel, wenn Du schön frühzeitig (also bei noch recht hohem Ö-Level bzw schwankendem Level) mit Haarausfall reagiert hast, erscheint es mir vollkommen logisch, daß es gerade bei Dir schon ein paar Monate dauert, bis Dein Haar auf das Östrogen-Gel reagiert. Denn Dein Wert muss sich ja erst mal wieder hoch aufbauen- und das dauert ohne Eigenproduktion von Östrogen und in Verbindung mit transdermaler verabreichter HET schon ein paar Monate.

dauert die anhebung der blutwerte über die transdermale estradiolzufuhr denn länger als beispielsweise über die orale? dann kann ich mit 2 hub gynokadin gel - bin im zweiten anwendungszyklus - für februar(wenn ich wieder die möglichkeit habe, werte bestimmen zu lassen) noch mit gar keiner signifikanten steigerung des wertes rechnen, oder?

gibt es denn eigentlich einen angemessenen wert für estradiol, den man haben sollte, ähnlich wie beim ferritin, wo man sagt, den sollte man erreichen, damit überhaupt ein gesundes haarwachstum stattfinden kann?

vllt weiß ja der eine oder andere eine antwort zu meinen fragen.

Ig und schöne feiertage allen userinnen

Subject: Aw: E2, Testo, Prog, DHEAS, ASD, Aromatase, usw.
Posted by [lala](#) on Thu, 27 Dec 2012 17:17:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kaktusblüte schrieb am Sun, 23 December 2012 22:54dagmar schrieb am Mon, 05 November 2012 13:58

Schau mal Wuschel, wenn Du schön frühzeitig (also bei noch recht hohem Ö-Level bzw schwankendem Level) mit Haarausfall reagiert hast, erscheint es mir vollkommen logisch, daß es gerade bei Dir schon ein paar Monate dauert, bis Dein Haar auf das Östrogen-Gel reagiert. Denn Dein Wert muss sich ja erst mal wieder hoch aufbauen- und das dauert ohne Eigenproduktion von Östrogen und in Verbindung mit transdermaler verabreichter HET schon ein paar Monate.

gibt es denn eigentlich einen angemessenen wert für estradiol, den man haben sollte, ähnlich wie beim ferritin, wo man sagt, den sollte man erreichen, damit überhaupt ein gesundes haarwachstum stattfinden kann?

vllt weiß ja der eine oder andere eine antwort zu meinen fragen.

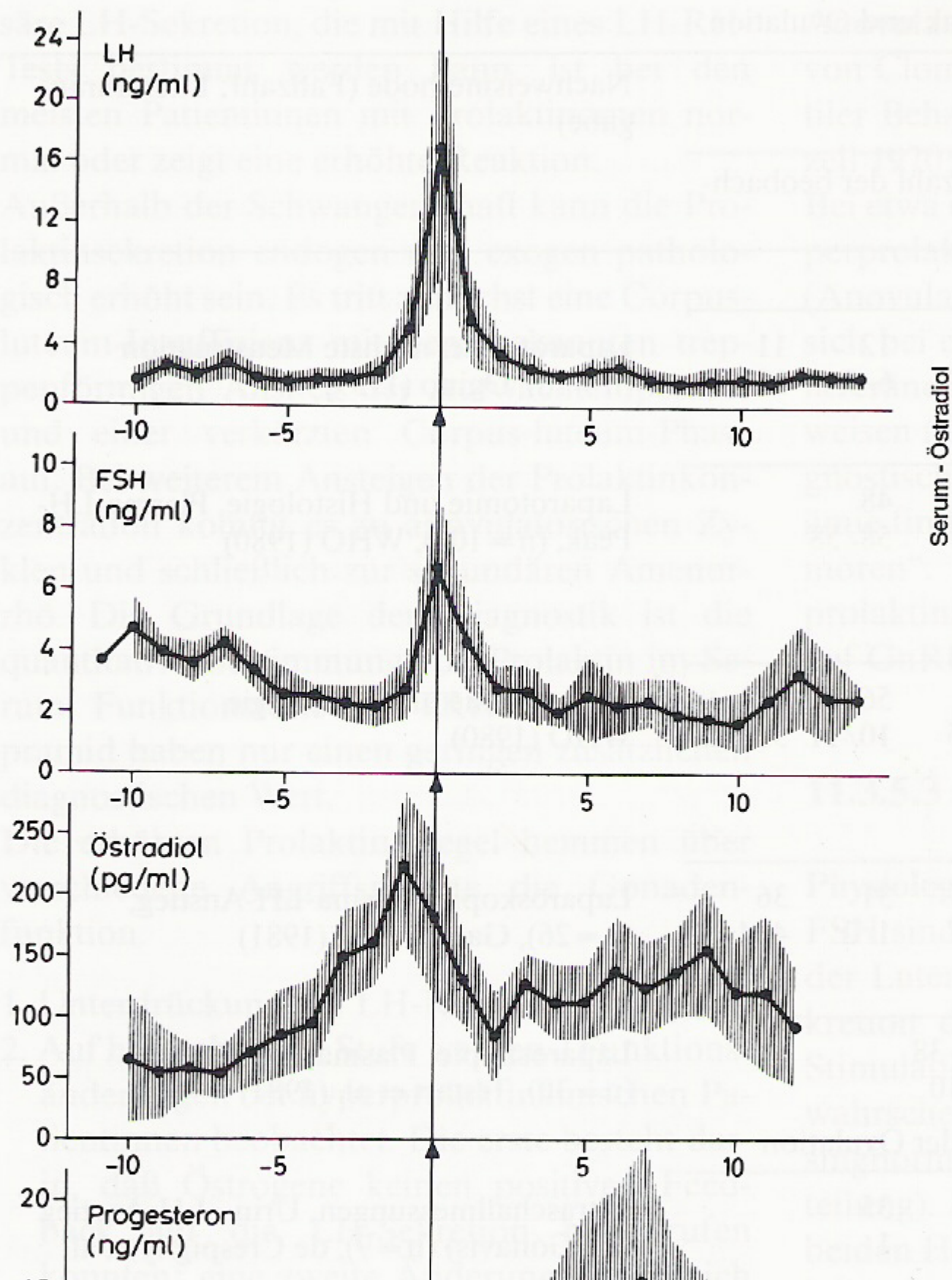
Ig und schöne feiertage allen userinnen

schau mal hier. kommt sehr auf den zyklustag an, wie hoch das östradiol sein sollte.
über 50 sollte er schon sein.

Ig, lala

File Attachments

1) [zyklus neu.jpg](#), downloaded 1056 times



Hallo zusammen, da bin ich wieder...

Also erstes gleich mal - nein, ich war nicht so lange weg, weil mir durch Fin auf wundersame Weise in den letzten drei Monaten endlich die heißersehnte Wallemähne gewachsen ist. Der Grund war ein anderer, nicht sehr schöner und sehr trauriger. Möchte hier nicht darüber schreiben, es gibt jedenfalls sehr viel Schlimmeres im Leben als Haarausfall und Liebeskummer.

Es hat gut getan, mal ein paar Wochen NICHT an Haare zu denken, zu zählen und sich zu quälen. Muss aber auch gleich dazu sagen, dass ich im November/Dezember megageile Zahlen hatte. Bei einem Tagesdurchschnitt von 20 - 30 lässt es sich nicht meckern und diese paar Wochen hätten wie ein Urlaub in der Karibik sein können, wäre da nicht die andere Sache gewesen. Sie ist immer noch, aber ich fange mich so langsam wieder.

Doch nun zu den Haaren: Es hat sich im Grunde nicht viel Neues getan. Ähnlich wie lala von sich schreibt, dass sie den Eindruck hat, dass Fin zu 95% nicht wirkt, würde ich es im Moment bei mir auch beschreiben. Witzig hier die Zahl 95 - habe ich mir nämlich unabhängig von lala ebenso gedacht.

Meine guten Zahlen sind wirklich nur der Jahreszeit zuzuschreiben und traurig aber wahr, sie steigen bereits seit ein paar Tagen wieder. Und zwar ziemlich schnell, derzeitiger Tagesdurchschnitt 60 - 80 (jaaaaa, ich zähle wieder, juchhu). Kann aber auch daran liegen, dass ich wieder verstärkt meine Ampullen schmiere und durch das Auftragen und Einmassieren gehen mir immer immens viele Haare verloren. Sogar die schönen, neuen und kräftigen von damals aus Oktober und den Wochen davor. Die sind jetzt so drei Zentimeter lang und zum Teil auch richtig dick. Aminosäuren???

Mein Haarstatus hat sich für Außenstehende ein kleines bisschen verbessert. Was an den neuen Haaren im Scheitel liegt, von denen ich nach meinem letzten Friseurbesuch hier im Forum noch berichtet hatte. Diese Haare halten auch ganz gut (evt. doch Fin?), aber die Partien darunter, also die Seiten, sind schlimmer geworden. Ich sehe es an meinen Fotos, ich dokumentiere das nach wie vor. Meine GHE's sind minimal zugewachsen, aber so minimal, dass es eher aussieht wie Glatze mit 5 Haaren. Die Schläfen, das Areal um die Ohren und vor allem das Stückchen Haaransatz zu den Koteletten runter ist nochmal um einiges schlimmer geworden. Aber wie gesagt, ich hatte ganz andere Probleme und habe zu dieser Zeit auch nicht in den Spiegel geguckt, mir war alles egal. Ist mir erst vor kurzem aufgefallen. Also wieder alte Bilder aus Juli 2012 gezückt, verglichen und dann das traurige Urteil: Es ist mit Fin nicht besser geworden. Im Gegenteil.

Trotzdem werde ich Fin mindestens noch das eine Jahr zu Ende nehmen und weitersehen. Genauer weiß ich aber schon im März/April/Mai, denn dann beginnt mein Sommerhaarausfall wieder. Sollte der dieses Jahr gemäßiger ausfallen, bzw. gar nicht stattfinden, dann würde ich die Wirkung natürlich Fin zuschreiben. Oder nee, möglicherweise auch dem Vitamin D, dass ich so ca. alle drei Tage mal nehme. Aber in erster Linie wohl Fin, wir werden sehen. Ist ja noch ein bisschen bis dahin.

Mein Fin-Experiment, eine Woche lang zwei Tabletten zu nehmen, hat haartechnisch übrigens ÜBERHAUPT NICHTS gebracht. Außer schlimme, wirklich schlimme Nebenwirkungen. Ich neige ohnehin zu den sunkeneyes, aber wie ich damals dann aussah... nein danke, nie wieder. Und wie zu Beginn mit Fin im Juni 2012 auch wieder diese extrem schweren und geschwollen Beine und Fußgelenke, ja sogar auch die Kniekehlen diesmal und viele neue Besenreißer als ewiges Andenken. Haare sind aber weiter ausgefallen. Gegen den Sommerhaarausfall ist bei mir eben kein Kraut gewachsen. Dass ich damals dachte, Fin könnte u.U. wirken, war dann aber doch die Tatsache, dass ich durch das starke Shedding der AC erst mal für eine gewisse Zeit Ruhe hatte. Hatte ich damals ja schon vermutet, heute weiß ich es sicher.

Demnächst werde ich mal wieder das DHT testen lassen, just for fun und zum Geld ausgegeben. Ebenso Ö, T und Prog bei meinem FA. Aktuell habe ich keine neuen Werte zu vermelden.

Meine WJ-Beschwerden habe ich gut im Griff, ich komme mit dem Estrevagel prima zurecht und hatte seitdem keine Hitzewallungen mehr. Möge es immer so bleiben.

Ich habe mich in den letzten Tagen zumindest wieder so halbwegs hier im Forum eingelesen. Dennoch habe ich eine Frage - gibt es denn unter uns neuen Fin-Anwenderinnen wenigstens eine, die Positives berichten kann? Bei lala und ihrem mega-Nachwuchs tippe ich nämlich auf Minox und ihr grundsätzlich sehr volles Haar, auch ihr Alter lässt die Haare noch besser nachwachsen. Ich meine auch eher eine Langzeit-AGA-Kandidatin so wie ich? Außer Tini, bei ihr hat Fin voll eingeschlagen, aber gibt es denn sonst noch jemanden?

Andererseits, ich habe auch schon öfters gelesen, dass Fin nur in der Scheitelregion und den GHE's wirken soll. Nicht dagegen an den Seiten, was die Verschlimmerung dort bei mir erklären würde. Von Minox habe ich das auch schon gelesen. Wirkt wohl nur im Mittelscheitel. Und beides - sowohl Fin als auch Minox sollen nach den WJ nicht mehr wirken. Schön, jeden Monat eine neue Information, Spekulation und keiner was Genaues. Ich hätte nämlich jetzt Minox da... (hört, hört)... wollte in einem Anfall von Mut und Wahnsinn damit anfangen, als ich zufälligerweise bei Rogaine Schaum gelesen habe, dass der bei den WJ nicht mehr wirkt. Was hat denn die Durchblutung, die Minox fördert, mit den WJ zu tun?

Weiß da jemand was drüber? Regaine hat eine Hotline, da kann man sich schlau machen. Nur leider ist diese Line zu den angegebenen Zeiten dauerbelegt. Ganz merkwürdig. Zuerst ertönt fast eine Minute lang gar kein Freizeichen und dann ist dauerbelegt.

Liebe Lockentraum, solltest du zufälligerweise mitlesen - als allererstes mal ein dickes Dankeschön für Deine liebe Mail. Werde dir als nächstes antworten, habe mich nämlich SEHR darüber gefreut, nur hat sie mich zu einem Zeitpunkt erreicht, da war es eher schon ein Wunder, dass ich sie überhaupt geöffnet und gelesen habe. Lag an meinem Kummer und dem Zusammenbruch, ich konnte einfach nicht mehr... Aber jetzt bin ich ja wieder da. Unkraut vergeht nicht, ob mit oder ohne Haare

Liebe Grüße an alle,
Schwallewalle
