

---

Subject: Kurz davor, die Pille abzusetzen

Posted by [Novemberkind](#) on Thu, 02 May 2013 07:57:17 GMT

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

---

Hallo ihr Lieben,

ich melde mich nach langem wieder. Die Winterpause war diese Mal sehr kurz. Der Haarausfall ist seit Februar zurück, aber dieses Mal vorzeitig durch einen Pillenwechsel verursacht. Heul. Bin Ende Dezember von der Neo Eunomin (Östrogen-Bomber) auf die niedrig dosierte Daylette (=Yasminelle) gewechselt und habe nach 6 Wochen wegen des Östrogenabfalls nun wieder heftigen Haarausfall (bis 200 am Tag).

Ich sollte so eine niedrig dosierte Pille nehmen, weil ich an der Gebärmutter wegen Verwachsungen operiert wurde. Verhüten muss ich nun aber ohnehin nicht mehr, weil ich mich von meinem Freund getrennt habe. Und da ich die neue Pille nicht so gut vertrage (Kopfweh), bin ich kurz davor bin, sie ganz abzusetzen, statt wieder zu wechseln.

Wo ich gerade eh schon so krassen Haarausfall habe, denke ich mir, viel schlimmer kanns eh nich mehr werden. Und ich würde so gerne wissen, wie mein Körper auf meine echten Hormone reagiert. Außerdem verliere ich täglich eher mehr Haare, statt dass es besser wird.

Das einzige, was mich abhält, ist die Angst, dass die Haare, die die Pille (Cilest, Belara, Valette, dann Neo) über 13 Jahre erhalten hat, nun alle auf einen Schlag ausfallen könnten und ich mit ner Glatze dastehe. Meint ihr, das kann passieren?

Erst mit der Pille, mit 18, fing das alles an. Schlimmer als der Haarausfall damals mit der Pille Cilest kann er auch ohne Pille nicht mehr werden. Das waren Büschel pro Tag. Und ich habe nun schon öfter gelesen, dass die Pille über die Jahre sogar das Haarwachstum am Oberkopf eindämmt und die Haarstruktur bei manchen Frauen dünner machen kann.

Ich weiß ja, dass mir hier niemand ne Prognose oder gar ne Garantie geben kann. Jeder ist individuell und so.

Aber dennoch habe ich Redebedarf und habe ja niemanden, dem es so geht, wie mir. Ich würde gerne die neue Pille nach 5 Monaten absetzen und zögere nur aus Angst. Mir hilft es einfach schon, wenn ich mit jemanden, der mich versteht, mit euch, darüber reden kann, um dann selbst zu einer Entscheidung zu kommen. Was würdet ihr an meiner Stelle tun? Die Alternative wäre sonst wieder wechseln auf die Belara. Das wäre eh wieder nur ne erneute hormonelle Umstellung...

Verzweifelte Grüße

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen

Posted by [Jill](#) on Thu, 02 May 2013 12:38:48 GMT

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

---

Hallo Novemberkind,

ich bin hier noch neu im Forum und bei mir tobt der Haarausfall seit neun Monaten. Ich hatte im April 2012 die Pille Maxim abgesetzt. Habe mir da vorher auch keine Gedanken gemacht ob es dadurch zu irgendwelchen Veränderungen in oder an meinem Körper kommen könnte.

Da ich die Pille auch vorher schon einige Male ohne Probleme abgesetzt hatte.

Doch dann im August ging der Wahnsinn los. Bis heute habe ich etwa zwei Drittel meiner Haare eingebüßt und es ist kein Ende in Sicht.

Es tobt auf dem ganzen Kopf ohne erkennbares Muster.

Ich muss dazu sagen das ich bis heute nie ein Problem mit Haarausfall hatte, also kein schleichender Prozess, wie bei so vielen hier.

Ich weiß nicht ob die Pille der Verursacher ist, manchmal kommt mir die Spanne zwischen Absetzen und Beginn des Haarausfalls etwas lang vor. Nur bis jetzt hat noch kein Arzt eine andere Ursache gefunden.

Ich möchte Dir keine Angst machen, nur so hat es sich bei mir zugetragen. Wie du schon geschrieben hast ist es ja auch bei jedem anders.

Man kann die Pille ja auch nicht bis ans Ende seiner Tage nehmen. Oft stelle ich mir aber heute die Frage ob man ohne diese künstlichen Hormone diesen Haarausfall bekommen hätte oder ob durch die Hormone unser Haarstatus jahrelang stabil gehalten wurde und wir uns bei der Pille noch bedanken können jahrelang so super Haare gehabt zu haben.

LG Jill

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen

Posted by [Ataba](#) on Thu, 02 May 2013 20:10:00 GMT

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

Ich kann jetzt nicht mehr wirklich im zeitlichen Ablauf antworten, weil es schon zu lange her ist.

Ich nahm die Pille ab meinem 16. Geburtstag. Ich hatte ne feine Pillenkarriere hinter mir. Ich weiß nicht mehr viele Name, allerdings war mein damaliger Gyn einer vom alten Schlag. Ich bekam immer so antiandrogenes Zeug. Sogar eine, die gar nicht unter "Pille" lief. NeoEunomin war über Jahre hinweg dabei. Und auch der Wechsel zur Cilest und irgendwann Yasmin. Rückblickend betrachtet rieseln meine Jahre wohl schon länger als seit 2007. Da hab ich es erst wirklich bemerkt. Da war ich ohne Pille. Von 2008 bis 2010 nahm ich die Belara um meine Haare zu retten.

Nix zu machen. Ich hab dann abgesetzt. Und bis auf einen absolut horrormäßigen 2-Wochen-Schub, ist nix passiert.

Es war damals ein schwieriger Schritt. Heute bin ich fast 37 und hab nicht mehr vor, mit der Pille anzufangen.

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen

Posted by [Novemberkind](#) on Fri, 03 May 2013 09:23:33 GMT

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

Vielen Dank schon mal für eure Antworten.

@Jill: wie viele Haare fallen dir denn etwa täglich aus und wachsen sie wieder nach?

@Ataba: Du meinst also, die Pille hatte keinen wirklichen Einfluss auf den Verlauf deines Haarausfalls?

ich würde es ja sogar in Kauf nehmen, wenn ich ein paar Monate lang durch das Absetzen unter noch mehr Haarausfall leide, wenn dann die Haare speziell auf dem Oberkopf besser nachwachsen würden, als durch das künstliche Östrogen unter der Pille...

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Zuckerwatte](#) on Fri, 03 May 2013 23:06:30 GMT

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

Ich kann dir nur sagen wie es bei mir war. Ich habe auch das Gefühl dass meine Haare erst mit der Einnahme der Pille über die Jahre dünner wurden. Vor ziemlich genau habe ich die Pille (Madinette) komplett abgesetzt, weil ich die Schnauze voll hatte und dachte schlimmer kann es doch gar nicht mehr werden. Aber hab ich mich da mal nicht getäuscht... Ich bekam Haarausfall wie noch nie zuvor in meinem Leben. Büschelweise vielen sie mir aus. Vor dem Duschen wenn ich sie mir gebürstet habe um zu entknoten: großer Büschel. Während des duschens: großer Büschel. Nach dem Duschen, durchkämmen zum entknoten: großer Büschel. Egal wie vorsichtig ich da ran ging. Ich hab nur noch geheult weil's so schlimm wurde. Nach einigen Monaten hat sich endlich alles eingeepegelt und es vielen keine Haare mehr aus. Aber mir ist seitdem auch kein einziges Haar nachgewachsen und ich bin total kahl... Ohne Haarconcealer und Schütthaar kann ich das Haus nicht mehr verlassen, so schlimm ist es. Nun überlege ich wieder die Pille zu nehmen in der Hoffnung dass vielleicht wieder was nachwächst, aber so richtig glücklich bin ich mit dem Gedanken auch nicht... Ich will ja irgendwann auch mal Kinder haben und dafür muss ich die Pille dann wieder absetzen.. Und dann ginge das mit dem Haarausfall ja direkt von vorne los.. Schwierig...

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Tanjah](#) on Sat, 04 May 2013 10:49:58 GMT

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

Hallo Zuckerwatte

habe gerade gesehen ,dass dein Ferritinwert arg nieder ist. Man sagt, ein gesundes Haarwachstum kann nur stattfinden, wenn der Ferritinwert ca >80 ist. Besser noch höher. Machst du was dagegen? Eiseninfusionen?

Hast du eine SD-UF? Was nimmst du, LT in welcher Dosierung?

glg t

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Ataba](#) on Sat, 04 May 2013 10:51:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wie gesagt, es gab einen Horrorschub. Der war schon nicht von schlechten Eltern. Und das, obwohl ich damals HA-Zahlen von 400 Beim Waschen gewohnt war. Hat aber nur 2 Wochen gedauert.

Wie alt bist Du denn?

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Tanjah](#) on Sat, 04 May 2013 13:37:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo Novemberkind,  
du nimmst ja auch minox....vielleicht ist dein HA auch ein Shedding und hat gar nichts mit Pille & co zu tun?

hab ca 2 Jahre Minox genommen und die Haare wuchsen gut nach, fielen aber in 3-monats-Schüben trotzdem aus.

Ich selbst nehm die Valette immer noch, aus Angst, dass es nach dem Absetzen noch schlimmer werden würde....aber am liebsten würde ich sie in die Tonne kippen. Hab ja schon 2 kl.

Kids....

Ig T

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Zuckerwatte](#) on Sat, 04 May 2013 13:37:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Tanjah

Zitat:habe gerade gesehen ,dass dein Ferritinwert arg nieder ist. Man sagt, ein gesundes Haarwachstum kann nur stattfinden, wenn der Ferritinwert ca >80 ist. Besser noch höher. Machst du was dagegen? Eiseninfusionen?

Ich war bei drei verschiedenen Ärzten. Ein Endo und zwei Hausärzte. Alle meinten sie dass der Ferritinwert noch voll in Ordnung wäre, deshalb bekomme ich auch nach allem Betteln und Heulen (ja, ich hab wirklich beim Arzt geheult weil ich so verzweifelt war) keine Eiseninfusion. Ich nehme jetzt Kräuterblut Dragees zwei Stück am Tag, ob das was bringt kann ich nicht sagen, nehme das jetzt seit etwa nem Monat, neuer Bluttest wurde nicht gemacht. Die Ferro Sanol Eisentabletten hab ich nicht vertragen.

Zitat:Hast du eine SD-UF? Was nimmst du, LT in welcher Dosierung?

Ich weiß gar nicht was LT ist... SD-UF habe ich wurde mir hier im Forum anhand meiner Werte gesagt. Mein Endo sah das aber ganz anders, für ihn waren die Werte noch voll ok. Habe dann nochmal testen lassen, nur einen Monat später. Plötzlich waren die Werte wieder besser. Wieso sich das innerhalb eines Monats so geändert hat, keine Ahnung... Jedenfalls schein ich dann doch keine zu haben. Behandelt wurde ich auch mit den hohen Werten nicht.

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Novemberkind](#) on Mon, 06 May 2013 09:53:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Tanjah:  
Minox nehme ich schon seit 1,5 Jahren.  
Der HA kommt 100 Prozent vom Pillenwechsel. Kommt genau hin von der Zeit und ist erheblich weniger Östrogen.  
Ich bin total verzweifelt.

Wenn das so weiter geht, werde ich nie wieder ne Beziehung haben... und ich bin 32.  
Wenn man einen Freund hat und der HA voranschreitet ist das schon schlimm genug, aber damit erst wieder einen zu finden... heul...  
Ich bin einfach ratlos, ob ich wieder die Belara nehmen soll...

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Jill](#) on Mon, 06 May 2013 17:44:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Novemberkind,

ich zähle meine Haare nicht mehr die mir täglich ausfallen. Dies habe ich zum Anfang noch gemacht, aber jetzt spüle ich sie nur noch schnell weg. Ich kann dieses Elend nicht mehr sehen.

Es sind definitiv zu viele. Wie bereits geschrieben kannte ich Haarausfall gar nicht, bei jeder Wäsche vielleicht 20 Haare.

Mein gesamter Haarstatus hat sich komplett verändert. Andere Haarstruktur, diffuse Ausdünnung (habe noch ein Drittel meiner Haare) und seit einem Monat kreisrunder Haarausfall im Nacken.

Neuwuchs kann ich kaum erkennen. Wenn dann ganz zarter Flaum, der kaum Länge erreicht. Bis heute habe ich auch noch keine Diagnose bekommen. Laut Blutbilder bin ich ein kerngesunder Mensch.

Am Mittwoch bekomme ich die Auswertung vom Endo. Vielleicht bin ich ja dann schlauer.

LG Jill

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [evana](#) on Mon, 06 May 2013 18:36:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,  
Da ich mich sehr mit dem Thema HA beschäftigt habe, auf Grund eines Problems HA in der Familie, kann ich Dir vielleicht ein paar Tips geben. Die Pille ist ein Medikament mit Nebenwirkungen verschiedenster Art und ist ein Nährstoffräuber. Es gibt ja noch viele andere Möglichkeiten zu Verhüten, Du solltest Dich mal über Alternativen informieren. Die Ursache von Deinem HA kann auch ein ganz anderer sein. Vermutungen helfen Dir aber nicht weiter und Du drehst Dich mit Deinem Leiden nur im Kreis. Ich habe gute Erfahrungen mit dem \*\*\* Edit \*\*\* gemacht. Schau mal auf Google unter \*\*\*Edit\*\*\*. Da haben die die Ursache vom HA ermittelt, also den Grund für den HA, denn dann kann auch nur geholfen werden. Es hat in meiner Familie alles super funktioniert und ich bin auch sehr froh darüber.  
Alles Gute!

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Novemberkind](#) on Mon, 06 May 2013 19:22:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Haben die auch ein Mittel gegen Aids entdeckt. Sorry, wenn das mehr als sarkastisch klingt. Aber wenn es "den Grund für Haarausfall" geben würde, wäre hier niemand mehr im Forum.

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Ataba](#) on Mon, 06 May 2013 20:07:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Du, nur damit wir uns hier alle richtig verstehen: Bei uns rieseln die Haare. Nicht die Gehirnzellen.  
Deine Werbung solltest Du etwas weniger auffällig platzieren.

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Helena](#) on Mon, 06 May 2013 20:41:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Ataba: wenn es hier ein "gefällt mir" Button geben würde, würde ich deinen Beitrag jetzt liken  
Gleiches gilt für Novemberkind.

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Brownie](#) on Tue, 07 May 2013 04:48:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Schon wieder.....

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [michalka 74](#) on Tue, 07 May 2013 08:02:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Novemberkind!

Ich habe die Pille im Mai vor einem Jahr abgesetzt,ganz ehrlich mit sehr viel Bauchweh.Mir hat damals die Ataba viel Mut gemacht

Der Horror HA hat angefangen ca 3 Monate nach dem Absetzen und hat ca 4 Monate gedauert.Dann habe ich mit Progesteron angefangen,es wurde viel besser,aber es ist kein Wunder passiert.Trozdem bin ich ohne Pille sehr glücklich.Ich hatte viele Nebenwirkungen,Depression,Schlafprobleme.....Ehrlich gesagt hat mir die Pille keineswegs geholfen.Falls es bei dir therapeutisch nicht notwendig ist (PCO),kann ich dir wirklich raten-absetzen!Der HA nach Absetzen wird auch einmal zu ende sein!Alles gute!!g Michi

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Novemberkind](#) on Tue, 07 May 2013 13:23:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke, für den Zuspruch. Habe nur noch 4 Pillen im Blister, d.h. bis Freitag muss ich mich entscheiden... bibber... werde mich glaub erst mal über den Feiertag fies betrinken, um dann aus dem Bauch zu entscheiden

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Marion83](#) on Mon, 13 May 2013 06:06:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey Novemberkind. Was ist aus dir und der Pille geworden? Ich habe meine Pille (Valette, Langzyklus, eingenommen >10 Jahre) im Februar abgesetzt. Bislang scheint der Haarausfall davon unverändert (ca. 300 Haare tgl.) und ich hoffe sehr, dass es so bleibt oder sich positiv verändert. Allerdings habe ich mehrfach gelesen, dass der HA durch Pille absetzen oft etwas später als 3 Monate zeitverzögert beginnt. Habe also schon ziemlich Angst. Ansonsten kann ich zum Absetzen der Pille folgendes berichten: Nach viel Belesen bin ich froh, sie los zu sein. Die vielfach beschriebenen positiven Veränderungen (sich besser fühlen, mehr Libido etc) blieben bisher allerdings leider aus. Meine Haut ist ziemlich fettig geworden und unreiner, mit neuer Pflege und Puder pads aber erträglich. Meine Schilddrüseneinstellung hat es völlig zerschossen und bis jetzt hab ich keine Menstruation:-) was laut Forenberichten wohl auch nicht zu selten sein soll. Ach ja, Verdacht auf PCO steht im Raum und falls der sich bestätigen sollte, vermute ich echt, dass ich mir das durch die Pille eingefangen habe, denn in Vor-Pillen-Zeiten



gab es keinerlei Beschwerden in die Richtung. Ach, noch was positives: Mache Sport wie vorher, aber endlich bauen sich ein paar Muskeln auf und Bindegewebe ist besser. Außerdem sind Blutwerte (SHGB, Cortisol) wieder normal. Ein durchwachsenes Ergebnis also, aber irgendwann muss die Pille eh weg und (falls sich der PCO-Verdacht nicht bestätigt) ist es wohl auch besser für die Gesundheit ohne. Liebe Grüße, Marion

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Novemberkind](#) on Tue, 18 Jun 2013 15:42:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

So, ich hab's getan: Erste Woche ohne Pille.  
Kann natürlich noch gar nix sagen. Aber ich wills jetzt endlich wissen.  
War bei einem Frauenarzt, der ne extra Haarsprechstunde hat.  
So 100 Prozent Ernst genommen habe ich mich wie immer! bei ihm auch nicht gefühlt, da mein Haarstatus auf den ersten Blick noch besser aussieht, als er ist.  
Aber es war der erste Frauenarzt, der zugab, dass die Pille auch negativen Einfluss auf den Haarstatus haben kann und er es für sinnvoll hält, das auszuprobieren.  
Ich versuchs jetzt einfach. Vielleicht ist das Selbstmord. Aber sonst werde ich nie wissen, ob nicht die Pille das Nachwachsen hemmt. Ich hatte vor der Pille ne ganz andere Haarstruktur.  
Ich hoffe sooooo sehr, dass ich mich nicht in zwei Monaten mit nem Nervenzusammenbruch zurück melde. Ich werde berichten. Ich bete zum Himmel, dass es nicht die falsche Entscheidung war.  
Möge der Hairgott mit euch sein!

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Novemberkind](#) on Mon, 22 Jul 2013 08:33:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

6. Woche ohne Pille.  
Erwartungsgemäß fallen die Haare seit ca. 2 Wochen wieder ganz schlimm. Aber jetzt ist ja auch Hochzeit für Sommerhaarausfall, darum kann ich es schwer allein auf die Pille zurückführen.  
Aber es sind schon beim Waschen ganze Büschel. Seufz. Beim sachten Kämmen alleine jedes Mal gut 50.  
Ich wünsche mir so, dass der Schub nur ein paar Wochen so extrem andauert.  
Ich will stark sein und durchhalten! Die Frage ist nur, wie lang ich das schaffe.  
Man sagt ja, dass es erst nach 3 Monaten so richtig schlimm wird, wenn das erst der Anfang ist... schluck. Drückt mir die Daumen!

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Novemberkind](#) on Wed, 07 Aug 2013 14:43:05 GMT

---



Ich weiß zwar nicht, wer das gerade verfolgt, aber ich führe mal weiter Protokoll, für den Fall, dass künftig noch Andere überlegen, die Pille abzusetzen.

2 Monate ohne Pille.

Von Ausfallzahlen um bis 300 an Waschtagen (alle 2 Tage) in der 6. Woche ohne Pille bin ich gerade bei etwa 200 an Waschtagen. Immerhin eher eine leichte Verbesserung. Beim Kämmen (an nicht-Waschtagen) sind es jetzt 20-30 statt wie vor 2 Wochen 50.

Mein Zyklus ist top. 28 Tage. Und der Eisprung war genau in der Mitte (merk das ja immer durch Ziehen). Tagebauchweh ist aushaltbar.

Meine Haut ist fettiger, mein Haar erst auch jetzt eher trocken.

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen

Posted by [Novemberkind](#) on Tue, 03 Sep 2013 07:26:11 GMT

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

---

Jetzt fast 3 Monate ohne Pille.

Die Haarwurzelschmerzen haben nachgelassen.

Und beim Kämmen sind es gerade etwa die Hälfte der Haare, die ausfallen, im Vergleich zu vor nem Monat.

Beim Waschen sind aber immer noch sehr viele im Sieb.

Trotzdem. Ich hoffe, dass ich es mir nicht einbilde, dass eine leichte Besserung in Sicht ist.

Jedes Mal Waschen und Kämmen ist und bleibt Achterbahnfahrt.

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen

Posted by [Novemberkind](#) on Fri, 06 Sep 2013 08:03:42 GMT

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

---

Heute nur 20 Haare beim Kämmen nach dem Haarewaschen in der Bürste gehabt (das letzte Mal hatte ich vor 3 Tagen die Haare gewaschen). Nur 2-3 auf dem Boden. Das erfüllt mich voller Zuversicht, denn für mich ist das wenig. Im Sieb nur ein ganz kleines Knäuel.

Die letzten Wochen hatte ich ganze Strähnen in der Bürste beim Kämmen der nassen Haare. Und das Sieb war so voll, dass man es gar nicht mehr gesehen hat.

Ich hoffe so unendlich, dass das ein Zeichen ist, dass mein Körper gut auf meine eigenen Hormone anspringt. Und dass das nicht nur so eine Zwischenhoch ist.

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Novemberkind](#) on Wed, 11 Sep 2013 07:54:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Heute 3-monatiges ohne Pille. Neuer Rekord: Heute 5 Haare beim Überkopf-kämmen über der Badewanne.  
Quasi nix!  
Hoffe, ich nerve hier niemand mit meinen Updates. Aber wer nicht will, muss ja ned mitlesen

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Binne](#) on Wed, 11 Sep 2013 09:09:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wahnsinn!!!

Das ist doch super!!!!

Bei vielen fängt der HA ja gerade nach diesen 3 Monaten Post-Pill an... ich HOFFE ganz ganz stark für dich, dass es bei dir nicht der Fall ist und deinem Körper das körpereigenen Progesteron und Östrogen SO gut tut, dass dir nun auch mal wieder neue Haare wachsen!!

Drücke dir ganz fest die Daumen!!!

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [susanne27](#) on Wed, 11 Sep 2013 22:44:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das klingt absolut super!

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Lockenschnecke](#) on Thu, 12 Sep 2013 07:24:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja bitte berichte weiter, ich überlege mittlerweile auch schon die Pille abzusetzen. Habe auch in der Nähe einen Frauenarzt der gleichzeitig Endo ist UND auf seiner Website über Haarausfall schreib entdeckt. Ich glaube ich wage den Versuch dahin vllt auch mal.

Ich hab mir nie groß Gedanken über die Pille gemacht. Aber was man so liest was die Leute für Probleme haben....

Bitte berichte weiter!!!

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Novemberkind](#) on Thu, 12 Sep 2013 09:14:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke! Ich hoffe auch, das ist nicht nur die Ruhe vor dem Sturm, denn normal fängt ja nach 3 Mo nach dem Absetzen erst der HA an. Bei mir allerdings schon 3 Wochen nach dem Absetzen... ich kann nur hoffen, dass das Grauen nicht noch kommt!

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Jill](#) on Thu, 12 Sep 2013 09:51:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das liest man doch gerne, ich freue mich für Dich das es so positiv läuft. Vielleicht war Dein Haarausfall auch nur der Fellwechsel des Sommers und Du hast keinerlei Reaktion auf das Absetzen der Pille.  
Es muss doch auch mal erfreuliche Nachrichten geben.

LG Jill

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Novemberkind](#) on Fri, 13 Sep 2013 09:07:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Da hilft nur Geduld. Ist ja leider oft so, dass man ne Pause hat und der Spuk geht plötzlich ohne Vorwarnung weiter. Mein Haarstatus ist leider inzwischen (durch den Pillenwechsel vorher) sehr schlecht. Hab heute ein Foto ohne Schütthaar gemacht und musste es gleich wieder löschen und bin trotz HA-Verbesserung sehr depri. So ausgefranst war mein Scheitel noch nie. Mein Plan ist: Abwarten bis März, ob der HA weiter zurückgeht und Haare nachwachsen. Parallel spare ich für ein Haarteil.

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Novemberkind](#) on Fri, 13 Sep 2013 11:13:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Okay... ich traue mich jetzt mal. Kostet mich viel Überwindung, aber damit ihr mals seht, jetzt der schlimmste Stand, den ich je hatte und der in ein paar Monaten... seht ihr, der Scheitel ist gar keine Linie mehr. Ist mit Blitz und trockenem Haar fotografiert

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Novemberkind](#) on Fri, 13 Sep 2013 11:16:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

### File Attachments

---

1) [Bild 3.jpg](#), downloaded 2769 times



---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Novemberkind](#) on Fri, 13 Sep 2013 11:23:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Und noch mal von vorne

Habt ihr nen ähnlichen Status?

### File Attachments

---

1) [Bild 4.jpg](#), downloaded 2545 times



---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [accalarentia](#) on Fri, 13 Sep 2013 13:15:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Huhu Novemberkind,

Ich bin zwar erst seit etwa 3 Monaten von HA betroffen (und kenne mich dementsprechend noch nicht so gut mit der Thematik aus), dennoch möchte ich dir sagen, dass ich deinen Scheitel ganz und gar nicht schlimm finde. Im Gegenteil - hättest du die Bilder nicht auf diesem Forum hochgeladen, würde mir gar nicht auffallen, dass du Haarausfall hast/hattest. Wirklich. Außerdem find ich es klasse, dass du den Schritt zum Absetzen der Pille gewagt hast!! Anscheinend gibt es ja auch erste Erfolge und ich hoffe sehr für dich, dass diese anhalten!

Ich würde dich auch sehr gerne um Rat bitten.. bin ja momentan in einer sehr ähnlichen Situation :/

Auch bei mir fing der HA ja mit der Pille an: Im April bin ich nach 2 Blistern Bellissima auf die Maxim gewechselt und hatte einen Monat später Haarausfall. Anfang Juli hab ich die Maxim dann abgesetzt und der HA verschlimmerte sich..... bis heute.

Jetzt ist Mitte September (also ca. 2 Monate ohne Pille) und der Haarausfall ist immer noch extrem!

Bin jetzt wieder stark am überlegen, ob ich nicht wieder auf die Bellissima wechseln soll, weil ich unter ihr keinen Haarausfall hatte.

Bei dir war der HA nach dem Absetzen ja auch erst schlimmer.. darf ich fragen wann du eine Besserung bemerkt hast? Soll ich noch ausharren oder die Bellissima probieren?

Wenn ich aber jetzt wieder mit der Pille anfangen dann war das Absetzen ja aber auch irgendwie umsonst.... hilfe.

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen

Posted by [mina89](#) on Sun, 15 Sep 2013 08:45:15 GMT

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

---

Also ich muss auch sagen, ich finde die Fotos gar nicht schlimm! Mit Blitz sieht es oft ein wenig kahler aus.

Ich drücke dir die Daumen, dass der Ausfall so gut bleibt!

Ich habe schon zweimal eine antiandrogene Pille (Generikum der Diane) abgesetzt und es ist in beiden Fällen nach dem Absetzen nichts passiert! Ich habe sie allerdings auch nur 6 bzw. 3-4 Monate genommen. Wie lange hattest du die Pille denn genommen?

Nun habe ich Anfang des Jahres nochmal einen Versuch gestartet, wieder mit der Diane. Der Haarausfall wurde nicht besser mit der Pille. Deswegen möchte ich sie nun auch absetzen. Die letzte Pille habe ich am Montag geschluckt. Hoffentlich wird alles gut...

Kann man denn eigentlich irgendwas tun, um den Hormonhaushalt wieder zu normalisieren, wenn der nach dem Absetzen der Pille in ein Chaos stürzen sollte?

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen

Posted by [Novemberkind](#) on Sun, 15 Sep 2013 14:32:50 GMT

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

---

Danke, das beruhigt mich ein wenig, man verliert ja selbst das Gefühl für seine Haare total.

Ich merke, dass das ein richtig psychisches Problem wird. Fast ähnlich, wie ich mir Magersucht vorstelle, wenn man nur noch von einem Ideal besessen ist. Ich wünschte einfach, das wäre kein Thema mehr. Wie unbeschwert wäre das Leben.

Ich nehme die Pille, seit ich 16 bin, eine antiandrogene seit etwa 12 Jahren. Ohne Unterbrechung. Ich habe gemerkt, dass in den ersten 2 Jahren mit der antiandrogenen Pille der Haarausfall besser wurde. Die Haare waren super. Aber irgendwie scheint man dagegen immun zu werden. Ich habe einen Gewöhnungseffekt beobachtet. Nach diesen 2 Jahren wurde der HA immer schlimmer. Ich merke gerade auch keinen Unterschied ohne Pille. Der Sommerhaarausfall hat mich wie immer erwischt. Jedes Jahr.

---

---



Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Novemberkind](#) on Sun, 15 Sep 2013 18:08:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@ Accalarentia

Es ist echt schwer, in dieser Situation einen Rat zu geben, denn ich habe selbst viele Monate gebraucht, um mich zu trauen, abzusetzen, und schließlich kamen auch meine Lebensumstände dazu.

Etwas besser wurde es vor ca. 2 Wochen, also nach 2,5 Monaten ohne Pille.

Heute habe ich beim Kämmen allerdings wieder mehr Haare verloren. Ich check das nicht. Aber ich bin ja schon über die generelle Tendenz einer Besserung froh.

Mir hat die Pille ja auch nicht mehr so geholfen. Ich würde glaube ich an deiner Stelle, ein halbes Jahr die Situation ohne Pille beobachten. Aber das ist leicht gesagt, wenn man erst mal in Panik ist, ich weiß ...

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Novemberkind](#) on Wed, 02 Oct 2013 12:32:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Leider HA-Pause nur von kurzer Dauer. Seit ner Woche wieder schlimm wie zuvor  
Aber gut, war ja zu erwarten, knapp 4 Monate nach dem Absetzen.

Ich habe nun meine Schilddrüsenwerte.

Habe mich hier durchs Forum gewühlt, aber so ganz schlau werde ich nicht, ob die nun schlecht sind.

TSH 2,06 (0,27 - 4,2)

ft3 3,33 pg/ml ) (2,0 - 4,4)

ft4 1,04, ng/gl (0,90 - 2,00)

Eisen 154 mml/l (40-160)

Ferritin 56 ng/ml (15-150)

Versuch grad nen Termin beim Endokrinologen zu kriegen und für ne Psychotherapie.  
Mir geht die Kraft flöten...

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Zuckerwatte](#) on Wed, 02 Oct 2013 12:49:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Novemberkind,

ob ich einen ähnlichen Haarstatus habe? Nein! Mein Haarstatus ist um ein vielfaches schlimmer. Ich wäre froh, deinen momentanen Haarstatus zu haben. Aber 'schlimm' ist ja wohl immer subjektiv, ich kenne das. Vor zwei Jahren war mein Status so ähnlich wie deiner jetzt, und ich fand das damals auch schon total schlimm und habe mich dafür geschämt... Heute würd ich alles dafür geben wieder so einen Haarstatus zu haben Bei mir wurde es erst so richtig

---



schlimm nach Absetzen der Pille... Hoffe bei dir wird es nicht so, scheint ja durchaus auch Leute zu geben bei denen Pille absetzen geholfen hat. Bei mir war das leider nicht der Fall.

Deine Schilddrüsenwerte finde ich ziemlich gut, kann mir nicht vorstellen, dass es daran liegt. Eisen eigentlich auch.

Drück dir die Daumen dass es bald besser wird für dich!

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen

Posted by [Novemberkind](#) on Wed, 02 Oct 2013 15:21:36 GMT

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

---

Hallo Zuckerwatte, das ist ja das Schlimme. Man kann nie mit seinem Status zufrieden sein, wenn man weiß, dass es schlimmer werden wird. Vor 5 Jahren fand ich meinen Status schon alarmierend. Und wenn ich heute Fotos aus der Zeit sehe, denke ich mir: Was für tolle Haare ich damals noch hatte - im Vergleich. Und da waren es schon deutlich weniger als vor 10 Jahren. Und nachdem die Verschlechterung ja seit Januar 2013 mit dem Pillenwechsel vorangeschritten ist, frage ich mich auch, wie ich in einem Jahr aussehe. Bzw. ich kann es mir ja ausrechnen...

Es macht mich so fertig, dass es keine Aureden mehr gibt, dass es AGA ist.

Jedes Haar, das geht, ist für immer verloren.

Es wird nie mehr besser werden. Ich will ne Therapie machen, um mich damit abzufinden.

Bis vor dem Absetzen der Pille habe ich noch auf ein Wunder gehofft, es ist keine AGA. Oder es verdrängt, dass es keine Besserung mehr geben wird, höchstens einen Stillstand. Aber es treffen alle Symptome zu. Und man muss nun damit leben, auch wenn ich noch nicht weiß, wie.

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen

Posted by [susanne27](#) on Wed, 02 Oct 2013 19:07:10 GMT

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

---

Dein fT4 ist ziemlich grenzwertig.

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen

Posted by [Novemberkind](#) on Fri, 04 Oct 2013 13:27:58 GMT

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

---

Ich versuch über meinen Hausarzt, der gute Kontakte hat, und mein Problem immerhin so ernst nimmt, dass er extra einen Abendtermin mit mir ausgemacht hat, einen bevorzugten Termin beim Endokrinologen zu bekommen.

Ich tendiere aber langsam dazu, mich mit der Option finasterid anzufreunden... Natürlich warte ich den Hormoncheck noch ab und wollte ja eh noch drei Monate schauen, wie sich das ohne Pille einpendelt ... aber jetzt, wo der HA wieder schlimmer wird, glaube langsam, wenn man 14 Jahre HA hat, dann entkommt man dem nicht mehr anders

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [mina89](#) on Fri, 04 Oct 2013 16:15:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich denke auch, dass man nach dem Absetzen der Pille ein wenig geduldig sein sollte. Es kann, glaube ich, zwischen 6-12 Monaten dauern, bis die Hormone wieder in Ordnung sind. (Es sei denn natürlich, man hat ein generelles hormonelles Problem.) Viel Erfolg! Ich habe auch gerade die Pille abgesetzt, ich hoffe, dass das alles gut geht.

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [wutang](#) on Sat, 05 Oct 2013 16:41:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Boah, ich hab mir das jetzt alles durch gelsen und das ist die reinste Achterbahn fahrt der Gefühle gerade gewesen..

Zuerst war der Haarausfall weg (Novemberkind) da hab ich innerlich genau das selbe Gefühl wie es immer bei mir war, als er weg war... und plötzlich hast du geschrieben, er sei wieder da, da hatt ich dann auch wieder das Gefühl als er bei mir wieder kam .. .

Das wollt ich jetzt los werden !

Und dein Haarbild sieht wirklich nicht schlimm aus, ich hätt mir dabei auch nichts gedacht, wenn es nicht in diesem Forum geposted worden wär. Aber ich kenn das. Wenn ich mir jetzt Fotos anschau von paar Monaten zurück, wo ich mir zu der Zeit immer gedacht habe, ich hätte wenig Haare, würd ich mir jetzt wünschen, ich hätte die noch und hätte damals das jammern aufgehört..

Ich hab Ferretab Tabletten eingenommen vor ca. 2-3 Wochen (Eisen) die hab ich damals nach der Geburt mit nach Hause bekommen, waren noch ziemlich alle drinnen. Als die leer waren, hat mein Dad noch welche zuhause gehabt, jedoch Eisen mit Folsäure, gleicher Hersteller, nur die Kapseln sind kleienr und man muss 2 am Tag nehmen, von denen die ich gehabt habe, nur 1 am Tag. Als ich meine noch genommen habe, ist mir vorgekommen, mein Haarausfall ist ein bisschen besser geworden. Ich hab dann die von meinem Dad genommen, aber auch mit der Pille angefangen, (Pille nehm ich jetzt seit 11 Tagen, Belara) jetzt kommt mir aber vor es ist wieder ärger geworden.

Ich glaub ich hol mir wieder die, die ich vom Krankenhaus bekommen hab. Ach mann, da freut man sich so und dann wird man doch wieder enttäuscht. Ich hoff die Pille wirkt bei mir .

Ig

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [mina89](#) on Sat, 05 Oct 2013 20:50:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wutang, wurde bei dir ein hormonelles Problem festgestellt?

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [wutang](#) on Sun, 06 Oct 2013 05:58:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also ich hatte mit 19 extremen haarausfall, ich musste 3/4 meiner haare einbüßen, (welche auch nie wieder kamen) ich wurde mit 21 schwanger, nach der schwangerschaft hatte ich noch diesen Hormonellen Haarausfall, danach (3 Monate ca.) war er weg. Jetzt nach 4 Jahren, habe ich mein 2tes Kind bekommen, hatte auch 3 Monate nach der Geburt den Hormonellen Haarausfall. Der ging nach 3 Monaten auch wieder weg. Nach 2 oder 3 Monaten, kam der Haarausfall nun plötzlich wieder, ich sowohl auch meine Frauenärztin tippen da auf eine Hormonelle empfindlichkeit, nun musste ich schnell handeln, da wenn das jetzt 1 Jahr dahin gehen würde, ich wahrscheinlich gar keine Haare mehr haben werde, drum hab ich mich schnell für die Pille entschieden um zu sehen obs besser wird, auch wenns nur für paar Jahre ist, jedes Jahr ohne HA ist ein schönes Jahr und ich bin erst 25ig. Ich probiers einfach mal, Kinder will ich auch keine mehr, wenns hilft ists gut, wenn nicht, hab ich es zumindest probiert.

Mein Blutbild ist ok, Hormone waren auch ok, aber es kann irgendwie nur an den Hormonen liegen, da es ja schon sehr Auffällig ist, dass ich jetzt 4 Jahre Ruhe hatte und jetzt nach der Geburt, fangts wieder an. Und damals der Haarausfall ist auch nur verschwunden weil ich einen Hormon schub von der Schwangerschaft hatte.  
Tja, man kann nur abwarten und Tee trinken..

Ig

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [mina89](#) on Sun, 06 Oct 2013 08:43:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@wutang: Wie regelmäßig war denn dein Zyklus (ohne Einnahme der Pille)?  
Dass das Blutbild OK ist, finde ich ja sehr schwer zu sagen. Da gibt es ja soo viel, was nicht OK sein könnte, und es ist oft auch nicht so eindeutig zu sagen.

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Novemberkind](#) on Sun, 06 Oct 2013 10:38:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Wutang: Danke fürs Mitfühlen.  
3/4 das ist ja schlimm! Ich habe natürlich auch Schiss, dass mir das jetzt auch passiert. Hatte so gehofft, dass die ausbleibt nach dem Absetzen.  
Aber es wird gerade wieder jeden Tag schlimmer. Zum Verzweifeln. Vor allem sind jetzt auch die Seiten und die Nackenhaare betroffen. Der ganze Kopf.

Drück dir die Daumen, dass die Pille hilft.  
Nimmst du Minox? Das beschwert mir zumindest etwas Neuwuchs.  
Hattest du denn, als der HA anfang, die Pille genommen?

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [wutang](#) on Sun, 06 Oct 2013 12:11:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@mina

Mein Zyklus war regelmäßig.

@novemberkind

Nein ich nehm kein Minox.. da ich ja jetzt 4 Jahre HA frei war und erst jetzt wieder nach der Geburt meines Sohnes (10 Monate alt) begonnen hat, darum geh ich zu 99% davon aus, dass es mit den Hormonen zusammen hängt...

Ich hab mit 15 als ich meine ersten Freund hatte, meine erste Pille bekommen die hieß "Loette" ist sehr schwach glauch ich, hab dann aufgehört als wir nicht mehr zusammen waren, ich denke da war ich so 17 Jahre alt, der Haarausfall ist mir ja erst später aufgefallen, da ich nie auf das geachtet habe, wieviele Haare ich verlier. Ich hatte so dicke Haare ich hab Haaregewaschen, frisiert, geglättet gestylt und raus.. Irgendwann war ich mal mit meinen Freunden in Italien auf Urlaub, da haben sie gesagt ich haare ärger wie net katze, weil der ganze Fußboden vom Bad voller Haare war, selbst da hab ich noch nicht drauf reagiert, meine Mutter hat mich auch des öfteren darauf an gesprochen, da hab ich auch nicht drauf reagiert, erst als ich zu meinem neuen Freund weiter weg gezogen bin, bin ich dann drauf aufmerksam geworden weil mir dann auch schon aufgefallen ist, dass mein Zopf Umfang weniger war, zu dem Zeitpunkt war ich ca. 19 und da hab ich dann wieder die Loette genommen.

Ich weis gar nicht was für eine Pille das ist, anti androgen ? keine ahnung.

Ich weis nicht, ob die Pille den Ausfall ausgelöst habe, ich hab mir auf jeden Fall geschworen, nie wieder Pille... tja.. jetzt komm ich wohl doch nicht drum rum..

3/4 hört sich sehr viel an, da ich aber auch SEHR viele Haare hatte.. Einem selbst fällt es immer mehr auf, als andere, mich hat ehrlich gesagt noch nie wer drauf angesprochen, da meine Haare immer noch sehr viel waren, aber für mich halt zu wenig. Jetzt momentan ist es am ärgsten..

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [mina89](#) on Sun, 06 Oct 2013 12:45:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zum Glück hattest du so viele Haare. Bei dir scheint es ja wirklich einen hormonellen Anlass gegeben zu haben immer. Vielleicht reagierst du einfach sehr empfindlich auf solche Hormonumstellungen? Viel Glück mit der Pille jedenfalls!!

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [wutang](#) on Sun, 06 Oct 2013 15:11:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich kanns mir nur so erklären, dass es an den Hormonen liegt, da es ja schon sehr Auffällig war.. HA - Schwangerschaft - HA weg ... Schwangerschaft - HA wieder da ..  
Während meiner letzten Schwangerschaft waren meine Haare sooo toll... so dick und glänzend .. und jetzt voll deprimierend..

Vielen Dank, ich werd euch natürlich auf dem laufenden halten .

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [accalarentia](#) on Mon, 07 Oct 2013 00:28:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Novemberkind,  
Ich wollte fragen wie dein momentaner Haarstatus so aussieht? Ich bin jetzt genau 3 Monate ohne Pille und diese Woche ist es nochmal schlimmer geworden!  
Pro Tag ~150 und beim Waschen heute an die 800.  
Du hast geschrieben, dass es nach einer kurzzeitigen Besserung auch wieder schlimmer geworden ist bei dir.. könnte es sein, dass das der berühmte Pille-Absetz-HA ist?

Ich habe so große Angst, will nicht mit 19 eine Glatze haben

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Novemberkind](#) on Mon, 07 Oct 2013 07:46:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Wutang: Das hört sich bei dir wirklich noch ner hormonellen Sache an, was darauf hoffen lässt, dass es sich einpendelt und neue Haare kommen.  
Bin mir sicher, dass das so sein wird.

@Accalarentia: Bin jetzt genau 4 Monate ohne Pille. Wahrscheinlich wird das so sein, dass jetzt der erneute HA wie zu erwarten davon kommt. Das Dumme: Ich habe ja schon seit Februar HA, weil ich da ja die Pille gewechselt hatte. Im Mai wars ganz schlimm, zwischendrin dieser Hoffnungsschimmer und jetzt beginnt wohl der Absetz-HA, der über die AGA-typische Region am Oberkopf hinaus geht.

Ich will immer noch draran glauben, dass es sich bald einpendelt. Immerhin ist das Kopfhautziehen besser geworden. Das hatte ich vor ein paar Wochen ganz arg. Trotzdem bin ich gerade sooo unter Strom. Und rechne damit, dass das erst der Anfang ist und die Welle erst anrollt und es noch schlimmer wird, statt besser.

Ich drücke uns so die Daumen, dasss es besser wird. Das geht dann nämlich oft ganz plötzlich.

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [mina89](#) on Mon, 07 Oct 2013 09:33:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich drücke euch die Daumen!!

Ich denke, 3 Monate nach der Pille wird die schlimmste Zeit sein, da dann die Haare ausfallen, die direkt nach dem Absetzen der Pille "gestört" wurden, oder? Danach kann es mit dem Hormonhaushalt eigentlich ja nur besser werden oder?

Ich bin jetzt meinen ersten Monat pillenfrei. Ich nehme seit ein paar Tagen noch Zink ein. Ich hoffe, das wirkt dem ein wenig entgegen, und auch was die Haut betrifft. Da hab ich nämlich auch Angst, dass die wieder schlimm wird. Wie sieht es denn mit eurer Haut aus?

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Novemberkind](#) on Mon, 07 Oct 2013 10:38:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Haut war bei mir immer super. Jetzt fettet sie etwas schneller. Aber kein einziger Pickel. Geht bei mir nur auf diese scheiß Haare. Warum müssen Menschen Haare haben? Alien müsste man sein.

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [wutang](#) on Mon, 07 Oct 2013 14:20:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja ich denk mir das auch immer, warum haben wir alle Haare.. es wäre soviel einfacher ohne..

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Novemberkind](#) on Wed, 09 Oct 2013 08:02:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Habe mir gestern eine Überweisung für eine Psychotherapie geholt. Ich bin irgendwie stolz. Außerdem fange ich an, einigen Menschen von meinem HA zu erzählen. Ich habe es 14 Jahre tot geschwiegen und kaschiert wie ne blöde. Meine Psyche hat von dem ewigen Versteckspiel schwere Wunden davon getragen. Es ist Zeit, nicht immer nur was für die Haare zu tun, sondern für mein Seelenheil. Ich habe mir endlich eingestanden, dass ich Hilfe brauche! Ich hoffe, ich bekomme bald den ersten Termin.

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [wutang](#) on Wed, 09 Oct 2013 08:04:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das find ich super !! Ich leide innerlich auch sehr, spreche jedoch mit meinen engsten Freunden

---

darüber, aber wirklich nur die engsten.. Aber mehr als "das wird schon wieder" bekomme ich auch nicht zu hören.. naja..

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [accalarentia](#) on Sun, 13 Oct 2013 17:29:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Novemberkind ich finde es toll, dass du diesen Schritt gewagt hast!

Wie ist deine momentane Haarsituation?

Ich habe das Gefühl, dass es jetzt noch schlimmer wird. Habe gestern Abend meine Haare mit den Fingern entwirrt (Kämmen tu ich ja schon lang nicht mehr) und am Schluss musste ich 500 Haare in den Mülleimer schmeißen. Da es so viele waren dachte ich, dass mir dann wenigstens heute beim Haarewaschen nicht so viele ausfallen..... denkste.

Nach dem Haarewaschen waren es heute 360 und später, wenn ich den Handtuch-Turban runtermache und die Haare zusammenbinde werden sicherlich nochmal an die 100 ausgehen. An meinem Hinter- und Vorderkopf sind jetzt auch langsam so Mini-Glatzen zu sehen.

Letzte Woche habe ich ja ein Studium angefangen und bin jetzt am überlegen mich exmatrikulieren zu lassen. Ich mache die Nächte teilweise durch, nur damit ich meine Haare nicht anfassen und den Dutt aufmachen muss. Im Hörsaal sitzt man ja recht eng und ich hatte die ganze Zeit panische Angst, dass jemand meine kahlen Stellen sehen könnte, ich konnte wirklich an nichts anderes mehr denken. Wie soll ich denn so bitte ein Studium aushalten? Es hört einfach nicht auf, und das obwohl meine Blut- und Hormonwerte alle in Ordnung sind! Ehrlich gesagt zweifle ich mittlerweile daran, dass der Haarausfall von der Pille kommt. Ich bin eine 19 jährige junge Frau.. WIESO verliere ich alle meine Haare?

WARUM?!

((((((((((((((((((((((((

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Novemberkind](#) on Tue, 15 Oct 2013 07:48:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Accalarentia,

oh Mann, das tut mir so leid zu hören. Bei mir ist es jetzt leider auch wieder so schlimm, wie nach dem Pillenwechsel Anfang des Jahres. Ich denke, ich bin wieder bei ca. 250 Haaren am Tag. 100 an normalen Tagen mit nur Kämmen, 300-400 oder mehr an Waschtagen (jeden zweiten). Keine Ahnung, was das für ne seltsame Pause von 2 Wochen fast ohne HA war. Ich entwickle grad so nen Fatalismus. Ich gehe sogar erst recht viel feiern und mache mir aus den Flusen in stundelanger Arbeit (Föhnen, Glätten, Volumenpuder, Schütthaar, Toupieren, 1/2 Dose Haarspray) im Bad so was wie ne Frisur. Dann fege ich wie ein Roboter, ohne hinzuschauen die Haare am Boden weg, als wäre es einfach nur Staub und nicht von mir. Aber im Grunde geht es mir schlecht.

Komischerweise fallen mir grad die Haare gar nicht so am Oberkopf aus (wenn ich durch die Haare fahre teste ich das), sondern besonders an den Seiten und im Nacken. Was ich dann aber



echt der Hormonumstellung zuschreibe und nicht dem gewohnten AGA. Es sind auch fast nur lange Haare. Aber ich will bis Ende des Jahres durchhalten, einfach um zu wissen, ob es sich einpendelt und ob mehr Neuwuchs kommt, als unter dem künstlichen Östrogen. Die Alpträume mit den Haaren kommen wieder. Ich habe heute geträumt, dass jemand mit ner gaaaanz hellen, riesigen Lupe auf meine Haare zu ist, ein Wildfremder und gesagt hat, "da kommen keine neuen Haare mehr, kein einziges". Insofern kann ich deine Phobie, dass Menschen auf die Haare schauen können, sehr verstehen.

Ich glaube aber auch, dass du es viel schlimmer wahrnimmst, als dein Umfeld. Da du noch nicht so lange Haarausfall hast, ist die Panik am Anfang schlimmer, weil man nicht einschätzen kann, wie schnell das geht mit dem Haarschwund. Will das nicht runterspielen, dich eher beruhigen, dass noch viel offen ist. Hast du dich noch mal von Ärzten beraten lassen?

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen

Posted by [mina89](#) on Tue, 15 Oct 2013 09:16:32 GMT

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

---

Novemberkind, die Haare kommen bestimmt wieder wenn es nur am Hormonchaos liegt jetzt. Der sollte sich ja eigentlich auch wieder legen. Ich drücke dir die Daumen.

Zur Not würde ich eher lieber ein wenig länger noch warten, als wieder zur Pille zu greifen. Dieses Hin und Her ist auch nicht gut, bring ja noch mehr durcheinander.

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen

Posted by [mina89](#) on Tue, 15 Oct 2013 09:19:04 GMT

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

---

Ist dein Zyklus eigentlich immer noch 28 Tage lang? Wie lang war er vor der Pilleneinnahme? Und weißt du, ob du in jedem Zyklus einen Eisprung hast?

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen

Posted by [accalarentia](#) on Tue, 15 Oct 2013 10:01:48 GMT

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

---

Danke, Novemberkind, für deine lieben Worte, sie haben mich etwas aufgemuntert! Das mit dem "erst recht feiern gehen" kann ich auch gut nachvollziehen.. denke mir auch immer wieder: "Warum lässt du dir dein Leben von dieser Sch\*\*\*\* diktieren?" Man lebt nur einmal und ist nur einmal jung.. da sollte man sich doch nicht allein zu Hause verstecken müssen. Und eigentlich möchte ich auch unbedingt noch bis zum Ende des Jahres warten bis ich es nochmal mit meiner alten Pille versuche. Habe nämlich eine Heidenangst, dass es dann nur zu einem erneuten Schub kommt.

Mittlerweile habe ich auch festgestellt, dass mein HA (wie deiner) hauptsächlich an den Seiten auftritt... bisher dachte ich immer es wäre der Oberkopf. Am Scheitel hat sich aber so gut wie noch nichts gelichtet.

Nur mein Ansatz ist ganz leicht nach hinten gerutscht.

Dafür sieht man jetzt an den Seiten die Kopfhaut, wenn ich mir meine Haare zurückbinde

---

Beim Arzt war ich jetzt nicht mehr (wüsste auch gar nicht wo ich hingehen soll?)

War bei Haus- und Hautarzt, Gyn sowie Endokrinologe und kein einziger konnte mir helfen. Von der Gyn, die ebenfalls Endokrinologin ist hab ich mittlerweile an die 4 Rechnungen erhalten im Gesamtwert von knapp 1000€.

Da kann ich echt nicht nochmal hin..

Die Alpträume kommen mir auch bekannt vor und ich weiß wie schlimm das ist. Tut mir echt leid, dass du auch davon betroffen bist. Ich leide ja seit August auch unter Schuppenflechte am Kopf (hab ich aber jetzt teilweise im Griff) und letztens hab ich geträumt, dass mein gesamter Kopf von riesigen Schuppen (die aus Haaren bestanden?!) bedeckt ist... bäh.

Hast du eigentlich schon einmal von Telogen Effluvium gehört? Ich frage mich ob wir nicht das haben.. du musst mal im englischsprachigen Web ein bisschen googlen, da findet man um einiges mehr an Infos!

Ich z.B. glaube nämlich langsam, dass nicht die Pille Auslöser meines HA war, sondern (so paradox es auch klingen mag): ein Friseurbesuch. Die Dame hat mir fast meine gesamte mühsam angezüchtete Haarlänge brutalst abgeschnitten und ich habe fast einen gesamten Monat jeden Tag geweint. Das hat mich mega fertig gemacht und ich bin heute noch traurig darüber.. Für viele ist das sicher nicht so schlimm, aber meine Haare waren das einzige was ich wirklich an mir mochte. Hatte sie über 5 Jahre auf Hüftlänge und sie dann ungewollt auf knapp Schulterlänge abgeschnitten zu bekommen war für mich schon etwas "Traumatisches". Glaubst du es könnte auch daran liegen? Aber dann wird der HA ja wahrscheinlich nie weggehen, da ich fortlaufend wegen meiner Haare gestresst sein werde

Es ist einfach so schlimm. Früher hat man die Haare einfach als so eine Selbstverständlichkeit angesehen und kaum gehen sie aus bricht eine Welt zusammen. Alles ist auf einmal anders! Könnte echt heulen, wenn ich andere Mädels seh mit schönen langen Haaren, wo an den Spitzen keine Haare raushängen, die man einfach rausziehen kann. Ich wünschte ich hätte einen Zeitumkehrer..

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen

Posted by [mina89](#) on Tue, 15 Oct 2013 11:23:15 GMT

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

Puh, was wurde dann da beim Endokrinologen gemacht, dass du so viel Geld zahlen musstest?

Liegt die Schuppenflechte in der Familie? Wie kann man die eigentlich eindeutig diagnostizieren?

Telogen Effluvium bedeutet doch einfach, dass vermehrt Haare in der Telogenphase sind oder?

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen

Posted by [accalarentia](#) on Tue, 15 Oct 2013 16:55:21 GMT

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

Die haben nur Blut abgenommen um einen Hormonstatus zu machen, wo im Endeffekt nichts bei rauskam. Die Ergebnisse habe ich noch nie gesehen, die habe nur gesagt, dass alles in Ordnung

ist.

Eben wieder ne Rechnung bekommen....

Die Schuppenflechte.. ich weiß auch nicht. Kam urplötzlich im August obwohl ich schon seit Mai an Haarausfall leide. Könnte mir vorstellen, dass die Pille auch das ausgelöst hat. Mein Vater hat zwar immer wieder mal schuppige Haut am Handrücken aber sonst weiß ich von nichts - und schon gar nicht an der Kopfhaut!!

Im englischsprachigen Web liest man oft, dass die (androgenen) Pillen androgenetische Alopezie auslösen kann, bei Menschen die eine Veranlagung dafür haben.. die Androgene der jeweiligen Pille bringen dann das Faß zum überlaufen und lösen die Krankheit aus.. auch liest man oft, dass Anti-Baby-Pillen generell Haarausfall auslösen können, da sie vermehrt Haare in die Telogenphase schicken.

Eigentlich kann ich ja dann nicht an AGA leiden.. hab ja eine Anti-androgene Pille genommen...? Da mein HA aber immer schlimmer wird (bin mittlerweile 4 Monate ohne Pille) glaube ich, dass nicht sie, sondern der Friseurbesuch der Auslöser war.

Und der jetzt vermehrt auftretende HA könnte ja jetzt vom Absetzen der Pille kommen.

Oder: Die Pille und der Friseur haben den HA ausgelöst.. im Sommer hatte ich auch nochmal einen leichten Bulimie-Rückfall.. glaube das könnte alles nochmal zusätzlich verstärkt haben.

Was es auch ist, es soll einfach aufhören.....

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen

Posted by [mina89](#) on Tue, 15 Oct 2013 20:40:38 GMT

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

---

Wieso schließt das AGA aus?

Es kann sowohl die Pilleneinnahme als auch das Absetzen oder ein Pillenwechsel zu Haarausfall führen. Das liegt wahrscheinlich einfach daran, dass die Hormone durcheinander gebracht werden.

Von androgenen Pillen habe ich noch nie gehört. Oder meinst du anti-androgene?

Bei Bulimie kann ich mir auch gut vorstellen, dass das was auslösen könnte. Bist du untergewichtig?

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen

Posted by [Novemberkind](#) on Wed, 16 Oct 2013 07:51:39 GMT

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

---

@ mina89: ja ich habe 26-28 Tage Zyklus und den Eisprung merke ich immer durch Ziehen und Temperaturanstieg, war jetzt erst das 5 Mal zuverlässig zum 13. oder 14. Tag.

@ Accalarentia: Das war aber ein Abzocker, der Endokrinologe. Wie bist du auf den gekommen? Ich lasse mich nämlich gerade nur über meinen Hausarzt an Kontakte seines Vertrauens überweisen, dann behandeln die einen nämlich ganz anders. Bzw. du gerätst

nicht an die falschen.

Ich glaube auch, dass die Pille, egal welche, HA antriggern kann, aber nur bei den Frauen, die schon die Veranlagung haben, darauf zu reagieren. Bei den antiandrogenen Pillen können sich, das wurde hier schon oft diskutiert, die Androgen-Rezeptoren verändern (hoffe, ich verdreh da jetzt nix), das macht sich dann beim Absetzen bemerkbar, weil nichts mehr die Androgene stoppt. Ich weiß nur nicht, ob sich das wieder zurückregulieren kann. Und wann.

Sorry, ich bin heute total down. Heute wars besonders schlimm beim Haarewaschen. Ich versteh das nicht. Die letzten Wochen hatte ich immer Kopfhautziehen und -jucken. Jetzt ist das endlich besser und der HA beginnt erst so richtig.

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen

Posted by [accalarentia](#) on Wed, 16 Oct 2013 13:28:29 GMT

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

---

@mina: Ich weiß es natürlich nicht 100%ig, aber habe mich viel in den englischen Foren eingelese. Dort wird gesagt, dass androgene Pillen (das sind die der älteren Generationen z.B. die Leios ist glaub ich so eine) durch den Überschuss an Androgenen AGA ins Rollen bringen können wenn man vorher einfach nur die Veranlagung dazu hatte. Davon wird immer wieder in Zusammenhang mit der Pille Loestrin berichtet.

AGA schließe ich eigentlich ziemlich sicher aus, da es in meiner Familie (auch um einige Generationen zurückverfolgt) keinen einzigen solchen Fall gibt weder auf mütterlicher noch auf väterlicher Seite.

Ebenso hat der Haarausfall viel zu plötzlich angefangen.. ich kann mich noch genau daran erinnern als ich plötzlich ein Büschel aus meinen Haaren ziehen konnte - und dieser Zeitpunkt hängt zu sehr mit schlimmen Ereignissen sowie der Einnahme eines Medikaments (Pille) zusammen. Und naja ich habe ja eine antiandrogene Pille genommen (Valette).. AGA hängt ja unter anderem von den Androgenen ab und ich glaube nicht, dass eine anti-androgene Pille AGA auslösen kann. Sehr wohl glaube ich, dass sie die Hormone komplett durcheinander bringen kann und dieses Chaos dann Haarausfall verursachen kann!

Wobei mein Hormonstatus ja völlig intakte Werte angezeigt hat... oh mann.

@Novemberkind: Es tut mir schrecklich leid, dass du einen schlechten Tag hast.. ich kann das so gut nachvollziehen - bei mir läuft es ebenso. Der letzte Waschgang war Hölle.

DU BIST NICHT ALLEIN!!!!!! (Denk da bitte dran)

Das mit den Androgen-Rezeptoren klingt echt interessant.. allerdings weiß ich nicht so recht ob uns das dann betrifft - wir hatten den Haarausfall ja auch während der Einnahme. Das klingt für mich eher nach dem HA der vom Absetzen kommt.. nachdem man eine antiandrogene Pille absetzt sinkt der Östrogenspiegel auf einmal rapide ab und auch die Androgene steigen an (klar, anti heißt ja auch gegen ^^)... wie nach einer Schwangerschaft (wo der Östrogenspiegel ja auch sehr hoch ist und man meist schöne Haut+Haare hat) kann dann Akne und Haarausfall einsetzen.

Novemberkind hast du auch immer diese Hoffnung, dass es auf einmal vorbei sein wird? Und dann beim Haare aufmachen ist man total down =(

Muss mich jetzt echt motivieren weiterhin pillenfrei zu bleiben, weil ich echt keine Anzeichen der Besserung sehe.

Meine Seiten werden licht und ich kann an nichts anderes mehr denken

Aber wenn eine andere Pille den HA wirklich stoppen sollte - ich mein die muss man ja auch irgendwann wieder absetzen?? Und was passiert dann? Ich wills mir gar nicht vorstellen

Habe übrigens jetzt auch wieder Schuppenflechte ziemlich stark.. vielleicht hängt das mit dem Wetterwechsel zusammen auch.

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen

Posted by [mina89](#) on Wed, 16 Oct 2013 14:34:14 GMT

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

---

Ich wünsche dir viel Kraft und Besserung, Novemberkind!

@accalarentia:

Hatten diese androgenen Pillen eine bestimmte Wirkung? Also wozu die Androgene?

Zur AGA: Bei mir ist es auch so, dass bis 2 Generationen über mir niemand Haarausfall hatte. Mein Uropa könnte im Alter eine Halbglatze gehabt haben, da muss ich nochmal nachforschen. Aber es wäre schon unwahrscheinlich, wenn es bei so einer Familiengeschichte AGA wäre, oder?

Hat bei dir wirklich gar keiner Haarausfall oder leicht lichte Haare gehabt? Ich glaube fast, dass das sehr selten ist, dass nicht mal irgendein Mann in der Familie leichte Lichtungen hat oder?

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen

Posted by [accalarentia](#) on Wed, 16 Oct 2013 20:30:20 GMT

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

---

@mina: Ich glaube die Pillen der früheren Generationen waren einfach so.. bin allerdings kein Mediziner/Endo

Das mit der "Anti-Androgenen Wirkung" und die ganzen "Haut und Haarpillen" sind glaube ich einfach eine Weiterentwicklung bzw. auch ein bisschen neuere Erfindung um mehr Frauen zu ködern.. ich meine wer hätte nicht gern ein Pillchen das schöne Haut, Haare zaubert, nebenbei verhütet und sonst keinerlei Schwierigkeiten bereitet?

Bin ja auch drauf reingefallen..

Aber gerade die Pillen der 3./4. Generation (eben diese Anti-androgenen wie Valette, Belara, Diane usw) sind es meines Erachtens, die so vielen Probleme bereiten.

Hier findest du eine gute Übersicht: [http://](http://risiko-pille.de/index.php/zahlen-a-fakten/144-zugelassene-an-tibabypillen.html)

[risiko-pille.de/index.php/zahlen-a-fakten/144-zugelassene-an-tibabypillen.html](http://risiko-pille.de/index.php/zahlen-a-fakten/144-zugelassene-an-tibabypillen.html)

Darf ich dich fragen wann dein HA eingesetzt hat bzw. was ist deine Geschichte? Hat es auch mit einer Pille angefangen? Wie alt bist du?

Kenne mich natürlich auch nicht super aus.. aber ich kann einfach nicht glauben, dass bei unter 20 jährigen Frauen URPLÖTZLICH erblich bedingter Haarausfall auftritt.

Und in meiner Familie hat wirklich kein Mensch Haarausfall oder irgendwelche Lichtungen, meine Großväter gehen auf die 90 zu und haben einen totalen Wuschelkopf

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [mina89](#) on Wed, 16 Oct 2013 21:32:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@accalarentia:

Weißt du auch, wie es bei deinen Urgroßeltern aussah? Und Tanten/Onkel etc.?  
Du sagtest du hast die Pille schon vorher problemlos abgesetzt, oder? War das eine andere Pille (keine anti-androgene?) oder hattest du die damals nicht so lang genommen?

Bei mir kam der Haarausfall nicht von einer Pille. Ich denke, dass Stress und Untergewicht die Ursache sind. Ich habe vor dem Haarausfall plötzlich 7 kg abgenommen und war damit dann definitiv untergewichtig. Ich hoffe jedenfalls inständig, dass ich keine AGA habe. Bis 2 Generationen über mir hat wie gesagt auch niemand Haarausfall in meiner Familie. Allerdings fallen mir momentan viele solche Minihaare aus. Kann mir zwar auch vorstellen, dass die Haare vom Nährstoffmangel so verkümmern, aber man liest davon ja immer nur bei AGA. Ich hatte jetzt die Diane35 genommen, um zu schauen, ob der Haarausfall dadurch besser wird. War aber nicht der Fall. In meiner Jugend hatte ich sie auch mal gegen meine Akne genommen. Das half einigermaßen gut. Nach dem Absetzen hatte ich keine Probleme mit Haarausfall. Ich hab sie aber auch nur 6 Monate genommen.

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Binne](#) on Thu, 17 Oct 2013 07:21:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bei mir ging der HA auch nach einer Diät los... leider liest man ja häufig, dass solche Diäten auch gerne mal eine AGA lostriggern können, wenn man dazu eh eine Veranlagung hätte.. d.h. man hat in "jungen Jahren" schon das Dilemma auf dem Kopf, das man normalerweise erst mit 50/60 hätte...

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [mina89](#) on Thu, 17 Oct 2013 08:30:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ohje. Hat bei dir denn jemand Haarausfall in der Familie, Binne?  
Ich will daran ja nicht so recht glauben. Zumal mein HA auch diffus ist. Das spricht ja auch eher dagegen oder?  
Hast du inzwischen wieder zugenommen?

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Binne](#) on Thu, 17 Oct 2013 10:13:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Meine Diät war vor 20 Jahren ... inzwischen habe ich auch wieder zugenommen aber damals habe ich eben ganz krass 5 Kilo in einer Woche abgenommen ( beim Ski fahren, wie eine



Bekloppte Ski gefahren und nichts gegessen ) und danach gings los... bis jetzt in Schüben immer wieder..

Ja, in meiner Familie hat mein Vater schon mit nun immerhin 65 einen lichter werdenden Oberkopf... meine beiden Geschwister haben aber SO volle Haare, dass der Friseur die Haare immer AUSDÜNNEN muss... entweder habe ich einfach in der Familie die A-Karte gezogen und eifere meinem Vater nach, oder es ist was anderes... aber so langsam glaube ich nicht mehr an das "Andere"..

Bei dir ist der HA noch so "frisch", das wird bestimmt bald wieder besser!

LG!

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen

Posted by [accalarentia](#) on Thu, 17 Oct 2013 16:46:31 GMT

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

---

@mina: Die haben auch alle wunderschöne volle Haare bis ins hohe Alter.. das macht mich ja umso mehr fertig. Ich kenn sowas gar nicht und kein Mensch kann nachvollziehen wie schlimm das ist und wie es auf die Psyche schlägt!

Ich habe vor etwa 3 Jahren die antiandrogene Pille Belara gegen Akne verschrieben bekommen.. das war meine erste Pille. Nach etwa 1,5 Monaten habe ich mir eingebildet vermehrt zu schwitzen und Wassereinlagerungen zu bekommen.. habe sie dann abgesetzt.

Im Nachhinein glaube ich das war alles nur Einbildung, weil ich zuvor noch nie im Leben Medikamente richtig regelmäßig einnehmen musste.. weiß nicht aber hatte das Gefühl, dass es nicht das richtige war.

Ansonsten hatte ich absolut keine Probleme damals - weder bei der Einnahme noch nach dem Absetzen.

Letzten Winter wurde meine Haut dann wieder richtig schlimm, so schlimm, dass ich es nicht mehr ausgehalten habe. Und da die unzähligen Hautarztbesuche auch nicht geholfen haben sah ich letzte Hoffnung in der Pille Valette.. hatte schon von vielen gehört, dass sie mit der eine Babypopo-Haut bekommen haben. Also hab ich dann Anfang März beim Gyn angerufen und einen Termin ausgemacht..... der war allerdings erst Ende April.

Da mich meine Haut zur völligen Verzweiflung trieb und ich noch 2 Packungen meiner alten Pille Belara übrig hatte - entschied ich mich die 2 Blister bis zum FA-Termin zu nehmen und dann einfach mit derjenigen Pille weiterzumachen, die mir die Ärztin verschreiben würde.

Habe dann die Valette bekommen und Ende April mit der Pille weitergemacht. Zur selben Zeit war ich auch beim Friseur. Den gesamten Winter über habe ich mich wegen meiner Haut so hässlich gefühlt, dass ich meine Haare nicht offen getragen habe. Hatte sie andauernd hochgesteckt, weshalb sie sehr lang geworden sind. (über Hüfte)

Da ich ja nun den Gyn-Termin hatte und quasi den festen Glauben, dass ich wunderschöne Haut bekomme - habe ich einen Friseur Termin ausgemacht um ein wenig Form in meine langen Haare zu bringen und damit ich sie stolz präsentieren kann..... tja. Die liebe Schnippse hat dann nur leider aus 2-5cm ganze 35-40cm gemacht und ich habe MONATE Rotz und Wasser geheult.

Hatte meine Haare um die 5 Jahre auf Hüft bzw. minimum Taillenlänge und jetzt (wo ich sie



endlich offen tragen wollte) gingen sie mir bis zur Schulter.  
Das war auch Ende April.

Und Ende Mai hat dann eben der Haarausfall eingesetzt.. am Anfang dachte ich mir nicht viel dabei, aber es wurde eben immer schlimmer. Früher habe ich nicht einmal bemerkt, dass ich täglich Haare verliere, beim Duschen max. 10 Haare (und ich habe meine Haare schon damals nur 1-2x in der Woche gewaschen). Doch jetzt konnte ich mir im trockenen Zustand Haare "herausziehen".. die lose zwischen den Spitzen runterhingen.

Beim Haarewaschen waren MASSEN nicht nur im Sieb, sondern auf dem kompletten Duschboden verteilt...

Am 7. Juli habe ich die Pille dann komplett abgesetzt und seitdem ist es jetzt stetig noch schlimmer geworden.

Als der HA anfang verlor ich täglich etwa 50 Haare und beim Duschen so an die 100.

Mittlerweile (knapp 4 Monate nach dem Absetzen) verliere ich täglich um die 200 Haare und beim Duschen bis zu 1000. (Und ja ich habe gezählt).

Als der HA angefangen hat, habe ich natürlich auch sofort meine FA angerufen. Die hat aber gemeint, dass es gar nicht von der Pille kommen könne und ich solle doch mal meine Schilddrüse untersuchen lassen. Eigentlich wollte ich, dass sie mir eine andere Pille verschreibt, aber bin dann doch zum Hausarzt gegangen... da kam dann auch ein TSH-Wert von 4,2 raus (Schilddrüsenunterfunktion) und die FA verschrieb mir L-Thyroxin dagegen.

Ich glaubte aber fest daran, dass meine Schilddrüse gesund ist und die Pille an allem Schuld ist - also habe ich die Pille abgesetzt und die Schilddrüsenmedikamente niemals eingenommen.

Im August habe ich dann auch noch Schuppenflechte am Kopf bekommen (hatte ich auch noch NIE) und ich bin ab zum Hautarzt. Dort wurde mir wieder Blut abgenommen, wobei auch die Schilddrüse angeschaut wurde: Mein TSH Wert war unter 1 (also in einem völlig gesunden Bereich), obwohl ich das Thyroxin niemals genommen hatte... schon komisch.

. Ebenso finde ich es äußerst merkwürdig, dass mein Hormonstatus (wurde im September von einer anderen Frauenärztin gemacht) völlig normal war.... ich mein wenn der HA wirklich von der Pille käme dann müsste es doch iwelche Auffälligkeiten geben oder nicht?

Ich weiß einfach nicht was ich tun soll. Weiter warten? Aber ich warte ja schon seit 4 Monaten und es wird immer schlimmer statt besser.. und ich hänge wirklich an jedem cm, weil mir eh schon so viel meiner Haare "geraubt wurde". Und das letzte bisschen was mir noch geblieben ist, fällt mir jetzt auch noch jeden Tag aus.

Muss es jeden Tag in den Müll schmeißen - das tut so unglaublich weh und man bekommt so riesengroße Angst.

Gerne würde ich versuchen, ob es besser wird wenn ich die Pille Belara wieder nehmen würde.

Allerdings habe ich Angst, dass es nur einen erneuten Schub bewirken könnte - außerdem wären dann diese 4 pillenfreien Monate völlig umsonst gewesen.

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen

Posted by [accalarentia](#) on Thu, 17 Oct 2013 16:49:56 GMT

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

---

Novemberkind wie geht es dir gerade?

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Novemberkind](#) on Fri, 18 Oct 2013 09:59:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@accalerentia

diese Panik ist völlig normal. Ob es dich beruhigt, oder nicht. Als ich meinen ersten schlimmen Schub hatte, waren es sicher 500 Haare am Tag, sicher über 4 Monate. Mir ist zwar aufgefallen, dass die Haarfülle abnahm, aber anderen absolut nicht.

Es ist sicher gut, wenn du deine Blut- und Hormonwerte, Bwz. Schilddrüse checken lässt und Ursachenforschung machst.

Aber vergleich dich nicht mit uns alten Hasen hier, die schon seit vielen Jahren Schübe haben und z.T. wohl mit der AGA-Diagnose leben müssen. Ich bin sicher, dass sich das einpendelt. In deinem Fall ist Geduld, so schwer das ist, wahrscheinlich echt der einzige sinnvolle Schritt, wenn sonst alle Werte gut sind.

Du kannst nach einem halben Jahr, wenn der HA nicht besser wird, tatsächlich darüber nachdenken, wieder die Belara oder eine andere antiandrogene Pille zu nehmen. Gib deinem Körper noch etwas Zeit. Und versuch auf andere Gedanken zu kommen.

Wachsen denn Haare nach? Wenn du einen regen Neuwuchs hast, dann wird sowieso alles gut. Ich finde, für alle drastischen Überlegungen wie ein Eingriff in die Hormone, ist es bei dir noch viel zu früh.

Ich habe mein erstes Gespräch am Mittwoch für die Psychotherapie.  
nach 15 Jahren HA. Mein HA und ich haben Jubiläum

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [accalarentia](#) on Fri, 18 Oct 2013 11:25:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@ Novemberkind: Ich hoffe sehr, dass dir die Therapie hilft! Habe jetzt "erst" seit etwa 5 Monaten HA und bin schon total am Ende.. du musst eine unglaubliche Kraft haben, wenn du das schon seit 15 Jahren mitmachst.

Hast du denn über die Zeit auch viel Ursachenforschung betrieben? Ich glaube du hast mal geschrieben, dass dein HA mit der Pille Cilest angefangen hat.. war das sehr plötzlich? Kann mir einfach nicht vorstellen, dass junge Frauen noch vor ihrem 20. Lebensjahr auf einmal AGA haben. Das kann und will ich einfach nicht glauben..

Du hast ja jetzt auch die Pille zum ersten Mal (seit Auftreten des HA's) abgesetzt oder?

Hast ja geschrieben, dass du mind. bis Ende des Jahres pillenfrei bleiben möchtest, wirst du das durchziehen?

Ich habe einfach so wahnsinnig große Angst, dass mir bis dahin alle Haare ausgefallen sind - es geht so rasend schnell!!!

Noch eine Frage: Wie erkennt man Neuwuchs am besten? Ich habe vorne am Ansatz sehr viele kurze (Baby)Haare, aber das war schon immer so.. d.h. ich weiß nicht ob es neue Haare sind oder noch alte.

Gewachsen sind meine Haare schon trotz des Haarausfalls - habe mir bei meinem Friseurbesuch die Haare tönen lassen - und weiß daher genau wie viel meine Haare gewachsen sind über die letzten Monate.. nämlich etwa 14cm (seit Anfang Mai).

Bei meinen ausgefallenen Haaren sind außerdem immer wieder sehr kurze dabei.. die auch viel

dünnere sind als die alten. Die sind meist so 1 bis 4 cm lang - trotzdem sind es hauptsächlich lange Haare die ausfallen. Und fast nur von den Seiten meines Kopfes. An Ansatz und Hinterkopf kann man (noch) keine Lichtung feststellen.

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Novemberkind](#) on Fri, 18 Oct 2013 14:54:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

also der HA mit 17 kam sehr plötzlich und stark. Ich glaube, dass es mit einer extremen Diät so kam. Ich war damals fast magersüchtig. Ein paar Spalten Melone und nen Mager-Joghurt mit Süßstoff am Tag, 1/2 Jahr lang.

Man sagt ja, wenn man die Veranlagung zu AGA hat, kann so eine extreme Diät das vorzeitig auslösen. Ebenso die Pille, wenn man die Veranlagung hat, die ich wohl habe. Ich werds nie rausfinden. Ausgehalten habe ich das, weil es zwischendrin bessere Phasen gab. Und durch Verdrängen. Darum ja jetzt die Therapie. Ich will mich mit dem Gedanken anfreunden, dass ich wohl ein Haarteil brauchen werde. Bzw., dass mich der HA evtl. ein Leben lang begleitet.

Ich will darum die Pille erst mal nicht mehr nehmen, weil ich einfach nicht weiß, wie es ohne Pille ist, hab immer mit ihr verhütet. Und nach 4 Monaten kann mans auch noch nicht sagen. Es ist irgendwo die Hoffnung da, dass es mir mit meinen eigenen Hormonen besser geht. Die schwindet zwar mit jedem Tag HA-Horror. Aber ich werds nicht wissen, wenn ich nicht noch etwas Geduld habe.

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Novemberkind](#) on Mon, 04 Nov 2013 13:22:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Stand 5 Monate nach Absetzen

HA hat weiter zugenommen. Ich spare mir konkrete Zahlen.

Allerdings merke ich vermehrt Neuwuchs, der einzige Grund, warum ich nicht schon jetzt wieder zur Pille greife.

Ich habe das Gefühl, dass die Haare am Oberkopf vermehrt nachwachsen. Fühlt sich ungewohnt stoppelig an, wenn ich unter die Haare an die Kopfhaut fasse. Und es stehen viele Antennen in Längen von 2-6 cm ab.

Vielleicht ist das nur wieder ein Irrglaube und schlechter Trost, aber ich rede mir gerade ein, dass ich eine Art Pillen-Absetz-Shedding durchmache und ganz viele neue, gesunde Haare nachstoßen, die vom natürlichen Östrogen kommen.

Hm... ich weiß, ne auf Verzweiflung aufgebaute Milchmädchentheorie, aber wer weiß...

Letzte Hoffnung ist, dass der HA wie jedes Jahr im November besser wird und der Neuwuchs sich weiter steigert und nicht gleich wieder ausfällt.

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 04 Nov 2013 15:34:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich will auch absetzen; ab Januar Boah ich hab Angst, wenn ich das lese  
Halt tapfer durch!

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [mina89](#) on Mon, 04 Nov 2013 18:29:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Novemberkind schrieb am Fri, 18 October 2013 16:54also der HA mit 17 kam sehr plötzlich und stark. Ich glaube, dass es mit einer extremen Diät so kam. Ich war damals fast magersüchtig. Ein paar Spalten Melone und nen Mager-Joghurt mit Süßstoff am Tag, 1/2 Jahr lang. Man sagt ja, wenn man die Veranlagung zu AGA hat, kann so eine extreme Diät das vorzeitig auslösen. Ebenso die Pille, wenn man die Veranlagung hat, die ich wohl habe. Ich werds nie rausfinden. Ausgehalten habe ich das, weil es zwischendrin bessere Phasen gab. Und durch Verdrängen. Darum ja jetzt die Therapie. Ich will mich mit dem Gedanken anfreunden, dass ich wohl ein Haarteil brauchen werde. Bzw., dass mich der HA evtl. ein Leben lang begleitet. Inwiefern soll das eigentlich funktionieren, dass eine Diät AGA anstupsen kann? Wenn man eine Diät gemacht hat, dann fallen die Haare ja aus, weil die Haarwurzeln zu wenig Nährstoffe erhalten. Wenn man dem Körper wieder Nährstoffe zufügt, ist das ja eigentlich behoben. Wieso bleibt dann der Haarausfall? AGA hat ja mit einer Überempfindlichkeit der Haarwurzeln gegenüber DHT zu tun. Hat man diese schon seit seiner Geburt oder entwickelt man die (z.B. mit solchen Diäten) etwa?

Ich drücke dir die Daumen, dass der Haarausfall sich bald wieder legt. Ich glaube, die Haare, die vom Absetzen (also Hormonchaos) jetzt ausfallen, sollten eigentlich auch wieder nachwachsen, wenn sich das eingeepegelt hat, oder?

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Novemberkind](#) on Tue, 05 Nov 2013 10:55:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Ponyfranse: Na ja, ich glaube, man muss sich halt darauf einstellen, dass es ein paar Monate schlimm werden könnte. Und falls du schwanger werden solltest... nun ja, dann ist das ja eh das Beste für die Haare.

@Mina89:

Es ist der totale Nährstoffmangel, der die AGA auslösen kann, glaube ich. Habe je kein Eisen, keine Vitamine mehr zu mir genommen. Außerdem bringt so ne Diät die Hormone durcheinander, Untergewicht kann ja sogar dazu führen, dass die Periode ausbleibt, war bei mir zwar nicht so, aber 47 Kilo sind einfach zu wenig bei knapp 1,70. Habe jetzt 52 Kilo und sehe noch sehr schlank aus.

Wenn man die Veranlagung zu AGA hat, kann jeder Pillenwechsel, jedes Ungleichgewicht einen

Schub auslösen. Schon die Pubertät kann das, je nachdem wie ausgeprägt die Veranlagung ist. Ist bei jeder Frau anders. Bei manchen geht es erst mit den Wechseljahren los.

Mein Therapeut ist überzeugt, dass bei mir die Psyche mitreinspielt. Und ein wenig glaube ich auch, dass mein psychischer Stress den HA zumindest begünstigt.

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [mina89](#) on Tue, 05 Nov 2013 13:11:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Aber wenn die Nährstoffe wieder da sind, ist der Schub dann vorbei?

Ich glaube bei mir auch, dass Stress ein großer Faktor ist. Ich habe aber lange Zeit mein Gewicht nicht als Faktor betrachtet. Dabei wiege ich bei 1,75m gerade mal 53 - 53,5 kg. Ich war immer schon ziemlich dünn, aber gerade so normalgewichtig laut BMI (58kg). Dann das halbe Jahr vor Beginn des HA habe ich plötzlich 6-7 kg abgenommen.  
Mir fällt es nur so schwer zuzunehmen.

Vielleicht wäre es sinnvoll, generell ein bisschen mehr Gewicht anzustreben? Vielleicht reicht es ja nicht mehr, dass man gerade so normalgewichtig ist, wenn man davor HA hatte? Wäre das eine Option für dich, noch etwas zuzunehmen?

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Novemberkind](#) on Tue, 05 Nov 2013 13:48:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Mina89:

Also es ist ja garantiert nicht so, dass ein Mensch, der sehr dünn ist, oder Diät macht, HA bekommt.

Es ist die Veranlagung zu Haarausfall, die durch bestimmte Faktoren lediglich begünstigt werden kann.

Manche Menschen haben Dauerstress, ernähren sich schlecht, wechseln die Pille ständig und haben nie HA.

Und ich persönlich esse ja auch ausgewogen und ausreichend. Habe laut Blutbild Topwerte. Am Gewicht liegt's sicher nicht.

Bei Menschen, die keine AGA haben, renkt sich der HA wieder ein, wenn ein Mangel ausgeglichen wurde.

Bei Menschen mit AGA ist, wenn sie erst mal ausgebrochen ist, die Krankheit immer da und tritt in Schüben auf.

Vielleicht entfernt vergleichbar mit HIV, du kannst den Virus haben, ohne dass er ausbricht, ist er aber ausgebrochen, gibts keine direkte Heilung, nur Behandeln und Eindämmen der Symptome. Mir fällt grad kein besserer Vergleich ein. Der Unterschied ist, dass AGA auch mal Jahre

verschwinden kann und dann: Boooooom! wieder ein Schub.

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [mina89](#) on Tue, 05 Nov 2013 14:57:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Treten die Schübe bei der AGA dann im Verlauf ohne Auslöser auf (also ohne z.B. erneuetn Nährstoffmangel)? Und geht der HA am Anfang denn dann erstmal zurück, wenn der Nährstoffmangel wieder ausgeglichen ist?

Was wurde bei dir im Blut denn alles untersucht?

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Novemberkind](#) on Tue, 05 Nov 2013 20:28:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also bei mir treten sie jeden Spätsommer ganz ohne Auslöser auf. Auch mit Pille, Stress oder keiner, egal. Beim großen Blutbild werden sehr viele Werte getestet wie Eisen, Ferritin, TSH (auch die freien Werte), Vitamine, das ganze Programm. Hier im Forum haben einige ihre Werte eingestellt, da kannst du mal schauen, was alles dabei ist.  
So ein Schub dauert bei mir meist 4 Monate, dann geht es einfach so zurück auf normale Ausfallzahlen von 50-100 pro Tag im Winter.

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Novemberkind](#) on Wed, 18 Dec 2013 21:12:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Auch wenn die letzten Monate der Horror waren. Ein kleiner Trost. Es wachsen Haare nach. Auch auf dem Oberkopf. Vielleicht fällt mir das nur auf, weil auch mehr Haare als sonst ausgefallen sind. Aber mir kommt es so vor, als würden mehr nachwachsen als mit Pille. Nun müsste nur noch der HA stoppen! Habe versucht es zu fotografieren. Sieht nur leider nicht so nach viel aus, wie in echt. Musste mir mit einer Hand die Haare am Scheite flach drücken und mit der anderen fotografieren. Aber die Haare sehen alle normal dick aus. Keine verkümmerten. Immerhin scheint sich meine These nicht zu widerlegen, dass ohne die Pille am Oberkopf vermehrt nachwachsen. Meine Haare sind über Kinnlang. Nachwuchs zwischen 5 cm und 2 cm (den Rest sieht man noch nicht). Vor 6,5 Monaten Pille abgesetzt ...

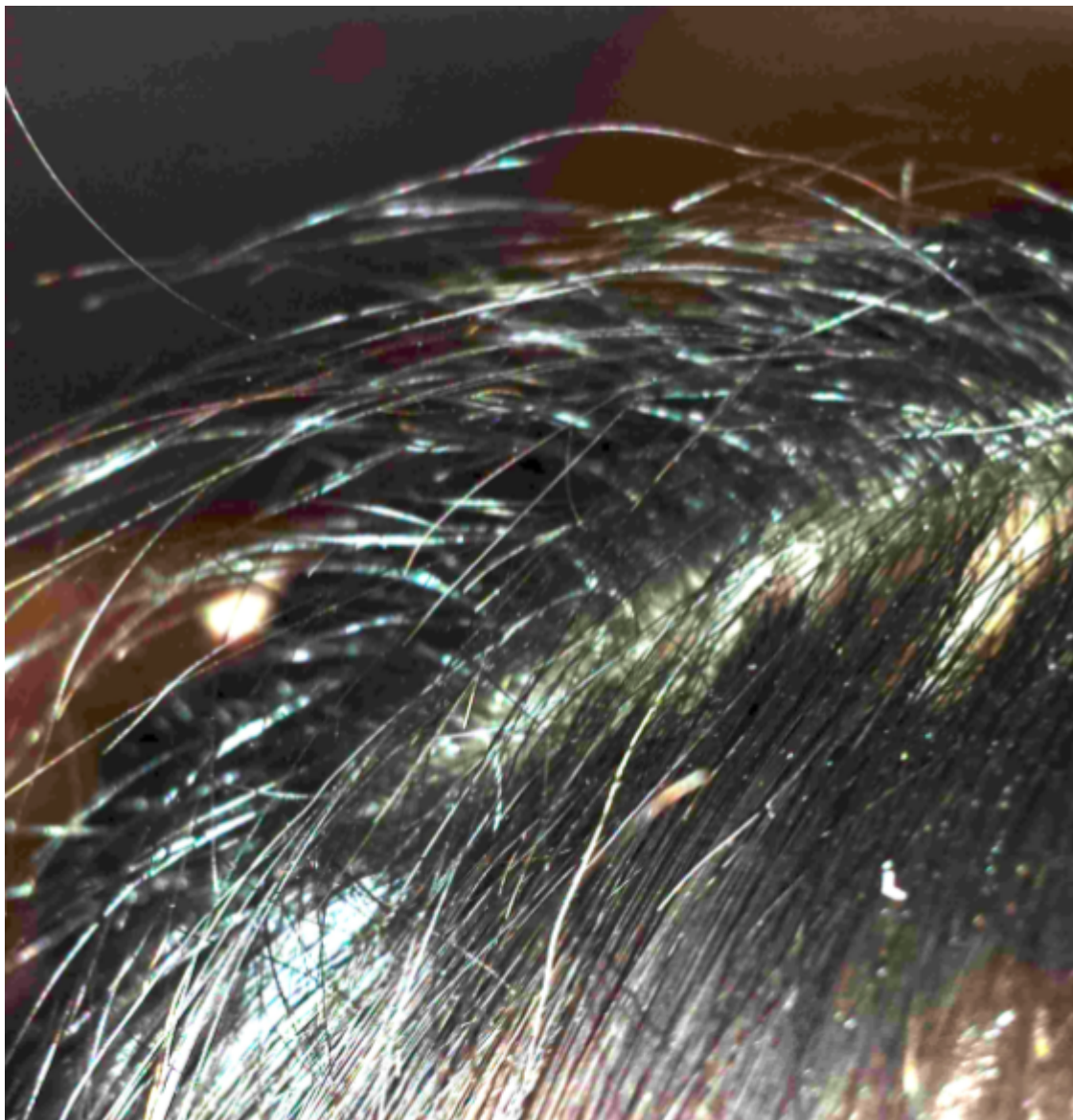
---

## File Attachments

1) [Bild 6.png](#), downloaded 3794 times

---





---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [DiJana](#) on Fri, 27 Dec 2013 17:45:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen,

ich habe die Valette im November 2011 gegen den Nuvaring eingetauscht.  
Den Nuvaring habe ich am 8.12.2013 abgesetzt.

Mein Haarausfall hat vor ca. 4-5 Jahren angefangen, ich bin nicht ganz sicher.  
Bei mir fielen nie so viele Haare aus, dass die Alarmglocken angegangen wären.  
Meine Mutter war die erste der es auffiel.  
Jedoch dachte ich dass sie es übertreibt...  
Ich würde sagen dass es ganz schlimm vor ca. einem Jahr wurde.



Aktuell fallen mir nicht viele Haare aus, beim Waschen und beim Haareföhnen auch nicht, allerdings ist mein Scheitel seeehr licht.  
Ohne Seitenscheitel kann ich gar nicht aus dem Haus.

Ich war bei Hautärzten, in einer Hautklinik und natürlich bei meinem Hausarzt.  
Überall wurde mir gesagt dass klar erkennbar ist, dass es anlagenbedingter Haarausfall ist und dass man nichts dagegen tun könnte, außer Regaine zu nehmen.  
Das Mittel war mir aber als Studentin zu teuer gewesen und ich hoffte auch immer darauf dass meine Haare irgendwann wieder nachwachsen.. hahaha...

So hatte ich mich mit meinem Haarausfall, der angeblich nicht behandelbar ist abgefunden.  
Bis mein Freund mir sagte, ich soll mich doch mal bitte in Foren schlau machen und mir [www.alopezie.de](http://www.alopezie.de) rausgesucht hat. So habe ich mich angefangen hier reinzulesen und sah dass es doch evtl an der Schilddrüse liegen könnte... . So habe ich mir diese beim Radiologen testen lassen. Die Werte sind OK.

Ft3 ria: 2,72  
Ft4 ria: 1,09  
Tsh basal: 1,52  
Mikrosomale ak:4

Als ich nach den Werten der Nebenschilddrüse fragte, wurde der Arzt pampig, das wäre doch nun wirklich eine kostspielige Untersuchung und mein HA hätte das auch nicht verordnet... .

Nun ja, nun habe ich im März einen Termin beim Endokrinologen und Mitte Januar einen Termin beim Hautarzt. Ich werde mir für den Termin beim Hautarzt eine Liste machen, was er alles bei mir untersuchen soll.  
Evtl könnt ihr mir hier noch Tipps für meinen Hautarzttermin geben?

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [lala](#) on Fri, 27 Dec 2013 18:04:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

DiJana schrieb am Fri, 27 December 2013 18:45

Nun ja, nun habe ich im März einen Termin beim Endokrinologen und Mitte Januar einen Termin beim Hautarzt. Ich werde mir für den Termin beim Hautarzt eine Liste machen, was er alles bei mir untersuchen soll.  
Evtl könnt ihr mir hier noch Tipps für meinen Hautarzttermin geben?

für den hautarzttermin ehrlich gesagt nicht. in meiner HA-Laufbahn haben mir Hautärzte am

wenigsten weiterhelfen können.

man hat denen halt die haare (als hautanhängsel) ins Fachgebiet mit reingeschoben. aber wenn du kein kopfhautekzem oder so was hast, ist er nicht der richtige. manchmal machen sie einen trichoscan. da kommt dann raus, dass du HA hast, was du ja bereits weißt.

viel wichtiger ist der endo:

ich kenn mich mit diesen verhütungsringen und dem kram nicht aus. aber ob die Blutwerte aussagekräftig sind, wenn du sowas hast... da müsstest du dich schlau machen.

dann ist der tag der Blutentnahme wichtig: 20./21./22. zyklustag.

werte: FSH, LH, E2, Prog., Testo, DHT, Androstendion, DHEA, prolaktin, Vit D3, Eisen, antioxidativer Status, ect. (kein Anspruch auf Vollständigkeit).

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen

Posted by [Novemberkind](#) on Fri, 24 Jan 2014 10:54:30 GMT

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

---

Neuer Stand nach 7,5 Monate ohne Pille:

HA seit 4 Wochen besser.

Gerade bei 20-50 an Nichtwaschtagen und 100-150 an Waschtagen.

Ich stelle mal ein aktuelles Bild Stand gestern ein und zum Vergleich eines VOR der schlimmsten Phase im Oktober/November. Ich habe jetzt 3 Monate mit Ausfallzahlen von durchschnittlich 300 am Tag hinter mir.

Dafür, dass es so gewütet hat in den letzten Monaten, finde ich, ist die Lichtung nicht fortgeschritten, oder was meint ihr? Ist hinten etwas anders gekämmt. Ich führe das auf Neuwuchs zurück. Drückt mir die Daumen!!!!

---

### File Attachments

1) [Haare.png](#), downloaded 3776 times

---



---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [mina89](#) on Sun, 26 Jan 2014 18:29:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich sehe keine Verschlechterung! (Und ich finde allgemein, dass dein Scheitel gar nicht licht aussieht ) Hast du eigentlich auch Fotos ohne Blitz?

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Novemberkind](#) on Mon, 27 Jan 2014 09:17:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@mina89: danke für deine Antwort.  
Ich kann mal eines ohne Blitz machen, mein Licht in der Wohnung ist nur etwas schummrig (auch ein Resultat meiner langen Ha-Geschichte, Freunde haben schon den Vergleich zu nem Vampir

gebracht, weil ich helles Licht und Sonnenlicht zunehmend meide ).

Ja, ich bin trotz des Psychoterrors (ca. 600 Haare beim Waschen jeden 2. Tag) der letzten Monate erstaunt, dass sich die Lichtung in Grenzen hält. Dafür haben meine Längen aber schlimm gelitten. Mein "Zopfumfang" ist etwa um die Hälfte geschrumpft, bestätigt auch meine Friseurin. Und offen tragen geht nicht, weil ich an den Seiten nur Fransen habe, die auch noch trocken sind und wegstehen. Ein wenig wie Albert Einstein.

Aber gut, ich will versuchen, mich nicht immer mit den tollen Mähnen zu vergleichen und immerhin froh sein, dass ich Neuwuchs habe.

Außerdem ändert sich meine Haarstruktur seit dem Pille absetzen. Hatte früher Locken. Während der Pille fast glattes Haar und jetzt kommt die Naturwelle wieder zurück. Komisch das alles!

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen

Posted by [Novemberkind](#) on Wed, 29 Jan 2014 08:47:28 GMT

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

Noch eine Beobachtung:

Ich leide ja bei HA-Schüben auch unter Kopfhautkribbeln und -ziehen. Es ist zwar seit 2 Monaten generell besser geworden, als das erste halbe Jahr nach dem Absetzen. Aber tageweise ist es noch da.

Nun ist mir ohne Pille folgendes aufgefallen.

Etwa 3 Tage nach dem Eisprung bis ca. 3-4 Tage vor der Periode (also etwa eine Woche lang) kommt das Ziehen wieder. Zwischen Tage und Eisprung, am Anfang der Zyklushälfte, ist es komplett verschwunden.

Womit könnte das zusammenhängen?

Habe schon gedacht, weil das Östrogen nach dem Eisprung abfällt. Aber warum habe ich dann kein Kribbeln, wenn das Östrogen an niedrigsten ist, nämlich wenn ich meine Tage bekomme. Gibts hier Zyklusexperten, die das erklären können?

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen

Posted by [Ponyfranse](#) on Thu, 30 Jan 2014 11:46:16 GMT

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

Das sind doch mal tolle Neuigkeiten

Finde übrigens auch, dass sich Dein Haarzustand NICHT verschlechtert hat - Hört sich so an, als wrenns jetzt bergauf geht!

Mir steht das Elend noch bevor; habe letzte Woche endgültig meine letzte Pille genommen! Bin jetzt also pillenfrei & es gibt KEIN zurück mehr!!!

Ich lass jetzt erstmal den Zyklus einpendeln und dann ab Mitte des Jahres kanns mit der

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen

Posted by [Novemberkind](#) on Thu, 30 Jan 2014 15:58:32 GMT

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

---

Ponyfranse, ich drück dir fest die Daumen. Bitte berichte weiter, mich interessiert sehr, welche Erfahrungen Gleichgesinnte machen.

Ich will dir da keine Angst machen, im Gegenteil, aber du darfst dich nicht gleich erschrecken lassen, wenn es ein paar Wochen lang schlimmer wird. Ich bereue es nicht, dass ich es getan habe. Obwohl es teilweise kaum auszuhalten war.

Der Verlust ist zwar in den Längen schmerzlich. Aber ich komme so wenigstens aus dem Kreislauf der Hormone raus. Ich will ja mal Kinder. Allzu lange will ich da auch nicht warten (brauch nur noch nen Mann hö ). Ich merke halt jetzt, dass viele Haare nachwachsen und das gibt mir den Mut, weiter ohne Hormone zu bleiben. Ob ich im Sommer wieder nen schlimmen Schub bekomme, bleibt abzuwarten. Aber ich wäre ja schon zufrieden, wenn es sich wie unter der Pille auch, im Winter normal verhält und im Sommer schlimmer wird. Hauptsache, es ist nicht schlimmer, als unter der Pille. Dann hat es sich ja schon gelohnt. Denn ich fand die Vorstellung so schlimm, mit Mitte 30 von der Pille abhängig zu sein. Würde ich sie nämlich wieder anfangen... ich weiß nicht, ob ich dann den Mut hätte, das noch mal durchzumachen. Meine Angst vor dem Absetzen war, dass ich kahl werden könnte und davon bin ich ja zum Glück weit entfernt.

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen

Posted by [Ponyfranse](#) on Fri, 31 Jan 2014 11:41:20 GMT

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

---

DANKE

ich bin jetzt am 7. Zyklustag - ohne Pille

Bisher bemerke ich ein gelegentliches Pieksen im Unterleib & ein Stechen seitlich in der Brust... Das Stechen in der Brust nervt mich total, hatte ich unter meinen vorherigen Pillen auch immer - Durch die jetzige Pille aida - war's irgendwie weg und in Vergessenheit geraten

Tja... irgendwie ist das die Wahl zwischen Pest & Cholera-

Ich bin nach Jahren endlich mal wieder (halbwegs) zufrieden mit meinem Haarzustand und jetzt setz' ich die dumme Gans die Pille ab -.- mit der Gefahr, dass es schlimmer den je werden könnte...

Ich könnte aber ehrlich gesagt auch nicht sagen, dass die aida meinen Haarzustand verbessert hat, die letzten fünf Jahre... Ich hatte trotzdem IMMER Haarausfall(schübe) und BESSER ist es definitiv nicht geworden. Eine Verbesserung bemerke ich erst durch Regaine...

Ich bin auch der Meinung, dass die aida sehr schwach dosiert ist; ist hatte des Öfteren

Zwischenblutungen & meine auch, son ne Art "Eisprung" bemerkt zu haben - ich weiß, den hat man unter der Pille ja nicht, aber trotzdem...

Vielleicht hab ich Glück Ich hab solche Angst

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen

Posted by [Novemberkind](#) on Sat, 01 Feb 2014 16:26:09 GMT

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

---

Ich drücke fest die Daumen, Ponyfranse.

Ich glaube, die antiandrogene Pille ist eben auch nicht für jede Frau die Lösung. Bei mir hat sie 1-2 Jahre gewirkt und jedes Jahr wurde der Sommer-HA schlimmer, bis ich irgendwann das Gefühl hatte, sie wirkt gar nicht mehr.

Für Neuwuchs war sie gefühlt eher kontraproduktiv. Und auch meine Körperbehaarung ging quasi weg. Find ich gruselig.

Versuch, die Angst nicht zu sehr an dich ranzulassen. Und wenn der HA ein paar Wochen schlimm wird, nicht verunsichern lassen. Das haben auch HA-unvorbelastete Frauen nach dem Absetzen. Ich bin manchmal im Langhaarnetzwerk, auch wenn ich keine langen Haare habe. Aber auch die Frauen mit ihren Wahnsinns-Mähnen leiden hin und wieder unter krassem HA, vor allem nach dem Pilleabsetzen. Das beruhigt ...

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen

Posted by [Novemberkind](#) on Mon, 03 Feb 2014 21:00:02 GMT

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

---

So, ich versuch noch mal, den Neuwuchs festzuhalten.

Hab keinen normalen Scheitel von vorne nach hinten gezogen, sondern einen Quer-Scheitel, also parallel zum Haaransatz, ca. 5 cm hinter dem Haaransatz. Alles, was da absteht, ist ca. 5 cm lang. Genau vor 5 Monaten begann der HA nach dem Absetzen. Passt also genau. Die schlimmste Phase endete vor 2 Monaten, also müsste noch eine weitere Etappe nachkommen, die jetzt so 1-2 cm ist.

... Ich hoffe, so, dass das nicht wieder ausfällt

---

## File Attachments

1) [20140203\\_213624-1.jpg](#), downloaded 3500 times

---





---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Ponyfranse](#) on Tue, 04 Feb 2014 08:21:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Boah Novemberkind...  
DAS macht mir MUT! Toll... Ich freu mich wie n Schnitzel für Dich  
Vorallem sieht mir das nach richtig "guten" Haaren aus und nicht nach so "Fusseln" - Toll!  
Ich drück Dir die Daumen! Halt mich/uns auf dem Laufenden!!!

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [mina89](#) on Tue, 04 Feb 2014 08:58:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sieht gut aus, ja!  
Ich drücke dir die Daumen, dass alles wieder nachwächst, was ausgefallen ist nach dem Absetzen der Pille!

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [DiJana](#) on Wed, 05 Feb 2014 06:56:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen,

ich habe meinen Nuvaring nun auch Anfang Dezember abgesetzt.

Vor 1,5 Jahren bin ich von der Valette auf den Nuvaring gewechselt.

Ich habe bereits sehr wenige Haare, ohne Schütthaar gehe ich mittlerweile nicht mehr aus dem Haus.

Es tut weh das zuzugeben, es ist schlimm es das erste mal so zu schreiben, aber ja, bei mir ist es mittlerweile soweit dass ich ohne Schütthaar nicht mehr rausgehe. Heute hat mir mein Freund sogar das Schütthaar auf den Hinterkopf machen müssen.

Ich wurde richtig aggressiv wie er es mir draufmachte, da er immerwieder die tube auf den Kopf geklopft hatte. Nicht weil ich sauer auf ihn war, eher situationsbedingt... dass ich abhängig von ihm bin...

Ich habe Mitte März einen Termin beim Endo. Hatte aber einen neuen Hautarzt ausprobiert und die Ärztin machte gleich ein Blutbild mit Hormonwerten. Beim gestrigen Anruf wurde mir gesagt dass alles ok sei. Der Ferritinwert sei etwas niedrig.

Gleich gehe ich den Wisch abholen, ich würde ihn euch dann hier hochladen, ich hoffe ihr helft mir dabei ihn auszuwerten.

Ganz liebe, allerdings verzweifelte Grüße

Dijana

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Novemberkind](#) on Wed, 05 Feb 2014 08:36:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke euch. Ich klammere mich gerade an diesen Neuwuchs und die Hoffnung, dass mir ein weiterer schlimmer Schub erspart bleibt. Bin immer noch angespannt. Werde wohl erst im Herbst 2014, wenn die gefährliche Sommer-HA-zeit überstanden ist, ein Gesamtfazit ziehen können. Der Schub ist zwar erst mal überstanden, aber an Waschtagen sind es immer noch 150. Kein Vergleich zu vorher. Aber eben auch nicht ganz weg.

Hallo DiJana,

ich weiß, das ist kein Trost. Aber ich finde es toll, dass du das deinen Freund machen lassen kannst. Echt, bei mir war das unvorstellbar. Ich habe die Dose Schütterhaar vor meinem Ex versteckt (wir wohnten zusammen). Das Minox-Etikett abgezogen, die Haare krankhaft alle weggesaugt. Das macht einen kaputt, ein Doppelleben im eigenen Zuhause zu führen. Er war aber auch der Falsche.

Es ist doch toll, dass du so offen sein kannst. Du bist nicht abhängig von ihm. Sieh es eher so, es ist wertvoll, dass das nicht zwischen euch steht.

Aber hast du denn HA? Oder kaum Neuwuchs?

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [DiJana](#) on Wed, 05 Feb 2014 18:06:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey,

bei mir ists seit ein paar Jahren NUR HA. Neuwuchs... was ist das???

Aber ich hab heute meine Ergebnisse vom Hautarzt gemacht.  
Mitte März habe ich mein Edotermin und lasse einen Komplettcheck machen.  
Aber es gibt gute Neuigkeiten:

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Vitamin B12:          | 133 (180-914)  |
| 25-Hydroxy-Vitamin D: | 15,4 (unzureichende versorgung: 10-29_ausreichende vers: 30-100) |
| Ferritin:             | 12,1 ((15-300)   |
| Eisen:                | 60 (37-165)  |

in Klammern seht ihr die Normalwerte.

Was sagt ihr?

Ich bin ein bissi happy...

Habe Hoffnung dass es am Vitamin D und dem Ferritin liegt.  
Mache morgen einen Termin beim Hausarzt zwecks Eiseninfusion.

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [lala](#) on Wed, 05 Feb 2014 18:48:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:,

Aber es gibt gute Neuigkeiten:

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Vitamin B12:          | 133 (180-914)  |
| 25-Hydroxy-Vitamin D: | 15,4 (unzureichende versorgung: 10-29_ausreichende vers: 30-100) |

Ferritin: 12,1 ((15-300)  
Eisen: 60 (37-165)

in Klammern seht ihr die Normalwerte.

Was sagt ihr?

Ich bin ein bissi happy...

musste echt grad lachen, weil es einerseits so bizarr ist (gottseidank, meine werte sind scheisse!!) und andererseits so nachvollziehbar (ursache gefunden?? \*hoffnung schöpf\*)

ich drück dir ganz fest die daumen, dass das auffüllen deiner "speicher" deinen HA aufhält und dir neuwuchs beschert. Bitte recherchieren nach geeigneten präparaten, dosierungen und einnahmezeitpunkten

frage von mir; wie erklärst du dir die mängel?

Ig! lala

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [DiJana](#) on Wed, 05 Feb 2014 22:33:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich habe durch die Einnahme der Valette Pigmentflecken im Gesicht bekommen, wenn ich in der Sonne war, wurden diese schlimmer. So mied ich die letzten Jahre die Sonne. Allerdings haben wir einen Hund und ich bin ständig draußen... .  
Ich denke ich werde das Solarium einmal in der Woche besuchen und mir zudem noch Vitamin D Tabletten besorgen.  
Soviel zum Vitamin D Mangel. Ich habe noch kein Gespräch mit der Ärztin geführt. Mein Termin ist erst Anfang März...  
Werde mich versuchen selbst zu informieren.  
Ferritin??? Als Kind hatte ich immer Eisenmangel... . Ich esse allerdings sehr ausgewogen. Ich Esse Fleisch und auch viel Obst und Gemüse.  
B12???  
Ich lese schon den ganzen Abend was ich für Medikamente nehmen könnte... . Ich bin total überfordert... .

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen

Posted by [lala](#) on Thu, 06 Feb 2014 09:03:54 GMT

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

---

DiJana schrieb am Wed, 05 February 2014 23:33: Ich habe durch die Einnahme der Valette Pigmentflecken im Gesicht bekommen, wenn ich in der Sonne war, wurden diese schlimmer. So mied ich die letzten Jahre die Sonne.

Allerdings haben wir einen Hund und ich bin ständig draußen... .

Ich denke ich werde das Solarium einmal in der Woche besuchen und mir zudem noch Vitamin D Tabletten besorgen.

Soviel zum Vitamin D Mangel. Ich habe noch kein Gespräch mit der Ärztin geführt. Mein Termin ist erst Anfang März...

Werde mich versuchen selbst zu informieren.

Ferritin??? Als Kind hatte ich immer Eisenmangel... . Ich esse allerdings sehr ausgewogen. Ich esse Fleisch und auch viel Obst und Gemüse.

B12???

Ich lese schon den ganzen Abend was ich für Medikamente nehmen könnte... . Ich bin total überfordert... .

nein nein, ganz ruhig. es ist nicht schwer.

zuerst mal: valette: bei mir EXAKT dasselbe. ich könnte kotzen. hab ich mir 2010 eingehandelt in kombi mit sonne und habs mit mühe und not jetzt einigermaßen in griff gekriegt (kann dir per PN gern sagen wie (wg off topic)

B12: geh einfach zum DM und hol dir da den Vitamin-B-Komplex, Ferritin und Vit D: hab ich dir schon per PN geschrieben.

mein Vit D ist (war) auch zu niedrig, obwohl ich jeden Tag knapp 1,5 Std Rad fahre

leg schonmal los mit der einnahme und warte nicht bis märz. du weißt ja jetzt was zu tun ist und du bekommst alles ohne rezept

lass das mit dem solarium, macht nur falten

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen

Posted by [Novemberkind](#) on Tue, 04 Mar 2014 08:51:44 GMT

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

---

So, Update nach 9 Monaten ohne Pille

Zyklus bei 26-29 Tagen, immer mit Eisprung

Haut: Teils trockener, teils fettiger als vorher, mehr Mischhaut, keine Pickel. Ganz wenige am Rücken

Haare: Erst fettiger als mit Pille, jetzt wieder normal

Gewicht: Ca. 1-2 Kilo weniger als mit Pille

Haarstruktur: Gewellter als mit Pille

Neuwuchs: Deutlich sichtbar, mehr als vorher, aber natürlich auch mehr Haare verloren

Wachstum: Gefühlt ohne Pille etwas schneller

Zopfumfang: Ca. 50 Prozent verloren  
Ausfallregion: Diffus, aber auffällig viel an den Seiten  
Kopfhaut: Starkes Jucken an den Seiten, Stechen am Oberkopf bis November  
Lichtung: Verhältnismäßig wenig vorangeschritten (Neuwuchs)  
Neuwuchs: Bleibt abzuwarten, schwer einzuschätzen, solange die Haare nicht im Zopf angekommen sind  
Frage aller Fragen: Wie stark wird der diesjährige Sommerhaarausfall werden?

Haarausfallverlauf (seit Absetzen im Juni 2013)  
Juni/Juli: Typisch für beginnenden Sommer-HA: ca. 150 am Tag  
August/September: Erster Schub: ca. 200 am Tag  
Oktober/November: Horrorschub: bis 300 am Tag (ca. 100 beim Kämmen und ca. 500 beim Waschen)  
Dezember: Erholungsphase: 200 am Tag  
Januar/Februar: Weiterer Rückgang ca. 100 am Tag  
Stand jetzt: Beim täglichen einmaligen Kämmen 10-20 Haare, beim Waschen ca. 50 Haare und beim anschließenden Föhnen, Kämmen, Stylen, wieder ca. 50, würde im Schnitt 60 Haare am Tag machen, plus die, die sich unbemerkt verabschieden, also vielleicht 80. Ein Stand mit dem man leben könnte. Wenn es so bleibt ...

Was gibts sonst noch zu vergleichen?  
Libido: Schwer zu sagen, ohne Kerl  
Hungergefühl: Weniger  
Wassereinlagerungen: Weniger!  
Sonstige Mutationen: Keine

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Ponyfranse](#) on Tue, 04 Mar 2014 13:21:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sehr schöööön

Ich freu mich! Hoffe, es bleibt so! 80 Haare sind ja auch total normal!  
Ich drück Dir beide Daumen, dass es so bleibt

"Sonstige Mutationen" find ich gut

Hatte jetzt auch das erste Mal meine Tage: Zyklustag 35!  
Hab mich sooo gefreut

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Novemberkind](#) on Wed, 05 Mar 2014 09:21:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)



Huhu Ponyfranse, das freut mich, da war ich auch froh, denn man weiß, man funktioniert noch als Frau und es lässt schon mal PCO eher ausschließen.

Ja, 80-100 im Schnitt sind okay. Ich weiß. Aber bei inzwischen so wenig Haarvolumen, im Vergleich zu Menschen mit gesundem Haar, ist das immer noch viel, finde ich. Wenn das die Sommer-HA-Quote wäre, wäre das ein Traum. Aber ich muss fürchten, dass das nur die übliche Winterschonfrist ist. Das Bangen geht weiter ...

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen

Posted by [Ponyfranse](#) on Wed, 05 Mar 2014 12:12:36 GMT

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

---

Ja, das Bangen geht irgendwie immer weiter

Aber immerhin hast Du den schlimmsten Schritt gewagt & hinter Dir!

Du bist endlich Pillenlos

Eigentlich kann es doch nur noch bergauf gehen!!!

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen

Posted by [Ponyfranse](#) on Sun, 16 Mar 2014 10:30:50 GMT

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

---

Huhuuuu Novemberkind, wie gehts Dir? Was machen Deine Haare?

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen

Posted by [Novemberkind](#) on Wed, 19 Mar 2014 16:51:35 GMT

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

---

Hallo Ponyfranse, schön, dass du fragst. Hab grad mega Stress in der Arbeit und komme zu nichts. Hoffentlich kostet mich das keine Haare.

Mein HA hat sich siehe letzter Stand eingependelt. Es könnte weniger sein, aber ist definitiv ertragbar.

Kann grad nur warten, wie sich der Neuwuchs entwickelt. Und hoffen, dass kein neuer Schub im Frühling oder Sommer einsetzt.

Und bei dir optimale Ausfallzahlen, lese ich. Drück weiter die Daumen.

Um den Eisprung habe ich übrigens auch mehr HA.

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen

Posted by [Ponyfranse](#) on Thu, 20 Mar 2014 07:45:36 GMT

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

---

Toll

---

Ich freu mich für Dich, dass es Dir so gut geht

Hattest Du was zur Unterstützung genommen? Mönchspfeffer oder son Gedöhns?  
Ab wann hast Du den ersten Ausfall bemerkt? Waren es wirklich die "3 Monate" nach absetzen?

---

---

Subject: Aw: Kurz davor, die Pille abzusetzen  
Posted by [Novemberkind](#) on Thu, 20 Mar 2014 08:53:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Ponyfranse,

nein, ich habe außer Minox und NEMs nichts gemacht. Mir war ja eben so wichtig zu wissen, wie meine Hormone und ich, funktionieren, wenn gar nichts Einfluss drauf nimmt. Also ganz radikal.

Dementsprechend radikal war dann auch der Ausfall. Alles zum Verlauf findest du in meinem letzten Posts.

Grad meine ich, dass vermehrt kurze Haare ausgehen. Grrrrr. Aber vielleicht ist das auch normal, weil ich grad anteilmäßig viel mehr kurze Haare habe als sonst.

Ich steiger mich aber auch schnell rein, wenn es um Haare geht.

---