

---

Subject: Pille absetzen - geschickt vorgehen - geht das überhaupt?

Posted by [Blueray1970](#) on Fri, 09 Jan 2015 16:17:24 GMT

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

---

Hallo,

ich würde gerne nach 20 Jahren die Valette absetzen, auf anraten meiner Endokrinologin. Das dies nicht leicht wird, ist mir klar, ich habs ja schon zweimal versucht und entnervt aufgegeben.

Sie meinte ich solle die "üble" Phase mit Regaine versuchen abzufangen.

Ich habe da ganz schön Panik davor, bin aber auch der Meinung das es besser wäre sie abzusetzen, ich kann sie auch nicht bis ultimo nehmen. Irgendwann ist ja vom Alter her gesehen auch mal Ende.

Muss ich da jetzt mit dem Supergau rechnen, Regaine hab ich mich nie getraut zu nehmen wegen dem Shedding und dann gleich zwei "Ausfallfaktoren"?

Wie sind denn Eure Erfahrungen beim absetzen von antiandrogenen Pillen?

Habe auch mal gelesen, das einige versuchen die Pille quasi auszuschleichen, funktioniert das denn? Schlecht finde ich die Idee nicht.

Ich habe zwei Ausfallepisoden hinter mir durch die Absetzversuche, ob ich einen dritten nochmal überstehe ist eine gute Frage, ich habe im Scheitel/Oberkopfbereich jetzt schon eine Ausdünnung.

Viele Grüße  
Jana

---

---

Subject: Aw: Pille absetzen - geschickt vorgehen - geht das überhaupt?

Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Fri, 09 Jan 2015 18:16:39 GMT

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

---

Hallo Jana,

ich habe auch 20 Jahre androgene Pillen genommen. Zuerst die Valette, als dann eine Verdünnung meiner Haare eintrat, sollte ich zur Diane 35 wechseln, die ich bis dieses Jahr (nur dann unter dem Namen Bella Hexal) auch nahm.

Ich habe im Juni diesen Jahres die Pille nun abgesetzt. Ausgeschlichen habe ich nicht. Eine Zeit lang sind mir auch viele Haare ausgegangen. Das war so 3 Monate nach absetzen. Das fiel mir schon sehr auf, da ich ja direkt von Ausfall nie betroffen war, bei mir ist ja das Problem, dass die Haare immer dünner wurden bis nichts mehr nachwuchs.

Direkt mit dem Absetzen der Pille fing ich mit Regaine und Priorin an. Seit ein paar Wochen nehme ich auch Knoblauchshampoo (ich habe den Eindruck, dass damit der Ausfall auch aufgehörte). Des weiteren nehme ich seit kurzem auch bioidentische Hormone.

Im Moment ist es so, dass viele kurze Haare nachwachsen. Leider sehr dünn, aber es kommt was. An den Geheimratsecken finde ich es schon wieder recht dicht (also für meine bescheidenen Haarverhältnisse ) Wenn es am Oberkopf auch mal so werden würde, wäre ich regelrecht glücklich.

Kurzum, ich kann Dir nur empfehlen die Pille abzusetzen. Ich hatte auch sehr sehr große Angst. Aber allein schon, dass ich mich ohne Pille sehr sehr viel wohler fühle, keine Bauchschmerzen, Migräne, Lustlosigkeit und Launen mehr habe, war es wert. Und ich glaube auch, dass es meinen Haaren langfristig besser damit geht. Auch wenn ich meine frühere Wallemähne sicher nie wieder bekommen werde, aber schlimmer kann es nicht mehr werden. Eher besser.

Viele Grüße  
Blueeyes

---

---

Subject: Aw: Pille absetzen - geschickt vorgehen - geht das überhaupt?

Posted by [Blueray1970](#) on Fri, 09 Jan 2015 18:30:57 GMT

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

---

Hallo Blueeyesdeluxe,

vielen Dank für deinen Erfahrungsbericht. Ich bin wirklich hin und her gerissen und vollkommen ratlos.

Es ist eigentlich nicht von der Hand zu weisen, dass es nur Vorteile für mich hätte mit dem absetzen. Allerdings habe ich hier in einigen Beiträgen schon wieder einiges dazu gelernt. Du schreibst auch von bioidentischen Hormonen, dass hatte ich vorher noch nie gehört. Das wären ja auch noch Ansatzpunkte zum abmildern, aber ich glaube da brauche ich meiner Gyn gar nicht mit kommen. Obwohl ich ansich eine sehr gute Gyn habe, aber zum Thema Haarausfall war sie nicht sonderlich hilfreich.

Ich muss meine Blutergebnisse von der Endokrinologie noch abwarten, falls Schilddrüse und alles andere ok ist, werde ich mich wohl durchringen.

Problem ist auch noch, dass ich ja eine Haarverdichtung in den Haaren habe und da wäre jetzt eine neue fällig. Wenn ich mit massiven Ausfall rechnen muss, braucht die Frisörin gar nicht erst anfangen.

Wie soll ich dann noch auf die Straße gehen?

Viele Grüße

---

---

Subject: Aw: Pille absetzen - geschickt vorgehen - geht das überhaupt?

Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Fri, 09 Jan 2015 19:39:39 GMT

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

---

Hallo Jana,

ich hatte Glück, dass ich eine Gyn in meiner Nähe fand, die mit bioidentischen Hormonen behandelt. Sowohl meine vorherige Gyn. , als auch meine Dermatologin befanden die Pille als "das einzig Wahre". Meine Endokrinologin empfahl mir wiederum das Absetzen der Pille, nicht nur

wegen der Haare, sondern auch wegen der eventuellen Spätfolgen.

Eventuell kennt sich ja Deine Endokrinologin mit bioidentischen Hormonen aus, immerhin sind das ja die Hormonspezialisten.

Normalerweise kommt es ja nach dem Pille absetzen durch den Hormonabfall zu Haarausfall. Wenn sich das wieder reguliert und dein Körper wieder selbst Hormone herstellt, müssten die ausgefallenen Haare wieder nachwachsen. Bei mir ist es leider so, dass durch die jahrelange Pilleneinnahme mein Körper kaum Hormone produziert. Deshalb muss ich mit den bioidentischen nachhelfen.

Hast Du schon einmal probiert, die dünnen Haare mit Schütthaar oder Verdichtungsspray zu kaschieren? Du kannst ja mal in meinem Thread schauen. Ich habe Bilder drin. Ich habe wirklich kaum noch Haare auf dem Kopf, aber mit dem Abdecken klappt es ganz gut. Ich kann damit leben und fühle mich wohler als mit Haarteil.

Liebe Grüße  
Blueeyes

---

---

Subject: Aw: Pille absetzen - geschickt vorgehen - geht das überhaupt?  
Posted by [Ponyfranse](#) on Sun, 11 Jan 2015 09:23:09 GMT

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

---

Hi, ich bin nächsten Monat 1 Jahr Pillenfrei... Habe davor 14 Jahre hormonell verhütet, die letzten Jahre mit antiandrogenen Pillen - zum Schluss mit der Aida. Naja, ich hab die Pille abgesetzt, weil wir bald ein Baby wollen... Dann war ja meine Hoffnung, dass sich mein HA bessert... Der Endo meinte, die Aida wäre so gering dosiert, dass er an wenig Verbesserung / Veränderung glaubt... Er hatte recht. Nach ziemlich genau 3 Monaten nach Absetzen fing der Ausfall an und hörte dann laaaaangam ab September auf. Im Großen und Ganzen hatte ich so Angst und es war gar nicht soooooooooo schlimm... Hab übrigens nix genommen außer Regaine (nehme ich jetzt 2 Jahre lang)... Hab noch mit unregelmäßigen Zyklen zu tun... (zw. 28 und 42 Tagen) Hab mir dafür jetzt Mönchspfeffer besorgt... Werd ich mal probieren... Im Endeffekt hat sich bei haartechnisch gar nichts geändert... es ist alles so, wie mit Pille... Wenigstens ist mein Körper jetzt endlich hormonfrei! Wollte nicht bis 80 die Pille nehmen... Viel Erfolg

---

---

Subject: Aw: Pille absetzen - geschickt vorgehen - geht das überhaupt?  
Posted by [bibi70](#) on Sun, 11 Jan 2015 14:38:00 GMT

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

---

hallo blueray1970,

google doch mal östrogendominanz, könnte sein bei dir!

LG bibi

---

---

Subject: Aw: Pille absetzen - geschickt vorgehen - geht das überhaupt?

Posted by [Blueray1970](#) on Sun, 11 Jan 2015 16:53:01 GMT

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

---

Hallo an alle,

zuerst möchte ich mich für Eure Antworten bzw. Ratschläge bedanken.

Ich warte auf meine Ergebnisse, die werde ich dann mal posten. Hoffe das dies nicht mehr so lange dauert

Das Thema "Schütthaar" ist mir bekannt, ich habe schon Toppik ausprobiert. Es deckt meine Problemstelle auch ab, aber ich bin kein Fan davon, es juckt und ich finds auch unangenehm. Festgestellt habe ich, bei dem massiven Ausfall den ich bei den Pillenabsetzversuchen hatte, sind die Haare teilweise nicht mehr nachgewachsen. Deshalb mach ich mir auch so Gedanken, ich denke das wird wieder so sein, die fallen aus und kommen an einigen Stellen wohl nicht mehr nach.

Viele Grüße

---

Subject: Aw: Pille absetzen - geschickt vorgehen - geht das überhaupt?

Posted by [Blueray1970](#) on Mon, 19 Jan 2015 16:54:30 GMT

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

---

Hallo,

so meine Ergebnisse von der Endokrinologin habe ich bekommen ...

Bei meinen Schilddrüsenwerten ist der FT4 aufgefallen, der ist etwas erhöht (20,5). Deshalb soll ich mein L-Thyroxin von 125mg tgl. auf 112 reduzieren.

Dann habe ich wohl einen massiven Vitamin B12 Mangel, den ich vom Hausarzt mit einem hochdosierten Depot Präparat über 5 Wochen (Spritzen oder Infusion) behandeln lassen soll.

Dann einen Zinkmangel, den ich auch mit einem hochdosierten Zinkpräparat behandeln lassen soll.

Hormonwerte waren lt. Bericht so "unter kontrazeptiver Medikation mit dienogesthaltiger Pille fanden sich erwartungsgemäß niedrig normale Androgene sowie erhöhter SHBG-Spiegel", was ich auch immer darunter verstehen soll.

Eigentlich wird es immer ratsamer, auf die Pille zu verzichten. Die Endokrinologin wollte mich anrufen, hat mich leider nicht erreicht, so das ich mir wohl vom Hausarzt das noch weiter erklären lassen muss, falls sie nicht mehr anruft.

Im Bezug zum Haarausfall konnte man einen Eisenmangel definitiv ausschliessen.

Was haltet ihr davon, ich denke mal die ganzen Vitamin Geschichten sind auch nicht von der Hand zu weisen in punkto Haarausfall.

Viele Grüße

---

---

Subject: Aw: Pille absetzen - geschickt vorgehen - geht das überhaupt?

Posted by [skyy](#) on Tue, 20 Jan 2015 01:52:11 GMT

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

---

Dazu braucht man sehr viel Disziplin zuerst

---

---

Subject: Aw: Pille absetzen - geschickt vorgehen - geht das überhaupt?

Posted by [Blueray1970](#) on Tue, 06 Oct 2020 16:30:13 GMT

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

---

Ich habe meinen eigenen Beitrag von 2015 mal hochgeholt ... ich war ja eine Zeitlang nicht mehr hier aktiv.

Jetzt nach 5 Jahren sieht man Fazit so aus ... durchgezogen habe ich es damals ... es war die Hölle. Die Mangelerscheinungen habe ich alle beheben lassen. Die Haare gingen aus wie verrückt. Nachgewachsen sind sie nicht mehr großartig. Ich habe gestern Bilder von früher gesehen ... es ist zum weinen. Meine Haare sind komplett Geschichte.

Was ich damals hatte an Haarvolumen muss ich heute mit 75 Extensionssträhnen auffüllen lassen. Der Oberkopf verschlimmert sich inzwischen weiter und ich habe ein Toppikverschleiss ohne Ende. Ich habe immer wieder richtige Ausfallschübe.

Es ist zum heulen. Es ist nichts, aber auch gar nichts besser geworden in punkto Haare ... ich denke inzwischen über ein Oberkopfteil nach.

Das einzige was sich gebessert hatte waren meine ständige Vaginalentzündungen. Meine Abwehr besserte sich nach dem absetzen. Das ist jetzt aber auch schon wieder Geschichte wegen den Wechseljahren. Ich hätte die Valette bzw. Maxim auch weiter nehmen können. Es hätte keinen Unterschied gemacht bzw. evtl. doch alles etwas verzögert.

Progesteron hat mir meine Ärztin dieses Jahr mal gegeben ... aber nur kurzfristig wegen den Wechseljahren.

Ich werden nochmal die Endokrinologin aufsuchen, was sie heute dazu meint. Es holt mich zur Zeit wieder richtig ein und schlägt sehr auf die Psyche.

---