
Subject: Zurückweichender Haaransatz + Haarausfall mit 22! Hilfe!!!

Posted by [wanni](#) on Sat, 28 Mar 2015 11:33:32 GMT

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

Liebe Forengemeinde!

Bin seit längerem stille Mitleserin hier und wollte nun mal meine Geschichte einstellen, vielleicht gibts hier ja jemanden, der ähnliches schon erlebt hat und sich mit mir austauschen würde. Ach und ich entschuldige mich jetzt schon für den langen Text, will nur kein Detail, das eventuell wichtig sein könnte, auslassen.

Ich beginne mal ganz von vorne, ich hoffe das ganze ist nicht zu verwirrend. 2009 bekam ich die Pille Diane (antiandrogene Wirkung) wegen ein paar Pickelchen verschrieben, nahm diese etwa 1,5 Jahre lang und wechselte dann zur Loette (androgene Wirkung), da ich die Diane wegen ständigem Herzsrasen nicht vertragen hatte. Etwa ein halbes Jahr nach dem Wechsel bemerkte ich, dass sich mein Stirnhaaransatz, der immer gerade war, zu einem V verformt hatte, wie bei einem Witwenspitz und an den Seiten des V der Haaransatz um ca. 0,5 cm nach hinten gewandert war. Setzte die Pille Loette unabhängig davon ab (Trennung von Freund), das Haarproblem bestand weiterhin, dazu kam eine heftige Akne, die ich in diesem Ausmaß nie hatte, beschloss also wieder die Loette zu nehmen, Haut wurde wieder besser, Haaransatz wanderte noch weiter nach hinten.

Irgendwann kam mir die Idee, dass eventuell der Wechsel von einer antiandrogenen auf die androgene Pille das Zurückweichen des Haaransatzes verursacht hatte und beschloss nun endgültig die Pille abzusetzen und hoffte darauf, dass meine Hormone wieder ins Gleichgewicht kommen würden.

Ich muss dazu sagen, dass ich von Haus aus eine sehr hohe Stirn habe und sich durch das Zurückweichen meine gesamten Gesichtsproportionen verändert haben, ich find mich also absolut nicht mehr schön anzuschauen.

Allerdings dachte ich mir immer, ich lass mir sofern es nicht schlimmer wird, eine Haartransplantation machen, es wären ja nur die Ecken an der Stirn aufzufüllen, doch nach dem Absetzen begann dann alles zu eskalieren. Ich bekam richtig starken diffusen Haarausfall am ganzen Kopf, den ich bis jetzt nie gehabt hatte, verlor um die 400 Haare am Tag, dies dauerte 3 Monate an und war dann so schnell wie er gekommen war auch wieder verschwunden. Hatte gedacht das Ganze wäre endlich überstanden, die diffus ausgefallenen Haare wuchsen auch wieder nach, allerdings kam nach etwa 6 Monaten der nächste Schub, dieser dauert jetzt nun auch schon 3 Monate an und meine Haare sind merklich weniger geworden. Die Geheimratsecken sind schon extrem licht, hier wachsen die Haare auch nur mehr wenige Zentimeter und fallen dann wieder aus, das gleiche Phänomen habe ich etwa 3 Zentimeter über den Ohren. Generell würde ich das Muster als diffus bezeichnen weil wirklich über den ganzen Kopf gleichmäßig verteilt Haare ausfallen und auffallend ist, dass ich die Haare am gesamten Haaransatz (Nacken, Ohren, Schläfen) ganz leicht rausziehen kann. Obwohl sie diffus ausfallen, ist der Scheitel sehr licht geworden, aber ich denke das liegt daran, dass ich hier von Natur aus nie so dichtes Haar hatte wie zB am Hinterkopf.

Noch auffallen ist, dass ich viele Schuppen bekommen habe und meine Kopfhaut sehr juckt und ich auch einige kleine Krusten gefunden habe.

Soweit die Tatsachen..

Ich bin wirklich am Verzweifeln, es vergeht kein Tag wo ich nicht an meine Haare denke und mit Tränen vor dem Spiegel stehe. Die Lebensqualität wird dadurch so unendlich eingeschränkt, kann mich nicht mehr richtig konzentrieren und dadurch leidet natürlich auch das Studium

War schon bei zig Ärzten, keiner nimmt mich ernst, Regaine wurde mir verschrieben, das verwende ich am Sitnhaaransatz aber ohnehin schon seit 2 Jahren ohne irgendwelche Besserung und weigere mich, mir das Zeug auf den ganzen Kopf zu schmieren, will endlich die Ursache finden und nicht dauernd nur Symptome, die ohnehin nicht besser werden, bekämpfen. Trau mich gar nicht zusammenzurechnen, wie viel ich schon für sogenannte "Haarwuchsmittel" ausgegeben habe Oft spiele ich mit dem Gedanken, einfach wieder mit der Diane anzufangen, aber mir gings halt unter der Pille vorallem herztechnisch echt nicht gut.

Ich vermute ja sehr stark, dass das ganze Problem eine hormonelle Ursache hat (es wurde kürzlich auch ein großer Knoten in meiner Brust entdeckt, habe seit der diffusen HA zum ersten Mal auftrat unregelmäßige lange Zyklen und starke Bauchschmerzen, Vaginalpilze etc.) und bei der letzten Blutuntersuchung kamen etwas erhöhte Schilddrüsenwerte heraus, die den Verdacht auf eine Unterfunktion nahelegen, die von den Ärzten aber nicht als therapiebedürftig angesehen wird, gehe jetzt aber auf jeden Fall zum Spezialisten. Auch mein Eisenwert ist ziemlich niedrig, liegt aber noch in der Norm, sodass auch dies laut Hausarzt nicht als Ursache für mein Problem gesehen wird.

Ich würde auch bitten, ob ihr meine Werte mal durchsehen könntet, vielleicht fällt euch hier ja etwas auf?

Prolaktin: 16,2 (4,79-23,3 ng/ml)
FSH: 6,2 (1,7-21,5 mIU/ml)
LH: 6,0 (1,0-95,6 IU/l)
Östradiol: 26,7 (12,50 - 498,00 pg/ml)
Testosteron (gesamt): 0,86 (0,29-1,67)

TSH-basal: 3,05 (0,27-4,20)
T3 gesamt: 1,33 (0,9-3,1 nmol/l)
freies T4: 15,20 (11,0-22,0 pmol/l)
Eisen: 50 (30-198)

Auf jeden Fall begannen alle meine Probleme mit der Pille, habe seit dieser Zeit auch starke Herz-Rythmusstörungen, Herzrasen, Knoten in der Brust und Adenom an der Hypophyse, Verdauungsbeschwerden mit heftigem Blähbauch, Antriebslosigkeit, trockene Haut etc. und es wird nicht besser, im Gegenteil...

Oberstes Ziel wäre natürlich einmal das Stoppen des diffusen Haarausfalls. Ich weiß einfach nicht, wo ich noch suchen sollte. Ärzte wollen anscheinend nicht helfen.

Gibt es hier eventuell jemanden, der ähnliche Probleme hat oder habt ihr sonst einen Rat für mich?

Vielen vielen Dank im Voraus!!

Subject: Aw: Zurückweichender Haaransatz + Haarausfall mit 22! Hilfe!!!

Posted by [Sissi](#) on Sat, 28 Mar 2015 15:26:05 GMT

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

Hallo Wann,

Adenom an der Hypophyse und der erhöhte TSH - obwohl in der Norm - ist nicht ok.
Ft3 niedrig, Ft4 sicherlich auch.

Da aber ein Adenom diagnostiziert wurde, hast Du gute Chancen., Schilddrüsenhormone zu bekommen, wenn Du einen Endo aufsuchst.

Allerdings können diese SD- Hormone auch wieder Haarausfall begünstigen.

Würde vorab hochdosiert - wenigstens vorübergehend -Vitamin B-Komplex, zusätzlich Biotin, Zink, Eisen - Ferro sanol ist gut - einnehmen, Methylcobalamin (Vit. B12), Gelatine Pulver (Abtei), , Magnesium, Vitamin D,....Babyschampoo und Olivenöleinreibungen und Nachtkerzenölkapseln gegen das Kopfhautjucken ..

Nur einige Tipps, habe auch Hypophysenprobleme und aufgrund der Pille hast Du sicherlich auch Nährstoffmängel, die den HA noch forcieren.

Eisenwerte kannst Du vergessen, Speicherwert Ferritin ist wichtig.

Ärzte kannst Du vergessen, die nehmen HA nicht ernst.

Wünsche Dir viel Erfolg und viel Geduld.

Alles Liebe

Sissi

Subject: Aw: Zurückweichender Haaransatz + Haarausfall mit 22! Hilfe!!!

Posted by [Pfannkuchen](#) on Sat, 28 Mar 2015 18:00:32 GMT

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

Hallöchen wann!

Bin auch erst 26 und mache das nun "erst" (manche hier machen das ja schon soo ewig mit...)
seit knapp 1,5 Jahren mit... kann dich so gut verstehen, es nervt einfach nur...

Erstmal schlieÙe ich mich Sissi an: Ferritin!! Eisenwert bringt dir gar nix. Des Weiteren ist der TSH zu hoch, die freien Werte doch recht niedrig.

Nachtkerzenöl kann ich sehr empfehlen, nehme es für meine Pso, ist wirklich toll!

Aber sag mal, da fehlt doch der Progesteronwert?! An welchem Zyklustag wurde der denn gemacht?

Die Pille würde ich weglassen; damit wird die Ursache auch nicht behoben...

Jaja, Ärzte kann man wirklich leider vergessen... hab nun auch schon 2 Haarärzte durch... immer nur: Regaine.. super... Ich frag mich aber echt, ob es nur das "wollen" der Ärzte ist.. was ich schon für Müll aus deren Mündern gehört habe...

Ich wünsch dir was!

Subject: Aw: Zurückweichender Haaransatz + Haarausfall mit 22! Hilfe!!!

Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Sun, 29 Mar 2015 09:52:42 GMT

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

Hallo Wann,

Deine Schilddrüsenhormone sind nicht optimal. Der bei Deinem Arzt oder Labor angegebene Referenzwert beim TSH ist veraltet. Der angepasste Referenzwert beträgt TSH: 0,3-2,5 mU/l.

Deine Symptome, wie Herz-Rythmusstörungen, Herzrasen, Verdauungsbeschwerden mit heftigem Blähbauch, Antriebslosigkeit, trockene Haut würden auch dazu passen.

Ich drück Dir die Daumen, dass Du einen gescheiterten Arzt dafür findest. Ich musste lange kämpfen, damit man meine Symptome auch mal ernst nahm, obwohl meine Hormonwerte noch gerade so im weit gestreuten Referenzbereich waren. Da bekam ich dann so Aussagen wie: "Ihre Hormone sind noch in der Norm, sie können gar nichts haben"

Schreib Dir am Besten all Deine Symptome auf die Du hast, bevor Du zum Spezialisten gehst. Oft vergisst man in der Aufregung manches dem Arzt zu sagen.

blueeyes

Subject: Aw: Zurückweichender Haaransatz + Haarausfall mit 22! Hilfe!!!

Posted by [wanni](#) on Sun, 29 Mar 2015 15:21:57 GMT

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

Hallo!!

Also erstmal vielen, vielen Dank für die Tipps, sehr lieb von euch
Wollte zum Vitamin-B Komplex fragen, ginge hier auch eine natürliche Ergänzung mit zB Bierhefe? Oder ist die zuwenig hochdosiert?

Der Progesteronwert wurde leider gar nicht gemessen, warum auch immer.. Werde aber diese Woche noch ein umfassendes Blutbild machen lassen, mit sämtlichen Hormonen und Mikronährstoffen.

Ist es denn wirklich so, dass der Progesteronwert zwingend am 21. Zyklustag gemessen werden muss oder spielt das keine so große Rolle, hauptsache in der zweiten Zyklushälfte?

Liebe Grüße!!

Subject: Aw: Zurückweichender Haaransatz + Haarausfall mit 22! Hilfe!!!

Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Sun, 29 Mar 2015 17:17:39 GMT

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

Hallo Wann,

meines Wissens sollte der Progesteronwert wirklich so um den 20./21./22. Zyklustag gemessen werden.

Östrogen so um den 5. Zyklustag.

Mit Bierhefe kenne ich mich nicht so aus, aber kann mir auch nicht vorstellen, dass die bei Mangel an B-Vitamin echt was bringt

blueeyes

Subject: Aw: Zurückweichender Haaransatz + Haarausfall mit 22! Hilfe!!!

Posted by [Pfannkuchen](#) on Sun, 29 Mar 2015 18:49:35 GMT

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

Hallöchen wann!

Hmm, mit Bierhefe kenne ich mich gar nicht aus... aber wenn ich mir so die Zusammensetzung von Bierhefe und der meines B-Komplexes anschau... ich bin mir unsicher; vielleicht zu Anfang beides?! Oder jeden Abend Bier?^^

Ich würde den Progesteron auch eher um den 21. Zyklustag messen lassen; weiß aber ehrlich gesagt auch nicht, ob es in der 2. Zyklushälfte "okay" wäre... sicher ist sicher. Ist der 21. Zyklustag denn noch so weit weg?

Subject: Aw: Zurückweichender Haaransatz + Haarausfall mit 22! Hilfe!!!

Posted by [Sissi](#) on Mon, 30 Mar 2015 12:04:28 GMT

Hallo wanni,

hab Dir doch verschiedenes aufgeschrieben..

Sehr wichtig ist Vit. B 12, Vitamin b-komplex z.B. von ratiopharm ist gut, Biotin vom dm, Bierhefe bringt doch nix, da kannst ja ebenso Bier trinken.

LG
Sissi

Subject: Aw: Zurückweichender Haaransatz + Haarausfall mit 22! Hilfe!!!

Posted by [wanni](#) on Mon, 13 Apr 2015 17:04:26 GMT

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

Hallo ihr Lieben!

habe jetzt alle eure Ratschläge befolgt, mir sämtliche Nahrungsergänzungen geholt noch mal ein aktuelles Blutbild machen lassen.

Raus kam ein Eisenmangel (Ferritin bei 19), habe auch Vitamin B12 und Folsäure messen lassen diese liegen aber in der oberen Norm. Wegen dem Eisenmangel bekomme ich dann ab nächster Woche Infusionen

Allerdings kann ich die Sexualhormone nur schlecht beurteilen, könnt ihr da kurz drüber sehen? Mir erscheint Progesteron ein bisschen wenig, kann das sein? Termin beim Frauenarzt zur Besprechung habe ich leider erst nächste Woche.

Prolaktin 13,1 (4,79-23,3 ng/ml)
FSH 3,8 (1,7-21,5 mIU/ml)
LH 8,4 (1,0 -95,6 IU/l)
Östradiol 114,3 (16,2 - 346,0 pg/ml)
Progesteron 1,9 (0,2 - 27 ng/ml)
DHEA-S 1,40 (1.48 - 4,07 µg/ml) UNTER DER NORM
Testosteron (gesamt) 0,91 (0,29- 1,67 nmol/l)

Androstendion, SHBG, Freies Testosteron und Bioverfügbares Testoteron werden nachgereicht. Die Blutabnahme wurde am 21. Zyklustag gemacht.

Würdet ihr da mal kurz drüber sehen? Wäre wirklich lieb

Liebe Grüße!!

Subject: Aw: Zurückweichender Haaransatz + Haarausfall mit 22! Hilfe!!!
Posted by [Pfannkuchen](#) on Tue, 14 Apr 2015 09:12:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey wanni!

Das ging recht flott, was? Bei welchem Arzt warste denn?

Hast du ein Glück mit den Infusionen... bekommst sie wohl bezahlt?
Bei den Sexualhormonen stehen doch eigentlich die Referenzwerte für den jeweiligen Zyklusabschnitt noch extra? Oder sind das diese...? Naja.. der Prog.wert ist ja dann "noch" in der Norm
Dafür, dass er da am höchsten sein soll, sieht er für mich auch recht niedrig aus. Mehr kann ich da leider auch gar nicht zu sagen... werd mich mit dem Thema zwar auch bald beschäftigen müssen, aber bisher hatte ich da noch keine Zeit für...
Hast du denn einen regelmäßigen Zyklus?
Kümmerst du dich auch um deine SD?

Liebe Grüße

Subject: Aw: Zurückweichender Haaransatz + Haarausfall mit 22! Hilfe!!!
Posted by [Fidentia-Hair](#) on Thu, 30 Apr 2015 06:49:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hast du die Ärzte mal auf PCO Syndrom angesprochen? Eine Bloggerin berichtet davon nachdem sie Jahre lang nicht ernst genommen wurde von Ärzten:

<https://www.youtube.com/watch?v=SBoF-vmJARc>

Subject: Aw: Zurückweichender Haaransatz + Haarausfall mit 22! Hilfe!!!
Posted by [wanni](#) on Thu, 30 Apr 2015 08:45:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ihr Lieben!

Oh mann jetzt hab ich doch glatt vergessen zu antworten tut mir leid

@Pfannkuchen:

Hab eine echt super liebe Allgemeinmedizinerin gefunden, die die ganze Sache in die Hand genommen hat und mich gleich zu sämtlichen Fachärzten weiter überwiesen hat. Hab von ihr auch die Eiseninfusion bekommen, sie arbeitet in einem Eisenzentrum mit und hat auch eine etwas andere Vorstellung zum Thema Eisenmangel. Hab die Infusion leider selbst bezahlen müssen da in Österreich die Kasse das nicht übernimmt, hab allerdings nur eine bekommen, diese neue FerrInject (von der braucht man auch nur eine um den Speicher aufzufüllen), hat aber alles super geklappt, fühle mich auch jetzt eine Woche später schon um einiges besser was die Müdigkeit angeht und meine trockene Haut ist auch weg

Ja wegen den restlichen Sexualhormonwerten war ich jetzt auch noch bei der FA, diese meinte da ist alles in Ordnung, wollte mir aber trotzdem die Pille verschreiben, warum auch immer werd jetzt evt mal die FA wechseln... Sie hat mir allerdings aber auch eine DHEA- Substitution (Nebennierenhormon) nahegelegt, da ich da einen Mangel habe.

Kennt sich wer von euch damit aus?

Ja habe jetzt wieder einen ziemlich regelmäßigen Zyklus ohne größere Beschwerden wie Bauchkrämpfe und Migräne, immer so um die 29-30 Tage, habe mir jetzt aber auch so einen Zyklustee (erste Hälfte Himbeerblätterttee, zweite Hälfte Frauenmanteltee) besorgt, denke der trägt seinen Teil dazu bei also kann ich nur empfehlen!

Wegen der Schilddrüse war ich jetzt noch mal bei einem SD-Spezialisten, der machte einen Ultraschall etc. und meinte ich hätte eine sehr schöne unauffällige SD. Im letzten Jahr hatte ich noch zwei weitere Ultraschälle von anderen Ärzten (Endo und Radiologe) und die waren auch beide der selben Ansicht. Habe auch keine SD- Antikörper, also haben alle eine Autoimmunerkrankung ausgeschlossen. Na wenigstens mal etwas Obwohl mir ja im ht-mb Forum immer versucht wird einzureden, ich hätte doch Hashimoto, aber in der Hinsicht vertraue ich jetzt zur Abwechslung mal doch den Ärzten (vorallem weil einer davon mein Papa ist)

Bin zuversichtlich, dass mit dem aufgefüllten Eisen und den regelmäßigeren Zyklen auch der Haarausfall besser wird, wobei ich subjektiv eh das Empfinden habe, dass es schon ein bisschen weniger geworden ist

@Fidentia -Hair:

Nein auf PCO habe ich meine Ärzte noch nicht angesprochen, da ich aber nie erhöhte Androgene hatte, nicht übergewichtig bin (im Gegenteil), keine überlangen Zyklen mehr habe, auch keine erhöhten Blutfettwerte oder sonstiges, ist das doch eher unwahrscheinlich oder? Habe seit meinem 18. Lebensjahr alle halbe Jahr einen Eierstockultraschall bekommen, da hätte man doch allfällige Zysten sehen müssen oder? Aber auf jeden Fall danke für den Hinweis

Achja noch ein kleiner Tipp am Rande, hat jetzt vielleicht nicht direkt was mit dem Thema Haarausfall zu tun, aber vielleicht hilfts ja der einen oder anderen:

War im Rahmen meines Ärzte-Marathons auch bei einem Arzt, der sich auf Kinesiologie spezialisiert hat und echt so total davon überzeugt ist, dass es fast ansteckend ist und auch einen super Ruf hat Na jedenfalls hat der mit diesen Muskeltests herausgefunden, dass ich auf einige Dinge wie Milch und Weißmehl nicht gut reagiere (allerdings wurde nie eine Laktoseintoleranz oder sonstiges nachgewiesen), seit ca. 3 Wochen lasse ich diese Dinge auch konsequent weg und siehe da, mein hartnäckiges Ekzem an der Hand ist verschwunden und auch die Verdauungsbeschwerden viel besser geworden, Haut im Gesicht viel reiner etc. Zusätzlich dazu trink ich jeden Tag ein großes Glas Brottrunk (es gingen auch Kefir, Kombucha, Sauerkrautsaft etc.) zum Aufbau einer guten Darmflora und hab noch ein Mittel (Süßholzextakt) bekommen, das auch unter anderem den Hormonhaushalt regulieren, einen angegriffenen Darm beruhigen und die Nebennieren, die bei mir anscheinend recht schwach sind, ankurbeln soll Auf jeden Fall, seit ich das zu mir nehme und essenstechnisch einhalte geht es mir echt um einiges besser, auch psychisch und ich hab im Moment echt gute Laune und sehe das Thema Haarausfall etwas weniger stressend

Placebo hin oder her, mir hats bis jetzt echt geholfen, wollte das nur los werden und vielleicht kann die eine oder andere ja was damit anfangen!

Viele Grüße,
wanni

Subject: Aw: Zurückweichender Haaransatz + Haarausfall mit 22! Hilfe!!!
Posted by [Fidentia-Hair](#) on Thu, 30 Apr 2015 12:55:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja stimmt. Vielleicht gibts aber Abweichungen bei den Symptomen, dass die bei Menschen unterschiedlich zur Erscheinung treten. Fragen kannst ja mal. Es ist ja leider oft so, dass die Ärzte sich kaum Zeit nehmen und eine vorschnelle Diagnose stellen...

Subject: Aw: Zurückweichender Haaransatz + Haarausfall mit 22! Hilfe!!!
Posted by [Pfannkuchen](#) on Thu, 30 Apr 2015 13:58:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe wanni,

das hört sich doch alles recht gut an!
Schön, dass du so viel unternommen hast.. und das so schnell alles bekommen hast!
Schön auch, dass du wen gefunden hast, der dir die Infusionen gibt!

Kannst du das mit dem Tee mal genauer beschreiben? Was genau meinst du mit Hälfte?
Zyklushälfte oder Teehälfte?^^

Ich drück dir die Daumen, dass dir das Eisen und Hormonzeugs hilft!!
Schreib gerne, wie es weiterging!!

Subject: Aw: Zurückweichender Haaransatz + Haarausfall mit 22! Hilfe!!!
Posted by [wanni](#) on Thu, 30 Apr 2015 19:32:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey

Oh tut mir leid da hab ich mich wohl wieder mal unklar ausgedrückt mit hälfte mein ich zyklushälfte. Vom ersten Tag der Periode bis zum Eisprung jeden Tag ca einen halben Liter vom Himbeerblätterttee, der kurbelt die Östrogenproduktion an, in der zweiten ZH dann den Frauenmanteltee für das Progesteron.

Ich werde weiter berichten was sich so tut.

Liebe Grüße!

Subject: Aw: Zurückweichender Haaransatz + Haarausfall mit 22! Hilfe!!!

Posted by [wanderlust](#) on Fri, 01 May 2015 13:34:32 GMT

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

Hey wanni,

die Tees klingen sehr interessant. Wie "misst" du den Eisprung, damit du den Frauenmanteltee dann trinkst?

Temperatur messen?

Subject: Aw: Zurückweichender Haaransatz + Haarausfall mit 22! Hilfe!!!

Posted by [wanni](#) on Sun, 03 May 2015 13:17:04 GMT

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

Hey

also ich hab um den Eisprung herum immer Bauchziehen, danach richte ich mich...Ist zwar sicher nicht die genaueste Lösung, aber was solls. Mit dem Temperaturmessen kenn ich mich leider nicht aus, werd mich aber wohl mal damit beschäftigen.

LG

Subject: Aw: Zurückweichender Haaransatz + Haarausfall mit 22! Hilfe!!!

Posted by [Pfannkuchen](#) on Sun, 03 May 2015 17:10:16 GMT

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

Hey wanni!

Also ich messe meine Temperatur, das ist auch eigentlich ganz einfach: Thermometer in den Mund (drauf achten, dass du es weit hinten unter die Zunge schiebst) und messen lassen. Kurz vorm Eisprung sollte die Temperatur abfallen, um dann recht bald wieder hochzusteigen und oben zu bleiben, bis du dann deine Periode bekommst. (

http://www.gynial.com/media/wysiwyg/kinderwunsch/ovularing/z_yklus.jpg) So klappt das bei mir wirklich gut; bei mir ist es z.B. gerade soweit, meine Temperatur war die letzten Tage zwischen 36,9°C und 37,2°C und heute war sie bei 36,4°C; da ich auch bei Tag ZK 15 bin und mein Unterleib am Ziehen ist wie blöd, sollte ein Eisprung mal bald kommen.

Den Tee werd ich mir morgen mal besorgen, das hört sich doch recht gut an

Subject: Aw: Zurückweichender Haaransatz + Haarausfall mit 22! Hilfe!!!

Posted by [Pfannkuchen](#) on Mon, 04 May 2015 13:46:17 GMT

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

Hallöchen!!

Ich hab mir mal Frauenmantel Tee besorgt, trink dann heut abend gleich mal einen halben Liter davon!

Wenns so gut tut, könnte man das ja auch selbst anpflanzen
