

Libido und vieles mehr (Kraft, Mut, Ausdauer, Selbstbewusstsein usw)

Subject: Aw: Haarausfall wegen Östrogenmangel? Laborwerte

Posted by [Seelentraum](#) on Sat, 27 Jun 2015 14:01:19 GMT

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

Danke für die schnelle Antwort!

Also könnte es sein das durch die starke Pille trotzdem ein negativer Effekt auf Haare, unreine Haut ect eintritt?

Vielleicht Pille absetzen? Das wiederum könnte aber zu einem erhöhten Testosteron führen, welches sich auch wieder negativ auf meine Haare auswirken könnte?

Verzwickte Situation

Subject: Aw: Haarausfall wegen Östrogenmangel? Laborwerte

Posted by [Pfankuchen](#) on Sat, 27 Jun 2015 14:10:43 GMT

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

Hallöchen

Blueeyes hat ja eigentlich schon alles geschrieben, ich hätte ähnlich. geantwortet.
Und ich würde sagen: Grade durch die Pille hat frau dann einen negativen Effekt auf die Haare.
Es ist ja nicht nur der Östrogenwert, sondern auch das Progesteron, was richtig im Keller ist, wegen der Pille.

Das DHEA-S ist ja auch unter der Norm.. ich würde die Pille mal absetzen und in 3 Monaten nen Hormonstatus erneut machen.

Wegen dem Testosteron: Das muss man dann sehen, wenn es so soweit ist

Sag mal, nimmst du was für die Schilddrüse?! Weil der TSH so gut liegt.

Was mir noch auffällt: Vit D!!! Das brauchst du ganz dringend!

Ferritin ist okay, könnte besser sein, aber: Weißt du ob dein CRP erhöht ist? Denn dann bräuchtest du auch dringend Eisen!

So oder so: Ein wenig Eisen könntest du eh vertragen; bei Haarproblemen sollte er ja gerne über der 100 sein

Subject: Aw: Haarausfall wegen Östrogenmangel? Laborwerte

Posted by [Seelentraum](#) on Sat, 27 Jun 2015 14:21:09 GMT

Vielen Dank Pfannkuchen für deine Antwort!

Ich hatte vor ca. 5 Jahren auch mit Diane zu hohe Testosteronwerte (daher meine Sorge....), damals war auch Verdacht auf PCOS - welcher sich aber nicht bestätigt hat, habe dann 30kg abgenommen und nun sind die Werte (zumindest unter der Pille ok), aber klar, muss man mal abwarten wie es sich dann ohne entwickeln würde.

Hab demnächst eh einen Frauenarzttermin - da werde ich das mit Pille absetzen gleich abklären.

Nein, für die Schilddrüse nehme ich gar nichts, Vit D werde ich dann mal zusätzlich nehmen, zum CRP weiß ich leider nichts, mit Eisen bin ich vorsichtig weil ich eh so nen empfindlichen Darm hab...

Gerade mal bißchen über Diane 35 gegoogelt - ist ja erschreckend wieviele über Haar- und Darmprobleme bei Langzeiteinnahme berichten...

Subject: Aw: Haarausfall wegen Östrogenmangel? Laborwerte
Posted by [Pfannkuchen](#) on Sat, 27 Jun 2015 14:32:05 GMT

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

Hallöchen

PCO kannst man aber auch gut mit Progesteron behandeln; soll heißen: Da kann man aber auch mehr machen außer die Pille, die ja das Heilmittel anscheinend für alles ist.. irgendwann bekommt als Frau für jedes Wehwehchen die Pille.. Fuß umgeknackt = Pille; Hirntumor = Pille.. Lippenstiftfarbe nicht angenehm= Pille...

Was willst du dem Arzt denn da groß erklären? Meinem war das wurscht, er weiß aber auch, dass ich mich selbst informiere und belächelt das, verschreibt mir aber auch eigentlich alles, was ich möchte^^

Alle anderen Ärzte (Frauenärzte und Endokrinologen) meinten zu mir auch gleich wieder: Nehmen Sie die Pille, dann ist das Hormonchaos weg...

Wow, der TSH sieht echt super aus! Glückwunsch

Zum Vitamin D: Lass dir aber keine 1.000 IE aufquatschen, die bringen dir rein gar nichts!

Hier (Klick) habe ich mal einen Vitamin D Rechner reingepackt; da kannst du selbst ausrechnen, wie viel Einheiten zu wie lange brauchst und welche Erhaltungsdosis du nehmen solltest, täglich; in Deutschland gibts leider nicht so hoch dosierte Tabletten; wenn du aber innerhalb der EU kaufst, hast du keine Zollprobleme (mach ich auch so)

Zum Eisen: Ja, das ist natürlich doof. Es gibt noch pflanzliches Eisen, was sehr gut verträglich ist; ist aber relativ teuer; oder vllt. Infusionen?

Ja, die liebe Pille. Ich bin da mittlerweile richtig angeekelt von... was ich in den letzten 2 Jahren

für Probleme hatte und noch dank ihr habe... und mir kein Arzt auch nur irgendwie gesagt hat, dass es auch möglicherweise an ihr liegen könnte.. vor allem auch Sachen, die ich niemals damit in Verbindung gebracht hätte... schon traurig, was wir Frauen uns da antun! Und die Männer bleiben wieder verschont, weil "zu viele Nebenwirkungen".. *kotz*

Subject: Aw: Haarausfall wegen Östrogenmangel? Laborwerte

Posted by [nina199](#) on Sat, 27 Jun 2015 14:45:11 GMT

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

Hallöchen!

Konnte mich in deiner Situation wieder erkennen..nehme auch seit 8 Jahren die Pille, auch Diane

Blöde Situation... einerseits hat man keine Lust mehr den ganzen Chemie kram in sich zu stopfen und andererseits hat man angst das alles schlimmer wird, wenn man die Pille absetzt.

Wieso hast du überhaupt angefangen die Pille zu nehmen? Hattest du vor der Pilleneinnahme so hohe Testowerte? Habe selbst etwas Übergewicht und weiß das dieses auch zu erhöhtem Testowerten führt.. zu viel Gewicht stimuliert die Eierstöcke mehr Testo zu produzieren, da ist es wichtig erst einmal sein Übergewicht los zu werden und sehr auf seine Ernährung zu achten..

Was mir nur sehr angst macht, sind die ganzen Meinungen im Internet... manche berichten, dass sie die Hälfte ihrer Haarmenge verloren haben, nch dem absetzen

Aber dann denke ich wiederum.. obwohl ich die Pille nun jaaaaahrelang nehme, habe ich auch nicht wirklich die Löwenmähne bekommen.. so hilfreich kanns ja wohl nicht gewesen sein

Auch wenn Testo "gift" für die Haare ist... und die Pille diese ja unterdrückt.. unterdrückt sie wiederum auch die guten Östrogene, also die körpereigenen und diese sind veeeeeeeeeeel besser als das künstliche Östrogen für die Haare.

War vor kurzem bei einer tollen FAin (hat man soooo selten) habe mit ihr über meine Werte gesprochen, habe selbst unter der Pilleneinnahme leicht erhöhte Testowerte möchte die Pille dennoch absetzen.. Da ich Verdacht auf PCO habe, wollt e ich ein Insulinresistenz test machen, dafür müsste ch die Pille auch mindestens für einen Monat absetzen, damit ich halbwegs verwertbare Werte habe..

Hab meine FAin auch auf Phytohormone angesprochen, sie hat mir Klimadynon Uno und Agnucaston verschrieben, Schonmal davon gehört? In Klmadynon ist Traubensilberkerze drinne und das soll Östrogenartig wirken. Jemand Erfahrung? Hab im Internet im Zusammenhang mit Haarausfall auch gelesen das es gut sein soll. Wäre das auch nicht was für dich?

Subject: Aw: Haarausfall wegen Östrogenmangel? Laborwerte

Posted by [nina199](#) on Sat, 27 Jun 2015 14:48:27 GMT

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

@Pfannkuchen

Lippenstiftfarbe nicht angenehm= Pille...

Wie recht du hast!

Viele Ärzte mögen es auch einfach nicht, wenn man sich als Patient selbst informiert. Weil man da die Aussagen vom Arzt auch in Frage stellt und das geht ja nicht denn die wissen ja immer alles besser

Subject: Aw: Haarausfall wegen Östrogenmangel? Laborwerte

Posted by [Seelentraum](#) on Sat, 27 Jun 2015 15:19:27 GMT

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

Danke für eure Antworten

@Pfannkuchen: bestellst du das dann im Internet (das Vit D) oder woher beziehst du es so hochdosiert?

@Nina: ich habe die Pille damals wegen unreiner Haut bekommen, die Hormonprobleme (zu hohes Testo) wurde erst später getestet - leider habe ich die Vorher-Werte (als ich noch ca.95kg gewogen habe) nicht mehr im Kopf, aber inzwischen sind sie ja im normalen Bereich (obwohl ich auch noch leichtes Übergewicht habe - 65kg auf 1,63m)

Vor dem Absetzen habe ich gar nicht so viel Angst, hatte sie vor 3 Jahren schonmal für ca. 6 Monate abgesetzt (und ehrlich gesagt überhaupt keine Nebenwirkungen wie noch unreinere Haut oder Haarausfall bemerkt), ich hatte auch gleich relativ regelmäßig wieder meine Tage.

Das mit den Phytohormonen hört sich gut an - bemerkst du schon eine positive Veränderung?

Oh man, das ist schon echt ein leidiges Thema - ich beneide alle Leute die sich keine Sorgen um ihre Haare machen müssen.

Subject: Aw: Haarausfall wegen Östrogenmangel? Laborwerte

Posted by [nina199](#) on Sat, 27 Jun 2015 15:30:55 GMT

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

Das ist doch toll das du damals keine NW gespürt hast! Was hindert dich denn jetzt daran sie abzusetzen?

Habe noch nicht mit den Phytohormonen begonnen, werde erst nächsten Monat damit beginnen

Subject: Aw: Haarausfall wegen Östrogenmangel? Laborwerte
Posted by [Pfannkuchen](#) on Sat, 27 Jun 2015 15:39:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nina199 schrieb am Sat, 27 June 2015 16:48@Pfannkuchen

Lippenstiftfarbe nicht angenehm= Pille...
Ist doch auch wahr ^^

@Seelentraum:

Dann setz das Ding ab und schau, was passiert.

Und mit dem Übergewicht und Testosteron... naja.. ich bin auch nicht die schlankste und hatte damit noch nie Probleme; außerdem ist Fett ja auch gut fürs Östrogen.. also.. wart erst mal ab

Ich hatte früher übrigens auch nie Probleme mit an- und absetzen.. ist nun leider anders, aber ich hatte ja auch schon mit der Pille Probleme; wünsch dir, dass es bei dir wieder so mild verläuft

Übrigens heißt ein regelmäßiger Zyklus gar nichts.. (auch wenn da Ärzte widersprechen mögen....)

Seh ich ja an mir, hab Traumzyklen (sprich um die 28 Tage), aber blute aus wie ein Schwein und habe nicht immer einen ES und meine Hochlage ist viel zu kurz.

Subject: Aw: Haarausfall wegen Östrogenmangel? Laborwerte
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Sat, 27 Jun 2015 15:40:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Seelentraum,

Also könnte es sein das durch die starke Pille trotzdem ein negativer Effekt auf Haare, unreine Haut ect eintritt?

Für die Haut eher weniger. Für die Haare schon.

Vielleicht Pille absetzen? Das wiederum könnte aber zu einem erhöhten Testosteron führen, welches sich auch wieder negativ auf meine Haare auswirken könnte?

Es soll eher das DHT sein was den Haarwurzeln Probleme macht. Das ist wird aus Testo gebildet und bindet an die Rezeptorstellen der Haarwurzeln, welche sich daraufhin zurückbilden. So die Theorie.

Du kannst eigentlich nur die Gewissheit haben wenn Du die Pille absetzt. Und wer weiß, vielleicht kommt dein Körper von selbst wieder in hormonelle Balance. Ansonsten kann auch mit natürlichen Mitteln nachgeholfen werden.

Bei mir war das auch so. Unreine Haut gehabt und schon hat ich die antiandrogene Bombe verschrieben bekommen. Ca. 1,5 Jahre später wurde das Haar lichter.

Ich kann deine Sorgen irrsinnig gut nachvollziehen. Aber für mich war das Pille absetzen die beste Entscheidung.

blueeyes

Subject: Aw: Haarausfall wegen Östrogenmangel? Laborwerte
Posted by [Pfannkuchen](#) on Sat, 27 Jun 2015 15:42:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Nina: Dann halt uns hier ab bloß auf dem Laufenden, wenn du mit den Phytohormonen anfängst

Ich kann Blueeyes auch nur zustimmen; ich hab zwar echt richtig viel Probleme seit dem Absetzen, aber bei dem was ich mittlerweile alles schon gelesen habe, bin ich echt sooo froh darüber, endlich das Ding abgesetzt zu haben und könnte mir so dermaßen feste in den Bobbes treten, dass ich es nicht von früher getan habe, obwohl ich ja auch da schon Probleme hatte, die ich aber nicht damit in Verbindung brachte...

Subject: Aw: Haarausfall wegen Östrogenmangel? Laborwerte
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Sat, 27 Jun 2015 15:43:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ach ja, einen Vorschlag hätte ich noch lieber Seelentraum.

Wir unterstützen Dich wegen der Haare und Du verrätst uns, (oder eher mir) wie Du geschafft hast, so toll abzunehmen.

Subject: Aw: Haarausfall wegen Östrogenmangel? Laborwerte
Posted by [Pfannkuchen](#) on Sat, 27 Jun 2015 16:12:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ne ne, Blueeyes, nicht für dich beanspruchen
Wir helfen ja alle
Und ich möchts auch wissen

Subject: Aw: Haarausfall wegen Östrogenmangel? Laborwerte
Posted by [Seelentraum](#) on Sat, 27 Jun 2015 16:29:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ihr seid ja süß!

@Pfannkuchen: Blutung ohne ES? Wie geht denn sowas? Veräppelung vom Körper? Kommt

das auch von der Pille?

@Nina: vor 3 Jahren hatte ich noch keine Haarprobleme, zumindest nicht in dem Ausmaß, deshalb hab ich jetzt schon Busserl Angst, aber ihr macht mir gerade echt Hoffnung das es trotz allem eine sehr gute Entscheidung ist sie abzusetzen

Und ich bin auch sehr gespannt was du von den Phytohormonen berichtest

@blueeyesdeluxe: du hast sie auch abgesetzt oder? Sind deine Haare danach besser geworden?

Ach und wegen dem Abnehmen: Es muss einfach "Klick" machen, ich schaffe es auch heute noch nicht mein Gewicht konstant zu halten (Pendel fröhlich zwischen 60-68kg umher), aber zu meinen richtig guten Abnehmzeiten habe ich jeden Tag Sport gemacht (ganz viel Laufen - von 0km auf 21km in 4 Monaten (Disziplin ist alles) und abends keine Kohlenhydrate, da purzeln die Kilos...

Momentan ist mein innerer Schweinehund aber auch grad mal wieder stärker als ich

Subject: Aw: Haarausfall wegen Östrogenmangel? Laborwerte
Posted by [Pfannkuchen](#) on Sat, 27 Jun 2015 16:58:47 GMT

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

Klar sind wir süß ; wehe da denkt jemand was anderes!

Öhm, ich weiß es ehrlich gesagt nicht.. in einem anderen Forum meinte jemand, dass es vllt. auch nur Zwischenblutungen waren.. da kenne ich mich aber ehrlich nicht aus.

Ich hatte aber definitiv keinen ES und trotzdem nach 29 Tagen meine Periode/oder Blut zumindest...

Klar, mein Körper ist von der Pille total im Durcheinander.. der bekommt das immer noch nicht hin, das dauert halt

Und wie viel hast du wie schnell abgenommen?

Glückwunsch zum Besiegen des Schweinehundes! Ich bändige meinen gerade!

Boa 21 km!!!! Respekt! Wie lange biste denn da gelaufen?!

Wobei ich sagen muss, dass ich ohne Pille viel weniger Lust auf Süßes und Fettiges habe

Subject: Aw: Haarausfall wegen Östrogenmangel? Laborwerte
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Sat, 27 Jun 2015 17:04:53 GMT

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

Donnerwetter! Hast Du die ganzen Kilos auch in 4 Monaten verloren? Ich hatte auch mal mit Laufen angefangen und war nach 10 min. total fertig. Ging dir das auch so? Und du hast dich jeden Tag gequält? Das ist echt eine Leistung! Und ja Disziplin. Hut ab !!!!! Auf jeden Fall motiviert mich sowas. Ich war auch mal recht sportlich unterwegs aber dann kam Hashimoto ins Spiel. Der blöde Japaner hat mir ganze 20 kg mehr beschert. Und die bleiben und bleiben.

Arrrrgh! Na dann muss ich meinen Horst (so heißt mein Schweinehund) auch mal wieder in den Zwinger sperren.

Ich habe die Pille vor einem Jahr abgesetzt. Da ich den Haarverlust schon etliche Jahre habe und die Pille auch 20 Jahre genommen habe, sind mir inzwischen schon sehr viele Haarwurzeln kaputt gegangen.

Trotzdem wachsen mir immer wieder kleine Härchen nach, was ich unter der Pille in dem Ausmaß nicht hatte. Ich finde, für meine Verhältnisse ist es echt besser geworden. Es braucht halt Zeit.

Subject: Aw: Haarausfall wegen Östrogenmangel? Laborwerte
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Sat, 27 Jun 2015 17:08:41 GMT

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

Ganz viele haben keinen ES. Ansonsten wäre die Welt wirklich überbevölkert glaube ich. Die Gebärmutterschleimhaut baut sich ja trotzdem auf und wird dann wieder abgestoßen. Nur das Ei springt halt nicht.

Subject: Aw: Haarausfall wegen Östrogenmangel? Laborwerte
Posted by [Pfankuchen](#) on Sun, 28 Jun 2015 14:04:51 GMT

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

Zitat:bestellst du das dann im Internet (das Vit D) oder woher beziehst du es so hochdosiert?]
Oh, ich glaube darauf hatte ich noch gar nicht geantwortet... sorry... Ja genau, letztens hatte ich bei Amazon gekauft, da gibts z.B. 10.000er und auch recht günstig (günstiger als das 20.000er Dekristol hier in Deutschland; da muss man auch oft betteln es überhaupt zu bekommen...)

Subject: Aw: Haarausfall wegen Östrogenmangel? Laborwerte
Posted by [nina199](#) on Sun, 28 Jun 2015 18:03:07 GMT

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

Ich kann deine Angst nachvollziehen, die Pille abzusetzen, habe sie auch. Aber ich möchte meinem Körper den ganzen Chemiekram nicht mehr antun. Finde das. Ärzte einfach nicht andere Lösungen suchen, obwohl es welche gibt! Zack, gleich die Pille! Werde wahrscheinlich auch viele Haare lassen, aber letztendlich ist es doch nur eine Hormonumstellung und wenn sich alles eingependelt hat, werden diese schon irgendwie wieder nachwachsen. Habe eine ältere Schwester, sie hat die Pille noch nie genommen und ja sie hat viel dichteres Haar als ich, obwohl des großen Altersunterschiedes... denke schon das die Pille vielleicht am Anfang gar nicht mal so schlecht ist für Haut und Haar, aber auf dauer schadet sie einfach

mehr. Versuche mich auch einfach nicht zu doll reinzusteigern, glaube das ist das beste was man tun kann.

Subject: Aw: Haarausfall wegen Östrogenmangel? Laborwerte
Posted by [Seelentraum](#) on Fri, 17 Jul 2015 11:05:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Zusammen,

Komme eben von meiner Frauenärztin... Die versteht nicht warum ich die Pille absetzen möchte und wollte mir auch nichts niedrigdosierteres verschreiben, die Krönung war dann beim Vaginal-Ultraschall " das sieht ja gar nicht polyzystisch bei Ihnen aus"... Ähm Danke auch, PCO wurde bei mir auch NIE diagnostiziert... Boah, man darf echt nur sich selber trauen...

Sie hat mir dann auch erklärt, dass der niedrige Östradiolspiegel unrelevant ist weil ja dafür der Ethinylestradiolspiegel durch die Pille hoch genug sein sollte (der Wert wurde aber nie bestimmt).

Naja, das Experiment Pille absetzen läuft auf jeden Fall seit Dienstag, ich werde euch auf dem Laufenden halten

PS: noch wegen der Abnehmerei, alles in 4 Monaten geschafft - von 0 auf 21km quasi (aber da hatte ich auch echt ne sehr extreme Phase letztes Jahr)

Subject: Aw: Haarausfall wegen Östrogenmangel? Laborwerte
Posted by [Levy](#) on Fri, 17 Jul 2015 11:15:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Seelentraum!

Ich möchte ehrlich sein: Ich, an deiner Stelle, würde die Gyn. wechseln.
Allein schon ihre Aussage bzgl. dem PCO-Syndrom... *kopfschüttel*
Man kann PCOS auch ohne die vielen kleinen Ovarialzysten haben.
Und auch ihre Einstellung zur Pille... ne, geht gar nicht!
Jedenfalls toll, dass du dich gewagt hast, die Pille abzusetzen!
Ich persönlich finde, dass die Pille ein Dreck ist, die kommt mir sicher nie in den Körper!
Und Gratulation zur Gewichtsabnahme und dem Sport machen (falls ich das jetzt richtig verstanden habe)
Hätte ich auch gern...

Liebe Grüße.

Levy

Subject: Aw: Haarausfall wegen Östrogenmangel? Laborwerte

Posted by [Pfannkuchen](#) on Fri, 17 Jul 2015 11:23:24 GMT

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

Hey Seelentraum

Glückwunsch zum Absetzen

Wünsch dir viel Durchhaltevermögen und Kraft, du schaffst das!

Bin mal gespannt, wie sich das bei dir entwickelt! (ich hoffe natürlich nur zum besten!!)

Finde deine Gyn auch echt....

Boa in 4 Monaten!!!! Boa... Respekt!

Ich hatte in den letzten Jahren auch immer mal so Phasen, in denen ich so richtig motiviert war und auch jeden Tag mind. 40 Minuten Sport gemacht habe usw.. half nicht.. war total ätzend.. und vor allem demotivierend; aber wenn sich der Hormonkram mal eingependelt hat, werd ich auch wieder damit beginnen

Subject: Aw: Haarausfall wegen Östrogenmangel? Laborwerte

Posted by [Seelentraum](#) on Thu, 23 Jul 2015 12:15:08 GMT

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

So meine Lieben,

mein Haarteil ist jetzt draussen - und anbei der aktuelle Haarstatus....

Eigentlich echt nur zum Kotzen... Die Welt und das Leben ist schon manchmal ätzend oder?

Ob ich jetzt glücklicher bin? Keine Ahnung, hab dafür noch mehr Extensions drin (und somit sind sie länger - immerhin etwas)

Bilder in schön gemacht + Schütthaar drauf folgen gleich

PS: da komme ich gerade echt ins Zweifeln ob ich die Pille nicht doch lieber wieder nehmen soll....

File Attachments

1) [IMG_0214.JPG](#), downloaded 658 times



Subject: Aw: Haarausfall wegen Östrogenmangel? Laborwerte
Posted by [Seelentraum](#) on Thu, 23 Jul 2015 12:17:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hinterkopf aktuell - mit Schütthaar...

File Attachments

1) [IMG_0223.JPG](#), downloaded 581 times



Subject: Aw: Haarausfall wegen Östrogenmangel? Laborwerte
Posted by [Seelentraum](#) on Thu, 23 Jul 2015 12:20:13 GMT

Hab ich eigentlich schon erwähnt, dass ich es echt toll finde das es euch und das Forum gibt?
So fühlt man sich wenigstens nicht so ganz allein mit dem haarigen Problemen...

Ich beginne jetzt dann übrigens mit hochdosiertem Biotin - ich halte euch mal auf dem Laufenden ob es irgendwas bringt.

So jetzt noch das letzte Bild - die Frisur von vorne (wie man sieht, ich bin kein Bildbearbeitungsprofi)

File Attachments

1) [IMG_0228.JPG](#), downloaded 616 times



Subject: Aw: Haarausfall wegen Östrogenmangel? Laborwerte

Posted by [Pfannkuchen](#) on Thu, 23 Jul 2015 12:43:21 GMT

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

Hallöchen!

Dein Haarstatus ist echt nicht so dolle, tut mir leid für dich
Aber mit Schütthaar etc sieht das echt klasse aus!!

Bleib bitte ohne Pille, warte mal die 3 Monate ab und mach dann einen Hormonstatus! Und dann kannst du immer noch weiter sehen, aber das ist wirklich wichtig. Ich hatte auch meine Zweifel, bereue es aber keinen einzigen Tag, mir gehts jetzt, mit dem Progesteron (hatte/habe ne Östrogendominanz dank Pille) soo viel besser! Auch haartechnisch tut sich was.

Manchmal denke ich mir sogar, dass der Haarausfall gut war, da ich dadurch erstmal richtig in mich rein hören konnte, hatte vorher ja schon zig Probleme, die ich aber gar nicht so wahrnahm, ich dachte halt: okay, ist halt so; aber, jetzt mit dem Progesteron sind die ganzen Sachen immer nach dem Eisprung weg! Das zeigt mir, dass das auch alles nur durch die Pille kam.

(ich will hier übrigens nicht darauf hinaus, dass das ein Wundermittel oder so wäre, mein Körper braucht es aber eben, du kannst hier auch xy einsetzen, für das, was dein Körper braucht)

Im Hashi Forum hat Blueeyes nen tollen Radio Beitrag über die Hormonspirale gepostet; vllt. hörst du dir das mal an; da werden einem die Augen geöffnet. (Vielleicht stellt sie den ja auch hier mal ein)

Denk aber bitte dran, die weiteren B-Vitamine auch zu nehmen (Biotin ist ja eines davon)

Subject: Aw: Haarausfall wegen Östrogenmangel? Laborwerte

Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Wed, 29 Jul 2015 15:08:33 GMT

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

Hallo Seelentraum,

sieht gut kaschiert aus mit dem Toppik auf den Fotos!

Willst Du es vielleicht nicht doch nochmal mit Regaine probieren? Hattest Du glaube ich schon mal oder? Lange genug angewendet?

Ich finde einfach, dass Regaine bei Deinem Haarstatus noch gut was rausreißen könnte.

Einfach mal 3 Monate probieren und schauen wie es wird?

Und vielleicht doch nochmal wenn Du in ca. 3 Monaten einen Hormonstatus machen lässt (man sollte nach dem Pille absetzen ca. 3 Zyklen warten), Ferritin ´ + CRP Werte nehmen lassen. Das dürfte Kassenleistung sein. Zink wäre auch nicht schlecht mal zu checken, ist aber Selbstzahlerleistung.

LG Blueeyes

Subject: Aw: Haarausfall wegen Östrogenmangel? Laborwerte
Posted by [Seelentraum](#) on Tue, 04 Aug 2015 21:05:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ihr Lieben,

ca. 3 Wochen ohne Pille und Haarteil und was soll ich sagen, bis jetzt geht es mir bestens! Kein Haarausfall, keine unreine Haut, hab mich mit meinen dünnen Flusselfäden arrangiert und kann gut damit leben wenn es nicht schlimmer wird
Drückt bitte die Daumen das es so weiter geht!

@blueeyesdeluxe: ich habe Regaine nicht lange verwendet, hatte aber das Gefühl von Nebenwirkungen Kopfschmerzen, Schwindel - ich weiß nicht ob es damit zusammen hing...
Nimmst du Regaine? Hast du damit Erfolge erzielt? Die Vorstellung das ein Leben lang zu nehmen find ich irgendwie auch wieder nicht so toll

Hormonstatus mache ich auf jeden Fall in ca. 3 Monaten, ich bin ja auch echt gespannt ob und wie sich die Werte verändern

Subject: Aw: Haarausfall wegen Östrogenmangel? Laborwerte
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Tue, 04 Aug 2015 21:19:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Seelentraum schrieb am Tue, 04 August 2015 23:05Hallo ihr Lieben,

ca. 3 Wochen ohne Pille und Haarteil und was soll ich sagen, bis jetzt geht es mir bestens! Kein Haarausfall, keine unreine Haut, hab mich mit meinen dünnen Flusselfäden arrangiert und kann gut damit leben wenn es nicht schlimmer wird
Drückt bitte die Daumen das es so weiter geht!

@blueeyesdeluxe: ich habe Regaine nicht lange verwendet, hatte aber das Gefühl von Nebenwirkungen Kopfschmerzen, Schwindel - ich weiß nicht ob es damit zusammen hing...
Nimmst du Regaine? Hast du damit Erfolge erzielt? Die Vorstellung das ein Leben lang zu nehmen find ich irgendwie auch wieder nicht so toll

Hormonstatus mache ich auf jeden Fall in ca. 3 Monaten, ich bin ja auch echt gespannt ob und wie sich die Werte verändern

Hallo Seelentraum,

ui das klingt ja schon mal richtig gut bei Dir. Ich drücke ganz fest die Daumen, dass es so bleibt. Aber Du weißt ja, es kann noch kommen, dass ein paar Haare fallen. Muss aber nicht! Und selbst wenn, es hört wieder auf! Dann ist durchhalten angesagt.

Ja, ich nehme das Regaine und vertrage es gut. Ich finde es bringt auch was. Das Absetzen der Pille hatte mir schon neuen Haarwuchs beschert und das Regaine nehme ich zur Unterstützung als Booster, weil es bei mir doch recht übel aussieht. Ich bereue das auch, dass ich Regaine

nicht schon länger regelmäßig genommen habe. Ich denke immer, da hätte ich vllt. doch mehr Haarfollikel retten können. Aber wer weiß das schon.
Ich nehme es auch nicht jeden Tag sondern an 3 - 4 Tagen in der Woche. Nebenwirkungen habe ich nicht.

LG Blueeyes

Subject: Aw: Haarausfall wegen Östrogenmangel? Laborwerte
Posted by [Pfannkuchen](#) on Wed, 05 Aug 2015 09:16:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich wünsche dir auch gaaaaaaanz viel Durchhaltevermögen, du schaffst das!
Behalte dir einfach im Hinterkopf, was du deinem Körper da gutes tust

Subject: Aw: Haarausfall wegen Östrogenmangel? Laborwerte
Posted by [Seelentraum](#) on Sat, 15 Aug 2015 08:50:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey ihr Lieben,

mal wieder ein kurzer Zwischenbericht, ist es zu fassen? Der 1. Zyklus ohne Pille genau 28 Tage (das ist ja quasi lehrbuchmäßig), hätte ich niemals gedacht das es so gut läuft und spricht ja irgendwie auch gegen PCOS oder?

Sonstige Veränderungen derzeit: Haut leider etwas schlechter, aktuell auch das Gefühl von Haarausfall (nicht schlimm und durch die Extensions weiß ich auch nie genau ob es meine eigenen sind, die da ausgehen), und ziemlich krasse Stimmungsschwankungen... Das hatte ich unter der Pille nie...

So und wie es der Zufall will, hab ich einen ziemlich tollen Mann kennen gelernt... Wie handhabt ihr das denn ohne Pille mit der Verhütung?

Liebe Grüße

Subject: Aw: Haarausfall wegen Östrogenmangel? Laborwerte
Posted by [blueeyesdeluxe](#) on Sat, 15 Aug 2015 09:57:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Seelentraum,

Pille abgesetzt und gleich `nen Kerl abgeschleppt!!!

Zur Verhütung kann ich nicht`s sagen, da ich Single bin. Aber für`s Erste tun`s ja auch Kondome. Oder langfristig NFP/NER, wie es Pfannkuchen macht.

Die Stimmungsschwankungen und schlechtere Haut, sind ein Zeichen dafür, dass dein Körper hormonell gerade noch im einpendeln ist. Ist ja auch noch der erste Zyklus. Der ist anfangs oft bilderbuchmäßig. Unter der Pille hattest Du sicher auch einen regelmäßigen Zyklus und deine Hormone sind auch noch nicht aus dem Körper raus.

Da muss man jetzt sehen, wie es sich weiter entwickelt.

Für die Haut kannst Du auch mal Zink (vorzugsweise Zinkgluconat, wegen der hohen Bioverfügbarkeit z.B. Zink Verla) probieren. Zink hemmt die Androgene, welche für fettige und unreine Haut verantwortlich sind.

Liebe Grüße Blueeyes

Subject: Aw: Haarausfall wegen Östrogenmangel? Laborwerte
Posted by [Pfannkuchen](#) on Sat, 15 Aug 2015 09:58:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey Seelentraum

Freut mich, dass du immer noch hartnäckig bist und die Zeit durchhältst

Ich möchte dir deine Freude wegen den 28 Tagen nicht nehmen, aber ein pünktlicher Zyklus sagt leider nichts über die Hormonlage aus. Zumal (das habe ich auch erst vor ein paar Monaten gelernt), muss die Blutung, die du da grade hast, keine Menstruation sein, sondern nur eine Zwischenblutung. Nur mal so als Hinweis

Was für ein Zufall, dass du grade jetzt einen Mann kennengelernt hast
Drück dir die Daumen, dass das was wird

Tja Verhütung ist natürlich so ne Sache. Ich mache ja NFP, allerdings nur Temperatur- und Schleimbeobachtung, das ist also nicht soo sicher, aber wir verhüten noch mit Kondomen, und die fruchtbaren Tage um den ES lassen wir halt aus.

Wenn du NFP allerdings noch mit Muttermunduntersuchung machst, ist der Pearl-Index sehr hoch: <https://de.wikipedia.org/wiki/Pearl-Index> Und dazu natürlich

Subject: Aw: Haarausfall wegen Östrogenmangel? Laborwerte
Posted by [Seelentraum](#) on Sat, 15 Aug 2015 14:53:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

blueeyesdeluxe schrieb am Sat, 15 August 2015 11:57

Pille abgesetzt und gleich `nen Kerl abgeschleppt!!!

Ja echt super oder?

Klar ihr habt Recht, kann sein das es jetzt einfach Zufall/ Glück/ Resthormone (oder was auch immer) waren, aber ich freu mich trotzdem ! Mal sehen ob es so weiter geht, Zwischenblutung schließe ich aus (fühlt sich anders an)

Danke für den Tip mit dem Zink, werde ich mal ausprobieren!

Hach NFP... das ist mir so kurz nach dem Absetzen zu riskant (ihr sagt ja selbst das muss sich alles noch einspielen) und ich kenn ihn auch zu kurz... Jetzt warte ich erst mal noch ab und lass dann in ein paar Monaten einen Hormonstatus machen und dann mal weiter sehen... Ich kann eine erneute Pilleneinnahme auf jeden Fall nicht ganz ausschließen, da alle Alternativen irgendwie auch viele Nachteile haben, aber mal sehen...
Bin auch gespannt wie sich meine Haare weiter entwickeln werden.

Subject: Aw: Haarausfall wegen Östrogenmangel? Laborwerte
Posted by [Seelentraum](#) on Fri, 25 Sep 2015 14:37:25 GMT

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

Meine Lieben,
es ist mal wieder Zeit für einen Zwischenbericht.
3 Monate ohne Pille und bisher läuft alles gut.
Zyklus: (noch) unregelmäßig, pendelt sich hoffentlich ein
Haare: unverändert, konnte keine Verschlechterung feststellen (aber das wäre auch ziemlich katastrophal bei meinem Haarstatus), ich wage gerade nochmal einen Versuch mit Regaine (welches ich aber nicht ganz so regelmäßig nehmen, genauso wie die ganzen Nahrungsergänzungsmittelchen)
Haut: leider immer noch etwas schlechter, aber so das es auszuhalten ist

Ich kann mich also Pfannkuchen und blueeyesdeluxe nur anschließen und euch sagen das ein Leben ohne Pille auch wunderbar gut machbar ist und ihr keine Angst davor haben braucht

Hormonstatus möchte ich November - Dezember machen, bin schon sehr gespannt.

Subject: Aw: Haarausfall wegen Östrogenmangel? Laborwerte
Posted by [Blueray1970](#) on Fri, 25 Sep 2015 15:59:48 GMT

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

Hallo,
also ich kann dazu sagen, dass in den ersten Monaten nach dem Pille absetzen bei mir auch kein so großer Ausfall kam. Meine Periode hatte sich sehr kurzfristig eingependelt und ist super regelmäßig.
Einen richtigen massiven Ausfallschub hatte ich aber jetzt vor kurzem, also quasi ein halbes Jahr später und der war heftig, hat mir einige lichte Stellen beschert, die ich inzwischen mit Toppik abdecke. Es kam wohl aber auch psychischer Stress dazu. Allerdings ist meine Haut sowie Haare auch wieder fettiger geworden und das erst vor kurzem. Also hat sich da doch nochmal was

getan. Man kann das nicht in Zeitrahmen fassen und jeder Mensch ist anders.

Inzwischen ist mein Ausfall wieder weniger, ich würde sagen im normalen Rahmen. Allerdings sehe ich null Nachwuchs.

Ich wünsche jedem, dass er nach dem Absetzen dieser Misthormone nicht so ein Dilemma erlebt wie viele hier. Für mich steht auch fest das ich nie wieder Hormone nehme und wenn mir 5 Chippendales Boys die Bude einrennen würden

Grüße

Jana

Subject: Aw: Haarausfall wegen Östrogenmangel? Laborwerte

Posted by [Pfankuchen](#) on Fri, 25 Sep 2015 21:36:58 GMT

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

@Seelentraum: Toll, dass es dir damit so gut geht!! Immer weiter machen und mach dir bewusst: Es ist nur gut für deinen Körper

@Blueray: Nachwuchs dauer eeewig, sehs ja an mir; jetzt erst wo ein paar Härchen nachkommen; und ich bin ja nun schon 7 Monate pillenfrei; dafür gabs mal einen kleinen Schub, wo richtig viel wuchs und auch die lichten Stellen richtig gut waren; das ist aber doch recht schnell wieder gefallen; aaaber: Das zeigte mir, dass es wieder werden muss,... irgendwann... Ich drück dir auch die Daumen!

Subject: Aw: Haarausfall wegen Östrogenmangel? Laborwerte

Posted by [Seelentraum](#) on Sat, 06 Feb 2016 08:33:17 GMT

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

Hallo Zusammen,

Zeit für einen neuen Bericht nach über 6 Monaten ohne Pille:

Meine Haare sehen schrecklich aus, da ist eigentlich nicht mehr viel übrig außer ein paar dünne Flusen, ich habe immer noch Quikkies von Haidreams drin, allerdings bringen die nichts für meine Hauptproblemstelle, dem Hinterkopf.. Haarteil möchte ich aber auch keines mehr, an manchen Tagen ist es mir egal, an anderen doch eine große Belastung, aber irgendwie muss man sich ja damit abfinden...

Meine Haut spielt gerade auch total verrückt, bis Dezember hatte ich meine Ruhe und alles wie mit Pille, aber seitdem richtig schlimme Akne... Ich sehe aus wie ein Teenager... Habe jetzt einiges an Cremes und gehe zur Kosmetikerin und es wird gerade laaaaangsam besser, allerdings überlegt man da schon hin und wieder, wieder die Pille zu nehmen (bisher bin ich stark geblieben, vor allem weil man dann das Problem ja auch wieder nur verschiebt..). Außerdem wachsen mir zu viele Haare an Stellen, wo Frau sie nicht brauchen kann... ich beginne bald mit einer Elektroepilation (die einzige Methode zur wirklich dauerhaften Haarentfernung)

Zyklus: überwiegend regelmäßig, manchmal sind ein paar Tage Verschiebung drin, aber

ansonsten wenigstens ein Lichtblick...

Ich sollte dringend mal wieder Blutwerte machen lassen - habe ich jetzt erfolgreich verdrängt, da ich eigentlich gar nicht schwarz auf weiß haben will, was ich sowieso schon befürchte (PCO lässt grüßen...)...

Liebe Grüße

Subject: Aw: Haarausfall wegen Östrogenmangel? Laborwerte

Posted by [Annina](#) on Sat, 06 Feb 2016 15:25:44 GMT

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

Hallo zusammen,

Bin ziemlich bestürzt, seit dem ich hier einiges gelesen habe.

Meine Tochter hatte auch bereits mit 16 Jahren mal schlimm Haarausfall. Ich glaube, dass sie nach meiner SM geht, denn die war auch immer sehr frustriert mit ihren Haaren, Ich selber hatte in jungen Jahren auch immer den Eindruck von zu viel Haarausfall als ich noch langes Haar trug. Jedes Haar war ja auch immer einzeln am Rücken und auch in der Bürste sehr gut einzeln zu sehen. Das hat mich damals schon verrückt gemacht. Das Problem war aber nicht wirklich da, denn beim Friseur wurde ich eher um mein festes dichtes Haar beneidet.

Ich ließ mir dann die Jahre auf fast Ohrläppchen-Länge schneiden und dann war das Problem nicht mehr so stark im Vordergrund.

Mittlerweile bin ich allerdings bereits über 60 und jetzt geht's wieder los mit dem Haarproblem. Wenn man bereits in jungen Jahren derartige Probleme hat, dann ist das ganz übel.

Annina
