
Subject: Haarausfall Pille absetzen?

Posted by [Silli111](#) on Mon, 08 May 2017 14:12:10 GMT

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

Hallo ihr lieben

Ich bin neu und hoffe ich mache das gerade richtig hier Also zu meinem Problem...

Ich habe vor einem Jahr von der Pille Sidretella 20 auf die Lamuna 20 gewechselt. Daraufhin bekam ich übermäßigen Haarausfall. Meine Frauenärztin verschrieb mir dann die Maxim, welche ich nun 10 Monate lang nehme. Besser wurde der Haarausfall allerdings erst nach 6-7 Monaten. Ich verliere trotzdem meiner Meinung nach immer noch zu viele Haare. Ich habe auch bereits lichte Stellen am Kopf und sowieso über die ganzen Jahre sehr dünne Haare bekommen, was wahrscheinlich auch mit der Pille zusammenhängt?!?!. Jetzt überlege ich die Pille ganz abzusetzen, habe aber angst, dass es dann wieder los geht mit dem Haarausfall..Hat jemand vllt ähnliche Erfahrungen gemacht ?

Habe auch schon seit 3 Wochen angefangen mit Nahrungsergänzung für die Haare.. Diesmal möchte ich vorbereitet sein für alles was kommt

Subject: Aw: Haarausfall Pille absetzen?

Posted by [Cation](#) on Wed, 10 May 2017 07:09:53 GMT

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

Hallo Silli,

es kommt vor, dass unter der Pilleneinnahme die Haare weniger und dünner werden, es wird ja in das natürliche Hormongleichgewicht eingegriffen. Oft steht das auch als mögliche NW im Beipackzettel. Wenn bei dir keine Grunderkrankung vorliegt, wie zB eine SD UF/ÜF, Eisenmangel oder genetische Vorbelastung, kann der HA tatsächlich von der Pille bzw dem Wechsel kommen.

Mir ging bzw geht es genauso. Ich nahm einige Jahre die Valette, die ja die gleiche Zusammensetzung wie die Maxim hat. Meine Haare wurden mit der Zeit immer weniger. Vor zwei Jahren habe ich endgültig abgesetzt - und seit dem etwa 2/3 meiner Haare eingebüßt. Natürlich muss dir nicht dasselbe passieren, aber es ist sehr wahrscheinlich, dass der HA nach dem Absetzen (temporär) wiederkommt.

Viele Grüße
Cation

Subject: Aw: Haarausfall Pille absetzen?

Posted by [Silli111](#) on Wed, 10 May 2017 08:17:11 GMT

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

Hallo Cation

Danke für die Antwort!

Schulddrüsenerkrankungen usw liegen nicht vor. Habe etliche Test bei verschiedenen Ärzten gemacht. Jedoch ist mir auch aufgefallen, dass ich vor ein paar Jahren viel vollere Haare hatte (mal unabhängig von dem extremen Haarausfall den ich jetzt beim Wechsel der Pille hatte).

Wäre es vllt nahestehend das ich auch eher unter der Pille an HA leide? So langsam beginnen auch wieder diese Kopfhautprobleme (Schuppen die teilweise nässen, juckende Kopfhaut). Ich weiß, dass das alles Dinge sind, die man in Zusammenhang mit der Pille bringen kann.. Ich hoffe einfach das wenn ich die Pille nächste Woche endgültig absetze alles ein Ende hat.

Aber du meintest du hattest unter der Pille sowie auch ohne Pille HA? Wie verlief der HA bei dir? Wie viele Haare hast du täglich so verloren? Sorry wenn ich so direkt frage aber ich hab durch diesen extremen HA einfach gar kein Gefühl mehr was normal ist und was nicht..

Subject: Aw: Haarausfall Pille absetzen?

Posted by [Christel88](#) on Wed, 10 May 2017 20:39:24 GMT

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

Hallo Silli111,

was normal ist und was nicht, hängt vor allem davon ab wie viele Haare du "normalerweise" verlierst, man sagt ja bis zu 100 Haaren am Tag sei normal.

Für jemanden, der sonst nur 20-30 Haare am Tag verliert (oder wahrnimmt) sind dann 70 ja aber auch schon mehr als "normal", deswegen sollte man sich glaube ich nicht zu sehr von pauschalen Aussagen beeinflussen lassen.

Ich habe teilweise 2-300 Haare am Tag verloren, eine Freundin der ich Fotos von diesem Haarverlust gezeigt habe, meinte sie verliert genauso viel. Aber wenn du immer viele Haare verlierst und immer reichlich was nachwächst ist das halt auch noch mal was anderes...

Ich denke dass die Pille oft mehr kaputt macht, als dass sie hilft und habe meine vor 5 Jahren abgesetzt. Ich kann mich erinnern, dass ich dann auch kurzzeitig mehr Haarausfall hatte, da ich aber im Herbst und Frühjahr schon immer mehr Haarausfall hatte als üblich, war das für mich damals nicht besorgniserregend und der Haarausfall war damals auch optisch nicht sichtbar.

Ich würde aber an deiner Stelle schon damit rechnen, - wenn es nicht so ist, umso besser. Aber wenn, dann weißt du ja woher es rührt und bist vorbereitet. Es dauert ja auch erst mal seine Zeit, bis die Pille ausgeschlichen ist und du eine Veränderung feststellen kannst.

Ich drücke dir die Daumen, dass alles so läuft, wie du es dir erhoffst. Bei mir hat das Absetzen der Pille damals nur positive Veränderungen mit sich gebracht.

Je nachdem welche Hormone du noch untersuchen lassen möchtest, ist es ja ohnehin sinnvoller den Hormonstatus ohne Pille zu machen.

Subject: Aw: Haarausfall Pille absetzen?
Posted by [Silli111](#) on Thu, 11 May 2017 12:06:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Christel,

Danke für deine Antwort

Problem ist, dass ich vor ein paar Monaten so sehr unter diesem Haarausfall litt (was alles wahrscheinlich noch mehr verschlimmert hat), dass ich heil froh bin, dass es sich einigermaßen eingestellt hat jetzt nach über 10 Monaten. Meine Haare sind wirklich sehr licht und ich bin gerade mal 23..

Weißt du noch wie viele Haare du so am Tag verloren hast nach Absetzen der Pille? Und wie viele verlierst du jetzt so täglich?

Man/Frau ist wirklich so im Zwiespalt finde ich.. Aber ich denke mir, irgendwann muss ich die Pille eh absetzen weil ich Kinder möchte.. und dann lieber jetzt, als nochmal 5 Jahre Hormone in mich reinstopfen

Wie verhütetest du jetzt? Und welche positiven Eigenschaften hat das Absetzen bei dir mitgebracht?

Subject: Aw: Haarausfall Pille absetzen?
Posted by [Cation](#) on Fri, 12 May 2017 07:22:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Silli,

bei mir war es eher so, dass die Haare einfach mit der Zeit weniger und dünner geworden sind. Unter der Pille hatte ich keinen HA - sie sind normal ausgefallen, aber nicht mehr nachgewachsen.

Der starke HA kam erst nach dem Absetzen, etwa 200-300 täglich, und das seit 2 Jahren. Aber Christel hat Recht, "normal" kann bei jedem anders sein. Viele Frauen haben 3-6 Monate nach dem Absetzen mit HA zu tun, bevor sich das von allein wieder legt.

Alles Gute

Subject: Aw: Haarausfall Pille absetzen?
Posted by [Silli111](#) on Fri, 12 May 2017 08:30:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Cation versteh ich das richtig, dass du seit 2 Jahren 200-300 Haare verlierst ???

Wenn ja, wie hältst du das aus und kaschierst das? Und sorry wenn ich so direkt frage, aber ich stelle mir das gerade echt extrem vor, da ich ja selbst 6 Monate lang so viele Haare verloren habe.

Hast du denn mal nen Hormoncheck gemacht? Im Grunde genommen sagen die dir da ja auch nur was dir fehlt und das einzige gegen einen Mangel an Hormonen ist doch dann wieder die Pille oder nicht ??

Oftmals denk ich mir aber, dass wenn wirklich nur die Pille gegen den HA hilft, alle Frauen die nicht die Pille nehmen ohne Haare rumlaufen würden und du kennst das wahrscheinlich selbst, dass man wirklich jedem Menschen aufn Kopf guckt den man so sieht.. Und HA der wirklich erkennbar ist, sehe ich nur bei Frauen in den Wechseljahren. Die haben auch hinten am Kopf so lichte Stellen wie ich

Wie sieht denn dein HA Muster aus? Auch diffus?

Subject: Aw: Haarausfall Pille absetzen?

Posted by [sowasdummes](#) on Wed, 12 Jul 2017 08:39:26 GMT

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

Hallo Silli111 !

Ich bin mir sicher, dass dein Haarausfall im Zusammenhang mit der Pille steht.

Ich selbst hatte immer schon eher feines Haar, jedoch bemerke ich auf Fotos, dass diese vor Einnahme der Pille (vor gut 9 Jahren) voller und dicker waren.

Der HA war schleichend und die Haare, die blieben, wurden immer dünner.

Nach etlichen Jahren Pilleneinnahme bekam ich diverse Nebenwirkungen, wie Depressionen, Migräne mit Aura, ..., also beschloss ich sie abzusetzen.

Zum Thema Haarausfall nach Absetzen der Pille:

Er war sehr stark.

Meine Haare reichen noch bis knapp zur Taille.

-(Betonung auf "noch"), aber sie offen zu tragen ist keine Option mehr.

Ich würde sagen mir ist noch ein weiteres 1/3 der Haare nach Absetzen ausgefallen.

Nun zu dir:

Ich kann dir trotzdem raten den Versuch die Pille abzusetzen zu wagen.

DENN: Die Haare wachsen wieder nach. Es dauert nur unter Umständen sehr lange

Das Haar wächst nun mal "nur" 0,33mm am Tag.

UND dann bist du frei von nicht körpereigen produzierten Hormonen. .. Ich fühl mich seitdem sehr viel wohler in meiner Haut (bis auf den HA)

TIPP: Besorg dir Clip in Extensions. Gibt's auch als Zopf.. so kaschiere ich jedenfalls.

Ig

Subject: Aw: Haarausfall Pille absetzen?

Posted by [Silli111](#) on Thu, 13 Jul 2017 09:12:48 GMT

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

Hallo sowasdummes (Das hört sich gerade irgendwie komisch an aber ich kenne ja deinen Namen nicht)

Danke für die Antwort und das du deine Erfahrungen mit mir teilst

Ich bin bereits seit 9 Wochen Pillenfrei und ja, ich fühle mich auch deutlich besser. Bin gar nicht mehr so müde (Hatte Mittags immer totale Durchhänger an der Arbeit) und ich kann auch viel besser schlafen (hab sonst immer Stunden lang zum Einschlafen gebraucht)

Meine Haut spielt zwar noch etwas verrückt. Sie ist sehr sehr fettig und den ein oder anderen Pickel habe ich leider auch, aber das nehme ich in Kauf.

Und nun zu meinen Haaren.. ich habe das gefühl, der HA ist seit ca. 2 Wochen echt zurück gegangen. Meine Friseurin meinte auch da würde schon wieder einiges nachkommen an Neuwuchs, aber ich bin halt leider immer noch sehr licht auf der Platte.. Aber wie du schon sagst, es dauert leider seine Zeit..

Leider hab ich immer noch ei bisschen Angst, dass der große HA nochmal auf mich zukommt, da man ja sagt, dass der HA erst ca. 3 Monate nach dem Absetzen kommen kann.. Ich glaube wenn ich 4 Monate Pillenfrei bin und nix passiert ist, kann ich durchatmen

Wie machst du das mit den Extensions? Das Problem ist ja, dass mir die Haare auf dem Kopf fehlen und ich kann mir ja keine Extensions auf die Kopfhaut kleben

Ig

Subject: Aw: Haarausfall Pille absetzen?

Posted by [sowasdummes](#) on Thu, 13 Jul 2017 10:23:17 GMT

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

Hi!

Freut mich, dass du solch eine positive Erfahrung mit dem Absetzen hast.

Leider könnte da schon nochmal ein HA kommen
... muss aber nicht zwingend sein!!
DENN der Körper arbeitet daran sich zu entgiften.
Versuche dich überwiegend gesund zu ernähren
(evtl auch basisch .. zur Darmreinigung),
Wenn du auf deine Ernährung achtest,
dann bekommt dein Körper auch genug wichtige Nährstoffe und
entnimmt sie nicht den Haaren und der Haut.

Und (!!!) unbedingt Stress vermeiden.
Versuch das „Gift“ mittels Schwitzen, sprich Sport loszuwerden.

Ich hab mir eine Bahn Extensions mit ca. 25cm breit gekauft.
Diese hab ich an meine Haarlänge angepasst und klippe sie
ganz unten rein,... die Haare darüber toupieren... geht sich bei mir aus
Ansonsten gibt es die auch als Zopf zum drum rumwickeln
oder mit einer Spange zum anmachen.

Ig
