

---

Subject: Pille absetzen - HA vorbeugen

Posted by [Pusteblume00](#) on Mon, 18 Mar 2019 09:51:22 GMT

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

---

Hallo zusammen,

ich hätte eine kleine Frage an euch:

Aus gesundheitlichen Gründen muss ich meine antiandrogene Pille absetzen. Jetzt habe ich schon ziemlich schiss vor dem Haarausfall der daraufhin wahrscheinlich kommen wird. Ich hatte die Pille vor einigen Jahren schonmal abgesetzt und damals war es echt übel. Jetzt will ich die Haare so gut es geht mit Vitaminen usw. unterstützen, viel mehr kann ich wahrscheinlich nicht tun.

- Habt ihr einen Tipp, was man nehmen kann, um den Haarausfall nach Absetzen der Pille zu mildern bzw. damit sich der Hormonspiegel schneller wieder einpendelt?
- Welches Nährstoffpräparat könnt ihr empfehlen, um die Haare bestmöglich zu unterstützen
- Ich hatte mir überlegt Pantovigar, Nachtkerzenölkapseln und evtl. Biotin zu nehmen. Was haltet ihr davon?

Vielen Dank schon mal im Voraus,

Pusteblume

---

---

Subject: Aw: Pille absetzen - HA vorbeugen

Posted by [lan](#) on Sat, 06 Apr 2019 03:04:51 GMT

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

---

Hallo Pusteblume,

Mir geht's genauso. Hab keine Lösung nur die gleichen Fragen. Werde demnächst die Pille absetzen und hab Angst vor vermehrtem HA. Seit einem Jahr nehme ich ja Regaine mit mäßigem Erfolg. Bin grad auch auf der Suche nach hilfreichen Ratschlägen.

Recherchiere auch ein bisschen zum Thema Yamswurzel. Ist hierzulande kaum bekannt, gilt aber in Asien als DAS Mittel bei jeder Art von Frauenproblemen. Enthält natürlichen Hormonersatz.

LG lan

---