

---

Subject: Hoffnungslos...überlege ernsthaft wieder mit der Pille anzufangen...

Posted by [nelli](#) on Fri, 27 May 2011 20:00:12 GMT

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

---

Meine Güte, ich habe gerade eben Fotos von 2009 auf dem Computer gefunden und bin total darüber erschrocken, wie extrem dünner die Haare seitdem wieder geworden sind. Manchmal frage ich mich wirklich, ob ich total auf dem Holzweg bin. Ich befinde mich seit Jahren sozusagen im freien Fall. Was wäre ich froh, wenn wenigstens mal ein Stillstand festzustellen wäre, aber nein, es geht weiterhin bergab, bergab, bergab... Gerade vor ein paar Wochen hatte ich wieder so einen "dünner werd"-Schub und seitdem sind die Haare wirklich auf dem Tiefpunkt angelangt.

Seit 2006 nehme ich die Pille nicht mehr und ich bin eigentlich auch ganz froh darüber. Hin und wieder jedoch, wenn ich auch mal wieder besonders hoffnungslos bin, frage ich mich, ob es vielleicht sogar durch das Weglassen der Pille noch schneller mit mir bergab gegangen ist. Nach dem Absetzen hatte ich keinen vermehrten HA (ist bei mir aber auch nicht wirklich das Problem, sondern das extreme Dünner werden und das Nicht-nachwachsen). Ich hatte viele Jahre die Valette genommen. Es ist schwer zu sagen, ob das Ausdünnen unter der Valette begann oder schon vorher. Es könnte ganz leicht schon vorher begonnen haben. Schwer zu sagen eben, da ich so eine voluminöse Lockenmähne hatte und deshalb erst mal lange Zeit nicht auffiel. Ich kann auch nicht mit Sicherheit sagen, dass es ohne Pille noch schneller bergab ging. Vielleicht fällt es jetzt nur so extrem ins Gewicht, da sie eben eh schon so dünn sind. Zumindest kann ich aber sagen, dass es durch das Absetzen definitiv nicht besser wurde. Naja, ich habe vor ca. 4 Monaten mit Progesteron begonnen. Mein Werte sind jetzt gut, mein Verhältnis zu Estradiol auch. Aber die Haare sind dünner denn je. Ich habe auch das dumpfe Gefühl, dass auch in Zukunft da keine Besserung kommen wird und das Progesteron bei mir nix gebracht hat.

Das einzige Mal, dass ich in den letzten 8 Jahren wieder gute Haare bekommen habe, war während den zwei Schwangerschaften. In der ersten Schwangerschaft (als ich eh noch bessere Haare hatte als drei Jahre später in der zweiten Schwangerschaft) waren sie während der Schwangerschaft sogar fast wieder so gut wie ganz früher. In der zweiten Schwangerschaft wurden sie zumindest auch wieder passabel und ich hätte damit gut leben können. Das zeigt doch, dass die Haarwurzeln noch irgendwie leben und nochmal was rauszuholen wäre. Schon in der 4. Schwangerschaftswoche waren die Haare sichtbar kräftiger. Unglaublich. Aber wie kann man so was wieder erreichen? Ich hatte ja zeitweise vor Jahren auch mal Estrifam eingenommen. Ohne Auswirkung auf die Haare. Den hormonellen Zustand einer Schwangerschaft kann man eben nicht wieder kopieren. Nach der zweiten Schwangerschaft hatte ich extremen Haarausfall genommen (diese Haare sind übrigens wieder nachgewachsen). In meiner Panik aber hatte ich dann mit der neuen Pille Qulaira begonnen, die antiandrogen wirkt und das natürliche Estrifam beinhaltet. Ich glaubte damals nach 10 Tagen schon irgendwie ein bisschen kräftigere Haare zu haben, aber das kann auch Einbildung gewesen sein. Vor allem nach so kurzer Zeit. Andererseits veränderten sich meine Haare bei den Schwangerschaften auch sehr schnell und es ging nur wenige Wochen. Wie dem auch sei, ich setzte diese Pille wieder ab nachdem ich wieder hier ins Forum gegangen war. Ich bekam doch heftige Zweifel, ob es richtig war wieder mit der Pille anzufangen. ABER, ganz ehrlich, ich weiß nicht mehr was richtig ist. Soll ich es nochmal versuchen? Manchmal denke ich, ich habe ja nix zu verlieren, da es so ja auch immer schlechter wird. Andererseits habe ich natürlich doch Angst, denn natürlich hat man immer was zu verlieren. Ich könnte ja auch HA davon bekommen, was ja momentan nicht mein Problem ist. Oder ich bringe wieder alles total durcheinander und das hormonelle

Chaos ist perfekt. Außerdem bin ich 39. Macht es da Sinn wieder mit der Pille zu beginnen? Meine FA meinte, das sei doch kein Problem und natürlich erzählte sie mir von vielen Frauen, die mit Pille einfach bessere Haare haben. Das glaube ich ja auch, aber es gibt eben auch welche, denen die Pille haartechnisch gar nicht gut getan hat. Zu welcher Gruppe ich gehöre, weiß ich einfach nicht. Manchmal denke ich doch, ich könnte mich durch einen niedrigen Androgenspiegel und relativ hohen Östrogenspiegel (beides durch die Qulaira möglich) vielleicht haartechnisch gesehen doch besser halten als ohne alles. Aber ich bin ratlos.

Ach tut mir leid. Ich fürchte, dieser Beitrag ist etwas konfus und hat wenig Substanz, da ich einfach nur meine Gedanken gerade niederschreibe. Aber gibt es bei euch auch welche, die mit dem Gedanken an die Pille beschäftigt sind, obwohl sie doch so wie ich eigentlich überzeugte Pillen-Absetzerinnen waren? Das kommt halt alles durch diese Hoffnungslosigkeit... Da kommt man dann wieder auf solche Gedanken...

Schilddrüse, Nährstoffe etc etc... Ich lasse gerade alles testen, aber ehrlich gesagt: nach den Erfahrungen in den Schwangerschaften und den UNGLAUBLICHEN Haarverbesserungen während dieser Zeit, gehe ich davon aus, dass es einfach hormonell bei mir bedingt ist und alles andere nicht viel bringen wird.

Liebe Grüße und sorry, wenn ich euch mit meinen Gedanken eher gelangweilt habe...

Nelli

---