

---

Subject: diffuser Haarausfall + unreine Haut - Pille absetzen

Posted by [Kaya5723](#) on Sun, 22 Mar 2020 18:35:43 GMT

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

---

Hallo, ich bin neu hier...und da ich langsam nicht mehr weiter weiß und mir niemand helfen kann, versuche ich es hier mal, um eventuell Tipps zu bekommen oder Leidensgenossen zum Austausch zu treffen.

Ich fange mal ganz von vorne an:

Ich habe mir mit 14 die Pille Evaluna 20 verschreiben lassen und zwar nicht weil ich Pickel oder sonst was hatte, sondern ganz einfach nur, weil ich zu der Zeit meinen ersten Freund hatte.

Stand vor der Pille waren sehr lange Haare, das einzelne Haar war sehr dick und ich hatte eine gute Haardichte (niemals dünnes Haar). Habe mir damals die Haare 1-2 mal die Woche gewaschen. Hatte wellige Haare, die sich teilweise auch gelockt haben. Pickel hatte ich sehr selten mal einen oder ein paar einzelne, aber die meiste Zeit über hatte ich reine Haut. Ich bin früher auch im Sommer gleichmäßig im ganzen Gesicht braun geworden.

Dann habe ich angefangen die Pille zu nehmen und habe zusätzlich angefangen mir die Haare zu glätten (ca. ein Jahr lang täglich). Dementsprechend kaputt waren dann meine Spitzen. Die mussten dann ein ganzes Stück abgeschnitten werden, sodass sie nur noch bis zur Brust gereicht haben. Anschließend habe ich mit dem Glätten aufgehört. Meine Haut hat sich während der Einnahme der Pille kein bisschen verändert, es war alles wie vorher. Allerdings ist meine Haut im Gesicht sehr empfindlich geworden, bekomme sehr leicht einen Sonnenbrand, aber selbst wenn ich mich gut eincreme und länger in der Sonne liege (selbst im Urlaub) werde ich kein bisschen braun.

Mit den Jahren sind meine Haare immer etwas dünner geworden, aber der Prozess war eher schleichend, deshalb ist mir das erst ganz spät aufgefallen, als der Zopf immer dünner geworden ist. Mir sind beim Haare waschen schon immer einige Haare ausgefallen, deshalb kam mir das nie seltsam vor. Aber irgendwann ist es dann doch aufgefallen... es lagen viele auf dem Boden, im Bett und und und.

Dann habe ich viel im Internet gelesen und konnte mir nicht erklären, woher das kommt. Habe mir selten mal die Haare beim Friseur tönen lassen, aber ich habe sie nie blondieren lassen oder habe straffe Frisuren gemacht oder sonstiges. Das Glätteisen oder der Lockenstab waren tabu für mich. Habe meine Haare sogar oft lufttrocknen lassen. Ich ernähre mich auch gesund und alles.

Naja letzten Endes bin ich dann darauf gestoßen, dass es an der Pille liegen könnte und bin zum Hautarzt und habe gefragt, ob das davon kommen kann. Der erste Hautarzt hat gesagt, dass ich doch genug Haare habe und hat sich meine Kopfhaut angeschaut und meinte, dass er da keinen Haarausfall feststellen kann. Wollte mir irgendwas mit Hormonen geben, aber das habe ich abgelehnt. Dann war ich bei der zweiten Hautärztin, die habe ich gefragt, ob das an der Pille liegen kann. Sie meinte im Prinzip nur, dass sie keine Ahnung hat und ich sie doch einfach mal weglassen soll. Naja toll dachte ich mir dann.. Dann bin ich zu meiner Frauenärztin und die wollte auch nichts davon wissen. Sie hat es vehement abgestritten, dass das von der Pille kommen kann und dass das bestimmt erblich bedingt wäre (obwohl niemand in meiner Familie Haarausfall oder dünne Haare hat). Naja dann war ich beim dritten Hautarzt und das war das gleiche Ergebnis..

Dann hab ich im Mai 2019 einfach die Pille abgesetzt. Ich habe sofort regelmäßig meine Periode bekommen und sonst war auch alles ok. Hatte bessere Laune als vorher, die Stimmungsschwankungen waren weg. Ansonsten erstmal keine Veränderung. Dann hab ich plötzlich richtig heftigen Haarausfall bekommen, sodass es mir richtig Angst gemacht hat...und Pickel und Mitesser, wie ich sie noch nie hatte. Bis heute habe ich sehr unreine Haut, trotz das ich alle vier Wochen zur Kosmetikerin gehe, 2 mal die Woche ein Peeling und gegebenenfalls eine Maske mache. Bin sogar schon auf Naturkosmetik umgestiegen. Die Pickel sind zwar auch nervig, weil ich mir mit Anfang 20 wie ein Teenager vorkomme, aber das wäre alles nicht so schlimm, wenn das mit den Haaren nicht wäre. Naja das Absetzen ist jetzt 10 Monate her und da müsste der HA ja langsam mal besser werden.

Habe schon über Monate Nahrungsergänzungsmittel probiert, ein Haarwasser ohne Hormone (Tyrosin), Shampoo gegen HA und ich war bei einer Heilpraktikerin. Als ich bei ihr war, war der HA plötzlich viel viel besser, aber jetzt ist es wieder ganz schlimm geworden. Meine Haare sind im ganzen sehr dünn geworden, aber am Scheitel sieht man schon etwas die Kopfhaut durchscheinen. Ich wurde auch schon von anderen darauf angesprochen. Ich habe zwar sehr viele kurze Haare auf dem Kopf, aber mir fallen auch viele davon gleich wieder aus. Außerdem ist das einzelne Haar viel dünner als früher und ich schaffe es gerade so, meine Haare alle zwei Tage zu waschen (fetten sehr schnell).

Habe auch im Internet einen Hormontest gefunden und habe diesen eingeschickt. Da kam raus, dass mein Progesteron/Estradiol Verhältnis nicht passt. Sozusagen habe ich eine Östrogendominanz + Testosteronwert ist erhöht.

Einzel kam folgendes raus:

Estradiol: 6,01 pg/ml Sollbereich: 1,22 - 8,43

Progesteron: 306 pg/ml Sollbereich: 99-450

Testosteron: 44,2 pg/ml Sollbereich: 6,9-44,8

Progesteron/Estradiol Verhältnis: 50,92 Sollbereich: >80

Testosteron/Estradiol Verhältnis: 7,35 Sollbereich: 4-10

Meine Frauenärztin hat mir jetzt Mönchspfeffer dagegen empfohlen. Das versuche ich jetzt, aber dann fällt mir echt nichts mehr ein. Mich belastet dieses Thema sehr.

Ich freue mich über Tipps , Erfahrungen und Meinungen zu diesem Thema.

Danke schonmal! Und tut mir leid wegen dem langen Text.

LG

Kaya5723

---