
Subject: Rotklee gegen Akne statt Diane-35?!
Posted by [Karina](#) on Thu, 02 Aug 2007 10:30:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

ich bin ständig am Überlegen, wie ich denn die Diane wieder loswerden kann ohne dass bei mir wieder der totale Akne-Terror ausbricht. Gegen den HA nach Absetzen der Pille habe ich ja noch Regaine in Petto, aber gegen die Akne?! Da fällt mir leider nichts Anderes ein...

Wie sieht es aus mit Rotklee? Kann mir da jemand Tipps geben? Damit sollte ich doch meine Haut in den Griff kriegen, oder? Verträgt sich Rotklee eigentlich mit hormonellen Verhütungsmitteln? Ich würde nämlich gern wieder auf den wesentlich niedriger dosierten und einfacher zu handhabenden NuvaRing umsteigen, möchte aber auch keine ungewollte Schwangerschaft riskieren.

LG Karina

Subject: Re: Rotklee gegen Akne statt Diane-35?!
Posted by [Hühni](#) on Thu, 02 Aug 2007 10:51:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Karina,
ich habe vor ca. 5 Wochen angefangen Rotklee zu nehmen, eigentlich wegen dem Haarausfall. Akne hatte ich nur leicht bis mittelmäßig.
Den Haarausfall habe ich immer noch, die Akne war nach ca. 6-7 Tagen komplett verschwunden und ich habe so eine reine Haut, wie ich sie eigentlich nur in meinen beiden Schwangerschaften hatte und als ich vor ca. 7 Jahren mal eine zeitlang Valette nahm.

Nebenwirkungen vom Rotklee habe ich keine. Ich kann nur sagen, dass mein Testosteronwert innerhalb von 5 Wochen von 0,61 ng/ml auf 0,33 ng/ml gesunken ist.

Wie er sich auf Verhütung etc. auswirkt kann ich Dir leider nicht sagen.
Bekam nur von einem FA die Antwort, dass ich es ohne weiteres nehmen könnte. Bis jetzt fühle ich mich jedenfalls gut damit.
Achja, ich nehme zusätzlich noch Mönchspfeffer, aber wie gesagt, die reine Haut kam vom Rotklee.

LG

Subject: Re: Rotklee gegen Akne statt Diane-35?!
Posted by [Karina](#) on Thu, 02 Aug 2007 11:04:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Hühni,

auf eine Antwort genau von dir hatte ich eigentlich gehofft , da ich ja weiß, dass du das Zeug schon nimmst. Habe auch mittlerweile eine Info gefunden, dass Rotklee nicht die verhütende Wirkung hormoneller Verhütungsmittel beeinflusst!

Ich denke, ich werde die Diane dann absetzen (evtl. nach Ende dieser Packung) und es mal mit Rotklee probieren. Mönchspfeffer brauche ich glaube ich nicht, da ich kein PMS habe und durch den NuvaRing ja dann auch keinen zu kurzen Zyklus.

Muss ich mir noch genau überlegen, denn die Diane bekomme ich aufgrund meiner Haut- und Haarprobleme auf Kassenrezept und den NuvaRing müsste ich selbst zahlen, da dieser ja nur der Verhütung dient.

LG Karina

Subject: Re: Rotklee gegen Akne statt Diane-35?!
Posted by [Hühni](#) on Thu, 02 Aug 2007 11:59:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

Ich benutze keine hormonellen Verhütungsmittel, meine FÄ hatte mir auch den NuvaRing empfohlen, aber auch da hatte ich Bedenken. Und für mich kommen keine hormonellen Verhütungsmittel mehr in Frage, da probiere ich auch gar nicht erst aus.

Wir wissen noch nicht so genau, ob unsere Familienplanung abgeschlossen ist (bin 30), aber ich überlege gerade, mit Gynefix zu verhüten, das klingt ganz sympathisch....

Den Mönchspfeffer nehme ich, weil ich zu dem Rotklee Östrogenen einen pflanzlichen Progesteronausgleich haben wollte. Und auch Mönchspfeffer soll eine positive Hautwirkung haben.

Aber wie gesagt, der Hauterfolg kam bei mir mit dem Rotklee.

LG

Subject: Re: Rotklee gegen Akne statt Diane-35?!
Posted by [Karina](#) on Thu, 02 Aug 2007 12:41:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du hast mir irgendwann mal gesagt, welche Präparate du jeweils davon nimmst. Das finde ich irgendwie nicht mehr. Kannst du mir das nochmal hier rein stellen? Danke!

Gynefix hört sich gut an und käme auch für mich infrage, da das auch bei noch kinderlosen Frauen möglich ist. Allerdings habe ich in Erfahrung gebracht, dass diese Kupferkette in

Deutschland noch gar nicht zugelassen ist! Wie soll ich dann

- a) an das Teil rankommen und
- b) meinen FA dazu bewegen mir das einzusetzen?

LG Karina

Subject: Re: Rotklee gegen Akne statt Diane-35?!
Posted by [Gaby](#) on Thu, 02 Aug 2007 13:23:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Interessanter Link dazu:

Rotklee gut:

<http://www.universimed.com/frame.php?frame=http%3A//www.universimed.com/stage/networkcenter.php%3Fnw%3D13%26cat%3D%26table%3Darticle%26view%3Darticle%26id%3D8370>

Traubensilberkerze schlecht:

Extrakte der Traubensilberkerze - in der Schweiz sind mehrere Präparate im Handel - werden zur Behandlung klimakterischer Beschwerden empfohlen. Sowohl die britischen wie kanadischen Arzneimittelbehörden haben nun auf eine mögliche Hepatotoxizität hingewiesen. In Grossbritannien sind mindestens 20 Fälle von Leberschäden bekannt, die sich während der Einnahme von Traubensilberkerzen-Präparaten ereigneten. Das Spektrum reichte von reversiblen Leberenzymveränderungen bis zum Leberversagen.

<http://www.infomed.org/bad-drug-news/bdn168.html>

Subject: Re: Rotklee gegen Akne statt Diane-35?!
Posted by [Laura85](#) on Thu, 02 Aug 2007 13:48:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Karina, hallo Hühni,

was haltet ihr denn von Cimicifuga / Traubensilberkerze?

Ich fand diese beiden Links ganz interessant:

<http://www.pharmakobotanik.de/systematik/6droge-f/cimif-rh.htm>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Trauben-Silberkerze>

Viele Grüße

Laura

Subject: Re: Rotklee gegen Akne statt Diane-35?!
Posted by [Hühni](#) on Fri, 03 Aug 2007 10:34:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So viel ich weiß, ist Gynefix zwar in Deutschland nicht zugelassen, aber auch nicht verboten. Und es soll einige Ärzte geben, die das einsetzen. Ich habe mich da aber noch nicht weiter schlau gemacht, wo man herhausbekommt, wer die einsetzt, da wir wie gesagt noch nicht wissen, ob wir in den nächsten zwei Jahren nochmal Nachwuchs möchten...und so lange werde ich erstmal warten.

Ich hatte anfangs "Menoflavon balance" von Stada und im Moment "Menostabil" von Bad Heilbrunner. Finde beides ok, eventuell das erstere etwas besser, aber preislich ist das doppelt so teuer wie das zweite.

Wann willst Du loslegen?

LG

Subject: Re: Rotklee gegen Akne statt Diane-35?!
Posted by [derPunkt](#) on Fri, 03 Aug 2007 12:17:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wie wäre es mit yams dazu?

nur östrogenwirkung würde ich auch nicht so schlau finden, außer man hat einen sensationell guten progesteronspiegel nach dem eisprung. mit dem nuvaring wäre das ja allerdings utopisch. also besser ganz ohne diesen künstlichen hormonmist.

bei med1 gibt es einen thread, wo gynefix-ärzte aufgelistet sind:

<http://www.med1.de/Forum/Gynaekologie/Verhuetung/205079/1/>

Subject: Re: Rotklee gegen Akne statt Diane-35?!
Posted by [kaaos_k](#) on Sun, 05 Aug 2007 20:56:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:ch habe vor ca. 5 Wochen angefangen Rotklee zu nehmen, eigentlich wegen dem Haarausfall. Akne hatte ich nur leicht bi mittelmäßig.
Den Haarausfall habe ich immer noch, die Akne war nach ca. 6-7 Tagen komplett verschwunden und ich habe so eine reine Haut, ...

oh, seeeeehr interessant!
wo bekommst du rotklee her? in der apo als tabletten? hochdosiert?

Subject: Re: Rotklee gegen Akne statt Diane-35?!
Posted by [Hühni](#) on Mon, 06 Aug 2007 09:54:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, aus der Apotheke.

Normale Dosierung (1 mal 40mg/Tag). An die höhere habe ich mich noch nicht getraut.

LG

Subject: Re: Rotklee gegen Akne statt Diane-35?!
Posted by [Karina](#) on Mon, 06 Aug 2007 10:40:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hühni schrieb am Fre, 03 August 2007 12:34...da wir wie gesagt noch nicht wissen, ob wir in den nächsten zwei Jahren nochmal Nachwuchs möchten...

Das ist ganz genau mein Problem! Ich denke nämlich auch, dass wir in nicht allzu ferner Zukunft mal Nachwuchs haben möchten, aber wann genau, das wissen wir eben bisher noch nicht.

Ich habe mittlerweile eine Gynefix-Ärztin in meiner Nähe gefunden, die 200 € fürs Einsetzen will. Die Pille würde pro Jahr schon 120 € fressen, d. h. wir würden nicht so viel Miese machen, wenn ich mir sehr bald die Gynefix setzen lassen würde. Wenn wir z. B. in 1 1/2 Jahren loslegen wollten, dann hätte ich gerade einmal 20 € in den Sand gesetzt. Beim NuvaRing hätte sich das ganze noch früher amortisiert, weil der ja noch teurer ist.

Ist anscheinend eine Überlegung wert bei mir !

Subject: Gynefix??
Posted by [kaaos_k](#) on Mon, 06 Aug 2007 16:34:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also, ich empfehle NFP... in irgend einem Thread hier (war glaub ich im HA-Forum und nicht im Off-Topic) gab es auch schon mal eine Diskussion dazu... Falls du weg von hormoneller Verhütung willst, auf jeden Fall ein guter Weg!

Subject: Re: Rotklee gegen Akne statt Diane-35?!

Posted by [kaaos_k](#) on Mon, 06 Aug 2007 16:37:45 GMT

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

also richtig schöne Haut, ja? Ich hab ja auch unter der Pille immer unreine Haut (vor allem Mitesser) im Gesicht, aber nach Absetzen der Pille ist vor allem auf dem oberen Rücken und im Dekoltee + an den Oberarmen schlimmer geworden. Wäre doch zu schön, die alle mal Schwinden zu sehen!

Subject: Re: Gynefix??

Posted by [Karina](#) on Tue, 07 Aug 2007 06:29:56 GMT

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

kaaos_k schrieb am Mon, 06 August 2007 18:34 also, ich empfehle NFP... in irgend einem Thread hier (war glaub ich im HA-Forum und nicht im Off-Topic) gab es auch schon mal eine Diskussion dazu... Falls du weg von hormoneller Verhütung willst, auf jeden Fall ein guter Weg!

Hallo kaaos,

NFP ist mir ehrlich gesagt zu aufwändig und unsicher. Unsicher, da ich durch die langen Jahre Pilleneinnahme meinen Zyklus eigentlich gar nicht kenne. Da ist Gynefix für mich denke ich schon eher geeignet - rein mit dem Teil, mehrere Jahre Ruhe (an nix denken müssen) und das alles noch hormonfrei !

Subject: Re: Gynefix??

Posted by [kaaos_k](#) on Tue, 07 Aug 2007 07:14:21 GMT

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

ich dachte halt, weil du auch von dem preis gar nicht so begeistert warst...

NFP ist gar nicht wirklich kompliziert, und du lernst deinen zyklus schnell kennen. aber das soll hier auch nicht so rüberkommen, als wolle ich hier jede "bekehren") das mit dem "an nix denken müssen" kann ich ja auch nachvollziehen. hoffe, einsetzen klappt problemlos und es geht dir damit gut!

Subject: Re: Gynefix??

Posted by [Karina](#) on Tue, 07 Aug 2007 09:35:32 GMT

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

Am 23. habe ich meinen Einsetztermin! Juhuuu, nur noch 11x die Diane nehmen und danach ab ins hormonfreie Leben! Mit Hühnis Tipps werde ich die Umstellung wohl besser verkraften als beim letzten Versuch von der Pille loszukommen.

Subject: Re: Gynefix??

Posted by [Hühni](#) on Wed, 08 Aug 2007 12:02:36 GMT

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

Oh bitte gib dann mal einen Bericht ab... das würde mich sehr interessieren!!

Ich habe übrigens festgelegt, dass der Rotklee in Menoflavon irgendwie besser ist (ist ja auch teurer...), aber nachdem ich vier Wochen jetzt den billigeren hatte, bin ich wieder zurückgewechselt.

Hast Du eigentlich mal Deine Testosteronwerte checken lassen???

Ich habe hier nochmal zwei Links für Dich, vielleicht helfen sie Dir auch. Da steht was drin zum "Post-Pill-Syndrom" und was man pflanzlich noch machen kann, um die Hormone wieder auf Vordermann bzw. ins Gleichgewicht bringen kann.

http://www.traudl-walden.de/Traudi/artikel/publikation_hormone.htm

<http://www.natura-naturans.de/artikel/hormon.htm>

Beifußtee ist übrigens durchaus trinkbar

Hattest Du denn einen bösen HA-Schub beim letzten Absetzversuch?

LG

Subject: Re: Rotklee gegen Akne statt Diane-35?!

Posted by [Hühni](#) on Wed, 08 Aug 2007 12:14:06 GMT

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

Hallo Laura,

also ich hatte die Info, das Cimifuga eigentlich so ziemlich dasselbe wie Rotklee und Soja sein soll.

Laut meiner Info sollen auch diese beiden nicht die Nebenwirkungen synthetischer Hormon haben, also anders als es in Deinem Link steht.

Aber wie gesagt ich bin kein Experte, denke nur, dass das Risiko von Nebenwirkungen bei künstlichen Hormonen sicher deutlich höher liegt...

Rotklee habe ich gewählt, weil es eigentlich die stärkste östrogenisierende Wirkung von den dreien haben soll.

Cimifuga hatte ich erst überlegt. Ist billiger, aber im Gegensatz zum Rotklee steht da ausdrücklich immer, dass man es nicht länger als 6 Monate dauerhaft anwenden soll.

Mehr kann ich Dir dazu leider nicht sagen.

LG

Subject: Re: Gynefix??

Posted by [Karina](#) on Wed, 08 Aug 2007 14:50:09 GMT

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

Hühni schrieb am Mit, 08 August 2007 14:02 Oh bitte gib dann mal einen Bericht ab... das würde mich sehr interessieren!!

Klar, werde ich tun! Das Einsetzen macht bestimmt tierisch Aua ...

Hühni schrieb am Mit, 08 August 2007 14:02

Ich habe übrigens festgelegt, dass der Rotklee in Menoflavon irgendwie besser ist (ist ja auch teurer...), aber nachdem ich vier Wochen jetzt den billigeren hatte, bin ich wieder zurückgewechselt.

Danke für die Info! Dann werde ich das gar nicht erst probieren! Man kriegt eben immer das was man bezahlt...

Hühni schrieb am Mit, 08 August 2007 14:02

Hast Du eigentlich mal Deine Testosteronwerte checken lassen???

Ja. Mit Pille hatte ich 0.12 ng/ml (0.2 - 0.7 ng/ml) und ohne 0.42 ng/ml (0.20 - 0.73 ng/ml). Testo scheint also nicht mein Problem zu sein.

Hühni schrieb am Mit, 08 August 2007 14:02

Ich habe hier nochmal zwei Links für Dich, vielleicht helfen sie Dir auch. Da steht was drin zum "Post-Pill-Syndrom" und was man pflanzlich noch machen kann, um die Hormone wieder auf Vordermann bzw. ins Gleichgewicht bringen kann.

http://www.traudl-walden.de/Traudi/artikel/publikation_hormone.htm

<http://www.natura-naturans.de/artikel/hormon.htm>

Danke! Die Links werde ich mir bei Gelegenheit mal zu Gemüte führen.

Hühni schrieb am Mit, 08 August 2007 14:02

Hattest Du denn einen bösen HA-Schub beim letzten Absetzversuch?

Das hast du echt süß gesagt ! So fing das ganze Dilemma bei mir erst an...

Subject: Re: Gynefix??

Posted by [Karina](#) on Fri, 24 Aug 2007 11:59:42 GMT

@Hühni

Ich habe mir gestern die Gynefix einsetzen lassen! Puuuuh, bin ich froh, dass das bei mir möglich war (sehr kleine GM)...

Werde jetzt noch 1 Zyklus lang parallel die Pille nehmen wg. dem erhöhten Abstoßungsrisiko innerhalb des 1. Monats. Wenn die Gyne dann noch richtig sitzt, dann nix wie weg von künstlichen Hormonen!

Danke nochmal für den Tipp mit der Gynefix! Hatte davor noch nie etwas davon gehört...

LG Karina

Subject: Re: Gynefix??

Posted by [lara](#) on Fri, 24 Aug 2007 15:02:43 GMT

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

hey karina!

habe das gleiche problem wie du. möchte auch dauerhaft weg von meiner antiandrogenen pille (neo eunomin) und das einzige, was ich mir als neue verhütung vorstellen kann, ist eben auch gynefix, weil ich nicht mehr hormonell verhüten möchte.

wär echt lieb, wenn du mal nach 1, 2 monaten einen kleinen erfahrungsbericht schreiben würdest (gerne auch pm, wenn du magst).

hast du dich schon entschieden, was du gegen die akne machen willst? hat dir dein fa vielleicht einen tipp geben können (mein termin dauert noch etwas, werd dann aber auch mal nachfragen, aber viel hoffnung mach ich mir nicht...)

tino hatte mal was von spiro geschrieben, was auch gut gegen akne helfen soll, aber igf-1 in ruhe lässt, im gegensatz zur pille.

lg, lara

Subject: Re: Rotklee gegen Akne statt Diane-35?!

Posted by [susanne27](#) on Tue, 28 Aug 2007 02:34:16 GMT

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

Ich habe vor ca. 2 Jahren Rotklee-Kapseln genommen und habe während dieser Zeit eine wunderschöne reine Haut gehabt. Ich habe täglich 2 Kapseln mit 500mg Rotklee-Extrakt genommen, was 40mg Isoflavon pro Kapsel entspricht. Nach ca. 2 Wochen täglicher Einnahme habe ich gemerkt, dass ich seltener Pickel bekomme und nach 4 Wochen hatte ich so gut wie gar keine Pickel mehr. In der 5ten Woche kamen überhaupt keine neuen Pickel mehr dazu! Ich konnte es wirklich kaum glauben, da bei mir bisher nie etwas so gut gegen Akne geholfen hat (nicht einmal die Pille Valette).

Leider hatte ich dann aber ein anderes Problem: Während der Einnahme von Rotklee hatte ich meine Periode nicht mehr bekommen. Ich habe die Kapseln dann wieder abgesetzt und erst einige Wochen später hatte ich wieder einen normalen Zyklus, allerdings wurde meine Haut wieder schlechter.

Subject: Re: Rotklee gegen Akne statt Diane-35?!
Posted by [KamikaTzE](#) on Tue, 28 Aug 2007 07:16:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wie genau ist denn der Wirkmechanismus von Rotklee in Bezug auf Akne? Erhöht es e_2 und wirkt gewissermaßen als Androgen-Antagonist oder besetzt es die Androgenrezeptoren? Hab irgendwie auch schiß, mal Akne zu bekommen, wenn ich die Pille absetzen würde.

Susanne, hattest du denn richtig Akne oder nur ein paar Pickel?
Ehrlich gesagt fände ich Pickel tausend mal schlimmer als Ha, obwohl ich auch Ha nicht nochmal so gern hätte

Subject: Re: Rotklee gegen Akne statt Diane-35?!
Posted by [Karina](#) on Tue, 28 Aug 2007 08:06:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Kamikatze & Susanne,

Rotklee ist eine Art pflanzliches Östrogen-Substitut. Susanne, du hast dich dadurch glaube ich in eine Östrogen-Dominanz gestoßen und hast so keine Periode mehr bekommen. Deswegen will ich als Progesteron-Ausgleich ja auch noch Mönchspfeffer zusätzlich nehmen, um eben nix aus dem Gleichgewicht zu hauen...

Weiß jemand, ob Rotklee und Mönchspfeffer den Hormonstatus verfälschen? Würde am liebsten so bald wie möglich damit anfangen, aber ich möchte in 2 Monaten noch einmal Blut für einen möglichst unverfälschten Hormonstatus abgeben. Was sagt ihr - lieber noch bis danach mit den Präparaten warten?

LG Karina

Subject: Re: Rotklee gegen Akne statt Diane-35?!
Posted by [Hühni](#) on Wed, 29 Aug 2007 05:07:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
hast Du wirklich 500mg genommen???

Das ist vielleicht auch ein bißchen viel.

Ich nehme 40mg/Tag. Man könnte zur Not auch noch 80mg.

Ich denke, dass ist es kein Wunder, dass Du Probleme bekommen hast.

Meine Mens kommt bis jetzt genauso wie ohne auch. Allerdings nehme ich auch Mönchspfeffer. Aber wenn es wirklich 500mg waren, dann liegt es sicher an der Dosierung...

@Karina: ja, denke schon, aber sicher wissen tue ich das nicht. Ich kann Dir nur sagen, dass mein Testosteron Anfang Juni bei 0,61 ng/ml, dann habe ich mit Rotklee angefangen und vier Wochen später lag er bei 0,33 ng/ml. Kann Zufall sein, kann aber auch vom Rotklee kommen. Ich war Mo zur erneuten Blutkontrolle, nächste Woche bekomme ich die Werte u. dann bin ich schon gespannt.

LG

Subject: Re: Rotklee gegen Akne statt Diane-35?!
Posted by [Karina](#) on Wed, 29 Aug 2007 07:34:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Hühni und alle anderen,

ich glaube, ich habe jetzt eine vernünftige Entscheidung getroffen: Ich werde erstmal abwarten und vorerst gar keine pflanzlichen Hormone einnehmen.

Ich habe mir das gestern mal genau durch den Kopf gehen lassen: Damals, wo ich von der Valette auf den NuvaRing umgestiegen bin und mein Akne- und HA-Dilemma begann, hatte ich zwar eine niedrigere Hormondosis, aber trotzdem waren das künstliche Hormone und meine hauseigene Hormonfabrik war nach wie vor lahmgelegt. Von daher werde ich wohl nicht von der Zeit mit NuvaRing auf die jetzige Zeit ganz ohne künstliche Hormone schließen können, denn nun produziere ich ja schließlich wieder körpereigenes Östrogen etc., was meine Hormonkonstellation ja völlig anders aussehen lässt. Vielleicht bin ich zu optimistisch, wenn ich mir erhoffe, dass "einfach so" alles glattgeht, aber warum nass werden bevor es regnet?!

So richtig weg von den künstlichen Hormonen war ich ja schließlich nie, denn auch der niedrig dosierte NuvaRing unterdrückt körpereigenes Östrogen und die Ovulation. Wenn ich wieder dieselben Probleme in demselben oder noch stärkeren Ausmaß bekomme, dann kann ich ja immernoch mit Rotklee und Mönchspfeffer anfangen. Die Wirkung setzt ja, wie ich hier las, relativ schnell ein.

Außerdem spielt mein Verdauungstrakt manchmal etwas verrückt (es grummelt, bläht und gorkst), was ja auch ein der Akne förderlicher Faktor sein kann. Ich trinke nun erstmal jeden Tag eine Tasse Kamillentee (schon seit ca. 1 Woche) und da drin ist jetzt mehr Ruhe. Vielleicht reicht das ja schon (zumindest in Puncto Akne).

LG Karina

Subject: Re: Rotklee gegen Akne statt Diane-35?!
Posted by [KamikaTzE](#) on Wed, 29 Aug 2007 07:39:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Damals, wo ich von der Valette auf den NuvaRing umgestiegen bin und mein Akne- und HA-Dilemma begann, hatte ich zwar eine niedrigere Hormondosis, aber trotzdem waren das künstliche Hormone und meine hauseigene Hormonfabrik war nach wie vor lahmgelegt."

was ich nicht ganz verstehe: du nahmst eine antiandrogene Pille (Valette). nach absetzen dieser bzw. nach umsteigen auf den NuvaRing (keine antiandrogene Wirkung) bekamst du dann HA & Akne. meinst du nicht, daß es da bei dir einen Zusammenhang zw. androgenen und androgenisierungserscheinungen (also Akne, HA) gibt? Wieso hast du vor, die Diane wieder abzusetzen?

vg,
K.

Subject: Re: Gynefix??
Posted by [Karina](#) on Wed, 29 Aug 2007 07:43:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Lara,

sorry, ich wollte dir die ganze Zeit schon antworten, aber irgendwie ist das wohl untergegangen. Aber besser spät als nie!

Ich gebe dir gern nach gewisser Zeit einen Erfahrungsbericht über mich und meine Gynefix ab! Das hatte ich generell vor, einfach um jeder hormonegeplagten Frau hier zu helfen, denn unser beider Problem ist gar nicht mal so selten. Den Wunsch zuverlässig aber gesund und effizient zu verhüten hat wohl jede Frau, die gerne mal Kinder haben möchte, aber den Zeitpunkt eben selbst bestimmen und nicht dem Zufall überlassen möchte.

Wie ich ggf. meiner Akne den Kampf ansagen will, darum geht ja im Prinzip dieser ganze Thread hier. Lies ihn dir mal in aller Ruhe durch und vor allem meinen Beitrag vor diesem hier, der eigentlich genau meine Vorgehensweise beschreibt: Erstmal abwarten und im Zweifelsfall dann mit den pflanzlichen Hormonen in vernünftiger Dosierung anfangen. Spiro würde ich evtl. auch nehmen, aber nur im absoluten Notfall, wenn gar nichts anderes (mehr) hilft.

LG Karina

Subject: Re: Rotklee gegen Akne statt Diane-35?!
Posted by [susanne27](#) on Wed, 29 Aug 2007 13:57:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hühni schrieb am Mit, 29 August 2007 07:07: Hallo,
hast Du wirklich 500mg genommen???

Das ist vielleicht auch ein bißchen viel.
Ich nehme 40mg/Tag. Man könnte zur Not auch noch 80mg.

Ich denke, dass ist es kein Wunder, dass Du Probleme bekommen hast.

Meine Mens kommt bis jetzt genauso wie ohne auch. Allerdings nehme ich auch Mönchspfeffer.
Aber wenn es wirklich 500mg waren, dann liegt es sicher an der Dosierung...

Huhu, ich habe doch geschrieben, dass ich täglich 2 Kapseln mit 500mg Rotklee-Extrakt
genommen habe, was 40mg Isoflavon pro Kapsel entspricht, sprich 80mg am Tag. Die 40mg die
Du nimmst beziehen sich auf das Isoflavon.

@KamiKaTzE: Ich hatte eine leichte-mittelstarke Akne und durch das Rotklee innerhalb von 5
Wochen eine sehr reine Haut, komplett ohne Pickel.

Subject: Nebenwirkung?
Posted by [rosalie](#) on Wed, 29 Aug 2007 15:40:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich wollte mal fragen, ob Rotklee eigentlich Nebenwirkungen hat? Ich denke mal, man müsste
dann doch auf Dauer Rotklee-Kapseln nehmen gegen die Akne?! Oder macht man dazwischen
mal Pause oder macht man es Kur-artig? Oder wie?

Subject: Re: Gynefix??
Posted by [lara](#) on Wed, 29 Aug 2007 17:40:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ok, danke, das ist lieb

Subject: Re: Nebenwirkung?
Posted by [Karina](#) on Thu, 30 Aug 2007 06:20:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also wenn ich es nehmen werde, dann nur verübergehend und dann nach und nach
ausschleichen lassen, um quasi den Körper langsam von den Hormonen zu entwöhnen. Ob
das den gewünschten Dauereffekt ohne Akne bringt, keine Ahnung, aber einen Versuch ist es
wohl allemal wert!

Subject: Re: Rotklee gegen Akne statt Diane-35?!
Posted by [maggie08](#) on Thu, 30 Aug 2007 13:23:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie ist es denn mit der Wirkung von Rotklee auf fettige Haare... Wenn zBsp. Hühni nach ca. 1 Woche eine super reine Haut bekommen hat, hast du da auch was von einer Wirkung auf die Kopfhaut bemerkt? Ich habe zum Bsp. mit fettigem Haar zu tun und bin sowieso am überlegen, ob ich die Pille nicht absetze, um dann zunächst , so wie Karina, Rotklee und Mönchspfeffer einzunehmen (senkt lt. Hühne ja auch Testosteron...=> antiandrogene Pille) ... und dann nach und nach evtl. auszuschleichen, damit dann mein natürl. Hormonhaushalt wieder in Schwung kommt... vielleicht kommt da andere ja dann auch wieder in Ordnung... (ist zwar zu schön um wahr zu sein, aber ein kleiner Hoffnungsschimmer) ich glaube jedenfalls nicht dass das allein an der Empfindlichkeit der Haarwurzeln gegenüber DHT ist, sondern ein Hormoungleichgewicht oder die SD oder sonst was, gerade bei diffusen HA.... da machen sich das die Ärzte zu einfach.... oder ???
LG maggie

Subject: Re: Rotklee gegen Akne statt Diane-35?!
Posted by [lala](#) on Fri, 31 Aug 2007 14:28:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Hühni

hi! sag mal, in welcher dosierung nimmst du mönchspfeffer. kennst du dich mit dem einfluss von mönchspfeffer auf den prolaktinspiegel aus? im allgemeinen forum steht

Zitat:bei mönchspfeffer: niedrige Dosen senken prolaktin...hohe Dosen erhöhen prolaktin

stimmt das?

und: was ist "hoch" und was "niedrig"?

Subject: Re: Rotklee gegen Akne statt Diane-35?!
Posted by [lala](#) on Sat, 01 Sep 2007 11:58:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

6.1.2.7.2 Mönchspfeffer (Agnus Castus)

Wirkung

Die Droge wird seit Mitte des letzten Jahrhunderts pharmakologisch erforscht. Sie wirkt schon in einer sonst nur für Arzneistoffe üblichen geringen Dosierung von 40mg/Tag zyklus-regulierend und gegen das prämenstruelle Syndrom (PMS). Die Wirkung wird vor allem auf bizyklische Diterpene zurückgeführt, die Dopamin-Rezeptoren vom D2-Sub-Typ stimulieren. Über diese Stimulation wird die Ausschüttung von Prolaktin gehemmt. Unphysiologisch hohe Prolaktin-Konzentrationen gehen mit Zyklusunregelmäßigkeiten, Brustspannen und dem PMS einher. Die psychisch stabilisierende Wirkung könnte durch einen Einfluss auf Opioid-Rezeptoren und die durch Agnus castus hervorgerufene höhere

Ausschüttung von Melatonin zurückzuführen sein. Für eine erfolgreiche Therapie ist eine längere Gabe über mehrere Monate – auch während der Regelblutung – notwendig. Da in der frühen Menopause ähnliche Symptome auftreten wie beim PMS und auch Blutungsunregelmäßigkeiten auftreten können, eignet sich der Mönchspfeffer ebenfalls bei Problemen in dieser Übergangszeit. Vorher sollte eine ärztliche Untersuchung klären, ob die Beschwerden andere organische Ursachen haben könnten. Mastodynon® Tropfen eignen sich nicht nur gegen Brustspannen, sondern wirken erfahrungsgemäß gut bei Dauerblutungen in Kombination mit Kräutertees und anderen Selbsthilfemaßnahmen (FFGZ Berlin 2003).

Klinische Studien

Klinische Studien haben die Prolaktin hemmende Wirkung der Droge unter Beweis gestellt. Zur Wirksamkeit bei Blutungsanomalien, Brustschmerzen und PMS haben eine Reihe von placebokontrollierten, randomisierten Studien, darunter auch solche, die den heutigen GCP-Richtlinien (Good Clinical Practice) entsprechen, den Nachweis erbracht (Schellenberg 2001; Dingermann 2003).

Sicherheit

Bei der Anwendung der Tagesdosis von 40mg standardisierten Extrakten wie in Agnolyt® und auch bei Mastodynon® sind keine toxischen Wirkungen zu erwarten. Auch der Langzeitgebrauch wird als risikofrei angesehen (Dingermann 2003). Als Nebenwirkungen treten gelegentlich juckende Hautausschläge und in Einzelfällen psychomotorische Unruhezustände auf. Bei Mastodynon®, das Mönchspfeffer-Urtinktur zusammen mit homöopathischen Mitteln in Niedrigpotenzen enthält, wurden gelegentlich Übelkeit, Sodbrennen, Magen-Darm-Beschwerden, Schlafstörungen und Kopfschmerzen und leichte Verwirrtheitszustände beobachtet"

quelle:

http://www.frauengesundheit-nrw.de/ges_them/wechsel/ExpertiseStolzenberg.pdf#search=%22m%C3%B6nchspfeffer%20prolaktin%20senkung%20trockenextrakt%22

Subject: Re: Rotklee gegen Akne statt Diane-35?!

Posted by [lara](#) on Sat, 01 Sep 2007 20:59:23 GMT

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

wieviel kosten eigentlich rotklee und mönchspfeffer?
und braucht man ein rezept dafür?

Subject: Re: Rotklee gegen Akne statt Diane-35?!

Posted by [Karina](#) on Sun, 02 Sep 2007 08:50:30 GMT

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

Guck mal bei medizinfuchs.de! Rezept brauchst du keins! Die Präparate gelten sozusagen als NEMs.

Subject: Re: Rotklee gegen Akne statt Diane-35?!
Posted by [lara](#) on Sun, 02 Sep 2007 11:19:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ah ok, danke!
weiß denn wer, ob man sich das auch verschreiben lassen kann, so dass das die kasse übernimmt?

Ig, lara

Subject: Re: Rotklee gegen Akne statt Diane-35?!
Posted by [lala](#) on Sun, 02 Sep 2007 11:23:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:ah ok, danke!
weiß denn wer, ob man sich das auch verschreiben lassen kann, so dass das die kasse übernimmt?

kann nicht verschrieben werden (evtl bei privatvers.)

Subject: isoflavone (rotklee /soja)
Posted by [KamikaTzE](#) on Sat, 15 Sep 2007 10:05:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

drüben im allg. forum habe ich diesen link gefunden...weiß jetzt nicht, ob der hier schonmal reingestellt wurde...fand ich aber ganz passend zu diesem thread. viell. interessiert ja jemanden.

http://www.bfr.bund.de/cm/208/isolierte_isoflavone_sind_nicht_ohne_risiko.pdf

link am besten selber kopieren und eingeben...
