
Subject: Hashimoto und PCOS - was mach ich denn jetzt?

Posted by [toulouse05](#) on Sun, 26 Aug 2007 17:03:29 GMT

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

Hallo allerseits,

der Titel sagt ja schon alles über meine Diagnose, und jetzt such ich ein bisschen Unterstützung und Aufmunterung und vielleicht ein paar Antworten auf meine Fragen.

Ich bin 21 Jahre alt und leide seit ich 14 bin unter mehr oder weniger starkem HA. Damals hab ich auch zum ersten Mal auf diese Seite geschaut, aber wirklich viele Möglichkeiten gabs da ja noch nicht, und meine Ärzte haben das eh nur als Pubertätskram abgetan. Ich hab jahrelang die Valette genommen und die Sache somit einigermaßen in den Griff bekommen und ansonsten mit mäßigem Erfolg das Verdrängungsprinzip angewendet, aber vor 2 1/2 Monaten ist es dann wieder so schlimm geworden, dass ich die Pille abgesetzt und endlich einen Termin beim Endo ausgemacht habe. Tja, jetzt weiß ich zumindest, dass ich wirklich krank bin, Medikamente hab ich allerdings noch keine, da ich noch ein paar Wochen bis auf meinen nächsten Termin warten muss.

Ich hab mich jetzt schon viel mit diesem Thema auseinandergesetzt und nachgelesen, aber manchmal verwirrt mich die Informationsflut eher, als dass es mir geholfen hätte. Jetzt hoffe ich auf ein paar Tipps von Leidensgenossinnen, hauptsächlich was die Therapie von PCOS betrifft. Eigentlich würde ich nämlich gerne auf die Pille verzichten, weil mir die Valette solche Heißhungerattacken beschert hat, dass ich damals innerhalb von sechs Wochen 10 Kilo zugenommen habe, die jetzt urplötzlich auch fleißig wieder purzeln. Das lag also definitiv an der Pille. Ich war nie übergewichtig, nur an der oberen Normalgewichtsgrenze, also kann das auch schon mal kein Auslöser für die PCOS gewesen sein. Wisst ihr vielleicht, was den Heißhunger auslöst, die Östrogene oder das Gestagen? Da hab ich aus verschiedenen Quellen nur widersprüchliche Infos bekommen. Wenns am Gestagen liegt, könnte ich ja noch mit anderen antiandrogenen Pillen experimentieren, aber welche Möglichkeiten gibt es da bei den Östrogenen? Es scheint ja irgendwie nur Ethylenestradiol zu geben, in unterschiedlichen Dosierungen. Und müssen mir wegen der Hyperandrogenämie überhaupt Östrogene zugeführt werden, oder braucht mein Körper eigentlich nur die antiandrogene Wirkung eines Gestagens? In dem Fall würde es ja rein theoretisch auch sowas wie Finasterid oder Flutamide tun, oder? Kann vielleicht sogar eine Therapie mit Metformin ausreichen (wurde vom Arzt angesprochen, obwohl noch unklar ist, ob bei mir auch mit dem Insulin was nicht stimmt), oder ist das nur als zeitweilige Alternative gedacht für Frauen, die schwanger werden wollen?

So, Fragen über Fragen, ich hoffe, wenigstens irgendjemand hat sich die Mühe gemacht, diesen Roman bis hierhin durchzulesen und antwortet mir vielleicht auch noch. Das wäre wirklich sehr nett, auch über Links zu anderen Beiträgen würde ich mich freuen. Hab zwar die Suchfunktion genutzt, aber eben nicht explizit antworten auf meine Fragen gefunden.

Vielen Dank und liebe Grüße
Chris

Subject: Re: Hashimoto und PCO - was mach ich denn jetzt?

Posted by [_lina_](#) on Sun, 26 Aug 2007 17:16:40 GMT

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

Hallo Chris,

Ich nehme an Du hast PCOS und nicht nur PCO denn sonst hättest Du ja nicht alle diese Symptomen. Um mehr über PCOS zu lernen kannst du die Seiten:

<http://www.pco-syndrom.de/>

und auch

<http://www.soulcysters.com>

besuchen dort findest Du ja erstmal bestimmt antworten auf viele Deine Fragen.

Nein, Metformin nimmt man nicht nur um schwanger zu werden ... Heißhungerattacken

bekommt man auch wegen eine gestörte Insulin ausschüttung.. das wird der Endo

warscheinlich untersuchen...(glukose-toleranz test) Metformin hilft auch wegen so was..kann man

auch zusätzlich zur Pille nehmen zum Beispiel..

LG,

Lina

Subject: Re: Hashimoto und PCOS - was mach ich denn jetzt?

Posted by [toulouse05](#) on Sun, 26 Aug 2007 17:55:42 GMT

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

Danke Lina, ja, klar hab ich PCOS , habs auch gleich geändert. Die erste Seite kannte ich schon, dass war auch eine meiner Hauptinformationsquellen gewesen. Vielleicht sollte ich noch erwähnen, dass ich nach Absetzen der Pille mit Minox angefangen habe und nach anfänglichem Extremshedding sich das Ganze auch langsam zum Positiven zu wenden scheint. Sprich, der Haarwuchs wird dadurch eindeutig stimuliert, der Ausfall aber nicht wirklich gebremst. Der Ausfall ist bei mir auch eher diffus und nicht unbedingt AGA, und in den ganzen Jahren kamen auch immer wieder Haare nach.

Die IR wird bestimmt noch abgeklärt, aber wie schon gesagt, bin ich mir sicher, dass der Heißhunger von der Pille kam, sonst würde es ja jetzt nach 4 Jahren nicht so plötzlich aufhören.

Was mir bei der PCO halt echt wichtig wäre, ist, meinen Hormonhaushalt auf normale "natürliche" Werte zu bringen, und nicht unbedingt mit so einem Hammer wie der Pille alles komplett durcheinander zu bringen.

Aber irgendwie find ich da nix befriedigendes.

Subject: Re: Hashimoto und PCOS - was mach ich denn jetzt?

Posted by [derPunkt](#) on Sun, 26 Aug 2007 18:47:07 GMT

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

aufgrund von was hat man dir PCOS diagnostiziert?

wie sehen deine SD-werte aus?

bei PCOS kommt es durch die fehlenden eisprünge zum progesteronmangel (und zur östrogendominanz). das hält dann den kreislauf von hohem LH und hohen androgenen aufrecht.

therapieansatz: progesterongabe in der 2.ZH... evtl. dann noch ein bißchen am östrogenspiegel drehen, wenn das sehr niedrig liegt. ist aber mit vorsicht zu genießen wegen der erwähnten östrogendominanz. hauptaugenmerk liegt also beim progesteron!

Subject: Re: Hashimoto und PCOS - was mach ich denn jetzt?

Posted by [_lina_](#) on Sun, 26 Aug 2007 19:10:47 GMT

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

derPunkt schrieb am Son, 26 August 2007 20:47 aufgrund von was hat man dir PCOS diagnostiziert?

wie sehen deine SD-werte aus?

bei PCOS kommt es durch die fehlenden eisprünge zum progesteronmangel (und zur östrogendominanz). das hält dann den kreislauf von hohem LH und hohen androgenen aufrecht.

therapieansatz: progesterongabe in der 2.ZH... evtl. dann noch ein bißchen am östrogenspiegel drehen, wenn das sehr niedrig liegt. ist aber mit vorsicht zu genießen wegen der erwähnten östrogendominanz. hauptaugenmerk liegt also beim progesteron!

Hmm, interessante Theorie. Hast Du vielleicht auch ein Link dazu? Ich dachte niedrige Progesteronwerte sind üblich bei PMS nicht bei PCOS. Warum waren denn meine Progesteronwerte in die zweite Zyklushälfte (21 z.T) nicht niedrig ? Ich habe in die erste 12 SSW Utrogest zum Unterstützung genommen. 3 mal täglich 2 Kapseln (100 mg). Ich muss jetzt sagen mein HA war auch besser nach etwa 2 Monate Utrogest..ich dachte es lag aber an die Schwangerschaftshormone... Nach etwa 13 W. musste ich Progesteron absetzen und jetzt habe ich wieder Haarausfall...Ich habe die Frauenärztin gefragt und ich darf leider kein Progesteron mehr nehmen denn jetzt soll die Plazenta Progesteron produzieren...Die Theorie ist interessant denn ich habe von Progesteron (und es war recht hoch dosiert 6 Kapseln/täglich) null Nebenwirkungen gehabt!

Subject: Re: Hashimoto und PCOS - was mach ich denn jetzt?

Posted by [_lina_](#) on Sun, 26 Aug 2007 19:15:31 GMT

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

toulouse05 schrieb am Son, 26 August 2007 19:55 Der Ausfall ist bei mir auch eher diffus und nicht unbedingt AGA, und in den ganzen Jahren kamen auch immer wieder Haare nach.

Es gibt bei AGA auch eine diffuse Form. Mein HA ist auch diffus (bei trichonogram war festgestellt dass ich die haare sogar mehr am Hinterkopf als am Oberkopf verliere...)

Subject: Re: Hashimoto und PCOS - was mach ich denn jetzt?

Posted by [toulouse05](#) on Sun, 26 Aug 2007 19:23:42 GMT

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

Hi,

meine Werte hab ich leider noch nicht gesehen. Hab nur kurz per Telefonat erfahren, dass mein Blutbild genau das bestätigt hat, was der Arzt eh schon im Verdacht hatte. Aber bis zu einem neuen Termin dauerts leider noch.

Und jetzt wollte ich mich eben informieren, was für Möglichkeiten der Therapie bestehen, damit ich dann ein bisschen mitreden kann. Ich will mich nicht vollkommen blind darauf verlassen müssen, dass der Doc schon das Richtige macht. Bisher hab ich da nicht gerade die besten Erfahrungen gemacht.

Na, dann geh ich jetzt auch mal fest von AGA aus, toll, da hat mir bisher nämlich auch schon jeder Arzt was anderes erzählt. Aber bisher wollte auch keiner wahrhaben, dass wirklich was mit meinem Körper nicht stimmt, und dass das nicht nur der Stress oder der siebenjährige Haarwechsel ist... Genauso wie meine Zyklusunregelmäßigkeiten oder meine plötzlichen Gedächtnisaussetzer. Da kommt man sich echt bescheuert vor, wenn man seit 7 Jahren erzählt bekommt, mit dir ist alles in Ordnung, das ist nur Einbildung, und dann hat man gleich zweiwas!

Danke Lina für den englischen Link, ist echt interessant, wie weit die in den Staaten im Vergleich zu uns da schon sind.

LG

Subject: Re: Hashimoto und PCOS - was mach ich denn jetzt?

Posted by [derPunkt](#) on Sun, 26 Aug 2007 19:39:27 GMT

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

<http://www.drlam.com/opinion/pcos.cfm>

von dr. john r. lee gibt es auch ein buch über progesteron, da wird vermutlich auch was im zusammenhang mit PCOS erwähnt.

dass progesteron großteils so zur bedeutungslosigkeit degradiert wird, ist mit die größte schande, die in der frauen-hormonmedizin existiert!

Zitat:Hmm, interessante Theorie. Hast Du vielleicht auch ein Link dazu? Ich dachte niedrige

Progesteronwerte sind üblich bei PMS nicht bei PCOS.

bei anovulatorischen zyklen kommt es immer zum progesteronmangel... und die sind ja nun typisch bei PCOS.

Zitat:Warum waren denn meine Progesteronwerte in die zweite Zyklushälfte (21 z.T) nicht niedrig ?

weil du einen eisprung hattest

Subject: Re: Hashimoto und PCOS - was mach ich denn jetzt?

Posted by [derPunkt](#) on Sun, 26 Aug 2007 19:45:15 GMT

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

Zitat:meine Werte hab ich leider noch nicht gesehen. Hab nur kurz per Telefonat erfahren, dass mein Blutbild genau das bestätigt hat, was der Arzt eh schon im Verdacht hatte. Aber bis zu einem neuen Termin dauerts leider noch.

Und jetzt wollte ich mich eben informieren, was für Möglichkeiten der Therapie bestehen, damit ich dann ein bisschen mitreden kann. Ich will mich nicht vollkommen blind darauf verlassen müssen, dass der Doc schon das Richtige macht. Bisher hab ich da nicht gerade die besten Erfahrungen gemacht.

der arzt hat einzig und alleine an deinen blutwerten festmachen wollen, dass du PCOS hast?

erhöhte androgene und ein erhöhter LH-FSH-quotient sind noch lange kein PCOS, auch wenn das gerne so gesehen wird!

und warum solltest du AGA haben? AGA ist erst einmal eine verlegenheitsdiagnose von ärzten, die nicht mehr weiter wissen...

Subject: Re: Hashimoto und PCOS - was mach ich denn jetzt?

Posted by [toulouse05](#) on Sun, 26 Aug 2007 20:08:29 GMT

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

Da hast du mich missverstanden. Bisher hat nur ein Arzt AGA bei mir festgestellt, und der war einfach nur zu faul ein Trichogramm zu machen. Zwei andere waren unschlüssig. Ich weiß ja selber nicht mehr was ich glauben soll - siehe oben.

Und es ist ja nicht nur das Blutbild, sondern auch Menstruationsstörungen (Eisprung musste schon mal durch Clomiphen ausgelöst werden), leichtes Damenbärtchen, unreine Haut etc. Und das ist, nachdem, was ich bisher so gelesen habe, doch relativ eindeutig. Also zwei von drei Symptomen zur Diagnose werden erfüllt.

Subject: Re: Hashimoto und PCOS - was mach ich denn jetzt?

Posted by [derPunkt](#) on Sun, 26 Aug 2007 20:20:16 GMT

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

Zitat:]Da hast du mich missverstanden. Bisher hat nur ein Arzt AGA bei mir festgestellt, und der war einfach nur zu faul ein Trichogramm zu machen. Zwei andere waren unschlüssig. Ich weiß ja selber nicht mehr was ich glauben soll - siehe oben.

du gingst ja nun aber irgendwie von AGA aus. und da habe ich gesagt, dass AGA zunächst einmal eine verlegenheitsdiagnose ist, ansonsten sollte man das erstmal soweit wie möglich von sich wegschieben und nach möglichen HA-ursachen suchen, was du ja nun auch getan hast bzw. tust!

Zitat:Und es ist ja nicht nur das Blutbild, sondern auch Menstruationsstörungen (Eisprung musste schon mal durch Clomiphen ausgelöst werden), leichtes Damenbätchen, unreine Haut etc. Und das ist, nachdem, was ich bisher so gelesen habe, doch relativ eindeutig.

da haben wir dann wieder das problem: mittlerweile ist doch alles PCOS, denn dieses syndrom eignet sich so wunderbar, alles in eine schublade zu stecken.

ich hatte erhöhte ovarien-androgene, einen erhöhten LH-FSH-quotient, androgenbedingte beschwerden... und ich habe und hatte kein PCOS - 100% nicht!

wie lange wird deine schilddrüse schon behandelt?

Subject: Re: Hashimoto und PCOS - was mach ich denn jetzt?

Posted by [toulouse05](#) on Sun, 26 Aug 2007 20:34:52 GMT

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

Noch gar nicht, bisher hatte ich ja keine Ahnung, dass auch mit meiner Schilddrüse was nicht in Ordnung sein könnte. Im Nachhinein ergibt die Diagnose aber schon Sinn. Ich weiß, dass, wenn es Störungen in der Hypophysen-Schilddrüsen-Achse gibt, oft auch auf andere endokrine Systeme gestört sind. Mir wurde aber gesagt, dass ich meine Hyperandrogenämie nur durch eine Schilddrüsenbehandlung nicht wieder in Ordnung bekomme. Was kann es deiner Erfahrung nach denn noch sein, wenn nicht PCOS (Tumore ausgeschlossen)?

Subject: Re: Hashimoto und PCOS - was mach ich denn jetzt?

Posted by [derPunkt](#) on Sun, 26 Aug 2007 21:21:17 GMT

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

Zitat:Mir wurde aber gesagt, dass ich meine Hyperandrogenämie nur durch eine Schilddrüsenbehandlung nicht wieder in Ordnung bekomme. Was kann es deiner Erfahrung nach denn noch sein, wenn nicht PCOS (Tumore ausgeschlossen)?

ah, da glaubt wohl wieder jemand hellsehen zu können?

ich hatte damals "normale" schilddrüsenwerte, habe also die diagnose unterfunktion bzw. hashimoto gar nicht bekommen, da muss es bei dir ja schon extremer sein... ich hatte dadurch:

erhöhte ovarien-androgene
erhöhtes prolaktin
erhöhtes LH
erhöhte nebennieren-androgene

was besseres als die pille fiel dem endo damals nicht ein, obwohl ich ihm gesagt hatte, dass er mit dem therapievorschlag gar nicht erst kommen braucht. zum glück habe ich mich darauf nicht eingelassen, relativ kurze zeit nach beginn der thyroxineinnahme hatte sich alles normalisiert.

gerade wenn eine schilddrüsenfehlfunktion vorliegt, sollte zunächst diese perfekt eingestellt werden, dann sollte man dem körper noch etwas zeit geben... und wenn dann die sex-hormone immer noch spinnen, dann kann man sich nach zusätzlichen therapien umsehen.

PCOS ist ja im grunde nur ein name für die summe aller teile, die dadurch aber leider an bedeutung verlieren. ich weiß nicht, ob mir das als diagnose überhaupt gefällt... es ist so gleichmachend und irgendwie schreit es nach hoffnungslosigkeit.

wo nun genau der knackpunkt liegen kann? dazu braucht man alle deine werte und sämtliche untersuchungsergebnisse um wirklich teilaspekte (z.b. eben schilddrüsenfehlfunktion, fehlende eisprünge, usw.) benennen zu können (die man dann am ende evtl. als PCOS klassifizieren kann, wenn einem das wichtig ist).
