
Subject: Mein Leben nach Diane-35 & Co....

Posted by [Karina](#) on Fri, 14 Sep 2007 10:44:36 GMT

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

Hallo zusammen,

auf Gaby' s durchaus sinnvolle Anregung hier:

Gaby schrieb am Fre, 14 September 2007 12:19Hallo Karina und Angie,

ich wollte anregen, dass ihr - falls Interesse bestünde - einen eigenen Thread zum Thema "Absetzen der Diane" ins Leben ruft. Ich denke, dieses Thema ist für viele hier von sehr großem Interesse, weshalb es eines eigenständigen Themas verdiene. Ihr könntet darin festhalten, wie die Entwicklung der nächsten Wochen vonstatten geht, ob und in welcher Dimension Haarausfall einsetzt, welche möglichen Präventivmaßnahmen ihr ergreift und was sich sonst noch so alles verändert ohne Pille (und das wird viel Gutes sein, davon bin ich überzeugt)

Karina hat zwar 3 Wochen Vorsprung - aber gerade das macht die Sache auch interessant. Euch beiden wünsche ich auf jeden Fall eine wunderbar pillenfreie Zukunft und ziehe auch ein wenig den Hut vor eurem Mut, endlich der Pille Lebewohl zu sagen.

Gaby

...eröffne ich nun einen separaten Thread, in dem ich (und hoffentlich auch Angie) meine Erfahrungen mit dem Absetzen antiandrogener Contraceptiva schildern möchte.

Gaby hat ja schon erwähnt, dass ich schon seit über 3 Wochen pillenfrei bin. Schon jetzt merke ich wieder verstärkten HA , der wohl entweder mit der Jahreszeit, dem Absetzen der Diane oder mit beidem zusammenhängt, aber momentan von der Intensität her noch einigermaßen erträglich ist.

Sicherlich habt ihr hier auch gelesen, dass ich vorhabe die Hormonumstellung mit pflanzlichen Hormonen (Rotklee und Mönchspfeffer) zu überbrücken. Da ich aber nicht weiß, ob diese meinen Hormonspiegel verfälschen, nehme ich zurzeit erstmal gar nichts dergleichen ein, damit ich nach ca. 3 Monaten ohne Pille einen kompletten Hormonstatus abgeben kann zwecks Abklärung, ob bei mir evtl. ein PCOS oder AGS vorliegen könnte. Außerdem möchte ich einfach mal wissen, wie es meinem Körper und Geist ganz ohne irgendwelche Hormone geht.

Mein Allgemeinempfinden ist abgesehen von dem oben erwähnten HA schon jetzt sehr sehr gut ! Keine schweren Beine, Antriebslosigkeit, Wassereinlagerungen (meine Hosen schlabbern schon etwas mehr) und sexuelle Null-Bock-Phasen mehr! Auch meine Haut habe ich noch gut im Griff. Ich weiß, das wird aller Wahrscheinlichkeit nach nicht so bleiben, aber jeder zusätzliche Tag mit reiner Haut ist schonmal etwas wert !

Verhüten tue ich jetzt übrigens mit Gynefix! Nach ein paar anfänglichen, sicherlich völlig normalen Querelen in den ersten Tagen nach dem Einsetzen merke ich mittlerweile gar nichts mehr von der Kette! Das einzige, was ich fühle, ist wie meine hauseigene Hormonfabrik wieder arbeitet - ich kann meine 13 Jahre lang lahmgelegten Eierstöcke förmlich spüren, aber das

ist eher ein positives Gefühl !

Soweit so gut erstmal! Wenn es neue "Erscheinungen" bei mir gibt, dann melde ich mich!

LG eure Karina

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Angie65](#) on Fri, 14 Sep 2007 11:00:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und hier meine Erfahrungen bisher:

Ich hätte heute wieder anfangen müssen mit der nächsten Packung. Bin also sozusagen den ersten Tag pillenfrei.

Ich rechne damit, dass es nächste Woche voll losgeht. Ich hatte ja vor 1,5 Jahren schon mal versucht, die Diane loszuwerden. Da ging es auch direkt nach dem Absetzen mit einem immensen Schub los. So bin ich damals hier gelandet. Weil ich mir nämlich auch nicht vorstellen konnte, dass das so schnell geht. Mir schwebten da auch immer die besagten 3 Monate vor, nach denen sich eine Hormonumstellung erst bemerkbar macht. Ich wurde aber damals schon eines besseren belehrt. Leider, muß ich heute sagen, habe ich dann voller Panik direkt mit der ersten Regel wieder angefangen, das Zeugs zu futtern. Was aber auch nicht verhindert hat, dass der Schub gute 4 Monate anhielt, bis sich die Haarausfallrate wieder normalisierte. Heute denke ich, hätte ich damals durchgehalten, wäre es sicher auch in dieser Zeit so oder so vorbei gewesen, auch wenn ich die Pille nicht wieder genommen hätte.

Diesmal habe ich mir ja vorher ein CPA-Haarwasser anmischen lassen, das ich vorbeugend schon seit drei Monaten nehme zusätzlich zu Regaine. Aber ganz ehrlich - ich verliere sowieso schon zurzeit wieder vermehrt Haare und ich glaube nicht mehr wirklich daran, dass das helfen wird.

Aber vielleicht hilft es ja tatsächlich moralisch, wenn man sich austauschen kann, wie es einem ohne Pille ergeht.

Bei mir war die Entscheidung dazu inzwischen unumgänglich aus Gründen, die mit Haaren nichts zu tun haben. Und deshalb gibt es für mich auch kein Zurück mehr - selbst, wenn das für die Zukunft Haarersatz bedeuten würde.

Das sind Gründe wie depressive Verstimmungen, Gewichtszunahme, das Alter und die Angst vor schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen und der für mich zurzeit wichtigste: der Libidoverlust. Was ich früher bei anders gestrickten Pillen nie hatte, schlägt hier voll durch: ich bin sozusagen die Frau ohne Unterleib geworden. Und das ist für meine Ehe sicherlich sehr viel belastender als Haarverlust. Was nutzen mir die schönsten Haare, wenn ich darüber meine Ehe vor die Wand gefahren habe und niemand mehr da ist, der sich mit mir darüber freut, das ich 1000 Haare mehr auf dem Kopf habe ?

Ich bin sehr gespannt darauf, was davon sich überhaupt noch mal wieder einpendeln wird.

Ich hatte übrigens auch mit dem Gedanken gespielt, Rotklee, Mönchspfeffer oder auch Traubensilberkerze zu nehmen für den Übergang. Bin aber so wie Du auch zu dem Schluß gekommen, dass es mehr Sinn macht, erstmal abzuwarten, wie der Hormonstatus ohne all das aussieht nach einigen Monaten.

Wie ich in Zukunft verhüten werde, ist natürlich ein Problem - es bleiben hier wohl nur die guten alten Kondome. Hormonspirale habe ich abgelehnt und die Kupferspirale habe ich schon mal nicht vertragen, die musste damals nach drei Monaten wieder raus. Daher habe ich auch bei dem Gynefix Bedenken. Setzt auch glaube ich nicht jeder Arzt ein, oder ?

Lg
Angie

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Karina](#) on Fri, 14 Sep 2007 11:27:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Angie,

also ging es dir mit der Diane ähnlich wie mir. Ich habe zwar nicht merklich zugenommen, aber der Rest passt schon, vor allem der Libidoverlust und die Angst vor gesundheitlichen Folgeschäden (schwere Beine hatte ich ja und das hat mir eigentlich schon voll und ganz gereicht).

Das was du erzählst von deinem 4-Monats-HA-Schub nach deinem 1. Versuch von der Diane loszukommen trotz sehr baldiger Wiedereinnahme, stimmt mich positiv! Vielleicht ist der Spuk nach 4 Monaten ja tatsächlich vorbei, auch wenn man nicht rückfällig wird. Das wäre ein Traum! Die paar Monate werde ich dann wohl irgendwie überstehen. Keine Ahnung, ob du weißt, dass ich auch schon 1x versucht habe von der antiandrogenen Pille wegzukommen. Ich hatte zuvor ca. 13 J. die Valette, die ich eigentlich sehr gut vertragen habe. Danach bin ich aus Bequemlichkeitsgründen auf den NuvaRing (nicht jeden Tag an die Verhütung denken müssen...) umgestiegen und so bin ich dann auch hier gelandet. Der HA hatte sich wirklich gewaschen und ich bin nach ca. 1 - 1 1/2 J. wieder auf die Pille, diesmal Diane, umgestiegen (ja, ich habe es wirklich so lange ausgehalten...). Jetzt, bei meinem 2. Versuch, probiere ich positiv zu denken, denn der 1. Versuch war ja schließlich nur so eine Halbwahrheit, die meine Ovarien auch lahmgelegt hat, d. h. keine Antiandrogene, aber auch keine Eigenproduktion von natürlichen weiblichen Hormonen als Gegenspieler zu den Androgenen. Vielleicht entsteht ja ganz ohne künstliche Hormone wieder sowas wie ein hormonelles Gleichgewicht bei mir.

Wenn du die Kupferspirale schon nicht vertragen hast, dann hast du verhütungstechnisch echt ein Problem. Die Hormonspirale würde ich auch nicht nehmen - nicht schon wieder Hormone ... Bist du sicher, dass du die Kupferspirale wirklich nicht vertragen hast? Vielleicht braucht dein Körper einfach länger sich mit dem "Störenfried" anzufreunden. Ich hatte ein paar Tage nach dem Einsetzen eine mehrtägige menstruationsähnliche Zwischenblutung und

Unterleibszwicken, aber mittlerweile bis auf sehr selten etwas rötlich durchzogenen Zervixschleim und manchmal ein Zwacken im Unterleib, was ja auch von der Hormonumstellung kommen kann, soweit keine Probleme mehr. Aber jeder Körper reagiert ja anders... Ich würde es an deiner Stelle trotzdem mal mit der Gynefix versuchen, denn sie ist rahmenlos, absolut flexibel und damit sicherlich auch verträglicher als die Kupferspirale, da sie ja nirgendwo anecken kann. Eine Ärzteliste könnte ich dir besorgen, wenn du eine brauchst! Ansonsten einfach mal nach "Gynefix + <Bundesland>" googeln, da wirst du sicherlich fündig.

LG Karina

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [lara](#) on Fri, 14 Sep 2007 11:51:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey danke, für den thread!! find ich gut, dass ihr eure erfahrungen hier schreiben wollt. ich überlege auch hin und her, dauerhaft meine antiandrogene pille abzusetzen, deswegen ist das hier echt interessant für mich.

Angie65 schrieb am Fre, 14 September 2007 13:00

Wie ich in Zukunft verhüten werde, ist natürlich ein Problem - es bleiben hier wohl nur die guten alten Kondome. Hormonspirale habe ich abgelehnt und die Kupferspirale habe ich schon mal nicht vertragen, die musste damals nach drei Monaten wieder raus. Daher habe ich auch bei dem Gynefix Bedenken. Setzt auch glaube ich nicht jeder Arzt ein, oder ?

Lg
Angie

Hey Angie!
Habe mich auch schon mal ein bisschen über Gynefix informiert. Es gibt in Essen einen Frauenarzt, der Gynefix einsetzt und ich habe bisher nur positive Berichte über ihn gehört!

Dr. Tauber heißt er:
<http://www.praxis-tauber.de/>

LG, Lara

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [barbara](#) on Fri, 14 Sep 2007 13:33:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo angie,

ich habe mir mal die zeit genommen und deine älteren beiträge gelesen. dabei ist mir aufgefallen, dass es einige parallelen zwischen uns gibt.
auch ich nehme die diane35 und regaine. allerdings erst seit juli 2005. genauso wie bei dir hat es anfänglich supergut angeschlagen, nach einem halben jahr aber leider nicht mehr gewirkt. jetzt habe ich seit fast 2 jahren HA trotz regaine und diane und mein haarstatus verschlechtert sich zusehends. ich trage bereits tressen zur verdichtung, hatte auch schon für 3 wochen ein haarteil für den oberkopf, was allerdings ein reinfall war.
genauso wie du möchte ich die diane wieder loswerden, da ich beschwerden ohne ende habe. migräneattacken, zwischenblutungen, depressionen und vor allem sexuelle unlust, was meine ehe sehr belastet.
desweiteren kommt noch die begründete angst vor brustkrebs hinzu, da ich auch raucherin bin. (meine mutter starb daran im jahr 2000)
ich bin 47 jahre alt und habe auch 2 söhne im alter von 16 und 18. unsere familienplanung haben wir vor 10 jahren schon abgeschlossen, indem sich mein mann sterilisieren ließ. ich brauche die pille also gar nicht. nehme sie nur wegen der sch.... haare.
wieviele haare verliert du im schnitt und wie sieht dein haarstatus inzwischen aus? (du schreibst ja, der HA dauert bei dir schon 12 jahre an??)

meine hochachtung vor dir und karina für eueren mut, die pille abzusetzen!!!! leider bin ich selbst noch nicht so weit.....
bitte berichtet unbedingt weiter, wie die sache verläuft!

liebe grüße
barbara

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Angie65](#) on Fri, 14 Sep 2007 19:16:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Karina,

so ganz sicher bin ich mir nicht, dass es an der Spirale lag. Ich hatte zu dieser Zeit prinzipiell Probleme mit ständigen Zwischenblutungen und wechselte von einer Pille zur anderen. Dann habe ich mir die Spirale legen lassen (damals ist übrigens gar nichts passiert in Sachen Haarausfall beim Pille-Weglassen). Danach gingen die Zwischenblutungen fast in eine permanente Blutung über und ich musste eine Ausschabung vornehmen lassen, bei der dann auch gleich die Spirale wieder rauskam. Das war ein teures Vergnügen für 3 Monate. War vielleicht auch keine gute Idee, sie einzusetzen bei diesen schon vorhandenen Schwierigkeiten. Nach der Ausschabung hatte ich nie wieder Probleme mit Zwischenblutungen - von daher ist es gut möglich, dass es jetzt auch mit dem Gynefix klappen würde.

Ich habe eine Liste mit Ärzten gefunden - danke. Ist ja sogar einer in Essen dabei, das ist nur um die Ecke von mir. Im Moment ist ja aber das Thema Verhütung bei mir nicht so furchtbar wichtig. Ich werde erstmal die nächsten Wochen oder Monate abwarten und dann nochmal darüber nachdenken, ob ich es nochmal riskieren soll.

Lg
Angie

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [liberianfrog](#) on Fri, 14 Sep 2007 19:28:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Darf ich mal fragen, was bei euch der Grund war, die Diane zu nehmen? Hattet ihr schon zuvor Haarausfall und habt deshalb mit der Diane angefangen? Oder gab es andere Gründe?

Was kann/ist der Grund dafür, dass man nach dem Absetzen Haarausfall bekommt? Liegt es an dem Östrogen oder an dem Gestagen?

Es ist wirklich erschreckend, dass nach Absetzen der Pille auch noch Haarausfall eintritt. Kann das bei JEDER Pille passieren oder nur bei Diane und Co.?

Letztens beim Frauenarzt meinte ich noch zu ihm nebenbei, dass ich oft höre, dass man nach Absetzen der Pille Haarausfall bekommt. Da meinte er nur "nein"...

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Angie65](#) on Fri, 14 Sep 2007 19:59:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ lara

Danke für den link zur Praxis ! Dann habe ich ja gleich alles, was ich brauche und könnte ja zumindest mal ein Beratungsgespräch mit ihm machen.

@ Barbara

Ja, bei mir dauert der Haarausfall bereits 12 Jahre. Aber wie es eben so ist bei Haarausfallpatienten: jeder hat so seine eigene Geschichte und man kann nie den einen mit dem anderen vergleichen. Bei mir fing es 1995 nach einer Bandscheiben-OP an. Ich habe Haare im Krankenhausbett verloren ohne Ende. Damals ging ich davon aus, dass es an der Narkose lag und sich alles wieder normalisieren würde. Das hat es aber nie. Bis 1998 verschlechterte sich mein Haarstatus und vor allem die Qualität der Haare dermaßen, dass ich nur noch dünne Flusen, wie Babyhaare, auf dem Kopf hatte. Bei jedem Friseurbesuch wurden die Haare kürzer, weil sie einfach unten zu fisselig waren. Dann irgendwann wuchsen die Haare plötzlich wieder kräftiger nach und ich konnte sie wieder etwas wachsen lassen. Warum ? Keine Ahnung. Nachdem ich im Herbst 2004 mit Regaine angefangen hatte, hat sich der Haarstatus nach und nach so verbessert, dass ich heute sagen kann, ich bin zufrieden. Zufrieden für meine Verhältnisse. Man wird eben bescheiden im Laufe der Jahre. Wie es ist, an seine Haare gar nicht zu denken und sie einfach kräftig durchzubürsten, zu föhnen oder sonstwas damit zu machen, eben volles, unproblematisches Haar zu haben, das weiß ich schon gar nicht mehr. Ich

habe mich an den Zustand gewöhnt, dass meine Haare wie rohe Eier behandelt werden, jede Haarwäsche so gut es geht hinausgezögert wird und keine Bürste und kein Fön mehr an sie rankommt.

Es gibt unter Regaine nur zwei Zustände scheint es mir: entweder fallen so gut wie gar keine Haare aus, was ja auch fast unnatürlich ist oder eben man hat wieder mal einen Schub, der dann ein paar Wochen oder Monate anhält und plötzlich wieder weg ist. Alles in allem aber hat sich mein Haarstatus verbessert, seitdem ich Regaine nehme. Welchen Anteil daran jetzt vielleicht auch eine Pille hat im Zusammenspiel mit Regaine, die die Hormone dermaßen niederknüppelt, das weiß ich eben nicht. Das wird man dann sehen, wenn man nur noch Regaine nimmt.

Ich leide genauso wie Du unter den Nebenwirkungen. Nur habe ich lange gebraucht, bis ich überhaupt vermutete, dass es NW sein könnten. Denn bei den Pillen, die ich früher nahm, das waren Drei-Phasen-Pillen, hatte ich keinerlei NW. Fest steht, dass auch die Jahre, die haarmäßig wirklich mies waren bei mir, niemals meine Ehe auch nur annähernd so belastet haben wie diese "Asexualität" unter der Diane. Kopfschmerzen habe ich auch reichlich, auch daran habe ich mich gewöhnt - ich habe halt immer meine Tabletten dabei. Und auch die depressiven Verstimmungen, die ich von früher nicht kannte ordne ich mittlerweile ganz klar der Pille zu.

Tja - unsere beiden Söhne werden bald 18 und ich habe nicht vor, sie nochmal mit einem Geschwisterchen zu konfrontieren , deswegen werde ich wohl oder übel handeln müssen beim Thema Verhütung. Aber erstmal abwarten, wie sich der Zyklus überhaupt einpendelt nach Absetzen der Pille.

Ich kann Dir nicht genau sagen, wieviele Haare ich verliere. Ich habe das Zählen irgendwann aufgegeben, weil ich mich nur nervlich unnötig belastet. Ich bin auch inzwischen lange genug dabei, um abschätzen zu können, wieviel es ist. Ich gehe eigentlich nur noch danach - ist das Sieb beim Waschen voll oder ist es überschaubar. In guten Phasen gehen mir beim Waschen so schätzungsweise 40-50 Haare aus, an Nichtwaschtagen unter 10 beim Kämmen. In Phasen so wie zurzeit sind es beim Waschen sicherlich so 150 - 200 - beim Kämmen an Nichtwaschtagen sicherlich auch mehr als 60,70.

Mein Haarstatus ist im Moment wirklich so, dass ich sehr zufrieden bin, ich habe keine Wallemähne, aber auch keine auf den ersten Blick sichtbaren Lichtungen (die sieht man nur bei entsprechendem Lichteinfluß) , ich bin halt für meine Verhältnisse zufrieden. Wenn es so noch einige Jahre bliebe, wäre ich superglücklich. Natürlich habe ich Angst davor, dass es nun wirklich deutlich schlechter werden könnte nach einigen Monaten oder Jahren ohne Pille. Ein Hautarzt hat mir ja letzens noch Mut gemacht als ich erwähnte, dass ich vorhabe, die Pille abzusetzen. Er sagte "Machen Sie sich doch nichts vor - es wird voranschreiten, wenn sie sie nicht mehr nehmen"

Ich hoffe, er hat Unrecht wie meistens, wenn sich Hautärzte zum Thema Haarausfall äußern.....

LG
Angie

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Angie65](#) on Fri, 14 Sep 2007 20:15:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

liberianfrog schrieb am Fre, 14 September 2007 21:28Darf ich mal fragen, was bei euch der Grund war, die Diane zu nehmen? Hattet ihr schon zuvor Haarausfall und habt deshalb mit der Diane angefangen? Oder gab es andere Gründe?

Was kann/ist der Grund dafür, dass man nach dem Absetzen Haarausfall bekommt? Liegt es an dem Östrogen oder an dem Gestagen?

Es ist wirklich erschreckend, dass nach Absetzen der Pille auch noch Haarausfall eintritt. Kann das bei JEDER Pille passieren oder nur bei Diane und Co.?

Letztens beim Frauenarzt meinte ich noch zu ihm nebenbei, dass ich oft höre, dass man nach Absetzen der Pille Haarausfall bekommt. Da meinte er nur "nein"...

Bei mir war der Grund, dass ich schon lange Zeit Haarausfall habe und mir die Diane "angepriesen" wurde als die Pille, die am stärksten wirksam ist gegen Haarausfall.

Beim Absetzen der Pille kann es prinzipiell immer zu Haarausfall kommen. Der Körper muss sich an die veränderte Hormonlage erst gewöhnen. Das passiert auch Frauen, die an sich kein Problem mit Haarausfall haben. Nach einiger Zeit pendelt die Hormonlage sich wieder ein - bei Haarausfallpatienten ist es etwas schwieriger, da bei ihnen die Haarfollikel bereits so angegriffen sind und auf jegliche Störung überempfindlich reagieren - sei es nun Hormonschwankungen, Vitamin- und Nährstoffmangel, zuviel Sonneneinstrahlung, Streß oder was auch immer.

Mein Gyn sagte mir übrigens auch vor meinem ersten Versuch, die Diane abzusetzen, Anfang 2006, dass es nicht sein kann, dass es dadurch zu verstärktem Haarausfall kommt. Ich hatte ihn extra vorher gefragt. Inzwischen frage ich lieber nichts mehr, sondern mache mich selber schlau - das bringt mehr.

LG
Angie

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [lamila](#) on Sun, 16 Sep 2007 15:30:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen!

Habe beschlossen, nach 4 Jahren Pille schlucken, die Yasminelle abzusetzen. Ich habe das Gefühl, dass sich mein Haarausfall durch die Pille verschlechtert hat.

Bin jetzt seit einer Woche Pillenfrei.

Werde dann auch mal berichten.

Liebe Grüße

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [kaaos_k](#) on Sun, 16 Sep 2007 21:01:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

so, ich kann mich hier auch mal einreihen!

hatte auch in einem anderen thread mal angefangen meine erfahrungen zu notieren, werde das nun gebündelt wiedergeben/erweitern:

ich bin pillenfrei (valette, diane, valette, yasminelle für insges. 7jahre) seit april diesen jahres. seit diesem zeitpunkt mache ich nfp und weiß daher auch, ob ich eisprünge habe. (habe ich, zumindest in drei zyklen).

nachdem meine haut erst nach dem absetzen gut war, ist sie mittlwerweile etwas schlechter geworden. besonders am oberen rücken habe ich mitesser bekommen. als teenie hatte ich an den oberarmen immer mitesser, daher erinnert mich das daran. außerdem wachsen mir vermehrt haare an stellen, wo frau sie nicht will. z.b. auf den zehenrücken *grrrrrr* daher weiß ich, dass mit meinen hormonen was nicht stimmt. das hat auch der hormonstatus gezeigt: http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/14057/1390/0 ///#msg_14057 daraufhin acth-test der negativ ausfiel.

ich bin zwar keine klassische pco-s patientin (habe auch kein pco), werde aber wohl (hoffentlich) diese woche mit einer metformin-therapie anfangen.

horror-HA nach dem absetzen der pille habe ich nicht bekommen, lediglich meinen "normalen" sommer-HA. insgesamt werden meine haare dünner (glaube ich) und meine GHE's nerven. überlege, ob ich mir nen pony schneiden lassen soll, obwohl ich naturkrause habe... aber irgendwie wird es immer schwieriger, halbwegs vernünftige frisuren hinzubekommen.

ohne pille geht es mir körperlich gut. ich weiß, dass sie nicht gut für mich war. ich habe z.b. auch besenreiser von ihr bekommen. jetzt, nach dem absetzen, werden diese nicht mehr schlimmer und ich werde sie im winter noch mal veröden lassen, in der hoffnung, dass sie nicht mehr wieder kommen...

so, ich hoffe, ich konnte euch auch ein wenig mit meinem kleinen erfahrungsbericht helfen!

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Karina](#) on Mon, 17 Sep 2007 08:36:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ihr alle,

danke dass ihr euch so unterstützend in meinen Erfahrungsbericht einreicht! War doch eine gute Idee von Gaby einen separaten Thread dazu aufzumachen!

Bei mir geht es nun weiter mit dem Bericht: HA zwar unverändert, keine Besserung in Sicht, aber das Gefühl beim Sex ohne Pille ist gaaanz anders! Einfach viel intensiver und besser! Hatte ja vorher noch nie Sex ohne Hormoneinfluss - das war mir immer zu heiß mangels besserer, aber ebenso sicherer Verhütungsmethoden wie die Pille.

@liberianfrog

Wenn du meinen 1. Post noch einmal durchliest, dann weißt du auch, wieso ich die Diane genommen habe! Deine restlichen Fragen hat Angie ja schon beantwortet.

@Angie

Leider scheint es bei mir unter Regaine nur den 2. von dir beschriebenen Zustand zu geben... Mein Haarzustand hat sich aber trotzdem verbessert und zwar schon vor Beginn mit der Diane. Ich habe ja erst mit Regaine und dann mit der Diane angefangen. Ich hoffe daher, dass sich mein Haarstatus auch ohne Diane nicht negativ verändert. Mir war übrigens auch nicht gleich klar, dass meine fast permanente Abgeschlagenheit und Lustlosigkeit mit der Diane zusammenhängen. Auch mit der Zählerei ist es bei mir ähnlich wie bei dir - mittlerweile lasse ich das einfach, weil es erstens eine Menge Zeit kostet und zweitens nur frustriert. Irgendwann kann man das sowieso recht gut abschätzen. Mein Haarstatus ist für mich momentan auch befriedigend, ebenso wie bei dir allerdings nur "für meine Verhältnisse". Andere würden ihn wahrscheinlich als Katastrophe empfinden. Aber wenn man niemals im Leben gute Haare hatte, dann ist man auch mit wenig zufrieden, solange es nicht auf den 1. Blick licht aussieht!

@kaaos

Hört sich ja ganz gut bei dir an! Wenn es so bei mir ablaufen würde, dann wäre ich zufrieden ohne Ende! Zumindest solange keine nicht enden wollenden HA- und Akne-Attacken kommen.

@Lamila

Bin schon gespannt auf deinen Bericht!

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [lala](#) on Tue, 18 Sep 2007 15:05:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also leute,

ich bin echt genervt. es ist zwar diesmal nicht die diane, die ich abgesetzt habe, sondern die yasmin, aber irgendwie läuft das diesmal nicht so reibungslos ab wie vor einem jahr. seit absetzen rieseln die haare ... zwar nicht horrormäßig, aber doch an die 300/350 am tag. ich kapiers nicht! letztes jahr beim absetzen der diane war nix.. und jetzt?! ich hab noch einen alten blister der diane zu hause rumliegen und bin täglich versucht, wieder zu beginnen...

wenn man auch ohne erhöhte androgene an androgenem HA leiden kann.. ja toll! wie soll man da je die richtige ursache seines HA rausbekommen? dann sind ja blutwerte (auch ohne pilleneinnahme) völlig für die katz

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [jutta62](#) on Tue, 18 Sep 2007 16:20:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Lala,

in einem anderen Beitrag hast du berichtet, daß du seit Februar Finasterid nimmst. Habe im Männerforum gelesen, daß manche ein Shedding im 6./7. bzw. 9. Monat erfahren. Ob es "Frau" auch so ergehen kann?

Gruß, Jutta

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [KamikaTzE](#) on Tue, 18 Sep 2007 16:52:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"wenn man auch ohne erhöhte androgene an androgenem HA leiden kann.. ja toll! wie soll man da je die richtige ursache seines HA rausbekommen? dann sind ja blutwerte (auch ohne pilleneinnahme) völlig für die katz"

ganz genau.

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [lala](#) on Tue, 18 Sep 2007 18:19:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja.. vielleicht.. ich weiß auch nicht. ich weiß nicht mal ob ich die richtige dosis nehmen. tino meinte immer, frauen sollten fin höher dosieren, aber an mehr als 1,25 g traue ich mich nicht ran. gibt ja kaum erfahrungen mit fin bei frauen. aber danke, jutta, für den hinweis!

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Angie65](#) on Tue, 18 Sep 2007 18:20:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lala schrieb am Die, 18 September 2007 17:05also leute,

ich bin echt genervt. es ist zwar diesmal nicht die diane, die ich abgesetzt habe, sondern die yasmin, aber irgendwie läuft das diesmal nicht so reibungslos ab wie vor einem jahr. seit absetzen rieseln die haare ... zwar nicht horrormäßig, aber doch an die 300/350 am tag. ich kapiers nicht! letztes jahr beim absetzen der diane war nix.. und jetzt?! ich hab noch einen alten blister der diane zu hause rumliegen und bin täglich versucht, wieder zu beginnen...

wenn man auch ohne erhöhte androgene an androgenem HA leiden kann.. ja toll! wie soll man da je die richtige ursache seines HA rausbekommen? dann sind ja blutwerte (auch ohne pilleneinnahme) völlig für die katz

Na, das ist ja gerade das, was keiner so genau weiß und keiner so richtig kapiert. Auch bei normandrogenen Frauen, so sagt man ja, sind die Follikel so empfindlich, dass auch die völlig normalen Androgene sie zusätzlich schädigen. Gibt ja viele Ärzte, die Stein und Bein schwören, dass es einen positiven Einfluß hat, deshalb die Androgene auf jeden Fall gnadenlos niederzuknüppeln. Andererseits aber kann ja auch die lange Jahre eingenommene Pille wiederum Haarausfall verstärken oder auslösen.

Es scheint wohl so, als könnten gerade wir, die wir nicht eindeutig eine medizinische Indikation haben, die Pille zu futtern, eigentlich nichts richtig machen.

Ich kann Dir nur davon abraten, jetzt aus einer Panik heraus mit der Diane anzufangen. Auch was Jutta sagte, kann durchaus sein - auch Fin kann ja ein Sheddings auslösen.

Du bist noch sehr jung - wenn Du Dich entscheidest, wieder mit der Pille anzufangen, obwohl Du es doch eigentlich gar nicht willst, dann versuch es doch mit einer, die nicht so hoch dosiert ist. Willst Du die nächsten 20 Jahre eine Pille schlucken, die so stark in den Hormonhaushalt eingreift und so viele Nebenwirkungen hat? Hast Du einen Arzt, der Dich entsprechend engmaschig untersucht und überwacht? Oder willst Du sie jetzt mal eine Zeitlang nehmen und dann wieder vor dem Problem stehen " wie werd ich das Ding jetzt wieder los ohne einen Wahnsinnschub von Haarausfall zu riskieren?".

So drehst Du Dich doch irgendwie im Kreis. Mal nehmen, dann wieder absetzen - das ist doch weißgott auch nicht förderlich, den Zustand zu stabilisieren. Wenn man sich in Deinem Alter dann entscheidet, eine Pille zu nehmen - DANN sollte man sie aber auch nehmen, bis man eben zu alt ist oder meinetwegen auch darüber hinaus. Und willst Du DAS wirklich? Mit allen möglichen Konsequenzen?

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....

Posted by [lala](#) on Tue, 18 Sep 2007 19:11:15 GMT

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

Angie65 schrieb am Die, 18 September 2007 20:20lala schrieb am Die, 18 September 2007 17:05also leute,

ich bin echt genervt. es ist zwar diesmal nicht die diane, die ich abgesetzt habe, sondern die yasmin, aber irgendwie läuft das diesmal nicht so reibungslos ab wie vor einem jahr. seit absetzen rieseln die haare ... zwar nicht horrormäßig, aber doch an die 300/350 am tag. ich kapiers nicht! letztes jahr beim absetzen der diane war nix.. und jetzt?! ich hab noch einen alten blister der diane zu hause rumliegen und bin täglich versucht, wieder zu beginnen...

wenn man auch ohne erhöhte androgene an androgenem HA leiden kann.. ja toll! wie soll man da je die richtige ursache seines HA rausbekommen? dann sind ja blutwerte (auch ohne pilleneinnahme) völlig für die katz

Na, das ist ja gerade das, was keiner so genau weiß und keiner so richtig kapiert. Auch bei normandrogenen Frauen , so sagt man ja, sind die Follikel so empfindlich , dass auch die völlig normalen Androgene sie zusätzlich schädigen. Gibt ja viele Ärzte, die Stein und Bein schwören, dass es einen positiven Einfluß hat, deshalb die Androgene auf jeden Fall gnadenlos niederzuknüppeln. Andererseits aber kann ja auch die lange Jahre eingenommene Pille wiederum Haarausfall verstärken oder auslösen.

Es scheint wohl so, als könnten gerade wir, die wir nicht eindeutig eine medizinische Indikation haben, die Pille zu futtern, eigentlich nichts richtig machen.

Ich kann Dir nur davon abraten, jetzt aus einer Panik heraus mit der Diane anzufangen. Auch was Jutta sagte, kann durchaus sein - auch Fin kann ja ein Sheddings auslösen.

Du bist noch sehr jung - wenn Du Dich entscheidest, wieder mit der Pille anzufangen, obwohl Du es doch eigentlich gar nicht willst, dann versuch es doch mit einer, die nicht so hoch dosiert ist. Willst Du die nächsten 20 Jahre eine Pille schlucken, die so stark in den Hormonhaushalt eingreift und so viele Nebenwirkungen hat ? Hast Du einen Arzt, der Dich entsprechend engmaschig untersucht und überwacht ? Oder willst Du sie jetzt mal eine Zeitlang nehmen und dann wieder vor dem Problem stehen " wie werd ich das Ding jetzt wieder los ohne einen Wahnsinnsschub von Haarausfall zu riskieren ?".

So drehst Du Dich doch irgendwie im Kreis. Mal nehmen, dann wieder absetzen - das ist doch weißgott auch nicht förderlich, den Zustand zu stabilisieren. Wenn man sich in Deinem Alter dann entscheidet, eine Pille zu nehmen - DANN sollte man sie aber auch nehmen, bis man eben zu alt ist oder meinetwegen auch darüber hinaus. Und willst Du DAS wirklich ? Mit allen möglichen Konsequenzen ?

angie, du hast ja wie immer recht... ich WEIß eben einfach nicht, wie ich es richtig mache. ich möchte die pille nicht nehmen, eben wegen der vielen NWs und weil ich denke, dass ich auch

ohne "gut funktioniere". aber ich bin eben auch so schrecklich eitel und würde wer weiß was in kauf nehmen, nur um schöne (bzw. normale!) haare zu haben.
das ist so ein psychoterror

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [jutta62](#) on Tue, 18 Sep 2007 19:55:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Lala,

die Gramm`s nimmst du hoffentlich in "Milli`s"?
Ein mutiger Ansatz! Klingt wahrscheinlich blöde, aber wir sollten den Haaren dann auch mehr Zeit geben darauf zu reagieren. Die Zuversicht nicht zu verlieren ist verdammt schwer, wünsche dir eine kräftige Portion!

Jutta

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Angie65](#) on Tue, 18 Sep 2007 21:12:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lala schrieb am Die, 18 September 2007 21:11

angie, du hast ja wie immer recht... ich WEIß eben einfach nicht, wie ich es richtig mache. ich möchte die pille nicht nehmen, eben wegen der vielen NWs und weil ich denke, dass ich auch ohne "gut funktioniere". aber ich bin eben auch so schrecklich eitel und würde wer weiß was in kauf nehmen, nur um schöne (bzw. normale!) haare zu haben.
das ist so ein psychoterror

Ich verstehe Dich so verdammt gut, lala. Ich hab die Pille ja auch keinesfalls nur der Verhütung wegen so lange genommen. ok, die ersten 10 Jahre schon - aber da war es auch noch eine völlig andere und ich hab diese gut vertragen und hab mir einfach nie Gedanken gemacht. Es war bequem und fertig.

Als ich dann umgestiegen bin auf die so verheißungsvoll genannten "Haut- und Haarpillen" - habe ich das auch vor allem aus Eitelkeit und Verzweiflung getan. Und glaube mir - ich war zeitweise richtig mies drauf. Vor 1,5 Jahren noch - hätte ich jeden Pakt mit dem Teufel geschlossen. Wäre da jemand gekommen und hätte mir versprochen, dass ich die nächsten 10,15 Jahre ein Leben führen kann ohne jeden Tag über meine Haare nachzudenken, einfach normale Haare haben kann, über die man einfach nicht nachdenken muss, die einfach da sind und gut aussehen - ich wäre sofort einverstanden gewesen, dafür nach dieser Zeit mich von dieser Welt zu verabschieden.

Tja - es ist aber keiner gekommen, der mir das angeboten hätte. Was geblieben ist, ist die Frage, wie geht es weiter und wo ist der richtige Weg. Es hat mir sehr viel gegeben, einige hier

näher kennenzulernen und einfach zu sehen, wie andere damit umgehen. Und ich habe daraus gelernt, dass - so schlimm das auch alles ist - es doch wichtigere Dinge gibt als Haare. Nämlich die Gesundheit. Und Haare auf Kosten der Gesundheit ist doch irgendwie eine Milchmädchenrechnung.

Soweit bin ich heute - dazu kommt, dass ich sehr schmerzvoll erfahren musste, WIE sehr es die Lebensqualität verschlechtern kann, wenn man über so lange Zeit so stark etwas im Körper verändert.

Was nützen denn ein paar Tausend Haare mehr auf dem Kopf, wenn alles andere drum herum sch.... ist ? Haare alleine machen auch niemanden glücklich. Und alles - können wir scheinbar nicht haben. Was bedeutet, dass wir uns sehr gut überlegen müssen, was uns für die Zukunft wichtig ist.

Und - die Relationen nicht vergessen - wieviele Haare halten wir zu welchem Preis ?

Ich bin bestimmt die letzte, die sich die Pille verdammen kann - ich hab sie lange genug aus Überzeugung genommen. Du bist noch jung und Du musst abwägen - aber womit ich immer gute Erfahrungen gemacht habe, ist Beständigkeit. Entscheide Dich für einen Weg - und dabei bleib dann auch. Alles auszuprobieren, was irgendwie Erfolg verspricht ...und dann wieder damit aufzuhören....das ist nix...das bringt nur noch mehr Unruhe in die Abläufe im Körper, als sowieso schon da ist.

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....

Posted by [KamikaTzE](#) on Wed, 19 Sep 2007 07:25:01 GMT

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

"Na, das ist ja gerade das, was keiner so genau weiß und keiner so richtig kapiert. Auch bei normandrogenen Frauen, so sagt man ja, sind die Follikel so empfindlich, dass auch die völlig normalen Androgene sie zusätzlich schädigen."

doch, das weiß man eigentlich sehr genau. schau dir mal die aga- männer an: da haben weiß gott nicht alle ne hyperandrogenämie und dennoch ne glatze. obwohl natürlich auch die sog. klassische aga beim mann oft(immer?) mit stoffwechsel-anormalien und anderen krankheiten einhergeht.

das problem ist ja, daß der hormonstatus nur bei (haar)-gesunden menschen aussagekräftig ist - wenn eben der follikel noch nicht angegriffen ist u. in der lage, sich gegen schädlichen außereinflüsse zu schützen. wenn du z.b. schäden an anderen organen hast, gelten da zum teil auch andere referenzbereiche. und das ganz regulär. nur ist ja das problem, daß ne miniaturisierung am organ follikel 1. häufig nicht sofort festgestellt werden kann und 2. dies aus sicht des arztes völlig egal ist(was ja auch im prinzip verständlich ist).

das ist halt das blöde: der follikel ist, im gegensatz zu einigen anderen organen, besonders sensibel und zu 99,9% nicht in der lage, sich zu regenerieren
im gegensatz z.b. zur leber: diese kann kleinere (manchmal sogar auch größere schäden)

durchaus wieder rückgängig machen. umgekehrt wärs auch wirklich schlimmer....

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Jadaa](#) on Wed, 19 Sep 2007 11:16:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also meinst Du, daß ein erst einmal (nur durch Hormone oder durch "alles"?) angegriffener Follikel sich nicht mehr regenerieren kann?
Daß quasi sämtliche Dinge, die den Körper belasten -Hormone, Vitaminmängel etc.- dann über die Haare abgeleitet werden? Uff...

Zum Thread: ich finde euch wirklich sehr sehr mutig! Und vor allem Angies letzten Beitrag finde ich toll. Nur leider, das wissen wir alle, vergißt man sowas immer schnell. Schon ein weiterer Morgen an dem ich aufstehe und mir die Haare wasche und hoffe: heute wird der Tag sein, an dem es aufhört, beansprucht so viel Energie...

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Gaby](#) on Wed, 19 Sep 2007 13:08:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

In diesem Artikel geht es um das Thema Libidoverlust unter Pilleneinnahme und darum, dass es möglicherweise sein kann, dass eine Frau auch nach Absetzen der Pille nie wieder zu ihrer Libido zurückfindet!!!

Diesen Artikel hatte auch Strike mal vor Jahren verlinkt. Da es gut zu diesem Thema passt, stelle ich ihn nochmal rein.

Werte des sexualhormonbindenden Globulin bleiben erhöht

Orale Kontrazeptiva verhindern unerwünschte Schwangerschaften. Sie können aber auch das Verlangen der Frauen zum Verschwinden bringen. Die Pille wurde mit zahlreichen Nebenwirkungen in Zusammenhang gebracht. Am seltensten wurde jedoch laut NewScientist über ihre Tendenz die Libido zu verringern gesprochen. Verantwortlich dafür ist das Absenken der Testosteronwerte. Ein Team von Irwin Goldstein und Claudia Panzer von der Boston University untersuchte 125 junge Frauen, die sich aufgrund von sexuellen Dysfunktionen in einer Klinik befanden.

Verhütungsmittel hemmen die Hormonproduktion in den Eierstöcken und erhöhen die Werte des sexualhormonbindenden Globulin (SHBG). Derzeit ist nicht bekannt, wie verbreitet Schwierigkeiten bei Frauen, die die Pille nehmen, sind. Bis jetzt wurde angenommen, dass sexuelle Dysfunktionen inklusive Libidoverlust, gedämpfte oder nicht vorhandene Orgasmen sowie Schmerzen beim Geschlechtsverkehr durch die Beendigung der Einnahme reversibel seien. 62 Teilnehmerinnen nahmen orale Verhütungsmittel, 40 hatten sie in der Vergangenheit

genommen. 23 Frauen hatten nie oral verhütet.

Für die Dauer eines Jahres ermittelte das Team alle drei Monate die SHBG-Werte der Frauen. Es zeigte sich, dass sie bei oral verhütenden Frauen sieben Mal so hoch waren wie bei jenen Teilnehmerinnen, die die Pille nie genommen hatten. Diese Werte sanken bei den Frauen, die die Pille abgesetzt hatten, leicht ab. Sie blieben jedoch drei bis vier Mal so hoch. Laut Goldstein besteht die Möglichkeit, dass eine Frau für den Rest ihres Lebens geprägt wird.

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....

Posted by [lala](#) on Wed, 19 Sep 2007 13:32:41 GMT

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

KamiKaTzE schrieb am Mit, 19 September 2007 09:25

schau dir mal die aga- männer an: da haben weiß gott nicht alle ne hyperandrogenämie und dennoch ne glatze. obwohl natürlich auch die sog. klassische aga beim mann oft(immer?) mit stoffwechsel-anomalien und anderen krankheiten einhergeht.

du meinst also, dass evtl alle männer, die AGA haben, auch immer eine stoffwechsel-anomalie oder/und eine andere (grund-)erkrankung haben? wenn man sich mal überlegt, wie viele männer von AGA betroffen sind...

und wenn wir mal davon ausgehen, dass männer und frauen sich nicht sooo sehr voneinander unterscheiden (wovon ich ja immer ausgehe), dann könnte es doch genauso sein, dass die AGA nicht (nur) von dieser stoffwechselstörung/krankheit begleitet wird, sondern dass diese störung die ursache ist und nicht nur eine "genetisch bedingte überempfindlichkeit der haarfollikel".

so.. dann MUSS man doch irgendwie den fehler im (gen)system finden, das gibts doch einfach nicht. hallo!?? man implantiert heute herzkranken menschen die herzkappen von schweinen und wir haben doch auch seit einiger zeit die möglichkeit (gegen viel geld) eine genanalyse durchführen zu lassen (ich hab das vor einiger zeit auch schonmal im allgemeinen forum angesprochen). und wenn es 10.000 euro kosten würde, ich würde das machen, wenn die wahrscheinlichkeit groß genug wäre (80-90%), danach zu wissen, wo es hakt. (jetzt mal völlig abgesehen von ethischen oder Versicherungsfragen)

aber man müsste wahrscheinlich den "suchbereich" eingrenzen, man müsste sich darauf beschränken, "nur" alle in frage kommenden dinge zu untersuchen. aber wer weiß das schon... was alles in frage kommt.

man stelle sich nur mal vor, man kommt da in die hände eines gendiagnostikers mit der kompetenz der meisten hautärzte (in bezug auf HA)

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....

Posted by [KamiKaTzE](#) on Wed, 19 Sep 2007 14:30:23 GMT

hallo lala,

ich denke nicht, daß aga IMMER auch mit endokrinen grunderkrankungen einhergehen muß: in gewisser weise ist eine verkümmernng des follikels (wenn wir dies also mal aga nennen) auch ein normaler teil des alterungsprozesses, vergleichbar mit faltenbildung, porösität der knochen, nachlassen der leistungsfähigkeit usw. usf.

ich gehe aber davon aus, daß aga (oder allgemein: ha), wenn sie in jungen jahren auftritt, auch immer mit stoffwechsel-bzw. endokrinen störungen zusammenhängt. der follikel ist nun mal das schwächste glied in der kette...

im übrigen gibts schon gentests, die aga aufdecken: cag repeat polymorphismus. und der spaß dürfte auch ordentlich kohle kosten...

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....

Posted by [Angie65](#) on Wed, 19 Sep 2007 17:56:03 GMT

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

KamiKaTzE schrieb am Mit, 19 September 2007 09:25

das problem ist ja, daß der hormonstatus nur bei (haar)-gesunden menschen aussagekräftig ist - wenn eben der follikel noch nicht angegriffen ist u. in der lage, sich gegen schädlichen außeneinwirkungen zu schützen. wenn du z.b. schäden an anderen organen hast, gelten da zum teil auch andere referenzbereiche. und das ganz regulär.

das ist halt das blöde: der follikel ist, im gegensatz zu einigen anderen organen, besonders sensibel und zu 99,9% nicht in der lage, sich zu regenerieren

im gegensatz z.b. zur leber: diese kann kleinere (manchmal sogar auch größere schäden) durchaus wieder rückgängig machen. umgekehrt wärs auch wirklich schlimmer....

Das wusste ich nicht. Du meinst also, wenn sich jemand die Mühe machen würde, festzulegen, wo bei bekannter Haarerkrankung die Referenzwerte liegen müssten (angepasst an die

Erkrankung) - und diese würden dann zugrunde gelegt - dann wären die meisten normandrogenen Frauen also keineswegs mehr normandrogen ? Nicht zu vergessen, dass es darüber hinaus auch noch ganz individuelle Referenzwerte gibt. Wenn bei dem einen eine Überschreitung des Wertes um 20 % keine Auswirkungen hat, hat ein anderer vielleicht schon bei grenzwertigen Befunden große Probleme.

Wir drehen uns aber weiterhin im Kreis, wenn wir nicht wissen, wie wir diesen geschädigten Follikel am sinnvollsten schützen vor weiteren Schäden - und dazu gehört ja leider auch die Frage , ob nun ein Wirkstoff wie CPA oder Fin , Eisen oder weiß-der-kuckuck-was hilfreich ist oder wohlmöglich sogar noch mehr schädigt.

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Angie65](#) on Wed, 19 Sep 2007 18:03:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ Gaby

Danke für diese Information bezüglich Pille und Libido.

Ich hatte vor einigen TAGen genau das auch im net gefunden - und war natürlich etwas schockiert. Die Auswirkungen, die ein solches Eingreifen in natürliche Abläufe haben kann, sind scheinbar doch oftmals gravierender, als man glauben will.

Das MUSS natürlich nicht auf jeden zutreffen, aber es ist eine wichtige Information, die man kennen sollte, wenn man sich entscheidet, über Jahre die Pille zu nehmen. Schade nur, dass man sowas immer nur durch Zufall irgendwo findet oder erfährt - und nicht beim Arzt des Vertrauens aufgeklärt wird.

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [lala](#) on Wed, 19 Sep 2007 18:41:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

KamiKaTzE schrieb am Mit, 19 September 2007 16:30

im übrigen gibts schon gentests, die aga aufdecken: cag repeat polymorphismus. und der spaß dürfte auch ordentlich kohle kosten...

"Der Androgenrezeptor CAG Repeat Polymorphismus modifiziert den Einfluss von Testosteron auf die Insulinresistenz bei Frauen mit PCO- Syndrom"

ja gut, das ist eine möglichkeit, AGA aufzudecken. aber was ist mit den leuten, die z.B. unter diffusem HA aufgrund irgendwelcher stoffwechselstörungen oder nahrungsmittelunverträglichkeiten oder schlechter verwertung bestimmter nahrungsbestandteile leiden. also relative "kleine fehler im system", die aber eben auch ihre auswirkungen haben. gibt ja auch z.b. genügend leute, die eisen einnehmen, sich das aber im blut dann doch nicht bemerkbar macht..

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [suffli](#) on Fri, 21 Sep 2007 11:17:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich möchte auch mal meine Geschichte nach dem Absetzen von Diane & Co loswerden. Ich habe die Pille seit meinem 16. Lebensjahr genommen.

Ich weiß leider nicht mehr, welche ich zu Anfangs genommen hab, ich weiß aber, dass ich mehrere Jahre die Valette nahm.

Nachdem ich relativ oft Kopfschmerzen hatte und deswegen bei vielen Ärzten war, hab ich die Pille dann abgesetzt. Das war im Sommer 04.

Die Kopfschmerzen wurden schon nach 2 Wochen besser und auch sonst ging es mir gut. Ich war zufrieden und hatte beschlossen, nie wieder künstliche Hormone in mich reinzustoßen.

Nach ca. einem Jahr ging der Horror dann los.

Starker Haarausfall, sehr fettige und auch unreine Haut und Monatszyklen von teilweise nur 20 Tagen.

Ich bin bei vielen Ärzten gewesen, meine Eisen, Zink und Schilddrüsenwerte wurden bestimmt. Alles war in Ordnung, Schilddrüse wohl aber im oberen Bereich (ich glaub TSH von 3,8).

Mit diesen Ergebnissen bin ich dann 2 Monate später nochmal zur Hausärztin um ihr diese Werte zu zeigen, erneut wurde die Schilddrüse untersucht, aber alles sei in Ordnung.

Anschließend bin ich zu einem 3. Arzt, einem Hautarzt, dieser hat dann meine männlichen Hormone bestimmt. Angeblich auch im Normalbereich. Hat mir aber Ell Cranell empfohlen.

Ich hatte mich dann so langsam damit abgefunden und bin wegen meiner kurzen Zyklen zum Frauenarzt. Hab ihr das ganze Drama erzählt und von ihr die Diane verschrieben bekommen. Ok, dachte ich mir, was solls, zuviel Blutverlust kann nicht gut sein und wenns auch positiv auf Haare wirkt, wieso nicht.

Schon nach 2 Wochen gings mir wieder super gut.

Aber der Haken kam nach ca. 4 Wochen.

Migräne vom Schlimmsten. Ich hatte ca. alle 2 Wochen heftige Migräneattacken, konnte teilweise nicht arbeiten und hab mich einfach nur noch miserabel gefühlt.

Nach 4 Monaten hab ich dann diese olle Pille wieder abgesetzt und versuchs jetzt mit Mönchspfeffer. Das ganze ist jetzt seit Mai so, mir gehen wieder die Haare aus aber die Regel kommt wenigstens nicht alle 14 Tage.

Parallel dazu nehm ich Pantostin und hoffe, dass sich das alles irgendwie einpendelt.

Nun meine Frage: Hat hier noch jemand Erfahrung mit Mönchspfeffer?

LG Suffli

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....

Posted by [lamila](#) on Fri, 28 Sep 2007 17:20:21 GMT

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

Jetzt mal ein kleiner Zwischenstand nach drei Wochen ohne Pille.

Ich glaube ich kann eine leichte Verbesserung feststellen. Ich habe vorher 60 bis 70 Haare am Tag verloren. Ich weiss, das ist nicht sehr viel aber ich habe ja mehr Probleme mit dem Neuwuchs, denn ich leider immer noch nicht sehe. Dafür fallen mir im Moment aber nur noch 40 bis 50 Haare aus (pro Tag).

Ich weiss nicht ob es wirklich mit dem Absetzen zusammenhängt aber ich bin froh, dass es sich zumindest nicht verschlimmert hat.

Werde dann weiter berichten

Liebe Grüsse

lamila

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Gabi74](#) on Mon, 01 Oct 2007 07:31:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
auch ich habe die Diane kürzlich abgesetzt und sollte dieses WE meine erste Periode ohne Pille bekommen. Bin schon sehr gespannt.
Erstens ob sie überhaupt kommt und zweitens ob ich wieder diese Bauchschmerzen haben werde, die ich früher ohne Pille hatte.

Somit bin ich ca. 3 Wochen ohne Pille unterwegs und es geht mir vom Körpergefühl her gut. Schön langsam werden meine Haare fettiger, könnte sie jeden Tag waschen. HA hab ich so oder so, deshalb hab ich sie auch abgesetzt. Sicher kann es noch schlimmer werden, aber da ich sie sowieso verlier.....dann ist es doch auch egal ob mit Pille oder ohne.

Auf den garstigen Schub warte ich gerade. Seufz.

Werde weiter berichten (und natürlich eure Erfahrungen nachlesen). Finde diesen Thread eine super Idee!

Ig
Gabi

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Karina](#) on Mon, 01 Oct 2007 07:43:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

ich habe am 39. Tag meines ersten Zyklus pp meine Periode bekommen! Ist doch eigentlich relativ früh für eine potentielle PCOS-lerin und damit mal gar nicht so schlecht!

Ich bin zwar weitestgehend regelschmerzfrei, aber blute leider wie ein abgestochenes Schwein! Kein Vergleich zur Pillen-Abbruchblutung! Und ich glaube, vor meiner Pillenkarriere war es auch nicht so stark. Aber wenn das die einzige negative Konsequenz des Absetzens der Pille sein

sollte, dann kann ich sehr gut damit leben! Die Gynefix hat nun schon 2 sehr starke Blutungstage überlebt - hoffen wir, dass sie den Rest auch noch mitmacht. Wie lange meine Periode geht, das kann ich euch natürlich erst sagen, wenn sie vorbei ist.

So weit so gut mal wieder mit meinem Erfahrungsbericht.

LG Karina

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Gabi74](#) on Mon, 01 Oct 2007 13:12:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich hoffe die Frage ist jetzt nicht komplett doof, aber ab wann rechnet man beim Zyklus?
Ab dem ersten Tag der letzten Blutung oder ab dem letzten?

Wie peinlich, aber nach all den Jahren habe ich das irgendwie verdrängt

Ein normaler Zyklus hat 28 Tage, liege ich da richtig? Sind 39 Tage dann nicht spät?
Komme mir gerade vor, als müsste man mich wieder neu aufklären.

Hormone verblöden scheinbar

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Gaby](#) on Mon, 01 Oct 2007 13:27:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gabi74 schrieb am Mon, 01 Oktober 2007 15:12Also ich hoffe die Frage ist jetzt nicht komplett doof, aber ab wann rechnet man beim Zyklus?
Ab dem ersten Tag der letzten Blutung oder ab dem letzten?

Wie peinlich, aber nach all den Jahren habe ich das irgendwie verdrängt

Ein normaler Zyklus hat 28 Tage, liege ich da richtig? Sind 39 Tage dann nicht spät?
Komme mir gerade vor, als müsste man mich wieder neu aufklären.

Hormone verblöden scheinbar

Ein normaler Zyklus hat 28 Tage (+/- 3 Tage). Der 1. Tag der Regelblutung ist der 1. Tag im neuen Zyklus.

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Karina](#) on Mon, 01 Oct 2007 13:41:44 GMT

@Gabi74

Klar sind 39 Tage eher lang für einen Zyklus! Unter normalen Umständen sicher! Aber als 1. Zyklus pp nach über 13 Jahren Hormonkarriere noch gar nicht einmal so schlecht!

Immerhin besteht bei mir Verdacht auf PCOS - da liege ich noch mehr im Rahmen des Erträglichen! Ich hätte eher damit gerechnet, dass bei mir eine Weile GAR NIX kommt.

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Gabi74](#) on Mon, 01 Oct 2007 18:01:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Karina schrieb am Mon, 01 Oktober 2007 15:41 @Gabi74

Klar sind 39 Tage eher lang für einen Zyklus! Unter normalen Umständen sicher! Aber als 1. Zyklus pp nach über 13 Jahren Hormonkarriere noch gar nicht einmal so schlecht!

Immerhin besteht bei mir Verdacht auf PCOS - da liege ich noch mehr im Rahmen des Erträglichen! Ich hätte eher damit gerechnet, dass bei mir eine Weile GAR NIX kommt.

achso, verstehe.

Na ich bin gespannt, wann es bei mir soweit sein wird. Hab die Diane ja auch einige Jährchen genommen

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [kaaos_k](#) on Mon, 01 Oct 2007 19:52:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Ein normaler Zyklus hat 28 Tage (+/- 3 Tage)

kann man so pauschal nicht sagen. auch ein zyklus mit eisprüngen und 35 tagen ist normal! und bei pp kann sich das alles ordentlich verschieben, einpendeln etc. (oder eben auch nicht). auch ein anovulatorischer zyklus kann durchaus normal sein.

... bei mir scheint es nun der zweite zu werden *grummel*
nehme aber auch seit diesem zyklus rotklee. vielleicht echt keine gute idee? aber ich will ja nix unversucht lassen. meine haut ist auch wirklich etwas besser geworden...
ab dem 16. fange ich hoffentlich mit metformin an, da hab ich einen termin beim endo.

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....

Posted by [caipi](#) on Tue, 02 Oct 2007 04:01:02 GMT

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

Hi!

Also ich hab zwar nicht die Diane genommen, aber dafür 14 Jahre lang die Belara welche in der Zusammensetzung ja ähnlich ist.

Inzwischen bin ich seit 3 1/2 Monaten "pillefrei". Anfangs war ich total happy, weil es mir gut ging und der HA auch nicht schlimmer wurde. Vor ca. 3 Wochen ging's aber leider los mit dem gefürchteten HA.

Meine Haare sind total fettig so daß ich sie jeden zweiten Tag waschen muß weil man im "fettigen Zustand" meine vorhandenen Lücken noch besser sieht als frisch gewaschen und beim Waschen fallen sie dann aus ohne Ende. Hoffe mal, dass das nur vorübergehend ist und auch wieder aufhört obwohl es fast egal ist, da mir über kurz oder lang wohl sowieso nur noch der Gang zum Zweithaar-Studio übrig bleiben wird.

Ach ja, nebenbei hab ich auch noch eine wunderschöne Akne bekommen, schlimmer als jeder Teenie.

Mein Zyklus war bisher 38 dann 32 und jetzt 36 Tage aber für eine potentielle PCOS-Kandidatin ist das wohl normal. Werde in den nächsten Tagen mal zum Doc gehen und endlich den Hormonstatus machen lassen der ja während der Pilleneinnahme nicht möglich war. Hoffe, dass das dann weitere Erkenntnisse bringt.

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....

Posted by [Gabi74](#) on Tue, 02 Oct 2007 07:05:38 GMT

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

kaaos_k schrieb am Mon, 01 Oktober 2007 21:52

nehme aber auch seit diesem zyklus rotkee. vielleicht echt keine gute idee? aber ich will ja nix unversucht lassen.

Rotkee nehme ich auch. Warum sollte das keine gute Idee sein? Gibt es da einen Zusammenhang Rotkee/Zyklusstörungen?

Dachte das wäre eher hilfreich da es sich um Phytoöstrogene handelt

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....

Posted by [Angie65](#) on Tue, 02 Oct 2007 07:23:13 GMT

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

Von mir auch einen kurzen Zwischenstand nach ca. 4 pillenfreien Wochen.

Immerhin habe ich pünktlich, fast schon zu pünktlich nach 23 Tagen meine erste Periode

nach Absetzen bekommen. Ich habe zwar bis auf Schwangerschaft und Absetzen wegen Hormonstatus fast durchgehend in den letzten 25 Jahren eine Pille genommen, glaube mich aber zu erinnern, dass ich immer einen sehr kurzen Zyklus hatte. Von daher wäre das schonmal normal.

In zwei Wochen will mich dann mein Gyn sehen, um zu schauen, ob auch "innen" alles normal ist, dh. ob sich keine Zysten gebildet haben oder ähnliches.

Haarmäßig alles noch im grünen Bereich. Ich war ja vorher schon in einer Phase, wo mir wieder verstärkt Haare ausgingen, das hat sich jetzt noch etwas verstärkt. Beim Waschen ist es schon viel, aber an den Tagen dazwischen ist es gottseidank normal geblieben, so dass ich im Moment noch nicht in Panik bin.

Mal schauen, wie es sich im nächsten und übernächsten Zyklus entwickelt. So in 6 Wochen etwa werde ich auch mal zum Endo gehen für einen Hormonstatus.

Wäre ja schön, wenn es so positiv bleiben würde.....

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Karina](#) on Tue, 02 Oct 2007 09:46:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Kaaos,

ich hatte aller Wahrscheinlichkeit in meinem 1. Zyklus pp auch keinen Eisprung. Hatte einen Temperaturanstieg ca. 1 Wo. vor Beginn meiner Mens, aber das wäre ja für einen ES viel zu spät - dann wäre meine Gelbkörperphase ja unmöglich kurz gewesen. Schiebe den Anstieg daher eher auf massiven Stress, den ich genau in dieser Zeit hatte, und dadurch bedingten schlechten Schlaf.

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [kaaos_k](#) on Tue, 02 Oct 2007 22:05:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Immerhin habe ich pünktlich, fast schon zu pünktlich nach 23 Tagen meine erste Periode nach Absetzen bekommen. Ich habe zwar bis auf Schwangerschaft und Absetzen wegen Hormonstatus fast durchgehend in den letzten 25 Jahren eine Pille genommen, glaube mich aber zu erinnern, dass ich immer einen sehr kurzen Zyklus hatte.
hast du schon mal in richtung gelbkörperschwäche gedacht, angie?

@karina:

du schreibst: [QUOTE]Zitat:Hatte einen Temperaturanstieg ca. 1 Wo. vor Beginn meiner Mens, aber das wäre ja für einen ES viel zu spät - dann wäre meine Gelbkörperphase ja unmöglich kurz gewesen.

pp kann das auf jeden fall mal sein, dass die gelbkörperphase kürzer ist. wenn es aber, wie bei angie, schon vor der pille so war, würde ich weiter nachforschen. ist auf jeden fall auch in sachen HA interessant.

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Angie65](#) on Wed, 03 Oct 2007 06:04:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ kaaos k

Nee, habe mir in diese Richtung noch keine Gedanken gemacht. Meines Wissens nach gilt aber ein Zyklus zwischen 22 und 30 Tagen als normal. Mein Gynäkologe hat damals, als ich die Pille noch nicht nahm, immer gemeint, das sei völlig normal, es sei eben nicht bei jedem gleich.

Nun muss man sowieso erstmal abwarten, ob die Regel weiterhin regelmäßig kommt bzw ob sich überhaupt ein berechenbarer Zyklus einpendelt. Wenn nicht, werde ich da sicherlich mal nachforschen bzw ich gehe ja sowieso zum Endo nach zwei bis drei Monaten ohne Pille.

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [kaaos_k](#) on Wed, 03 Oct 2007 17:49:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo gabi,
schau mal hier im off-topic: http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/15514/1504/0///#msg_15514

Subject: Re: mein kleines update
Posted by [Gabi74](#) on Thu, 04 Oct 2007 06:13:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo meine Damen,
ich habe mein erstes Update anzubieten:

Ich habe heute völlig unerwartet meine Periode bekommen. Am 28. Tag des Zyklus.....das ist positiv.

Negativ ist, dass ich mir gestern die Haare gewaschen habe und sich eine irre Menge an Haaren von mir für immer verabschiedet hat
Auch untertags finde ich viel mehr Haare (an mir, an Möbeln, einfach überall) als früher.

Ich hoffe, es geht bald vorüber und wird nicht zum Dauerzustand (so war es nämlich vor der Pille).

Berichte in ein paar Wochen wieder.

Grüße
G.

Subject: Re: mein kleines update
Posted by [Jadaa](#) on Fri, 05 Oct 2007 08:43:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Gabi,
hast Du die Pille extra wegen Haarproblemen genommen? Wie lange hast du sie genommen?

Ich frage mich immer, ob bei Frauen, die VOR der Pille keinen HA hatten und auch keine Akne, sich das tatsächlich nach Absetzen einstellen kann...ich finds aber toll, da dein erster Zyklus so vorbildlich war Ich habe aber öfters gelesen, daß die ersten 3 Zyklen pp noch von Hormonen beeinflußt sein können.

Subject: Re: mein kleines update
Posted by [Gabi74](#) on Fri, 05 Oct 2007 16:43:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
ja, ich habe die Diane extra wegen der Haare genommen und sie hat anfangs auch toll geholfen, nach einem Jahr fing aber alles wieder an und ich habe noch zusätzlich Androcur genommen. Das habe ich aber schon länger abgesetzt.
Mit der Pille habe ich jetzt aufgehört, weil sie schlicht und ergreifend nicht (mehr) wirkt. Ich hatte zwar nicht soooo schlimmen HA wie jetzt nach dem Absetzen, aber es wächst einfach nichts mehr nach. Mein Haarstatus hat sich zusehends verschlimmert, mein Scheitel wird breiter und breiter.....also wozu dann weiter diese Pille schlucken.

Ich kann mir gut vorstellen, dass dieser 28 Tage Zyklus auch reiner Zufall war. Erst wenn der nächste, übernächste, usw. auch so verläuft glaube ich wirklich dran. Man soll sich ja auch nie zu früh freuen

Probleme mit Akne hatte ich nie. Habe ich auch jetzt nicht.

Achja, und die Diane habe ich jetzt gute 7 Jahre genommen (dazwischen zusätzlich ca. 1 Jahr Androcur)

Subject: Re: mein kleines update

Posted by [_lina_](#) on Fri, 05 Oct 2007 17:20:40 GMT

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

Gabi74 schrieb am Fre, 05 Oktober 2007 18:43Hallo,
ja, ich habe die Diane extra wegen der Haare genommen und sie hat anfangs auch toll geholfen,
nach einem Jahr fing aber alles wieder an und ich habe noch zusätzlich Androcur genommen.
Das habe ich aber schon länger abgesetzt.

Mit der Pille habe ich jetzt aufgehört, weil sie schlicht und ergreifend nicht (mehr) wirkt. Ich hatte
zwar nicht soooo schlimmen HA wie jetzt nach dem Absetzen, aber es wächst einfach nichts
mehr nach. Mein Haarstatus hat sich zusehends verschlimmert, mein Scheitel wird breiter und
breiter.....also wozu dann weiter diese Pille schlucken.

Hi Gabi,

Hast Du NW von Androcur gehabt?

Bei mir hat auch Diane nur begrenzt funktioniert (es war aber immer noch viieeel besser als
ohne). Also unter Diane waren meine Haare erstmal nicht mehr fettig (habe nur EINMAL die
Woche meine Haare gewaschen, die waren aber auch nach 1 Woche wie am 1 Tag) und
Haarausfall war weniger. Ohne Diane habe ich schlimmen HA (durchgehend!). Also bei mir hat
Diane auch nur alles verlangsamt. Akne habe ich auch nie gehabt. Habe die Pille wegen PCOS
genommen.

Subject: Re: mein kleines update

Posted by [kaaos_k](#) on Sat, 06 Oct 2007 09:30:13 GMT

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

@lina: hast du denn eine alternative zur pille gefunden? was machst du gegen pco_s?

Subject: Re: mein kleines update

Posted by [_lina_](#) on Sat, 06 Oct 2007 10:21:39 GMT

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

kaaos_k schrieb am Sam, 06 Oktober 2007 11:30@lina: hast du denn eine alternative zur pille
gefunden? was machst du gegen pco_s?

Hallo kaaos_k,

Nein, ich habe keine Alternative gefunden. Ich bin z.Z schwanger (habe aber immer noch
Haarausfall - ist überhaupt nicht besser geworden). Ich werde nach der Entbindung wieder
etwas gegen PCOS machen (ich möchte nur kurz max 1-2 Monate stillen). Auf jeden Fall
Diane wieder nehmen (ich habe nie NW von Diane gehabt), Metformin und auch unbedingt einen
antiandrogen (Flutamid hoffe ich, oder Spironolactone). Es ist z.Z. etwas schwierig da ich gar nix
gegen HA machen kann, das Baby ist es aber wert !

Subject: Re: mein kleines update
Posted by [Gabi74](#) on Sat, 06 Oct 2007 17:40:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
soweit ich mich erinnere hatte ich keine Nebenwirkungen von Androcur. Da es aber auch keine positive Wirkung hatte (auf die Haare) habe ich es dann wieder abgesetzt. Ist ja ein ganz schöner Hormonhammer.

Ich weiß nicht wie ich aussehen würde, hätte ich die letzten 7 Jahre keine Diane genommen. Aber ich habe wirklich den Eindruck, als wäre mir in den letzten Jahren nicht ein neues Haar nachgewachsen.

Mal sehen, wie es in ein paar Monaten aussieht. Vermutlich habe ich nur mehr ein paar Flusen? Ich kann es nicht ändern.....dann eben HT.
Ob jetzt oder in 2 oder 3 Jahren? Was ändert das?

Zuversichtliche Grüße,
G.

Subject: Re: mein kleines update
Posted by [lala](#) on Sat, 06 Oct 2007 18:04:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wirklich null NWs? auch keine kopfschmerzen..

übrigens: ich höre/lese da immer widersprüchliches:

ist die einnahme der pille eher schlecht oder gut für das bindegewebe. ich dachte immer, sie sei schlecht...

jemand ne ahnung?

Subject: Re: mein kleines update
Posted by [_lina_](#) on Sat, 06 Oct 2007 19:56:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lala schrieb am Sam, 06 Oktober 2007 20:04wirklich null NWs? auch keine kopfschmerzen..

übrigens: ich höre/lese da immer widersprüchliches:

ist die einnahme der pille eher schlecht oder gut für das bindegewebe. ich dachte immer, sie sei schlecht...

jemand ne ahnung?

Nein, NULL Nebenwirkungen. Keine Kopfschmerzen, keine Antriebslosigkeit, kein Libidoverlust,

nix. Es liegt vielleicht daran dass ich PCOS habe und so eine hammer Pille brauche , keine Ahnung.. Ohne Diane sind meine Hormone total durcheinander.

Subject: Re: mein kleines update
Posted by [kaaos_k](#) on Sun, 07 Oct 2007 10:49:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@lina: wie wurde denn pco_s bei dir diagnostiziert? also, was hast du für symptome?

und wegen der schwangerschaft wollte ich doch noch sagen: herzlichen glückwunsch!!) wie weit bist du denn?

Subject: Re: mein kleines update
Posted by [Jadaa](#) on Sun, 07 Oct 2007 11:10:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hm, also bei mir glaube ich zu beobachten, daß mein Bindegewebe schwächer geworden ist. Ich habe ziemliche Cellulitis (wahrscheinlich zu mindestens 70 % von Wassereinlagerungen) und außerdem zunehmend Besenreißer! Mit 23! Ich denke schon, daß das mit der Pille zusammenhängt.

Lala, warst du diejenige, die die Pille erst abgesetzt und dann wieder genommen hat und jetzt wieder absetzen möchte? Nimmst du auch die Diane?

Subject: Re: mein kleines update
Posted by [_lina_](#) on Sun, 07 Oct 2007 11:27:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kaaos_k schrieb am Son, 07 Oktober 2007 12:49@lina: wie wurde denn pco_s bei dir diagnostiziert? also, was hast du für symptome?

und wegen der schwangerschaft wollte ich doch noch sagen: herzlichen glückwunsch!!) wie weit bist du denn?

Hi kaaos_k!

Danke, danke. Ich bin im fünften Monat , ende januar kommt das baby. Yuhuu !! Also es war nicht so schwer PCOS bei mir zu diagnostizieren: ich habe schon immer unregelmässige Mens. gehabt, und PCO. dann noch dazu erhöhte Prolaktin, LH/FSH >1, erhöhte Androgenen (ich habe auch noch AGS late on-set) und gestörte Glukosetoleranz (ich habe jetzt gestations-diabetes- ich bin aber bei Uni Klinik in behandlung und alles ist unter Kontrolle, ich muss keine Insulin spritzen). Unter Diane sind meine androgenen ok, LH/FSH < 1 also normal, SHBG ist auch ok (sonst niedrig). Es war nur etwas schwer PCOS zu diagnostizieren weil ich nicht überwegichtig bin, keine Akne oder Hirsutismus habe. NUR HAARAUSFALL.

Mein Frauenarzt war damals extrem fixiert auf PCOS = übergewicht...

Subject: Re: mein kleines update

Posted by [kaaos_k](#) on Sun, 07 Oct 2007 12:15:14 GMT

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

Zitat:Mein Frauenarzt war damals extrem fixiert auf PCOS = übergewicht...

... das sind die meisten ärzte. bei mir heißt es auch immer direkt: ich könne ja eigentlich kein pco_s haben, genausowenig wie ich keine schilddrüsenunterfunktionspatientin sei... *nerv* also, ich habe ja hirsutismus, leichte akne, haarausfall, hyperandrogenämie und unregelmäßige zyklen (nicht immer mit eisprung). ags konnte ausgeschlossen werden (durch acth-test). war der bei dir positiv? es gibt ja noch andere ags-formen (also andere gen-deffekte), die aber bei mir nicht weiter abgeklärt wurden.

ach so, ich überlege gerade, ob unsere "diskussion" hier noch rein passt. sonst schick mir auch gern eine pm, lina!
danke!)

Subject: Re: mein kleines update

Posted by [lala](#) on Sun, 07 Oct 2007 19:37:02 GMT

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

Jadaa schrieb am Son, 07 Oktober 2007 13:10Hm, also bei mir glaube ich zu beobachten, daß mein Bindegewebe schwächer geworden ist. Ich habe ziemliche Cellulitis (wahrscheinlich zu mindestens 70 % von Wassereinlagerungen) und außerdem zunehmend Besenreißer! Mit 23! Ich denke schon, daß das mit der Pille zusammenhängt.

Lala, warst du diejenige, die die Pille erst abgesetzt und dann wieder genommen hat und jetzt wieder absetzen möchte? Nimmst du auch die Diane?

ja, naja. ich hab die diane abgesetzt, war ein halbes jahr "ohne", hab im februar mit der yasmin wieder angefangen und bin jetzt seit ca. 4-5 wochen wieder pillenfrei. meinen haaren geht es erbärmlich, obwohl das wahrschl nicht am pillenabsetzen liegt (das absetzen der diane letztes jahr august verlief ohne probleme)

aber momentan gehts bei mir haarmäßig steil bergab (700-1000 haare pro tag)

Subject: Re: mein kleines update

Posted by [Jadaa](#) on Mon, 08 Oct 2007 23:37:05 GMT

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

Oh Mensch, tut mir leid. Aber na ja, wir sind ja alle Leidensgenossen hier... . Überlge es Dir gut, ich denke echt, daß das Absetzen und wieder Nehmen etc. schädlich ist. Dein Körper kann

sich ja an nichts gewöhnen. Seit wann ist denn der HA in diesem Ausmaß=?

Subject: Re: mein kleines update
Posted by [lala](#) on Tue, 09 Oct 2007 14:51:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jadaa schrieb am Die, 09 Oktober 2007 01:37 Seit wann ist denn der HA in diesem Ausmaß=?

seit gut 2 wochen

Zitat:ich denke echt, daß das Absetzen und wieder Nehmen etc. schädlich ist. Dein Körper kann sich ja an nichts gewöhnen.

vielleicht... es ist aber so, dass der HA bei mir phasenweise immer solche ausmaße hatte (fast wie bei einer chemotherapie) und die erste phase erfolgte, während brav regelmäßiger pillen-einnahme (vorher kein wechsel, keine pause), die valette war das damals. es ist (noch) etwas anderes ausschlaggebend. was das ist werd ich wohl nie rausbekommen

Subject: Re: mein kleines update
Posted by [Lula74](#) on Tue, 09 Oct 2007 16:03:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

..ich habe vor einem Monate Dexamethason abgesetzt. Es hielt vorher die Androgene gut im Schach, aber die NW waren zuviel. Nach dem absetzen hat sich mein HA auch ziemlich heftig verschlimmert. Ich denke auch das all diese Hormonumstellungen sich negativ auf die HA auswirken. Ich zumindest hab SOFORT bemerkt das meine Haarstruktur schlimmer geworden ist (wieder fettig, strähmig wie es vor der DEXbehandlung war). Das trat sofort ein paar Tage nach dem absetzen vom Dex. Der Unterschied war wie Tag und Nacht (also mit und ohne Medikament).

Subject: Re: mein kleines update
Posted by [lala](#) on Tue, 09 Oct 2007 19:46:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja, glaub ich dir. übrigens: ich feel auch like charly brown

nur bei mir ist auch ohne pille nix mit fettigen haaren (hab ich nie), pickeln oder sowas. der HA verstärkt sich sicher etwas ohne pille, aber das ist nicht der wirkliche grund. bei mir jedenfalls

Subject: Re: mein kleines update
Posted by [Jadaa](#) on Wed, 10 Oct 2007 20:05:55 GMT

Hi Lala,

ich verstehe doch gut. Die meisten hier haben einen konstanten Haarausfall bzw. ne konstante Ausfallrate. Bei mir schwankt das auch sehr extrem. Ich habe manchmal 1-2 Tage, an denen ich nur 40 Haare verliere, dann wieder das soundsovielfache...

Ich denke auch, da es bei Dir etwas anderes sein muß, wenn die Pille bei Dir nicht so den Ausschlag gegeben hat. Aber was, das ist die Frage...

Subject: Re: mein kleines update

Posted by [Jadaa](#) on Thu, 25 Oct 2007 09:18:42 GMT

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

Hallo,

ich wollte den Beitrag nochmal pushen. Bitte nicht in der Versenkung verschwinden und glücklich mit ABsetzen der Pille sein und nichts davon sagen

Hab Montag die letzte genommen und bin ganz aufgeregt. Also bitte updates...

Subject: Re: mein kleines update

Posted by [Karina](#) on Thu, 25 Oct 2007 11:00:17 GMT

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

Na gut, Jadaa... Hier ein Update aus dem 2. Zyklus pp:

Mentales Fühlen: seeehr gut!

Libido: ebenfalls seeehr gut!

Eisprünge: wie es aussieht, entweder bisher leider keiner oder aber sehr spät mit extrem kurzer Gelbkörperphase. Das kann ich leider mit meinem NFP-Laien-Wissen nicht beurteilen!

Haarausfall: Mittlerweile nicht mehr so schlimm. Es gibt Tage, da rieselt viel, aber das gleicht sich dann an den Folgetagen ziemlich gut wieder aus. Mal sehen, ob das böse Erwachen noch kommt !

Haut: Deutlich schlimmer geworden - keine richtigen Pickel, aber sehr viele Mitesser und vor allem Unterlagerungen (diese Dinger, die verdammt pustelig aussehen, sich aber nicht quetschen lassen). Aber eine gute Hautpflege-Ausrüstung ist schon die halbe Miete! Habe gestern nach 14 Jahren mal wieder eine Heilerde-Maske gemacht und siehe da, die Dinger sind entweder verschwunden oder deutlich weniger auffällig. Damit werde ich jetzt im Bedarfsfall auch weitermachen und zusätzlich noch die Öl-Seife-Reinigung ausprobieren. Vielleicht mag meine Haut die ja - dann werde ich jegliche chemische Kosmetikbomben erstmal ganz nach hinten in die unterste Schublade vergraben...

Gynefix: Absolut unproblematisch! Mittlerweile merke ich gar nichts mehr davon, dass so ein Ding in meiner Gebärmutter hin- und herpendelt! Kann ich also voll und ganz weiterempfehlen!

Fortsetzung folgt! Und wenn ihr Fragen habt, löchert mich!

Subject: Re: mein kleines update
Posted by [Jadaa](#) on Thu, 25 Oct 2007 11:22:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So, ich löchere dann doch gerne mal

Mißt du denn auch regelmäßig Deine Temperatur und wertest du den ZS aus? Ich habe mir auch vorgestern das Natürlich und Sicher gekauft und schmöcker herum. Heute habe ich schonmal gemessen, allerdings sehr ohe Tempi (kommt sicher vom Pilleneinfluss, ist ja eigentlich meine Pillenpause noch...).

Hm: die Öl-Seife-Reinigung habe ich noch nie kapiert. Ist es das, wenn man mit Öl lange das Gesicht massiert und dann "ploppen" die Pickel so raus? Wäre schön, wenn du das noch erklären könntest

Und: Herzlichen Glückwunsch, daß es Dir anscheinend damit emotional so gut geht. Das hört sich fein an!

Subject: Re: mein kleines update
Posted by [Karina](#) on Sat, 27 Oct 2007 09:33:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Jadaa,

dann stehe ich dir mal Rede und Antwort!

Ich habe mir auch Natürlich und Sicher zugelegt und es innerhalb von 2 Tagen verschlungen. Abgesehen vom Wochenende und Urlaubstagen messe ich meine Tempi jeden Tag (bei mir ist der Hauptstörfaktor anscheinend unterschiedliche Messzeit - wenn ich länger schlafe schnellt meine Tempi ganz schön in die Höhe). Im 1. Zyklus pp. war sie bei mir auch sehr hoch - meist über 37 °, aber jetzt, im 2. Zyklus pp ist sie allgemein schon etwas runtergegangen - ich liege jetzt durchschnittlich exklusive Störfaktoren bei ca. 36.5 °. Wie es aussieht, hatte ich bisher allerdings keinen ES - schade.

Die Öl-Seife-Reinigung funktioniert so:

- trockenes (!) Gesicht einölen (bei unreiner Haut am besten mit Distelöl - gibts z. B. bei DM)
- bissi einmassieren
- dann etwas Seife nehmen (Aleppo-Seife, online bestellen), in den Händen leicht aufschäumen

- ins Gesicht schmieren, mit dem Öl vermengen
- und schließlich mit viel möglichst heißem Wasser abwaschen
- einschmieren danach unterlassen - die Seife wirkt sich durch ihren Ölanteil rückfettend aus

Ich habe das bisher auch noch nie gemacht - kann dir also diesbezüglich nur mit theoretischen Aussagen weiterhelfen! Hoffentlich kommt meine Aleppo-Seife bald! So dringend scheine ich sie jedoch gar nicht zu brauchen, denn durch die Heilerde-Maske sind mittlerweile fast alle Mitesser weg.

LG Karina

Subject: Re: mein kleines update
Posted by [Jadaa](#) on Sat, 27 Oct 2007 10:44:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Karina,
vielen lieben Dank für Deine Antwort *notier*

Also Du hattest keine Hochlage (wegen des Eisprungs) oder konntest Du nur deinen ZS nicht auswerten? Deine Tage hast Du aber gehabt, nicht? Der soll ja auch pp erstmal schwer auszuwerten sein, hab ich gelesen. Ich habe auch direkt ne höhere Messung gehabt (36,9) und gestern und heute 36,8...ist halt noch der Einfluß der Gestagene, die läßt die Temperatur hochschnellen.

Ich wünsche Dir alles Gute, auch daß Deine Haut weiterhin so bleibt Bzw. daß sie noch viel besser wird.

Mit Haaren alles noch im Rahmen? Du willst bestimmt auch in 1-2 Monaten nen Hormonstatus machen lassen, oder?
Viele Grüße

Subject: an die Neu-Nfp`lerinnen
Posted by [kaaos_k](#) on Sun, 28 Oct 2007 09:15:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie hoch eure TL und HL-Temperaturen sind, ist total individuell. Bei manchen ist 36,1 absolut normal für die TL für andere wäre das ein ziemlicher Ausreißer nach unten, z.B. nach nur 4h Schlaf.

Am Anfang hat sich bei mir auch unterschiedlich lang schlafen und damit verbundene unterschiedliche Messzeiten sehr stark ausgewirkt. Mittlerweile ist das unterschiedlich. Manchmal ist Tempi top und manchmal eben zu hoch. Aber das wird dann einfach ausgeklammert
Ich kann euch noch mynfp (www.mynfp.com) empfehlen. Da führe ich auch meine Kurve. Es ist schon eine Hilfestellung zur Beginnender Hochlage etc., wobei man selbst nach den bekannten

Regeln immer noch mal kontrollieren sollte. Das Programm weiß ja nunmal nix von individuellen Problemchen... Außerdem schön, es wird einem gesagt, wann die Mens. einsetzt und so zur Orientierung find ich das gar nicht schlecht, auch wenn's meistens nicht auf den Tag genau passt. Zum ZS: Übung macht da echt den Meister. Man muss einfach sein individuelles ZS-"Muster" kennen lernen, dann geht die Auswertung einfach so nebenher!
Bin gespannt, wie es euch weiterhin ergeht!

Subject: Re: an die Neu-Nfp`lerinnen
Posted by [Karina](#) on Sun, 28 Oct 2007 10:24:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Jadaa,

ganz genau, ich konnte nicht so recht eine Hochlage erkennen, aber ich hatte definitiv meine Tage. Nur die letzten paar Zyklustage (ca. 7) hatte ich eine höhere Tempi, aber mein Zyklus war a) sehr lang (ich glaube, 38 Tage) und b) wäre das dann eine sehr kurze Hochlage gewesen - dann hätte ich wohl nicht so schnell danach meine Tage bekommen dürfen. Verstehst du? Zu meiner Haut: Heute Morgen habe ich auf meiner Stirn wieder so ein paar lästige Komedonen entdeckt, also heute Abend wieder Heilerde drauf - dann sollte das Problem wieder gelöst sein! Das muss ich wohl jetzt in der Hormonumstellungszeit 2x wöchentlich eisern durchziehen. Gestern habe ich mir schon Distelöl zugelegt und warte jetzt noch auf meine Seife. Mit dieser Holzhammer-Methode werde ich das hoffentlich in den Griff bekommen. Zu meinen Haaren: Ich bin doch die mit dem Minox-Dauershedding - erinnerst du dich? Es vergeht bei mir trotz Minox kein Tag ohne HA und ich verliere für meine Haardichte definitiv viel zu viele Haare. Aber was soll ich tun? Solange sich der sichtbare Haarstatus nicht wesentlich verschlechtert, sollte ich wohl nicht anfangen zu resignieren. Mein HA hat sich durch das Absetzen der Diane bisher nicht merklich verstärkt. Wenn das so bleibt, dann kann ich durchaus damit leben.

LG

Hallo Kaaos,

ich habe auch schon 2 mynfp-Kurven angelegt - so was Tolles entgeht mir doch nicht, also bitte ... Mein individuelles ZS-Muster ist schon seltsam - so gut wie durchgängig S-Schleim, aber niemals S+. Naja... Mit NFP muss ich es zum Glück nicht so genau nehmen - ich habe ja meine Gynefix zum Verhüten und mache NFP eigentlich nur zu Beobachtungszwecken. Bin ja nun schon 28 und sollte mir langsam mal über die Familienplanung Gedanken machen. Meine Mama ist z. B. sehr schwer schwanger geworden (hat 5 J. gedauert). Wenn das bei mir genauso wäre, dann müsste ich langsam alle Verhütungsmittel verbannen und auf Risiko spielen. Ich will ja auch nicht nur 1 Kind, sondern 2 oder 3. Wie soll ich das denn sonst schaffen? Wenn ich aber gute Zyklen mit ES hätte, dann bräuchte ich mir darüber im Vorfeld keine Gedanken machen.

LG

P. S. Ich pinn euch einfach mal meine 2 Kurven hier rein, dann könnt ihr wohl besser verstehen

was ich meine...

<http://www.mynfp.net/?sec=display&graph=12456>

<http://www.mynfp.net/?sec=display&graph=14154>

Subject: Re: an die Neu-Nfp`lerinnen

Posted by [Jadaa](#) on Sun, 28 Oct 2007 16:35:16 GMT

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

@kaos

Wie lang machst du denn NFP? Ich finds einfach super interessant, mache es allerdings auch mehr aus Beobachtungszwecken, weil ich wissen will, ob ich Eisprünge bekomme oder nicht. Habe auch schon angefangen, meine erste Kurve bei mynfp zu zeichnen. Die ist natürlich noch ein Stummelkürvchen, da ich erst seit Donnerstag beobachte.

@Karina

Ok, jetzt habe ichs kapiert. Hm, wie lange muß denn so ne Hochlage sein? Waren das so 10-16 Tage? Hach, ich muß mich da echt noch zurechtfinden.

Nimmst Du denn Minox noch (ich kenne die pORBLEMATIK; daß danach der HA erst richtig losgeht- also ich kenn sie nicht von mir=.

Seit Donnerstag, meinem ersten Abbruchblutungstag, hat sich meine Kurve brav nach unten bewegt. Heute 36,6. Ist schon fein und sieht nach Tieflage aus. Aber erstmal abwarten, ob man dann auch ne Hochlage kriegen kann....

Hast du mal versucht, die Dinger mit Zinksalbe totzukriegen= Soll auch gut sein, um auszutrocknen.

Subject: Re: an die Neu-Nfp`lerinnen

Posted by [kaaos_k](#) on Sun, 28 Oct 2007 21:31:39 GMT

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

@jadaa: ich mache jetzt seit April NFP. Temp messen ist schon ne richtige Routine geworden, was ich so nebenher beobachte. geht ja auch ganz gut. Warte mal ab, du erkennst schnell, ob du ne richtige HL hast, oder nicht. In natürlich und sicher sind ja eher idealtypische Kurven drin, aber auch bei Schwankungen (z.B. durch andere Messzeit) sind die meisten Kurven absolut auswertbar!

Eine Hochlage von 10 Tagen ist übrigens schon ok. Bedeutend kürzer könnte auf eine Gelbkörperschwäche hinweisen. Aber: du fängst ja grad erst an, und nach der Pille können die ersten Zyklen eh etwas anders aussehen.

Subject: Re: an die Neu-Nfp`lerinnen

Posted by [Karina](#) on Wed, 31 Oct 2007 09:13:57 GMT

Hey, es gibt schon wieder Neuigkeiten, diesmal leider schlechte ! Mein Post-Pill-HA hat anscheinend nun so "richtig" begonnen! Seit gestern gewährt mir mein Abfluss-Sieb nach dem Waschen keinerlei Durchblick mehr! Bei 150 habe ich aufgehört zu zählen, weil ich weder Bock noch Zeit hatte weiterzuzählen - in der Hand hatte ich aber noch genug Haare! Wer weiß, wie lange das nun so weitergeht, aber da muss ich wohl durch!

Eine andere Frage an die NFP-Expertinnen: Im letzten Zyklus habe ich im letzten Drittel einen Schmerz bemerkt, der für kurze Zeit bis in den Damm-Bereich ausgestrahlt ist! Da habe ich mir noch keine Gedanken gemacht. In diesem Zyklus jedoch wieder - zwar nicht so stark wie im ersten (da habe ich mich schon fast krümmen müssen), aber doch merklich. Kann das sein, dass ich nun doch Eisprünge hatte, dass meine Zyklen durch den noch teilweise vorhandenen Hormoneinfluss jedoch nicht interpretier- bzw. auswertbar sind?!

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Jadaa](#) on Wed, 31 Oct 2007 15:17:01 GMT

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

@kaos

Ja, heute ist der erste richtige Tag postpill. Ich habe echt irgendwo auch Angst....hat das Absetzen bei dir den HA sehr verschlimmert oder beobachtest du hauptsächlich gute Dinge? Warum hast du die Pille abgesetzt?

@Karina

Ach, so ein Mist beten wir mal, daß das so wie bei den anderen Frauen ist: 3 Monate gemeiner HA und dann dicke und tolle Haare
Wegen des Schmerzes: das könnte ein Mittelschmerz sein. KANN ein Anzeichen für die Tätigkeit des Eierstocks sein, muß aber nicht. Ich würde meinen Schleim guut beobachten.

Subject: Re: zweiter zyklus, zweites update
Posted by [Gabi74](#) on Thu, 01 Nov 2007 07:15:40 GMT

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

Hallo,
wollte mal wieder updaten:
Mein zweiter Zyklus hat diesmal 29 Tage gedauert, also ich glaube das bleibt so

Haare rieseln weiter. Auf den richtigen Schub, auf den man sich nach einer Hormonumstellung einzustellen hat, warte ich noch. Lange wird es nicht mehr dauern (schätze im nächsten Zyklus).

Sonst ein herrliches Gefühl ohne Pille (auch der Sex ist viieeelll besser)

Mädels, ich melde mich wieder - spätestens wenn mich der HA Schub voll erwischt hat (ich fürchte mich schon sehr davor)

Liebe Grüße

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Karina](#) on Thu, 01 Nov 2007 07:40:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Jadaa

Ich habe zusätzlich nun auch eine Hochlage, wie es aussieht! Dann weiß ich nun, dass das gegen Ende im letzten Zyklus keine gestörten Werte waren, sondern dass ich aller Wahrscheinlichkeit DOCH einen ES hatte! Jetzt in der Hochlage gibt' s nämlich auch kaum oder sogar keinen ZS mehr!

Übrigens: Gestern kam meine Aleppo-Seife und da habe ich direkt meine 1. Öl-Seife-Reinigung durchgezogen! Die Mitesser haben sich entweder zurückgezogen oder sind richtig rausgekommen, so dass ich sie entfernen konnte. Heute Morgen sah meine Haut dann total ebenmäßig aus, hat ohne jegliche Chreme auch gar nicht gespannt. Ich habe vorhin dann NUR mit der Seife (also ohne Distelöl gewaschen) und gucke nun mal, wie meine Haut damit klar kommt. Falls gut, dann werde ich nur noch diese Seife benutzen, wahlweise mit oder ohne Öl.

Was soll ich sonst noch sagen?! Mein PP-HA nervt ohne Ende! Sooo dicke Klumpen an Haaren, die in meine Kloschüssel wandern ! Gestern Abend war ich so genervt, dass ich sehr spät meinen Männe noch gebeten habe mir die Spitzen zu schneiden, damit das wenigstens etwas besser fällt. Das mache ich immer so - wenn sich ein Schub anbahnt, dann ein paar cm ab und es sieht wenigstens nicht ganz so sch.... aus! Aber wenn ich wenigstens meine Haut im Griff habe, dann ist das schonmal ein Fortschritt! Das letzte Mal, wo ich von der Pille weg wollte und den NuvaRing probiert habe, hatte ich HA UND war pickelig! Das ist erst richtig furchtbar!

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Angie65](#) on Mon, 05 Nov 2007 13:05:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Von mir auch mal wieder ein kleines Update:

Mittlerweile hat sich der Haarausfall doch deutlich verstärkt. Ich versuche nach wie vor, das relativ gelassen zu nehmen, da ja damit zu rechnen war. Natürlich gelingt mir das an Waschtagen nicht immer so ganz - gottseidank hält es sich an Tagen, an denen ich nur kämme, immer noch in halbwegs erträglichen Grenzen. Es hilft auch nichts - ich muss da durch. Ich habe auch schon so viele Höhen und Tiefen erlebt, ich bin schon guter Hoffnung, es wird sich wieder etwas normalisieren. Was sich auf die Dauer tut, wird man erst in 1-2 Jahren sagen können. Dann erst wird man sehen, ob unterm Strich der Status geblieben ist wie er war oder ob es doch wieder sichtbar weniger geworden ist.

Zyklusmäßig hat sich leider gar nichts eingependelt. Ich habe inzwischen so alle 14 Tage meine Regel. Mein Gyn hat mir schon "gedroht", dass man da mit Hormonen ran muß (Natürlich natürliche), weil das vermutlich eine altersbedingte Hormonschwäche ist. Die Alternative wäre eine Ausschabung, da man auch nicht ausschließen kann, dass Polypen die Ursache sind. Ich habe erstmal beides abgelehnt.

Schließlich habe ich ja nicht so lange mit mir gerungen, die Pille abzusetzen, um mir nun gleich nach 2 Monaten schon wieder Hormone aufs Auge drücken zu lassen. Ich muss allerdings zugeben - sollte das so bleiben in den nächsten Monaten, wäre dies mehr als lästig. Nächste Woche habe ich einen Termin beim Endo, der dann sicher einen Hormonstatus machen wird - vielleicht kann man dann mehr sagen über die Ursache.

Libido machte sich übrigens ziemlich schnell nach dem Absetzen wieder bemerkbar. Und in Anbetracht der Tatsache, dass ich mich nun nicht mehr fühle wie die Frau ohne Unterleib, habe ich den Schritt auch noch nicht bereut.

Fortsetzung folgt dann in Kürze....

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Jadaa](#) on Mon, 05 Nov 2007 14:23:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Angie,
alle 2 Wochen Periode ist echt nervig. Ich hoffe, daß Du da nicht allzu viel Blut lassen mußst. Wenn ja, VORSICHT mit dem Eisen/Ferritin etc. ABER das weißt Du sicherlich selbst am besten Und ganz viele Pistazien essen
Bin jetzt 2 Wochen pillenfrei. Ich warte immer noch auf den Hammer...

Ich würde mir an Deiner Stelle auch nicht schon wieder Hormone aufs Auge drücken lassen. Du hast sie ja lange genug genommen, denke ich.

Wann wollt ihr euren Hormonstatus machen? Müßte ja bald soweit sein, oder?

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Angie65](#) on Mon, 05 Nov 2007 14:41:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da ich jetzt keine Zeit habe zum googlen, frag ich mal hier ganz unbedarf : wieso Pistazien ? Enthalten die viel Eisen ? Dummerweise aber auch megaviele Kalorien - das lass ich mal lieber sein, obwohl ich sie sehr gerne esse...

Ich lasse am 16.11. einen Hormonstatus machen (wenn das nicht gerade der falsche Zylustag ist, aber das kann ich zurzeit ja gar nicht vorhersagen).

Ich werde schon mein Eisen gut im Auge behalten, wenn das mit der Bluterei so weiter geht - ist zwar nicht so viel, aber dafür eben fast permanent (die letzte Blutung ging 8 Tage, dann habe ich vielleicht gerade mal 6 Tage Ruhe, bevor es wieder losgeht)

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Maike12345](#) on Tue, 06 Nov 2007 20:28:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

vor 8 Jahren wurden bei mir leicht erhöhte männliche Hormone festgestellt, seit dem nehme ich die Belara. Seit dem ich die Belara nehme, hat mein schrecklicher Haarausfall aufgehört. 8 Jahre hatte ich jetzt keine Haarausfall mehr.

Jetzt würde ich die auch gerne absetzen, da ich neuerdings Pigmentflecke im Gesicht bekomme. Jetzt sind sie wieder weg, aber nächsten Sommer werden sie vielleicht wieder kommen.

Als ich damals mit der Pille angefangen habe, wurde auch gleichzeitig eine Schilddrüsenunterfunktion und ein Eisenmangel entdeckt und behandelt. Darum weiß ich jetzt also nicht, was damals vor 8 Jahren gegen meinen Haarausfall geholfen hat, also Pille, Schilddrüsenhormone oder Eisentabletten.

Jetzt meine Frage:

Wenn der Grund für den Stopp meines Haarausfalles damals nicht die Pille war, kann ich doch Hoffnung haben, daß es nach dem Absetzen auch nicht zu Haarausfall kommt, oder? Wie kann man herausfinden, ob meine Hormone in Ordnung sind, ohne das ich vorher die Pille absetze? Wahrscheinlich geht das nicht ohne vorher die Pille abzusetzen, oder? Leicht erhöhte männliche Hormone entstehen doch durch PCO, oder? Woran erkennt man PCO? Kann man das untersuchen lassen ohne vorher die Pille abzusetzen?

Danke

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [tino](#) on Wed, 07 Nov 2007 17:55:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Meike

zitat:Wenn der Grund für den Stopp meines Haarausfalles damals nicht die Pille war, kann ich doch Hoffnung haben, daß es nach dem Absetzen auch nicht zu Haarausfall kommt, oder? Wie kann man herausfinden, ob meine Hormone in Ordnung sind, ohne das ich vorher die Pille absetze? Wahrscheinlich geht das nicht ohne vorher die Pille abzusetzen, oder? Leicht erhöhte männliche Hormone entstehen doch durch PCO, oder? Woran erkennt man PCO? Kann man

das untersuchen lassen ohne vorher die Pille abzusetzen?

Also realistisch gesehen, macht ein Absetzen in jedem Fall ein Effluvium, unabhängig von der Grundursache. Besonders bei vorab dagewesenen Haarerkrankungen muss man damit rechnen.

kann...muss nicht, aber die Wahrscheinlichkeit ist schon nicht gering.

Ich denke ein guter Endokrinologe kann das auch schon bisschen mit Pille ermitteln.

gruss tino

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Karina](#) on Fri, 09 Nov 2007 08:53:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mensch Angie, das mit deiner 2-wöchentlichen Regel ist ja echt nervig! Bei mir ist es genau umgekehrt. Schon jetzt kann ich genau wie vor Pillenzeiten zwar die Uhr nach meinem Zyklus stellen, aber dieser ist bei mir eher zu lang als zu kurz.

1. Zyklus pp: 38. Tag und tröpfel, tröpfel...
2. Zyklus pp: 38. Tag und tröpfel, tröpfel...

Es ist also schon sehr schnell eine deutliche Regelmäßigkeit erkennbar, allerdings bei zu langem Zyklus, aber immerhin besser als bei dir. Wie lang meine Zyklen vor Pillenzeiten waren, daran kann ich mich leider nicht mehr erinnern, ich weiß nur noch, dass ich nie mit Unregelmäßigkeiten zu kämpfen hatte.

Diesmal hatte ich auch eine deutlich erkennbare und ausreichend lange Hochlage. So langsam pendelt sich bei mir also was ein. Meine 2. Mens pp war auch nicht so fies wie die erste. So habe ich das zumindest empfunden. Wirklich schlimm war nur der 2. Tag - bei der 1. Mens pp waren gleich die ersten 3 Tage total übel.

Mal gucken, wie es weitergeht. HA habe ich natürlich immer noch.

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [suffli](#) on Fri, 09 Nov 2007 09:04:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Angie,

mir gehts momentan genauso wie Dir. Obwohl das Absetzen der Pille schon länger als ein halbes Jahr her ist, hab ich immernoch Haarausfall und vorallem Zyklen von 2,5-3 Wochen.

Bei mir wurde eine latente Schilddrüsenunterfunktion festgestellt. Ich nehme jetzt täglich eine Jodtablette, ich finde es geht mir schon etwas besser (so vom Allgemeinbefinden her). Parallel dazu lasse ich am 3. Tag meiner kommenden Regel meinen Hormonstatus bestimmen. Meine Frauenärztin meinte schon, dass ich wohl sehr wahrscheinlich ein Defizit an Hormonen haben werde, wohl auch sehr wahrscheinlich im Zusammenhang mit der SD-Unterfunktion. Bei der Untersuchung hat sie auch festgestellt, dass sie keine Hülle der Eizelle aufm Ultraschall sehen konnte, was wohl soviel heisst, dass ich keinen Eisprung hatte bzw sich erst gar keine Eizelle gebildet hat. Nun habe ich schon Horror, dass ich gar keine Kinder kriegen kann :'(

Hast du das alles auch mal abchecken lassen? Da ich momentan im Ausland lebe, bin ich sehr froh, auch hier einen guten Arzt gefunden zu haben, der mein Problem ernst nimmt.

LG Suffli

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Jadaa](#) on Wed, 14 Nov 2007 21:57:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So, ich melde mich auch jetzt mal. Bin an ZT 21 anbeangelt. Ich hatte von Samstag bis gestern so höllische Schmerzen im Unterleib, daß ich kaum noch gehen konnte. Zuerst dachte ich an einen Aktivierungs - bzw. Mittelschmerz, als es schlimmer wurde bin ich zu meiner FÄ gegangen. Die hat dann gesehen, daß ich einen Eisprung hatte und hat auch den Gelbkörper gesehen. Das war am Montag. Nur bis dahin war meine Temperatur noch gar nicht gestiegen. Das hat sie dann heute gemacht. Bin mal gespannt, ob und wann meine Tage kommen. Der ES war schon schmerzhaft genug...

Ich hab auch gemerkt, daß ich um den ES herum wirklich eine Libido hatte, wie schon lang nicht mehr....als hätte man einen Knopf gedrückt. HA ist schlimmer geworden, aber nu ja, warum sollte er auch plötzlich aufhören...

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Karina](#) on Thu, 15 Nov 2007 08:47:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey Jadaa,

schön! Man fühlt mal wieder, dass man einen Unterleib hat! Welch ungewohntes Glück ! Es ist richtig, der ES kommt i. d. R. einige Tage VOR dem Tempi-Anstieg!

Mein HA ist bissi weniger geworden - hoffen wir, dass das so bleibt!

LG

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Jadaa](#) on Thu, 15 Nov 2007 13:10:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gehts Deiner Haut auch etwas besser? Ich drück Dir ganz fest die Daumen, daß der HA sich bessert!!! Ich hab von einigen gelesen, daß sich ihre Haarstruktur auch viel mehr gefestigt hat nach Absetzen der Pille (dauert natürlich ne Weile). Ich bin gespannt, wenn Du deinen Hormonstatus machst *hibbel*
Ich finde das Körpergefühl echt viel besser, selbst die Schmerzen beunruhigen mich nicht, immerhin weiß man, daß der Körper anfängt wieder natürlich zu werden.

Kommst du mit NFP jetzt besser zurecht? Bist Du auch in dem Forum bzw. trügst Du Deine Kurve online ein?
Bin mal gespannt, ob ich ne verkürzte HL habe...heute ist mein Kürvchen wieder bra gestiegen

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Karina](#) on Fri, 16 Nov 2007 07:47:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey Jadaa,

meine Haut, naja, geht so! Eigentlich recht i. O. aber die Stirn !!! Frag nicht nach Sonnenschein !

Ich finde das Körpergefühl ohne den künstlichen Hormonkram auch viel angenehmer. Vor allem habe ich auch das Gefühl etwas abgenommen zu haben, obwohl ich gerade im Moment ganz schön reinhaue !

Ob ich mit NFP nun besser zurechtkomme? Generell schon, aber die "Richtigkeit" meiner Messwerte hängt eben leider ganz wesentlich von der Messzeit ab. Da ich zurzeit längere Zeit Urlaub habe und somit auch später aufstehe, kann ich diesen Zyklus hier eigentlich schon jetzt komplett in die Tonne kloppen ! Schade ! Meine Onlinekurven hast du ja schon gesehen - die habe ich ja auch hier im Thread irgendwo eingehangen. Ich hatte nur im 1. Zyklus pp eine sehr kurze HL, im 2. war sie dann schon deutlich länger, d. h. ziemlich normal.

LG Karina

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Angie65](#) on Tue, 20 Nov 2007 13:20:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

suffli schrieb am Fre, 09 November 2007 10:04Hallo Angie,

mir gehts momentan genauso wie Dir. Obwohl das Absetzen der Pille schon länger als ein halbes Jahr her ist, hab ich immernoch Haarausfall und vorallem Zyklen von 2,5-3 Wochen.

Bei mir wurde eine latente Schilddrüsenunterfunktion festgestellt. Ich nehme jetzt täglich eine Jodtablette, ich finde es geht mir schon etwas besser (so vom Allgemeinbefinden her). Parallel dazu lasse ich am 3. Tag meiner kommenden Regel meinen Hormonstatus bestimmen. Meine Frauenärztin meinte schon, dass ich wohl sehr wahrscheinlich ein Defizit an Hormonen haben werde, wohl auch sehr wahrscheinlich im Zusammenhang mit der SD-Unterfunktion. Bei der Untersuchung hat sie auch festgestellt, dass sie keine Hülle der Eizelle auf dem Ultraschall sehen konnte, was wohl soviel heißt, dass ich keine Eisprung hatte bzw. sich erst gar keine Eizelle gebildet hat. Nun habe ich schon Horror, dass ich gar keine Kinder kriegen kann :'(

Hast du das alles auch mal abchecken lassen? Da ich momentan im Ausland lebe, bin ich sehr froh, auch hier einen guten Arzt gefunden zu haben, der mein Problem ernst nimmt.

LG Suffli

Hallo Suffli,

ja, die Schilddrüse ist bei mir schon häufig abgecheckt worden ohne Befund.

Ich war am letzten Freitag beim Endo, der mir allerdings nicht erklären konnte, woran es liegen kann, dass ich so häufig blute - hat irgendwas davon erzählt, dass sich die Schleimhaut auf- und wieder abbaut und man so eben so vor sich hinblutet. Das war leider eine richtig blöde Pappnase. Allerdings hoffe ich, dass er wenigstens alle wesentlichen Werte abgenommen hat und diese dann vielleicht einen Aufschluss geben können, was da los ist.

Allerdings muss ich keine Angst davor haben, keine Kinder bekommen zu können - meine Söhne sind letzte Woche 18 geworden und ich möchte keine Kinder mehr. Von daher geht es mir im wesentlichen um einen stabilen Zyklus - und etwas Ruhe im Haarausfallproblem.

Dir alles Gute !

Angie

Subject: Langer Zyklus, kurzer Zyklus

Posted by [Jadaa](#) on Tue, 20 Nov 2007 15:47:18 GMT

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

Ich wollte mal anmerken, daß das augenscheinlich ein Klichee ist, das uns im Biounterricht etc. eingetrichtert worden ist: dass Frau nur dann normal "zykelt", wenn sie am 14 ZT einen Eisprung hat und am 28.- 30. ZT ihre Menstruation bekommt.

So lange es da eine Regelmäßigkeit gibt, ein Eisprung generell beobachtet werden kann und die Blutung an sich weder besonders schwach noch besonders stark ist, ist das alles im grünen Bereich.

Übrigens: wer einen 28 Tage Zyklus mit 9-10 Tagen Hochlage hat ist schlechter dran als jemand, der 40 Tage hat mit 16 tägiger Hochlage. Die HL macht nämlich auch die Fruchtbarkeit mit aus.

Nur so zur Beruhigung.

Subject: Re: Langer Zyklus, kurzer Zyklus
Posted by [Karina](#) on Sun, 25 Nov 2007 10:39:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Jadaa,

so sehe ich das im Prinzip auch!

Ich habe quasi zwischen 2 Perioden ca. 1 Monat blutungsfreie Zeit - das ist doch auch schon was !

Leider ist NFP nix zum alleinigen Verhüten für mich, da meine Tempi extrem stark von der Messzeit abhängt. Habe derzeit Urlaub und stehe von daher später auf. Und joblich muss ich manchmal früher aufstehen als gewöhnlich. Da habe ich so unterschiedliche Werte, dass ich eine Hochlage nicht mehr sicher auswerten kann - das wäre dann wie russisches Roulette und von daher müsste ich in solchen Zyklen immer durchgängig zusätzlich verhüten, was wohl auch nicht im Sinne des Erfinders ist . Da hat man während der Urlaubszeit extra viel Muse auf viel Sex und wird dann wieder durch die Lümmeltütchen abgetörnt ! Das geht ja nun gar nicht! NFP ist eben zu Verhütungszwecken nicht für jeden geeignet. Daher bin ich schon froh, dass es sowas wie die Gynefix gibt!

Das Ausmaß meines HA ist übrigens im Moment erträglich!

LG Karina

Subject: Re: Langer Zyklus, kurzer Zyklus
Posted by [kaaos_k](#) on Sun, 25 Nov 2007 12:09:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Übrigens: wer einen 28 tage Zyklus mit 9-10 Tagen Hochlage hat ist schlechter dran als jemand, der 40 Tage hat mit 16 tägiger Hochlage Nod Die HL macht nämlich auch die Fruchtbarkeit mit aus.

Nur so zur Beruhigung.

das mag richtig sein, Problem ist aber eher eine zu lange Tieflage an die sich dann, wennn denn überhaupt ein ES erfolgt ist, eine oft kurze Hochlage anschließt... Denn das ist häufiger der Fall, wenn man hormonelle Probleme hat (erhöhte männl. Hormone).

Nehme mittlerweile 500mg Met. täglich und mir geht es gut damit!

Subject: Re: Langer Zyklus, kurzer Zyklus
Posted by [Jadaa](#) on Sun, 25 Nov 2007 12:50:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Karina

Freut mich wegen Deines HAs!!! Bei mir wird es schleichend schlimmer, weiß aber nicht, ob das schon an dem Absetzen liegt??? Bei dir ist es aber auch schlimmer geworden, nur daß Du dann plötzlich im 3. Zyklus richtig viel verloren hast, oder?

Zum Thema Verhütung: also ich fand Kondome eigentlich auch immer blöd, aber mittlerweile bauen wir sie ganz einfach und fein ins Vorspiel mit ein - und alles ist gut. Allein zur Verhütung wär NFP auch nichts für mich, obwohl ich bisher eine eindeutige Hochlage hatte/habe. Ich finds einfach sehr interessant und man merkt so schneller, ob mit einem etwas nicht ok ist.

@kaaos

Da hast Du Recht. Ich finde nur, daß der Körper eben seine Zeit braucht, bis er die Pille ausgeschieden hat. Das kann durchaus einige Monate dauern. Das mit der TL stimmt, allerdings gibt es immer einen gewissen Rahmen. Meine Mutter hatte immer eine kurze TL und einen chaotischen Zyklus. Trotzdem bin ich direkt auf Anhub entstanden. Sie hat keinerlei Vermännlichungserscheinungen, selbst jetzt in den Wechseljahren nicht. Also wenn man einen leichten Überschuß an männlichen Hormonen hat, ist das oft nicht schlimm. Klar, wenn dadurch dann vielerlei Unannehmlichkeiten entstehen, dann schon.

Heute ist meine Temperatur abgefallen. Weiß aber nicht, ob das daran liegt, daß ich a) um 11.30 erst gemessen habe b) gestern gefeiert und etwas getrunken hab und ukm 5 erst im Bett war. Hm, na ich werde es merken, wenn die Mens kommt...

Wären dann 12 HL-Tage bei mir gewesen, was ich absolut ok find für 1. Zyklus pp.

Subject: Re: Langer Zyklus, kurzer Zyklus
Posted by [kaaos_k](#) on Sun, 25 Nov 2007 13:18:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Jadaa: kommt für dich vielleicht auch ein Diaphragma in Frage? Bei richtigem Einsetzen ist es schon sehr sicher und wenn man GV an den "gefährlichsten" Tagen hat, kann man ja noch zusätzlich Kondome benutzen!

Ansonsten stimmt das auf jeden Fall, der Körper braucht Zeit um wieder einen normalen Zyklus zu haben. Sicherlich sind auch leicht erhöhte männl. Hormone nicht weiter tragisch. Es kommt halt auf die Symptome an, die damit einher gehen.

Ist es bei dir tatsächlich so, dass du nach Alkohol und Meßzeitverschiebung ne niedrigere Tempi hast? Bei mir ist die dann immer höher (so wie heute). Bei mir bedeutet Temp.abfall in der HL eigentlich immer Ende dieser und Mens-Beginn nach 1 - 2 Tagen.

Subject: Re: Langer Zyklus, kurzer Zyklus

Posted by [Jadaa](#) on Sun, 25 Nov 2007 14:19:28 GMT

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

Hallo kaaos,

ich denke eigentlich auch eher, daß das meine Mensankündigung ist. Ich bin auch in diesem Zyklus überhaupt nicht meßzeitenabhängig gewesen, und konnte immer gut auswerten. Ich hatte in der TL meistens 36,6 und in der HL 36,8 meistens. Von daher scheint es echt die Periode zu sein. Hab zudem Unterleibsschmerzen seit einigen Tagen, obwohl es heute und gestern schon besser geworden ist. Mal abwarten. Wie gesagt, mit 12 HL-Tagen und das sehr konstant, bin ich ganz glücklich.

Zum Diaphragma: da wollte ich mich auch bald mal erkundigen. Fände das eine gute Alternative. Benutzt Du auch eins?

Subject: Re: Langer Zyklus, kurzer Zyklus

Posted by [kaaos_k](#) on Fri, 30 Nov 2007 21:22:49 GMT

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

hallo jadaa,

sorry für die späte antwort! ja, ich benutze ein dia. falls du fragen dazu hast (bezugsquelle, anpassung etc.): gerne per pm!

Subject: Update nach Hormontest

Posted by [Angie65](#) on Tue, 11 Dec 2007 12:43:45 GMT

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

Von mir nochmal ein kleines Update. Ich habe inzwischen die Ergebnisse der Hormonuntersuchung. Erstaunlicherweise bin ich nicht östrogenmäßig wie erwartet in ein

6fach erhöht. Das wiederum passt natürlich zu den mittlerweile fast durchgehenden Blutungen. Die Androgene dagegen sind alle normwertig. Was nun weiter passiert, werde ich am Freitag mit dem Gyn meines Vertrauens besprechen. Ich fürchte, es wird wohl doch auf eine

Progesteronsalbe nehmen werde, aber kein orales synthetisches Gestagen. Fortsetzung der Geschichte folgt dann in Kürze.....

Subject: Östrogen-Dominanz

Posted by [Gaby](#) on Tue, 11 Dec 2007 16:06:57 GMT

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

Hallo Angie,

würde an deiner Stelle auch mal die Nebennieren untersuchen lassen. Schau mal hier:

Zitat: Östrogen-Dominanz

Heutzutage haben Frauen, die die Mitte der 30er oder Anfang der 40er erreicht haben, häufig erschöpfte Nebennieren aufgrund eines stressreichen Lebensstils. Stress wird in erster Linie von unseren Nebennieren reguliert. In den frühen Stadien der Nebennierenschwäche ist die Cortisol-Ausschüttung hoch, da der Körper versucht, den Stress zu neutralisieren, indem er noch mehr davon produziert. Wenn zu viel Cortisol produziert wird, hat dies allerdings vielfältige unerwünschte Auswirkungen. Zum Beispiel blockiert Cortisol die Progesteron-Rezeptoren und macht sie weniger sensibel für das Progesteron. Die Progesteron-Produktion, die in den Nebennieren stattfindet, kommt zugunsten des Cortisols zum Stillstand. Ungenügende Progesteron-Produktion führt zu einem Ungleichgewicht von Östrogen zu Progesteron. Wenn zu wenig Progesteron da ist, um das Östrogen auszugleichen, kommt es im Körper zur Östrogen-Dominanz und einer Menge an unerwünschten Nebenwirkungen, die mit einem extrem hohem Östrogen in Verbindung gebracht werden. Dies führt zu einem Zustand, der als Östrogen-Dominanz bekannt ist. Es ist kein Zufall, dass wir bei Frauen, die die Mitte der 30er oder Anfang der 40er erreichen, vermehrt Symptome erkennen, die auf ein extrem hohes Östrogen zurückzuführen sind, wie zum Beispiel das PMS, Gebärmutter-Myome und das Prämenopausale Syndrom.

Normalisierung der Nebennieren sollte vor einer Hormonregulation stattfinden. Die Drüsen der Nebennieren regeln den alltäglichen Stress unseres Lebens. Eine Frau muss die Funktion ihrer Nebennieren normalisieren, um insgesamt ein Hormongleichgewicht im Körper zu erreichen. Tatsache ist, dass die Substitution von fehlenden Hormonen allein, ohne die Gesundheit der Nebennieren insgesamt zu berücksichtigen, nur eine notdürftige Symptombekämpfung und auf Dauer oft wirkungslos ist. Der Normalisierungs-Prozess kann mit dem Aufspüren und Beseitigen von Stressfaktoren beginnen. Stressfaktoren sind oft chronischer Natur und können mit Lebensstil, Ernährung, mentalem Befinden und Infektionen als Ursachen in Verbindung gebracht werden. Frauen mit starken Monatsblutungen und Nebennierenschwäche können ihre Nebennieren-Funktion mit natürlichem Cortisol, ausreichend Schlaf, gesunder Ernährung und Nahrungsergänzungsmitteln normalisieren, bevor sie eine Progesteron-Therapie in Erwägung ziehen. Durch Progesteron könnten sich die Blutungen sogar verstärken. Dies tritt normalerweise nur vorübergehend auf und passiert am Anfang, wenn die Östrogenrezeptoren neu sensibilisiert werden. Frauen, die unter Stress stehen, können paradoxerweise ein hohes Cortisol und gleichzeitig eine Nebenniereninsuffizienz aufweisen (Stufe 1), bevor es zur Erschöpfung der Nebennieren mit letztendlich sinkendem Cortisol kommt (Stufe 2+3).

Die meisten Frauen in der Postmenopause, die Haarausfall haben, haben ein Problem mit den Nebennieren. Haarausfall ist ein Zeichen von hohen Androgen-Spiegeln. Manche Frauen neigen dazu, zuviel Androstendion zu produzieren, das dann in Östrogen und Testosteron umgewandelt wird. Östriol kann zum Ausgleich gegen die Wirkungen des Testosteron gegeben werden, während Östrogen das Testosteron im Körper ausgleicht. Cortisol ist ebenfalls sehr nützlich und kann vorzugsweise als natürliche Medizin verwendet werden. Es hält die Drüsen der Nebennieren davon ab, in dem androgenen Bereich des Stressregelkreises stecken zu bleiben. Cortisol wirkt ebenfalls ergänzend bei der Verwendung von Progesteron. Ein effektiver Cocktail besteht daher aus Östriol, Cortisol und Progesteron.

<http://www.ht-mb.de/forum/showthread.php?s=f1ce44b700f8b871a>

46e31db5ee9918f&t=1052905

LG Gaby

Subject: Re: Östrogen-Dominanz
Posted by [Lula74](#) on Tue, 11 Dec 2007 16:47:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das ist interessant, denn ich werde demnächst auch das Estrogen/Progesteronverhältniss in der Lutealphase messen. Ich habe festgestellt, daß mein Haarstatus während der Lutealphase immer am schlimmsten ist. Meine Vermutung ist auch das ich evtl. einen Progesteronmangel haben könnte (habe auch noch andere Symptome) und das könnte natürlich durch ein Ungleichgewicht eine Östrogendominanz hervorrufen.

Nun frage ich mich aber, kann das auch den Androgenhaushalt durcheinander bringen also das DHEAS und 17aOH Progesteron aus der NN beeinflussen?(DHEAS kommt ja nur aus der NN), oder ist dass wirklich nur einen Sache der NN? Ich habe laut Endo late-onset AGS.

LG

Subject: Re: Östrogen-Dominanz
Posted by [Angie65](#) on Tue, 11 Dec 2007 19:48:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hm....das ist in der Tat intereressant.

Allerdings waren alle anderen Werte ok - und der doc (der allerdings ein ziemlich komisches Kauz war und sich NICHT mein Vertrauen erarbeiten konnte) meinte noch, die Nebennieren seien ja in Ordnung. Nun muss ich aber auch sagen, ich bin nicht sooo fit in dem Thema. Müsste ich mich erstmal einlesen, was da überhaupt wichtig ist zu testen.

Subject: Re: Östrogen-Dominanz
Posted by [Karina](#) on Wed, 12 Dec 2007 14:38:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei Angie endet das Absetzen der Pille also in einer Östrogendominanz... Mal gucken, wo ich dann hinkomme...

Kleines Update von mir: Mein letzter Zyklus war schon wesentlich kürzer (31 T.) als die ersten beiden pp (38 T.) - ich schreite also langsam in normale Längen ein. Allerdings kostete mich das eine wesentlich schlechtere Haut kurz vor der letzten Mens (gleich 3 dicke Beulen unter der Haut und dazu noch genügend Mitesser) und die letzten Tage/Wochen auch deutlich mehr

Haarausfall. Mal gucken, wie' s weitergeht...

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....

Posted by [lamila](#) on Tue, 18 Dec 2007 22:24:07 GMT

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

Hallo zusammen,

Nun mal ein kleiner Bericht von meinen Pillenfreien Zeit.

Haarausfall: hat sich ganz sicher bis jetzt nicht verschlechtert, sehe aber immer noch keinen Neuwuchs.

Haut von Gesicht und Körper: hat sich leider etwas verschlechtert aber noch zu ertragen.

Kopfhaut: nach zwei Tagen fettig!

Körpergefühl: eigentlich ziemlich gut. Habe keine Wadenkrämpfe mehr

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....

Posted by [Gabi74](#) on Sun, 30 Dec 2007 08:29:00 GMT

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

Schließe mich an mit meinem pillenfreien Update:

Habe keinen Hormonstatus machen lassen, mir geht es körperlich sehr gut.

Mittlerweile befinde ich mich im 5. pillenfreien Zyklus, der sich zwischen 24 und 28 Tagen bewegt. Der große Haarausfallschub ist bis jetzt ausgeblieben.

Kurzum: ich bereue es keine Sekunde, die Diane abgesetzt zu haben, im Gegenteil, hätte ich das schon viele Jahre früher wagen sollen!

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....

Posted by [Hummel673](#) on Sun, 30 Dec 2007 09:50:42 GMT

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

Hallo an Euch....

Ich hatte 10 Jahre starke Akne im Gesicht und Diane habe ich 15 Jahre lang genommen! Die Bezeichnung "Frau ohne Unterleib" hat absolut gepasst.

Ich habe auch Mönchpfeffer und sonstige Mittelchen genommen. Hatte oftmals die Diane abgesetzt und ohne Pille nie meine Regel bekommen. Manchmal ein halbes Jahr lang nicht. Mein

ganzer Hormonhaushalt war sowas von durcheinander. Es war schlimm mit 32 Jahren noch stark verpickelt rumzulaufen.

Zu dieser Zeit habe ich damals eine Homöopathin aufgesucht, die mir Pulsatilla Globulis verschrieben hat. Nach 3 Wochen hatte ich extreme Besserung und meine Regel kam zum ersten Mal OHNE Diane & Co. pünktlich. Ich kann Euch dieses Mittel nur wärmstens empfehlen. Meine Haut ist nach unendlich langen Jahren ENDLICH top. Haarausfall hatte ich nicht, aber immer fusseliges und feines Haar. Ich bezweifel, dass die Diane HA stoppt. Jedenfalls bei mir. Alles Gute...

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Jadaa](#) on Tue, 08 Jan 2008 22:34:36 GMT

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

So, ich habe jetzt auch meinen dritten Eisprung gehabt Also bin in der Mitte des dritten Zyklus. Meine drei Zyklen waren 32, 28 und 27 Tage lang, also gut. Ich habe gestern einen Hormonstatus machen lassen, bin gespannt auf die Ergebnisse , die kommen dann direkt hier rein.

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Karina](#) on Sun, 20 Jan 2008 10:58:42 GMT

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

Ich melde mich auch mal wieder zu Wort - leider nicht im positiven Sinne.

Ca. 4 Monate nach Absetzen der Diane fing mein momentaner Extrem-HA-Schub an, der bis jetzt nicht aufgehört hat und hoffentlich vorüber gehen wird. Unter 300 Haaren täglich läuft gar nichts mehr - meist sind es sogar deutlich mehr (so an die 500). Trotzdem würde ich nie wieder die Pille nehmen.

Da ich momentan von diesem ganzen nutzlosen HA-Therapie-Kram total die Schnauze voll habe, bin ich sogar am Überlegen, die Gunst der Stunde zu nutzen und auch Regaine ausschleichen zu lassen, denn abgesehen von der kurzen Zeit nach dem Einstiegs-Shedding hatte ich mit Regaine ja auch unter der Diane konstant zu viel HA (Dauershedding).

Ich hoffe, ich werde dauerhaft den Mut dazu haben mich von diesen Fesseln zu befreien, die (zumindest mir) nur Geld, Nerven und Zeit rauben, im Endeffekt aber keinen Mehrwert bringen...

@Hummel

Von diesen Pulsatilla Globulis gibt es anscheinend verschiedene! Welche hast du denn und in welcher Dosierung nimmst du sie? Permanent oder nur akut?

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [lala](#) on Sun, 20 Jan 2008 11:13:34 GMT

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

na, dann auch ein zwischenbericht von mir:

die diane bin ich jetzt seit knapp eineinhalb jahren los.

die pille ganz abgesetzt hab ich vor genau 5 monaten: kein vermehrter haarausfall (der begann während der pilleneinnahme).

seit februar 2007 nehm ich fin (ca. 1,5 mg) und seit mitte oktober minoxidil (ca. 3% einmal tägl) mein HA ist momentan bei etwa 20 haaren pro tag. und es wachsen viele neue nach.

aber dieses spielchen hatte ich schon einmal im winter, ohne dass ich regaine genommen hätte. spannend wirts erst wieder kommenden sommer.

Ig!

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....

Posted by [Hammerhaar](#) on Tue, 22 Jan 2008 11:59:25 GMT

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

Klingt aber so weit gut...

Wie ist dein Status, lala?

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....

Posted by [lala](#) on Tue, 22 Jan 2008 16:11:36 GMT

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

Hammerhaar schrieb am Die, 22 Januar 2008 12:59Klingt aber so weit gut...

Wie ist dein Status, lala?

der status ist gut derzeit, nur die längen sind ausgedünnt, was aber logisch ist bei den HA-zahlen, die ich noch im oktober hatte.

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....

Posted by [Hammerhaar](#) on Tue, 22 Jan 2008 16:24:51 GMT

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

Hast du das Gefühl, dass Fin dir hilft?

Wer hat es dir übrigens verschrieben?

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....

Posted by [lala](#) on Tue, 22 Jan 2008 16:49:31 GMT

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

Hammerhaar schrieb am Die, 22 Januar 2008 17:24 Hast du das Gefühl, dass Fin dir hilft?

das ist sehr schwer zu beantworten. ich hatte trotz fin dieses jahr wieder diesen horror-HA (bis zu 1000haare/tag) für einige wochen. allerdings nehme ich "nur" 1,25 gramm, also proscar geviertelt, von dem ja einige meinen, es sei bei frauen zu niedrig dosiert. mehr möchte ich aber (noch) nicht nehmen.

Zitat: Wer hat es dir übrigens verschrieben?

ich

Subject: karina
Posted by [Jadaa](#) on Wed, 23 Jan 2008 00:07:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ach mensch, sowas Blödes aber auch!!! Wie sehen denn deine Zyklen aus? Irgendwie hat sich in mein Hirn gebrannt, daß Haarausfall und Haut und Co. eher bei unregelmäßigen Zyklen auftauchen.

Nun fange ich auch etwas an zu schlottern...kam der HA-Schub von einem auf den nächsten Tag oder schleichend immer mehr? Im vierten Zyklus hat der dann angefangen, oder?

Ja, die Pille würd ich auch nie wieder nehmen. Mein HA ist im Winter immer etwas besser als sonst, aber ich verlasse mich da sbolut nicht drauf: der Frühling kommt ja bald. Hat sich deine Haarstruktur generell verändert?

Subject: Re: karina
Posted by [Karina](#) on Wed, 23 Jan 2008 13:39:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Meine Zyklen sehen gut aus - zwar etwas lang (zwischen 30 und 37 Tagen), aber sie sind recht regelmäßig!

Der HA fing im 4. Zyklus schleichend an, aber von min. auf max., das ging recht schnell. Die Struktur meiner Haare ist unverändert, allerdings sind die Längen sehr ausgedünnt, was aber bei meinen Ausfallzahlen kein Wunder ist. Da auch schon vor dem Absetzen viele lange gesunde Haare flöten gegangen sind, habe ich Minox mittlerweile auf 1x täglich reduziert, da es bei mir anscheinend zu stark synchronisiert, d. h. meine Haarzyklen dadurch eher noch mehr durcheinander als in Ordnung bringt.

Subject: Re: karina
Posted by [marielou](#) on Sat, 09 Feb 2008 15:02:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was mich interessieren würde...!
Habt ihr Betroffenen denn teilweise auch Amalgam im Mund? Oder evtl. sogar schon entfernen lassen und nach 1 Jahr auch keine Besserung?

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Jadaa](#) on Sat, 09 Feb 2008 16:12:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Amalgam hab ich nicht im Mund. Aber ich habe hinter den unteren Vorderzähnen eine Art Draht. Er ist jeweils an den beiden Eckzähnen unten angeklebt. Ich gehe nicht zum Zahnarzt, weil ich Panik habe. Diesen Draht hat man mir vor vieeeeeeeelen Jahren angeklebt, als ich meine feste Klammer abbekommen habe. Vielleicht sollte ich den mal rausnehmen lassen (ich geh nicht zum Zahnarzt, aber meine Zähne sind gut!!). Hat Metall auch ne schlimme Wirkung?

Subject: Re: karina
Posted by [kaaos_k](#) on Wed, 20 Feb 2008 21:33:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Amalgam wurde bei mir mit Schutzmaßnahmen entfernt. Anfang Januar auch ein wurzelgefüllter Zahn. Ich denke, in meinem Mund ist jetzt alles wieder top.

Trotzdem HA...

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Jadaa](#) on Wed, 20 Feb 2008 22:41:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So, nun ist der Haarausfall wohl auch bei mir da...der Pillenausfall meine ich.

Subject: Re: karina
Posted by [marielou](#) on Thu, 21 Feb 2008 17:12:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kaaos_k schrieb am Mit, 20 Februar 2008 22:33 Amalgam wurde bei mir mit Schutzmaßnahmen entfernt. Anfang Januar auch ein wurzelgefüllter Zahn. Ich denke, in meinem Mund ist jetzt alles wieder top.

Trotzdem HA...

Und wie lange ist das schon her?
Hast Du zusätzlich auch noch ausgeleitet?

Subject: amalgam
Posted by [kaaos_k](#) on Thu, 21 Feb 2008 20:08:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das ist jetzt etwas über ein jahr her.
ausgeleitet hab ich. während und einen tag nach der behandlung mit dmsa und im herbst hab ich noch mal welches genommen.
dann hab ich auch ne urinalyse machen lassen. habe aber kaum quecksilber ausgeschieden, so dass ich jetzt denke, dass es ok ist.
kennst du dich mit der ganzen amalgam-problematik gut aus?

Subject: Re: amalgam
Posted by [marielou](#) on Thu, 21 Feb 2008 20:16:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kaaos_k schrieb am Don, 21 Februar 2008 21:08
kennst du dich mit der ganzen amalgam-problematik gut aus?

hm, schade. Ich dachte es wäre vielleicht noch nicht so lange her und es gäbe noch Hoffnung auf Besserung!

Ob ich mich auskenne? - Naja ich lese zur Zeit auch viel im Amalgam-Forum. Man lernt ja täglich dazu. Chlorella hatte ich nicht vertragen. Zur Zeit nehme 1x wöchentlich Kohle. Außerdem möchte ich es noch mit Rizinus versuchen!

Hattest Du gesundheitliche Probleme? Oder hast Du´s "nur" wegen dem Haarausfall entfernen lassen?

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Karina](#) on Fri, 22 Feb 2008 09:44:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jadaa schrieb am Mit, 20 Februar 2008 23:41So, nun ist der Haarausfall wohl auch bei mir da...der Pillenausfall meine ich.

Och menno Jadaa - was für ein Mist! Ich dachte schon, wenn ich nicht drum herum komme, dann wenigstens du! Komisch, seitdem ich Regaine auf 1x täglich reduziert habe, ist mein HA deutlich zurückgegangen... Also stimmt wohl meine Vermutung, dass er nicht nur durch Pille oder auch nicht Pille induziert ist.

@Marie

Ne, ich habe kein Amalgam im Mund... Schon seit ca. 1 J. nicht mehr (da wurde die letzte Plombe davon durch Kunststoff ersetzt).

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Jadaa](#) on Fri, 22 Feb 2008 19:03:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Karina,
schön, dass der HA bei dir zurückgegangen ist. Ist er jetzt so "normal" wie vor dem Absetzen oder noch immer erhöht?

Subject: Re: amalgam
Posted by [kaaos_k](#) on Thu, 28 Feb 2008 18:18:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

meine theorie war, dass das amalgam meinen hormonkreislauf beeinflusst... aber ich weiß nicht wirklich, ob nicht doch noch quecksilber in meinem körper ist, obwohl beim "test" erstma nix verwertbares raus kam... ich überlege, ob ich noch mal mit dmps ausleite... ist ein entscheidungsprozess

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Karina](#) on Fri, 14 Mar 2008 08:34:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Jadaa,

zurzeit leider wieder sehr stark... Hängt evtl. mit dem Ausschleichen von Minox zusammen. Hatte aber kurz danach fast keinen HA bzw. welchen in fast natürlichem Ausmaß, aber seit 1 Wo. - frag nicht nach Sonnenschein...

Wie ist es bei dir?

LG Karina

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Jadaa](#) on Sun, 16 Mar 2008 12:38:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ach mensch...liegt aber bestimmt am Minox. Wie sieht es denn mit nachwachsenden ´Haaren aus??

Bei mir na ja, auch nicht wirkloichj besser geworden. An den Schläfen ist es echt schlimm, da wird zusammenbinden und hochstecken auch zum Kampf, da ists sehr licht geworden. Mein Testosteron ist auch leicht erhöht. Aber ich werde abwarten, da ich finde, man sollte dem Körper erstmal mindestens ein halbes Jahr Zeit geben. Die Pille will ich aber nie mehr nehmen, echt nicht. Kann ich irgendwie nicht mehr, da wird mir schon übel,wenn ich nur dran denke. Und aUusserdem hatte ich HA ja auch unter der Pille.

Versuche tapfer durchzuhalten..ich habe zudem auch wieder ne gaaaanz schlimme Kopfhaut bekommen.

Schaffst du es denn irghendwie seelisch?

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [heidi77](#) on Sun, 16 Mar 2008 17:16:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

halli, hallo an alle, die hier posten!

ich nehme seit ca. einem halben jahr die cyproderm (angeblich das gleiche wie diane) und 2xtäglich regaine für frauen. mein haarausfall ist gestoppt!!! ich bin superglücklich und auch die pille macht mir keine probleme! kamen bei euch die probleme mit der diane erst später? oder ward ihr am anfang genauso euphorisch wie ich und wurdet dann auf den boden der tatsachen geholt???

lieben gruß,

heidi77

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [lala](#) on Mon, 17 Mar 2008 09:13:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

heidi77 schrieb am Son, 16 März 2008 18:16halli, hallo an alle, die hier posten!

ich nehme seit ca. einem halben jahr die cyproderm (angeblich das gleiche wie diane) und 2xtäglich regaine für frauen. mein haarausfall ist gestoppt!!! ich bin superglücklich und auch die pille macht mir keine probleme! kamen bei euch die probleme mit der diane erst später? oder ward ihr am anfang genauso euphorisch wie ich und wurdet dann auf den boden der tatsachen geholt???

lieben gruß,

heidi77

es gibt (hier) viele, bei denen der HA erst nach mehrjähriger einnahme der pille begann oder bei einem wechsel von einem pillenpräparat zum anderen. frauen, die erhöhte androgene im blut haben, könnten mit einer antiandrogenen pille (z.B. diane) dauerhaft erfolgreich gegen den HA vorgehen. sind deine hormone bestimmt worden, bevor du diese pille verschrieben bekommen hast?

auch mit regaine gibt es frauen (und männer), die dauerhaft erfolg haben, aber auch solche, die nach anfänglichen erolgen wieder über HA klagen und dann noch solche, bei denen es gar nich zu wirken scheint.

deine frage ist demnach für dich wenig gewinnbringend. du solltest dich lieber fragen, ob es klug war, gleichzeitig mit einer pille UND mit minox angefangen zu haben. so weißt du nämlich nicht, ob wirklich beides bei dir wirkt oder ob es z.B. nur das minox ist und du dir die hormoneschluckerei sparen könntest (oder umgekehrt).

Ig, lala

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [heidi77](#) on Mon, 17 Mar 2008 19:37:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...naja, mir wurde es eben von ärzten angeraten, beides zu nehmen. da ich die pille gut vertrage (und auch durch regaine keine nebenwirkungen habe), ist es mir eigentlich ganz recht so. hauptsache, mein ha ist erstmal gestoppt. ich war bei 3 ärzten, und alle haben das gleiche behauptet, daher setze ich mal auf mein vertrauen, und glaube ihnen...

lieben gruß,

heidi77

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Angie65](#) on Thu, 27 Mar 2008 22:00:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sodele.....es ist Zeit für ein kleines Update von meinem Leben ohne Pille.

Ich fühle mich sauwohl - auffallend ist, dass ich viel besser drauf bin - soll heißen, ich merke deutlich, dass ich vorher wohl doch häufig depressiv verstimmt war. Nicht, dass ich nur noch lustig bin, aber ich sehe vieles lockerer, nicht mehr so schwarz und muss weniger oder kaum noch weinen oder bin total mies zurecht aus Gründen, die ich gar nicht in Worte fassen kann.

Mein Haarausfall hatte sich zwischenzeitlich doch ziemlich verstärkt - aber auch das hat mich nicht aus der Bahn geworfen, ich hab es einfach aussitzen können. Mittlerweile hat es sich wieder etwas normalisiert. Meine Haare haben sich irgendwie etwas verändert - sind wieder "flusiger", ich muss öfter waschen, sie sind durch die Monate mit stärkerem Haarausfall, glaube ich, wieder etwas ausgedünnt - trotzdem hatte ich schlimmere Zeiten und bin nach wie

vor zufrieden, wenn es nicht noch schlimmer wird. Vor und während der Periode bekomme ich plötzlich Pickel - aber gottseidank nur im Nacken und am Rücken.

Libido ? Kommt und geht . Anfangs dachte ich, es ändert sich auf jeden Fall zum Positiven - DA muss ich wieder zurückrudern - da war wohl der Wunsch der Vater des Gedanken - das muss man erst noch abwarten, es scheint etwas besser zu sein als vorher , aber ich bin weit entfernt davon, mich so zu fühlen wie vor 20 Jahren. Aber das kann durchaus auch mit ganz anderen Dingen als Pille zusammenhängen ?

Das Thema Verhütung ist für mich nun ein für allemal durch. Dass ich die Pille nicht mehr will, stand fest (ich habe lange genug mit mir gerungen, sie endlich abzusetzen nach gut 20 Jahren) - ich habe mich vor einigen Wochen sterilisieren lassen.

Meine Periode kam nach wie vor in zu kurzen Abständen - da man die Möglichkeit, dass es dafür gynäkologische Gründe gibt, ausschließen wollte, habe ich einen kleinen Eingriff hinter mir und warte nun erst mal die nächsten Monate ab - sollte sich das nicht bessern, liegt der Verdacht auf Progesteronmangel nahe - dann werde ich mich entscheiden müssen, ob ich mich einverstanden erkläre mit einer Hormonsubstitution - hier bin ich mir allerdings schon sicher, dass da für mich keine orale Substitution mehr in Frage kommt . Aber - kommt Zeit - kommt Rat - das warte ich erstmal noch ab.

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [lala](#) on Sun, 30 Mar 2008 00:13:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo angie und alle anderen!

schön wieder von dir zu lesen. du hast ja einiges hinter dich gebracht in den letzten monaten. alles in allem scheint die "mission geglückt" und du hast die pille los ohne allzu viele federn gelassen zu haben.

auch ich bin seit ..*überleg*.. ich denke 8-9 Monaten pille-frei, aber seit oktober minox-abhängig. es geht mir weder merklich besser noch schlechter ohne pille, aber ich glaube weniger oft kopfschmerzen zu haben. meine haut ist etwas schlechter geworden, aber unwesentlich. richtige pickel habe und hatte ich nie. der zyklus hat sich einigermaßen eingespielt und dauert etwa 5-6 wochen, was mir ganz recht ist. was mir nicht ganz recht ist, ist die tatsache, diesem zyklus nun derart unterworfen zu sein. früher konnte ich durch die einnahme der pille die regel verschieben oder einfach auslassen, das geht nun leider nicht mehr. wenn ich - leidend unter übelkeit und bauchkrämpfen - vor einer wilden horde pubertierender dann unterricht halten muss - bedauere ich das dann doch zutiefst. aber was will man machen..

meinen haaren geht es blendend. in den letzten zwei monaten war ich zweimal - freiwillig! - beim friseur und trage jetzt einen kurzen bob, der dank HA-zahlen von etwa 5-10 pro tag auch das nötige volumen hat. ich hoffe, es bleibt noch so einige zeit, nein, eigentlich bete ich inständig, dass es für immer so bleibt. aber der nächste sommer kommt bestimmt...

ach ja: dass bei progesteronmangel die transdermale substitution die offenbar effektivste und schonendste ist, erwähne ich hier nur am rande. ich bin mir sicher, du hast dich diesbezüglich schon bestens informiert.

liebe grüße aus bayern!
lala

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Maike12345](#) on Mon, 07 Apr 2008 19:45:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo, hab ne Frage:

Kann man nicht jeden Tag eine halbe Pille nehmen?
Um zu testen, ob es zu Haarausfall kommt, ohne das es gleich so schlimm wird? Oder was passiert dann?

Danke

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Jadaa](#) on Mon, 14 Apr 2008 08:09:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Äh...ja, wenn du deinen Hormonhaushalt endgültog durcheinander bringen wilt, kannst du das gerne versuchen Lass das al lieber...

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [Mellitti](#) on Sat, 09 Aug 2008 16:11:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo an alle...
nach langem durchlesen dieses Beitrags möchte auch ich mich mal äußern, weil ich doch ein bisschen verwirrt bin

Also da ich auch nicht so richtig weiß was mir helfen soll, hier eine kurze Zusammenfassung meinerseits...

Seit 10 Jahren nehme ich die Pille, meine erste war Diane weil ich Pickelchen auf dem Rücken hatte.

Ich bin dann umgestiegen auf Valette, weil die Diane ja so in den Medien war.

Valette nicht vertragen, also wieder Diane...

Irgendwann sagte ich dann zu meinen FA ich hab Haarausfall, da meinte er das läge daran weil erhöhte männliche Hormone habe und verschrieb mir noch Androcur. Das nahm ich bestimmt 2 Jahre noch zusätzlich...

Der Haarausfall wurde immer ein bisschen schlimmer, ich habe dann Androcur abgesetzt und nehme nun die Juliette. Der Haarausfall wird aber nicht besser.

Ich weiß das ich am anfang die Pille nicht verschrieben bekommen haben wegen HA sondern wegen Pickelchen, also ist es doch sicher möglich das ich durch die androgenen Pillen erst HA bekommen habe, oder?

Ich würde Sie gern absetzen aber mein mittlerweile neuer FA sagt, lieber nicht wenn ich zuviele männliche Hormone habe. Aber ich merke auch das ich oft depressiv bin, unzufrieden, nögelich usw UND das wichtigste meine Libido leidet auch sehr darunter.

Wenns nach mir ginge könnt ich ganz drauf verzichten weil ich kein Verlangen mehr habe, was sicherlich nicht an meinen Schatz liegt den ich unbeschreiblich liebe!

Was soll ich denn nun machen, soll ich es wagen die Pille mal abzusetzen und schauen was passiert. Auch so könnte doch auch nochmal ein Hormontest gemacht werden der nicht durch eine Pille verfälscht ist!

Wenn ich lese das euer wohlbefinden sich bessert und auch die Libido, wäre es einen versuch wert, aber was wenn der HA so schlimm wird, das mich das alles nur noch mehr runterzieht als schon bisher...

Über ein paar Meinungen dazu würde ich mich sehr freuen

Lg Melli

Subject: Re: Mein Leben nach Diane-35 & Co....
Posted by [lala](#) on Sun, 10 Aug 2008 15:47:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi melli,

wollte dir nur sagen, dass ich die Diane vor einem Jahr abgesetzt habe und sich kein vermehrter HA ergab. bzw. meinen Haaren geht es sehr gut momentan, aber das kann sich ändern (warten wir den Herbst ab). Vor der Diane hatte ich die Valette genommen, bin aber wie gesagt nun seit einem Jahr ohne Pille und es geht mir sehr gut. Libido-mäßig hat sich allerdings nichts geändert, was mich aber wenig stört.

also: nur Mut! in puncto Verhütung gibt es viele und gute Alternativen.

