
Subject: Erfahrung mit Progesteron?

Posted by [marie](#) on Tue, 07 Mar 2006 20:40:19 GMT

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

Hallo,

vielleicht hat jemand ähnliche Erfahrungen und wie ich und Lust, sich darüber auszutauschen. Ich bin 38 J. alt und habe seit ca. 5 Jahren Akne und Zyklusstörungen und seit ca. 2 Jahren HA. Im letzten Sommer wurde ein Blutbild gemacht und es wurde eine Hyperandrogenämie diagnostiziert mit erhöhtem freien Androgenindex. Ich mochte aber die Pille nicht nehmen, habe das mal eine Zeit lang gemacht, ohne dass es mir besser ging.

Ich nehme jetzt seit ca. 2 Monaten Progesteron (nicht Gestagene!! sondern Proegestogel=naturidentisches Progesteron). Meine Haut hat sich seitdem sehr verbessert. Beim Haarausfall habe ich noch keine positiven Wirkfolgen gespürt. Die Theorie ist, dass bei Progesteronmangel die Östrogensynthese abnimmt und die DHEA-"Schiene" ausgebaut und bei Progesteronergänzung dieser Prozess wieder langsam ausbalanciert werden kann (www.hormonselbsthilfen.de). Hat jemand in dieser Richtung schon Erfahrung gesammelt?

Dann habe ich noch eine Frage zu den NEM (habe viel dazu von Tino gelesen). Tino: Gelten deine Angaben zu "selbstgemachtem" Pantovigar als Tagesdosis und für jede mit HA? Ist die Einnahme unbedenklich?

Schon einmal ganz herzlichen Dank! Würde mich über eure Reaktionen freuen.

LG, Marie

Subject: Re: Erfahrung mit Progesteron?

Posted by [tino](#) on Tue, 07 Mar 2006 20:53:24 GMT

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

Hallo Marie

Ich habe wenig zeit im Moment.

"

Dann habe ich noch eine Frage zu den NEM (habe viel dazu von Tino gelesen). Tino: Gelten deine Angaben zu "selbstgemachtem" Pantovigar als Tagesdosis und für jede mit HA? Ist die Einnahme unbedenklich?"

Ja gillt für jeden HA,und ist soweit unbedenklich.

Zitat:Ich nehme jetzt seit ca. 2 Monaten Progesteron (nicht Gestagene!! sondern Proegestogel=naturidentisches Progesteron).

Z.z ist aber auch Frühjahrs-HA.....

gruss Tino

Subject: Re: Erfahrung mit Progesteron?
Posted by [strike](#) on Wed, 08 Mar 2006 07:59:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: Erfahrung mit Progesteron?
Posted by [marie](#) on Wed, 08 Mar 2006 20:27:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielen Dank für die Info! Werde da mal schauen.

Subject: Re: Erfahrung mit Progesteron?
Posted by [marie](#) on Wed, 08 Mar 2006 20:29:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für die Antwort. Ich werde die "Mischung" mal versuchen. Falls Du noch irgendwann Zeit findest, würde ich mich natürlich sehr freuen, falls Du mal Deine Meinung zur Progesteron und HA mitteilen würdest.

Soweit, liebe Grüße

Subject: Re: Erfahrung mit Progesteron?
Posted by [marie](#) on Thu, 09 Mar 2006 08:39:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Tino,

ich habe mir jetzt NAC-ct 200mg, Vitamin B-Komplex von Ratiopharm und B1-Kattwiga (Thiaminnitrat 100 mg) besorgt. Keratin gab es nicht.

Ich bin jetzt unsicher mit der Einnahme, weil die Wirkstoffkonzentrationen doch erheblich von deinen Vorschlägen abweichen. INsbesondere NAC-ct 200. Wie viel würdest du davon nehmen, du schreibst ja 1800 mg, das wären 9 Tabletten! Und so viel Vitamin C kann man dann ja gar nicht mehr einnehmen (wie viel Vitamin C?). Und die ganzen B-Vitamine (B1, B-Komplex,

Hefe) Kriegt man da nicht ne Überdosis? Wie viel würdest du denn nehmen von B1 (100 mg/Tablette)? Und dann noch B-Komplex und Hefe?

Kannst du mir dazu noch einmal etwas sagen? Vielen Dank!

Subject: Re: Vitamin B1
Posted by [strike](#) on Thu, 09 Mar 2006 09:02:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: Erfahrung mit Progesteron?
Posted by [tino](#) on Thu, 09 Mar 2006 09:07:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

Das mit dem Progesteron sehe ich wie früher.....es ist nicht sicher ob es ei nicht nachgewiesenem Östrogenüberschuss was bringt,oder eher schadet.

Meine Empfehlungen sind richtig dosiert,...ich melde mich nacher nochmal.

gruss Tino

Subject: Re: Vitamin B1
Posted by [marie](#) on Thu, 09 Mar 2006 13:26:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bin dir sehr dankbar für deine (warnende) einschätzung. Ich muss jetzt mal sehen, was ich wie ausprobiere. ein bisschen zu experimentieren, erscheint mir sinnvoll, wenn die konventionellen Mittel nicht so recht greifen.

Subject: Re: Erfahrung mit Progesteron?
Posted by [tino](#) on Thu, 09 Mar 2006 22:12:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Marie

Na klar weicht das ab,...ich bin ja auch kein Spielkind!Ich weiss das HA das Symptom einer gestörten Körperchemie ist,und möchte es deshalb mit klinischen Dosen die Wirksamkeit erwiesen haben behandeln.Ich möchte die bestmöglichen Ergebnisse sehen,..bei mir,und bei euch!

Nein,..eine Überdosis bekommt man davon nicht.

B Komplex von Ratiopharm,..3 mal normale Dosen Hefe tgl....und soviel Hirsekapseln wie du möchtest.2000 mg Vit C reichen aus....verteilt auf 3 Dosen,..oder besser 2100 mg verteilt auf 3 Dosen tgl.

gruss tino

Subject: Re: Erfahrung mit Progesteron?

Posted by [marie](#) on Fri, 10 Mar 2006 09:01:27 GMT

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

Hallo Tino,

danke für deine Information. Ich verstehe schon, dass die Dosen höher liegen (müssen) als bei Pantovigar. Und ich bin dir ja auch sehr dankbar, wenn die NEM helfen. Ich habe aber immer noch nicht alle Angaben verstanden. Deswegen muss ich noch einmal nachfragen:

- 1 mal B-Komplex Ratiopharm? Richtig?
- Wie viel von den NAC 200 mg pro Tag?
- Was sind denn Hirsekapseln?
- Wie viel Thiaminnitrat pro Tag?

Hast du bestimmte Indizien gemerkt (und in welchem Zeitraum), dass die Behandlung anschlägt oder, anders gefragt, wie lange hat es gedauert, bis weniger Haare ausgefallen sind? Gibt es nach deinem Kenntnisstand irgendwelche Körperreaktionen, die Zeichen für Unverträglichkeit oder unerwünschte Nebenwirkungen sind und für die man aufmerksam sein muss? Ich habe nämlich auch Neurodermitis und reagiere z.B. auf einige Lebensmittel allergisch und habe eh eine Tendenz zu allenmöglichen Hautreaktionen.

Danke, viele Grüße
Marie
