
Subject: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen, Tipps, Statement zu AGA,..)

Posted by [Skdlfnmylms](#) on Thu, 20 May 2010 00:19:15 GMT

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

Ich habe ein neues Thema geöffnet, um zu vermeiden, dass der Text im anderen Thema und den vielen Antworten die es hat untergeht. Ich denke das macht Sinn. Hoff is ok so!

@Binne, deine Nachricht im alten Forum habe ich nicht mehr gesehen. Das tut mir sehr leid. Aber da ich mich jetzt hingesetzt habe und alles Mal genauer aufgeschrieben habe, hoffe ich das ist ok .

Ich hoffe dir und allen anderen hilft es weiter, wenn ich nun kurz meine Fortschritte beschreibe. Ich weiß, ich werde wieder ein wenig ausholen, aber nehmt euch bitte die Zeit und lest das durch. Ich will niemanden zu irgendwas drängen, von wegen „Pille absetzen aber sofort“, ich kann nur meine Meinung darüber schreiben und euch sagen, was Besseres hätte ICH nicht tun können. Ich möchte auch nicht für eine absolut fanatische Gegnerin dieses Gesundheitssystem gehalten werden. Ich werde mich zwar einige Male kritisch dazu äußern und sicherlich sind draus auch einige Schlüsse zu ziehen, aber mir geht es vorrangig darum, euch etwas weiterzugeben von meinem Eindruck, meinen Erlebnissen und meinem mittlerweile durch viel Fachliteratur angelesenem Wissen.

Ich werde einfach versuchen das Schema so gut es geht zu erklären. Am Ende Buchtipps geben. Wenn ihr die Geduld nicht aufbringen wollt alles zu lesen, dann sucht euch einfach den für euch wichtigsten Punkt heraus. Deshalb habe ich das inhaltlich ein wenig geteilt um es euch leichter zu machen. Ich kenne das mit der Geduld. Ich war selbst an diesem Punkt und hätte auch jeden, der mit aufmunternden Worten ankam erwürgen können. Letztlich war oder besser ist es aber tatsächlich die Geduld, die mir Kraft gibt und die einen merklichen Erfolg bei mir erzielt(e). Und natürlich das Glück eine hervorragende Ärztin gefunden zu haben. Ok, dann let's start

1. Statement zu AGA
2. Progesteronmangel/Östrogendominanz und HPU: Mögliche Ursachen für den HA die wie AGA aussehen
3. Pille
4. Meine Situation und was sich gebessert hat
5. Buchtipps
6. Fazit

1) Statement zu AGA

Zunächst mal will ich mit einem, meiner Meinung nach und dem von mittlerweile immer mehr Ärzten, großen Irrtum oder besser Schwachsinn beginnen. AGA in jungen Jahren ist so dermaßen selten, wieso spricht man also immer vorschnell davon? AGA ist meines Erachtens für viele Ärzte praktisch, da sie in unserem Gesundheitssystem leider immer weniger Zeit für ausführliche Diagnosen haben. AGA ist eine schnelle Diagnose. Und warum einfach? Sie ist faktisch nicht zu beweisen und leider die wohl gängigste Vermutung für Haarausfall. Das einzige was daran wirklich beweisbar ist, ist die Tatsache in welchem Muster (Ludwig Schema)

die Haare ausfallen. Hier wird meist außer Acht gelassen, dass es weitere Ursachen für HA gibt, bei denen die Haare oft auch noch im selben Muster ausfallen. Manche Ärzte machen sicherlich noch die gängigen weiteren Tests: Schilddrüse, Eisen etc. Ihr kennt das alle selbst. Führt das letztlich auch zu keinem Ergebnis, dann bleibt meist nur noch die Diagnose AGA. Es werden weiter keine Ursachen, sondern nur Symptome betrachtet. Haarausfall, Muster Ludwig Schema -> AGA! Das heißt es folgt meist eine symptomatische Behandlung mit Haarwasser etc.. Besserung tritt in manchen Fällen auf, aber in erschreckender hoher Zahl eben nicht. Das alles lässt sich in sämtlichen Internetforen nachvollziehen und wurde mir so auch von einigen Ärzten bestätigt. Da könne man dann eben auch nichts machen. Da ist die „Last des Erbes“ dann eben einfach stärker. Ich habe selbst die Diagnose AGA bekommen. Ein Blick auf meinen Kopf, einmal am Haar gezupft und mir wurde AGA attestiert. Ein anderes Mal kam es sogar zu einem Trichogramm. Aber was sagt das denn schon aus? Es kann doch nur verdeutlichen was man faktisch eh schon weiß: man hat HA. Was für ein riesen Schwachsinn und ich will fast sagen was für eine riesen Abzocke der Patienten. Selbst wenn bei einem Trichogramm oder Trichoscann herauskommt, dass man Ludwig Typ Haarausfall hat, das ist einfach keine Diagnose. Es ist einfach nur eine äußerliche Feststellung. Das muss nicht AGA sein, denn es gibt mehrere Ursachen für HA bei dem die Haare im selben Schema ausfallen. Manche Ärzte wissen es tatsächlich nicht besser, denn sie handeln nach dem „Wissen“ was so allgemein und gerade aktuell vor zu herrschen scheint. Und sie bilden sich einfach zu wenig ganzheitlich fort. Man kann es ihnen oftmals nicht mal verübeln, denn wie viel Zeit bleibt einem Arzt denn für einen Kassenpatienten? Selbst für einen Privatpatienten ist die Zeit nicht mehr so da wie früher. Ich habe eine Studie gelesen, dass Ärzte heute nur noch im Durchschnitt etwa 4 Minuten für einen Patienten aufwenden können. Dasselbe fand ich auch nochmal in dem Buch von Dr. PLatt, welches sehr empfehlenswert ist und unten in den Buchtipps auch aufgeführt ist. Das nächste Problem: woher kommen den sämtliche Studien und Empfehlungen? Was lernen Medizinstudenten und fertige Ärzte? Meine Ärztin sagte dazu nur „Sponsored by Pharma Industrie“. Wer finanziert denn sämtliche Forschungen und Artikel in medizinischen Fachzeitschriften? Firmen die unter anderem Mittel gegen Haarausfall herstellen. Und wer liest das und nimmt diese Meinung an? Die Ärzte die uns nachher behandeln. Ich weiß ich hole kurz aus, aber fragt euch mal warum man lieber Gelder in die Neuentwicklung von Aspirin steckt, als in die Weiterentwicklung von Medikamenten gegen Aids? Welcher Markt ist größer? Der von soliden Weststaatlern, die sich nach dem Feiern morgens ein Aspirin ins Wasser Glas fallen lassen oder der in Ländern wie Somalia oder Uganda etc. mit hohen Aidsraten? Angemerkt sei hier sowieso der mittlerweile en vogue gewordene Medikamentengebrauch ich würde manchmal fast sagen Missbrauch. Der Beipackzettel wird in den seltensten Fällen gelesen, darüber nachgedacht sowieso nicht. Wem fällt das alles schon groß auf? Dem unwissenden Patienten sicher nicht. Der ist einfach nur froh, wenn er irgendwelche Art von Hilfe bekommt, denn woher soll er sich denn auskennen. Wir alle haben weder Medizin studiert, noch oft die Zeit uns groß mit solchen Themen zu befassen. Schließlich vertraut man einem Arzt und seiner Ausbildung. Nun gut, so war es bei mir auch. Dazu aber später. Jedenfalls klar gibt es sowas wie AGA, aber warum sollten so!!! viele Frauen dieses AGA haben. Wieso sind diese Fälle, wie man überall lesen kann, gerade in den letzten Jahrzehnten so angestiegen??? Fragt sich das mal irgendwer? Schaut irgendwer nach Zusammenhängen? Das ist keine Feststellung die ich mache, weil ich mir das so überlegt habe und das für eine tolle These befinde. Googlet mal danach. Allein die Tatsache, dass in den letzten drei Jahren eine enorme Anzahl an Mitteln gegen HA auf den Markt gepumpt wurde. Wieviel gabs so circa vor drei Jahren? Ich erinnere mich immer nur an Alpecin und das war dann auch noch für Männer. Marktwirtschaft funktioniert nach Nachfrage und Angebot. Da die

Nachfrage, besonders bei Frauen, in den letzten Jahren immer mehr gestiegen ist, da eben immer mehr Frauen betroffen sind, haben die Hersteller reagiert. Und sie machen, da sind wir uns wohl alle einig, ein wunderbares Geschäft mit uns. Das meiste hilft nicht. Natürlich will ich nicht alles verteufeln. Regaine zum Beispiel hat einigen hier schon geholfen. Jeder muss für sich den richtigen Weg finden. Herausfinden was hilft. Das geht aber nur wenn die Ursache gefunden ist.

Als Ursachen für die AGA, die nun eben immer häufiger aufzutreten scheint, vermutet man Stress. STRESS???? Den haben wir alle. Jeder hat Stress. Stress ist eine prima und praktische Ursache für etwas. Wenigstens eine Ursache wurde gefunden. Es wurde eine Erklärung für etwas gefunden und jetzt liegt es am Patienten das zu beheben.

Sicherlich haben die Tatsache, dass unser alltägliches Leben immer stressiger und unsere Ernährung immer schlechter wird auch einen großen Anteil daran, dass Symptome wie HA nun weiter verbreitet sind. Und ich sage bewusst SYMPTOME WIE HA. Denn HA ist für mich keine Krankheit, sondern ein Symptom für irgendeine Art von Ungleichgewicht im Körper.

2) Progesteronmangel/Östrogendominanz und HPU: Mögliche Ursachen für den HA die wie AGA aussehen

Progesteronmangel ist meines Erachtens eine Ursache für HA, die leider viel zu selten in Betracht gezogen wird. Leider auch deswegen weil sich die Ärzte mit der Gabe von bioidentischen Hormonen so wenig auskennen. Es gibt aber Ärzte, die darüber Bescheid wissen und die das für den Patienten entweder ausschließen oder bestätigen können (Im zweiten Buchvorschlag sind im Anhang Ärzte aufgelistet, die sich mit Hormonen und speziell mit den weiblichen Geschlechtshormonen auskennen.)

Ich möchte nun nicht medizinisch zu sehr ins Detail gehen, da ich mir nicht anmaßen will, besser als ein Arzt zu sein. Ich kann euch aber etwas von meinem Wissen weitergeben und bitte euch auf jeden Fall die Bücher anzusehen.

Östrogendominanz oder Progesteronmangel:

Dies bedeutet, dass es aufgrund einer Dysbalance des Hormonsystems zu einem Ungleichgewicht von Progesteron und Östrogen kommt. Dabei verhält sich das Östrogen dominant gegenüber dem Progesteron. Ob dies nun aus dem Grund ist, weil zu wenig Progesteron im Körper vorhanden ist oder weil zu viel Östrogen vorhanden ist es bleibt immer mehr Östrogen wie Progesteron.

Dieses Ungleichgewicht kann vielerlei Ursprung haben. Entweder im Zuge der Wechseljahre, in denen sich das Hormonsystem drastisch verändert. Oder durch die Einnahme der Pille. Oder einfach weil es der Körper gerade so will.

Bei mir hat die Östrogendominanz im Weiteren eine latente Schilddrüsenunterfunktion ausgelöst. Das ist nicht untypisch und tritt in den meisten Fällen von Ungleichgewichten bei den Sexualhormonen auf. Des Weiteren ist das HA Schema wie bei AGA. Aber nicht aus dem Grund, weil die Haarfollikel überempfindlich auch Androgene reagieren, sondern weil sich die Androgene dominanter verhalten können. Also liegt es quasi schon mit an den Androgenen, aber wenn man den Regelkreis wieder ins reine bringt, dann reguliert sich das dann letztlich auch.

Hämopyrrolaktamurie - HPU

Dies ist eine Stoffwechselstörung, die noch relativ wenig anerkannt ist. Aber wer sich mal vor Augen führt was bei einer HPU im Körper vorgeht, der erkennt Zusammenhänge. Und

wieder sind wir im Hormonhaushalt. HPU kommt meist bei Frauen vor und zeichnet sich durch einen Mangel an Pyridoxal-5-Phosphat (aktive Form von Vitamin B6), Zink und Mangan im Körper aus. Löst aber auch aus, dass das Progesteron im Körper sinkt. Und das kann zu starkem Haarausfall führen. Infos plus Selbsttest hier: www.keac.de

3) Die Pille

Die Pille ist gerade 50 Jahre alt geworden. Umso mehr wird sie aktuell wieder gehypt. Leider. Allerdings wenn man genau hinsieht, dann bemerkt man mittlerweile immer mehr negative Stimmen gegenüber diesem „Wundermittel“. Fragt euch mal eines: hat man die Nebenwirkungen der Pille tatsächlich alle ausreichend erforscht? Weiß man darüber viel oder besser genügend? Die künstlichen Hormone, der enorme Anstieg an Östrogen im Körper, das Vortäuschen einer Schwangerschaft, ... das alles sind enorme Eingriffe in den natürlichen Hormonhaushalt. Und die Hormone in unserem Körper spielen nun mal alle zusammen. Östrogen und Krebs stehen außerdem in direktem Zusammenhang. Dazu will ich mich aber nicht weiter äußern, da das zu weit führt. Ist aber alles sehr toll in den ersten beiden Büchern beschrieben. Natürlich muss man auch hier wieder abwägen. Und natürlich hat die Pille auch ein großes Maß an Freiheit für Frauen geschaffen. Aber mir ist es diese Mittlerweile nicht mehr wert und Gott sei Dank kann man auch anders verhüten.

4) Meine Situation und was sich gebessert hat

Die Erkenntnis meinen Hormonhaushalt mit der Pille total zerstört zu haben und am Gleichgewicht meiner Hormone arbeiten zu müssen und, ließ mich erst einmal schlucken. Die Pille hat durch die Zufuhr von künstlichen Hormonen dazu geführt, dass ich zuviel Östrogen im Körper hatte und zu wenig Prog. UND das war ein Dauerzustand. Aber ich habe mich durchgebissen und trotzdem eisern die Pille weggelassen und die Creme benutzt. Außerdem leichte Schilddrüsen Hormone eingenommen und Bockshornklee.

Erfolge:

Was meine innere Situation betrifft bin ich seit dem Absetzen der Pille und dem Behandeln mit Progesteroncreme wirklich viel ausgeglichener und stabiler. Ich bin nicht mehr so von meinen Ängsten geleitet. Ich habe mehr Lebensmut, bin seltener todmüde und abgeschlagen. Schlafe nachts besser. Schwitze nicht mehr drei Shirts pro Nacht durch. Und was ihr sicherlich wissen wollt: meine Haare! Zunächst einmal bemerkte ich nichts. Ich bekam schlechtere Haut und anfangs wirklich mehr HA. Besonders um den Eisprung herum. Ich wusste aber, das sagte meine Ärztin und auch mein logisches Denken, dass ich nicht erwarten kann, mir erst 5 Jahre meine Hormone total zu verwirren und dann innerhalb 2 Monaten wieder alles im Griff zu haben. Daher hielt ich das für normal. Klar ich war anfangs skeptisch, aber wenn man von einer Diagnose so überzeugt ist, dann ist es ok und man dreht sein Denken um. Man geht morgens mit einem Lächeln im Gesicht ins Bad und sagt sich, juhuu meine Haare werden wieder wachsen. Man braucht eben nur Geduld. Viele von uns, zumindest vermute ich das denn ich war genau so, probieren ja total viele Sachen gegen den HA aus. Aber was nicht sofort wirkt, das wird wieder in den Badschrank gesperrt und sofort mit einem anderen Mittel getauscht.

Wie gesagt zunächst keine Besserung. Aber so nach und nach wurde der HA immer weniger. Es ist mittlerweile kein Vergleich mehr zu früher. Meine Haare fallen sicherlich noch ein wenig stärker aus als die beim Durchschnitt, aber es vermindert sich von Phase zu Phase. Ich sehe es

an der Haarbürste, am Fliesenboden, im Gulli der Dusche etc. . Einfach weniger Haare. Was das Nachwachsen betrifft. Ja wie lange Haare brauchen bis sie lang sind, das ist nervig genug. Anfangs fiel mir dieser kleine Flaum auf, den auch einige von euch kennen. Diese Haare konnte man total leicht wieder herausziehen und das machte mich schon ein wenig skeptisch, ob denn nicht nur der HA damit zu stoppen wäre, aber die Haare nicht mehr wachsen. Mittlerweile sind aber diese Haare auch nicht mehr ausgefallen und wachsen laaaaangsam aber beharrlich nach. Ich kann auch daran ziehen und habe wirklich wenige Haare am Finger. Mal eins oder zwei von diesen kleinen Härchen bleiben am Finger. Das ist ein Erfolg. Euphorie ist trotzdem völlig fehl am Platz und ich will nicht, dass ich zu euphorisch wirke. Freude ja - aber Euphorie nein. Es ist alles kein Wunder. Es ist einfach eine Ursache in meinem Körper, die ich behebe. Und das dauert eben seine Zeit. Schritt für Schritt. Aber es klappt.

Das einzige was mir also geholfen hat und jetzt weiter hilft: die richtige Diagnose und dann enorm viel GEDULD. Das ist tatsächlich ein wenig anstrengend, aber auf der anderen Seite grinse ich morgens in den Spiegel und freue mich über jedes kleine nachwachsende Härchen, bzw. nicht ausgefallenes Haar.

5) Buchtipps

Die Bücher die ich euch jetzt vorschlage, sind wirklich lesenswert und sehr hilfreich. Vieles von dem was ich hier sage ist dort genauer und sicherlich fundierter als es mir möglich ist beschrieben.

Ich weiß wie es mir selbst ging. Ich habe Ärzten vertraut. Wurde enttäuscht. Wollte aufgeben und mich mit einer Perücke, die ich wohl mal tragen sollte, schon fast abgefunden. Habe wieder begonnen und mich nochmal hinter dieses Thema geklemmt. Ich habe mir so lange selbst leid getan. Aber eines habe ich gelernt: weitergebracht hat es mich nicht und wenn ich mich nicht um mich selbst gekümmert hätte, dann würde ich immer noch Verzweiflungsnachrichten hier rein schreiben. Versteckt euch also nicht hinter dem was Ärzte sagen, wie Laborbefunde möglicherweise gedeutet werden, ohne selbst genau informiert zu sein. Wir meckern, aber letztlich kennen wir uns nicht aus und wissen nichts, daher meckern wir weiter, weil wir unzufrieden und verzweifelt bleiben. Das ist ein normales Verhalten, das habe ich 3 Jahre jeden Tag gemacht. Irgendwann habe ich angefangen loszulegen und erstaunlicherweise, ich habe Freude darin gefunden. Mit jedem kleinen Fortschritt. Jedem neuen Artikel, oder Buch das ich bekommen habe. Ich habe mich eingelesen. Denn ich dachte kritisier niemanden der davon nichts versteht, wenn du es selbst nicht tust.

Daher rate ich euch. Internet und Bücher zu durchforsten und nicht aufzugeben. Ich halte AGA für möglich, aber für keinesfalls so häufig.

Lest also folgende Bücher (sortiert nach Relevanz):

1)Die Hormonrevolution von Dr.Platt (sehr gut zum Einstieg, Schilddrüse, Sexualhormone, alles dabei und super gut erklärt, hinten ein Verzeichnis mit Apos und Ärzten)

1)Natürliche Hormontherapie von Dr. Scheuernstuhl (mit Verzeichnis von Ärzten die sich mit bioidentischen Hormonen gut auskennen, Verzeichnis von Symptomen und Ursachen)

2)Östrogen Dominanz von Eva Marbach (siehe auch: <http://oestrogen-dominanz.de/>)(ist aber

tatsächlich besser mit einem von den anderen beiden zu beginnen, da die besser aufklären, was ärztlich gesehen zu tun ist und mehr Praxisbeispiele liefern von Patienten aus ihren eigenen Praxen.)

Das denke ich reicht als Anfang. Wenn ihr das durch habt, dann werdet ihr anders denken. Vielleicht oder besser hoffentlich andere Möglichkeiten in Betracht ziehen können, euch besser auskennen und mit euren Ärzten diskutieren können und ihnen nicht mehr so ausgeliefert sein. Es macht euch einfach sicherer und Sicherheit macht Selbstbewusstsein. Versucht eure Depris zu unterdrücken und lest wenigstens mal rein.

Und erwartet nicht ein reines Buch über Haarausfall. Es geht um die Ursache davon. Haarausfall ist nur eines der vielen Symptome... aber ihr werdet sehen.

6) Fazit

Mein abschließender Rat ist: Macht einen umfassenden Hormontest. Lasst den aber von einem Arzt bewerten, der sich damit auskennt. Das ist sehr wichtig, denn sonst seid ihr genauso schlau wie vorher, wenn der Arzt keine Ahnung von bioidentischen Hormonen hat. Oder etwa noch dnekt ein TSH von 3,0 sei total unbedenklich und nicht mal auf die Idee kommt den t3 und t4 Wert auch mal anzusehen. Wie gesagt ein nach Städten geordnetes Verzeichnis findet ihr im Buch von Dr. Scheuernstuhl.

Ich hoffe ich konnte euch ein wenig Mut machen. Lest wirklich in diese Bücher rein. Mir ist das ein großes Anliegen, denn ich kann hier nur so wenig erzählen und dann auch nur so bruchstückhaft. Ich würde mich einfach sehr freuen, wenn es euch auch irgendwann anfängt besser zu gehen. Und das was ich geschrieben habe und was in diesen Büchern ausführlich und leicht verständlich erklärt wurde einen Beitrag dazu leisten konnte.

Wer wirklich verstehen will, muss sich selbst auskennen. Ich sehe das mittlerweile fast so wie wenn ich mir ein gebrauchtes Auto kaufe. Wenn ich keine Ahnung habe, dann kann man mir einen roten Mazda als Ferrari verkaufen und mir versprechen, dass ich damit total gut ankomme. Resultat: ein Haufen Geld ist raus und gut angekommen bin ich auch nicht. Gerade bei unserer eigenen Gesundheit sollten wir uns wirklich enorm gut auskennen. Dann erkennen wir auch, wenn man uns ein hergerichtetes Unfallauto als Neuwagen verkaufen will.

Ich will nochmal ausdrücklich betonen, dass all dies hier meiner persönlichen Erfahrung und Meinung entspricht. Ich weiß es gibt auch Fälle, in denen die Pille „Wunder“ bewirkt hat. Reflektiert einfach nur...

Liebe Grüße und stellt mir gerne Fragen, wenn ich mich irgendwo unklar ausgedrückt habe

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen, Tipps, Statement zu AGA

Posted by [thana](#) on Thu, 20 May 2010 08:57:26 GMT

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

Liebe evi_an,

herzlichen Dank für deinen ausführlichen Bericht.

Ich habe schon oft gelesen, dass Progesteron bei Haarausfall helfen kann. Leider nicht in allen Fällen, deswegen ist der erste Schritt, wie du geschrieben hast, sich eine Diagnose zu verpassen. Leider ist das total schwierig. Dazu braucht man einen Arzt und das ist sogut wie unmöglich. Das ist der Grund warum man immer wieder zur Selbstbehandlung greift.

Leider ist auch eine Östrogendominanz oder Progesteronmangel schwierig, da die Normwerte dafür sehr individuell sind. (wie bei allen Hormonen)

Hier ist ein guter Arzt ein MUSS, wo wir wieder beim Problem wären

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen, Tipps, Statement zu AGA

Posted by [Skdlfnmylms](#) on Thu, 20 May 2010 22:31:27 GMT

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

grundsätzlich ist das natürlich nur ein winziger Auszug aus vielen möglichen hormonellen Gründen. Ich denke nur, dass Östrodominanz einfach viel verbreiteter ist als angenommen. Klar kann man aber auch aufgrund eines östromangels probleme haben. das ist aber im vergleich zur dominanz eher seltener. Aber auch das kann man mit der gabe von bioidentischen hormonen regeln. Wichtig...keine Chemiekeule. Pille ist nicht das allheilmittel.

Und eigentlich ist es nicht so besonders schwer eine dominanz zu erkennen. Wenn zu wenig Prog im Verhältnis da ist, dann sollte man hellhörig werden.

Und ja der richtige arzt ist auch wichtig. Dafür habe ich aber die buchtipps angegeben. Da sind listen mit ärzten drin. Ich dneke eben, wenn man unter dem ha leidet, dann muss man ALLES dafür tun, dass man es schafft die ursache zu finden. das bedeutet sich selbst zu informieren und nciht aufzugeben. leider ist das so. Aber wenn man das nicht tut, kann ich immer nur wiederholen, dann darf man nicht verzweifeln.

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen, Tipps, Statement zu AGA

Posted by [Mokey](#) on Fri, 21 May 2010 10:49:41 GMT

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

Es deutet immer mehr darauf hin, dass auch mein Haarausfall etwas mit der Pille zu tun haben könnte. Dass es an der Schilddrüse oder an Nährstoffmangel liegt, ist bei mir mittlerweile fast ausgeschlossen (nur mein Selenwert ist noch ausständig, den bekomme ich am Dienstag). Letztes Jahr im Sommer, als mein Haarausfall begann, habe ich die Pille (Yasmin) im Langzyklus genommen. Ich habe das zwei Zyklen lang gemacht, dann habe ich damit aufgehört, da meine Augen davon immer trockener wurden. Dieser zeitliche Zusammenhang ist mir erst kürzlich

aufgefallen, ich hatte außer Libidoverlust und eben dieser Augentrockenheit sonst nie Probleme mit der Pille und habe sie deshalb nie verdächtigt. Der Arzt, bei dem ich letzte Woche wegen meinen Blutwerten war, wurde gleich hellhörig, als ich ihm von dieser Sache mit dem Langzyklus erzählt habe. Da das Labor immer ein paar Tage lang etwas Blut aufhebt, hat er gleich meine Östrogen- und Gelbkörperhormonwerte nachbestellt.

Ich frage mich, was ich tun soll, wenn bei diesem Test was rauskommt. Ich traue mich fast nicht, die Pille gleich abzusetzen, denn wenn mir daraufhin noch mehr Haare ausfallen sollten, habe ich bald gar keine mehr am Kopf. Momentan kann ich über meinen Haarausfall bis zu einem gewissen Grad noch hinwegtäuschen, wenn ich sie an der dichtesten Stelle scheitle. Wenn mir noch mehr ausfallen, geht nicht einmal mehr das. Vielleicht sollte ich dann eine leichtere Pille probieren? Von der Yasmin gibt es bzgl. Östrogen ja noch Spielraum nach unten (Yasminelle, Mirelle).

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen, Tipps, Statement zu AGA

Posted by [nilufar](#) on Fri, 21 May 2010 20:11:47 GMT

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

evi, sind das bioidentische hormone, die auf dieser seite beschrieben werden??

www.haut-und-hormone.de

lg

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen, Tipps, Statement zu AGA

Posted by [thana](#) on Sun, 23 May 2010 04:56:25 GMT

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

Hallo Mokey,

hab ich das richtig verstanden?

-du hast trotz Pille Hormonwerte getestet bekommen?

Ich dachte das geht nur nach Absetzen der Pille?

P.s.

Das erste Buch hab ich mir schon bestellt

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen, Tipps, Statement zu AGA

Posted by [Mokey](#) on Sun, 23 May 2010 08:09:19 GMT

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

Ja, ich hab sie trotz Pille getestet bekommen. Wenn die Werte da sind, wird entschieden, was weiter geschieht, also Pille absetzen oder andere Pille.

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen, Tipps, Statement zu AGA

Posted by [Skdlfnmylms](#) on Sun, 23 May 2010 20:44:26 GMT

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

@ Mokey

Zitat:Ich frage mich, was ich tun soll, wenn bei diesem Test was rauskommt. Ich traue mich fast nicht, die Pille gleich abzusetzen, denn wenn mir daraufhin noch mehr Haare ausfallen sollten, habe ich bald gar keine mehr am Kopf. Momentan kann ich über meinen Haarausfall bis zu einem gewissen Grad noch hinwegtäuschen, wenn ich sie an der dichtesten Stelle scheitle. Wenn mir noch mehr ausfallen, geht nicht einmal mehr das. Vielleicht sollte ich dann eine leichtere Pille probieren?

Also wenn du deine Hormone testen lassen willst, dann solltest du das machen lassen ohne dem Körper dabei künstliche Hormone zuzuführen. Ich kann deine Angst verstehen. Aus diesem Grund habe ich auch lange hin und her überlegt und gezögert. Bin aber letztlich nach reiflicher Überlegung zu dem Schluss gekommen, wenn ich die Pille weiter nehme, dann fallen mir weiter die Haare aus und ich bekomme immer dünnere Haare. Wenn ich die Pille absetze - so war ich mir da schon sicher - werden mir ratz fatz erstmal etwas mehr Haare ausfallen als eh schon. Dafür werde ich danach aber sukzessiv immer weniger verlieren. Verstehst du die Logik dahinter? Ich dachte mir, na ja wenn ich nichts mache, dann fallen diese Haare, die nach dem Stop der Pille ausfallen eh irgendwann genauso aus, vielleicht nur einen Monat oder so später...und danach fallen sie ja auch noch weiterhin aus. Ohne Pille ist es bei mir eben irgendwann andersherum. Du musst da für dich selbst eine Entscheidung treffen. Diese Entscheidung kannst du aber nur gut informiert und mit einem Arzt im Rücken treffen, der sich damit wirklich auskennt. Wie gesagt im zweiten Buch ist eine Liste drin mit Ärzten, die sich damit auskennen. Ich hatte kurz mal überlegt euch anzubieten über eine PM jeweils aus eurem PLZ Gebiet den Arzt zu schicken. Aber ich weiß erstens nicht ob ich sowas hier darf und zweitens, liest so keiner mehr diese Bücher. Ich habe keinerlei wirtschaftliches Interesse am Verkauf dieser Bücher. Eh logisch

Ich denke nur, wenn ihr wirklich was erreichen wollt, dann müsst ihr euch einfach so gut es geht im Thema auskennen. Dann kann man nen guten Arzt auch recht schnell vom schlechten unterscheiden und muss nicht wieder eine halbe Such-Odyssee hinlegen.

@nilufar

Zitat:evi, sind das bioidentische hormone, die auf dieser seite beschrieben werden??

www.haut-und-hormone.de

ich hab in zwei wochen einen Termin bei meiner tollen ärztin. ich drucke das aus und bringe es ihr und frage sie was sie denkt. ich traue mich nicht eine gültige aussage zu machen. ABER ich vermute fast, dass es sich nicht um das gleiche handelt. möglich wärs aber schon. mich

verwirrt die tatsache, dass die seite so komisch und unprof. aussieht und, dass ich über diesen Verfasser nirgends was finde. Absichern werde ich das aber bei meiner ärztin...ich berichte dann!

@lilli (aus dem anderen Thread)

ja ich hab mich durchchecken lassen. Dass ich ne Unterfkt hab, das hab ich schon im langen text beschrieben. siehe dort

Ich nehme aktuell:
Progesteroncreme
Bockshornklee
Tyreoidea/ferrum (wala)

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen,Tipps, Statement zu AGA
Posted by [Mimi17](#) on Mon, 24 May 2010 08:08:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@nilufar,

mindestens die Gestagen-Komponenten auf der Seite "haut-und-hormone" sind nicht bioidentisch. Das sind eben Gestagene, also von der Pharmaindustrie zwecks Patentierung verändertes Progesteron. Im Körper kommen verschiedene Östrogene vor (Estradiol, Estron, ...) aber es gibt nur ein einziges körpereigenes Gelbkörperhormon und das ist Progesteron. Gestagene haben immer bestimmte Wirkungen und Nebenwirkungen. Das auf der Seite beschriebene "Chlormadinon" ist die Gestagenkomponente der Pille Belara (einfach mal unter [medizinfuchs.de](#) über die Auswahl "Wirkstoffe" suchen, dann findest Du das). Das andere Gestagen "Levenorgestrel" ist der Wirkstoff einiger Minipillen und auch der Hormonspirale Mirena, die mir den HA beschert hat (und vieles andere), da schaust Du einmal in das Hormonspirale-Forum und dann willst Du das ganz sicher nicht.

Wenn Du die Pille in Verdacht hast, Schuld an Deinem HA zu sein, kann ich Dir nur empfehlen, Dich erstmal schlau zu lesen, auch wenn es anstrengend ist, es hilft nichts. Da mußst Du durch. Neben den Büchern die Evi_an empfiehlt, würde ich jedem "Natürliches Progesteron. Ein bemerkenswertes Hormon" von Dr. John Lee ans Herz legen. Es gibt auch noch diverse englische Bücher von ihm, die ich inzwischen alle gelesen habe, aber das wäre dann schon ziemlich viel.

Erst dann solltest Du überlegen, ob die Pille längerfristig für Dich in irgendeiner Weise in Frage kommt oder ob Du nicht lieber ein Ende mit Schrecken in Kauf nimmst, als einen Schrecken ohne Ende.

LG und alles Gute
Mimi

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen,Tipps, Statement zu AGA

Posted by [Mokey](#) on Mon, 24 May 2010 09:18:16 GMT

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

Aber wenn ich die Pille zuerst absetze und dann meine Hormone testen lasse, habe ich ja erst wieder keine Aussage darüber, wie mein Körper auf die Pille reagiert, und das will ich ja wissen?

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen,Tipps, Statement zu AGA

Posted by [nilufar](#) on Mon, 24 May 2010 12:48:47 GMT

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

Hallo,
vielen dank für eure antworten!!

Also mein Frauenarzt kannte diese Kombi, scheint also nichts ungewöhnliches zu sein. ist wohl nur zur verhütung nicht zugelassen.

@evi wäre super nett, wenn du trotzdem mal fragen würdest.

@mimi

ich habe vor 7 jahren die belara genommen und total zugenommen, wird das jetzt wieder der fall sein? (wg dem gleichen gestagen?)

und du schreibst was von: Levenorgestrel

ich nehme: Estrifam, Chlormadinon und Progynova.. komme grad irgendwie nicht darauf klar, welches davon Levenorgestrel sein soll??

Sry, bin echt unwissend was Hormone betrifft..

Lg niluu

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen,Tipps, Statement zu AGA

Posted by [Skdlfnmylms](#) on Mon, 24 May 2010 13:16:20 GMT

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

Hey Mimi,

super, dass du hier schreibst. Ich hab mir die Seite nochmal im halbwegs wachen Zustand angesehen und stimme dir zu. Außerdem beschreibt Dr. PLatt in seinem Buch sehr schön, dass es einfach keine Pille auf dem Markt gibt, die nicht irgendeine chemische Komponente in sich hat.

Find ich toll, dass du dich auch so gut informiert hast und ebenso dafür plädiert, dass man sich informieren muss. Besonders schön finde ich die Aussage : Zitat:ob Du nicht lieber ein

Ende mit Schrecken in Kauf nimmst, als einen Schrecken ohne Ende
Der Meinung bin ich eben auch. Schrecken hat man so oder so die Frage ist tatsächlich wie man damit leben will. Ich habe mich entschieden, dass es besser ist nen großen Schrecken hinzunehmen und dann auf Besseres zu warten, als dauerhaft mit allen Nebenwirkungen zu leben. Mir ist letzte Woche außerdem etwas sehr schönes passiert. Ich habe mich mit einem jungen Mann unterhalten, der mich nach meiner Hormongeschichte gefragt hat. Er hat mich deshalb gefragt, weil er nicht will, dass seine Freundin die Pille nimmt und er sich noch genauer informieren wollte, um ihr Argumente liefern zu können, damit sie endlich aufhört ihren Körper kaputt zu machen. Er hat sich die Buchtitel notiert und mir gesagt er wird sich die kaufen. Ich denke es gibt viele Männer, die uns Frauen dahingehend unterstützen. Man muss eben informiert sein, Argumente haben und abwägen. Kein Mann der einen liebt kann glaub ich dann noch etwas gegen die Entscheidung keine Pille nehmen zu wollen sagen. Es gibt andere Verhütungsmethoden, die auch sicher sind. Ich hab mich darüber wirklich sehr gefreut. Vorallem weil er wirklich noch sehr jung ist und sich schon solche Gedanken macht. Gut, er ist im medizinischen Bereich tätig, daher wusste er schon einiges. Aber ich denke, wie gesagt, sollte irgendwer von euch Bedenken bezüglich seines Freundes/Mannes haben, gute Argumente lösen dieses Problem. Und die Argumente muss man sich eben anlesen. Wobei der eigene Gesundheitszustand eigentlich das größte Argument dabei ist...
Was mich interessieren würde Mimi, welche Symptome hattest du denn? Und wie lange hat es gedauert, bis du erste Erfolge sehen konntest bzw. bis sich alles wieder in eine gewissen Normalität eingependelt hat? Sind deine Haare auch alle wieder gewachsen?
Wär wirklich toll nochmal von dir zu hören...

Dann noch zu Mokey(auch für die anderen interessant):

lies mal hier:

<http://www.ht-mb.de/forum/archive/index.php/t-1023462.html>

weiter hier (dieser Link ist sehr gut):

<http://www.medizinkritik.de/autoren/sld02.htm>

und hier auch noch was: <http://www.hormonselbsthilfe.de>

hier befindet sich eine Liste mit Leuten die sich mit dem Thema auskennen. Die ist irgendwie nicht vollständig. München zum Beispiel fehlt. Aber vetl hilft es dem ein oder anderen. Außerdem könnt ihr hier nochmal gut nachlesen, welche Symptome Hormonstörungen hervorrufen können.

@Nilufar

klar mach ich, aber ich kenn die antwort eh schon . Meine Ärztin ist eh so geil, die ist immer so grade heraus und schimpft sich immer einen ab, weil sie sich (zu Recht) so enorm darüber aufregt, dass soviele Ärzte keinen Plan haben und das dann dadurch auf ihre Patienten abwälzen, weil die sich dann selber informieren müssen. wenn sie das denn tun, weil oft haben sie ja nichtmal eine Ahnung, dass sie Probleme durch Hormonstörungen haben. Anfangs dacht ich "spinnt die jetzt, was regt die sich so auf", aber mittlerweile grinse ich mir einen ab, weil ich mich selbst informiert habe und dadruch eine Basis habe sie zu verstehen und weil es einfach zeigt, dass sie richtig was auf dem Kasten hat und sie sich Gedanken macht.

Guck dir mal bisschen die Links die ich gepostet habe an. Das hilft schon ein bisschen weiter, die Hormonsache ein wenig besser zu verstehen.

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen, Tipps, Statement zu AGA

Posted by [nilufar](#) on Mon, 24 May 2010 13:48:59 GMT

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

evi, kannst du mir sagen ob nun Levenorgestrel in meiner kombi vorhanden ist?
werde mir die links mal in ruhe anschauen danke

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen, Tipps, Statement zu AGA

Posted by [Skdlfnmylms](#) on Mon, 24 May 2010 14:22:30 GMT

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

kurze antwort:

Chlormadinon: ein bestandteil davon ist in der Belara Pille. Die hab ich genommen und du ja auch. Chemisch...

beim rest bin ich mir nicht sicher. Ich bin ja keine apothekerin .Da müsste ich jetzt erstmal selbst genau googlen. gib das doch mal im netz ein.

alles was ich jetzt so auf die schnelle gefunden habe: das ist alles synthetisch. keine natürlichen hormone...

hilft das?

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen, Tipps, Statement zu AGA

Posted by [nilufar](#) on Mon, 24 May 2010 14:25:42 GMT

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

ja, vielen dank evi.

mich hatte dieser teil von mimi s beitrage etwas durcheinander gebracht:

"Das andere Gestagen "Levenorgestrel" ist der Wirkstoff einiger Minipillen und auch der Hormonspirale Mirena, die mir den HA beschert hat (und vieles andere Twisted Evil), da schaust Du einmal in das Hormonspirale-Forum und dann willst Du das ganz sicher nicht."

Ich verstehe nicht, ob das in den anderen Hormonen, welche ich nehme, mit beinhaltet ist, oder wie sie darauf kommt? Oder ob sie das nur allgemein geschrieben hat und nicht auf meine Kombi bezogen war? hmhhh
ich warte einfach mal ihre antwort ab

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen, Tipps, Statement zu AGA
Posted by [Skdlfnmylms](#) on Mon, 24 May 2010 14:39:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ach so
Mimi hatte sich auf die Haut und Hormone Seite bezogen und auf die dort angegebenen Präparate.

Deine Wirkstoff Kombi ist aber eben auch chemisch. Levenorgestrel ist nur eines von vielen Übeln

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen, Tipps, Statement zu AGA
Posted by [Minu](#) on Mon, 24 May 2010 15:51:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Evi_an!

Klasse Bericht! Vielen lieben Dank für deine Mühe alles so toll gegliedert aufzulisten!

Sicher kann man nun an dieser Stelle hin und her diskutieren, ob Pille oder nicht, aber ich denke, jeder wird schon merken, was einem selber gut tut...

Ich habe die Pille nie nehmen wollen, nachdem ich mal einen Beipackzettel in der Hand hielt. Stattdessen habe ich mich mit etwas unreiner Haut, ein paar Pickelchen und Bauchschmerzen abgefunden, bis der Haarausfall einsetzte .

Natürlich habe ich gleich meine Hormonwerte haben wollen, wusste aber leider noch gar nicht Bescheid. Das Forum hier hatte ich zu dem Zeitpunkt noch nicht entdeckt.

Die erste Gyn. fand alles in bester Ordnung. Progesteron hatte sie gar nicht getestet... obwohl ich nun mit dem aktuellen Wissen mit Bestimmtheit sagen kann, das genau davon zu wenig da war. Mittlerweile war wieder ein halbes Jahr vergangen, meine Haare immer weniger geworden und ich kein Mensch mehr.

Da die erste Gyn mein Problem so dermaßen herabspielte, habe ich den Arzt gewechselt und daraufhin die Pille (Bella Hexal) bekommen. Die habe ich in meiner Verzweiflung natürlich genommen .

Jetzt ein Jahr später sind zwar im Durchschnitt nur etwa die Hälfte Haare bei mir ausgefallen, aber mein Status hat sich trotzdem verschlechtert.

Die Pille hat sich sehr negativ auf mein allgemeines Wohlbefinden ausgewirkt, aber da vorher

alles noch schlimmer war, traue ich mich auch nicht sie komplett abzusetzen. Habe nur gewechselt.

Meine Mutter bspw. hat Jahrzehnte die Pille genommen, nie Haarausfall gehabt, ist nun in den Wechseljahren und hat mehr Haare als ich.

Ich bin komplett verunsichert, einige Theorien sind einleuchtend, vor allem was auf hormoneller Ebene bei Stress passiert...

Am liebsten würde ich sicher die künstlichen Hormone weglassen, aber ich befürchte auch, dass das natürliche Progesteron nicht im ausreichenden Maß antiandrogen bei mir wirkt.

Sicher stimme ich dir in vielen Punkten zu , denn auch ich habe mittlerweile einiges darüber gelesen, was mich sicher überzeugt hat.

Ich bin ziemlich hin und her gerissen.

An dieser Stelle auf jeden Fall vielen lieben Dank für die Buchtipps!

Denn uns bleibt nicht viel, außer selber schlau machen und dann noch einen richtigen Arzt finden (muss ich unbedingt)!

Liebe Grüße
Minu

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen, Tipps, Statement zu AGA

Posted by [Minu](#) on Mon, 24 May 2010 15:57:02 GMT

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

nilufar schrieb am Mon, 24 May 2010 16:25 ja, vielen dank evi.
mich hatte dieser teil von mimi s beitrage etwas durcheinander gebracht:

"Das andere Gestagen "Levenorgestrel" ist der Wirkstoff einiger Minipillen und auch der Hormonspirale Mirena, die mir den HA beschert hat (und vieles andere Twisted Evil), da schaust Du einmal in das Hormonspirale-Forum und dann willst Du das ganz sicher nicht."

Ich verstehe nicht, ob das in den anderen Hormonen, welche ich nehme, mit beinhaltet ist, oder wie sie darauf kommt? Oder ob sie das nur allgemein geschrieben hat und nicht auf meine Kombi bezogen war? hmhhh

ich warte einfach mal ihre antwort ab

Hallo Nilu!

Bin zwar nicht Mimi... aber zu deiner Frage:

Die ersten Pillen hatten alle eine Kombi aus Ethinylestradiol (soll das Estradiol "ersetzen") und

einem Gestagen (als "Progesteronersatz") Alles Chemie!

Levonorgestrel gehört zum Gestagen der 2. Generation mit androgener Partialwirkung.

Chlormadinonacetat (unter anderem in der Belara und deiner Kombi) wirkt antiandrogener.

Levonorgestrel ist definitiv nicht in deiner Kombi enthalten!

LG

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen, Tipps, Statement zu AGA

Posted by [Skdlfnmylms](#) on Mon, 24 May 2010 16:41:06 GMT

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

Hey Minu,

danke

bevor ich das jetzt umständlich erkläre, lies das.

http://www.medizinkritik.de/weg_vort/sld04.htm

und wie gesagt prog.mangel macht haarausfall wie bei AGA. Prog. ist ein gegenspieler von testosteron. synt. progesteron blockiert aber die rezeptoren...daher das muster wie bei AGA

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen, Tipps, Statement zu AGA

Posted by [nilufar](#) on Mon, 24 May 2010 17:44:45 GMT

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

Danke Minu, jetzt habe auch ich es verstanden

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen, Tipps, Statement zu AGA

Posted by [Skdlfnmylms](#) on Mon, 24 May 2010 18:39:40 GMT

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

auch sehr gut : <http://estrogendominanz.de/>

hab ich gerade gefunden. Inklusive Symptom Liste etc.

Sehr gute Seite die alles nochmal gut erklärt.Hätte ich mir meine Ausführungen ja sparen können

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen,Tipps, Statement zu AGA

Posted by [Mimi17](#) on Mon, 24 May 2010 21:21:21 GMT

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

Ups, hier ist ja was los... und ich war in der Sonne heute

@nilufar,

entschuldige bitte, wenn ich Dich verwirrt habe, das wollte ich nicht. Ich hatte Deine Frage so verstanden, dass Du wolltest wissen, ob die Hormone auf der Seite „Haut-und-Hormone“ natürliche Hormone sind. Und das sind zumindest die beiden dort angegebenen Gestagene nicht. Ich hab wohl Tomaten auf den Augen, denn ich habe jetzt nicht gefunden, welche Kombi Du nimmst. Zum Glück hast Du gute Antworten bereits bekommen. Nochmal sorry.

@Evi, ich werde gern berichten, aber ich fürchte das wird ziemlich lang und dafür ist es jetzt zu spät. Muß schlafen gehen. Melde mich aber.

Mimi

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen,Tipps, Statement zu AGA

Posted by [Skdlfnmylms](#) on Mon, 24 May 2010 21:31:01 GMT

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

Hey Mimi,

kein Ding. Freu mich schon drauf.

Ich war heute übrigens auch in der Sonne. Gott sei dank kann man den Laptop heutzutage ja überall mitschleifen

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen,Tipps, Statement zu AGA

Posted by [Elisabeth](#) on Tue, 25 May 2010 09:32:30 GMT

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

Hallo Evi_an,

Du schreibst, dass Du Bockshornklee einnimmst.

Kannst Du mir sagen, welches Präparat Du nimmst und in welcher Dosierung?

Liebe Grüße

Elisabeth

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen, Tipps, Statement zu AGA)
Posted by [Skdlfnmylms](#) on Tue, 25 May 2010 12:34:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Meine Kapseln sind von der Aalbrg Pharma GmbH
120 Stück sind in einer Dose und ich nehm eine davon morgen, eine davon abends

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen, Tipps, Statement zu AGA)
Posted by [Mimi17](#) on Tue, 25 May 2010 21:40:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Evi,
hm, ich bin nicht wirklich weiter als Du, deshalb war ich gespannt auf Deinen Bericht.
Ich habe versucht eine Kurzfassung meiner Geschichte zu schreiben, aber es klappt nicht so recht. Immer, wenn ich was wegstreichen will, passt das ganze nicht mehr.

1999 2004: erste Mirena, während der Zeit Morbus Basedow bekommen und ein immer wieder kehrendes Ekzem an den Füßen (klingt ätzend, ist es auch)

2004 2009: zweite Mirena, ab und an Haarausfall, aber nicht dramatisch und ohne jegliche Ausdünnung des Kopfhaares, dunkle Haare auf den Schienbeinen (meine Körperbehaarung ist ansonsten sehr hell), Reizdarm, trockene Augen, häufige Infekte, immer häufiger Rückenschmerzen, PMS aber nicht regelmäßig, Libidoverlust

Mai 2009 August 2009: dritte Mirena, Bauchkrämpfe, Hitzewallungen, Verstopfung (war direkt nach Entfernung weg)

ab Juli 2009: zusätzlich zu den bereits bestehenden „Unpäßlichkeiten“ kamen Angst- und Panikattacken, Schlaflosigkeit, Herzrasen/-stolpern, Kribbeln in Schulter/Arm/Kopfhaut, Haarausfall (diffus, ca. 200 250 tägl.) mit Kopfjucken, Brennen/Schmerzen der Kopfhaut.

Diagnose Gyn und Endo: AGA, das hat mich schon erschreckt. Empfehlung: Pille Diane 35 ZUSÄTZLICH zur Hormonspirale. und wenn es dann mit der Pille besser würde, dann die Mirena rausnehmen und bei der Pille bleiben. Ich bin Mitte 40, da ist das aus meiner Sicht überhaupt keine Option mehr. Wenn ich ausgesprochen hätte, was ich da gedacht habe, hätte man mich glatt verklagen können. Also blieb nur ein „bitte Mirena entfernen, danke sehr“.

Wichtigster Blutwert: freier Androgenindex

Mitte August 2009: 4,9 (Norm: <3,5)

Mitte September 2009: 4,5 (3 Wochen nach Entfernung)

Mitte Februar 2010: 1,8

Zur Berechnung des freien Androgenindex werden Testosteron und SHBG herangezogen. Beide Werte waren durchaus „in der Norm“ (mein persönliches Unwort des Jahres), aber im Verhältnis zueinander eben sehr schlecht. Leider war jetzt der DHT-Wert zwar „in der Norm“ aber eher an der oberen Kante. Hm, nicht gut.

Nächster Termin für Blutwerte, Anfang Juli.

Meine eigene Bewertung dazu: hübsche Doku für eine Androgenisierung durch die Mirena.
Meine Diagnose: pharmakologische Alopezie.

Was habe ich gemacht: recherchiert bis zum Umfallen (nächtelang, ich konnte ja eh nicht schlafen) z.B. welche Vitamine/Mineralstoffe und wieviel. Im ht-mb-forum (Hashimoto-Morbus Basedow) findet man eine Liste mit typischen Mängeln bei Schilddrüsenproblemen. Dazu gehören auch B-Vitamine, die ja bekanntlich auch für die Haare wichtig sind. Dann welche Pillen haben welche Wirkung, welche Inhaltsstoffe, Erfahrungsberichte, Studien, Nebenwirkungen. Ich habe erst Alpicort F, dann Ell Cranell benutzt, weil ich mich zu Regaine nicht durchringen konnte/kann (bleibt mir immer noch als Plan B.), habe ich dann ausgeschlichen, weil die Kopfhaut das nicht mitmachte und ich fand, dass es auch nach Monaten nix half. Gegen die fettigen Schuppen hab ich KET-Shampoo probiert, da hatte ich aber auch das Gefühl, mir ätzt es die Kopfhaut weg. Seit ca. 4 Wochen tue ich 5 Tropfen Grapefruitkernextract ins Shampoo und jetzt juckt nichts mehr (Pilzkultur war negativ, GKE soll aber auch bei Schuppen helfen, stimmt). Das Brennen der Kopfhaut hatte im November von allein aufgehört und war danach nur noch einmal kurz im März präsent. Und ich habe Entspannungsübungen gemacht. Ich hatte im 1. Halbjahr 2009 viel beruflichen und privaten Stress und dann ging es nahtlos mit der Spirale und den „Entzugerscheinungen“ weiter. Da wurde es mal Zeit für eine „alles-wird-gut-Entspannungs-CD“ und progressive Muskelentspannung. Ich denke auch, dass der Stress seinen Teil zum Hormon-Chaos beigetragen hat.

Im Dezember war ich 3 Wochen im Urlaub in der Sonne, im Januar und Februar war mein HA locker unter 100. Im März ging es leider wieder los. Nicht ungewöhnlich, wie ich inzwischen aus dem Hormonspirale-Forum weiß.

Beim Februar-Termin habe ich die Endokrinologin gefragt, wie denn meine SD-Werte seien: „alles in der Norm“. Werte mitgenommen, im Forum recherchiert: FT3 im Verhältnis zu FT4 zu niedrig, TSH normal, aber nicht im Wohlfühlbereich eines Basedow-Patienten. SD-Hemmer (eh nur noch 2,5 mg Thiamazol) in Absprache mit der Endo abgesetzt.

Die Östrogendominanz-Seiten hatte ich mir kurz vor dem Urlaub schon mal ausgedruckt, aber da ging es meinen Haaren ja relativ gut. Als es dann im März wieder mehr wurde, habe ich also die Östrogendominanz, alles mögliche über Phytohormone und das Buch von Dr. Platt und die Bücher von Dr. Lee gelesen, der den Begriff der Östrogen-Dominanz geprägt hat, wenn ich das richtig verstanden habe. Mir ist es an einigen Stellen wie Schuppen von den Augen gefallen. Plötzlich machte alles Sinn. Und man lernt auch, wie unglaublich potent schon kleinste Mengen Hormone sind und wo sie überall beteiligt. Das sie uns "steuern" weiß wohl jeder, aber wie, wußte ich zumindest nicht.

Wieder zur Endokrinologin zur Kontrolle der SD. FT3 leicht verbessert. TSH viel besser. Dann habe ich sie gefragt, ob sie mir nicht anstelle der Pille (die sie immer noch favorisiert) zwei Mono-Präparate geben kann, also ein niedriger dosiertes Östrogen in Kombi mit einer Progesteron-Creme. Aus der Reihe, wenn schon Hormone, dann doch bitte die richtigen. Ihre Antwort war: „sie haben genug Östrogen“ und ein Rezept für Utrogest mit dem Kommentar, „das wird ihren Haaren aber nicht helfen, nur den PMS Symptomen.“ *seufz*
Schon vor der Anwendung des Progesterons waren einige Nebenwirkungen weniger geworden: normale Darmtätigkeit, weniger Infekte, das Ekzem ist bis jetzt nicht wieder aufgetaucht.

Da mir ihre Dosierungsempfehlung von 2 x 100 mg vaginal (von denen ca. 60-70% vom Körper aufgenommen werden) zu hoch war, habe ich die Kapseln aufgestochen und nur ein wenig von der Creme darin benutzt. (Den Tipp hatte ich in einem anderen Forum gefunden). Da ich mittlerweile auch wieder einen recht regelmäßigen Zyklus habe, mit allerdings schwachen Blutungen, habe ich das Progesteron vom 12.-26. Zyklustag genommen. Schon nach wenigen Anwendungstagen ging es mir psychisch viel besser. Jetzt im 2ten Zyklus mit dem Progesteron ist bisher folgendes besser geworden: Haarausfall im Moment bei ca. 110 max. 140. Ich sehe keine Stoppeln, aber ich hatte auch noch keine kahlen Stellen, eher so eine Ausdünnung über den ganzen Kopf. Brauche weniger Augentropfen, schlafe wieder tief und fest, nur ab und zu gibt es nochmal eine schlechte Nacht, vorher war es umgekehrt. Libido ist aufgewacht. Überhaupt keine Angst- /Panik-Attacken mehr, manchmal ein bißchen Verunsicherung und klitzekleine Zweifel, aber ich lache wieder viel mehr und bin entspannter und auch nicht mehr aggressiv.

Ich weiß nicht, ob das so bleibt oder der Haarausfall sich vielleicht noch dauerhaft normalisiert oder ob das jetzt immer rauf und runter geht. Aber bisher habe ich keine annehmbare Alternative zum Progesteron gefunden und fühle mich sehr wohl damit, so dass ich also so weitermache. Wenn sich weitere Fortschritte ergeben, werde ich das gern berichten. Wenn sich was Negatives ergeben sollte auch (da sind sie wieder, die kleinen Zweifel...) Und natürlich lesen, wie es Dir ergeht. Ich bewundere Deinen Mut und Deine Klugheit in Deinen jungen Jahren lieber den steinigen Weg zu gehen und dafür auch eine unangenehme Zeit in Kauf zu nehmen. Hut ab und ganz viel Glück!

Mimi

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen, Tipps, Statement zu AGA)
Posted by [thana](#) on Tue, 01 Jun 2010 06:42:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo evi_an,

ich nochmal, leider hast du mir noch nicht auf meine PN geantwortet, aber ich nehme an, dass du sehr viele Nachrichten bekommst

Ich habe einen Arzt in meiner Nähe kontaktiert zwecks bioidentischer Hormone, allerdings bin ich schockiert über die Preise. Es muss alles selbst bezahlt werden und das finde ich irgendwie komisch, denn der Arzt ist als allg. Mediziner eingetragen. Mir ist schon klar, dass die Laborwerte privat bezahlt werden müssen, doch alles muss privat gezahlt werden

Wie hast du das gemacht ?

Viele Grüße

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen, Tipps, Statement zu AGA

Posted by [Skdlfnmylms](#) on Tue, 08 Jun 2010 13:44:00 GMT

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

Hey,

@thana

sorry, ich war eine Weile weg. Gerne beantworte ich jetzt aber deine Frage. Also ich finde es merkwürdig, dass man alles bezahlen muss. Ich bin zwar privat versichert, daher kann ich weniger gut mitreden. Aber komisch ist das schon. Kann das sein, dass diese Ärztin nur privat behandelt? Denn normalerweise gibt es ganz normal auch welche die auf Kasse arbeiten und dann muss man nicht alles bezahlen. Also eventuell die speziellen Medikamente, aber keinesfalls den Besuch beim Arzt. Daher denke ich, dass es sich um eine reine Privatpraxis handelt.

@Mimi

Vielen dank für deinen ausführlichen Bericht. Und danke für das Kompliment. Ich finds gut, dass du auch schon Erfolge bemerkst.

Daran erkennt man eben, dass es doch kein Hokuspokus ist.

Ich war nun wieder zur Kontrolle bei meiner Ärztin und es läuft prima. Alles wird einfach besser. Meine Werte stabilisieren sich langsam und auch sonst meine Haare weden von mal zu mal wirklich besser.

Also Kopf hoch an alle. Ich denk das wird schon mit unsern Haaren

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen, Tipps, Statement zu AGA

Posted by [thana](#) on Mon, 14 Jun 2010 11:52:40 GMT

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

Hallo evi_an,

ja du hast recht, es ist eine privat Praxis, allerdings gibt es in den Büchern keine Ärzte die auf Kasse behandeln. Deswegen ist es eine wirklich teure Angelenheit und da habe ich persönlich ja schonwieder meine Zweifel, ob nicht nur Geldmacherrei dahinter steckt.

LG moni

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen, Tipps, Statement zu AGA

Posted by [Didi123](#) on Mon, 14 Jun 2010 13:40:37 GMT

Hallo Evi!

Danke für den tolle Recherchen. In diese Richtung denke ich auch schon längere Zeit!
Allerdings frage ich mich trotzdem: Es nehmen soooo viele Frauen die Pille, inzwischen meistens schon im Alter ab 14 Jahr! Warum tritt dieser Östrogenüberschuss (bzw. Progesteronmangel) nicht bei JEDER Frau auf, welche die Pille nimmt oder macht sich das nicht bei jeder durch Haarausfall bemerkbar????

Ich habe schon im Rahmen eines Trichogramms vor fast 2 Jahren die Hormone testen lassen und auch schon 1-2 Mal durch ein Blutbild und jedes Mal war alles in Ordnung, allerdings habe ich die Tests während der Pille-Einnahme machen lassen!?! Sagen diese Werte denn dann überhaupt was aus?? (Bin jetzt gerade in der Arbeit, werde zuhause mal meinen Progesteronwert nachsehen und evtl. mal posten!)

Gerne würde ich einfach mal die Pille absetzen, um zu testen, wie meine Haare sich dann entwickeln, aber

- 1.kann ich momentan auf gar keinen Fall ein Kind gebrauchen und
- 2.habe Angst, dass ich dann NOCH MEHR Haare verliere, das wäre eine Katastrophe!!!

Wenn man wegen Absetzen der Pille Haare verliert, wachsen die dann sicher wieder nach, wenn man wieder anfängt die Pille zu nehmen?? Übrigens ich nehme die Yasmin!!

LG
Didi123

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen, Tipps, Statement zu AGA
Posted by [Didi123](#) on Mon, 14 Jun 2010 16:54:18 GMT

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

Hallo ich nochmal, hier mal meine Werte kurz nach Bemerkten des Haarausfalls (1.9.2008), da nichts auffällig war, wurde es seitdem auch nicht mehr für nötig empfunden nochmals zu testen! Test erfolgte während der Pilleneinnahme:

TPHA = < 1:80
Freies Testosteron = 0,90 pg/ml
DHEA - Sulfat = 174 µg/dl
Progesteron = 0,48 pg/ml
TSH basal = 1,16 (später 2,18 und 1,90)

etas erhöht war der Glukose im Serum-Wert, Gesamteiweiß und Eisen. Der höhere Eisenwert wurde darauf geschoben, dass ich zu der Zeit Eisentabletten einnahm.

Das Progesteron kommt mir schon etwas nieder vor oder??

Da mein Haarmuster ja leichte Ludwig-Tendenz zeigt, aber dennoch untypisch im Muster ist, frage ich mich schon ob auch bei mir einfach leichtfertig AGA diagnostiziert wurde. Bzw. war es ja so, dass die Ärzte am Anfang also 2008 noch meinten, ich hätte es NICHT und da es aber nicht besser (eher schlechter) wurde, war es dann plötzlich doch androgen! Immer wenn sie nicht mehr weiter wissen, ist es einfach erblich bedingt!

Ich finde es eine Sauerei, dass wir uns hier die Finger wund schreiben müssen und die Augen rot lesen müssen, ob SELBST irgend etwas herauszufinden! Es muss doch irgendwo in Deutschland EINEN Arzt geben, der mal ein wenig über den Tellerrand hinaus schaut!!!!

LG
Didi123

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen, Tipps, Statement zu AGA

Posted by [Skdlfnmylms](#) on Thu, 17 Jun 2010 11:53:04 GMT

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

@thana

das stimmt nicht in dem buch von dr. scheuernstuhl sind auch ärzte die auf kasse arbeiten. einfach mal alle durchrufen, dann findest du raus wer nicht rein privat arbeitet. und mit geldmache at das weniger zu tun. viele ärzte können sich heute nur noch wirklich ernsthaft für ihre patienten zeit nehmen, wenn sie privat abrechnen. das ist leider so und nicht unbedingt die schuld der ärzte. platt hat das in seinem buch sehr schön aufgegriffen und gesagt, heute bleiben pro patient so vier minuten im durschnitt. Die genau minutenanzahl weiß ich nimmer, müsste oben im langen text auch von mir erwähnt sein. egal, denn um was es geht ist die tatsache, dass es früher ne stunde war. daher hat das mit geldmachereri nur sehr peripher und nur in manchen praxen etwas zu tun.

@Didi

ja es ist tatsächlich in den meisten fällen so, dass man nach absetzen der pille noch stärkeren haarausfall bekommt. allerdings stoppt dieser irgendwann und es ist rückläufig, heißt irgendwann fallen auch weniger aus wie vor dem absetzen. gleicht sich sozusagen wieder aus. und meine haare wachsen zum teil wirklich schon nach. geht halt alles nicht so rasend schnell wie man es gerne hätte - aber es geht. und es fallen eben zunächst irgendwann dann weniger aus. also alles schritt für schritt. der test während der pilleneinahme ist nicht sehr gut. bei deinen werten fehlt der östrogenwert. daher kann man nicht sagen ob zu wenig prog im vergleich zum östro da ist. allerdings ist das östro unter der einnahme der pille immer sehr viel mehr als prog. daher ist der test eben ohne pille zu machen. ich gehe also davon aus, dass dein östro viel zu hoch ist - da pille.

das mit dem andro wundert nicht. die hormone hängen, wie bereits im langen text oben auch zu finden, eben alle zusammen. und es kann durchaus sein, dass wenn du zu wenig prog hast das testos.hoch geht und daher der haarausfall ludwig schema hat. dann behandeln viele

ärzte aus unwissenheit mit der pille. und das ist käse meiner meinung nach - weil die pille ja den östrowert erhöht , dadaurch mehr prog gebraucht wird und daher dann auch mehr testos. da ist.

lass dich nochmal richtg untersuchen. wie gesagt adressen findest du im buch von dr. scheuernstuhl und ja ärzte die anders denken und wenigstens erstmal versuchen alle ursachen auszuschließen gibt es wenige - aber ein paar eben gott sei dank schon

ach und wegen schwanger werden - lass dich doch einfach mal beraten bei pro familia welche alternative am besten zu dir passt. es gbt nicht viel - aber es gibt

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen,Tipps, Statement zu AGA
Posted by [Didi123](#) on Fri, 18 Jun 2010 09:21:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Evi!

Danke für Deine Antwort. Ich hätte aber noch zwei Bitten an Dich:

1. Wie genau wird denn das Hormon Östrogene bezeichnet, damit ich mal auf meinen divesen Blutuntersuchungsergebnissen nachsehen kann, ob dieser Wert ermittelt wurde

und

2. Vielleicht wärst Du so nett und würdest in dem Buch mal gucken, welche Ärzte in Bayern niedergelassen sind! (Vielleicht ist was in Bayreuth, Nürnberg oder München dabei!).

Und noch eine allgemeine Frage: Wie lange hattest Du schon keinen Neuwuchs der Haare mehr, bis du die Pille abgesetzt hast? Ich war ja vor einigen Wochen bei Prof. Dr. Wolff in München (sollte eine Koryphäe auf diesem Gebiet sein!), der sagte mir nämlich, dass die Haare, welche inzwischen schon fast 2 Jahre weg sind, auch nicht mehr wachsen würden!!!! Ich habe halt echt total Schiss, dass dann die durch das Absetzen der Pille ausgefallenen Haare auch nicht mehr nachwachsen und dann habe ich echt ein riesen Problem!!!! Ich habe ja im Allgemeinen gar keinen auffälligen Haarausfall. Mein Problem ist nur, dass die ausgefallenen Haare nicht wieder nachwachsen!!!

Dr. Wolff sagte auch, dass es gut ist, dass ich die Pille nehme!!!!

Andererseits war ich mit 16 Jahren beim Frauenarzt zum Hormone messen, weil ich wiederum an den Beinen (auch Oberschenkeln) unter vermehrtem Haarwuchs leide und mir damals schon Sorgen machte, dass ich zu viel Testosteron habe. Mein Frauenarzt konnte aber keinen erhöhten Testosteronspiegel feststellen! Im Gegenteil er meinte, ich hätte zwar etwas vermehrtes Wachstum an den Beinen, aber dafür auch wesentlich mehr Haare am Kopf als der Durchschnitt!!!! Die Pille nahm ich erst ab 19 1/2 Jahren und hatte bis zum 23. Lebensjahr auch keine Probleme im Gegenteil immer wunderschönes, dickes Haar! Dadurch habe ich ja Gott-sei-Dank auch den Vorteil, dass ich die lichten Stellen noch recht gut kaschieren kann, aber wie lange noch????? Jetzt lasse ich gerade das Regaine ausschleichen (lt. Dr. Wolff!) und

habe das Gefühl, dass alles wieder schlechter wird!!!! H I L F E !!!!! Ich weiß bald nicht mehr wem ich was glauben soll!!!

LG
Didi123

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen,Tipps, Statement zu AGA
Posted by [Esther](#) on Sat, 19 Jun 2010 13:44:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mir geht es ähnlich. Immer mehr kahle Stellen und überall finde ich hauchfeine, kurze Härchen.

Ich habe inzwischen das Buch von Dr. Platt gelesen und möchte meiner Hormonsache auch nochmal auf den Grund gehen. Ich nehme bereits L-Thyroxin gegen eine Schilddrüsenunterfunktion, aber die Hormoneinnahme hat bislang keines der Symptome verbessert.

Vor ein paar Monaten wurde beim Endokrinologen mein Hormonstatus überprüft.
Fazit: Die Eierstocksfunktion für den 23. Zyklustag ist fast normal (Östradiol=142, NW>150 und Progesteron=12, NW>20).

Eine Woche zuvor sah es so aus:

Estradiol=132, NW 12,5 bis 498

Testosteron=15, NW<80

Progesteron=0,99, Nw 0,2 bis 27

Als ich bei meiner Hausärztin nachgefragt habe, meinte sie nur, alles sei in Ordnung, aber die Aussage fast normal verunsichert mich.

Lieder kann ich die Werte überhaupt nicht einschätzen, ja, alles im Normbereich, aber ist trotzdem eine Tendenz erkennbar?

Ich habe starke PMS und Cellulite hatte ich schon mit 17 (damals hab ich mit der Pille angefangen), jetzt sogar schon am Arm, obwohl ich sehr dünn bin und jeden Tag gezielt Gymnastik mache.

Die Pille habe ich mit 24 abgesetzt und dann fing der HA an. Das HA-Schema ist zum einen nach dem Ludwig-Schema erkennbar, aber am schlimmsten ist es über den Ohren. Insgesamt sind die Haare dünn und strohig geworden.

@evi an: Kannst du die Werte beurteilen? Ich meine, gehen sie in Richtung Östrogendominanz oder ist sogar eher das Gegenteil der Fall?

Vielen Dank für eure Hilfe.

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen,Tipps, Statement zu AGA

Posted by [thana](#) on Tue, 22 Jun 2010 10:05:40 GMT

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

Hallo evi_an,

danke dir, nur leider gibt es in meiner Nähe keine Kassenärzte.

Auch wenn das alle plausibel klingt, aber mit der Zeit für den Patienten (nimmt 1000€ die Stunde) etc. macht Herr Platt ganz schön viel Geld mit Privatpatienten und Onlineshop. Google mal, mich macht das schon wieder sehr misstrauisch, was den Wahrheitsgehalt angeht. Ist das alles nur Profitgier?

Sollte man nicht, wenn man den Menschen helfen will (so drückt sich Platt in seinem Buch aus) und ihnen etwas Gutes tun will geringeres Honorar nehmen?

Ich fand das Buch von Platt super, zumal vieles plausibel klingt, doch als ich seinen Onlineshop fand, war ich wirklich "platt".

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen, Tipps, Statement zu AGA

Posted by [Skldfnmylms](#) on Tue, 22 Jun 2010 11:01:16 GMT

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

@ thana, leider habe ich momentan echt wenig zeit. ich habe mir das aber angesehen. klar ist das echt teuer. ich weiß nicht wo die information von 1000 euro pro std herkommt, da hab ich nix gefunden. das halte ich allerdings auch für sauteuer. was den onlineshop betrifft: diese präparate werden in viel geringerer stückzahl produziert wie andere Präparate (Aspirin doer so) daher sind die Kosten für die Herstellung und Verpackung auch dementsprechende höher. Ähnlich wie bei einer Zeitung. würde ich nur eine herstellen kostet mich das tausende von euro, produziere ich mehr davon kostet es weniger, da sich das anwerfen der maschinen etc. dadurch auch die gesamtanzahl der zeitungen verteilt, also ein insgesamt geringerer stückpreis.

daher finde ich die preise noch gerechtfertigt und jetzt auch nicht soooo überteuert. ich ahbe Preise von über 100 erwartet, aber die Kosten zwischen 15 und 55 Euro je nach Produkt halte ich für völlig ok. Bedenke mal was man für eine Monatspackung der Pille ausgibt. die Kostet auch was . Natürlich muss und kann jeder für sich selbst entscheiden was er macht und wie er sich behandeln lässt. das ist ja auch gut so. ich sehe halt nur, dass es bei mir von tag zu tag besser wird und ich bekomme von anderen genauso positive rückmeldungen. daher halte ich das alles für keine geldmacherei. aber schwarze schafe wird es - egal in welcher branche - leider immer geben. nur das halt eich nciht für ein schwarzes schaf.

@didi: schau doch mal auf der seite von dr. kirkamm labor. ansonsten wird ein hormonprofil mit folgenden werten getestet: Östradiol (Östrogen), testosteron, progesteron, dhea, cortisol. sollte dein wert bei 0.48 sein und das eine richtige angabe sein, dann ist das total unwahrscheinlich niedrig oder tatsächlich ernsthaft bedenklich. aber ich bin KEIN arzt und cih möchte hier keine diagnosen durchführen, denn das steht mir weder zu, noch kann cih dafür verantwortung übernehmen. ich würde dir nur den rat geben das nochmal testen zu lassen.

@Esther: dir würde ich das auch raten. du hast bei deinen angaben kein "in was" angebene. pg/ml? selbst geringe abweichungen können den hormonhaushalt bereits enorm stören und 12 ist eben nicht 20. Das mit den ohren kenn ich auch. witzig wenn sie dann nachwachsen und dann überall abstehen. aber offensichtlich ist es bei dir noch nicht so weit. du sagst mit 24 hast du abgesetzt. wie alt bist du denn jetzt? also wie lang ist das her. und haarausfall nach absetzen ist normal. der sollte dann aber irgendwann wieder zurückgehen. daher meine frage.

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen, Tipps, Statement zu AGA

Posted by [Esther](#) on Tue, 22 Jun 2010 19:04:01 GMT

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

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen, Tipps, Statement zu AGA

Posted by [Esther](#) on Tue, 22 Jun 2010 19:06:09 GMT

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

@evi an:

Ich bin jetzt 30. Es ist also 6 Jahre her, dass ich die Pille abgesetzt habe. Ein Jahr nach Absetzen der Pille hab ich den HA zum ersten Mal bemerkt. Aber ich kann auch schon auf Photos in der Pilleneinnahme erkennen, dass mein Mittelscheitel breiter ist als normal. Denke, das hat also schon in der Pilleneinnahme begonnen und das Absetzen hat es nochmal intensiviert. Seither schreitet der HA langsam aber sicher fort. Vor einem Jahr konnte ich noch keine Lücken sehen, wenn ich die Haare zurückgebunden habe, jetzt ist es nicht mehr ganz dicht.

Ja, genau 12 ng/ml. Kann man da schon von einem Mangel sprechen?

Woher hast du die Info, dass sich dasselbe Ausfallmuster wie bei AGA ergibt?

Dir sind die Haare über den Ohren wieder nachgewachsen? Ich denke, ich hab dort schon so lange massive Lücken, dass viele Haarwurzeln bereits inaktiv sind. Aber wenigstens meinen jetzigen Status halten würde ich gerne.

Danke jedenfalls für die Infos und die Hilfe. es macht einem Mut weiter zu suchen.

Liebe Grüße,
Esther

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu

Ursachen,Tipps, Statement zu AGA

Posted by [Didi123](#) on Tue, 22 Jun 2010 20:53:23 GMT

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

evi_an schrieb am Tue, 22 June 2010 13:01

@didi: schau doch mal auf der seite von dr. kirkamm labor. ansonsten wird ein hormonprofil mit folgenden werten getestet: Östradiol (Östrogen), testosteron, progesteron, dhea, cortisol. sollte dein wert bei 0.48 sein und das eine richtige angabe sein, dann ist das total unwahrscheinlich niedrig oder tatsächlich ernsthaft bedenklich. aber ich bin KEIN arzt und cih möchte hier keine diagnosen durchführen, denn das steht mir weder zu, noch kann cih dafür verantwortung übernehmen. ich würde dir nur den rat geben das nochmal testen zu lassen.

Auf der o.g. Seite war ich mal, wußte damit aber nicht wirklich was anzufangen. Meintest Du ich könnte dort per Speichelprobe nochmals meinen Progesteronwert ermitteln lassen???

Welchen Wert hattest denn Du (als er zu niedrig war)??

Vielleicht könntest Du doch bei Gelegenheit mal in Deinem Buch nach einem guten Arzt in Bayern gucken (wenn Du nich magst ist auch o.k.!)

LG

Didi123

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen,Tipps, Statement zu AGA

Posted by [thana](#) on Wed, 23 Jun 2010 12:06:10 GMT

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

Liebe evi_an,

danke für dein Feedback und Meinung.

Vorallem auch trotz deiner wenigen Zeit, aber seit deinem positiven Bericht sind viele scharf auf dich .

Du hast schon recht mit den Produktionskosten etc.

Doch die 1000€ pro Stunde habe ich von dem Übersetzer des Buches von Platt. Der wollte nämlich 200€ die Stunde und das fand ich umverschämt. Da kam er mit der Entschuldigung, dass Platt eben viel mehr nehmen würde.

Klar ist mir, dass das nicht umsonst sein kann und man privat investieren muss, aber doch bitte alles im Rahmen. Und deswegen bin ich skeptisch.

Morgen habe ich selbst einen Termin bei einer dieser Privatärzten und es geht los mit dem privat zahlen. Ich bin echt so gespannt.

Dir liebe evi-an drück ich weiterhin die Daumen und hoffe du hältst uns weiterhin auf dem

Laufenden

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg @ EVI
Posted by [Latisha](#) on Mon, 19 Jul 2010 16:15:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und evi, berichte mal, was hat sich getan? ich bin so neugierig

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg @ EVI
Posted by [Skdlfnmylms](#) on Mon, 26 Jul 2010 11:22:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey,

also es läuft gut. Soviel kann ich sagen. der Mist ist eben nur, dass Haare halt so übel langsam nachwachsen....aber solange sie es überhaupt tun ist ja alles gut!
Also das nur ganz kurz: es ist alles beim alten, heißt: es wird besser und besser.

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg @ EVI
Posted by [gretchen](#) on Mon, 26 Jul 2010 12:58:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

aber es wachsen doch viele, oder??

und werden die restlichen auch dicker?

ohgott siehst du, wie hoffnungshungrig ich bin?!?

Ig, gretchen

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg @ EVI
Posted by [Skdlfnmylms](#) on Mon, 26 Jul 2010 13:59:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja. Aber ich habe ein wenig das gefühl du steigerst dich rein in meine geschichte.

noch was:

...ich weiß wie ihr euch fühlt, aber ich bekomme zum teil nachrichten von euch,

hauptsächlich per pm, die finde ich echt merkwürdig. ich kann euch allen nur tipps geben und das tue ich gerne, aber ich möchte nicht der grund sein für die totale hoffnung und wenn es dann nicht so funktioniert wie bei mir, geb ihr gleich auf und alles ist scheiße. Ich betone nochmal, wer nicht mit geduld an diese sache geht wird so oder so scheitern. man kann ja auch nicht denken, oh mein bein ist gebrochen. ich mach nen gips rum, morgen ist es wieder heil. also ich will nichts verallgemeinern. manche eben. ich mein das nicht böse, aber es ist einfach ein wenig nervig, wenn ich sooft pms bekomme mit fragen, welche ich schon hier im forum beantwortet habe oder die in den büchern beantwortete habe. ich bitte euch diese zu kaufen, wenn ihr die ärzteliste wollt oder einzelene infos aus kapiteln. mir ist das ein wenig zeitaufwenig das dauernd abzuschreiben und rechtens ist das ja auch nicht wirklich wenn ich euch das dauernd weitergebe. Das zeigt mir außerdem einfach, dass es einige gibt, die sich eben nicht wirklich damit beschäftigen, welche ursachen es haben kann sondern sich lieber auf andere verlassen. gerne gebe ich weiter tips. aber bitte sachlich bleiben und es einfach nicht übertreiben. Gerne mein größter tipp nochmal: lest die bücher, schaut euch euer hormonprofil an (oder halt vom experten anschauen lassen), probiert es und ihr werdet sehen ob es klappt, aber denkt nicht nach 3 monaten ist alles gut. geuld muss man eben haben. bei mir hat sie sich ausgezahlt

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg @ EVI
Posted by [gretchen](#) on Mon, 26 Jul 2010 18:07:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo evi_an,

ja natürlich steigere ich mich da rein!! und das gerne. weil man neben all dem deprimierenden haarausfallalltag eben auch mal mut, kraft, motivation sammeln muss um die so wichtige geduld aufzubringen.

mir persönlich fällt es ohne erfolge sehr schwer, geduld aufzubringen und mich motivieren die wenigen erfolgsberichte. SELBST wenn sie nicht viel mit meiner geschichte gemeinsam haben sollten. aber ich kann dann lesen kann, dass es kein endgültiges schicksal sein muss. und selbst wenn ich persönlich denke, dass eine aga zu 90% dünnes haar auf ewig bedeutet, ist der gedanke mit (vielleicht auch falscher) hoffnung besser zu ertragen.

ich gebe dir völlig recht, ich finde es auch schade, dass hier nach ärzten gefragt wird und einen threid weiter der heiße tipp drin steht. dahingehend versteh ich deine frustration.

aber unterschätze uns hier nicht, ich denke, hier halten sich sehr viele aufgeklärte, aktive frauen auf. manchmal ist man eben schwach und braucht etwas aufmunterung .

ich lese z.b. genauso die beiträge in den amiforen von monkey, in denen viele frauen beschreiben, dass sie nach dem absetzen der pille nie mehr ihr haar zurück bekamen.

ich denke, der weg für jeden einzelnen ist nicht vorhersagbar und wer sich zu viel hoffnung macht, ist dafür selbst verantwortlich. das ist nicht deine verantwortung.

wir sind hier alle einfach nur dankbar für deinen bericht, weil du dir die mühe gemacht hast und vor allem, weils eben mal einer der wenigen positiven war NEBEN all den hilferufen, die mindestens genauso schwer wiegen

wenn dir das alles zu viel wird, versteht sicher auch jeder, wenn keine antwort kommt. jeder der dahinter ist, wird das buch/ die bücher schon gelesen haben. ich kann sie jedenfalls nur empfehlen.

so, das wurde zu lang. entschuldigung.
alles liebe, gretchen

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg @ EVI
Posted by [Didi123](#) on Sun, 08 Aug 2010 18:39:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Evi!

Es wäre schön, wenn Du ab und an mal einen Zwischenbericht geben könntest! Du nimmst ja jetzt schon 8 Monate keine Pille mehr und ich denke, so langsam könnte sich doch Neuwuchs der Haare einstellen?

(...wir lechzen doch alle nach dieser sensationellen Meldung!!!! ...)

LG
Didi123

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg @ EVI
Posted by [Skdlfnmylms](#) on Sun, 08 Aug 2010 20:02:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey,

ich schrieb dich bereits den neusten Vortschritt. Haare fallen kaum mehr aus (nur noch in echt stressigen Situationen) und wachsen auch wieder

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg @ EVI
Posted by [Didi123](#) on Mon, 09 Aug 2010 09:44:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Evi!

Na das freut uns doch alle!!!!

Gehe nächste Woche zum Frauenarzt und ich bin mir sicher, wenn ich ihm sage, dass ich die Yasmin absetzen will, sagt er "aber die ist doch gut für's Haar, da antiandrogen"! Ich habe auch mittlerweile das Gefühl, dass die Ärzte nur nachquatschen, was ihnen die geldgeile Pharmaindustrie vorquatscht!

Lese gerade das Buch von Frau Dr. Scheuernstuhl und es ist wirklich empfehlenswert (allerdings wird das Thema Haarausfall nur angerissen!! Meine Mutter hat sich das Buch gleich unter den Nagel gerissen, weil sie in Richtung Wechseljahre zusteuert).

Hab jetzt auch noch schnell das Buch von Dr.Platt bestellt, das werde ich bis zu meinem Arzttermin auch noch durchlesen! Hoffe ich treffe ein wenig auf Verständnis bei der Frauenärztin! Hab mir extra eine gesucht, welcher nebenbei noch Homöopathie betreibt!) Hoffentlich rät sie mir nicht davon ab die Pille abzusetzen, da ja bekanntlich der HA erstmal viel schlimmer wird, ich hab ja eh schon echt Schiss deswegen und las mich sicher verunsichern!

@evi: Du hast mal geschrieben, dass dir „mit Pille“ auch hauptsächlich im vorderen Bereich die Haare ausgingen. Hattest Du da nicht nach Absetzen der Pille das Problem, dass die Haare hier total durchsichtig wurden??? Oder gehen einem die Haare nach Absetzen der Pille einfach „überall“ aus, so dass es jetzt vorne nicht unbedingt schlimmer wird als es schon ist!?!?!?!

LG
Didi123

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg @ EVI
Posted by [Skdlfnmylms](#) on Mon, 09 Aug 2010 10:04:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey,

also mir sind sie wirklich überall ausgegangen. aber da es vorne schon bissl dünner war, fiels da natürlich mehr auf, als noch mehr ausgingen. Aber es hat dann realtiv schnell aufgehört. wie gesagt, mir fallen ja immer noch HAare aus. Aber eigentlich in einer normalen Art und Weise. Man bemerkt es nur einfach viel mehr. Man ist ja quasi schon Jahre dran gewöhnt genau hinzusehen ob uach ja noch alle Haare da sind. Wenn dann haare ausfallen, schock es einen gleich wieder. Aber ich sehe es eben an der HAarbürste. Früher hab ich die einmal die Woche sauber gemacht, also halt die Haare raus. Bei meinem schlimmen Ausfall nach jedem bürsten. Jetzt mach ich es einmal am Tag und jetzt schockt euch nicht. Es ginge auch einmal die Woche, aber ich mache das aus psychologischen gründen. Ich weiß genau wenn ich jetzt anfangen das wie früher einmal pro Woche zu machen, am Ende der Woche ist eben schon was drin...das ist normal. Aber sehen will ich das eben nicht. Daher bin ich glücklicher wenn ich morgens nach dem kämmen einfach nur so paar Härchen aus der Bürste krame. Ich kann dir nur sagen, die Suche nach einem Arzt ist echt die Hölle. Aber wenn deine Frauenärztin dich abblitzen lässt, dann suche dir ne andere. Wisst ihr, ich ahbe mich damals entschieden nach folgednem Prinzip: wenn cih die Pille weiternehme, dann ahbe ich Haarausfall. Sie hilft scheinbar nichts, weil selbst wenn AGA, aber dann wirkt sie bei mir nicht mehr antiandrogen. Also ahbe ich nur eine Möglichkeit und die heißt ausprobieren. Wenn ich die Pille weiternehme fallen mir weiter HAare aus. Wenn ich sie nicht nehme, kann es sein dass der Ausfall für 2-3 Monate erstmal mehr wird (was auch so war, aber dann habe ich die Chance, dass es besser wird (was ebenfalls so war). Und nicht nur das, mir geht es seither auch psychisch einfahc wieder besser. Diese blöden künstlichen Hormone. Nicht jedem schaden sie, aber vielen leider schon.

Wünsch dir viel Glück und Erfolg beim Arzt Und natürlich den Mut etwas zu ändern...oder eben den Versuch zu starten etwas zu ändern.

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg @ EVI
Posted by [Didi123](#) on Mon, 09 Aug 2010 12:28:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Evi und danke für die ausführliche Antwort!

Ich wollte mir bei Fr. Dr. Scheuernstuhl einen Termin geben lassen, aber leider hat sie Wartezeit BIS FEBRUAR 2011 !!!! Ich gehe wie gesagt nächste Woche zur FÄ und wenn ich mich nicht richtig beraten fühle, werde ich es noch mit einem anderen anderen Arzt auf der Liste von Fr.Dr. Scheuernstuhl probieren!

Evi Du hattest ja anscheinend Glück mit Deinem Termin??
Hast Du eigentlich den Speicheltest noch während der Pille gemacht? Wenn nein, wann denn oder hast Du die Progesteroncreme ohne Hormonbestimmung bekommen?

LG
Didi123

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg @ EVI
Posted by [lilli86](#) on Mon, 09 Aug 2010 16:21:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hey evi ich bin auch mal wieder da erstmal riesen grosses lob für deine ausführliche arbeit!!! Finde ich echt klasse! aber wisst ihr was ich immer noch nicht verstehe(vielleicht könnt ihr mich ja aufklären). wenn ich WÄHREND der pillen einnahme Symptome bzw. Beschwerden habe dann wäre es doch eigentlich nötig zu wissen wie die Werte unter der Pille sind künstliche hormone hin oder her aber das ist doch der Hormoneinfluss unter der mein Körper gerade steht oder nicht. Setzte ich die Pille ab verändert isch doch alles wie kann mn da Östrogendominanz bzw. Progesteronmangel oder verhältnisstörung nachweisen? klar was ich meine? Jetzt während dem einnehmen stimmt doch irgendwas nicht. Kann mich bitte jemand aufklären? evi? und was ist eigentlich besser speichel oder bluttest? sorry evi leider vergessen wie dein haarausfall nochmal war. hattest du auch an der front verluste? sprich ghes ähnlich und haaransatz? ich weiss wir hatten schon mal darüber gesprochen sorry das ding ist das mir einfach nicht einleuchten will warum man nicht unter der pille testet und nach absetzen. wenn ich hals schmerzen habe dann guckt mir der arzt doch auch nicht erst in der rachen nachdem ich lutsch tabletten genommen hab.....

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg @ EVI

Posted by [Skdlfnmylms](#) on Mon, 09 Aug 2010 17:21:25 GMT

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

@didi

ich weiß davon ja. Ich bin aber ja schon vor der ganzen Buch Sache zu ihr gegangen. Von daher. Aber es lohnt sich auch jeden Fall zu ihr zu gehen. Mir tuts ja schon fast ein wenig leid, weil soviele Patienten kann man ja gar nciht wirklich behandeln. Außer man schläft nie. Aber vielleicht ruckelts dann auch mal. Und andere Ärzte kapiieren mal, dass sie umdenken müssen. Je mehr Patienten darüber reden desto weniger kann man sich als Arzt davor verschließen. Ich hbae die Progcreme nach dem test bekommen.

@ lilli

also zu der Frage wie mein haarausfall war etc. das findest du hier alles in meinen beiträgen. Bitte durchsuch sie selber, weil ich mag nicht immer alles dreimal schreiben. Warum man einen test ohne Pilleneinnahme macht, liegt daran, dass die Pille zwar eine Östrodominanz hervorrufen kann, aber letztlich nciht muss. Und unter Pilleneinnahme ist das Östrogen immer erhöht. Das kommt eben von der Pille. Da brauch ich nicht extra einen Test machen (Speicheltest ist übrigens die erste Wahl). wichtig zu wissen ist ja, ob ohne Hormoneinnahme dein Körper zuwenig Progsteron hat. Heißt wenn ich das künstliche weglasse ist dann das Östo trotzdem noch dominant. Wenn das so ist hast du einen Prog.mangel, oder eben ne Östro.dominanz. die muss man dann behandeln. also um beim Halsweh beispiel zu bleiben. Wenn du halsweh hast und trotzdem ne schachtel kippen am tag rauchst, dann solltest du erstmal die Zigaretten weglassen und dann kann der arzt sehen, ob es an den Kippen lag und ob die das möglicherweise sogar ausgelöst haben

Was ich nochmal dringend sagen möchte. Ich bin kein arzt und ich bitte euch wirklich die Bücher zu lesen die ich vorgeschlagen habe und ich bitte euch genauso zu einem guten Arzt zu gehen. Ich kann euch nur Tips geben. Ich will wirklich kein Arztgespräch mit euch führen, dafür sind so kompetente Leute wie Frau Dr. scheuernstuhl da. Ich kann euch lediglich von meinen erfahrungen berichten. Und die sind wirklich sehr positiv. Ich ahbe nur manchmal Angst, dass ich mit einer Ärztin verwechselt werde. Auch wenn ich mir enorm viel Wissen angeeignet habe, aber Diagnosen kann ich noch lange keine stellen. Bitte wendet euch also mit jeglichen medizinischen fragen an Ärzte und scheut euch dabie uach nciht einfach mal zu sagen, lesen sie doch bitte das Buch von Dr. Scheuernstuhl oder Dr. Platt und dann bitte denken Sie um.

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg @ EVI

Posted by [lilli86](#) on Mon, 09 Aug 2010 19:21:45 GMT

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

klar! das sollte jetzt auch nciht den eindruck machen als wollte ich ärztlichen rat! wollte nur mal wissen ob sich da ein denk fehler bei mir eingeschlcihen hat.

hmmmmm ja aber wenn man doch unter der pille sowieso erhöhtes östrogen hat ist das dann nciht schon ne dominanz? ich muss wohl doch mal eins der bücher lesen das erscheint mir nämlich nicht wirklich logisch. pill führt doch künstliches östro zu ne. ebenso ein künstliches gestangen das das gelbkörper hormon ersetzt welches sonst beim natürlichen eisprung produziert wird. diese "fake" hormone erhöhen doch zwangsläufig das schon

vorhandene natürliche hormon. Desweiteren bin ich verwirrt weil es ja heisst das die natürliche produktion mmit der zeit einschläft eben weil von aussen zu geführt wird. Lässt man dann nach absetzen(da scheiden sich ja die geister wie lange man absetzen muss) einen test machen ist doch höchst wahrscheinlich einiges im keller. bin TOTAL verwirrt sorry

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg @ EVI
Posted by [Didi123](#) on Mon, 09 Aug 2010 21:15:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Lili86,

auch ich kann Dir nur empfehlen mal eines der Bücher zu lesen. Das von Fr. Dr. Scheuernstuhl hab ich fast durch und ist wirklich sehr interessant. Das Thema Pille bzw. Haarausfall wird zwar nur kurz angerissen, aber wie wichtig das richtige Verhältnis der Hormone zueinander ist wird sehr deutlich. Und ja es IST kompliziert, denn sonst könnte man nicht fast 200 Seiten darüber schreiben

Lili, ich denke Dir geht es wie mir: man denkt man kommt nicht drum herum die Pille abzusetzen (um zu testen ob die Hormone aus dem Gleichgewicht sind), aber man hat totalen Schiss davor, dass der HA soooo schlimm wird, dass man es echt bereuen könnte und die "zusätzlich" ausgefallenen Haare ein für alle Mal wegbleiben!!!

Deshalb möchten wir VORHER wissen, ob es wirklich an der Pille liegt und nicht alles nur noch schlechter wird OHNE Pille, stimmts!??

LG
Didi123

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg @ EVI
Posted by [Skdlfnmylms](#) on Mon, 09 Aug 2010 21:43:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey Didi123,

ja ich stimme dir total zu.

Lilli ich habe mal gesagt - irgendwo hier im Supmf dieses Threads, dass ihr euch einfach wirklich selbst informieren müsst. Ich bin nur dazu da, um euch meine Fortschritte und Erfahrungen zu berichten. Meine eindrücke über das ganze Thema und wie ich über Ärzte und ihre Praktiken denke. Und generell natürlich, um euch die Möglichkeit zu eröffnen, dass ihr an etwas ähnlichem oder gar dem gleichen leidet. Aber das von mir ist eben sehr individuell und oftmals auch subjektiv. Es geht ja um mein Leben und daher will ich mir eigentlich dann auch ungerne anmaßen andre zu beurteilen. Dennoch: Man darf sich nicht auf andere verlassen (auf keine Ärzte und auch auf keine Forenmitglieder). Wenn man gesund werden will, Ursachen herausfinden will oder einfach nur ein wenig bescheid wissen will, dann führt daran leider kein

Weg vorbei. Siehst du, wenn ich englisch sprechen lernen will, dann bleibt mir auch nichts anderes übrig als mich hinzusetzen und zu lernen. Ich kann mich nicht darauf verlassen, dass meine Freunde die mit nach England reisen alle perfekt englisch können und mir dann alles erklären oder, dass in England alle auch Deutsch können und mir den Weg erklären. Du solltest aufhören damit zu hadern, dass du etwas nicht verstehst, sondern dich hinsetzen und lesen. In Büchern, Foren, Magazinen. Du wirst erstaunt sein wo ich überall was zu diesem Thema gefunden habe. Aber ich habe das auch erst gemacht als ich einfach richtig verzweifelt war. Auch wenn das schwer ist und man echt keine Lust dazu hat, weil genug anders zu tun ist, aber wirklich weiterführend austauschen kannst du dich dann über diese Thema nur wenn du dich auskennst. Sorry

und noch was: denkt mal andersherum. Meist leidet man nicht nur an einem Symptom. Aber da der HA uns alle so sehr belastet, so war es zumindest bei mir, fallen einem die anderen Symptome nicht als solche auf. Und daher LESEN. Ich war erstaunt, welche Beschwerden ich sonst noch so hatte. Die habe ich aber nie in Zusammenhang bringen können und sie meist verdrängt. Ich kann endlich wieder einigermaßen normal schlafen - um nur eins dieser Dinge zu nennen. Und deswegen müsst ihr euch echt entweder einen super Arzt suchen (hahaha...ich weiß :-/) oder euch einfach auf die Hinterfüße stellen und selbst forschen. Es muss ja nicht Progesteronmangel/östrogendominanz sein. Ich glaube nur eben, dass es bei vielen so ist. Logisch nachgedacht glaube ich das tatsächlich. Aber wieso ich das glaube, das habe ich ja im Eröffnungsthread eingehend beschrieben.

Jedenfalls das große Wunder wird keinem von uns auf den Kopf fallen. Leider ist das so, auch wenns anders schöner wäre und daher kann ich nur immer wieder und wieder sagen kauft euch die Bücher. Wenn es das nicht ist, gut dann habt ihr was ausgeschlossen, wenn es das ist, auch gut dann könnt ihrs beheben. Ihr könnt nur gewinnen.

Und noch ein tip. Wenn ihr die Pille absetzt. Zwingt euch dazu keine Panik zu haben. gebt dem ganzen ein halbes Jahr bis erste Erfolge sichtbar werden. Steigert euch nicht rein, wenn es nach 2 Monaten richtig rießelt. Das ist normal und wenn es dann tatsächlich Progesteronmangel war und ihr dann aus Panik wieder die Pille nehmt, dann ist das bei weitem noch viel schlimmer als es sein zu lassen. Weil der Körper dann endgültig wirr ist.

Das war leider bei mir auch das Problem. Ich habe vor lauter Liebeskummer die Pille einfach mal so und mal so genommen. Ich war schon aus der Beziehung raus und hab sie dann weitergenommen und dann wieder nicht und ach furchtbar blöd einfach. Also entscheidet euch für einen Weg und wenn ihr das gemacht habt bescheißt euch dann nicht selber und glaubt daran und amcht dann weiter.

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg @ EVI
Posted by [lilli86](#) on Tue, 10 Aug 2010 22:48:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ Didi und @ evi .ja ist schon so das ich erstmal verstehen will allerdings habe ich nicht die letzten Monate einfach nur rum gesessen und gewartet das ein Wunder passiert. Ich habe auch einiges gelesen und geforscht und bin zu dem Schluss gekommen EBEN wegen meiner zahlreichen anderen Symptome! Dumm nur das die Werte nicht so mitspielen und deshalb jeder Wald Arzt meint es alles tutti. Die SD Problematik habe ich verschlungen. Page über Page und

Bücher plus super gutes forum! Angesichts der Tatsache das die Östrogen Progesteron Geschichte da mit eine Rolle spielt (wie so viele andere Hormone ist es recht unwahrscheinlich das alles zu studieren! Dafür muss man wirklich den medizinischen background haben da reichen auch die besten Bücher wenig! selbst wenn amn alles weiss ist man letzt endlcih auf den arzt und dessen rezept angewiesen und ihm zu sagen was man alles so selbst gelernt hat in der letzten eit wird keinen beeindrucken denke ich deshalb druckse ich mir dem absetzen noch herum. hinterher ist es zu spät und man kommt wohl oder übel and en Punkt an dem man sich sagt scheisse hätte ich lieber erst das und das testen lassen. deshalb will ich unbedingt wissen warum icht unter pilleneinnahme. das wird ischer aber in keinem der bücher detailliert erklärt sein. eher die ganzen zusammenhänge und so. Andereshesum wir es auch in keinem buch erklärt sien was nun das hormon chaos auslöste. die sd die östrodominanz bzw. progesteronmangel oder doch die sewu. hormone (bzw. pille) die sd ich habe für mich den schluss gefasst zuerst die sd abchecken zu lassen bis aud die unterhose und dann FALLS ich hormone bekomme setzte ich eh ab.

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg @ EVI
Posted by [Didi123](#) on Wed, 11 Aug 2010 09:50:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Lili86: Ja mir geht es auch so! Ich verlasse mich jetzt auch drauf, dass es die künstlichen Hormon der Pille sind, aber vielleicht ist es doch die Schilddrüse!!!! Ich habe einen TSH-O Wert von 1,99-2,18 und las gestern im Buch von Dr. Platt (welches Evi empfohlen hat), dass jeder TSH-O Wert über 1,0 bedenklich ist!! Ich werde wohl vorsichtshalber noch den Wert der ft3 und ft4 ermitteln lassen (obwohl ich ja schon bei einer Schilddrüsen-Sonographie war, welche keine Veränderungen an der Schilddrüse ergab!). War mal beim Heilpraktiker und der meinte nämlich auch, dass was mit meiner Schilddrüse nicht passt und ich „kurz vor Hashimoto wäre“. Das was ich aber vom Heilpraktiker einnehmen musste hat halt auch nicht zum Haarneuwuchs geführt!!

@evi: Ich habe noch eine Frage an Dich (Du kannst mir auch per PN antworten!) Woher hast Du die Progesteroncreme bezogen und kannst Du mir mal durchgeben wie die genau heißt!!! Möchte das ja nächste Woche meiner Frauenärztin einreden, dass sie mir diese verschreibt, aber da soll es ja eine bestimmte sein, lt. Buch!!! So wie ich das jetzt aus den Büchern rausgelesen habe, kann man mit der Progesteroncreme eigentlich nix falsch machen (also egal ob nun normaler Östrogenwert oder Östrogendominanz) und soll ja auch dem vermehrten HA nach Absetzen der Pille entgegen wirken! Nimmst Du im Moment NUR diese Progesteroncreme oder noch was anderes?? Was meinst Du wann (nach Absetzen der Pille) wäre es sinnvoll mal einen Hormonspeichelttest machen zu lassen und musstest du bei Frau Dr. Scheuernstuhl ALLES selbst bezahlen? (Kannst mir ja auch per PN mitteilen mich würden auch mal die Kosten interessieren, welche da auf mich zukommen!)

LG
Didi123

Subject: Progesteron "probieren"?

Posted by [Esther](#) on Fri, 20 Aug 2010 16:27:17 GMT

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

Also, ich war vor einer Woche bei einem Frauenarzt in München, der sich mit bioidentischen Hormonen auskennen soll.

Er hat sich meine Blutwerte angesehen, die ich vor einiger Zeit beim Endokrinologen habe machen lassen, und meinte, er könne keine Abweichungen feststellen. Was auf mich einen guten Eindruck gemacht hat, war, dass er mich dann sehr viel gefragt hat, zur Regel, den PMS, Vorerkrankungen, etc. Dann hat er mit der Rute getestet, und obwohl ich alternativen Heil- und Diagnostikmethoden nicht abgewandt bin, fand ich das Ergebnis etwas seltsam:

Er meinte, er könne keine Östrogendominanz oder einen Progesteronmangel feststellen, die Rute zeige aber, dass mir eine Progesterongabe helfen würde. Hm, also ein Hormon nehmen ohne einen Mangel zu haben? Kann man sowas einfach mal probieren oder kann das schaden anrichten? Er meinte, da es rein natürliche Hormone sind, könne ich es probieren. Bin da aber etwas skeptisch, nehme nicht gern etwas, wenn die Notwendigkeit nicht wirklich "erprüft" wurde. Un dann meinte er noch, bzw. die Rute, dass ich Hashimoto habe. Das finde ich nun auch wieder komisch. Ich habe das sich mal testen lassen, beim Radiologen, beim Endokrinologen, beim Hausarzt, alle meinte, kein Hashimoto, aber eine angeborene halbe Schilddrüse und deswegen eine leichte Unterfunktion.

Jetzt weiß ich mal wieder nicht, was ich machen soll. Progesteron probieren? Wegen Hashimoto weiter forschen?

Subject: Aw: Progesteron "probieren"?

Posted by [thana](#) on Sat, 21 Aug 2010 04:46:21 GMT

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

Hallo Esther,

meine Empfehlung, wenn du wissen willst was los ist, einen Arzt raussuchen, der sich mit Bioidentischen Hormonen wirklich auskennt und in dem Buch über bioidentische Hormonen empfohlen wird.

http://www.vakverlag.de/vak_download/PLZ_Liste_bioident_Hormone.pdf

Nur die haben auch wirklich Ahnung. Oft sind es private Ärzte. Muss man leider durch und es bezahlen, ich habe das auch hinter mir. Diese Ärzte kennen sich meistens auch mit der SD aus, oder auch in der Richtung einen Spezialisten aufsuchen, dazu mal ins Hashiform gehen und nach der Ärzteliste für SD suchen.

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen, Tipps, Statement zu AGA

Posted by [Esther](#) on Sat, 21 Aug 2010 20:20:38 GMT

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

Danke dir, ja, ich schätze, meine Ärzteodyssee ist noch lange nicht zu Ende. Habe heute über 300 Haare gezählt nach dem Kämmen .

War jemand von euch bereits bei Dr.Martin Gschendner oder Dr. Frieda Wichmann in München? Die erscheinen in dieser Liste und auch auf einer Liste für Ärzte, die auf Nebennierenschwäche testen. Ich denke, das werde ich als Nächstes probieren.

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen,Tipps, Statement zu AGA

Posted by [Latisha](#) on Fri, 08 Oct 2010 17:53:22 GMT

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

Evi, würdest du berichten, wie es in den letzten 2 Monaten weiterging? Bitte bitte

liebste grüße

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen,Tipps, Statement zu AGA

Posted by [Didi123](#) on Wed, 13 Oct 2010 16:32:51 GMT

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

Ja genau! Evi bitte, Du hast jetzt schon vor 10 Monaten mit der Pilleneinnahme aufgehört, uns interessiert doch brennend wie es mit Haarneuwuchs aussieht!!!!!! Auf Deine Empfehlung hin habe ich die Bücher gelesen und nehme seit 2 Monaten auch keine Pille mehr, mich würde schon interessieren, ab wann man erkennen kann, ob es was bringt!!!! (Bei der Gelegenheit - Du wolltest mir doch noch ein PN schreiben.)

LG

Didi123

Subject: Pille weg, wie gehts euch heute?

Posted by [shania01](#) on Sun, 14 Nov 2010 19:11:42 GMT

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

Hi

ich wollte auch gerne wissen wie es den Pillenabsetzerinnen heute geht.

Bei mir ist es jetzt genau 7 Monate her.

Ich würde sagen die heftige HA Phase ist vorbei.

Dachte die letzten Wochen es würde auch besser werden- aber heute wieder nach dem Haarewaschen. Ein dickes, dickes Kneul konnte ich zusammenfegen. Ich verstehe das langsam nicht mehr?

Vor 3 Tagen war fast nix und heute wieder....Chaos. Ich bin auch kurz vor meiner Regel, hat das

etwa eine Auswirkung?

Denke doch nicht, da die Ausfallphase doch 3-4 Monate zurückliegt.

Bin langsam am Verzweifeln...ich dachte das hört irgendwann mal auf.

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen,Tipps, Statement zu AG

Posted by [AnjaB](#) on Mon, 15 Nov 2010 11:30:37 GMT

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

Hallo Evi-An,

ich muss dir absolut Recht geben. Ich finde, diesen Beitrag von dir wirklich gut. Ich werde mir gleich bei Amazon die Bücher raussuchen.

Wenn ich überleg, ich soll jedes Quartal im Jahr beim Hautarzt vorbeischaun, jedesmal über 5 Tage ausgefallene Haare zählen und bekomme dann aber auch nur Privatrezepte für Medikamente, die angeblich was helfen sollen.(Und nebenbei macht man 2 x im Jahr noch das Hautscreening auf PC, weil man ja gefährdeter Hautkrebspatient ist. Das kostet aber auch noch 40 Euro extra.) Warum Haare zählen? Auf einen Blick sieht man bei mir, das der Oberkopf total licht ist. Warum bitte schön, muss ich dann Haare zählen? Damit ich von meinem seelischen Leid, welches mir durch den HA zuteil wird, abgelenkt bin?

Ich habe seit über 20 Jahren lt.Arzt "androgentische Alopezie". Hormone und SD-Werte alle ok, Ferritin immer im oberen Bereich. Den Biotinspiegel zahlt die KK ja nun auch nicht mehr, deshalb mach ich einfach 2 x im Jahr eine Biotin-Kur. Wenn`s nun als "Krankheit" angesehen würde, wäre es auf alle Fälle eine teure Angelengenheit. Denn Kassenleistung ist da bzgl.

Laborparameter und Therpiemaßnahmen absolut nix drin.

Ich nehme seit Jahren keine Pille (früher Diane) und therapiere mich mit Minoxidil 5% und Finasterid 1mg. Ich hab 1-2 x im Jahr wahnsinnig starken Haarausfall. Ich greif rein und hab richtige Balkensträhnen in den Händen. Überall liegen Haare rum, auf dem Boden und auf den Kleidern.Ich bin dann am Oberkopf noch spärlicher bestückt. Ist ja auch sonst kaum was da. Dieses Jahr ging der HA über 3 Monate.

Ich kam um die Depression kaum rum, nachdem ich auch bei meiner Arbeit von Patienten angesprochen wurde. Ich sitz halt da auch unter einer richtig guten Beleuchtung, die mein Haarproblem auf den Präsentierteller legt.

Angst hab ich v.a. vor den Wechseljahren.

Nun ja, vielleicht krieg ich über die Bücher noch was raus, was des Rätsels Lösung sein könnte.

Grüße und danke für die Buch-Tipps.

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen,Tipps, Statement zu AG

Posted by [Wal24](#) on Mon, 15 Nov 2010 20:51:25 GMT

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

Hattest du denn sonst noch Symptome eines Progesteronmangels als HA?

Danke und Grüsse
Verena

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen, Tipps, Statement zu AG)
Posted by [AnjaB](#) on Mon, 15 Nov 2010 21:15:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Verena,

nun, kann ich dir nicht genau sagen. Was gibt es für Symptome bei Progesteronmangel?

Das mit den Haaren fing so ca. mit 17 Jahren an. Sie wurden dünner.

Mit ca. 23 Jahren wurden sie dann am Oberkopf lichter. Ich hab dann meinen 1. Sohn bekommen (1992), 3,5 Jahre später meinen 2. Sohn. Dazwischen lagen Zeiten mit Haarteil (statt Perücke).

Allerdings war ich ab 92/93 einem hohen psychischen Stress ausgesetzt. Jetzt erst kann ich sagen, geht es mir wieder richtig gut. Ich dachte immer, meine Haare sind der Spiegel meiner Seele.

Habe schlimme Zeiten hinter mir.

Ich glaube aber, wir haben den Progesteronspiegel kontrolliert. Also lt. Blutwerte war immer alles bestens.

In der Uniklinik HD und beim Endokrinologen in Stuttgart gab es keinen pathologischen Befund. Habe auch sonst keinen übermäßigen Haarwuchs an Beinen oder Gesicht.

Bin wirklich ratlos und fühl mich mit meinem "Problem" eigentlich ziemlich allein gelassen, v.a. was die Ärzte betrifft. Du kriegst dein Rezept und Tschüss, aber weiter wird einfach nicht drauf eingegangen. Weder mit Gesprächen, noch mit Kontaktadressen.

Grüße

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen, Tipps, Statement zu AG)
Posted by [Wal24](#) on Mon, 15 Nov 2010 21:20:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das unten hab ich im Internet gefunden. Hast du nicht geschrieben, dein HA sei durch Progesteronmangel oder Oestrogendominanz entstanden? Aber im Blut hat man das nicht gesehen?

Grüsse
Verena

Mögliche körperliche Symptome von Hormonkrisen: (PM= Progesteronmangel)

Kopfwegh und Migräne (PM)

Schwindelgefühle (PM)
Sehschwäche (PM)
Bindehautentzündungen
Lichtempfindlichkeit
Ohrensausen
Haarausfall (PM)
Schilddrüsenprobleme (PM)
Allergien (PM)
Akne, Pickel, Furunkel
Herzrasen, Rhythmusstörungen
Atemnot, Kurzatmigkeit (PM)
Masthopathie (Schwellung der Brust) (PM)
Übelkeit, Brechreiz (PM)
Kreislaufbeschwerden aller Art (PM)
Schwellungen der Gliedmaße (PM)
Wassereinlagerungen an Hüfte, Oberschenkel, Bauch (PM)
Rasche Gewichtszunahme (PM)
Zittern der Hände
Blähungen (PM)
Zwischenblutungen (PM)

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen, Tipps, Statement zu AG)
Posted by [AnjaB](#) on Mon, 15 Nov 2010 21:30:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nee,

die Blutwerte waren immer alle in Ordnung.

Man hat's dann halt auf die Psyche geschoben und natürlich auf die Genetik.

Die Symptome hab ich gelesen, dank dir.

Nun, von einigen so ein bisschen trifft schon zu, aber in einer normalen Relation. Völlig normal und menschlich, würd ich sagen.

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen, Tipps, Statement zu AG)
Posted by [maurizio](#) on Wed, 17 Nov 2010 10:01:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo ihr, die alle neugierig seid, was mit evi_an's haaren ist,

habe ihr auch eine persönliche nachricht geschrieben.

leider hat sie auch darauf hin nicht geantwortet...

nici

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen, Tipps, Statement zu AG

Posted by [Skdlfnmylms](#) on Wed, 17 Nov 2010 12:02:20 GMT

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

Ja das liegt ganz einfach daran dass ich krank bin! Daher bin ich ehrlich gesagt gerade mehr mit mir selbst beschäftigt! Aber ich will euch kurz das neue berichten! Meine Haare sind nicht mehr ausgefallen u danach sind sie auch langsam wieder nachgewachsen! Da ich nun leider eine schwere Infektionskrankheit habe die noch dazu lange Zeit unentdeckt geblieben ist muss ich jetzt sehr starke Medikamente nehmen die wiederum zur Folge haben das alle bisher erzielten Erfolge was denn HA angehen hinfällig sind! Denn durch die Medikamente fallen mir die Haare aus! Was ich aber auch nicht erwähnen sollte weil es für viele sicherlich hilfreich bei der Suche nach Ursachen sein kann! Infektionskrankheiten oder Entzündungskrankheiten wie Rheuma, Athristis, Borreliose (kann man auch Jahre nach einem Zeckenbiss bekommen), Chlamydia trachomatis oder Chlamydia pneumoniae, Epstein-Barr usw. können wenn sie unentdeckt bleiben weil sie oft symptomlos oder mit nur "geringen" Symptomen verlaufen auf Ursache für den Haarausfall sein! Achtet mal darauf u lasst euch zur Not testen! Es gibt Menschen die über Jahre sowas haben und immer mehr Symptome kriegen!

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen, Tipps, Statement zu AG

Posted by [maurizio](#) on Wed, 17 Nov 2010 12:28:29 GMT

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

hallo evi,

vielen dank, dass du uns antwortest, trotz deiner erkrankung.
darf ich dich fragen, was es bei dir war?

und wie kann man solch krankheiten erkennen?
reicht da ein einfacher bluttest (borreliose ist ja oftmals
nicht mehr durch eine blutuntersuchung zu diagnostizieren).

wie bist du dann darauf gestoßen?

nici

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen, Tipps, Statement zu AG

Posted by [Skdlfnmylms](#) on Wed, 17 Nov 2010 22:43:04 GMT

Also grundsätzlich kann man das über das Blut bestimmen! Auch Boreliose! Es ist immer wichtig zwischen chronisch und akut zu unterscheiden! Wenn es chronisch ist dann reicht bei oftmals kein crp wert allein aus! Der kann auch von einer einfachen Erkältung erhöht sein! Da müsst ihr solltet ihr den Verdacht haben den Arzt um Auskunft bitten! Übrigens ist es nicht wirklich selten eine Infektionskrankheit zu haben! Die kann einen quasi innerlich auffressen und man merkt es nicht oder erst sehr viel später weil die (wenigen) Symptome zunächst oft mit anderen Krankheiten verbunden werden!

Zum progesteron nochmal mir hat's geholfen aber jetzt kann ich nichts mehr Aussagen weil ich jetzt ja in einer Ausnahmesituation bin u da kann das Progesteron ja quasi "nix dafür"! Ja das ist alles was ich euch mitteilen kann! Tut mir leid dass das nicht mehr ist! Aber es hat anfangs gewirkt wer weiß was is wenn ich danach ohne andere Medikamente wieder normal damit weiter machen kann!

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen,Tipps, Statement zu AG

Posted by [gretchen](#) on Thu, 18 Nov 2010 10:32:44 GMT

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

hi evi_an,

tut mir leid, zu hören, dass du die neuen haare nun wieder zu verlieren scheinst .

ich wünsch dir alles gute und dass du die medikamente nciht so lange nehmen musst.

die haare werden sich danach sicher wieder erholen! oder sagt dein arzt, dass das medikament die haare irreversibel schädigen kann?

übrigens hat schon dr. umbreit immer wieder betont, dass man VOR allen maßnahmen abklären soll, ob man an chlamydien o.ä. leidet.

bei mir waren die entzündungswerte immer ok. ich hoffe mal, das genügt zum ausschluss.

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen,Tipps, Statement zu AGA,..)

Posted by [Träni](#) on Mon, 24 Sep 2012 14:43:05 GMT

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

WOW! Vielen Dank für diese Erläuterung! Es ist erschreckend wie gemein Menschen sein können und dass sie sich nicht wirklich mit Menschen befassen. Es geht doch immer nur ums Geld. Die Empathie schrumpft dabei. Traurig, aber wahr!! Einfach nur unglaublich!!! Was mich jedoch immer wieder fasziniert ist die Tatsache, dass auf Menschen gar keine Rücksicht genommen wird.

Hierbei handelt sich nicht nur um Haare, sondern um sämtliche Krankheiten. Einfach nur krass.evi_an schrieb am Thu, 20 May 2010 02:19Ich habe ein neues Thema geöffnet, um zu vermeiden, dass der Text im anderen Thema und den vielen Antworten die es hat untergeht. Ich denke das macht Sinn. Hoff is ok so!

@Binne, deine Nachricht im alten Forum habe ich nicht mehr gesehen. Das tut mir sehr leid. Aber da ich mich jetzt hingesetzt habe und alles Mal genauer aufgeschrieben habe, hoffe ich das ist ok .

Ich hoffe dir und allen anderen hilft es weiter, wenn ich nun kurz meine Fortschritte beschreibe. Ich weiß, ich werde wieder ein wenig ausholen, aber nehmt euch bitte die Zeit und lest das durch. Ich will niemanden zu irgendwas drängen, von wegen „Pille absetzen aber sofort“, ich kann nur meine Meinung darüber schreiben und euch sagen, was Besseres hätte ICH nicht tun können. Ich möchte auch nicht für eine absolut fanatische Gegnerin dieses Gesundheitssystem gehalten werden. Ich werde mich zwar einige Male kritisch dazu äußern und sicherlich sind draus auch einige Schlüsse zu ziehen, aber mir geht es vorrangig darum, euch etwas weiterzugeben von meinem Eindruck, meinen Erlebnissen und meinem mittlerweile durch viel Fachliteratur angelesenem Wissen.

Ich werde einfach versuchen das Schema so gut es geht zu erklären. Am Ende Buchtipps geben. Wenn ihr die Geduld nicht aufbringen wollt alles zu lesen, dann sucht euch einfach den für euch wichtigsten Punkt heraus. Deshalb habe ich das inhaltlich ein wenig geteilt um es euch leichter zu machen. Ich kenne das mit der Geduld. Ich war selbst an diesem Punkt und hätte auch jeden, der mit aufmunternden Worten ankam erwürgen können. Letztlich war oder besser ist es aber tatsächlich die Geduld, die mir Kraft gibt und die einen merklichen Erfolg bei mir erzielt(e). Und natürlich das Glück eine hervorragende Ärztin gefunden zu haben. Ok, dann let's start

1. Statement zu AGA
2. Progesteronmangel/Östrogendominanz und HPU: Mögliche Ursachen für den HA die wie AGA aussehen
3. Pille
4. Meine Situation und was sich gebessert hat
5. Buchtipps
6. Fazit

1) Statement zu AGA

Zunächst mal will ich mit einem, meiner Meinung nach und dem von mittlerweile immer mehr Ärzten, großen Irrtum oder besser Schwachsinn beginnen. AGA in jungen Jahren ist so dermaßen selten, wieso spricht man also immer vorschnell davon? AGA ist meines Erachtens für viele Ärzte praktisch, da sie in unserem Gesundheitssystem leider immer weniger Zeit für ausführliche Diagnosen haben. AGA ist eine schnelle Diagnose. Und warum einfach? Sie ist faktisch nicht zu beweisen und leider die wohl gängigste Vermutung für Haarausfall. Das einzige was daran wirklich beweisbar ist, ist die Tatsache in welchem Muster (Ludwig Schema) die Haare ausfallen. Hier wird meist außer Acht gelassen, dass es weitere Ursachen für HA gibt, bei denen die Haare oft auch noch im selben Muster ausfallen. Manche Ärzte machen sicherlich noch die gängigen weiteren Tests: Schilddrüse, Eisen etc. Ihr kennt das alle selbst. Führt das letztlich auch zu keinem Ergebnis, dann bleibt meist nur noch die Diagnose AGA. Es werden weiter keine Ursachen, sondern nur Symptome betrachtet. Haarausfall, Muster Ludwig Schema -> AGA! Das heißt es folgt meist eine symptomatische Behandlung mit Haarwasser etc.. Besserung tritt in manchen Fällen auf, aber in erschreckender hoher Zahl eben nicht. Das alles lässt sich in sämtlichen Internetforen nachvollziehen und wurde mir so auch von einigen

Ärzten bestätigt. Da könne man dann eben auch nichts machen. Da ist die „Last des Erbes“ dann eben einfach stärker. Ich habe selbst die Diagnose AGA bekommen. Ein Blick auf meinen Kopf, einmal am Haar gezupft und mir wurde AGA attestiert. Ein anderes Mal kam es sogar zu einem Trichogramm. Aber was sagt das denn schon aus? Es kann doch nur verdeutlichen was man faktisch eh schon weiß: man hat HA. Was für ein riesen Schwachsinn und ich will fast sagen was für eine riesen Abzocke der Patienten. Selbst wenn bei einem Trichogramm oder Trichoscann herauskommt, dass man Ludwig Typ Haarausfall hat, das ist einfach keine Diagnose. Es ist einfach nur eine äußerliche Feststellung. Das muss nicht AGA sein, denn es gibt mehrere Ursachen für HA bei dem die Haare im selben Schema ausfallen. Manche Ärzte wissen es tatsächlich nicht besser, denn sie handeln nach dem „Wissen“ was so allgemein und gerade aktuell vor zu herrschen scheint. Und sie bilden sich einfach zu wenig ganzheitlich fort. Man kann es ihnen oftmals nicht mal verübeln, denn wie viel Zeit bleibt einem Arzt denn für einen Kassenpatienten? Selbst für einen Privatpatienten ist die Zeit nicht mehr so da wie früher. Ich habe eine Studie gelesen, dass Ärzte heute nur noch im Durchschnitt etwa 4 Minuten für einen Patienten aufwenden können. Dasselbe fand ich auch nochmal in dem Buch von Dr. PLatt, welches sehr empfehlenswert ist und unten in den Buchtipps auch aufgeführt ist. Das nächste Problem: woher kommen den sämtliche Studien und Empfehlungen? Was lernen Medizinstudenten und fertige Ärzte? Meine Ärztin sagte dazu nur „Sponsored by Pharma Industrie“. Wer finanziert denn sämtliche Forschungen und Artikel in medizinischen Fachzeitschriften? Firmen die unter anderem Mittel gegen Haarausfall herstellen. Und wer liest das und nimmt diese Meinung an? Die Ärzte die uns nachher behandeln. Ich weiß ich hole kurz aus, aber fragt euch mal warum man lieber Gelder in die Neuentwicklung von Aspirin steckt, als in die Weiterentwicklung von Medikamenten gegen Aids? Welcher Markt ist größer? Der von soliden Weststaatlern, die sich nach dem Feiern morgens ein Aspirin ins Wasser Glas fallen lassen oder der in Ländern wie Somalia oder Uganda etc. mit hohen Aidsraten? Angemerkt sei hier sowieso der mittlerweile en vogue gewordene Medikamentengebrauch ich würde manchmal fast sagen Missbrauch. Der Beipackzettel wird in den seltensten Fällen gelesen, darüber nachgedacht sowieso nicht. Wem fällt das alles schon groß auf? Dem unwissenden Patienten sicher nicht. Der ist einfach nur froh, wenn er irgendwelche Art von Hilfe bekommt, denn woher soll er sich denn auskennen. Wir alle haben weder Medizin studiert, noch oft die Zeit uns groß mit solchen Themen zu befassen. Schließlich vertraut man einem Arzt und seiner Ausbildung. Nun gut, so war es bei mir auch. Dazu aber später. Jedenfalls klar gibt es sowas wie AGA, aber warum sollten so!!! viele Frauen dieses AGA haben. Wieso sind diese Fälle, wie man überall lesen kann, gerade in den letzten Jahrzehnten so angestiegen??? Fragt sich das mal irgendwer? Schaut irgendwer nach Zusammenhängen? Das ist keine Feststellung die ich mache, weil ich mir das so überlegt habe und das für eine tolle These befinde. Googlet mal danach. Allein die Tatsache, dass in den letzten drei Jahren eine enorme Anzahl an Mitteln gegen HA auf den Markt gepumpt wurde. Wieviel gabs so circa vor drei Jahren? Ich erinnere mich immer nur an Alpecin und das war dann auch noch für Männer. Marktwirtschaft funktioniert nach Nachfrage und Angebot. Da die Nachfrage, besonders bei Frauen, in den letzten Jahren immer mehr gestiegen ist, da eben immer mehr Frauen betroffen sind, haben die Hersteller reagiert. Und sie machen, da sind wir uns wohl alle einig, ein wunderbares Geschäft mit uns. Das meiste hilft nicht. Natürlich will ich nicht alles verteufeln. Regaine zum Beispiel hat einigen hier schon geholfen. Jeder muss für sich den richtigen Weg finden. Herausfinden was hilft. Das geht aber nur wenn die Ursache gefunden ist. Als Ursachen für die AGA, die nun eben immer häufiger aufzutreten scheint, vermutet man Stress. STRESS???? Den haben wir alle. Jeder hat Stress. Stress ist eine prima und praktische

Ursache für etwas. Wenigstens eine Ursache wurde gefunden. Es wurde eine Erklärung für etwas gefunden und jetzt liegt es am Patienten das zu beheben.

Sicherlich haben die Tatsache, dass unser alltägliches Leben immer stressiger und unsere Ernährung immer schlechter wird auch einen großen Anteil daran, dass Symptome wie HA nun weiter verbreitet sind. Und ich sage bewusst SYMPTOME WIE HA. Denn HA ist für mich keine Krankheit, sondern ein Symptom für irgendeine Art von Ungleichgewicht im Körper.

2) Progesteronmangel/Östrogendominanz und HPU: Mögliche Ursachen für den HA die wie AGA aussehen

Progesteronmangel ist meines Erachtens eine Ursache für HA, die leider viel zu selten in Betracht gezogen wird. Leider auch deswegen weil sich die Ärzte mit der Gabe von bioidentischen Hormonen so wenig auskennen. Es gibt aber Ärzte, die darüber Bescheid wissen und die das für den Patienten entweder ausschließen oder bestätigen können (Im zweiten Buchvorschlag sind im Anhang Ärzte aufgelistet, die sich mit Hormonen und speziell mit den weiblichen Geschlechtshormonen auskennen.)

Ich möchte nun nicht medizinisch zu sehr ins Detail gehen, da ich mir nicht anmaßen will, besser als ein Arzt zu sein. Ich kann euch aber etwas von meinem Wissen weitergeben und bitte euch auf jeden Fall die Bücher anzusehen.

Östrogendominanz oder Progesteronmangel:

Dies bedeutet, dass es aufgrund einer Dysbalance des Hormonsystems zu einem Ungleichgewicht von Progesteron und Östrogen kommt. Dabei verhält sich das Östrogen dominant gegenüber dem Progesteron. Ob dies nun aus dem Grund ist, weil zu wenig Progesteron im Körper vorhanden ist oder weil zu viel Östrogen vorhanden ist es bleibt immer mehr Östrogen wie Progesteron.

Dieses Ungleichgewicht kann vielerlei Ursprung haben. Entweder im Zuge der Wechseljahre, in denen sich das Hormonsystem drastisch verändert. Oder durch die Einnahme der Pille. Oder einfach weil es der Körper gerade so will.

Bei mir hat die Östrogendominanz im Weiteren eine latente Schilddrüsenunterfunktion ausgelöst. Das ist nicht untypisch und tritt in den meisten Fällen von Ungleichgewichten bei den Sexualhormonen auf. Des Weiteren ist das HA Schema wie bei AGA. Aber nicht aus dem Grund, weil die Haarfollikel überempfindlich auch Androgene reagieren, sondern weil sich die Androgene dominanter verhalten können. Also liegt es quasi schon mit an den Androgenen, aber wenn man den Regelkreis wieder ins reine bringt, dann reguliert sich das dann letztlich auch.

Hämopyrrolaktamurie - HPU

Dies ist eine Stoffwechselstörung, die noch relativ wenig anerkannt ist. Aber wer sich mal vor Augen führt was bei einer HPU im Körper vorgeht, der erkennt Zusammenhänge. Und wieder sind wir im Hormonhaushalt. HPU kommt meist bei Frauen vor und zeichnet sich durch einen Mangel an Pyridoxal-5-Phosphat (aktive Form von Vitamin B6), Zink und Mangan im Körper aus. Löst aber auch aus, dass das Progesteron im Körper sinkt. Und das kann zu starkem Haarausfall führen. Infos plus Selbstest hier: www.keac.de

3) Die Pille

Die Pille ist gerade 50 Jahre alt geworden. Umso mehr wird sie aktuell wieder gehypt. Leider. Allerdings wenn man genau hinsieht, dann bemerkt man mittlerweile immer mehr negative Stimmen gegenüber diesem „Wundermittel“. Fragt euch mal eines: hat man die Nebenwirkungen der Pille tatsächlich alle ausreichend erforscht? Weiß man darüber viel oder besser genügend? Die künstlichen Hormone, der enorme Anstieg an Östrogen im Körper, das Vortäuschen einer Schwangerschaft, ... das alles sind enorme Eingriffe in den natürlichen Hormonhaushalt. Und die Hormone in unserem Körper spielen nun mal alle zusammen. Östrogen und Krebs stehen außerdem in direktem Zusammenhang. Dazu will ich mich aber nicht weiter äußern, da das zu weit führt. Ist aber alles sehr toll in den ersten beiden Büchern beschrieben. Natürlich muss man auch hier wieder abwägen. Und natürlich hat die Pille auch ein großes Maß an Freiheit für Frauen geschaffen. Aber mir ist es diese Mittlerweile nicht mehr wert und Gott sei Dank kann man auch anders verhüten.

4) Meine Situation und was sich gebessert hat

Die Erkenntnis meinen Hormonhaushalt mit der Pille total zerstört zu haben und am Gleichgewicht meiner Hormone arbeiten zu müssen und, ließ mich erst einmal schlucken. Die Pille hat durch die Zufuhr von künstlichen Hormonen dazu geführt, dass ich zuviel Östrogen im Körper hatte und zu wenig Prog. UND das war ein Dauerzustand. Aber ich habe mich durchgebissen und trotzdem eisern die Pille weggelassen und die Creme benutzt. Außerdem leichte Schilddrüsen Hormone eingenommen und Bockshornklee.

Erfolge:

Was meine innere Situation betrifft bin ich seit dem Absetzen der Pille und dem Behandeln mit Progesteroncreme wirklich viel ausgeglichener und stabiler. Ich bin nicht mehr so von meinen Ängsten geleitet. Ich habe mehr Lebensmut, bin seltener todmüde und abgeschlagen. Schlafe nachts besser. Schwitze nicht mehr drei Shirts pro Nacht durch. Und was ihr sicherlich wissen wollt: meine Haare! Zunächst einmal bemerkte ich nichts. Ich bekam schlechtere Haut und anfangs wirklich mehr HA. Besonders um den Eisprung herum. Ich wusste aber, das sagte meine Ärztin und auch mein logisches Denken, dass ich nicht erwarten kann, mir erst 5 Jahre meine Hormone total zu verwirren und dann innerhalb 2 Monaten wieder alles im Griff zu haben. Daher hielt ich das für normal. Klar ich war anfangs skeptisch, aber wenn man von einer Diagnose so überzeugt ist, dann ist es ok und man dreht sein Denken um. Man geht morgens mit einem Lächeln im Gesicht ins Bad und sagt sich, juhuu meine Haare werden wieder wachsen. Man braucht eben nur Geduld. Viele von uns, zumindest vermute ich das denn ich war genau so, probieren ja total viele Sachen gegen den HA aus. Aber was nicht sofort wirkt, das wird wieder in den Badschrank gesperrt und sofort mit einem anderen Mittel getauscht.

Wie gesagt zunächst keine Besserung. Aber so nach und nach wurde der HA immer weniger. Es ist mittlerweile kein Vergleich mehr zu früher. Meine Haare fallen sicherlich noch ein wenig stärker aus als die beim Durchschnitt, aber es vermindert sich von Phase zu Phase. Ich sehe es an der Haarbürste, am Fliesenboden, im Gulli der Dusche etc. . Einfach weniger Haare. Was das Nachwachsen betrifft. Ja wie lange Haare brauchen bis sie lang sind, das ist nervig genug. Anfangs fiel mir dieser kleine Flaum auf, den auch einige von euch kennen. Diese Haare konnte man total leicht wieder herausziehen und das machte mich schon ein wenig skeptisch, ob denn nicht nur der HA damit zu stoppen wäre, aber die Haare nicht mehr wachsen. Mittlerweile sind aber diese Haare auch nicht mehr ausgefallen und wachsen laaaaaangsam aber beharrlich nach. Ich kann auch daran ziehen und habe wirklich wenige Haare am Finger. Mal eins oder zwei von diesen kleinen Härchen bleiben am Finger. Das ist ein Erfolg. Euphorie ist trotzdem völlig fehl

am Platz und ich will nicht, dass ich zu euphorisch wirke. Freude ja - aber Euphorie nein. Es ist alles kein Wunder. Es ist einfach eine Ursache in meinem Körper, die ich behebe. Und das dauert eben seine Zeit. Schritt für Schritt. Aber es klappt.

Das einzige was mir also geholfen hat und jetzt weiter hilft: die richtige Diagnose und dann enorm viel GEDULD. Das ist tatsächlich ein wenig anstrengend, aber auf der anderen Seite grinse ich morgens in den Spiegel und freue mich über jedes kleine nachwachsende Härchen, bzw. nicht ausgefallenes Haar.

5) Buchtipps

Die Bücher die ich euch jetzt vorschlage, sind wirklich lesenswert und sehr hilfreich. Vieles von dem was ich hier sage ist dort genauer und sicherlich fundierter als es mir möglich ist beschrieben.

Ich weiß wie es mir selbst ging. Ich habe Ärzten vertraut. Wurde enttäuscht. Wollte aufgeben und mich mit einer Perücke, die ich wohl mal tragen sollte, schon fast abgefunden. Habe wieder begonnen und mich nochmal hinter dieses Thema geklemmt. Ich habe mir so lange selbst leid getan. Aber eines habe ich gelernt: weitergebracht hat es mich nicht und wenn ich mich nicht um mich selbst gekümmert hätte, dann würde ich immer noch Verzweiflungsnachrichten hier rein schreiben. Versteckt euch also nicht hinter dem was Ärzte sagen, wie Laborbefunde möglicherweise gedeutet werden, ohne selbst genau informiert zu sein. Wir meckern, aber letztlich kennen wir uns nicht aus und wissen nichts, daher meckern wir weiter, weil wir unzufrieden und verzweifelt bleiben. Das ist ein normales Verhalten, das habe ich 3 Jahre jeden Tag gemacht. Irgendwann habe ich angefangen loszulegen und erstaunlicherweise, ich habe Freude darin gefunden. Mit jedem kleinen Fortschritt. Jedem neuen Artikel, oder Buch das ich bekommen habe. Ich habe mich eingelesen. Denn ich dachte kritisier niemanden der davon nichts versteht, wenn du es selbst nicht tust.

Daher rate ich euch. Internet und Bücher zu durchforsten und nicht aufzugeben. Ich halte AGA für möglich, aber für keinesfalls so häufig.

Lest also folgende Bücher (sortiert nach Relevanz):

1)Die Hormonrevolution von Dr.Platt (sehr gut zum Einstieg, Schilddrüse, Sexualhormone, alles dabei und super gut erklärt, hinten ein Verzeichnis mit Apos und Ärzten)

1)Natürliche Hormontherapie von Dr. Scheuernstuhl (mit Verzeichnis von Ärzten die sich mit bioidentischen Hormonen gut auskennen, Verzeichnis von Symptomen und Ursachen)

2)Östrogen Dominanz von Eva Marbach (siehe auch: <http://oestrogen-dominanz.de/>)(ist aber tatsächlich besser mit einem von den anderen beiden zu beginnen, da die besser aufklären, was ärztlich gesehen zu tun ist und mehr Praxisbeispiele liefern von Patienten aus ihren eigenen Praxen.)

Das denke ich reicht als Anfang. Wenn ihr das durch habt, dann werdet ihr anders denken. Vielleicht oder besser hoffentlich andere Möglichkeiten in Betracht ziehen können, euch besser auskennen und mit euren Ärzten diskutieren können und ihnen nicht mehr so ausgeliefert sein. Es macht euch einfach sicherer und Sicherheit macht Selbstbewusstsein. Versucht eure Depris

zu unterdrücken und lest wenigstens mal rein.

Und erwartet nicht ein reines Buch über Haarausfall. Es geht um die Ursache davon. Haarausfall ist nur eines der vielen Symptome... aber ihr werdet sehen.

6) Fazit

Mein abschließender Rat ist: Macht einen umfassenden Hormontest. Lasst den aber von einem Arzt bewerten, der sich damit auskennt. Das ist sehr wichtig, denn sonst seid ihr genauso schlau wie vorher, wenn der Arzt keine Ahnung von bioidentischen Hormonen hat. Oder etwa noch dnekt ein TSH von 3,0 sei total unbedenklich und nicht mal auf die Idee kommt den t3 und t4 Wert auch mal anzusehen. Wie gesagt ein nach Städten geordnetes Verzeichnis findet ihr im Buch von Dr. Scheuernstuhl.

Ich hoffe ich konnte euch ein wenig Mut machen. Lest wirklich in diese Bücher rein. Mir ist das ein großes Anliegen, denn ich kann hier nur so wenig erzählen und dann auch nur so bruchstückhaft. Ich würde mich einfach sehr freuen, wenn es euch auch irgendwann anfängt besser zu gehen. Und das was ich geschrieben habe und was in diesen Büchern ausführlich und leicht verständlich erklärt wurde einen Beitrag dazu leisten konnte.

Wer wirklich verstehen will, muss sich selbst auskennen. Ich sehe das mittlerweile fast so wie wenn ich mir ein gebrauchtes Auto kaufe. Wenn ich keine Ahnung habe, dann kann man mir einen roten Mazda als Ferrari verkaufen und mir versprechen, dass ich damit total gut ankomme. Resultat: ein Haufen Geld ist raus und gut angekommen bin ich auch nicht. Gerade bei unserer eigenen Gesundheit sollten wir uns wirklich enorm gut auskennen. Dann erkennen wir auch, wenn man uns ein hergerichtetes Unfallauto als Neuwagen verkaufen will.

Ich will nochmal ausdrücklich betonen, dass all dies hier meiner persönlichen Erfahrung und Meinung entspricht. Ich weiß es gibt auch Fälle, in denen die Pille „Wunder“ bewirkt hat. Reflektiert einfach nur...

Liebe Grüße und stellt mir gerne Fragen, wenn ich mich irgendwo unklar ausgedrückt habe

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen,Tipps, Statement zu AGA,..)

Posted by [möchtegernrapunzel](#) on Mon, 24 Sep 2012 15:20:08 GMT

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

Träni, danke, dass du diesen Bericht ausgegraben hast. SEHR aufschlussreich für mich!!!

Subject: Aw: Teil 2: Pille weg - mein Bericht (erste Erfolge, Erklärungen zu Ursachen,Tipps, Statement zu AGA,..)

Posted by [Träni](#) on Wed, 26 Sep 2012 16:27:31 GMT

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

Bitte, bitte =)))
Irgend wie brauchen wir doch alle Hoffnung.
