
Subject: seit 1 Jahr, völlig verzweifelt
Posted by [Linda9876](#) on Mon, 27 Sep 2010 14:01:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo liebe Leidensgenossen,

ich bin wirklich sehr verzweifelt und hoffe, dass ein paar von euch sich meinen langen Beitrag durchlesen werden und was dazu schreiben würden.

Ich bin 22, habe seit ca. 11 Monaten Haarausfall. Los ging es letztes Jahr im Dezember. Als es nicht weniger wurde bin ich im Januar zum Hautarzt, der sich angeblich auch damit auskennt. Er machte diesen Trichoscan, der mir auch nicht mehr sagte, als dass ich Haarausfall habe (ach?).

Die Kopfhaut/Haarwurzeln wurden untersucht, wobei rauskam, dass das alles in Ordnung ist. Ebenfalls wurde das Blut untersucht:

TRANS: 3,80
ASL: 307 (erhöht, wie meine Heilpraktikerin sagt, aber nicht weiter wichtig für den HA?!)
CRP: 1,6
FT3: 3,7
FT4: 11,6
END (?!): -13419 (steht hier auf dem Zettel, vll ist das auch kein Wert?)
LEUKO: 5,8
ERY: 4,79
HB: 12,7
HKT: 0,38
MCV: 80
MCH: 33
THRO: 281
GOT: 20
GPT: 14
AP: 54
BILI: 0,22
LDH: 134
FE: 7,3

der Hautarzt meinte damals es wäre alles in Ordnung, es läge am Stress und dadurch zu viele männliche Hormone produziert werden.

Diese Untersuchungen haben mich viel Geld gekostet (bin Studentin).
Dazu sollte ich eine NEM aus den USA nehmen?! (hieß TAO) und erst einmal Regaine.

Ich nahm ca. 3 Monate lang Regaine, es half nichts. Bin dann wieder zum Hautarzt und er verschrieb mir eine Lösung auf, die anscheinend zu viel Alkohol hatte, denn es hat mir quasi die Kopfhaut verstört (ich habe seitdem 2 Stellen, die immer wieder Borken bilden). Somit habe ich diese Lösung abgesetzt. Mit der Zeit wurde der HA etwas weniger, diese Borken/Schuppenproblematik blieb bis heute.

Habe meine Pflege umgestellt auf ein Shampoo ohne Alkohol und Glycerin, Silikonen etc.

Ab Anfang September wurde der HA wieder seeehr schlimm. Mein Haarumfang ist deutlich zurückgegangen, dass mich sogar Leute darauf ansprechen (ich hatte immer sehr schönes, volles Haar).

Hatte bereits im Juni angefangen Bierhefe zu nehmen und habe eine 3 monatige Zinkkur gemacht.

ich wollte ncht mehr zu diesen Hautarzt und habe mich für eine Heilpraktikerin entschieden.

Diese habe ich die ganze Odysee erzählt, auch dass ich früher von 16-19 an Magersucht litt (wo mir auch die Haare ausfielen). Mit 20 (also vor 2 Jahren) nahm ich dann ca. 30kg zu (leider durch viele Fressattacken, die ich bis heute noch habe)...hatte dann Normalgewicht, die Haare sprießen wieder und wurden wieder schön voll.

Im Sommer nahm ich ca. 3 Kilo ab, ohne dass ich hungerte. Würde quasi damit zusammen passen, dass der HA dann kam, aber was sind schon 3 Kilo verteilt über den Sommer?)

Ich trank ab Frühling sehr viel lighthaltige Coffeingetränke.

Meine Heilpraktikerin riet mir dazu, diese erst einmal wegzulassen und war auch sonst von meiner leicht ungesunden Ernährung nicht soo angetan.

Diese versuche ich jetzt gerade in den Griff zu bekommen und lasse mich auf die Behandlung der Heilpraktikerin ein. Ihr Plan ist es, zunächst zu entsäuern, was sicherlich nicht verkehrt ist. Danach soll mein Darm saniert werden, was sie dafür vorsieht weiß ich noch nicht. Ich bin schon wieder ziemlich arm durch die Besuche.

Für meine Borken soll ich Allantoin eincremen, bisher hat das noch nichts genutzt. Ihren Vorschlag es mit Ölen zu versuchen konnte ich ausschlagen, da ich dies bereits versucht hatte.

Die Haare sind überall, ich bin nur noch am weinen, mein Freund kann mich kaum noch ertragen und ich vermeide es wo ich kann, Freunde und Bekannte zu sehen, weil ich Angst habe, dass sie mich auf meine Haare ansprechen (was schon passiert ist).

Meine Heilpraktikerin meint auch, dass es eventuell an den Hormonen liegt. Ich nehme seit ich 14/15 die Juliette (wegen Akne, zu Pickeln neige ich immer noch), mit 20 wollte ich die Pille wechseln, weil man die ja eig. nicht so lange nehmen soll und nahm für ein halbes Jahr die Valette, wovon meine Akne wieder schlimmer wurde. Meine Frauenärztin meinte ich solle wieder die Juliette nehmen, weil ich ja immer gut mit der zurecht gekommen bin. Der Wechsel wieder zurück auf die Juliette war dann letztes Jahr im Sommer irgendwann.

Seit einem 3/4 Jahr hab ich ständig Zwischenblutungen, das hatte ich früher mit der Pille fast nie.

Ich habe mir jetzt einen Termin beim Endokrinologen geholt, der alledings erst im Januar ist. Was soll ich bis dahin nur tun?

Der Haarverlust ist vor allem in der Scheitelregion mittlerweile sichtbar, meine Kopfhaut juckt zur Zeit auch sehr stark.

Hat jemand eine Idee, was ich von dem ganzen halten soll?

Würde mich über jede Antwort sehr freuen!

Subject: Aw: seit 1 Jahr, völlig verzweifelt
Posted by [Ataba](#) on Tue, 28 Sep 2010 05:59:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Guten Morgen,

nur mal ne ganz kurze Antwort, ich bin nämlich aufm Sprung in die Arbeit und eigentlich gar nicht da.

Stell doch Deine Werte nochmal mit den Normwerten rein.

Spontan könnt man sagen, dass Dein Körper durch die ganze Pillen-Wechslerei vielleicht mit HA reagiert. Nicht nur An- und Absetzen kann zu HA führen, auch ein Wechsel.

Gegen die Panik musst Du was tun. Ich versteh Dich, und die meisten hier auch. Aber sie bringt Dich nicht weiter. Aber ich hab damals im Anfangsstadium diese Sprüche anderer User auch als Humbug abgetan. Wie soll man denn da ruhig bleiben?? Mittlerweile bin ich im 3. Jahr mit Hardcore HA und ich hab noch immer keine Glatze. Nur das Wissen, dass ich "runterkommen" muss sonst dreh ich ganz durch. Und das hilft keinem.

Sorry, ich muss weg.

Subject: Aw: seit 1 Jahr, völlig verzweifelt
Posted by [Linda9876](#) on Tue, 28 Sep 2010 09:54:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

3 Jahre Hardcore HA?

Krass und du hast noch Haare? Sieht es sehr auffällig aus?

Mir wachsen ja auch ein paar nach, aber längst nicht so viele wie rausfallen.

Das mit dem Pillenwechsel kann sein.

Mein Freund ist ja der Meinung dass es generell an dieser stark dosierten Pille liegt. Dass die irgendwann nach lange Einnahme das Gegenteil bewirkt?! Er hätte davon mal was im Fernsehen gesehen.

Er meint, ich solle die Pille ganz absetzen, aber ganz ehrlich: das traue ich mich überhaupt nicht.

Meine Haut war damals echt übelst schlimm und wenn ich mich zurückerinnere, waren meine Haare vor der Pille nicht so kräftig und "viel" wie vorher. Also ich glaube dass die Juliette eigentlich schon das richtige ist und wenn ich jetzt noch eine andere wieder nehme oder ganz aufhöre, geht ja nochmal alles durcheinander. Was meint ihr?

Vermutlich liegt es wirklich sehr viel an meiner Ernährung, Lebensweise (zeitweise viel Party und Alkohol), generell bin ich eine sehr nervöse Person, die vor vielem Angst hat.

Es ist eben so merkwürdig, dass es im Sommer besser war. Habe dann irgendwann angefangen mich mehr mit meinen Haaren zu beschäftigen, Naturkosmetik zu benutzen etc (wegen diesen Borken eben).

Jetzt habe ich auch gelesen dass viele Zuckertenside und Betaine in Shampoos Haarausfall auslösen können.

Das Shampoo was ich in der letzten zeit genommen habe (weil es eben ohne Alkohol, Sodium Laureth Sulfat und Silikonen ist) hat aber noch Zuckertenside und Betaine (vermutlich dann auch mehr als andere Shampoos).

Meine Kopfhaut ist auch ein wenig gelblich?!

Jedenfalls habe ich jetzt mal eine Wäsche mit Waschnuss-Sud versucht, ich wasche alle 5 Tage ca., mal öfter, mal weniger.

Ein bisschen juckt es gerade, aber das ist bei mir im Moment "normal".

Vielleicht sollte ich auch einfach wieder ganz normale Handelsübliche Shampoos wie Schauma oder so nehmen. Ich weiß einfach nicht mehr weiter und habe eigentlich so viel anderes wichtiges zu tun (Uni)...aber ich fühle mich so unwohl, traue mich kaum noch aus dem Haus.

Subject: Aw: seit 1 Jahr, völlig verzweifelt
Posted by [gretchen](#) on Tue, 28 Sep 2010 10:56:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo shabutie,

ich gehöre auch zu denen, die glauben, dass die pille den hormonhaushalt mehr stört als uns die ärzte sagen.

Zitat:Mein Freund ist ja der Meinung dass es generell an dieser stark dosierten Pille liegt. Dass die irgendwann nach lange Einnahme das Gegenteil bewirkt?! Er hätte davon mal was im Fernsehen gesehen.

kann sich dein freund ggf noch erinnern wie die doku in etwa hieß???
würde mich brennend interessieren!

Ig gretchen

Subject: Aw: seit 1 Jahr, völlig verzweifelt
Posted by [Linda9876](#) on Tue, 28 Sep 2010 11:37:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe jetzt noch einen Termin bei meinem Hausarzt abgemacht, der mich von schon klein auf kennt (mir allerdings aber auch schon bei der kleinsten Erkältung immer Antibiotika verschrieben hat).

Ich werde noch einmal um einen Bluttest bitten oder um eine Überweisung zum Endokrinologen.

Was kann/soll ich untersuchen lassen beim Bluttest (ist Freitag)?

Ich muss heute wieder mit der Pille anfangen und werde das erstmal noch ein paar Zyklen weitermachen, vielleicht sind es wirklich noch Nachwirkungen von dem Wechsel letztes Jahr. Dazu Stress, schlechte Ernährung, nervöse Grundeinstellung => Haarausfall?!

Dennoch kann ein Bluttest sicher nicht schaden und ich erhoffe mir ehrlich gesagt, doch irgendeinen Mangel, den man dann hoffentlich relativ einfach beheben kann.

Ganz zur Not muss ich halt später eine Perücke tragen, zahlt das die Krankenkasse eigentlich?

Subject: Aw: seit 1 Jahr, völlig verzweifelt
Posted by [Didi123](#) on Tue, 28 Sep 2010 13:38:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Shabutie!

Wir alle können Deine Verzweiflung verstehen - wem ging es nicht so, als der HA "offensichtlich" wurde!

Wir suchen alle nach einer Lösung, aber jeder geht da in eine andere Richtung!

Ich z. B. nehme auch an, dass mein mehrmaliger Pillenwechsel vor ca.2 Jahren das Ganze ausgelöst hat und habe deshalb nun mit der Pille aufgehört! Ich habe auch noch Panik, dass der HA erstmal schlimmer werden kann durch die Hormonschwankungen, aber ich zieh das jetzt durch!

Wenn Du Blut nehmen lässt, versuche bitte deinen Hausarzt zu überreden, dass er Dir DREI Schilddrüsenwerte bestimmen lässt. Die meisten Ärzte lassen nämlich nur den TSH-O Wert ermitteln und der reicht einfach nicht!!! Du brauchst unbedingt noch die ft3 und ft4 Werte! Nur so kann man ein evt. Schilddrüsenproblem ausschließen! Evt. haben ja Deine Essstörungen auch Deine Schilddrüse kaputt gemacht, ich bin ja kein Doktor, aber frag doch Deinen Arzt mal! Dann solltest Du noch den Eisenwert testen lassen, auch hier am besten den Ferritin-Wert!!! Vielleicht brauchst Du auch hochdosiertes Zink.

Andere Hormone wie Testosteron, Progesteron oder Östrogen usw. kannst Du Dir sparen, das bringt nichts während der Pilleneinnahme! Evtl. kannst Du es doch mal mit ein paar Nahrungsergänzungsmittelchen probieren. Die bringen zwar keinen Neuwuchs, aber aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass zumindest der Haarausfall etwas nachgelassen hat. Gute

Erfahrungen habe ich da mit Bockshornklee und Biotin gemacht. Auch Kieselerde wäre gut und wenn Du es mit "Priorin" versuchen willst, da nehmen viele hier das wesentlich billigere Mittel von Doppelherz welches Haar Vital heißt und die gleichen Wirkstoffe wie Priorin enthält (gibt es bei Schl.ck..).

Eine Möglichkeit wäre noch Regaine, aber dazu möchte ich Dir - von meiner Sicht aus - nicht raten! Du musst nämlich erst einmal klären ob Deiner HA "anlagenbedingt" also androgenetisch ist, denn nur DANN hilft Regaine!! Ich nehme es selbst seit 1 Jahr und das shedding ist wirklich übel ausgefallen, also wenn Du eh momentan psychisch am Ende bist, dann erspar Dir erstmal dieses Regaine-shedding, denn wie gesagt - ich habe erst vor kurzem mit dem Hersteller von Regaine telefoniert - es ist nur erwiesen wirksam und erprobt bei anlagebedingtem Haarausfall. Wenn Du den nicht hast kann es Dir gehen wie mir: Mir sind mit Regaine noch mehr Haare ausgefallen, aber es wächst nichts nach!!!

Dir bleibt jetzt auch - wie uns - nichts anderes übrig als die Nadel im Heuhaufen zu suchen, denn bei jedem kann der HA eine andere Ursache haben!

Vielleicht können Dir andere User noch ein paar mehr Blutwerte nennen, welche wichtig sind!!!

LG
Didi123

Subject: Aw: seit 1 Jahr, völlig verzweifelt
Posted by [Linda9876](#) on Wed, 29 Sep 2010 09:57:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Didi, danke für deine Antwort.

An Nahrungsergänzungsmitteln nehm ich schon einiges. Bierhefe, Biotin, seit ca. einem Monat jetzt auch Silicea, bin mal gespannt ob das was bringt.

Ich denke ich werde die Pille jetzt trotzdem erstmal weiternehmen.

Regaine hatte ich im Februar ca. 2 Monate genommen, ich war mir mit meinem Hausarzt einig, dass es nichts bringt. Ich habe ja noch einen Termin im November bei einem Hautarzt, der sich angeblich sehr gut damit auskennt?

Was mir noch eingefallen ist, ich hatte im August einen Asthmaanfall und bekam (weil mein Spray nicht gewirkt hatte) eine Kortisonspritze. Hat das vielleicht was damit zu tun, dass es seit September wieder so schlimm wurde/ist?

ich hoffe ja einfach jeden Tag noch, dass es weniger wird. Ich habe das irgendwie die Hoffnung drauf, dass es auf einmal aufhört.

Subject: Aw: seit 1 Jahr, völlig verzweifelt
Posted by [gretchen](#) on Wed, 29 Sep 2010 11:03:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

liebe shabutie,

Zitat:Was mir noch eingefallen ist, ich hatte im August einen Asthmaanfall und bekam (weil mein Spray nicht gewirkt hatte) eine Kortisonspritze. Hat das vielleicht was damit zu tun, dass es seit September wieder so schlimm wurde/ist?

ich denke ja.

ich weiß nicht, wie hoch die spitze konzentriert war, aber ich nehme z.b. seit einigen monaten 0,5mg dexamethason, was ich auch kortison ist. ich bin inzwischen dabei, es auszuschleichen und obwohl es ja nur ganz wenig ist, hab ich diesen gigantischen haarausfall bekommen.

meine vermutung: 1.: klaro, die nebeniere wird lahmgelegt mit kortison und muss erst selbst wieder in schwung kommen aber..

2.: was ggf vor allem den ausfall macht: kortison erhöht wohl die aromatas, was bedeutet, dass mehr östrogen hergestellt wird und beim absetzen/ ausschleichen istd as dann immer weniger der fall und kommt einem östrogenabfall = haarausfall gleich.

denke nicht, dass es sich mit nur einer spitze auch so extrem verhält, aber kann schon sein, dass da einiges aus dem gleichgewicht gerät.

frag doch mal deinen arzt, was er zum thema kortison meint.
es MACHT ja auch haarausfall in hoher dosierung.

lg, gretchen

Subject: Aw: seit 1 Jahr, völlig verzweifelt
Posted by [Linda9876](#) on Fri, 08 Oct 2010 10:21:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich war nochmal bei meinem normalen Hausarzt und habe ihm die Situation geschildert. Er meinte, ich sollte "doch nicht googlen!!" ...naja, jedenfalls ist dies hier dabei rausgekommen. Wäre lieb wenn jemand sich das mal durchliest und mir eventuell sagen könnte, was vll komisch erscheint.

In Klammern immer die Refenrenzwerte.

GOT37: 21 (<35)
GPT37: 16 (<35)
GGT37: 8 (<35)

NA: 141 (135-145)
K: 4,15 (3,50-5,10)
CA: 2.26 (2,09-2,54)

MG: 0,78 (0,70-1,10)
KR: 0,86 (0,70-1,10)
HS: 4,89 (2,30-6,10)
TG: 79 (<170)
CH: 197 (<240)
HDL: 83 (35-90)
LDLC: 99 (<170)
GLU: 71 (65-100)
LEU: 4,8 GBB: 0 (4,4-11,3)
ERY: 4,64 (4,10-5,10)
HB: 12,8 (12,3-15,3)

HK: 38,5 (36,0-45,0)
MCH: 27,6 (28-33)
MCV: 83,0 (80-96)
MCHC: 33,2 (33,0-36)
THRO: 270 (154-386)
NEUTM: 43 (40-75)

EOSIM: 4 (1-6)
BASOM: 1 (0-1)
MONOM: 7 (4-12)
LYMPH: 45 (25-50)
CRP: 0; DDL: 0 (<5)

FERRRO: 24 (13-150)
ZN: 92 (55-150)
FT3RO: 2,58 (2-4,40)
FT4RO: 11,26 (9,30-17,33)
TSHRO: 1,94 (0,27-4,20)

CALCI: 0 (<4,

Subject: Aw: seit 1 Jahr, völlig verzweifelt
Posted by [Mimi17](#) on Fri, 08 Oct 2010 10:50:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,
spontan: Dein Eisenwert ist im Keller. (FERRRO: 24 (13-150) Dazu passt auch der niedrige HB-Wert (HB: 12,8 (12,3-15,3).

Würde Dir empfehlen, z.B. mit Ferro-Sanol Duodenal den Speicher zu füllen. Am besten gemeinsam mit Vit.C (z.B. mit Orangensaft) einnehmen. Außerdem 1 Std. vor und nach der

Einnahme keinen Kaffee/Tee trinken und 2 Std. vorher und nachher nichts essen.
Dann wird das Eisen besser vom Körper aufgenommen.

Viele Grüße
Mimi

Subject: Aw: seit 1 Jahr, völlig verzweifelt
Posted by [Linda9876](#) on Mon, 11 Oct 2010 09:00:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für deine Antwort.

Ich habe mir jetzt aus der Apotheke ratiopharm Eisentabletten geholt (sind die auch ok?)

Vielleicht liegt es wirklich daran?

Was ich auch nochmal hinzufügen wollte:

Ich habe in den letzten Monaten immer wieder mal Zwischenblutungen gehabt. Ich nehme die Juliette schon seit ich 15/16 bin (steht auch alles nochmal weiter oben).

Was sollen mir diese Zwischenblutungen sagen?

Kann es vielleicht doch alles am Stress und dass ich manchmal noch diese Fressattacken habe, liegen?

Subject: Aw: seit 1 Jahr, völlig verzweifelt
Posted by [Mimi17](#) on Tue, 12 Oct 2010 08:04:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,
ja, die sind auch OK.
Ob es daran liegt, weißt Du erst, wenn Du die Eisenspeicher aufgefüllt hast. Dummerweise können wir ja alle nur nach dem Ausschlußverfahren vorgehen, also Defizite ausgleichen und Verdächtige (z.B. Pille) eliminieren.
Fressattacken, Zwischenblutungen, Pille... hm, das klingt aber schon nach der allseits beliebten Östrogendominanz, findest Du nicht? Google das doch mal und schau, ob Du die Symptome für Dich passen.
Wenn ja, würde ich ernsthaft überlegen, die Pille abzusetzen. Deine Schilddrüsenwerte sind ja nicht sooo toll. Der TSH beu 1,94. (die neue Norm geht nicht mehr bis 4,2 sondern bis 2,5) und FT3 und FT4 dümpeln bei 24% rum. Dazu solltest Du wissen, dass Östrogen die Schilddrüse dämpft während Progesteron sie unterstützt. Mit den Werten hast Du wohl

eher keine Schilddrüsenerkrankung, aber sie sprechen ebenfalls für die Östrogendominanz.
Dann ist der Beitrag von Evi_an für Dich zu empfehlen. OK?
Liebe Grüße
Mimi

Subject: Aw: seit 1 Jahr, völlig verzweifelt
Posted by [Linda9876](#) on Tue, 12 Oct 2010 11:57:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ok, vielen Dank für deine Antwort,

gerade habe ich aber noch eine wichtige Frage: ich habe ja im Januar einen Termin beim Endokrinologen. Macht es Sinn dort hinzugehen, wenn ich die Pille noch nehme? Ich habe echt panische Angst davor sie einfach abzusetzen, (wg der Haut). Generell wurde mir damals gesagt dass ich zu viele männliche Hormone habe und deswegen ja diese stark anti-androgene Pille bekommen habe.

Als ich damals die Pille angefangen habe, hat sich aber auch nicht viel an meiner Haut geändert, ich habe dann einen Freund bekommen und der FA meinte, ich solle die Pille erstmal weiternehmen. Bis heute.

Trotzdem habe ich auch immer noch diesen leichten Damenbart.

Ich bin völlig durcheinander.

achja, die Fressattacken habe ich eher psychisch bedingt, hatte früher Magersucht (steht alles weiter oben) und das hat sich verschoben, habe auch schon Therapien hinter mir etc.

Mir gings letztes Jahr um diese Zeit richtig gut, ich war echt glücklich, dann hat im Dezember der HA angefangen und meiner Psyche geht es wieder schlechter, folglich wieder mehr Fressattacken.

Ach, ich blick selbst nicht mehr durch. Vor allem warum es gerade JETZT so richtig schlimm ist?!
Ich halte das kaum noch aus :/

Ich hoffe einfach so dass es am Eisen liegt.

Subject: Aw: seit 1 Jahr, völlig verzweifelt
Posted by [Mimi17](#) on Tue, 12 Oct 2010 14:48:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
es kann am Eisen liegen, muß es aber nicht. Einiges in Deiner bisherigen Geschichte spricht eher für Hormonverschiebungen.

In einem anderen Forum gibt es einen hübschen Spruch ("When endocrinology is fully

understood there will be no place for psychiatrists" Hans Selye), sinngemäß übersetzt: Wenn Endokrinologie völlig verstanden wäre, gäbe es keinen Platz mehr für Psychologen. Damit möchte ich Dir nur sagen, dass Deine psychischen Probleme durchaus mit dem (angenommenen) hormonellen Problem zusammen hängen (können). So hat z.B. meine Endokrinologin mir mal erzählt, dass ein bestimmtes Gestagen so enorme Auswirkungen auf die Psyche hat, dass sie es nicht mehr verschreiben würde und in nicht wenigen Pillenpackungen steht unter Nebenwirkungen „Stimmungsschwankungen" bis hin zu "Depressionen". Das würden die Pharmas nicht schreiben, wenn sie nicht müssten.

Ich würde an Deiner Stelle die Pille absetzen, zum Endokrinologen gehen und schauen, ob er erst mal herausfindet, was da schief läuft. Mit Pille wird das Ergebnis vermutlich verfälscht sein.

In diesem Forum gibt es so viele, die die diversesten Pillen hinter sich haben, ohne eine Besserung ihres Befindens und des Haarausfalls zu erzielen, dass ich inzwischen davon überzeugt bin, dass die künstlichen Hormone viel mehr schaden als nützen.

Du kannst auch die Pille weiternehmen und abwarten, was der Endo sagt. Das hängt davon ab, wie Du Dir das weitere Vorgehen vorstellst: „Grundsätzlich weg von der Pille", dann kannst Du besser jetzt aufhören. „Pillenwechsel versuchen und auf Besserung hoffen", dann kannst Du sie auch weiter nehmen und warten, was der Endo sagt.

Entscheiden kannst nur Du das.

Viele Grüße
Mimi

Subject: Aw: seit 1 Jahr, völlig verzweifelt
Posted by [Linda9876](#) on Tue, 12 Oct 2010 15:28:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für deine schnelle und ausführliche Antwort. Ich werde die Pille zunächst weiternehmen und abwarten, was der Endokrinologe mir sagt.

Das Ding ist ja eben, dass ich nie mit der Pille Probleme hatte und ich vermute wenn ich die Pille jetzt absetze der HA noch schlimmer wird (wenn das überhaupt noch geht).

Mein plan ist jetzt erstmal, zu versuchen möglichst stressfrei zu leben, vernünftiger zu essen, die Eisentabletten und die anderen NEMS die ich noch nehme und dann im Januar zum Endo, hören, was der sagt und hoffen, dass er ne lösung hat.

Welche andere Pille könnte ich denn am besten nehmen? dadurch kommt dann ja alles durcheinander, wenn ich jetzt nochmal wechsel oder?
ich wäre ehrlich gesagt eher neugierig, was passiert, wenn ich die pille absetze, ich traue mich eben nicht, weil ich so ja schon zu Hautunreinheiten neige, die dann ja noch wieder schlimmer

werden, dazu dann noch der HA, der dann noch schlimmer wird. Wie soll ich damit nur klar kommen?

Vor allem: ich gehe eben stark davon aus, dass ich zu viele männliche Hormone produziere, da kann mir doch dann eig nur die Pille am besten helfen oder?

Und: was sollte da noch schief laufen?

Können die Zwischenblutungen denn nicht auch "einfach" von Stress, schlechter Ernährung kommen? Was mir gerade noch einfällt: ich habe in den letzten zwei Jahren sehr viel "gefeiert", sprich viel Alkohol, zu wenig Schlaf. Dazu viele Probleme mit meinem Freund (durch meine Eifersucht)

Vielleicht liegt es auch daran?

ach, sooo viele Ursachen, die möglich sein können.

PS: heute waren es wieder an die 500...habe mal wieder gezählt. Diesen massiven Haarverlust habe ich jetzt seit Anfang Oktober, im September waren es noch ca 250-300. Das ist doch nicht zu fassen. Ich sehe aus wie ein zerrupftes Huhn, mag so nicht mehr rausgehen :/

Subject: Aw: seit 1 Jahr, völlig verzweifelt
Posted by [Mimi17](#) on Wed, 13 Oct 2010 12:30:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

OK, also den Lebensstil etwas „beruhigen“ wäre sicher schon mal ein guter Schritt. Das wäre dann auch erholsam für Deine Nebennieren, die z.B. bei uns Frauen den größten Teil der Androgene herstellen. Vielleicht arbeiten die auf Hochtouren? Andere Pillen gibt es so einige. Ich halte aber auch das Pillen-Hopping eher für schlecht. Du sagtest aber, dass Du trotz der Juliette fettige Haut und Haarausfall hast. Du gehst fest davon aus, dass der HA und die Haut schlimmer werden, wenn Du absetzt, warum ziehst Du nicht auch mal das Gegenteil in Betracht? Vielleicht wird es auch erst schlimmer und dann aber endlich besser? Wie Du damit klar kommen sollst? Vermutlich so wie wir alle, mal besser, mal schlechter. Aber so wie es jetzt ist, ist es doch auch nichts, oder? Du sagst, Du produzierst zu viele männliche Hormone, aber Du fragst nicht nach dem Warum. Du willst die männlichen Hormone drosseln, aber wenn Du nicht weißt, warum die zu hoch sind, kannst Du das Symptom unter Umständen ewig mit Dir rumschleppen.

Also, es ist schon mal gut, dass Du Dir jetzt überlegt hast, wie Du weiter vorgehen willst. Mach es so und bleibe dabei. Am schlimmsten dürfte es sein, vieles anzufangen und keine Therapie durchzuhalten.

Viel Glück!!!

LG

Mimi

Subject: Aw: seit 1 Jahr, völlig verzweifelt
Posted by [gretchen](#) on Wed, 13 Oct 2010 12:49:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo,
da stimme ich mimi zu...wenn dir die pille weder gegen haar- noch gegen hautprobleme hilft, sieht es nicht so aus, als kämen die androgene (die wahrscheinlich die ursache sind) aus den ovarien sondern eben aus der nebenierenrinde.
das kannst du ja auch mit einem vergleichenden blutbild sehen. eben jetzt, unter pilleneinfluss nur das androstendion oder DHT bestimmen lassen. wird wohl eher am oberen rand liegen.
androgene aus der nebenniere kann man mit niedrigdosiertem kortison senken....oder es sinkt ohne die belastende pille automatisch.
einen versuch ist es wert, denn eines tages müsstest du eh weg von der pille...und je jünger du bist, desto eher können deine eierstöcke die arbeit noch selbst verrichten.

alles gute,
gretchen

Subject: Aw: seit 1 Jahr, völlig verzweifelt
Posted by [Linda9876](#) on Mon, 18 Oct 2010 13:11:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe jetzt viel im Internet gelesen über Pille absetzen und co. Es dürfte eventuell tatsächlich einen Versuch wert sein, deshalb habe ich bereits nächste Woche schon einen Termin bei einer Frauenärztin, die sogar nfp-Kurse anbietet.
Vielleicht kann sie mich dazu noch mehr ermuntern die Pille abzusetzen.

Im nfp-Forum haben aber fast alle danach Haarausfall und Hautprobleme bekommen.
Andererseits: schlimmer kann es auch nicht werden. und wenn es doch was anderes ist?

für nfp habe ich aber ein viel zu unregelmäßiges Leben, andererseits wäre das ja auch Anreiz dafür.

zum Glück würde mein Freund mich unterstützen die Pille abzusetzen. Aber nur mit Kondomen verhüten? mh

Was haltet ihr von der Kupferspirale (Gynefix?)

@gretchen: also ich soll jetzt ein Blutbild für das Androstendion und DHT bestimmen lassen?!
meinst du die FA würde das machen? Das wäre ja toll. Kostet mich das wohl was?

Bis der Endo-Termin im Januar ist, hab ich ja kaum noch Haare auf dem Kopf, wenn das so weiter geht wie jetzt.

Wenn die Werte dann im oberen Bereich liegt, sagt es mir was? Sorry, ich hab das noch nicht ganz verstanden

Glaubt ihr dass die FÄ davon auch Ahnung hat?

Habe schon wieder Zwischenblutungen, das kann doch echt nicht sein. Wenn ich so zurück überlege, hab ich die auch erst seit ca. 1 Jahr. Irgendwas scheint da tatsächlich nicht zu stimmen.

Ich bin echt gespannt was die FÄ sagt.

Danke für eure Beiträge, ich finde es sehr beruhigend dass es hier Leute gibt, die anscheinend wirklich Ahnung von der Materie haben

Subject: Aw: seit 1 Jahr, völlig verzweifelt
Posted by [gretchen](#) on Mon, 18 Oct 2010 13:50:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Im nfp-Forum haben aber fast alle danach Haarausfall und Hautprobleme bekommen. Andererseits: schlimmer kann es auch nicht werden. und wenn es doch was anderes ist?

der haarausfall nach dem abfall des östrogens ist "normal"...das ist wie schwanger sein (viel östrogen) und danach (östrogen runter) haarausfall haben. diese haare kommen meist (ausnahmen gibts immer..) alle wieder.

und außerdem liest man ja gerade im nfp-forum von frauen, die nach der pille wieder viel dickeres, lockigeres, schöneres haar bekamen!!! geduld ist hier leider auch echt wichtig .

Zitat:und wenn es doch was anderes ist?

dann sollte das gezielt angegangen werden! und auch das wirst du viel eher OHNE pillenhormone feststellen können.

Zitat:Aber nur mit Kondomen verhüten? mh
Was haltet ihr von der Kupferspirale (Gynefix?)

weil mir kondome zu unsicher sind, hab ich mich auch für die gynefix entschieden. hab sie nun seit august und bin echt glücklich damit. legen war bissl aber alles danach super null beschwerden und sicher ist sie ja wohl!

Zitat:@gretchen: also ich soll jetzt ein Blutbild für das Androstenion und DHT bestimmen lassen?! meinst du die FA würde das machen? Das wäre ja toll. Kostet mich das wohl was?

wenn sie von deinem haarproblem weiß, denke ich, kann sie das locker über die krankenkasse laufen lassen. einfach mal direkt fragen. sag halt, du würdest gern mal sehen, was du MIT pille noch so an androgegen hast. wenn sie nämlich mit pille immernoch hoch sind, spricht das meiner meinung nach (ebenfalls) GEGEN die pille (zumindest wenn du ne antiandrogene hast, ne andere hilft dann ja noch weniger oder ist sogar kontraproduktiv).

das gestagen der pille (v.a. wenn antiandrogen wie die bellara oder diane35, morea sanol und wie die alle heißen) legt die eierstöcke ziemlich lahm (zur verhütung) und hat zur folge das auch weniger androgene (testo, DHT) aus den eierstöcken hervorgehen....die nebennierenrinde

produziert allerdings auch androgene. manche sagen sogar 90% der androgene kommt aus der NNR.und dagegen hilft die pille dann logischerweise nicht. im gegenteil, sie bringt alles nur noch mehr durcheinander.

das alles findet man nur stückchenweise im internet. lies dich durch die von evi_an vorgeschlagenen bücher. insbes. das von frau dr. scheuernstuhl kann ich dir empfehlen. je besser du dich auskennst, desto besser. gynäkologen sind da nicht immer soooo hilfreich, da sie eben meist von den pharmakonzernen der pillenhersteller geschult werden....(ausnahmen gibts sicherlich, aber finde die mal einer ..)

alles liebe,
gretchen

Subject: Aw: seit 1 Jahr, völlig verzweifelt
Posted by [Linda9876](#) on Mon, 18 Oct 2010 15:57:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke dass du so schnell und ausführlich geantwortet hast

Eine Frage habe ich auch noch:

ich habe ja auch Schuppen und Juckreiz. Eine ganze zeitlang habe ich mit einem Shampoo, das weder Alkohol noch Glycerin und SLS enthält, gewaschen. Aber ich hatte dann irgendwann das Gefühl dass die Kopfhaut nicht richtig sauber wird.

Dann mal wieder ein normales Shampoo benutzt => Schuppen

jetzt habe ich das erste Mal Ket benutzt und wieder habe ich Schuppen. Ich habe es allerdings mit sehr viel Wasser verdünnt und nicht so lange wie vorgeschrieben (5min.) einwirken lassen, weil ich Angst hatte, dass es dann vll zu aggressiv ist.

Ich wasche alle 5-6 Tage. Sollte ich wieder öfter waschen wegen den Schuppen? Ich wasche eig. recht ungern und bilde mir ein, dass es besser wäre, weniger zu waschen. Ich weiß es auch nicht.

Was mir auch noch aufgefallen ist:

ich habe manchmal so einen "kalten Schauer" auf dem Kopf, wenn es kalt ist oder ich besonders berührt/aufgeregt/etc. bin (zum Beispiel beim joggen, wenn gerade ein Lied kommt, was mich total pusht). Das hatte ich früher nie, oder fällt mir das jetzt nur besonders auf?

Kennt das jemand?

Subject: Aw: seit 1 Jahr, völlig verzweifelt
Posted by [Minu](#) on Tue, 19 Oct 2010 14:32:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Shabutie,

gegen Schuppen und Juckreiz hat mir damals ganz gut das Shampoo Stieprox Intensiv geholfen. Das ist milder als Ket und hat noch einen Conditioner. Wenn man in der Apotheke nachfragt, gibt es auch schon mal eine Gratisprobe. Sonst einfach mal googlen und auf der homepage nachsehen. Die hatten mir mal was kostenlos zugeschickt.

Zu dem allgemeinen Problem "Stress" kann ich aus eigener Erfahrung sagen, dass ich es immer sofort an meiner Haut sehe, wenn ich mal viel zu wenig geschlafen habe, oder mich so richtig aufrege und viele Probleme habe. Dann ist sie besonders fettig, und ich bekomme direkt mehr Pickel. Die Haare reagieren natürlich langsamer, aber gerade habe ich beides, eine schlechtere Haut und mehr HA.

Es ist natürlich schwierig einen Rat zu geben, denn sowohl Pille absetzen, als auch der Wechsel können Haarausfall begünstigen, allerdings ist deine aktuelle Situation ebenfalls nicht besser.

Ich musste meine Pille wechseln, weil ich die Nebenwirkungen nicht mehr aushielt. Vorher hatte ich im Prinzip die gleiche Pille wie du, darunter aber eine super trockene Haut bekommen (das war auch nicht schön), der HA war auch bedeutend weniger. Nach ca 3 Monaten stieg mein HA auf die mittlerweile dreifache Menge an (und das nach 2 Jahren HA), und Pickel habe ich mehr als vor Pilleneinnahme.

Wegen deiner Zyklusstörungen (Zwischenblutungen) könntest du auf jeden Fall mal deinen Prolaktinwert bestimmen lassen, gerade, weil deine Schilddrüsenwerte auch nicht unbedingt so toll sind...

Zu deinem Gefühl auf der Kopfhaut kann ich nichts sagen, oder hast du auch manchmal so ein Gefühl, als würde dir jemand an den Haaren ziehen? So würde ich das eher bei mir beschreiben, das ist bei mir immer dann der Fall, wenn ich besonders viele Haare verliere.

LG Minu

Subject: Aw: seit 1 Jahr, völlig verzweifelt
Posted by [Linda9876](#) on Wed, 20 Oct 2010 08:57:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Minu: danke für deine Tips. Ich werde die FÄ nächste Woche mal fragen, ob sie diese Werte untersuchen kann, nehme auch meine Werte vom Hausarzt mit.

Ja, das mit dem Gefühl, dass jemand an den Haaren zieht, habe ich auch ständig und ich verliere im Moment echt richtig richtig viele Haare. So schlimm wie in den letzten Wochen war es noch nie und es war schon immer schlimm :/ es ist kaum auszuhalten.

Sollte ich wegen der Schuppen öfter waschen? Ich wasche ca. alle 6 Tage. Ich weiß nicht, ob ich nicht doch öfter waschen sollte (ungern) damit die Kopfhaut wieder "atmen" kann? Die

Schuppen sind erst gegen Ende etwas fettig.

ich bin gestern mal mit einem Tuch rumgelaufen, also eher ein Haarband, was man im Nacken zusammenknotet. Hat mir ganz gut gefallen, passt auch ein bisschen zu meinen "Stil", aber leider hatte ich abends total Kopfschmerzen,, liegt aber vll auch daran, dass ich gestern viel zu wenig getrunken habe.

Mir fallen immer weitere Dinge ein:

Mein Freund und ich verhüten eigentlich erst seit 1 Jahr ohne Kondome (weil wir beide noch einen Aidstest machen wollten). Ich bin mir nicht ganz sicher, aber seit dem habe ich auch Zwischenblutungen. Meine frühere FÄ meinte bei einer Untersuchung auch mal dass ich sehr empfindliches Gewebe hätte, weil es direkt anfang zu bluten. Naja, ich werd das nächste Woche alles mal der FÄ erzählen. Ich hoffe so sehr, dass sie mich ernst nimmt :/

Subject: Aw: seit 1 Jahr, völlig verzweifelt
Posted by [Minu](#) on Wed, 20 Oct 2010 15:14:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Shabutie,

mir geht es gerade genauso. Die Haare gehen büschelweise nach der Wäsche aus, und sonst vergeht auch keine Minute, ohne dass nicht mindestens ein paar Haare herumliegen, wo ich sitze oder stehe.

Ich kann dich gut verstehen, denn ich frage mich auch jeden Tag, wie lange ich das noch aushalten kann. Anfangs habe ich nach jeder Haarwäsche geweint.

Schön, dass du dir mit einem Tuch helfen kannst, und es dir vor allen Dingen steht! Den Sommer über habe ich auch diese Haarbänder getragen, alleine als Sonnenschutz und natürlich auch als "Sichtschutz". Habe mich so sicherer gefühlt, allerdings passt es nicht optimal zu meiner Kopfform.

Zwar konnte ich keinen Zusammenhang zwischen Schuppen und der Menge der Haare, die ausgehen feststellen, aber, so wie du es beschreibst, habe ich ebenfalls diese Missempfindungen der Kopfhaut, mit Kribbeln, Jucken und Ziehen, nennt sich wohl Trichodynie, und je stärker dieses Gefühl ist, desto mehr Haare fallen auch aus.

Zur Haarwäsche würde ich dir raten, trotzdem etwas häufiger zu waschen, gerade so, wie du es gefühlsmäßig ertragen kannst...

Als ich noch Schuppen hatte, habe ich jeden 3. Tag gewaschen, und damit bin ich gut hingekommen. Mittlerweile wasche ich jeden 4. -5. Tag.

Mancher Dermatologe nennt stärkere Schuppenbildung ebenfalls als Grund für Haarausfall...

Wegen der Zwischenblutungen hört sich das bei dir so an, als seien die Schleimhäute dann wohl eher zu trocken. Als ich noch die Pille mit Cyproteronacetat hatte, ging es mir ähnlich. Was meint denn deine Frauenärztin dazu?

Bei mir kamen so einige Symptome zusammen, die auf einen Östrogenmangel hin deuteten.

Gut, wenn du nächste Woche einen Termin bei deiner FÄ hast! Wenn du ihr alles so detailliert wie möglich erzählst, und dir vielleicht vorher ein paar Sachen dazu durchliest, wird sie dich sicher ernst nehmen.

Gerade in Sachen HA sind die meisten Ärzte leider ein wenig hilflos, weil es eben nicht das ultimative Patentrezept gibt, aber ich habe die Erfahrung gemacht, je mehr man sich selber an Fachwissen angelesen hat, desto besser funktioniert das Gespräch und man bekommt so meistens, was man möchte.

Also nur Mut und viel Erfolg bei deinem Termin!

LG

Subject: Aw: seit 1 Jahr, völlig verzweifelt
Posted by [Linda9876](#) on Tue, 26 Oct 2010 18:43:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Heute hatte ich den Termin bei der FÄ.

Den Tip hatte ich hier aus dem Forum, aber die Praxis wird wohl von 3 FÄ betrieben und ich hatte wohl nicht die richtige "erwischt".

Denn sie ließ sich nicht ausreden, dass das alles vom "Stress kommt" und dann wollte sie mich zum autogenen Training überreden. Das werde ich wohl auch mal wieder machen, aber das krieg ich auch mit einer CD hin.

Sie meinte ich sollte es mal ausprobieren die Pille abzusetzen, erst wollte sie mir noch ne andere Pille andrehen, aber mittlerweile weiß ich einfach nicht mehr was ich machen soll. Ich hatte mir viel von dem Termin erhofft.

Ich werde jetzt am 9.11. noch zu diesem Hautarzt gehen und wenn der mir auch nichts vorschlägt, was ich schon ausprobiert habe, werde ich die Pille nach diesem Zyklus absetzen und dann einfach hoffen, dass alles wieder gut wird.

Sie wollte auch keine Hormone untersuchen und meinte ich hätte keine Anzeichen von Östrogendominanz oder ähnlichem und dass sie mir nicht weiterhelfen könne.

Was bitte soll ich jetzt noch tun??

Ich weiß einfach nicht mehr weiter :/ Ich kann einfach nicht mehr. Ich bin nur noch am weinen. Ich traue mich kaum in die Uni.

@Minu: ich weiß auch nicht, ob mir Tücher und Mützen stehen, mein Kopf ist ziemlich groß, aber das ist mir mittlerweile auch egal...irgendwie wird mir alles um mich zunehmend egalier :/

Subject: Aw: seit 1 Jahr, völlig verzweifelt

Posted by [gretchen](#) on Tue, 26 Oct 2010 20:02:53 GMT

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

liebe shabutie,

ich glaube, es ist überflüssig, zu sagen, dass du dir den besuch beim hautarzt wahrscheinlich sparen kannst?

soweit deine kopfhaut gesund ist, wird es dort auf ein trichoscan hinauslaufen, das dir lediglich zeigt, dass sich ein vermutlich zu hoher anteil deiner haare in der absterbephase befinden. das siehst du allerdings schon am haarausfall.

oft verschreiben hautärzte auch kortison und empfehlen chronisch regaine.

seltsam, dass die gynäkologin dir angesehen hat, dass du keine östrogendominanz hast .

du musst nicht absolut zu viel östrogen haben, um eine östrogendominanz zu entwickeln. solange du die pille nimmst, ist dein serumöstrogen sowie kaum vorhanden und das östrogen in der pille erfüllt längst nicht alle aufgaben des körpereigenen östrogens. noch niedriger ist vermutlich dein progesteron (durch die unterdrückung des eisprungs) und das sollte normalerweise sehr viel höher sein als östrogen. also ist es sehr wahrscheinlich, dass du eine RELATIVE dominanz des östrogens hast.

am besten suchst du dir einen arzt, der sich das alles genau ansieht..

lieber gruß, gretchen

Subject: Aw: seit 1 Jahr, völlig verzweifelt

Posted by [Linda9876](#) on Wed, 27 Oct 2010 10:39:16 GMT

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

Danke für deine Antwort gretchen. Ich werde heute oder morgen nochmal in der Praxis anrufen und direkt am Telefon fragen, ob ich mal mit der anderen FÄ sprechen kann. Die, bei der ich gestern war, meinte auch, dass eine im Urlaub sei und jeder von ihnen (insgesamt 3) einen anderen Schwerpunkt hat. Irgendwie hatte ich vor der Frau regelrecht Angst, die sah auch nicht ganz gesund aus (viiiell zu dünn und naja, so "streng")...auf der Homepage und was ich in einem anderen Forum zu der Praxis gelesen habe, hörte sich das irgendwie "besser" an.

Den Endo-Termin (der sich ja hoffentlich alles mal ansehen wird),, hab ch ja leider erst im Januar.

Du hast vermutlich Recht, was den Hautarzt betrifft. Ich habe da auch nicht zu große Hoffnung. Allerdings habe ich ja schon ein Problem mit Schuppen und Juckreiz (wobei der sich zur Zeit in grenzen hält).

Danke jedenfalls dass ihr nicht müde seid mir hier zu antworten.

Och mensch, soll ich jetzt die Pille absetzen oder nicht`? Gestern hab ich ja schon wieder die 1.genommen, mein Freund meint, ich solle noch auf den Hautarzt-Termin warten. Muss ich die Pille dann ganz zuende nehmen oder könnte ich die auch schon mitten im Zyklus absetzen?

Gleich sofort absetzen oder schrittweise (dann natürlich mit Kondomen verhüten).

Subject: Aw: seit 1 Jahr, völlig verzweifelt
Posted by [gretchen](#) on Wed, 27 Oct 2010 10:52:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wenn du die pille ansetzen möchtest, würde ichs wenn möglich im einklang mit dem zyklus machen, das heißt nicht gerade in der mitte der zyklus' wobei ich nicht weiß, ob das überhaupt ne rolle spielt, weil man dann ja eh noch keinen eisprung hat.

du hast dann eh erstmal hormonchaos, also einfach weglassen würde ich sagen.
sicher verhüten + hormonfrei kannst du z.b. mit der gynefix. einfach mal googeln...

Subject: Aw: seit 1 Jahr, völlig verzweifelt
Posted by [Linda9876](#) on Sat, 30 Oct 2010 12:51:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da der Haarausfall immer weiter voranschreitet und ich nach wie vor bei 300-über 500 Haaren am Tag bin, habe ich mich jetzt entschlossen, die Pille im nächsten Zyklus abzusetzen, ganz gleich was auch der Hautarzt mir dann noch einreden will.

Ich habe in dem Thread von evi_an von diese Proesteron-Creme gelesen und frage mich, ob das vll auch dann was für mich wäre.

Aber zu welchem Arzt soll ich denn jetzt gehen, mit dem ich das besprechen kann? Ich bin nicht privat versichert, der Endo-Termin ist im Januar, was kann ich unterstützend tun bzw. was soll ich überhaupt tun?
