
Subject: @tino, claudio: wichtig! bitte um eure meinung!

Posted by nelli on Tue, 21 Mar 2006 18:37:49 GMT

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

Hallo!

Tino, du kennst doch Dr. Lutz und hältst ja glaube ich auch recht viel von ihm. Letzte Woche war ich wieder bei ihm und habe meine neuesten Werte beurteilen lassen.

Aber bevor ich loslege, kurz mal zum bisherigen Verlauf: ich nehme momentan 2 mg Estrifam, 2 mg Chlormadinon (an 12 Tagen) und 0,5 mg Dexa jede 2. Woche. (auf Anraten von Claudio)

ALs vor 2,5 Jahren der HA losging, nahm ich gerade Valette.

Mein Androstendion war stets bei fast jeder Messung zu hoch, auch wenn es manchmal schwankte, Testo war auch leicht erhöht.

April 2005 begann ich Dexa einzunehmen, woraufhin Androstendion sehr tief gesunken ist. Im Juni setzte ich dann auch die Valette ab (was Claudio als auch Dr. Lutz empfahlen). Im Juli waren dann meine Werte ideal: Androstendion und Testo im unteren Bereich, Östrogen auch gut. Dann halbierte ich Dexa, mit dem Resultat, dass im November die männlichen Hormone wieder total hoch waren. Das lag aber sicher vor allem daran, dass mittlerweile ja auch wieder die Eierstöcke ordentlich männliche Hormone produzierten nach Absetzen der Pille). Also nahm ich wieder 0,5 mg Dexa und zusätzlich an 12 Tagen Chlormadinon. Dr. Lutz meinte, das würde wahrscheinlich genügen, um die ANDrogene wieder zu senken. Übrigens ist er aber der Meinung, dass Dexa überhaupt nichts bringe bei erhöhtem Androstendion. Diese Meinung kann ich nicht ganz verstehen, da ich ja selbst erlebt hatte, wie nach nur 4 Wochen Dexa mein ANDrostendion so niedrig wie noch nie war. Es ging ja nur wieder in die HÖhe, nachdem ich die Pille abgesetzt hatte und das ANDrostendion eben nicht mehr nur aus der Nebenniere sondern auch wieder aus den Eierstöcken kam.

Na, wie dem auch sie, blieb ich bisher bei Dexa, da Claudio mir auch dazu riet.

Meine neuesten Werte am 21. Einnahmetag von Estrifam und am 12. Einnahmetag von Chlormadinon lauten: (Dexa nehme ich nur jede 2. Woche und die Messung fand in der Dexafreien Woche statt):

Androstendion 360 (Norm 30-330)

Testosteron 60 (bis 77)

Vor drei Monaten (also noch ohne Chlormadinon) war mein ANDrostendion 428 und Testo 55. Drei Monate Chlormadinon haben also was Testo angeht, gar nichts gebracht und was ANDrostendion angeht, auch kaum etwas.

Dr. Lutz schlägt jetzt folgendes vor:

1/4 Tablette Androcur 10 an 12 Tagen. Weiterhin Estrifam und tatsächlich jetzt doch Regaine, da er gute Erfahrungen damit gemacht habe. Von Dexa hält er wie gesagt nichts.

Was haltet ihr davon? Reichen 1/4 Tablette Androcur denn aus?

Eigentlich hatte ich meine Hormonwerte zum ersten Mal im Lot, als ich die Valette und zusätzlich DEXA nahm. Trotzdem meint Dr. Lutz (und ich denke auch Claudio), dass es absolut richtig war die Pille abzusetzen, da synthetisches Östrogen Gift für die Haare sei. Ich müsse ohne synthetisches Östrogen die Werte in den guten Bereich bekommen, erst dann könne ich mit HNeuwuchs rechnen. Bei dieser Gelegenheit fing Dr. Lutz wieder an, auf all die Ärzte zu schimpfen, die keine Ahnung von HA haben.

Zu guter Letzt: es fiel mir an Dr. Lutz auf, dass er auf einmal wirklich mehr Haare und vor allem irgendwie kräftigere Haare auf dem Kopf hatte. Ich wollte ihn sogar schon darauf ansprechen, aber da sagte er mir schon, dass er seit 1 Jahr Regaine nehme und es gut bei ihm angeschlagen habe. Ich sagte ihm auch, dass ich mich wegen des Sheddings nicht traue, es gleich am gesamten Kopf auszuprobieren. Jetzt nehme ich es nur an einer Schläfe, Dr. Lutz meinte, es würde zwar im Restbereich dann auch leicht durchblutungsfördernd wirken, aber wohl nicht so, dass es überall zum Sheddung kommen würde (falls es überhaupt dazu kommt) Naja, so werde ich es also mal austesten.

Bin gespannt auf eure Meinungen.

Danke!
Nelli

PS: Nac, Nem, Antioxidaten etc. nehme ich auch.

Subject: Re: @tino, claudio: wichtig! bitte um eure meinung!
Posted by [tino](#) on Tue, 21 Mar 2006 22:47:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Nelli

Ich habe ganz wenig Zeit,..aber interessant hier.

Ja Regaine in Kombination mit Östrogen ist gut,..da Östrogen auch über den in den Mitochondrien exprimierten Estrogen Rezeptor-beta wirkt,..der ja für den menschlichen Haarwuchs der primär wichtige ist (gibt alpha und beta. Ausserdem stimuliert Östrogen antioxidative Enzyme in Blutgefässen,..und Minoxidil wirkt sich neben der Eigenschaft, stimulierend auf die Mitochondrien einzuwirken, auch proangiogen aus,..also fördernd für die Neubildung von Blutgefässen. Es wirkt besser wenn die Zellen über Östrogen, und ggf Antiandrogene, fitt gehalten werden. Hast du überhaupt Hyperandrogenämie? Wegen dem Androcur. Bei Normandrogenen Frauen halte ich das in vielen Fällen für falsch.

"Was haltet ihr davon? Reichen 1/4 Tablette Androcur denn aus?"

Je nach Werten schon.

"Ich müsse ohne synthetisches Östrogen die Werte in den guten Bereich bekommen,erst dann könne ich mit HNeuwuchs rechnen."

Richtig,..nur körpereigenes E2 macht in der Zelle Dinge die synthetische Östrogene nicht machen!

Dr Lutz ist kein Endokrinologe,..er ist zwar ein wirklich guter Haarexperte...muss aber nicht alles über Dexa wissen.

"Nac, Nem, Antioxidaten etc. nehme ich auch."

Die sind auch wichtig!!

So,..zum Androcur sollte Claudio nochmal was sagen,..und natürlich auch zu deinen Werten etc.

gruss Tino

Subject: Re: @tino, claudio: wichtig! bitte um eure meinung!

Posted by [cosmicgirl](#) on Wed, 22 Mar 2006 17:12:27 GMT

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

Hallo Tino!

Ist es wirklich so, dass erst körpereigenes E2 dafür sorgt, dass wieder Neuwuchs vorhanden ist? Das wusste ich bisher nämlich noch nicht. Mein Haarausfall verhält sich seit einigen Monaten stabil bzw. liegt im Normbereich. Nur der Neuwuchs stellt sich nicht ein...ich war diese Woche zum ersten Mal bei einem Endokrinologen, er bestimmt nochmal alle relevanten Werte und will dann wohl mit mir weitersehen, wie eine Therapie aussehen könnte.

Ich weiß jetzt nur nicht, was ich machen soll. Er meinte auch, es wäre schon sinnvoll die Valette abzusetzen. Aber er meinte, dass ich dann nach 6 Wochen massivhen Haarausfall bekommen würde. Ich weiß nun echt nicht, was ich machen soll. Diesen Stress wieder massiven Haarausfall zu riskieren kann ich mir im Moment absolut nicht leisten, weil ich mein Studium schon hab schleifen lassen letztes Semester. Der Haarausfall kann ja nicht mein ganze Leben bestimmen.

Auf Dauer würde ich sehr gern von der Pille weg, Claudios Ausführungen dazu auf der Seite [hautpille.de](#) sind auch absolut schlüssig für mich. Aber ich weiß nicht, wie ich das angehen soll. Dieser Endo meinte auch, dass ich vielleicht erstmal auf eine nicht anti-androgene Pille wechseln sollte, um zu sehen, was dann passiert mit meinen Werten. Was meinst du dazu? Wäre lieb, wenn du mir kurz was dazu sagen könntest. Ich hab zwar schon eine ganze Menge

zu diesen Themen gelesen, aber ich verstehe nicht alle Zusammenhänge, das Thema ist mir zu komplex.

Subject: Re: @tino, claudio: wichtig! bitte um eure meinung!

Posted by [nelli](#) on Wed, 22 Mar 2006 22:34:17 GMT

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

Hi Tino,

vielen Dank für deine Antwort.

Ja, ich habe auf alle Fälle Hyperandrogenämie. Vor allem mein Androstendion war so gut wie immer viel zu hoch. Manchmal der dreifache Wert des mittleren Normwertes. Testo war meist am oberen Ende des Normbereiches.

Schön zu hören, dass du Dr. Lutz grundsätzlich zustimmst. (was E2 usw. angeht)
Was Dexa angeht, so glaube ich tatsächlich auch, dass da Dr. Lutz einfach nicht so die Ahnung hat. Claudio sagte ganz eindeutig, dass Dexa auf alle Fälle immer Androstendion aus der Nebenniere supprimiert. Anders wäre bei mir ja auch die ganz deutliche Senkung nach Dexaeinnahme nicht zu erklären gewesen. Ich habe letztes Jahr mit Dexa begonnen (als ich noch Valette nahm) und mein Androstendion sank von 6,2 auf 1,0. Einen Monat später setzte ich die Pille ab, da Claudio als auch Dr. Lutz wie gesagt dazu rieten. Wenige Monate später war das Androstendion wieder zu hoch. Ich erklärte mir das so, dass eben jetzt auch wieder die Ovarien Androgene produzierten, die vorher durch die Pille unterdrückt waren. Ich habe immer gedacht, dass Androstendion ca. zur Hälfte aus den Ovarien und zur Hälfte aus den Nebennieren kommt. Die Nebennieren kann ich durch Dexa unterdrücken, das hatte ich selbst sehen können. Jetzt ist nur die Frage, wie ich es auch am besten in den Ovarien unterdrücken kann. Es muss doch möglich, endlich mal langfristig dieses verdammte Androstendion zu senken. Claudio rät ab von Androcur, da es leberbelastend ist und Enzyme schädigt für den Androstendionabbau. Dr. Lutz wie gesagt rät dazu, deshalb war ich etwas verwirrt. Ich war, was die Dosierung angeht, einfach auch skeptisch, weil seine Empfehlung von 2,5 mg an 15 Tagen ja nur wenig mehr ist als z.B., in der Diane drin ist (da ist 2,0mg drin aber man nimmt sie ja auch an 21 Tagen) Dr. Lutz betont jedoch immer, nur so viel wie nötig und so wenig wie möglich Gestagene zu nehmen, da sonst der Schuss wieder nach hinten losgehen kann. Da hat er ja auch sicher nicht unrecht.

Die entscheidende Frage ist einfach, ob das Androstendion nun hauptsächlich aus den Ovarien oder aus der Nebenniere kommt. Da bin ich noch etwas verunsichert. Davon hängt ja wirklich ganz entscheidend die weitere Therapie ab.

Auf alle Fälle nehme ich weiter Dexa sonst bin ich sicher, steigt das Androstendion noch höher an.

Was meinst du, sollte ich die Hormone tatsächlich mal in den Normbereich bekommen, wie sind die Chancen auf Neuwuchs?

Vor 3 Jahren hatte ich noch eine normale Haardichte, heute ist es ganz massiv ausgedünnt (total diffus). Aber es müssten die Haarwurzeln doch hoffentlich noch am Leben sein oder ist Neuwuchs eher unrealistisch? Bei mir wachsen leider haufenweise verkümmerte Haare nach,

die mit 2 cm wieder ausfallen.

Regaine probiere ich jetzt erst mal an einer Stelle aus. Ich hoffe, dass sich dann auch das eventuelle shedding erst mal nur auf diese Stelle beschränken wird und nicht überall losgeht, Das würde ich psychisch gerade einfach nicht verkraften.

übrigens Cosmicgirl: wenn du die Pille auch absetzen möchtest, dann steige doch auch sofort auf Estrifam um. Das verhindert, dass du in ein Östrogenloch fällst, was ja meist der Grund für Haarausfall nach dem Absetzen der Pille ist. Die andere Sache sind dann natürlich noch die Androgene, die dann natürlich wohl auch wieder vermehrt in den Ovarien produziert werden und dann auch zu HA führen können. Jedenfalls war es bei mir aber so, dass ich nach dem Absetzen von Valette keine verstärkten HA bemerkt habe, weil ich eben sofort Estrifam genommen habe. Mein Tipp wäre also, Pille absetzen, Estrifam nehmen, dann passiert dir wenigstens in Sachen Östrogenmangel nichts, Und dann lass deine Werte testen um zu sehen, wie sich deine Androgene verhalten.

Liebe Grüße
Nelli

Subject: Re: @tino, claudio: wichtig! bitte um eure meinung!
Posted by [cosmicgirl](#) on Thu, 23 Mar 2006 06:14:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Nelli!

Danke für deine Antwort! Eigentlich hatte ich das ja auch so vor, die Pille abzusetzen und dann sofort im Anschluss Estrifam zu nehmen. Aber der Endo bei dem ich jetzt war, der ist da gar nicht großartig drauf eingegangen. Der meinte eben nur, wenn ich jetzt die Valette absetze, verliere ich nach oder innerhalb von 6 Wochen massivst Haare. Und ich weiß nicht, was jetzt stimmt und was ich machen soll. Ich werde nächste Woche erstmal die Blutuntersuchung abwarten (mal wieder).

Es macht mich einfach nur krank, dass jeder etwas anderes sagt und man überhaupt nicht weiß, was richtig wäre. Und man muss den Mut aufbringen, irgendwas auszuprobieren. Und das fällt mir sehr schwer, weil ich wie gesagt dieses Semester gerne noch mit meinen eigenen Haaren zu Ende bringen möchte. Alles andere könnte ich glaube ich nicht ertragen. Naja, genug gejammert, es hilft ja doch nichts.

Subject: Re: @cosmic girl
Posted by [nelli](#) on Thu, 23 Mar 2006 21:03:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Ich kann dich genau verstehen. Mir ging es ganz genau so. Als 2003 der Haarausfall losging

(unter Valette) sagten alle Ärzte: "Ohne Valette wäre es noch viel schlimmer, besser Sie nehmen sogar die Diane, Hauptsache antiandrogen wirkend". Dann bin ich nach einigen Monaten auf Dr. Lutz gestoßen. Er war der Erste, der meinte, ich solle die Valette lieber mal absetzen. Da aber nach drei Monaten sich der Haarausfall ziemlich verbessert hatte, habe ich die Valette erst mal weiter genommen. Auch aus dem Grund weil ich so eine Angst vor einer Verschlechterung hatte. Es gingen wieder viele Monate ins Land, in denen ich eigentlich überhaupt keinen Therapieweg einschlug, irgendwie hoffte, der Spuk wäre vielleicht vorbei. Insgeheim merkte ich aber wohl, dass es langsam berg ab ging mit den Haaren, der HA war zwar weniger geworden, aber sie wuchsen nur noch verkümmert nach und das führte ziemlich schnell zu einem wahnsinnigen Verlust der Haardichte. Dann gab mir Claudio den Tipp, nach Absetzen der Valette doch Estrifam zu nehmen um nicht ins Östrogenloch zu fallen. Dann endlich traute ich mich. Hätte Dr. Lutz das mal gleich angeboten mit Estrifam, hätte ich diese Panik vorm Absetzen nicht gehabt.

Ich habe auch schon oft von Frauen gelesen, die gar nicht über verstärkten HA klagten nach dem Absetzen (auch ohne Estrifam). Jeder reagiert halt anders. Bei mir jedenfalls war keine Verschlechterung zu merken. Jetzt ist bei mir nur wieder Androstendion so hoch, was wohl zum großen Teil aus der Nebenniere kommt und ich unbedingt wieder in den Griff bekommen muss. Die Haare werden immer dünner und dünner. Jetzt nehme ich sogar Regaine, was ich eigentlich nie tun wollte. Aber mittlerweile sehe ich es doch als Chance, wieder etwas kräftigere Haare zu bekommen und vielleicht wachsen auch wieder ein paar nach.

Im nachhinein muss ich sagen, dass ich unglaublich viel Zeit verloren habe, weil ich mich nie entscheiden konnte, welchen Therapieweg ich einschlagen soll. Auf der einen Seite standen die Gynäkologen, die alle sagten, Diane nehmen. Auf der anderen Seite aber waren Claudio und Dr. Lutz, die davon gar nichts hielten und im Grunde das Gegenteil vorschlugen, nämlich gar keine Pille mehr zu nehmen. Wobei ich schon mittlerweile sicher bin, dass Claudio, Dr. Lutz und ja auch Tino Recht haben, wenn sie sagen, dass natürliches Östrogen für die Haare gut ist und auch notwendig für Neuwachstum und synthetisches schädlich ist. In meinem Fall bringt das nur momentan noch nichts, da einfach mein Androstendion viel zu hoch ist. Dr. Lutz sagte, mit solchen Werten können ja nur verkümmerte Haare wachsen. Mein Hormonspiegel müsste mindestens ein halbes Jahr im Lot sein, bis ich überhaupt mit einer sichtbaren Verbesserung der Haare rechnen könne.

Ich kenne deine Werte nicht. Hast du denn auch zu hohe männliche Hormone? Wenn die zu hohen Antiandrogene bei dir auch hauptsächlich aus den Nebennieren kommen, dann bringt die Valette ja eh nichts, da sie nur die Eierstöcke bremst. Falls es doch auch aus den Eierstöcken kommt, wäre bei dir wohl die Kombination mit Estrifam und einem antiandrogenen Gestagen gut. Dann bremst du zum einen weiterhin die Eierstöcke, wie das die Valette ja auch macht aber du nimmst eben kein synthetisches Östrogen mehr sondern natürliches.

Frag doch deinen Endo mal nach Estrifam. Falls er davon nicht so begeistert ist, sag halt, dass du es ja nur vorübergehend nehmen willst nach Absetzen von Valette und nur so lange, bis die Eierstöcke wieder ihre Funktion aufnehmen und wieder selbst Östrogen produzieren. Du willst ja nur nicht ins Östrogenloch fallen.

Aber klar, jetzt musst du natürlich erst mal deine Werte abwarten. Lass es mich doch wissen, wie sie sind. Würde mich auch interessieren.

Also dann viel Glück und viele Grüße
Nelli

Hallo Nelli!

Erstmal ganz vielen Dank für deinen Beitrag! Ich würde wirklich auch so gern den Mut haben und sagen, ich lasse die Valette jetzt weg und nehme das Estrifam erstmal. Claudio meint, dass mein gesamtes Testosteron aus der Nebenniere kommt. Allerdings kann man bei mir wohl ein PCO noch nicht ganz ausschließen. Ich hoffe ja, dass der Endo dazu in der Lage sein wird das nun festzustellen, aber wirklich sicher bin ich mir da nicht.

Ich verstehe auch nicht, warum ich damals gleich die Valette bekommen habe. Ich hab erst drei Monate die Trigoa genommen und meine Haut war immer noch ein wenig unrein, wie auch all die Jahre davor. Und ich hab meine FÄ danach gefragt und sie hat mir die Valette verschrieben. Ich weiß ja nicht, wie weit das einen Unterschied machen würde, aber es gibt ja auch anti-androgene Pillen, die weniger stark dosiert sind wie die Yasmin oder Belara glaub ich. Eventuell werde ich vorübergehend mal zu so einer Pille wechseln und sehen was passiert. Oder ich bin doch noch mutig genug, es mit Estrifam zu versuchen. Ich bin mir da so unsicher und es macht mich wahnsinnig. Jeden Tag in den Spiegel zu sehen und dann auf der anderen Seite die Ärzte, mit ihren unterschiedlichen Meinungen und keiner diagnostiziert mal was aus. Dabei kann ich mir sowas einfach nicht mehr leisten, denn dann kann ich mein Studium an den Nagel hängen.

Ja, ich habe auch zuviele männliche Hormone. Meine letzten Ergebnisse sind vom 17.11.05 in der Pillenpause...

E2 31

Testosteron gesamt	1,27	Norm	0,2-0,7
SHBG	größer als 180	Norm größer als	25
Androgenindex	kleiner als 2	Norm kleiner als	7
DHEA-S	3466	Norm	650-3000
LH	7,0		
FSH	6,1		

Ich weiß auch nicht, der Endo hat mich wieder extrem verunsichert mit seiner Aussage, dass wenn ich die Pille absetze, ich die Haare nach 6 Wochen verlieren würde. Ich hab ihn auch auf Estrifam angesprochen, aber er ist da nicht weiter drauf eingegangen. Ich denke, er hat auch nicht oft oder sehr sehr selten mal so einen Fall wie mich. Wenn ich Glück habe, hat er nicht viele Aussagen getroffen, weil er sich noch ein bisschen einlesen wollte und natürlich auch erstmal die neuen Ergebnisse sehen möchte. Wenn er mir auch wieder mit der Diane kommt, was er anfangs ja auch angesprochen hat, dann hat der mich auch zum letzten Mal gesehen. Und was ist mit diesem Dr. Lutz? Wo hat der seine Praxis? Mittlerweile bin ich ja bereit durch die halbe Weltgeschichte zu fahren, egal was es kostet.

Und du nimmst jetzt gar keine Pille mehr? Auch kein Estrifam? Und wie verhält es sich jetzt mit deinem Haarausfall? Bei mir ist es ja auch so blöd...der Haarausfall hat sich seit einiger Zeit stabilisiert im Normbereich. Nur der Neuwuchs bleibt aus. Und das fuchst mich total. Aber naja, ich kann erstmal nur die Blutuntersuchung abwarten. Er scheint aber nicht so ganz inkompetent

zu sein, ich hab gesehen, welche Werte er so testen lassen will und da war eigentlich alles wichtige dabei. Von daher setze ich noch Hoffnung auf ihn. Sobald ich die neuen Werte hab, setze ich sie gerne hier rein, wenn es dich interessiert.

Lieben Gruß

Subject: Re: @cosmic girl
Posted by [nelli](#) on Sat, 25 Mar 2006 11:32:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Ich habe auch einige Endos hinter mir. Grundsätzlich gingen sie alle in die Richtung, eine noch stärkere antiandrogene Pille zu nehmen. In der Uniklinik war ein sehr netter Endo, der sich wirklich viel Zeit genommen hat, der mich auch auf PCOS und AGS untersucht hat (das hatten die anderen nicht mal gemacht). Aber letztendlich konnte er das ausschließen und irgendwie fiel ihm dann auch nichts mehr ein.

Es ist schon komisch, erst als ich ihm dann von Claudios Empfehlung erzählte, Dexa zu nehmen um die Nebennieren zu bremsen, ging er sogar sofort drauf ein und verschrieb es mir. Er glaubte wohl nicht wirklich daran, dass es was bringen würde aber siehe da: innerhalb von 4 Wochen fiel mein Androstendion von 3,6 auf 1,0. Mein Testosteron befand sich unter Dexa bei 0,1. Da soll mir einer noch erzählen, das zuviel an männlichen Hormonen sei nicht aus der Nebenniere. Als ich in der Uniklinik war, habe ich eine story erfunden und erzählt, dass meine Cousine so ähnliche Werte wie ich hätte und ihr Dexa viel geholfen habe. (war natürlich rein erfunden, aber der Endo wurde daraufhin hellhörig) es ist schon komisch, wieso kam er nicht selbst auf Dexa?

Deine Werte sind ja auch eindeutig zu hoch. Wahrscheinlich sollten wir sogar noch froh sein, dass wir solche Werte haben, dann weiß man wenigstens woher der HA höchstwahrscheinlich kommt. Viele haben ja normwertige Hormonwerte und dann ist es wohl noch schwieriger, was dran zu machen.

Dr. Lutz praktiziert in Wesseling bei Köln. Er gilt al einer der wenigen Haarexperten in Deutschland. JEedermal wenn ich bei ihm bin, schimpft er auch über all die Gyns, die keine AHnung hätten und immer nur die Diane verschrieben. Er hält nichts von diesen synthetischen Pillen, da er eben der Meinung ist, dass synthetisches Östrogen den Haaren schadet. Ich nehme zurzeit immer noch Estrifam und auch jeden Tag Dexa. Gott sei Dank vertrage ich alles sehr gut. Ich habe jetzt auch mit ANDrocur angefangen an 15 Tagen im Monat auf ANraten von Dr. Lutz hin. Da gehen allerdings Claudios und Dr. Lutz Meinungen auseinander, da Claudio wiederum das Androcur für schädlich hält. Es ist also irgendwie weiter schwierig. ich denke jedoch, ausschlaggeben dafür, Androstendion und Testosteron bei mir zu senken, wird das Dexa sein, da es eben die Nebennieren bremst. Natürliches Östrogen ist wichtig für Neuwuchs. Insofern bleibe ich jetzt mal bei der Einnahme und hoffe, dass meine nächsten Werte besser sind. Mein großes Problem ist einfach, dass meine Hare immer dünner werden. Die Qualität der Haare ist furchtbar. Den Ausfall selbst kann ich nicht mehr so beurteilen, da ich so viele Great Lengths Strähnen angeklebt habe, dass ich den HA nicht mehr so beurteilen kann. Bei mir war aber schon immer das größte Problem, dass die Haare einfach verkümmert nachwachsen und die noch bestehenden Haare auch immer dünner werden. Wie

gesagt, man müsste einfach die Hormonwerte mal ein halbes Jahr im Lot haben und dann kann man eigentlihc erst mit einer Verbesserung der Haarstruktur rechnen. Ich hatte die Hormonwerte nie so lange am STück im Lot. Zum teil weil ich leichtsinnig wurde und die Dexadosis halbiert hatte, prompt ging es alles wieder in die Höhe. Jetzt bleibt mir also gar nichts anderes übrig, als es konsequent weiter zu nehmen und doch noch zu hoffen, dass die Haare irgendwann wieder richtig nachwachsen.

Frag deinen Endo nächstes Mal doch mal ganz direkt, ob er ausschließen kann, dass bei dir die männlichen Hormone hauptsächlich aus den Nebennieren kommen? Frag ihn ganz konkret nach Dexa, erfinde einfach auch einen Fall, wo es bei einer Bekannten gut gewirkt hat. Inzwischen verschreibt mir jetzt auch meine Gyn das Dexa, obwohl sie anfangs nie selbst drauf gekommen wäre. Es ist schon wirklich komisch.

Wenn bei dir der HA aufgehört hat und nur der Neuwuchs das Problem ist, dann wäre vielleicht wirklich eine Kombination aus Estrifam und einem antiandrogenen Gestagen gut für dich. Damit würdest du natürliches östrogen nehmen, das nach Expertenmeinung wichtig für Neuwuchs ist und gleichzeitig würdest du deine Androgene aus den Eierstöcken bremsen. Wenn du also nach Absetzen der Valette auf so eine Kombi wechseln würdest, brauchst du denke ich keine Verschlechterung befürchten. Aber ich kenn es ja, die Angst bleibt immer und man verkräftet eine Verschlechterung einfach psychisch nicht. Aber wenn du das Gefühl hast, du bist nicht optimal eingestellt mit der jetztigen Therapie, dann musst du einen Schritt irgenwann wagen und was anderes versuchen.

Bis zum nächsten Mal!

Liebe Grüße

Nelli

Subject: Re: @ nellie - ja aber...

Posted by [strike](#) on Sat, 25 Mar 2006 12:06:23 GMT

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

Ja aber....

....was ist mit der Osteoporosegefahr durch Dexamethason?

Wer diese verniedlicht oder bestreitet, zeigt daß er von der Auswirkung, Einschränkung und den Schmerzen einer Osteoporose nichts weiß.

Hierbei handelt es sich nicht um eine alte-Frauen-Krankheit!

Dexa hat eine relative glukokortikoide Potenz von 30!

Und die ungefähre Cushing-Schwellendosis liegt bei 1!

Subject: Re: @cosmic girl
Posted by [cosmicgirl](#) on Sat, 25 Mar 2006 13:10:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Nelli!

Dein Beitrag war wirklich sehr informativ, danke dafür!

Mit dem Dexa wäre ich allerdings auch vorsichtig. Ich weiß nur, dass es irgendwas kortisonähnliches ist. Ich hab mich mit Kortison noch nie intensiv befasst, ich weiß nur, dass es ziemlich schädlich ist. Und von daher würde ich lieber mit einer Perücke rumlaufen, als meinem Körper noch mehr zu schaden. Natürlich kann ich verstehen, warum jemand das Risiko eingeht. Es ist ja auch verführerisch, ganz klar.

Dass dieser Dr. Lutz bei Köln praktiziert ist ja für mich ganz praktisch. Der Zug fährt von hier aus auch ohne Umsteigen nach Köln. Dann könnte ich den sogar ganz günstig erreichen. Sofern man nicht so endlos lange auf einen Termin warten muss. Und er konnte bei dir PCO und AGS ausschließen? Wie schließen die eigentlich PCO aus? Meine Frauenärztin scheint das ja nicht mal hinzukriegen.

Mein Endo konnte mir letztes Mal ja auch noch nicht so viel sagen, obwohl er meine Werte gesehen hat. Ich denke, wie gesagt, dass er sich vielleicht noch ein bisschen ins Thema einliest und wir meine neuen Werte abwarten. Die werden dann auch am letzten Tag der Pillenpause genommen, sollten damit ja schon ein bisschen aussagekräftig sein. Du hast die Kombi von Estrifam und einem antiandrogenen Gestagen angesprochen...ist das so eine Kombination, die auch auf Claudios Hautpillen Seite beschrieben wird? Das wirkt dann aber nicht verhütend oder? Und könnte mir dieser Dr. Lutz dabei helfen bzw. wäre er je nach meinem Krankheitsbild bereit, mir solch eine Kombination zu geben? Es ist ja ein echter Dschungel. Jeder sagt was anderes. Aber ich muss immer noch sagen, ich glaube mittlerweile auch, dass diese syntethischen Pillen nichts gutes im Körper bewirken. Das kann es eigentlich auch nicht, wenn man bedenkt, was die natürliche Funktion des Körpers eigentlich macht und wofür sie da ist.

Wartet man denn lange auf einen Termin bei diesem Dr. Lutz? Sonst rufe ich da nächste Woche gleich mal an. Ich habe nicht nur das Gefühl, dass ich schlecht eingestellt bin bzw. gar nicht, sondern auch, dass dieser Endo nicht wirklich Ahnung von den Sachen hat. Ich gebe ihm noch eine Chance, vielleicht ist es doch nicht so, wie ich denke. Aber so langsam wäre ich froh über einen richtigen Spezialisten. Ja, du hast recht. Ich sollte wohl wirklich den Mut aufbringen, mal was anderes zu versuchen. Deine Beiträge haben mir echt geholfen. Ich bin immer froh, wenn ich neue Ansätze, Ideen oder auch Erfahrungsberichte bekomme.

Ich hab übrigens auch das Problem, dass meine Haare immer dünner werden. Die Struktur der Haare wird dünner. Ich bin von dem ganzen auch schon so genervt. Aber durch deinen Tipp mit diesem Arzt komme ich jetzt vielleicht schon mal weiter, als bisher. Nochmal danke dafür!

Lieben Gruß

Subject: Re: @cosmic girl

Posted by [nelli](#) on Mon, 27 Mar 2006 18:55:10 GMT

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

Hallo!

Ich hatte bzw. habe auch nicht immer ein gutes Gefühl mit der Dexa Einnahme, da es ja wirklich nun mal Cortison ist. Ich nehme auch jeden Tag Calcium, weil Cortison ja wirklich ein Calicumkiller ist. Nichtsdestotrotz werde ich es jetzt mal eine Weile weiternehmen, sonst werde ich nie wissen, ob eine längerfristige gute Einstellung der Hormone überhaupt zur HA-Besserung führt. Sicher werde ich es nicht ewig nehmen, auch wenn sogar meine Internistin meint, dass ich es einfach nun mal brauche, da einfach meine Werte sonst nicht in Ordnung wären. Sie meinte sogar, dass ich - falls ich mal einen Kinderwunsch hätte- mit solch hohen ANDrogenwerten gar nicht schwanger werden könne bzw, nur schwer und ich sowieso Dexa nehmen müsse, damit das überhaupt klappt. Sie sieht kein großes PRoblem darin, da die Dosis sehr niedrig sei. Naja, die Arztmeinungen gehen da mal wieder auseinander. Manche verteufeln Cortison, wieder andere sagten mir, es sei heilos übertrieben, es so schlecht zu machen.

Eine Bekannte von mir nimmt schon seit 10 Jahren 5x mal so hohe Dosen an Cortison wegen Rheuma, meine Cousine nahm es fast ein halbes Jahr in hammermäßig hoher Konzentration wegen Leukämie (ich glaube bis zu 300 mg pro Tag). Ich nehme 0,5 mg pro Tag und fahre bisher gut damit. Aber sicher ist es keine Lösung auf ewig, das weiß ich ja auch. Frauen mit PCOS nehmen es aber glaube ich auch für immer, bin mir da aber nicht so sicher. Hier im Forum war mal eine, die hat es über 5 Jahre genommen wegen PCOS.

Wenn du im Internet mal nachschaust, findest du auch die Hormone, die bei PCSO oder AGS überprüft werden müssen. Ich glaube, das auszuschließen ist kein Hexenwerk, wenn man die richtigen Hormone testet.

Die Kombi Estrifam und antiandrogenes Gestagen ist tatsächlich im Grunde die von Claudio vorgeschlagene Hautpille. Sein Vorschlag heißt ja Estrifam und Chlormadinon. Chlormadinon ist auch das Gestagen, was in der Pille Neueunomin drin ist. Dr. Lutz riet mir statt Chlormadinon zu Cyproteronacetat, was in der Diane ist und stärker antiandrogen wirkt. Die Hautpille wirkt auch verhütend, wenn man es richtig einnimmt. (aber ehrlich gesagt, wäre ich da vorsichtig)

Ja, es ist wohl nicht ganz einfach bei Dr. Lutz einen Termin zu bekommen, am besten du rufst da gleich mal an. Grundsätzlich befürwortet er die Kombinationen von Claudio und rät auch dazu. Natürlich ist jeder Fall anders aber ganz grundsätzlich hält Dr. Lutz eben die synthetischen Pillen für schädlich für die Haare. Immer wieder erzählt er mir, dass Pillen wie Diane das Problem nur eine Weile verzögern könnten, nie jedoch lösen und dass eben natürliches Östrogen wichtig sei. Diane hält er oft für kontraproduktiv.

Bei mir war es so, dass mein Haar ungefähr 1998 anfang, dünner zu werden. Ungefähr in diesem Jahr hatte ich auch mit der Valette angefangen. Ob es da einen Zusammenhang gibt oder ob es Zufall ist, werde ich natürlich nie wissen können. Aber manchmal denke ich, dass es schon einen Zusammenhang gibt.

Viele Grüße

Nelli
