
Subject: Hilfe bei Blutwerten

Posted by [Pitrie](#) on Thu, 25 Nov 2010 09:35:08 GMT

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

hallo leute,

habe heute meine blutwerte vom hautarzt bekommen und möchte euch um hilfe bitten, da ich leider gar keine ahnung habe.

blöd ist, das auf meinem ausdruck weder einheiten noch referenzbereiche angegeben sind, aber vllt kann trotzdem irgendwer was dazu sagen:

est2: 40

prog: 0.3

testo liegt laut bericht im oberen referenzbereich.

(die pille nehme ich nicht)

ft3: 3.0

ft4: 13.0

TSHB: 1.84

ferr: 26

fe: 9,6

außerdem wurden bei mir im trichogramm hinten 5% dystrophe haare festgestellt, sollte man sich darüber sorgen machen oder ist das noch ok?

für jeden kommentar bin ich dankbar!

viele grüße, pitrie

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten

Posted by [gretchen](#) on Thu, 25 Nov 2010 10:13:12 GMT

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

hallo,

sagmal, hast du absichtlich zum teil doppelt gepostet?

ggf kannst du die zwei threads zusammentragen und den einen dann löschen lassen? oder hatte das nen grund?

hilfreich wäre, wenn du die einheiten und bereiche dazu schreibst. v.a. wegen des e2/prog verhältnisses. wenn du dann beide in die gleiche einheit umrechnest, kommst du auf das verhältnis in dem du das eine durch das andere teilst. prog. sollte idealerweise (!) 200x soviel sein wie e2 (bei gleicher einheit wie gesagt).

hoffe, das hilft ein wenig.

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten
Posted by [Pitrie](#) on Thu, 25 Nov 2010 10:35:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo gretchen!

danke für deine antwort! nein das war keine absicht mit dem doppeltem posting... mein computer hatte wohl ne macke und hat das thema zunächst nicht hochgeladen, da habe ich nochmal geschrieben, sorry...!

ich habe mir schon gedacht, dass man ohne die einheiten und bereiche nichts dazu sagen kann, leider stehen die auf meiner kopie auch nicht mit drauf

gruß, pitrie

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten
Posted by [gretchen](#) on Thu, 25 Nov 2010 11:23:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo,

nur kurz, hab wenig zeit..
ganz ganz allg. könnte man sagen, e2 und prog müssen auf jeden fall viel höher sein. e2 glaub so um die >180...je nach zyklusphase natürlich. TSH sollte um die 1 liegen und die freien werte im mittleren-oberen bereich. aber das ist dir sicherlich auch zu allgemein.

ruf doch nochmal in der praxis an, die sollen dir das nochmal schicken. dass es keine bereiche dazu gibt, noch ncihtmal einheiten ist echt schlampig...!

ferritin sollte bei HA >70, besser 100 sein.

aber ich glaub die schilddrüse ist nicht dein problem und aucf eisen würd ich auch nicht tippen. dazu sind e2 und prog einfach schonmal VIEL zu nieder.
wie alt bist du denn und seit wann ohne pille? solltest dich an nen arzt wenden, der mit natürlichen hormonen arbeitet um das (erstmal!) auszugleichen.

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten
Posted by [Pitrie](#) on Thu, 25 Nov 2010 11:52:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke danke danke für deine schnelle antwort!
ich habe auch die hormone in verdacht, habe schon bei ärzten die mit natürlicher hormonbehandlung arbeiten angerufen, aber eeeewige wartezeiten... naja da kann man als kassenpatient dann ja nicht viel machen...

ich werde nochmal versuchen irgendwie an den vollständigen bericht ranzukommen, so kann ein weiterer arzt ja vermutlich auch nicht viel damit anfangen?!?
achso, ich bin 24 und die pille nehme ich seit ca 13 Monaten nicht mehr. davor hatte ich erst die bella hexal, dann die belara. diese hab ich aber noch schlechter vertragen als die bella hexal und schon nach 2 monaten dann ganz abgesetzt.
alle ärzte haben bisher gesagt ich solle doch die pille einfach wieder nehmen, aber ohne einmal genau zu wissen was mit den hormonen los ist möchte ich das nicht. bioidentische hormone hielt meine (ehemalige) frauenärztin für schwachsinn und weigerte sich ebenfalls einen hormonstatus zu machen...

für weitere ideen bin ich dankbar, gleich muss ich haare waschen und habe schon wieder die totale panik!

gruß, pitrie

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten
Posted by [gretchen](#) on Thu, 25 Nov 2010 12:03:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:so kann ein weiterer arzt ja vermutlich auch nicht viel damit anfangen?!?
ne, das kommt aufs labor an.

nach 13 monaten sollten deine eierstöcke eigentlich schon wieder slebst e2 etc produzieren...v.a. mit 24!!! denke ich mal. ggf dauerts ja auch einfach noch länger....aber ich würde das abklären lassen.

ja, die panik vorm haarewaschen kennen die meisten hier....hoffe es wird nicht so schlimm...

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten
Posted by [Pitrie](#) on Thu, 25 Nov 2010 12:36:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"nach 13 monaten sollten deine eierstöcke eigentlich schon wieder slebst e2 etc produzieren...v.a. mit 24!!! denke ich mal. ggf dauerts ja auch einfach noch länger....aber ich würde das abklären lassen. "

ja das werde ich in nächster zeit versuchen und hoffe, dass ich an einen guten arzt gerate. bisher habe ich mich nirgendwo verstanden und gut aufgehoben gefühlt...

kennst du dich zufällig auch mit trochogrammen aus? ich mache mir ein wenig sorgen, das bei mir 5% dystrophe haare festgestellt wurden, das kommt mir sehr viel vor...? irgendwo habe ich gelesen ca 1% wäre normal... meine ärztin ist darauf nicht weiter eingegangen...

gruß, pitrie

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten
Posted by [gretchen](#) on Thu, 25 Nov 2010 13:03:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nein, damit kenn ich mich nicht sonderlich aus. aber ob die haare jetzt ausfallen oder "verkümmern" so würde ich dystroph mal auslegen, ist ja nun nicht soooo relevant und ggf auch typabhängig. fakt ist, die ursache muss gefunden werden.

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten - Update!
Posted by [Pitrie](#) on Thu, 13 Jan 2011 15:07:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo leute,

so ich habe heute nochmal ergebnisse vom hormonstatus der frauenärztin bekommen, blutabnahme war 23. zyklustag, also in der lutealphase

Oestradiol: 51,37 pg/ml (43-211 pg/ml)
Progesteron: 0,58 ng/ml (1,70-27,00 ng/ml)
SHBG: 83,03 nmol/l (18-114,00)
Testosteron 0,39 ng/ml (0,06-0,48)
FAI: 1,64 (<3.5)
DHEA-S:200,30 µg/dl (98,8-340)
DHT: 338,2 pg/ml (24-368 pg/ml)

also ergebnis: progesteron zu niedrig, ich hätte zwei möglichkeiten: entweder pille, oder die zweite zyklushälfte mit natürlichen hormonen unterstützen. habe mich für möglichkeit 2 entschieden und ein Rezept für "Utrogestan" bekommen (soll natürliches Hormon sein) und soll ab dem 14-26 Zyklustag zwei kapseln oral einnehmen. meine frage nun: ist oral nun wirklich besser? man kann die kapseln ja auch aufstechen und dann cremen (das sagte die ärztin auch) aber sie empfahl mir eindeutig sie oral zu nehmen? was haltet ihr davon?

fällt sonst noch irgendwem was an den hormonwerten auf? ich finde östradiol könnte noch etwas höher sein, und DHT und testosteron sind eher im oberen referenzbereich... gibt es da ne möglichkeit das östrogen ein wenig zu unterstützen bzw das DHT und testo etwas zu senken? oder könnte sich das mit dem zusätzlichen progesteron dann auch von alleine wieder etwas einpendeln?

außerdem soll ich konsequent (!!!) 2x am tag mein oöstrogenhaltiges haarwasser (ist aus der apo mit ostradioliumbenzoicum und isopropanol angemischt) anwenden und die schilddrüse nochmal genau abklären lassen.

eine frage hab ich noch: ist das östrogen das da in meinem haarwasser ist auch das "richtige"? also das was der körper auch verwenden kann?

alles in allem war ich mit dem arztbesuch ganz zufrieden, was meint ihr?

ich freue mich über jede antwort oder anmerkung und danke fürs werte anschauen und durchlesen!

gruß, pitrie

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten
Posted by [Cora](#) on Thu, 13 Jan 2011 15:51:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich kann dir nur was zum Thema Cremen oder Schlucken sagen:

Habe selbst 6 Monate lang von ZT 15 - 25 jeden Tag eine Utrogest Kapsel aufgestochen und gecremt. Der Wert hat sich bei mir NULL nach oben bewegt, er ist sogar noch ne Spur schlechter als vor nem halben Jahr. Kann natürlich sein, eine Kapsel war zu wenig. Aber wenn die Aufnahme über die Haut irgendwie funktioniert hätte, wär der Wert doch sicher nicht GESUNKEN??

Mein Doc (ein Hormonspezialist) sagt, Progesteron wird idealerweise über die Leber verstoffwechselt. Empfiehlt deswegen auch unbedingt orale Einnahme.

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten
Posted by [Didi123](#) on Thu, 13 Jan 2011 19:47:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Pitrie!

Meine Hormonwerte sind deinen sehr ähnlich

(Ferritin 38,8 ng/ml
Estradiol 22,4 pg/ml
Progesteron 0,28 ng/ml
Testosteron, ges. 0,20 ng/ml)

ich habe Mönchspfeffer bekommen, glaube aber nicht, dass das was hilft, da ich mich schon selbst ein wenig in Büchern schlau gemacht habe und eigentlich diese Progesteroncreme mit bioidentischem Progesteron möchte! Diese wird in nur 2-3 Apotheken in Deutschland nach Rezept gemixt! Sie soll sowohl eine Östrogendominanz als auch einen Östrogenmangel ausgleichen (evi-an hat hier auch schon darüber geschrieben) bzw. generell den Hormonhalt wieder herstellen. Werde jetzt nochmal meine FÄ danach fragen und wenn sie sie mir nicht verschreiben will, frag ich den nächsten Arzt, bis ich sie habe!!!

Nimmst Du eigentlich was gegen deinen niedrigen Eisenwert?
Wie heißt denn das östrogenhaltige Haarwasser, denn ich dachte mir auch schon, dass ich sowas nehmen sollte (statt Regaine, was nix bringt!)?

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten
Posted by [Minu](#) on Thu, 13 Jan 2011 20:22:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pitrie schrieb am Thu, 25 November 2010 13:36

kennst du dich zufällig auch mit trochogrammen aus? ich mache mir ein wenig sorgen, das bei mir 5% dystrophe haare festgestellt wurden, das kommt mir sehr viel vor...? irgendwo habe ich gelesen ca 1% wäre normal... meine ärztin ist darauf nicht weiter eingegangen...

gruß, pitrie

Hallo Pitrie,

eine Hautärztin hat mir mal gesagt, dystrophe Haare kämen bei Eisenmangel vor. Dein Ferritinwert ist ja nicht besonders hoch...

Übrigens hatte genau diese Ärztin mir vom Trichogramm abgeraten, weil ich ja bereits über die Blutuntersuchung eben solche Dinge abgeklärt hatte, so dass sie meinte, so ein Trichogramm sei überflüssig und in der Aussagekraft sehr begrenzt.

Also, wie Gretchen schon schrieb, sollte Ferritin höher liegen.
Nimmst du irgendein Eisenpräparat?

LG Minu

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten
Posted by [Cora](#) on Fri, 14 Jan 2011 00:28:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Didi123 schrieb am Thu, 13 January 2011 20:47Hallo Pitrie!

Meine Hormonwerte sind deinen sehr ähnlich

(Ferritin 38,8 ng/ml
Estradiol 22,4 pg/ml
Progesteron 0,28 ng/ml
Testosteron, ges. 0,20 ng/ml)

ich habe Mönchspfeffer bekommen, glaube aber nicht, dass das was hilft, da ich mich schon selbst ein wenig in Büchern schlau gemacht habe und eigentlich diese Progesteroncreme mit bioidentischem Progesteron möchte! Diese wird in nur 2-3 Apotheken in Deutschland nach Rezept gemixt! Sie soll sowohl eine Östrogendominanz als auch einen Östrogenmangel ausgleichen (evi-an hat hier auch schon darüber geschrieben) bzw. generell den Hormonhalt wieder herstellen. Werde jetzt nochmal meine FÄ danach fragen und wenn sie sie mir nicht verschreiben will, frag ich den nächsten Arzt, bis ich sie habe!!!

Nimmst Du eigentlich was gegen deinen niedrigen Eisenwert?
Wie heißt denn das östrogenhaltige Haarwasser, denn ich dachte mir auch schon, dass ich sowas nehmen sollte (statt Regaine, was nix bringt!)?

Utrogest ist übrigens auch bioidentisches Progesteron.

Und als östrogenhaltiges Haarwasser kenne ich bisher nur Ell-Cranell ... wäre aber auch

interessiert an einer Variante, die sanfter zur Kopfhaut ist!

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten
Posted by [gretchen](#) on Fri, 14 Jan 2011 06:55:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo pitrie,

ja, ich glaub, sie in der richtung sehen meine werte auch aus...oder haben mal so ausgesehen.

bzgl. östrogen kann ich nichts zur oralen einnahme schreiben. sehe aber bei mir, dass der wert sehr schön steigt dank eines gels zum auftragen auf die haut.
(ich denke du weißt, dass es auch e rolle spielt, WO das gehl aufgetragen wird? - stellen mit mögl. wenig fettgewebe drunter!)

die möglichkeit nat. östrogen zuzuführen hättest du z.b. mittels estrifam (nat. östrogen, oral) oder und das wäre sicherlich die bessere und für die leber gesündere variante - zusammen mit der progesteroncreme auf die haut auftragen. privatärzte (leider) lassen das dann von der apo direkt im richtigen verhältnis anmischen. meines wissens nach sollte das östrogen so um die 180-200 liegen...je nach zyklus natürlich aber deines ist schon recht niedrig.

möglicherweise sind darum auch die androgene bissl höher? dazu hab ich bei mir selbst noch zu wenig erfahrung gesammelt....meine sind auch eher höher als niedriger

klar, du bekämst die werte runter mit cortison....aber das muss ja hoffentlich noch nicht sein (denn ohne das würde sie dann ur wieder ansteigen und du willst es ja sicher nicht ewig nehmen - hab ich selbst schon durch und würde es nimmer machen). besser dem körper erstmal die möglichkeit geben, das selbst zu regulieren und schauen, was passiert wenn die östrogene wieder schön "normal hoch" liegen und prog ausreichend vorhanden ist.

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten
Posted by [Didi123](#) on Fri, 14 Jan 2011 09:40:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ihr alle...

...die Progesteroncreme verwenden: Die meisten Ärzte wissen ja gar nicht von was man spricht, wenn man diese gemixte Creme mit bioidentischem Progesteron will! Wie habt ihr es geschafft, hierfür ein Rezept zu bekommen bzw. bei welchem Arzt???

@gretchen: Das Estrifam ist ja auch verschreibungspflichtig (nimmst Du da 1mg oder 2mg Tabletten?). Ich verstehe nicht, warum mir meine Ärztin für meine doch sehr niedrigen Estradiol- und Progesteronwerte nur diesen Mönchspfeffer verschrieben hat?? Was denkst Du, das alleine hilft doch sicher nicht beide Werte zu erhöhen oder? Die meisten Ärzte reagieren aber überaus sensibel, wenn man ihnen vorschreiben will, wie sie einen therapieren sollen! So in der Art "wie kann man es wagen deren Kompetenz anzuzweifeln!"
Das Gel, welches Du noch verwendest enthält das dann Utrogest? Wie heißt das Gel genau und ist es verschreibungspflichtig?
Würdest Du in meinem Fall noch Eisen einnehmen??

LG
Didi123

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten
Posted by [Didi123](#) on Fri, 14 Jan 2011 09:55:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Minu!
In einem früheren Trichogramm stand auch: Dystroph.H. 3%/0%

Niemand hat mir aber gesagt, dass ich ein Eisenpräparat nehmen soll! Mein Bluttest vor einigen Wochen ergab einen Ferritinwert von 38,8 ng/ml (Referenzber. 15-150) der ist ja auch nicht besonders hoch! ??

LG
Didi123

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten
Posted by [Pitrie](#) on Fri, 14 Jan 2011 11:49:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

vielen dank für eure antworten!

@gretchen:
hm, ich denke das ich mein östrogen dann wohl erstmal so lassen muss, da estrifam bzw. creme ja wieder verschreibungspflichtig ist... und auf eigene faust was einzuschmeißen traue ich mich nicht... und die androgene pendeln sich mit glück durch das progesteron ein wenig ein, soll ja laut einiger meinungen tatsächlich eine leicht antiandrogene wirkung haben.

@cora und didi:
das haarwasser ist eins was in der apotheke nach rezept von meiner hautärztin zusammengemischt wird. da ist östradiolbenzoicum drin und halt isopropanol als lösungsmittel. aber wie gesagt, bin ich mir nicht sicher ob es das "richtige" östradiol ist, also das was vom körper auch aufgenommen werden kann. werde demnächst aber nochmal einen termin wegen meiner schlimmen kopfhautprobleme machen, dann werde ich die ärztin diesbezüglich nochmal fragen.

nochmal @cora:

cremst du denn jetzt immer noch oder oder schluckst du die kapseln jetzt? wenn der wert durch cremen nicht steigt, wäre das ja sonst nochmal ne möglichkeit. ich denke, dass ich die kapseln erstmal schlucken werde, da die ärztin es ja so deutlich empfohlen hat...

@ minu und didi:

gegen meinen niedrigen eisenwert bekomme ich jetzt eiseninfusionen, also richtig als spritze. bin gerade bei der dritten von erstmal sechs infusionen und dann mal schauen ob sich was tut. bisher alleine von den infusionen habe ich noch keine veränderung des ha bemerkt. aber schaden tuts ja trotzdem nicht.

was meint ihr, wann wäre es sinnvoll nochmal die werte zu kontrollieren, also gerade progesteron und eisen. also wieviel zeit sollte vergehen?

gruß, pitrie

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten

Posted by [Cora](#) on Fri, 14 Jan 2011 12:06:09 GMT

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

Pitrie schrieb am Fri, 14 January 2011 12:49

cremst du denn jetzt immer noch oder oder schluckst du die kapseln jetzt? wenn der wert durch cremen nicht steigt, wäre das ja sonst nochmal ne möglichkeit. ich denke, dass ich die kapseln erstmal schlucken werde, da die ärztin es ja so deutlich empfohlen hat...

Ich schluck jetzt auch ganz brav. Wenn Doc das besser findet und cremen bei mir offensichtlich nix bringt ... ich hab ja auch nix gegen Schlucken (von Kapseln *g*), aber aus nem anderen Forum hatte ich vorher die Info, dass Cremen mehr bringen würde

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten

Posted by [gretchen](#) on Fri, 14 Jan 2011 13:17:50 GMT

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

@ Didi:

ich nehme seit rund 40 tagen kein östrogen mehr, bin von 2mg auf 0 runter.

kenne deinen östrogenwert nicht...wenn der zu nieder ist, ja, dann sprich das direkt an und denkt dir was aus...z.b. deiner freundin hat estrifam ganz gut geholfen, ob du das auch bekommen könntest...oder so.

ferritin könntest du mit z.b. ferro sanol duodenal auf >70 hochbringen. sollte für die haare schon so liegen sagt man.

allerdings glaube ich persönlich nicht, dass dystrophe haare NUR von eisenmangel kommen. wenn haare nicht genug nährstoffe haben und/ oder DHT im spiel ist, ist das doch eigentlich immer die folge...oder?

bzgl prog: es ist ne creme/ gel mit bioidentischem prog., die extra in der apotheke angemischt wird. also nichts, voran die pharmaindustrie verdient. drum musst du die auch selbst zahlen und drum verschreiben die meist nur privatärzte. ODER du schlägst deiner gyn vor, dir ein privatrezept damit auszustellen.

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten
Posted by [Didi123](#) on Sat, 15 Jan 2011 11:04:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Gretchen!

Danke für die Antwort, nur kurz noch zur Ergänzung meinen Östrogenwert:

Estradiol 22,4 pg/ml (ist Estradiol eigentlich das Gleiche wie Östradiol??)

Ich werde versuchen ein Privatrezept über die Progesteroncreme zu bekommen, allerdings weiß ich jetzt schon, dass die FÄ sagen wird "jetzt nehmen Sie doch erst einmal das Biofem weiter"!!

Ich bin halt leider kein so "Bohrertyp"

LG
Didi123

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten
Posted by [gretchen](#) on Sat, 15 Jan 2011 11:49:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi didi,

ich hab in nem anderen thread nen link bzgl. progesteron gepostet. latisha meinte, sie druckt das aus und nimmts mit zu ihrer FA.

versuch das doch auch mal, hm?

estradiol ist wohl ne neuere schreibweise für östradiol. ist "internationaler". beides ist E2 also das gleiche.

ja, dein wert könnte ruhig ~100-200 liegen.

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten
Posted by [Didi123](#) on Sat, 15 Jan 2011 12:35:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Gretchen!

Da Du hier schon sehr viel von Deinem umfangreichen Wissen preisgegeben hast frage ich Dich einfach noch was:

Habe gerade einen alten Thread über Progesteronmangel gelesen. Da hieß es ständig, dass man bei Progesteronmangel - bedingt durch die Pille - auch eine Östrogendominanz hat! Das ist aber jetzt bei mir nicht der Fall, bei mir besteht ja ein Mangel an beiden Hormonen. Habe mal - glaube ich - irgendwo gelesen, dass das ein Anzeichen für Nebennierenschwäche sein kann (Cortisol wurde bei mir aber leider nicht gemessen). Müsste ich nicht, bevor ich auf die Progesteroncreme bestehe, eine Nebennierenschwäche abklären??

Ich habe langsam Angst, dass mir meine Krankenkasse auf den Kopf steigt! Bin Referendarin und erst seit 1 Jahr privat versichert (zahle auch nicht viel, da ich ja auch nicht viel verdiene). Irgendwann schmeissen sie mich wahrscheinlich aus der KV raus! Vielleicht sollte ich mal nen Speichelttest aus dem Internet bestellen und selber bezahlen (z.B. das Cortisol?) ob das sinnvoll wäre?

Und noch ne Frage an dich Gretchen:
nehme ja Regaine ohne Erfolg, meinst du ich sollte vielleicht lieber auf ein östrogenhaltiges Haarwasser umsteigen wie Ell Cranell oder gibt es noch ein anderes, da ich ja auch Östrogenmangel habe?

LG
Didi123

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten
Posted by [Pitrie](#) on Sat, 15 Jan 2011 13:02:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hey didi!

vllt kriegst du deine fa ja dazu dir auch utrogest oder utrogestan zu verschreiben. das kennen die meisten fa's und sind dem gegenüber evtl nicht ganz so skeptisch wie direkt mit der creme. ich habe unter:

<http://www.ts-ag.de/HBS/index.php/hormone/39-progesteron/50-wie-man-sich-eine-progesteron-creme-aus-utrogest-bastelt>

eine anleitung gefunden wie man sich daraus eine 3% creme selber "basteln" kann. wie seriös das ganze ist weiß ich natürlich nicht, aber ich finde es klingt alles plausibel und das rezept soll ja auch von Dr. Lee aus dem buch stammen. vielleicht mag eine von denen, die eine progesteron creme benutzen mal schauen was bei ihnen so drinne ist.

kannst es dir ja einfach mal durchlesen, steht auch ne mögliche erklärung drinne warum der wert bei cora durch einfaches aufstechen und cremen des kapselinhalts nicht gestiegen ist.

nochmal zum östradiol wert (bei mir ja auch immer im untersten referenzbereich, sowohl in der follikel- als auch lutealphase): ich habe mich auch sehr gewundert, dass ich nicht noch was bekommen habe, dass das östrogen ein wenig anhebt...?? ich habe im internet nochmal ein bisschen geschaut, und es kann wohl durch das progesteron auch wieder ein bisschen steigen (seriösität der internetseiten aber unbekannt...). ich habe mir jetzt einfach menoflavon bestellt, ist ein rotklee-extrakt, (also mit phytohormonen) und wird eben gerne in den wechseljahren bei abfallenden östrogenwerten angewandt. ich werde am montag nochmal meinen hausarzt dazu befragen, aber ich denke schaden wird es nicht.

zu der sache mit der nebenniere weiß ich leider nicht bescheid, würde mich bei mir aber auch mal interessieren, zumal bei mir nie das androstendion getestet wurde...

außerdem macht mir mein hoher DHT wert sorgen... hat von euch auch jemand so einen hohen DHT wert??

gruß, pitrie

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten
Posted by [Didi123](#) on Sat, 15 Jan 2011 13:25:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Pitrie!

Danke für Deinen Rat, aber ich möchte es lieber - da ich auch das Buch von Frau Dr. Scheuernstuhl gelesen habe - mit dieser bioidentischen Progesteroncreme probieren. Sie wird in München in der Apotheke Kösterle hergestellt und nur noch in 1-2 anderen Apotheken in ganz Deutschland! Also scheint das Herstellen nicht ganz so einfach zu sein !

Habe noch eine ganz interessante Seite gefunden, die alles, was wir hier SELBST recherchiert haben nur bestätigt, leider ist der Arzt in Österreich:

http://www.hormonkosmetik-profhuber.at/haar/haar2_2.html
<http://www.drhuber.at/hormonkosmetik/haare/haarprobleme.html>

Wie findet man bei uns einen solchen Arzt, der auch mal über den Tellerrand guckt!!!

LG
Didi123

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten
Posted by [Didi123](#) on Sat, 15 Jan 2011 13:33:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

....vielleicht habt ihr es schon selbst gefunden, trotzdem noch eine weitere Seite vom gleichen Arzt :

http://www.hormonkosmetik-profhuber.at/haar/haar2_5.html

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten

Posted by [Minu](#) on Sat, 15 Jan 2011 13:35:17 GMT

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

gretchen schrieb am Fri, 14 January 2011 14:17

allerdings glaube ich persönlich nicht, dass dystrophe haare NUR von eisenmangel kommen. wenn haare nicht genug nährstoffe habe und/ oder DHT im spiel ist, ist das doch eigentlich immer die folge...oder?

Hallo Gretchen,

eigentlich findet man diese Haare vor allen Dingen bei chemischen Schädigungen, wie Chemotherapie oder so. Durch DHT miniaturisieren sich die Haare doch nur, und das sieht im Trichogramm dann wohl ganz anders aus...

Hallo Pitrie,

dein DHT ist in der Tat krass hoch, wenn man bedenkt, dass es sich um eine Blutabnahme handelt, und an den Haarwurzeln unter Umständen vielleicht sogar ein noch höhere Konzentration vorhanden ist .

Mein Wert lag, als er mal bestimmt wurde bei 125, allerdings unter Pilleneinnahme. Den von vorher kenne ich leider nicht, aber da sah es ähnlich wie bei dir aus, mit Testo an der oberen Grenze.

@ all: Kennt jemand natürliches Progesteron, dass man vaginal benutzt? Das erwähnte neulich ein Gyn., als ich sie nach Prog. fragte.

Bringt dese Art der Anwendung überhaupt etwas?

Je nach dem wie das nächste Gespräch mit ihr aussieht, würde ich vielleicht auch die Pille absetzen...

LG Minu

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten
Posted by [Pitrie](#) on Sat, 15 Jan 2011 13:42:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hey minu!

das mit den dystrophen haaren habe ich auch so verstanden wie du! naja, 5% sind denke ich noch nicht so schlimm....

ja das DHT... die fa war was das angeht auch ratlos, werde montag nochmal den hausarzt befragen, aber denke nicht das er da was weiß... evtl finasterid??

utrogest bzw. utrogestankapseln kann man auch vaginal einführen, dann wird halt viel mehr wirkstoff wirklich aufgenommen als bei der oralen einnahme. lies dir mal den link durch, den ich didi gerade zur herstellung der 3% prog.-creme geschickt habe. steht auch ein bisschen was zu den verschiedenen einnahmen und deren vor- und nachteile drin.

gruß, pitrie

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten
Posted by [Pitrie](#) on Sat, 15 Jan 2011 15:52:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hey didi,

in utrogest ist ja genau dieses mikronisierte, bioidentische progesteron - aber das weißt du sicher.
ich denke das es nur so wenig apotheken gibt, die die creme herstellen liegt eher hier dran:

"Bezugsquellen für Progesteron-Creme

Die relativ schwierige Beschaffung der Progesteron-Creme in Deutschland ist ihr größter Nachteil.

Zunächst einmal ist Progesteron-Creme rezeptpflichtig, was auf alle Progesteron-Präparate zutrifft.

Viele Frauenärzte zögern bei der Verschreibung von Progesteron-Creme, weil ihnen das Mittel nicht vertraut ist. Kein Pharmavertreter hat es ihnen bislang vorgestellt.

Progesteron-Creme wird als Rezeptur verschrieben und muss in der Apotheke zubereitet werden. Das kann die Beschaffung noch zusätzlich erschweren.

Manche Apotheken bereiten nicht gerne Cremes selber zu.

Manche weigern sich auch die Creme zuzubereiten, weil es sich für sie nicht lohnt, die geringe Progesteronmenge vom Großhändler zu bestellen. In diesen Fällen kann es helfen, wenn

man sich gleich 200 Gramm Creme verschreiben lässt. Das macht die Zubereitung für die Apotheke lohnenswerter.

Viele Frauen müssen in ihrem Heimatort erst mehrere Apotheken aufsuchen, bevor sie eine finden, die eine Progesteroncreme für sie zubereitet."

(Quelle ist der link den gretchen in dem anderen thema gepostet hat, falls du den noch nicht gelesen hast, auch unbedingt mal reinschauen:

<http://oestrogen-dominanz.de/buch/natuerliches-progesteron.htm>)

also ich denke nicht das es daran liegt das andere apotheken es nicht können...

wenn du einen arzt findest, der dir direkt die creme verschreibt ist das natürlich der idealfall! da das aber echt schwierig ist finde ich ist das "selber basteln" auch noch ne möglichkeit über die man nachdenken kann. und wenn es tatsächlcih das rezpt von dr. lee ist, wird es nicht verkehrt sein.

ich drücke dir aber auf jeden fall die daumen, dass du die ärztin direkt von der prog-creme überzeugen kannst! bei mir hat es leider nicht geklappt, aber ich bin schonmal froh dass ich jetzt wenigstens die utrogestan kapseln bekomme!

Ig, pitrie

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten
Posted by [Didi123](#) on Sat, 15 Jan 2011 16:15:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Pitrie!

Wieso glaubst Du mein Arzt würde mir eher Utrogest oder Utrogestan verschreiben als das Gleiche in Form einer Creme??

Ich habe mal in einem anderen Forum gelesen, warum man vom Selbermischen die Finger lassen sollte: Man kann das anscheinend selbst nicht so hinkriegen, dass die Creme "komplett und überall" die gleiche Menge an Progesteron enthält, sprich: vielleicht erwischt man dann mal einen Teil der Creme "ohne" Progesteron und später einen Teil mit "zuviel" Progesteron. Die Apotheken haben halt ganz andere Geräte denke ich. Oder was meinst du?

LG
Didi

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten
Posted by [Minu](#) on Sat, 15 Jan 2011 16:15:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Pitrie!

Vielen Dank für den Link...

Das wäre echt eine Option, aber sicher bin ich mir noch nicht, zumal die Frauenärztin mir eigentlich wieder eine andere Pille aufschwätzen wollte, Chlormadinon + nat. Östrogen.

Keine Ahnung, ob sie mir das Prog. verschreiben würde, nachdem sie schon meinte sie hielt es nicht für sinnvoll .

Auf den Tisch legen kann ich ihr die Info auch nicht, auweia, damit würde ich ihre fachliche Kompetenz anzweifeln .

, Naja muss ich mal sehen, wie ich das am besten anstelle.
Manche schauen ja nicht ganz so von oben herab, aber in diesem Falle...

Außerdem ist momentan bei mir gerade eine leichte Verbesserung des HA, da mag ich nicht gleich wieder alles umstellen.

Bei den hohen DHT Werten wäre Finasterid sicher eine Möglichkeit. Bei mir hat es zwar nichts gebracht, aber mein DHT war ja wesentlich niedriger. Andererseits ist das Progesteron ja auch ein natürlicher DHT Hemmer...

Hausarzt? Hm, na ich kenne deinen nicht. Ich habe seit der HA Geschichte keinen mehr...

LG Minu

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten
Posted by [Pitrie](#) on Sat, 15 Jan 2011 18:11:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi didi!

also so wie ich jetzt die erfahrung mit den frauenärzten gemacht habe, kennen sie eben utrogest als kapseln, da es oft bei der hormonersatztherapie nach und während der wechseljahre eingesetzt wird. von einer creme haben, so ist aber eben nur meine erfahrung, die wenigsten schonmal was gehört und sind dementsprechend skeptisch und reagieren oft als würde man sich nun selber therapieren wollen. wenn du allerdings eine aufgeschlossene ärztin hast, die nicht gleich eingeschnappt ist wenn man selber mit vorschlägen kommt ist es ja umso besser! wie gesagt, bei mir hat es nicht geklappt aber ich bin froh das ich überhaupt an natürliches progesteron herangekommen bin, wenn auch nur in form der kapseln!

mich selber in die küche stellen und anfangen zu mixen würde ich auch nicht machen eben aus den gründen die du beschrieben hast!

ich werde die kapseln aber auch erstmal oral einnehmen und schauen was sich tut. wenn das aber nichts bringt, oder ich zu starke nebenwirkungen bekomme finde ich es gut, das ich evtl dann die möglichkeit (in dem link genauer beschrieben) hätte das "rezept" zur apotheke zu bringen und zu fragen ob sie es mir so anmischen können. eben mit den richtigen geräten. ich denke das würde ich schon noch versuchen, ehe ich ganz auf das prog verzichten muss da ich

keinen arzt finde der mir ein rezept für die creme ausstellt!
aber wie gesagt, ich hoffe deine ärztin verschreibt dir direkt die creme. falls du sie dazu bekommst, berichte auf jeden fall mal wie du das angestellt hast! ich habe da ganz böse erfahrungen gemacht wenn man den ärzten ausdrücke ausm internet auf den tisch legt achso, und danke noch für die links! trifft bei mir so alles ziemlich genau zu: niedriger östrogenwert: haare fallen am gesamten kopf aus, aber auch erhöhte androgene: geheimratsecken und hinterkopf stärker betroffen... ist dein ausfallmuster so ähnlich? da sich unsere blutwerte ja auch ein wenig ähneln...

gruß, pitrie

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten

Posted by [Pitrie](#) on Sat, 15 Jan 2011 18:31:05 GMT

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

hi minu!

oh mann, die gyns immer mit ihren pillen... ich bin froh, dass ich da eine gefunden habe die mir die pille zwar als option vorgeschlagen hat (eben auch wegen verhütung), aber eben nicht als einzige möglichkeit und standartlösung für alles...

wie dein progesteron aussieht kann man unter der pille ja auch schlecht sehen... also es ist mit sicherheit im keller, aber man weiß ja nicht ob du ohne pille selber genug produzieren würdest... ist schwierig unter der pille zu sagen ob so etwas sinn machen würde oder nicht...

neeeee neeee um gottes willen, bloß den ärzten nicht selber was vorschlagen... ich sage dann immer, bei einer freundin hat "dies" geholfen oder der und der arzt hat gesagt "jenes" wäre sinnvoll... meiner gyn habe ich eben auch alle diese infos die hier so zusammengestellt werden erzählt, es aber so verkauft als hätte mir die hautärztin das alles aufgeschrieben (z.B. welche hormonwerte noch fehlen etc.) da meinte die gyn dann : "wow, sie haben aber eine wahnsinnig gute hautärztin, das wissen nicht viele was sie ihnen da so erzählt hat"

wieviele haare verlierst du denn noch so am tag? hast du da einen überblick? und hat sich regelmäßiger neuwuchs schon eingestellt?

hausarzt ist ok... hat natürlich keine ahnung von ha, aber gibt mir brav eiseninfusionen und macht brav ein paar blutbilder.

wie ist das mit finasterid? nimmt man das einfach so auf eigene faust? wäre mir ja schon lieber unter ärztlicher aufsicht... hast du das damals irgendwo bestellt? oder verschrieben bekommen? wie läuft sowas mit fin?

naja, bevor ich zu fin greife, warte ich auf jeden fall ein paar monate ab, ob sich durch das prog was tut... eben, es soll ja eine antiandrogene wirkung haben und auch das östrogen etwas sensibilisieren (oder wie man das sagt...)

gruß, pitrie

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten
Posted by [Minu](#) on Sat, 15 Jan 2011 19:54:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Pitrie,

ganz genau, ein wenig "tricksen" hilft bei den Docs meist am besten.

Also meine letzte Gyn kannte die Progesteroncreme, meinte aber die Kapseln hätten eine bessere Bioverfügbarkeit, und Progesteron als Creme würde im Gegensatz zu Östrogengel nicht so gut vom Körper aufgenommen.

Habe nächste Woche noch einen Termin, um meine Blutwerte zu besprechen und bin dann sehr gespannt...

Also mir hat das Finasterid meine alte Gynäkologin und ein Endo mal verschrieben. Bei der Gyn sah es so aus, dass ich sie gefragt habe, ob sie das kennt, und was sie davon hält, woraufhin sie mich gefragt hat, ob ich es mal probieren wolle, und sie es mir aufschreiben soll. Zwar sagte sie mir ehrlich, sie selber hätte keine Erfahrung damit, aber ich fand es super, wie aufgeschlossen sie war.

Allerdings gibt es das nur auf Selbstzahlerrezept.

Aber an deiner Stelle würde ich auch erst mal abwarten, was das Progesteron noch so bringt. Das Problem dabei liegt nur bei der Umwandlung, da es ja erst über die ganzen Androgenvorstufen zu Östrogen werden kann.

Da hängt es natürlich immer von der einzelnen Person und deren Enzymaktivitäten ab, wieviel Östrogen am Ende gebildet wird.

Das ist bei der Sache meine einzige Sorge, genau wie die Anzahl der an den Haarwurzeln befindlichen Androgenrezeptoren (das ist ja mitunter das "erbliche" daran), die natürlich in einem stärkeren Maß von den antiandrogenen Gestagenen blockiert werden.

Allerdings was den Neuwuchs von Haaren betrifft, sind wohl eher die natürlichen Hormone vorzuziehen, denke ich.

Vor der Pille hatte ich regelmäßig einen Eisprung, also muss wohl auch in einem ausreichenden Maß Progesteron dagewesen sein. Allerdings war mein Östrogen eher niedrig, dafür DHEAS zu hoch.

Leider hatte ich damals noch nicht das Wissen und die Ärzte, um alles mal komplett zu testen.

Mein Haarausfall ist von ca. 400 nach der Haarwäsche auf unter 200 zurückgegangen. Sonst habe ich nur schwer einen Überblick, weil ich die Haare immer offen trage. Kleine Härchen wachsen immer hier und da nach, doch fallen die manchmal auch direkt wieder aus, oder viel zu viele lange Haare.

LG Minu

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten
Posted by [Didi123](#) on Sat, 15 Jan 2011 22:44:40 GMT

Hallo Petrie!

Ich denke ich kriege meine Frauenärztin schon noch rum! Als ich die Pille abgesetzt habe, sagte sie, wenn's Probleme gibt verschreibt sie mir die Creme, warum sie jetzt plötzlich nichts mehr davon wissen will und mir erstmal den Mönchspfeffer gibt, weiß ich auch nicht! Die Arbeitskollegin meiner Mutter hat die Creme (Rezept für Apotheke Kösterle) auf jeden Fall bei der gleichen Ärztin bekommen, also ist sie schon zugänglich!

Mein Haarausfallmuster ist "ganz leicht" diffus, d.h. über den Ohren und am Hinterkopf kommt es mir weniger vor, aber nicht so, dass man es als auffällig ansehen könnte. Am Stirnansatz habe ich eine breite Stelle die fast völlig ausgedünnt ist, so ca. 3 cm breit und nach hinten 2 cm, dann sind die Haare wieder normal! Geheimratsecken habe ich keine, allerdings ist meine rechte (Geheimrats)-ecke dünner als links!

Das Haarschema wurde mal von einem Haarspezialisten folgendermaßen bezeichnet:
Kräftiges Haar, diskrete Haarlichtung frontal, Trichogramm unauffällig!
Dann steht da aber trotzdem: androgenetische Alopezie Typ Ludwig Grad 0 - I

(eigentlich beginnt ja das Ludwigschema mit I nicht mit 0 !!???)
http://www.fue-haartransplantation.com/grafik/haarausfall_fr_auen.jpg

Ich weiß auch net....

Didi123

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten
Posted by [Mimi17](#) on Sat, 15 Jan 2011 23:24:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ihr Lieben,
noch eine kurze Erfahrung zum Progesteron. Ich hatte sowohl die Creme nach Dr. Lee (angemischt in der Rezeptura Apotheke, Kosten 50 Euro), als auch Utrogest Kapseln. Geschluckt hab ich die Kapseln nicht, weil ich die Leberpassage (Umwandlung!) umgehen wollte. Am Anfang hab ich sie vaginal genommen, aber da bekommt man ziemlich viel Progesteron (ca. 60-70 mg), das hat mir nicht gut getan. Viel hilft eben nicht viel. Also hab ich die Kapseln aufgestochen und den Inhalt in ein Hautöl gemischt, weil man das vor jeder Anwendung gut durchschütteln kann. In einer Creme kann man es nicht verteilen, in dem Öl schon. Damit komme ich von allen Alternativen am besten zurecht. Es gibt so nette kleine Probefläschen Öl von Weleda mit 10 ml. Damit kann man eine gute Mischung herstellen. Außerdem läßt sich das gut, großflächig verteilen, was der Aufnahme förderlich ist. Mein Gyn. meinte, das sei völlig OK, da in den Kapseln das Progesteron ebenfalls in Öl (Erdnussöl) aufgelöst sei. Und man kommt mit einer Schachtel Utrogest ziemlich weit

Ach ja, und dann kann man noch auf die Progesteron-Creme von Biovea zurückgreifen. Dort bestellt eine Freundin von mir.

Es ist aber sinnvoll, wenn man Progesteron anwendet, eine Temperaturkurve zu führen, damit man sieht, ob man einen Eisprung hat oder nicht. Wenn ja, dann weniger cremen, wenn nicht, etwas mehr cremen.

Ach ja, die beste Indikation Utrogest zu bekommen, ist PMS. Dafür ist es auch bei konventionellen Medizinerinnen anerkannt.

Viele Grüße
Mimi

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten
Posted by [Didi123](#) on Sun, 16 Jan 2011 00:23:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Mimi!

Danke für den Tipp! Wie lange nimmt Deine Freundin denn schon diese Creme von Biovea? Und auch noch rezeptfrei!!
Was meint der Rest, wäre das eine Option??
Irgendwie müsste ich ja auch meine Östrogenwerte hochpuschen! Ob dafür die Creme ausreicht??

LG
Didi123

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten
Posted by [Mimi17](#) on Sun, 16 Jan 2011 09:42:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
also meine Freundin nimmt sie seit ca. 6 Monaten, aber bei ihr geht es nicht um HA sondern um Osteoporose.

Bei mir hat es nicht gereicht, um das Östrogen genügend zu puschen, aber ich bin auch in der Perimenopause also kurz vor der Menopause.
Ich richte mich bei der Hormonbehandlung (mit natürlichen Hormonen natürlich)nach dem Speicheltest, weil ich von den konventionellen Medizinerinnen echt die Nase voll hatte. Außer für meine SD, da brauch ich sie.

Also an Östrogen ranzukommen dürfte schon ziemlich schwer werden. Da kannst Du eigentlich nur mit offenen Karten spielen und dem Doc sagen, Du willst die Hormone in Ordnung bringen und mit natürlichen Hormonen unter enger Kontrolle arbeiten. Da zuviel Östrogen krebserregend ist, bekommst Du das nur sehr schwer.
Du könntest es alternativ nur mit Rotklee oder Traubensilberkerze versuchen. Oder mit Phyto L,

das ist homoöpatisch und soll den Zyklus regulieren. Wirkt auf die Hypophyse.
Das alles aber nur OHNE Pille. Mit Pille wäre alles andere nur zuviel.

Viele Grüße
Mimi

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten
Posted by [gretchen](#) on Sun, 16 Jan 2011 10:25:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo,

@ didi:

Zitat:Habe gerade einen alten Thread über Progesteronmangel gelesen. Da hieß es ständig, dass man bei Progesteronmangel - bedingt durch die Pille - auch eine Östrogendominanz hat! Das ist aber jetzt bei mir nicht der Fall, bei mir besteht ja ein Mangel an beiden Hormonen. Habe mal - glaube ich - irgendwo gelesen, dass das ein Anzeichen für Nebennierenschwäche sein kann (Cortisol wurde bei mir aber leider nicht gemessen). Müsste ich nicht, bevor ich auf die Progesteroncreme bestehe, eine Nebennierenschwäche abklären??

die östrogendominanz hervorgerufen durch pilleneinnahme ist eher eine RELATIVE dominanz. das heißt, du hast einen mangel an BEIDEN hormonen. aber relativ gesehen, immernoch zu viel östrogen, weil der mangel an prog. NOCH stärker ist als der östrogenmangel.

eine nnr-schwäche kannst/ solltest du nat. dennoch abklären lassen. allerdings erkennt die schulmedizin eine nnr schwäche nur an, wenn sie schon deutlich im blutbild zu sehen ist also würde ich mir davon nicht zu viel versprechen.

Zitat:Ich habe langsam Angst, dass mir meine Krankenkasse auf den Kopf steigt! Bin Referendarin und erst seit 1 Jahr privat versichert (zahle auch nicht viel, da ich ja auch nicht viel verdiene). Irgendwann schmeissen sie mich wahrscheinlich aus der KV raus! Vielleicht sollte ich mal nen Speicheltest aus dem Internet bestellen und selber bezahlen (z.B. das Cortisol?) ob das sinnvoll wäre?

kannst du nat. auch machen, wäre später aber sinnvoller als jetzt wo du eh schon sicher weißt, dass du einen mangel an beiden hormonen hast und dieser zu beheben ist.

Zitat:

Und noch ne Frage an dich Gretchen:

nehme ja Regaine ohne Erfolg, meinst du ich sollte vielleicht lieber auf ein östrogenhaltiges Haarwasser umsteigen wie Ell Cranell oder gibt es noch ein anderes, da ich ja auch Östrogenmangel habe?

damit kenn ich mich nicht aus...ich persönlcih halte nicht allzuviel von topischen lösungen. habe aber schon hier und auch bei den männern drüben mitgekriegt, dass regaine in seinem

erfolg auf einige monate/jahre begrenzt sei und dann nichts mehr brächte, man halt aber weiter verwenden muss, weil ja sonst die neuen haare auch ausfallen. wenn überhaupt würde ich ein östrogenhaarwasser vorziehen.

hierzu gibts aber die meinung, dass das östrogen E2 also das estradiol nichts bringt und wenn überhaupt das östriol /glaube E3??) wirkungsvoller wäre...sagte auch umbreit mal im forum. E3 gibts in form von "mumu-creme" z.b. "ovestin" (gegen scheidentrockenheit). habs noch nicht ausprobiert. achja, gegen falten soll das auch DER geheimtipp sein, weils eben feuchtigkeit bringt und aufpolstert .

sodele...genug der verwirrung .

achja, nochwas wegen progesteroncreme: in dem link, den ich drüben gepostet hatte steht auch was davon, dass ärzte wenn überhaupt prog. creme (leider 1%ig statt 3%ig) verordnen gegen brustspannen vor der periode. das wäre auch ne möglickeit.

ansonsten stimme ich zu, dass die transdermale anwendung in der wirkung zwar länger dauert (die ersten 2-4 monate reichert sich erstmal das unterhautfett damit an, dann spürt man die wirkung deutlicher) aber die orale einnahme sehr viel höher sein muss weil eben das meiste in der leber hängen bleibt (sog. "first pass-effect") weshalb auch östrogen besser über die haut verabreicht werden sollte....aber da weiß ich auch noch nicht, wie man auf kassenkosten an die natürliche form von östrogen (E2, nicht die mumu-creme) kommen soll....

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten
Posted by [Minu](#) on Sun, 16 Jan 2011 13:19:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

gretchen schrieb am Sun, 16 January 2011 11:25...aber da weiß ich auch noch nicht, wie man auf kassenkosten an die natürliche form von östrogen (E2, nicht die mumu-creme) kommen soll....

Ganz einfach: "Wechseljahrsbeschwerden"

Nur sagen, man fühlt sich so, wie in den Wechseljahren, mit Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, Schwindel, müde und schlapp...

Also ich hatte das Problem nach meinem Pillenwechsel und dann eben das natürliche Östrogen (E2) als Gel zu der Pille dazu bekommen.

Keine Ahnung, ob das jetzt so positiv ist , aber mir geht es bezüglich oben genannter Symptome deutlich besser.

LG Minu

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten
Posted by [gretchen](#) on Sun, 16 Jan 2011 14:35:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

oha!

danke minu!

hattest du dann vom nat. östrogen keine wassereinlagerungen/ gewichtszunahme und sowas?? das krieg ich nämclih so arg von dem zeug (oral genommen aber trotzdem)

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten
Posted by [Minu](#) on Sun, 16 Jan 2011 15:09:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gerne. Nein, Wassereinlagerungen habe ich nicht, nehme aber auch nur eine kleine Menge = 1 Hub Gel, was 0,6 mg Estradiol entspricht.

Wie gesagt, dazu nehme ich ja noch die Pille mit dem Drospirenon, das extra den Wassereinlagerungen vorbeugen soll. Bei mir hilft es auch.
Bei der Bella Hexal hatte ich 2,5 Kilo Wasser. Das war fürchterlich!
Sogar vom Alpicort F hatte ich in geringem Maß Wassereinlagerungen bekommen, damals ganz ohne zusätzliche Hormone.

Zugenommen habe ich nie, dabei wäre ich über das eine oder andere Kilo ganz froh .

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten
Posted by [gretchen](#) on Sun, 16 Jan 2011 15:11:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hmpf ich nicht...

bei mir kommts von der biogenen hautpille nach umbreit...toll

warte jetzt, dass es ohne östrogen weggeht.

mal sehen..... *wart*

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten
Posted by [Pitrie](#) on Sun, 16 Jan 2011 17:21:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hey mimi!

danke für die info mit dem öl! du hast dann aber wahrscheinlich nicht den ganzen kapselinhalt+öl geschmiert, oder? das wäre ja wahrscheinlich ein bisschen viel... wie hast du da für dich die richtige menge rausgefunden? einfach durch ausprobieren?
was meinst du, woran es liegt das du mit der creme nach dr. lee nicht so zurecht gekommen bist?
ist dein wert unter behandlung mit der creme denn gestiegen?
inwiefern hat progesteron dir geholfen? nimmst du zusätzlich noch östrogen? ich frage, da mein wert dort auch immer sehr niedrig ist (allerdings im blut gemessen)...

entschuldige die vielen fragen... bin progesteron-neuling

@didi

also ich finde diese biovea creme klingt nicht schlecht... man soll ja 20-30mg progesteron am tag schmieren und laut hersteller enthält eine dosis 20mg...

skeptisch bin ich nur, da jede art von progesteron (kapseln, creme) bei uns ja eigentlich verschreibungspflichtig ist.

"Da Progesteron ein Hormon ist, sind Progesteron-Produkte in Deutschland verschreibungspflichtig."
(Quelle wieder: <http://oestrogen-dominanz.de/buch/natuerliches-progesteron.htm>)

also wenn man die möglichkeit hat, die creme verschrieben zu bekommen, würde ich das der biovea creme vorziehen.

gruß, pitrie

Subject: Aw: Hilfe bei Blutwerten
Posted by [Mimi17](#) on Sun, 16 Jan 2011 19:23:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,
also ich habe den Inhalt von 3 Kapseln in die 10 ml Öl gegeben. 1 Kps. enthält 100 mg Progesteron, da man nicht gesamten Inhalt herausbekommt sondern nur 80 - 90 % enthält die fertig Mischung dann ca. 240 - 270 mg Progesteron, die ich dann in 14 Tagen verbrauche. Also ca. 17 - 19 mg Progesteron pro Tag.
Ich hatte nach der 3%igen Dr. Lee Creme sehr hohe Progesteronwerte im Speichel, daher bin ich auf 2 Kapseln in 10 ml Öl heruntergegangen.
Die angemischte Creme von der Rezeptura Apotheke war in so einer Salbendose, die man nicht öffnen konnte. Oben war ein Loch und unten mußte man drehen. 1 Teilstrich sollte 15 mg Progesteron enthalten. Ich glaube, da war zuviel Luft drin. Manchmal kam gar nichts raus, dann habe ich Strich weiter gedreht, dann kam ganz viel und wußte nie wirklich wieviel Progesteron

ich da jetzt abbekomme. Aber ich hab die blöde Dose auch nicht aufbekommen.

Ja, ich nehme auch Östrogen, aber seeeehr wenig. Einen Hub Gynokadin Gel alle 4 Tage (0,75 mg Estradiol). Mir geht es im Moment gut. Aber ich muß auch sagen, dass ich im Herbst wieder in der Schilddrüsenüberfunktion war und diese jetzt wieder gedämpft ist. Also ob es jetzt an der SD liegt oder an den Sexual-Hormonen oder beidem, kann ich nicht sagen. Ich werde jetzt demnächst wieder einen Speichelttest machen lassen und dann mal sehen, ob sich das Ergebnis zu meinen Gunsten verbessert hat.

Progesteron muß man unbedingt nehmen, wenn man Östrogen nimmt, da sonst die Krebsgefahr zu hoch ist. Östrogen braucht den Gegenspieler. Angefangen hatte ich damit nachdem die Hormonspirale entfernt war und der Haarausfall und ne Menge anderer Probleme angefangen haben.

Viele Grüße
Mimi

Subject: Juhuh... ich habe das Rezept!!!
Posted by [Didi123](#) on Tue, 18 Jan 2011 10:44:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...jetzt habe ich doch tatsächlich das Rezept für die bioidentische Progesteroncreme!!!
Kam zwar nicht ganz so koscher dazu, aber das ist mir jetzt erst einmal egal (meine Mutter geht an die 50 und hat sie sich, eigentlich für Wechseljahresbeschwerden, beim Hausarzt rausschreiben lassen .)

Nach den diversen Büchern, die ich schon gelesen habe, kann man ja eigentlich nichts kaputtmachen mit bioidentischen Hormonen, was mir allerdings nur noch ein klein bißchen Kopfzerbrechen bereitet, ist, dass in meinem Bluttest kein Cortisol und kein DHEA gemessen wurde, d. h. ob ich auch noch (zum Progesteron- und Östrogenmangel) eine Nebenerenschwäche habe, weiß ich jetzt nicht! Sollte ich das trotzdem vorher noch abklären lassen??
Oder einfach schon mal mit der Progesteroncreme anfangen??

LG
Didi123

Subject: Aw: Juhuh... ich habe das Rezept!!!
Posted by [gretchen](#) on Tue, 18 Jan 2011 11:42:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich persönlich würde ohne bedenken damit (nach zyklus)anfangen.
im nächsten test kannst du auch auf die nnr schauen und dann gleich mal sehen, ob das

progesteron schon gestiegen ist!

man sagt, es steigt bei starkem mangel erst nach 2-3 monaten an, weil sichs erst im fettgewebe anreichert.

viel erfolg

Subject: Aw: Juhuh... ich habe das Rezept!!!
Posted by [Didi123](#) on Tue, 18 Jan 2011 12:53:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

na dann müsste es ja bei mir schneller gehen, denn Fettgewebe ist nicht viel vorhanden!

Werde es also demnächst angreifen!!!

LG
Didi123

Subject: Aw: Juhuh... ich habe das Rezept!!!
Posted by [Mimi17](#) on Tue, 18 Jan 2011 15:49:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Didi,
prima, wo ein Wille ist ...
Denk aber dran, zu viel ist auch nicht gut, also taste Dich an "Deine" Dosis und das kann auch ein bißchen dauern, bis man die raus hat.
Viel Erfolg.

LG
Mimi

Subject: An alle die sich mit Progesteron auskennen! Brauche euren Rat!
Posted by [Pitrie](#) on Thu, 03 Feb 2011 19:54:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Leute!

ich hoffe ihr könnt mir erneut helfen:

ich bin nun in meinem ersten Einnahmezyklus mit Utrogestan (2 Kapseln abends vom 14. - 26. Zyklustag). Ziemlich bald nach den ersten Tagen der Einnahme habe ich Zwischenblutungen bekommen, ganz leichte nur, auch ohne Schmerzen wie sonst wenn ich meine Tage habe... habe mir da nichts weiter bei gedacht, ist ja ne Umstellung für den Körper... Heute nun (24.

Zyklustag): heftige Regelschmerzen und Blutung hat angefangen... bin total verwirrt, weil progesteron die Regel doch eher nach hinten verschiebt??
sonst hatte ich (soweit ich das beurteilen kann, habe ja keinen regelmäßigen Zyklus gehabt) sehr lange Zyklen (ca. 40 Tage), das letzte Mal hab ich gar keine Regel mehr bekommen. Was mach ich nun? Utrogestan weiter nehmen bis zum 26. ZT oder heute schon aufhören, den Tag heute als 1. Zyklustag zählen und in 14 Tagen wieder mit der Einnahme beginnen?
Ich bin gerade ein wenig verzweifelt, da ich mir schon große Hoffnungen mit dieser Behandlung gemacht habe und nun werte ich diese merkwürdigen Blutungen als Zeichen, dass das Progesteron nicht gut für mich ist...

Ich hoffe, jemand hat einen Rat für mich,

danke für eure Hilfe!

(meine FA habe ich den ganzen Tag versucht zu erreichen.... keine Chance)

Subject: Aw: An alle die sich mit Progesteron auskennen! Brauche euren Rat!
Posted by [gretchen](#) on Fri, 04 Feb 2011 08:11:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo pitrie,

da würde ich mich nicht gleich verrückt machen. der körper muss sich doch erst dran gewöhnen.

ich würde es als kurzen zyklus sehen und am ~8. tag nach einsetzen der regelblutung (nicht früher) wieder langsam mit progesteron anfangen (keine ahnung, wie hoch dosiert 2 kapseln sind).

außerdem hab ich gelesen, dass gerade am anfang prog. die östrogenwirkung ZUNÄCHST verstärkt. ggf daher die seltsamen schwankungen.

nicht ungeduldig werden...war doch erst ein zyklus.

Subject: Aw: An alle die sich mit Progesteron auskennen! Brauche euren Rat!
Posted by [Cora](#) on Fri, 04 Feb 2011 10:17:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

gretchen hat Recht, mach dich nicht verrückt. Das braucht alles Zeit, sich einzuspielen.

Mit Beginn der Blutung muss Progesteron auf jeden Fall ausgesetzt werden.

gretchen, meinst du wirklich ab Tag 8 wieder anfangen...? Ich hab bis jetzt immer nur was von

Tag 15 (wenn Östro und Progesteron niedrig sind) und von Tag 12 (wenn nur das Progesteron hoch soll) gehört / gelesen. Tag 8 kommt mir SEHR früh vor

Subject: Aw: An alle die sich mit Progesteron auskennen! Brauche euren Rat!

Posted by [gretchen](#) on Fri, 04 Feb 2011 10:29:43 GMT

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

hallo cora,

ich nehm meine 3% progesteroncreme bzw gel nach dem zyklus. sprich LANGSAM ansteigend ab dem 8 zyklustag, die volle dosis dann um den eisprung herum bis zum zyklusende. so empfiehlt es dr. scheuernstuhl in ihrem buch. da gibts auch ein schema.

ich bin damit immer ziemlich pünktlich nach 28-30 tagen "dran" .
