

---

Subject: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?

Posted by [ajunie](#) on Sat, 27 Nov 2010 10:16:30 GMT

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

---

Nachdem ich ich letzt noch dachte, ich hätte noch ein Drittel meiner Haare auf dem Kopf, muss ich mich leider nach unten korrigieren... Ich habe maximal noch ein Viertel oder weniger meiner Haare; und zwar fast nur hinten...

Ich habe schon Frisörtermine ausgemacht, aber hier in unserem Kaff ; ) haben die die, die mit Perücken arbeiten nicht durchweg einen guten Ruf... Deswegen erkundige ich mich auch mal bei euch

Ihr seht das wahrscheinlich auch so, dass Haarteile hier keinen Zweck haben, oder? Vor 4 Wochen hoffte ich noch auf Microbellargo, aber inzwischen habe ich soviel HA gehabt... diese Hoffnung kann ich begraben...

Mir macht auch dieser offensichtliche heftige Ausfall über den Ohren zu schaffen... Ist das immer durch die Hormone der Nebenniere bedingt??

Klitzekleine Hoffnung macht mir der Neuwuchs in diesem Bereich. Am Scheitel habe ich allerdings kaum Neuwuchs...

---

### File Attachments

1) [alle.jpg](#), downloaded 9723 times



---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?

Posted by [Ponyfranse](#) on Sat, 27 Nov 2010 12:02:53 GMT

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

---

Guten Morgen

Also, wenn ich an Deiner Stelle wäre, würde ich mir einen süßen Kurzhaarschnitt schneiden lassen - was sagst Du? Haare hast Du doch noch, so wie ich das erkennen kann

---

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?

Posted by [cereza](#) on Sat, 27 Nov 2010 12:37:31 GMT

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

---

ich würde sagen: diffuse alopezie

und

perücke! mach doch keinen bellargo"kram"... lieber eine schöne glatte und hübsche haare drüber möglich ist es aber, glaube ich, trotzdem noch.

---

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?

Posted by [nilufar](#) on Sat, 27 Nov 2010 15:02:48 GMT

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

---

hallo ajune,

hast du diesen haarstatus nach dem absetzen der pille in so kurzer zeit erreicht?  
sry, bin momentan etwas im stress u hab keine zeit mir alles durchzulesen..

ich finde auch das sieht nicht nach aga aus!  
hast du dennoch schonmal an minox gedacht?

lg

---

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?

Posted by [ajunie](#) on Sat, 27 Nov 2010 18:18:24 GMT

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

---

ja, angorakatze und nilufar, dieser schlimme Status ist leider tatsächlich zwischen dem 3. und 6. Monat nach Absetzen der Pille entstanden...

Minox habe ich überdacht, versuche aber erstmal mein Östro/Proges. Mangel mit bioident. in den Griff zu kriegen.

Die Ärzte sagen alle etwas unterschiedliches. Aber eigentlich habt ihr Recht, die Zeit spricht nicht

---

für AGA.

Das einzige was mir diesbezüglich doch Angst(!) macht ist, dass es sich bei mir in zwei unterschiedliche Ausfallszonen aufteilt:

1. 1 Muster nach AGA, mit Ausdünnung des Scheitel und verbleibener frontaler Haarkranz, hatte ich zuerst.

2. Ab 5./6. Monat neue Ausfall-Zone durch seborrhoisches Ekzem (verursacht durch Hormonungleichgewicht).

Diese Ausfallszone ist ausschließlich an den Seiten über den Ohren.

Da hatte ich natürlich bis Dato durch den als eher AGA-ähnlichen Ausfall keine Verluste :(

In den seitlichen "seborr.-Ekzem-Zonen" habe ich Nachwuchs, am Mittelscheitel überhaupt nicht!!!

Das beunruhigt mich. Da sitzt mir doch irgendwie AGA-Angst im Nacken...

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?

Posted by [gretchen](#) on Sat, 27 Nov 2010 19:46:30 GMT

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

liebe ajunie,

Zitat:Minox habe ich überdacht, versuche aber erstmal mein Östro/Proges. Mangel mit bioident. in den Griff zu kriegen.

würd ich auch so machen!

außerdem ggf mal an ne darmsanierung denken...denke, wenn das so extrem ist, konnte eventuell ja auch ne (auto)immunologische sache dahinter sein, oder? sicher kommt einiges zusammen. und gerade weil nichts nachwächst im kritischen bereich...glaub schon, dass das noch von der pille kommt...hattest/ hast du denn lange zeit erhöhte androgene? wie sind deine blutwerte überhaupt?

an microbellargo würd ich da übrigens auch nicht denken. eher ganz ab damit und von der krankenkasse alles mitnehmen was geht und ne richtig hübsche perücke kaufen. ist sicher auch erstmal für deine psychologie wichtig. ich hoffe auch, das forum hilft dir ein bißchen!

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?

Posted by [Ataba](#) on Mon, 29 Nov 2010 14:16:46 GMT

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

Ich bin jetzt mal ganz ehrlich. Ich hoffe, Du nimmst mir das nicht übel. Wenn ich an Deiner Stelle wäre, würd ich zum Rasierer greifen und mir ne Perücke kaufen. Ich weiß, es redet sich immer arg leicht daher. Die Praxis schaut ganz anders aus. Und eine Perücke macht es nicht unbedingt nur leichter.

Aber bei mir ists so, dass ich NOCH überkämmen kann. Aber ich bin jeden Tag derart lang

damit beschäftigt, dass es nicht mehr lustig ist. Man zögert den Haarersatz hinaus. Termine hatte ich aber schon 3 zum Beraten.

Dieser tägliche Stress tut mir ganz und gar nicht gut.

An Deiner Stelle würde es mir "leichter" fallen. Sorry, falls es blöd rüberkommt. Ist nicht so gemeint.

Ich wünsch Dir, dass Du die passende Lösung findest.

---

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?

Posted by [ajunie](#) on Mon, 29 Nov 2010 15:19:34 GMT

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

---

Neee, keine Sorge! Kommt überhaupt nicht blöd rüber, wahrscheinlich hast du Recht.

Ich habe am Wochenende auch die Haare entfernt, die durch das serrb. Ekzem aus jeden Fall noch ausgehen werden;

ist ja auch ein Schritt in die Richtung. Jetzt sehe ich noch kahler aus als auf den Fotos oben

Aber ich bring's nicht über Herz die Haare, die hinter wahrscheinl bleiben werden, abzuschneiden.

Somit schaffe ich auch Kurzhaarschnitt nach Ponyfranse nicht.

Es läuft wohl auf ne Perücke heraus, und die spärlichen verbliebenen möchte ich darunter verstecken...

Aber man zögert es wirklich hinaus, da hast du auch Recht!

Langsam habe ich das Gefühl, das Pille absetzen hat so eine Art extrem-Shedding ausgelöst.

Es ist außer hinten und wenige neben dem Scheitel alles runter, der Hammer!!!

Aber man lobte heute meinen Nachwuchs JIPIEH

---

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?

Posted by [Ponyfranse](#) on Tue, 30 Nov 2010 09:38:22 GMT

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

---

Ich muss Dir echt mal n Kompliment aussprechen: Ich finde, dass Du total tapfer bist! - den Eindruck machst Du auf jedenfall!

Warum schneidest Du nicht einfach den "Rest" der langen Haare ab? Dann hast Du's einheitlich kurz!

Rasieren würde ich's nicht - zur Glatze - sondern allgemein kurz!

Wenns "kurz" halt gar nicht geht, dann Perrücke drauf! Da gibts heut tolle Möglichkeiten...

---

Halt uns doch bitte auf dem laufenden!

Ich drück Dir beide Daumen, dass noch ganz viel NEUES wächst

---

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke? Nix rasiert bisher - alles Ausfall-Zonen

Posted by [ajunie](#) on Tue, 30 Nov 2010 15:01:22 GMT

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

---

Ohhh, ich bin grad gefragt worden, warum ich mir nur Teile des Kopfes rasiert habe  
Ich hätte dazu schreiben müssen, dass ich mir bisher wirklich gar nichts rasiert habe.  
Diese Flächen sind ausschließlich Ausfalls-Zonen!!

---

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?

Posted by [ajunie](#) on Tue, 30 Nov 2010 15:10:50 GMT

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

---

Danke ponyfranse auch fürs daumendrücken.

Natürlich hab ich auch die Tage, wo ich mich nur vergrabe und in mein Kissen heule;  
so gehts wahrscheinlich fast jeder hier...

Ja, eigentlich hast du ja Recht mit "Rest auch ab".

Wo es jetzt kurz ist, ist ja alles ausgefallen...Gekürzt habe ich nich gar nichts,  
das traue ich mich noch nicht, ich hänge an jedem einzelnen Haar, was sich noch nicht  
verabschiedet hat.

Und wenn ich eine Mütze trage, guckt wenigstens noch etwas unten raus

Aber morgen habe ich einen neuen Termin zwecks Perücke.

Ich berichte gerne, wenn's neues gibt!

Liebe Grüße, ajunie

---

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke? Nix rasiert bisher - alles Ausfall-Zonen

Posted by [Didi123](#) on Tue, 30 Nov 2010 19:18:46 GMT

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

---

Hallo ajunie!

Ich möchte Dir auch mein Lob aussprechen für Deinen Mut und Deine Aufrichtigkeit und  
gleichzeitig muss ich mich schämen, dass ich so einen riesen Aufwand mache, wegen einer  
einzigsten Stelle am Kopf, die ich auch noch gut verstecken kann.

---

Aber weil es bei Dir so schlimm ist, glaube ich, dass das alles irgendwann wieder wächst, wenn du nur die richtige Therapie gefunden hast!!! Ich kann mir kaum vorstellen, dass sowas vom Pille absetzen verursacht werden kann ???? Wieviel Frauen setzen die Pille ab, aus verschiedenen Gründen und verlieren mal kurz mehr Haare und dann ist wieder gut!! Ich denke, bei Dir liegt da was anderes im Argen, was vielleicht "zufällig" mit dem Pilleabsetzen kam oder dein schon vorhandenes Problem wurde durch das Pille absetzen noch verstärkt! Ich weiß ja nicht wo Du wohnst, aber in Starnberg bei München soll es eine sehr, sehr gute Ärztin geben die mit bioidentischen Hormonen arbeitet! Die hat aber leider eine sehr, sehr lange Wartezeit!

Also Kopf hoch und ich drücke Dir ganz fest die Daumen, dass Du die Ursache noch finden wirst!!!

LG  
Didi123

---

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?

Posted by [ajunie](#) on Tue, 30 Nov 2010 20:09:28 GMT

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

---

Hallo didi, danke Vor ein paar Jahren hatte ich 'ne kahle Stelle, keiner hat was gesehen, aber ich habe auch einen RIESEN AUFSTAND gemacht! Kann das verstehen, man hat einfach Angst vor dem was noch kommt!!!

Aber die Phase ist bei mir nun vorbei, schlimmer gehts ja fast nicht ; )

Wenn man die Fotos sieht, sieht es wirklich so heftig aus, dass ich verstehe, dass man dass gar nicht nur der Pille zu schreiben mag. Sicher hat das hormonell ausgelöste Ekzem mich auch 50% meiner Haare gekostet; letztenendes meint mein Arzt es ist auch durch das Absetz-Hormon-Chaos bedingt...

Ja, viele Frauen setzen die Pille an, einige kriegen HA... Vielleicht reagiere ich etwas "überempfindlich"?

Jedenfalls bin ich vom ABsetzen als Ursache überzeugt, dafür habe ich das Absetzen die letzten Jahre zu oft mitgemacht. Ich war bei unzähligen Ärzten, NN, SD, Nährwerte, usw usw. Die haben alles gecheckt, doppelt und dreifach.

In den letzten Jahren habe ich mehrfach die Pille abgesetzt und konnte mich darauf verlassen, dass ich dann HA bekomme. Kaum griff ich wieder zur Belissima stoppte der HA. Sogar ungewöhnlich schnell. Eigentlich soll man ja viel Geduld haben.

Ich habe ordnerweise Bluttests. Es ist über die Zeit gut dokumentiert, dass das Absetzen mich ins Hormonchaos stürzt. (Cortisol etc...)

Bemerkenswert finde ich, dass es mit jedem Absetzen schlimmer wird. Aber das habe ich hier im Forum schon öfters gelesen!

Aktuell haben sich alle Werte gefangen, außer heftiger Östrogen-Mangel, und Progesteronmangel.

Der wird seit 1 Woche mit bioidentischen Hormonen behandelt.

Ich hoffe, ich schrecke keine Frauen ab, die Pille abzusetzen. Die letzten Tage stelle ich enormen Neuwuchs fest, und das beste: er hält!! Es ist noch kein neues Haar ausgefallen.

(Ich hoffe wirklich, es ist noch nicht zu früh, dass zu sagen, aber:)

Vielleicht macht es allen Absetzerinnen eher Mut: Sogar bei schlimmen Fällen kann sich alles wieder einpendeln.

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?  
Posted by [gretchen](#) on Wed, 01 Dec 2010 06:21:00 GMT

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

ajunie,

es ist großartig, wie du damit umgehst!

mit..

Zitat:Ich habe ordnerweise Bluttests. Es ist über die Zeit gut dokumentiert, dass das Absetzen mich ins Hormonchaos stürzt. (Cortisol etc...)

meinst du, das cortisol ansteigt beim pille-absetzen und daher eben die erhöhten androgene kommen, oder?

ich wünsche mir sehr für dich, dass alle neuen haare bleiben und alles wieder gut wird!

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?  
Posted by [maurizio](#) on Wed, 01 Dec 2010 06:54:04 GMT

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

ich finde auch, dass du anscheinend eine sehr ausgeglichene und besonnene person bist, die großartig damit umgeht!

und du wirst dafür belohnt, dass du nicht aufgibst und

hoffnung hast: es wachsen wieder haare!!!

gratuliere dir, wie schön ist das denn???

ich wünsche dir die prächtigste mähne, nach all dem wahnsinn \*g\*

nici



Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?

Posted by [Minu](#) on Wed, 01 Dec 2010 20:41:33 GMT

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

---

Hallo Ajunie!

Danke für den tollen Beitrag und fürs Mutmachen!

Leider bin ich noch nicht so weit...

Wünsche dir auch noch gaaaaanz viel Neuwuchs!

LG Minu

---

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?

Posted by [Ponyfranse](#) on Thu, 02 Dec 2010 13:24:02 GMT

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

---

Hallo Ajunie!

Wollte Dich mal nach dem "Stand der Dinge" fragen

---

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?

Posted by [Pitrie](#) on Thu, 02 Dec 2010 16:53:04 GMT

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

---

hey ajune!

ich würde mich auch freuen wenn du berichtest wies bei dir so aussieht! merkst du schon was von der hormontherapie?

auch von meiner seite aus nochmal großen respekt an dich! unglaublich, wie tapfer du mit der situation umgehst! ich hätte schon lange kapituliert!

ich bin mir sicher, dass sich der neuwuchs hält und dein haarstatus sich wieder erholt!

ich wollte noch fragen, was du gegen das ekzem machst? hast du irgendwelche medikamente bekommen? merkst du es am kopf? ich frage, da meine kopfhaut wie irre juckt, teilweise schon weh tut und langsam anfängt zu schuppen. auch habe ich immer so ein kribbeln, wie ameisenlaufen...wenn ich meine haare beim waschen einschäume, dann brennt meine kopfhaut wie feuer, obwohl ich schon ein sehr mildes shampoo benutze... die hautärztin hat mir so eine lösung mit kortison aufgeschrieben, ich bin aber noch unschlüssig ob ich die benutzen soll. sie ist auch nicht weiter drauf eingegangen, ob irgendwas mit der kopfhaut ist (also ekzem oder irgendein befall)...

hat noch irgendjemand so probleme mit der kopfhaut? ist das normal bei haarausfall?

---

beste grüße, pitrie

---

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?

Posted by [ajunie](#) on Thu, 02 Dec 2010 21:01:40 GMT

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

---

Hallo, danke für den ganzen Zuspruch!

Ich berichte gerne was es neues gibt, von der Hormontherapie, wie ich das Ekzem behandelt habe und die ganzen vorherigen Fragen. Leider wird es erst am Samstag was, bis dahin bin ich unterwegs...

Und da habe ich auch meinen Perückentermin...

Bis ganz bald, LG ajunie

---

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?

Posted by [gretchen](#) on Thu, 02 Dec 2010 21:48:27 GMT

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

---

...viel erfolg!

---

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?

Posted by [ajunie](#) on Sun, 05 Dec 2010 21:36:10 GMT

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

---

So, nun komme ich endlich mal zum Antworten...

@gretchen Zum Cortisol: Ich hatte eher mit viel zu niedrigen Werten nach Absetzen zu kämpfen, und den daraus entsehenden Problemen, komplette Schlappeheit, morgens nicht aus dem Bett bewegen können, etc. Er war so niedrig, dass ich auf Morbus Addison untersucht wurde. Es stellte sich aber heraus, dass meine NN etwas verrückt spielte und mal gute Werte, sogar an der Obergrenze produzierte, und mal eben diese viel zu niedrigen Werte.

@pitrie Ja, dieses Ameisenlaufen hatte ich auch! Ich muss aber zugeben, das ich das Ekzem erstmal auf eigene Diagnose hin behandelt habe, mein Hautarzt war anderer Meinung, später hat mir aber mein Hausarzt zugestimmt.

Mein Hautarzt behaarte auf der alten Diagnose "Psoriasis" (Schuppenflechte) und wollte mich mit Cortison behandeln. Hab betont, dass es sich aktuell GANZ anders anfühlt. Psoriasis zeigte sich immer mit kleinen Schuppen und trockener, geröteter Kopfhaut. Plötzlich hatte ich grosse Schuppenplatten und mit denen fielen die ganzen Haare aus, weil die dadrin fest steckten (Sorry, klingt etwas eklig! )

---

Das wollte es sich nicht mal angucken, ich sollte Cortison nehmen! Dabei hatte ich eh schon länger erfolglos angewendet. Im Netz stieß auf das "seborrhisches Ekzem", die Bilder passten wie die Faust auf's Auge! Es wird u.a. durch Hormonungleichgewicht ausgelöst. Habe es mit Terzolin (Ketoconazol) behandelt, es schlug wunderbar an. Später warf mein Hausarzt mal nen Blick auf meinem Kopf und gab mir Recht. Inzwischen habe ich wieder eine viel bessere Kopfhaut, evtl. auch durch die nat. Östrogene, die ich jetzt nehme...

Wenn du überlegst, ob du Cortison nehmen sollst, würde ich aus meiner Cortison-Erfahrung sagen, dass es bei Schuppenflechten am Kopf schon sehr hilfreich ist. Grade bei diesen eher trockenen Ekzemen. Es sollte allerdings nicht dauerhaft genommen werden. Wenn es dir hilft, solltest du relativ schnell eine Besserung bemerken, das ist meist bei Cortison der Fall. Es sollte nicht als Dauertherapie genommen werden, es ist auch nicht so gut fürs Haar. Da eine geschädigte kopfhaut aber sicher noch schlimmer für die Haare sind, ist es für eine Zeit ok. (Bei dem seborrhisches Ekzem rät man eher von Cortison ab, aber das hast du sicher nicht, sonst wäre dir schon dieser komische Ausfall mit den Schuppenplättchen aufgefallen...)

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke - Neue Beobachtungen  
Posted by [ajunie](#) on Sun, 05 Dec 2010 21:55:40 GMT

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

---

Einige wollten gerne mal den aktuellen Stand hören, insbesondere was die Einnahme der bioident. Hormone betrifft. Davon berichte ich gern; ich nehme sie allerdings erst ca. 2 Wochen (wg. Östrogenmangel, Progesteronmangel,...)

-> Meiner Chefin fiel auf, dass sich mein Hautbild ganz extrem gebessert hätte. Sie meinte ich hätte vorher eingefallene, faltige Haut gehabt, besonders unter den Augen. Kein Wunder, wenn man ein halbes Jahr mit Östrogenmangel rum rennt!!!

-> Meine Kopfhaut hatt sich auch deutlich gebessert, dies fing allerdings schon vor einigen Wochen mit der Behandlung mit Terzolin (Ekzem) an. Und jetzt ist vielleicht das nat. Östrogens nochmal der letzte Anschlag...

-> Zum Haarausfall: Ich glaube und hoffe ganz vorsichtig, das der zurückgegangen ist. Bin aber etwas ängstlich, mich zu früh zu freuen! Irgendwie meine ich aber, weniger zu verlieren. Andererseits muss man ja auch sagen, dass ich nicht mehr viel auf dem Kopf habe, folglich kann auch nicht viel ausfallen!!!

Toll wäre, wenn ich endlich mal wieder meine Regel bekäme. Die hat sich seit dem Absetzen vor 7 Monaten nämlich immer noch nicht wieder zurück gemeldet!

Ansonsten: allgemeines Wohlbefinden, es fühlt sich irgendwie alles gut und richtig an so. Ich weiß natürlich nicht, ob das am Östrogen liegt oder einfach nur so ein Gefühl ist

Morgen ist nun endlich der verschobene Perückentermin, puh, das wird noch mal was...

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke - Neue Beobachtungen  
Posted by [gretchen](#) on Mon, 06 Dec 2010 07:56:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo ajunie,

toll, dass du dich gut damit fühlst!!!

darf ich mal fragen, wie viel mg östrogen du nun bekommst an welchem zyklustag?

damit meine ich, auf wieviel pg/mL du "eingestellt" wirst.

---

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?  
Posted by [ajunie](#) on Mon, 06 Dec 2010 20:19:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

klar, kannst du fragen! Leider hab ich ja immer noch keinen eigenen Zyklus seit dem Absetzen, deswegen wird mein Zyklus jetzt erstmal komplett "nachgespielt"...

Mein Arzt hat sich grad erst für diese Therapie begeistern können, konnte mir daher aber nicht so die Dosierungstipps geben. Habe einfach mal mit 2 Hubs Gel angefangen. Die nehme ich 23 Tage lang, ab dem 10. Tag für 12 Tage Utrogest, dann 5 Tage Pause (in der ich idealerweise meine Regel hätte)

Die 2 Hubs Gel entsprechen ja knapp 2 mg Estradiol... Ich hab auch schon überlegt, wie viel pg/mL es dann wohl werden!?!?

Mein Hausarzt war sich auch nicht so sicher auf was ich eingestellt werden soll. Bald wird wieder Blut abgenommen und er hat mir 'nen Blitz-Termin beim Endokriologen besorgt, den werde ich damit mal löchern!

Bei meinem niedrigen Spiegel könnte ich sicher auch mehr Hubs nehmen, aber ich wollte langsam anfangen...!?

---

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?  
Posted by [gretchen](#) on Tue, 07 Dec 2010 06:42:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

nö, ich glaub 2mg E2 reichen schon aus. zumindest oral eingenommen hab ich damit sogar nen viel zu hohen östrogenspiegel (517pg/mL am 23. zyklustag). (weshalb ich reduziere). spannend ist es nun, wie viel pg/mL mit 2mg über die haut rauskommen!

klingt doch aber alles schonmal ganz toll

---

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?

Posted by [Pitrie](#) on Thu, 09 Dec 2010 20:28:26 GMT

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

---

Hi ajune!

lieben dank für deine ausführliche antwort! ich bin immer noch am überlegen mit dem cortison... ich benutze nun seit 1 woche das kelual ds shampoo von ducray und bilde mir ein, dass es ein ganz klein wenig besser geworden ist. ich werde noch eine woche abwarten und ansonsten werde ich das cortison zeug mal probieren.

ich habe zuhause auch noch so ein östrogen haltiges haarwasser und eben das cortison zeug. ich überlege dies mal zu benutzen, habe aber angst dass dadurch vllt die blutwerte beeinflusst werden? wahrscheinlich eher nicht oder? weiß jemand was dazu?

ansonsten, freut es mich sehr das es bei dir bergauf geht! es wäre toll, wenn du weiter darüber berichten könntest!

achja, und darf ich fragen, wie dein perückentermin gelaufen ist? vllt magst du auch davon berichten...

liebe grüße, pitrie

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?

Posted by [Minu](#) on Thu, 09 Dec 2010 21:10:37 GMT

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

---

Hallo Pitrie,

wenn in dem Haarwasser natürliches Östrogen und kein Alfatradiol enthalten ist, kann es gut sein, dass man das auch im Blut nachweisen kann.

Habe mal auf den Rat meines damaligen Dermatologen hin 2 mal täglich das Alpicort F aufgetragen (wohl auch sehr reichlich ) und davon richtige Nebenwirkungen bekommen, die auf zuviel Östrogen hin deuteten.

LG Minu

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?

Posted by [Pitrie](#) on Thu, 09 Dec 2010 21:17:12 GMT

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

---

Hi minu!

hm, keine ahnung welches von beidem drin ist...

am besten ich warte die nächste blutuntersuchung in 1 1/2 wochen nochmal ab, das haarwasser wird wohl eh nichts nützen... oder was meinst du? hat es bei dir geholfen?

Ig, pitrie

---

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?

Posted by [Minu](#) on Thu, 09 Dec 2010 21:28:32 GMT

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

---

Hi Pitrie,

das Alpicort hat kurzzeitig gegen mein damaliges Schuppenproblem geholfen. Danach habe ich leider mit der Pille begonnen, weshalb ich nichts weiter zu der Wirkung sagen kann.

Momentan habe ich ein Haarwasser mit Melatonin und Östrogen, was aber eher einen psychologischen Effekt hat .

Einige wenige kleine Haare wachsen am Ansatz nach. Wovon kann ich jetzt leider nicht eindeutig sagen, weil ich ja auch noch andere Sachen nehme (genommen habe)...

1 1/2 Wochen gehen ja sonst auch schnell vorbei...

LG

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?

Posted by [dagmar](#) on Mon, 20 Dec 2010 15:38:15 GMT

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

---

Liebe Ajune,

ich wollte mich auch bei Dir melden, wegen Deiner Ursprungsfrage zu Microbellargo.

Ich trage ein solches Teil seit 6 Wochen und bin sehr zufrieden damit. Momentan nur eine Tresse - aber sich sicher wird sehr bald auch ein Oberkopfteil dazukommen.

Ich vermute allerdings, daß sich diese Methode momentan für Dich nicht eignet, denn die Haare müssen 8-10 cm lang sein, damit die Haarteile daran befestigt werden können.

Hattest Du denn Deinen Termin beim Perückenstudio? Berichte doch mal darüber, würde mich sehr interessieren.

Und ich höre mit Freude, daß du "Zuwachs" melden kannst. Ich wünsch´Dir MEHR, MEHR, MEHR!!! Gruss, Dagmar

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?

Posted by [judymilo](#) on Wed, 22 Dec 2010 20:30:28 GMT

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

---

Hallo Ajune,

Ich muss sagen ich finde Dich toll von dem was ich lese. Du wirkst wirklich sehr stark. Klar ist die Perücke der für uns letzte Weg. Ich weiß auch nicht wie das abläuft, ob man die täglich aufsetzen muss.... (erzähl uns gerne mehr wenn Du soweit bist), aber Du ersparst Dir den täglichen Blick in den Spiegel (so ist es jedenfalls in meine Gedanken gerade). Wenn Du alle abrasierst, dann kannst Du auch "noch mal neu anfangen" und wirklich sehen, wo was Neues wägt. Bleib stark und tapfer. LG Judy

@ Dagmar:

magst Du vielleicht ein neues Thema zu Deinem Haarersatz aufmachen? was genau ist es - wo hast Du es machen lassen? lg judy

---

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?

Posted by [dagmar](#) on Mon, 27 Dec 2010 15:57:34 GMT

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

---

@ Judy

..... ich hab´ schon vor ein paar Wochen ausführlich berichtet...

Schau mal hier:

<http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/t/2832/>

Nach dem ersten Hochsetzen informier ich Euch über den aktuellen Stand.

Gruss, Dagmar

---

---

Subject: @Dagmar @Judy bzw. wie läuft's mit Perücke...

Posted by [ajunie](#) on Mon, 17 Jan 2011 08:50:28 GMT

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

---

Hallo, nach Weihnachtsurlaub, stressigen Jahresanfang und und und wollte ich mich doch endlich mal wieder melden... Wollte schon längst geantwortet haben... aber der Alltag... ihr kennt das

Lieben Dank für die netten Wünsche von euch!!!

@Dagmar Ja, die Microbellargo-Phase hatte ich dann auch schnell hinter mir Ich war hier auch bei einem Frisör, der hat mich supernett beraten, mir von sich aus die Microbellargo-Methode gezeigt... und aufgesetzt. Natürlich eher um zu zeigen, dass das nicht geht und eine Perücke

die einzige Möglichkeit ist. Also, du liegst natürlich richtig mit deiner Vermutung ; -)

@Judy und alle die nach der Perücke fragten...

Tja, jetzt liegt dieses Teil bei mir zu Hause und ehrlich gesagt, ziehe ich sie gar nicht auf! Ich hatte viele, viele Modelle zu Hause zur Ansicht, habe ausgiebig versucht mich daran zu gewöhnen, aber irgendwie komme ich mir verkleidet vor. Dabei habe ich eigentlich eine ganz schicke erwischt, der Schnitt ist toll, wie mein Alter. Aber die Farbe (und das finde ich viel gravierender) entspricht nicht so richtig meiner Haarfarbe. Es ist kaum zu glauben, aber meine Allerweltsfarbe Strassenköterblond ist schwer zu kriegen, es geht immer ins bräunliche...

(Am Rande bemerkt: Die neue Firma Seidenwinde hat wirklich tolle Perücken!!! Ich glaube, ich habe alle Perücken-Marken mit Filmansatz durch, und so einen natürlichen Scheitel habe ich noch nirgends gesehen!)

Naja, trotzdem liegt dieses Ding nun im Schrank! Ich finde eine Mütze steht mir ebenso gut und ich komme mir nicht so verkleidet vor. Das bin einfach eher "ich"...

---

Subject: Beobachtungen zur bioident. Hormontherapie

Posted by [ajunie](#) on Mon, 17 Jan 2011 10:07:21 GMT

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

---

Vielleicht interessiert einige weiterhin der Verlauf der Therapie mit den bioidentischen Hormonen... (Bekam sie wegen gravierenden Östrogen- und Progesteronmangels seit Absetzen der Pille)

Mein Hausarzt sieht es mit den synth. Hormonen kritisch und hat sich (ich glaube wegen meinem Fall) nochmals damit befasst. Dennoch wollte er diese Therapie lieber von 'nem Endo, den er mir raussuchte, absegnen lassen...

Der Besuch beim Endo war (wie alle anderen zuvor) sehr ernüchternd und ausgesprochen demotivierend! Bioident. Hormone seien ja schön und gut, aber letztenendes empfahl man mir "dringend die Pille wieder zu nehmen!" Ich traute meinen Ohren kaum! 3x habe ich versucht, sie abzusetzen, 3x hatte ich danach das Mega-Hormonchaos, das war die Hölle! Und mit jedem Absetzen wurd's schlimmer! Und das soll ich irgendwann wieder durchmachen? Das ist nicht von 12 Uhr bis Mittags gedacht.

Dabei habe ich eigentlich nur Erfolge mit dieser Therapie:

- Der Neuwuchs hält (ok, wenn man mal zieht, hat man 1-2 Haare in der Hand... Hoffe das ist normal)
- Es fühlt sich endlich alles irgendwie "gut" und "gesund" an, von der Stimmung bis zum körperl. Wohlbefinden
- Und für mich der größte Erfolg: im ersten Einnahmezyklus ist es gelungen eine "Regel" herzustellen,! Nach dem Absetzen der Pille hatte ich 7 Monate nicht einmal meine Tage bekommen. (Das fand der Endokrinologe übrigens fast am schlimmsten und befürchtet dadurch eine beginnende



Osteoporose!)

(Und noch am Rande ;-): Es ist kein Vergleich zur Entzugsblutung unter der Pille!!! Ich spüre das mein Körper richtig arbeitet, das sich was tut... Dagegen kommt er mir im Nachhinein unter der Pille richtig "tot" und lahmgelegt vor!)

Naja, trotzdem... ich beobachte meinen Haarwuchs weiter genau, man will ja nicht zu früh jubeln. Ich kann bald mal neue Fotos hochladen...

LG Ajunie

---

---

Subject: Aw: Beobachtungen zur bioident. Hormontherapie

Posted by [gretchen](#) on Mon, 17 Jan 2011 11:27:05 GMT

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

---

toll, ajunie, das freut mich total für dich!!!

Zitat:Dabei habe ich eigentlich nur Erfolge mit dieser Therapie:

- Der Neuwuchs hält (ok, wenn man mal zieht, hat man 1-2 Haare in der Hand... Hoffe das ist normal)
- Es fühlt sich endlich alles irgendwie "gut" und "gesund" an, von der Stimmung bis zum körperl. Wohlbefinden

genau das kann ich auch bestätigen!

---

---

Subject: Aw: Beobachtungen zur bioident. Hormontherapie

Posted by [judymilo](#) on Mon, 17 Jan 2011 17:17:27 GMT

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

---

Ach ich freue mich sehr für Dich. Und noch viel mehr als über die Haare freue ich mich, dass es Dir vom Kopf (innen) besser geht. Dass ich das einmal sagen werde:-) LG Judy

---

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?

Posted by [Minu](#) on Mon, 17 Jan 2011 19:16:27 GMT

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

---

Hey,

das hört sich doch gut an !

Wirklich super, wie du damit umgehst, und dass du so zu dir stehst, und die Perücke erst mal im Schrank bleibt.

Wünsche dir so viel Neuwuchs, dass das Teil auch dort bleiben kann!

---

Aber danke für den Tipp mit Seidenwinde. Auch ich mag einfach so eine kleine Sicherheit irgendwo haben, für alle Fälle...

Das allgemeine Wohlbefinden ist doch noch so viel wichtiger als Haare.

Ganz viel Glück mit den Hormonen!

Minu

---

Subject: Aw: Beobachtungen zur bioident. Hormontherapie

Posted by [Didi123](#) on Tue, 18 Jan 2011 18:25:06 GMT

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

Hallo Ajunie!

Ich habe heute das Progesteronrezept an die Kösterle Apotheke geschickt, fange also demnächst auch damit an!

1. Hast Du eigentlich NUR eine bioidentische Progesteroncreme benützt oder noch was anderes (meine ander Hormone oder Regaine)?

2.Wie lange hast du mit bioidentischen Hormonen therapiert bis du Neuwuchs festgestellt hast und

3.wie lange vorher hattest du dein Haarproblem schon, sprich, wie lange war an der Stelle, wo dann der Neuwuchs kam, vorher schon kein Haarwuchs mehr!?

LG

Didi123

---

Subject: Aw: Beobachtungen zur bioident. Hormontherapie

Posted by [Pitrie](#) on Tue, 18 Jan 2011 19:23:37 GMT

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

hey ajune!

schön wieder was von dir zu hören! und dann auch noch so erfreuliche news!

hab in deiner signatur gelesen, dass du utrogest als progesteronpräparat nimmst. das sind ja kapseln, oder? sag mal, wie machst du das mit denen: stichst du sie auf und cremst den inhalt dann oder nimmst du sie oral ein? ich habe nun utrogestan verschrieben bekommen, auch aufgrund von niedrigem progesteron (0.5 am 23. zyklstag...) und bin mir unsicher auf welche art ich es einnehmen soll...

sag mal, wie sahen bei dir eigentlich die androgene aus? waren die zufällig erhöht?

du bleibst jetzt aber bei der therapie mit den bioident. hormonen, auch wenn der endo was von "dringend wieder pille" erzählt hat, oder?

viele grüße,

pitrie

---

Subject: Aw: Beobachtungen zur bioident. Hormontherapie

Posted by [ajunie](#) on Tue, 18 Jan 2011 20:32:53 GMT

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

;-) ist aber schön gesagt...

Danke, LG zurück ;)

---

Subject: Aw: Beobachtungen zur bioident. Hormontherapie

Posted by [ajunie](#) on Tue, 18 Jan 2011 21:43:54 GMT

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

Daaanke für die vielen Neuwuchs-Wünsche (...lässt bestimmt noch ein paar Haare mehr spriesen

@didi

1. Ja, ich nehme Östogene zum cremen, Gynokardin heißt das Medikament. Ich habe keine Progesteroncreme, sondern Utrogest, dass ist zur oralen Einnahme gedacht. Wobei die Bioverfügbarkeit hier gar nicht so optimal ist. Naja, alles besser als die Pille! Regaine habe ich nie genommen, Pantostin 2 Monate probiert.

2. Ich hatte schon Neuwuchs bevor ich mit der natürl. Hormontherapie anfang. Die Fotos am Beginn dieses Threads sind kurz vor Therapiebeginn entstanden. Mir sind ja bis auf hinten fast überall die Haare ausgegangen und ich hatte im Verhältnis(also ich meine wirklich im Verhältnis!) dazu wenig kahle Stellen oder große Flecken, wo man nur Haut sah. Daher kann ich den Nachwuchs nicht auf die Therapie schieben, der war schon da. Es blieb die Angst, das der Neuwuchs wieder ausfällt. Die Angst legt sich langsam und vielleicht haben die bioident. Hormone ja hier ihren Einfluß!?

Auf jeden Fall sagte man mir ganz klar nochmals bei meinem letzten Endokrinologen-Besuch: Meinem niedriger Ö-spiegel sei ganz sicher der Grund für den HA. Das hormonbedingte Ekzem sorgte dann noch für die letzte Lichtung an den Seiten! Das Ekzem ist nie wieder gekommen, vielleicht ja auch durch die bioident. Therapie?!

3. Schwer zu sagen. Habe im Juni 2010 die Pille abgesetzt, im August fing ein stärkerer Ausfall an, aber darauf war ich eingestellt. Die heftigste Phase, war um den Oktober 2010 wo riiiiiesige Büschel rauskamen. Zu dieser Zeit fing aber schon ein leichter Neuwuchs an den ersten

Ausfallstellen vom August an. Also ich glaube, ich habe immer so ganz grob nach ca. 3 Monaten Neuwuchs bekommen...

@pitrie

Ja, ich bin mir da auch irgendwie unsicher! Ich hab sie bis jetzt immer oral genommen. Wobei das ja eigentlich der schlechteste Weg ist. Beim cremen waren mir die Erfahrungswerte, die ich von Anwenderinnen gefunden habe viel zu schwankend. Auch die Aussagen "Von 100 mg wird xx Prozent über die Haut aufgenommen" waren sehr unterschiedlich. Der letzte Endokrinologe, der mich eigentlich zur Pille zurückreden wollte, sagte ganz leise im Nebensatz "wenn schon dann vaginale Einnahme" Hm, habe ich mich aber noch nicht weiter mit befasst...

Meine Androgene waren ok, außer das Androstendion. Das lag bei 2,8. Wenn man jetzt nach dem Herrn Umbreit geht, ganz klar ein Wert der HA verursacht. Mein Endokrinologe sagte nur, der HA liegt am Ö-mangel. Aber das passt, wenn ich diese ganze Mangel-Hormonverschiebungs-Produktion auf Nebenwegen-und- Abfallprodukts-Kette richtig verstanden habe letztenendes auch dazu.

Ich bleibe auf jeden Fall bei dieser Therapie, nichts bring mich davon ab. Ich habe meinen Körper wieder ganz anders wahrgenommen, wie ich es seit 8 Jahren unter der Pille nicht mehr hatte. Da will ich nie wieder zurück

Hast du denn nur einen zu niedrigen Progesteronspiegel? Östrogen ist bei dir ok? Aber du hattest auch eine Pillenvorgeschichte wenn ich mich jetzt richtig erinnere, oder? ;)

@Minu

Jaa, will natürlich keine Werbung machen, aber so ein paar Erfahrungswerte hier im Forum haben mir auch schon viel geholfen. Die Website ist recht unscheinbar. bzw grenzt sie sich nicht gross von anderen Herstellern ab, sieht halt aus wie ne Perückenseite. Aber das Tragegefühl ist ein deutlich(!) besser und man ist nicht an einen festen Scheitel gebunden. Man kann ihn sich selber jeden Tag anders frisieren... und dazu sieht es im Vergleich halt am natürlichsten aus.

LG an euch!

---

Subject: Aw: Beobachtungen zur bioident. Hormontherapie

Posted by [Pitrie](#) on Wed, 19 Jan 2011 13:53:04 GMT

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

---

hi ajune!

danke für deine antwort!

hm, ich werde es wohl auch erstmal mit der oralen einnahme versuchen. wenn ich damit nicht zurecht komme, werde ich zum cremen übergehen... vaginal? da ist die dosis dann aber schon ziemlich hoch... (wären bei einer kapsel am tag ja 70-80 mg an prog die man aufnehmen würde...)

ich fragte wegen der androgene, da meine recht erhöht sind, zwar noch in den referenzbereichen, aber immer im oberen. das testosteron geht noch, aber gerade DHT ist schon sehr hoch (338.2 pg/ml). ich hoffe, dass sich das durch das prog vielleicht auch ein wenig

einpendelt und dachte du hast da evtl schon ein paar erfahrungswerte

östrogen ist bei mir zwar noch im referenzbereich, aber ich finde es könnte höher sein... gerade da mir auch immer viele kurze haare flöten gehen und östrogen die haare ja in der wachstumsphase hält...

hier mal meine ö-werte: 3. Zyklustag: ca 30 pg/ml (12.5-166), irgendwann zwischen 10-16 ZT: 40 pg/ml (85.5-498) und 23.ZT: 51,37 pg/ml (43.8-211). also gerade in der ovulationsphase, wo der östrogenwert am höchsten sein sollte, kommt meiner nicht aus dem keller... achja, und diesen monat sieht es so aus, als würde ich gar nicht meine regel bekommen... naja, die ärztin wollte mir dafür nichts geben, jetzt werde ich es mal mit rotklee versuchen. vielleicht bringt das ja schon was.

ja mit der pille hatte ich die letzten acht jahre ein einziges hin- und her... seit einem jahr nehme ich gar keine mehr und anscheinend ist immer noch alles durcheinander... wann der ha genau angefangen hat weiß ich nicht. aufgefallen ist er mir im oktober. ich schätze da ging das ganze aber schon ein paar monate da ich im oktober schon einen recht lichten hinterkopf und geheimratsecken hatte...

ich bin eigentlich sehr überzeugt von der behandlung mit dem progesteron, mag mir aber nicht zuviele hoffnungen machen

viele grüße,  
pitrie

---

Subject: Aw: Beobachtungen zur bioident. Hormontherapie  
Posted by [dagmar](#) on Thu, 20 Jan 2011 10:56:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Ajunie,

es freut mich sehr, daß zu mit Dir im Reinen bist! Denn genau DAS erscheint mir das Wichtigste!!! Von Progesteron halte ich sehr viel; seit ein paar Monaten benutze ich es in hoher Dosierung; als Creme. Und dazu Cimicifuga, ein pflanzliches Mittel, das die Östrogenproduktion steigert.

Und was soll ich sagen- mein Haarausfall hat aufgehört!  
Allerdings habe ich eine besorgniserregende Diagnose vom Derma erhalten und bin im Augenblick etwas ratlos, wie ich weiter verfahren soll... Dazu schreibe ich separat.

@ pitrie

freut mich, das Du auch mit Progesteron begonnen hast. Es wirkt einfach gut, auch aufs Nervenkostüm.  
Sag´ mal Pitrie, hast Du meine lange Antwort auf Deine PN eigentlich bekommen? Weiss nicht, ob ichs richtig gemacht habe...

Liebe Grüsse und VIIIIEEEEL Neuwuchs! Dagmar

---

---

Subject: Aw: Beobachtungen zur bioident. Hormontherapie

Posted by [Pitrie](#) on Thu, 20 Jan 2011 11:29:44 GMT

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

---

hi dagmar!

nein, leider habe ich keine nachricht bekommen. da ist wohl was schiefgelaufen, das ist ja schade! im moment habe ich den gedanken haarersatz/verdichtung aber wieder etwas verdrängt, da ich nun toppik benutze und es übergangweise einigermaßen damit geht. ach das ist ja sehr ärgerlich, gerade wo du schreibst das du so eine lange antwort geschickt hast!

toll, dass dir das progesteron auch so gut tut, das macht hoffnung! und das sogar der ha aufgehört sind ja super neuigkeiten! wachsen denn auch schon neue nach? zusätzlich habe ich mir noch rotklee besorgt, also auch phytoöstrogene und hoffe das meine östrogene dadurch vllt ein bisschen angekurbelt werden. ich hoffe die diagnose vom derma ist nicht allzu schlimm und du berichtest uns davon...

warst du mittlerweile schon beim hochsetzen der tresse? wenn ja, magst du auch davon berichten?

liebe grüße und toi toi toi das die haare sich weiter erholen!  
pitrie

---

---

Subject: Aw: bioident. Hormontherapie / Phytoöstrogene

Posted by [ajunie](#) on Thu, 20 Jan 2011 12:16:56 GMT

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

---

@dagmar

Daaanke! Toll, dass du auch so einen Ausfall-Stop hast! Bin nicht über deine Diagnose oder evtl. Neuwuchs im Bilde, aber ich drücke dir ganz fest die Daumen, dass der Ausfall-Stop anhält!!! Ist ja der wichtigste Part. Auf jeden Fall bin ich auch sehr begeistert von dem Progesteron.

@pitrie

puh, ja dein Ö-spiegel ist ja echt nicht so optimal und verhält sich denn auch noch so komisch?!

Zu den Phytoöstrogenen wollte ich mal eine Frage aufwerfen, ohne allzu grosse Verwirrung stiften zu wollen:

Bin bei meinen Lesen über synth., bioident. und pflanzl. Hormone darüber gestolpert, dass Phytoöstrogene zwar in geringen Ausmaß östrogenähnliche Wirkungen im Körper haben, jedoch wie synthetische Hormone die Rezeptoren im Körper belegen. Somit könnte das "ankurbeln" ja nicht funktionieren?!?

Ja, und zur Pille... Ich hab damit auch 8 Jahre an mir rumexperimentiert und wahrscheinlich auch ein ganz schönes Chaos fabriziert. Kann mir gut vorstellen, dass das Chaos so lange anhält bzw. zeigen das ja unsere Werte...

Liebe Grüße!

---

Subject: Aw: Beobachtungen zur bioident. Hormontherapie  
Posted by [dagmar](#) on Thu, 20 Jan 2011 17:26:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Pitrie

.... ich hab´Dir meine halbe Lebensgeschichte erzählt, und Dir zu Progesteron und Cimicifuga geraten... Weiss Gott wo ich die Mail dann hingepackt hab´.

Ja, ich hab´Neuwuchs! War heute beim Tressen-Hochmachen und die Friseurin hat jede Menge minikleine Haare entdeckt!!! Doll, was?

Ich schreibe die Tage separat, will nicht in Ajunies thread funken,

glückliche Grüsse, Dagmar

---

Subject: Aw: bioident. Hormontherapie / Phytoöstrogene  
Posted by [Pitrie](#) on Thu, 20 Jan 2011 18:37:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ja das stimmt, ich habe auch gelesen, dass die isoflavone als schwach wirksame östrogene mit dem eigenen östrogen um die rezeptorstellen konkurrieren. die eigene produktion ankurbeln ist wahrscheinlich auch etwas unglücklich ausgedrückt, dass wird wenn dann wohl eher durch das progesteron geschehen.

dennoch habe ich mich für die phytoöstrogene entschieden, da ich mir denke dass bei meinen niedrigen östrogenwerten sowieso nicht annähern genug rezeptorstellen belegt sind und wenn die phyt-östr. ebenso eine wirkung haben wie die östrogene ist es mir recht und wenn ich ganz viel glück habe, gehöre ich ja evtl zu den equol-bildnern und kann das DHT ein wenig blocken (ist aber sehr unwahrscheinlich...), zumindest aber gelten die Phytoöstrogene auch als 5-alpha-reduktasehemmer.

ich gehe auch nicht davon aus, dass sie meinen ha stoppen, dennoch habe ich viele

erfahrungsberichte gelesen wo sie zumindest positiven einfluss auf die haut hatten (die bei mir auch zusehends schlechter wird).

hat von euch jemand erfahrung mit phytoöstrogenen? also noch jemand außer dagmar?

lg, pitrie

---

Subject: Aw: Beobachtungen zur bioident. Hormontherapie

Posted by [Didi123](#) on Sat, 22 Jan 2011 10:52:53 GMT

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

---

dagmar schrieb am Thu, 20 January 2011 18:26

@Pitrie

.... ich hab´Dir meine halbe Lebensgeschichte erzählt, und Dir zu Progesteron und Cimicifuga geraten... Weiss Gott wo ich die Mail dann hingepackt hab´.

Ja, ich hab´Neuwuchs! War heute beim Tressen-Hochmachen und die Friseurin hat jede Menge minikleine Haare entdeckt!!! Doll, was?

Ich schreibe die Tage separat, will nicht in Ajunies thread funken,

glückliche Grüsse, Dagmar

hallo Dagmar,

du nimmst ja das Cimicifuga als Tabletten, ich kenne das aber nur in Form von Shampoo und Haartinktur ( = "CiMi" Haartonikum )?? Ob das die gleiche Wirkung hätte bzw. ich habe mal nach den Tabletten gegoogelt, aber da gibt es ganz viele verschiedene! Und das hat echt leichte östrogenähnliche Wirkstoffe? Kann man das dann einfach so "ausprobieren", weil mit Östrogenen ansich sollte man ja echt vorsichtig sein. Ich nehme nun seit 2 Tagen die bioidentische Progesteroncreme, allerdings nur 3%, da aber auch mein Östrogenwert im Keller ist, frage ich mich natürlich, ob die Creme alleine beides (Progesteron und Östrogen) nach oben puscht??

Vielleicht bin ich nicht auf dem neuesten Stand, aber wolltest Du nicht mal schreiben was dein Dermatologe schlimmes gesagt hat??

LG

Didi123

---

Subject: -> Neue Fotos + Verlauf der naturident. Homontherapie

Posted by [ajunie](#) on Sun, 06 Mar 2011 14:42:36 GMT



Hallo ihr, vielleicht ist der ein oder andere ja am Verlauf der Therapie mit den naturidentischen Hormonen interessiert ; ) (Nehme sie wegen starken Östrogen-Progesteronmangel nach Absetzen der Pille)

Ich bin jedenfalls nach wie vor begeistert von der Behandlung, was sich in den letzten 3 Monaten an körperlichen Wohlbefinden und positiven Veränderungen eingestellt hat ist unbeschreiblich. So ist es mir nie unter der Pille gegangen.

Auch der Haar-Neuwuchs hält seit 3 Monaten bombenfest!!! Es ist keinerlei Ausfall mehr zu verzeichnen und die neuen Haare haben schon eine Länge von 4-5 cm. Das hätte ich vor 3 Monaten NIE für möglich gehalten!

Für alle Pillenabsetzerinnen, die sich nicht den ganzen Thread durchlesen möchten:

-> Habe nach 7 Jahre Pilleneinnahme (Cilest) plötzlich Haarausfall bekommen, wurde komplett durchgecheckt, jedoch wurde keine Ursache gefunden

-> Der HA wurde mit der Bellissima bekämpft, das hat auch geholfen, jedoch war ich mit der Pille totunglücklich. Habe sie 3x versucht abzusetzen, jedes mal wieder HA bekommen, weswegen ich "rückfällig" wurde

-> Für mich zeigt es einfach, dass die synthetischen Hormone einfach nicht das leisten können, was die körpereigenen Hormone schaffen. Ich glaube daran, dass ich meinen plötzlichen HA der 7-jährigen künstlichen Östrogen-Einnahme zu verdanken habe. Ebenso ist es mit meiner Schilddrüsen-Unterfunktion, die ich ausschließlich unter der Pille hatte. Das künstliche Progesteron schafft es einfach nicht, die SD zu unterstützen! Dem natürlichen Progesteron wird dies schon zugeschrieben! ...Was ist meine Schilddrüse "angesprungen", als ich die bioidentische Therapie begann, habe sie richtig gemerkt im Hals

Vielleicht hilft dieser Beitrag der einen oder anderen unglücklichen Pilleneinnehmerin oder -Absetzerinnen. Es gibt hier viele Geschichten, dass sich der Haarwuchs nie wieder so richtig eingestellt hat... Darum einmal diese Geschichte zum Mut machen!

Natürlich war es eine beschissene Zeit und ich muss ganz ehrlich sagen, wenn ich das Ausmaß der Ausfalls vorher gewusst hätte, hätte ich mich das sicher nie getraut. Dafür hätte ich mir bis zu den Wechseljahren die Pille eingeworfen und die war eine unsägliche Belastung für mich. So hatte ich zwar einige Horror-Monate hinter mir, aber es ist für immer die Pillen-Last weg

---

## File Attachments

1) [haare.jpg](#), downloaded 4172 times



---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?  
Posted by [nilufar](#) on Sun, 06 Mar 2011 14:45:21 GMT

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

---

wie geil ist das denn?!?! das freut mich grad voll & macht mut!! glückwunsch!!!!!! :):):)

lg nilu

---

Subject: Aw: -> Neue Fotos + Verlauf der naturident. Homontherapie  
Posted by [Pitrie](#) on Sun, 06 Mar 2011 15:26:25 GMT

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

---

wow !!! einfach nur toll, und das nach 3 !!!!! monaten! man sieht ja wirklich gar keine kopfhaut mehr! ich freue mich wahnsinnig für dich!

darf ich dich nochmal fragen, wie genau du die hormone dosiert? utrogest von welchem bis welchem zyklustag, wieviele kapseln? immer noch oral oder bist du zum cremen/vaginal übergegangen? wie siehst mit gynokardin aus? wieviel gramm nimmst du da pro tag (ist ja ein gel, oder?) an welchen zyklustagen? hast du jetzt überhaupt wieder einen regelmäßigen zyklus?

entschuldige bitte die vielen fragen, aber deine geschichte macht einfach wieder hoffnung und mut!

alles alles gute für dich,  
pitrie

---

---

Subject: Aw: -> Neue Fotos + Verlauf der naturident. Homontherapie

Posted by [Didi123](#) on Sun, 06 Mar 2011 16:24:58 GMT

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

---

Hallo Ajunie!

Wow das sieht ja absolut spitze aus! Ich freu mich so für Dich!

Schreib doch noch mal für alle, die nicht so viel nachlesen wollen/können, was Du genau nimmst und seit wann!!!! Welche Art Arzt hat Dir das verschrieben? Wieviele Wochen nach der 1. Einnahme war Haarneuwuchs zu sehen!!!

LG

Didi123

---

Subject: Aw: -> Neue Fotos + Verlauf der naturident. Homontherapie

Posted by [ajunie](#) on Sun, 06 Mar 2011 18:19:05 GMT

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

---

Danke euch

Ja, ich schreib's gern nochmal auf:

Den heftigsten Ausfall hatte ich im November/bis Anfang Dezember. @Didi Ich hatte während des Ausfalls immer ganz leichten Neuwuchs, daher kann ich die Frage, seit welcher Therapie-Woche der Neuwuchs begann, nicht so gut beantworten. Aber ich habe das Gefühl, dass erst durch die Hormontherapie der Neuwuchs auch hält!!!

Die bioidentischen Hormone hat mir mein Hausarzt verschreiben, alle anderen haben mir zur Pille geraten, ungeachtet meiner Probleme damit.

@pitrie Macht doch nix, deine "vielen" Fragen ; -)))

Ich nehme 12 Tage Gynokardin Gel, 2 Dosiereinheiten entspricht 1,5 mg Estrodiol. Dann nehme ich ab dem 13. Tag zusätzlich zum Gynokardin Utrogest, bin mittlerweile bei 3 Kapseln oral. Anschließend kommt die behandlungsfreie Woche, wobei ich die letzten beiden Tage schon wieder mit 1 Dosiereinheit Gynokardin anfangen; also mache ich eigentlich nur 5 behandlungsfreie Tage.

Nach Absetzen der Pille hatte ich über 6 Monate gar keine Regel.

Nach dem ersten Einnahmezyklus Gynokardin/Utrogest hat sich immerhin schon wieder "eine Art Regel" eingestellt. Ich werte das allerdings noch nicht wie die normale Menstruation, die ich früher mal hatte, denn die jahrelange Einnahme der so wundervoll ovulationshemmenden Pille hat bei mir ganze Arbeit geleistet: Selbst jetzt, 10 Monate nach Absetzen der Pille, hat sich bei mir der Eisprung immer noch nicht wieder eingestellt. Da ist mein Körper wohl noch nicht so weit. Und man sieht mal wieder, was für ein heftiger Eingriff die Pille ist!

Deswegen werte ich diesen eingetretenen Zyklus eher ähnlich wie die Entzugsblutung unter der Pille...

LG Ajunie

---

---

Subject: Aw: -> Neue Fotos + Verlauf der naturident. Homontherapie

Posted by [gretchen](#) on Sun, 06 Mar 2011 19:10:23 GMT

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

---

hallo ajunie,

das ist sooooo großartig!!! ich freue mich so sehr für dich!  
außerdem bist du der beste beweis dafür, dass es die richtige entscheidung war, die pille abzusetzen. du machst uns allen damit mut und hoffnung. DANKE

---

---

Subject: Aw: -> Neue Fotos + Verlauf der naturident. Homontherapie

Posted by [camelia](#) on Sun, 06 Mar 2011 19:51:30 GMT

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

---

Hi Ajunie

es freut mich fuer dich dass dein Haarausfall vorbei ist.  
wie schnell die haare durch mehr progesteron wachsen koennen sehe ich an meine freundin.  
Sie ist gerade in der 4 Monat und hat Haarwuchs an stellen,die vorher ganz unbehaart waren.und das nach so kurzer zeit.  
Ich mach bald auch den speicheltest,und werde mal schauen was rauskommt.  
Danke fuer dein Bericht,hat mir wieder Mut gemacht.

Alles Gute und weiteren Haarwuchs

camelia

---

---

Subject: Aw: -> Neue Fotos + Verlauf der naturident. Homontherapie

Posted by [gretchen](#) on Sun, 06 Mar 2011 19:57:14 GMT

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

---

hi camelia,

mal kurz zwischenrein gefragt: ist deine freundin im 4. monat schwanger oder nimmt sie "nur" progesteron??

so schön, das zu hören .

---

---

Subject: Aw: -> Neue Fotos + Verlauf der naturident. Homontherapie

Posted by [camelia](#) on Sun, 06 Mar 2011 20:02:14 GMT

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

---

Hi gretchen

ich habe es wahrscheinlich nicht recht formuliert,sie ist nur schwanger,aber der Haarwuchs bei Ihr kann nur durch die Schwangerschaft kommen.

Es sieht bei ihr so aus als ob sie formlich ein 2 Haaransatz bekommt,so was habe ich noch nie erlebt,und die Haare sind definitiv auch am ganzen Kopf mehr geworden bei ihr.

Ich vermute,das kommt von Progesteron in der SW oder was meinst du??

Lg

camelia

---

Subject: Aw: -> Neue Fotos + Verlauf der naturident. Homontherapie

Posted by [gretchen](#) on Sun, 06 Mar 2011 20:28:46 GMT

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

---

ja, das denk ich auch. östrogen und progesteron steigen an!

---

Subject: Aw: -> Neue Fotos + Verlauf der naturident. Homontherapie

Posted by [Ataba](#) on Mon, 07 Mar 2011 17:58:02 GMT

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

---

ich bin sprachlos !!!!!

Ich freu mich von ganzem Herzen für Dich und drück fest die Daumen, dass es so weiter geht.

---

Subject: Aw: -> Neue Fotos + Verlauf der naturident. Homontherapie

Posted by [maurizio](#) on Tue, 08 Mar 2011 09:08:28 GMT

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

---

mensch wie mich das freut!

vielen dank dass du uns teilhaben lässt an diesem Erfolg!

ich muss gestehen, dass mich deine ersten fotos wieder auf den boden der tatsachen geholt hatten, und ich mir dachte, hey bei dir ist das ja alles gar nicht soooo schlimm, ajune muss viel mehr ertragen.

und jetzt sitz ich hier und beneide dich um deine haarpracht!

so schnell kann sich das leben ändern!

---

ich wünsche dir, dass du ab jetzt wieder gerne deine haare wäscht,  
sie mit wonne stylst, und mit wahrer freude dein strassenköterblond  
beim friseur färbst oder schneiden lässt!  
wie schön ist das denn???

liebe grüße nici

---

---

Subject: Aw: -> Neue Fotos + Verlauf der naturident. Homontherapie  
Posted by [gretchen](#) on Tue, 08 Mar 2011 11:47:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo nochmal,

ajunie, wir hattens schonmal von deiner nebenniere und du sagtest, das cortisol etc wären  
gleich nach absetzen sehr niedrig gewesen bzw enorm schwankend.

kannst du inzwischen berichten, wie und ggf nach welcher zeit sich das wieder normalisiert  
hatte??

würde mich sehr interessieren.  
war nur cortisol erniedrigt oder auch DHEA?

danke...!

---

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?  
Posted by [dagmar](#) on Tue, 08 Mar 2011 16:34:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mensch Ajunie, ist das toll!!!!!!

Es freut mich ganz sehr, daß Du Erfolg hattest mit  
Deiner Therapie.

Bin wirklich platt!

Gratuliere Dir zu Deinem Mut auf Deinen Bauch zu hören!

Liebe Grüsse Dagmar

---

---

Subject: Aw: -> Neue Fotos + Verlauf der naturident. Homontherapie

Posted by [Cora](#) on Tue, 08 Mar 2011 17:27:05 GMT

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

---

Huhu, ich bin ja auch richtig begeistert. Ganz ganz herzlichen Glückwunsch, morgen dir diese und weitere Haare auf Jaaaahre erhalten bleiben

Ich habe übrigens nen recht ähnlichen Ausfall durchs Absetzen der Pille, wenn auch bei weitem nicht so massiv wie du! ... aber halt vor allem seitlich und unten, vom Deckhaar ist noch das meiste "stehen geblieben".

Sag mal, nimmst du denn jetzt KEINE Schilddrüsenhormone mehr??

---

Subject: Aw: -> Neue Fotos + Verlauf der naturident. Homontherapie

Posted by [ajunie](#) on Tue, 08 Mar 2011 18:46:39 GMT

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

---

Hi gretchen,

ja genau, es schwankte sehr zwischen niedrig und normal, ich glaube nach ca. 3 Monaten hatte ich zumindest mit dem Cortisol keine Probleme mehr.

Komischerweise war es beim 2. Pillenabsetzversuch schlimmer, als jetzt beim letzten, endgültigem Absetzen

DHEA zu niedrig kann ich in meinen Unterlagen nicht finden, nur einmal einen zu niedrigen DHEA-S Wert.

(Ich hatte schon mal versucht, den Unterschied zu googeln, aber der ist mir grad nicht (mehr) bewusst...?)

LG Ajunie

---

Subject: Aw: -> Neue Fotos + Verlauf der naturident. Homontherapie

Posted by [nilufar](#) on Tue, 08 Mar 2011 18:48:06 GMT

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

---

Hey Gretchen,

weisst du zufällig ob fin DHEA hemmt??

dieser wert war auch niedrig, soll jetzt Pregnenolon nehmen,.. und mein progesteron wert war natürlich auch viel zu niedrig,..

massierst du das gel ein, oder lässt du s einfach einziehen??

Ig nilu

---

---

Subject: Aw: -> Neue Fotos + Verlauf der naturident. Homontherapie

Posted by [ajunie](#) on Tue, 08 Mar 2011 18:52:35 GMT

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

---

Danke dir

Nein, ich nehme gar keine Schilddrüsenhormone mehr. Ich achte höchstens auf genügend Jogdzufuhr. Die Werte sind besser, als sie unter Euthyrox jemals waren, da krebsten sie immer nur an der minimalen Untergrenze herum.

Im Nachhinein lässt sich in meinen Unterlagen ganz gut belegen, dass sich der SD-Wert nach dem Pillenabsetzen von alleine immer ganz gut wieder erholt hatte. Sogar ohne Progesteron-Einnahme.

Nur leider haben mein Arzt und ich diese Verbindung erst sehr spät entdeckt...

LG Ajunie

---

---

Subject: Aw: -> Neue Fotos + Verlauf der naturident. Homontherapie

Posted by [gretchen](#) on Tue, 08 Mar 2011 20:54:14 GMT

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

---

Zitat:weisst du zufällig ob fin DHEA hemmt??

dieser wert war auch niedrig, soll jetzt Pregnenolon nehmen,.. und mein progesteron wert war natürlich auch viel zu niedrig,..

massierst du das gel ein, oder lässt du s einfach einziehen?? Embarrassed

hi nilu,

ich meine, das mal gegoogelt zu haben, ja. allerdings glaube ich, dass mein DHEA acuh so schon zu niedrig wäre.....

prog. trage ich auf wie jede andere creme auch...allerdings sollte man die bereiche abwechseln, damit eine region nciht gleich "gesättigt" ist.

wenn ich die erfolge von ajunie sehe, denk ich fast, dass der neuwuchs den ich habe, ggf NUR vom pilleabsetzen + prog kommt....das wäre soooo schön...fin absetzen und so .

@ ajunie:

Zitat:Im Nachhinein lässt sich in meinen Unterlagen ganz gut belegen, dass sich der SD-Wert nach dem Pillenabsetzen von alleine immer ganz gut wieder erholt hatte. Sogar ohne Progesteron-Einnahme.

wow....haben das sicher alle schon so oft gelesen...aber dass es sich so toll bessert anch absetzen hätte ich nicht gedacht...aber sicher hast du noch ein ausreichendes SD volumen.

---

---



Subject: Aw: -> Neue Fotos + Verlauf der naturident. Homontherapie

Posted by [ajunie](#) on Tue, 08 Mar 2011 21:13:54 GMT

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

---

Zitat:...aber sicher hast du noch ein ausreichendes SD volumen.

Ja, das "bilde" ich mir auch ein. Zwar ist meine Familie mit SD-Problemen vorbelastet; aber ich habe von mir selbst das Gefühl, dass meine SD von Natur aus recht funktionstüchtig ist.

Und als ich anfang Progesteron zu nehmen, merkte ich sie die erste Zeit richtig in Gang kommen, fast zu viel...

Irgendwas in meinem Hals ist heftig angesprungen und fing an ordentlich zu arbeiten, aber es fühlte sich nicht falsch an.

Und in Kürze hat sich ja auch alles eingependelt, nun merke ich nichts mehr...

---

Subject: @gretchen

Posted by [nilufar](#) on Tue, 08 Mar 2011 23:40:47 GMT

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

---

also, meinst du ich soll trotzdem die pregnenolon tabletten schlucken?

oh ja, das wäre so toll wenn die haare ohne fin und minox wachsen würden ich wünsche es uns allen so sehr!!

lg

---

Subject: Aw: -> Neue Fotos + Verlauf der naturident. Homontherapie

Posted by [gretchen](#) on Wed, 09 Mar 2011 07:23:06 GMT

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

---

hi ajunie,

ja, das klingt echt toll! wahrscheinlich ist das echt so bei denen, die nur eine geringe unterfunktion hatten unter der pille.

(bei mir ist leider nichts mehr zu machen. meine sd ist dank falscher medikation über jahre \*dankeauchdr.....\* sowas von ausgebrannt. hab nur noch 1-2ml volumen, muss also beim T4 bleiben.).

hallo nilu,

ne, ich meine nicht, dass du das pregnenolon so ohne weiteres nehmen sollst. weiß denn dein arzt, dass du fin nimmst? würde es ihm ansosnten ggf sagen falls sich mit ihm reden lässt....kannst ja mal werte einstellen.

---

ich tendiere langsam wirklich dazu ggf mal ohne fin auszukommen. allein schon wenn ich sehr welchen enormen einfluss allein mein zyklus auf die haarstruktur hat....kurz vor den tagen hängen sie schlapp runter und kaum hab ich meien blutung sind sie bis zyklusmitte verhältnismäßig "toll".

ist das ebi euch auch so, die ihr keine pille mehr nehmt?

---

---

Subject: Aw: -> Neue Fotos + Verlauf der naturident. Homontherapie

Posted by [michi74](#) on Wed, 09 Mar 2011 08:04:15 GMT

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

---

Hi gretchen,

bei mir ist es genauso und konnte es gerade erst wieder beobachten. Kurz vor den Tagen sind meine Haare nicht zu gebrauchen. Hängen nur runter und lassen sich überhaupt nicht frisieren. Sobald ich meine Tage hab bis ca. Zyklusmitte ist es dann ganz okay. Natürlich nicht so wie früher, als ich noch eine dicke Wolle auf dem Kopf hatte, aber sie hängen nicht nur runter.

Viele Grüße  
Michi

---

---

Subject: Aw: Beobachtungen zur bioident. Hormontherapie

Posted by [Lilaa](#) on Thu, 10 Mar 2011 11:56:42 GMT

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

---

Hi ajunie,

finde deine Story richtig interessant!

Ich hab zur Zeit auch Probleme mit den Hormonen (hab zu viele männliche Hormone), traue mich - trotz anraten aller Ärzte - nicht an die Pille. Hatte nämlich früher jahrelang die Diane, die mir aber kaum half.

Wo kann man die bioidentische Hormontherapie denn machen?? Bei "normalen" Ärzten, bei Privatärzten oder Heilpraktikern?

LG

---

---

Subject: Aw: Beobachtungen zur bioident. Hormontherapie

Posted by [ajunie](#) on Thu, 10 Mar 2011 12:37:20 GMT

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

---

Hallo Lilaa,

ich weiß nicht, bin natürlich kein Experte, aber ich bin mir nicht sicher, ob das in deinem Fall bioidentische Hormone unbedingt das richtige wären. Ich nehme sie ja wg. eines Östrogenmangels und Progesteronmangels.

Pille zu empfehlen ist natürlich immer eine ganz einfache Antwort von den Ärzten, damit hat man den Patienten erstmal weg... (Bis die Probleme mit der Pille kommen.)  
Ich hab auch x-mal und immer wieder gehört "Nehmen sie wieder die Pille!" Und das wär das falschste was man hätte machen können...

Zu viele männliche Hormone haben ja oft einen Grund, PCO-Syndrom? Störung der Nebenniere? und und und... Es gibt etliche Ursachen, die sollte man finden! Anstatt den Hormonhaushalt mit der Holzhammermethode Pille überzuwalzen.

---

---

Subject: Aw: Beobachtungen zur bioident. Hormontherapie  
Posted by [gretchen](#) on Thu, 10 Mar 2011 13:26:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ajunie schrieb am Thu, 10 March 2011 13:37Hallo Zu viele männliche Hormone haben ja oft einen Grund, PCO-Syndrom? Störung der Nebenniere? und und und... Es gibt etliche Ursachen, die sollte man finden! Anstatt den Hormonhaushalt mit der Holzhammermethode Pille überzuwalzen.

dennoch handelt es sich um ein Ungleichgewicht und das kann nach dem, was ich gelesen hab, durch z.B. Progesteron (das zw. "männlichen" und "weiblichen" Hormonen ausgleichend wirkt) oft gebessert, ggf. behoben werden. Es lohnt sich also allemal einen Arzt aufzusuchen, der sich damit auskennt!

---

---

Subject: Aw: Beobachtungen zur bioident. Hormontherapie  
Posted by [Didi123](#) on Thu, 10 Mar 2011 13:32:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

gretchen schrieb am Thu, 10 March 2011 14:26 es lohnt sich also allemal einen Arzt aufzusuchen, der sich damit auskennt!

..da schick ich gleich ne Frage hinterher, weil es mich schon lange interessiert: Ruft ihr bei einem Arzt an und fragt gleich am Telefon, ob er sich mit bioidentischen Hormonen auskennt oder geht ihr auf Verdacht hin und wenn es wieder ein Schuss in den Ofen war - auf zum nächsten ?????

LG  
Didi123

---

---

Subject: Aw: Beobachtungen zur bioident. Hormontherapie

---

Posted by [ajunie](#) on Thu, 10 Mar 2011 14:46:14 GMT

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

---

Ich meine im Netz gibt es Listen von solchen Ärzten.

(man wartet wohl ewig auf die Termine...)

Weiß aber leider grad nicht den besten Suchbegriff, um die Listen zu ergooglen

---

Subject: Aw: Beobachtungen zur bioident. Hormontherapie

Posted by [gretchen](#) on Thu, 10 Mar 2011 20:14:14 GMT

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

---

im buch von frau dr. scheuernstuhl ist hinten eine liste drin mit ärzten. ebenso auf ihrer homepage. bitte einfach googeln.

ansonsten: NATÜRLICH direkt nachfragen. wenn sie gleich am tel dafür offen sind, nichts wie hin, wenn sie seltsam/ unsicher/aberweisend reagieren ist nicht viel verloren, den besuch kann man sich sparen.

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?

Posted by [Minu](#) on Thu, 17 Mar 2011 17:23:24 GMT

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

---

Hallo Ajunie,

nachdem ich eine Weile nicht mehr hier war, ist das ja wohl eine geniale Überraschung!!!

Ganz, ganz toll!

Vielen Dank, dass du uns daran teilhaben lässt.

Hoffe, du kriegst bald deine Wunschfrisur hin und alles Gute und noch viele viele Haare mehr...

Liebe Grüße

Minu

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?

Posted by [maggie08](#) on Sun, 20 Mar 2011 18:15:56 GMT

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

---

Hallo ajune, oder gretchen...

mich würde interessieren wie GENAU ihr Estradiol und/oder Progesteron substituiert...

Ich habe nun auch endlich ein Rezept über estrifam (1 mg) und Utrogest.

---

Habe ja über 1 Jahr die Pille nach Dr. Umbreit genommen, worunter ich auch in Kombi mit Dexamethason 0,5 mg deutlich weniger Haarausfallzahlen hatte.

Leider hatte ich ein ähnliches Problem wie gretchen, nämlich dellige Haut (Oberchenkel, usw. bekommen)... und gewachsen ist in der Zeit nicht soooooo viel.

Habe dann längere Zeit gar nichts mehr eingenommen u nun möchte ich es noch einmal komplett mit naturident. Hormonen versuchen.

Habe einensuper verständnisvollen Hausarzt, aber beim Einnaheschema hätte ich lieber Tipps von euch.

Also, an welchem Tag des Zyklus, ( 1. ZKT = 1. Tag der Mens) beginnt ihr/ du mit dem Estradiol und für wie viele Tage ?

von wann bis wann nehmt ihr Progesteron ?

Vielen DANK schon mal

UND SUPER Ergebnis ajune !!! Herzlichen Glückwunsch!!!

LG

---

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?

Posted by [ajunie](#) on Sun, 20 Mar 2011 20:37:04 GMT

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

---

hallo maggie08,  
na dann wünsch ich dir viel Erfolg!

Irgendwo in der Mitte dieses Beitrages habe ich die Einnahme beschrieben:  
[http:// www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/mv/tree/2853/26700/#m\\_sg\\_26700](http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/mv/tree/2853/26700/#m_sg_26700)

LG

---

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?

Posted by [maggie08](#) on Mon, 21 Mar 2011 06:57:34 GMT

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

---

Hi,

scjon mal vielen Dank für die schnelle Antwort.

Hatte diesen Beitrag von Dir auch schon vorher mitgelesen...

Mir ist dadurch aber nicht ganz die Einnahme klar geworden. Ist in der einnahmefreie Woche die Mens und du beginnst quasi am 5./ oder 7. Tag des Zyklus... oder wie ? und nach wievielen TAgen beendest du das "schmieren" ... sodass du auf ca welchen Zyklus kommst ?

DAher kamen meine neuen Fagen. Hierbei kann mir mein HA auch nicht sooo top helfen

.... wäre super wenn du es mir noch mal genau schreiben könntest ?

LG

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?

Posted by [gretchen](#) on Mon, 21 Mar 2011 07:52:22 GMT

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

hallo maggie,

du, ich nehm jetzt gar kein zusätzliches östrogen mehr und fühle mich so besser. ggf schaust du erstmal, wie viel deine ovarien noch von allein produzieren?

vermehrte fett- und wasser einlagerungen gibts immer mit östrogen.

als ich es noch genommen habe damals, war das von tag 1 bis 28 immer die geliche dosis. nach dem zyklus zu steigern wäre ggf auch hier besser. wie bei progesteron...um tag 10-13 einsteigen mit 1 cm 3%ige creme und steigern auf 2cm bis tag 28. nach dem natürlichen prog. verlauf im zyklus eben.

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?

Posted by [maggie08](#) on Mon, 21 Mar 2011 08:24:01 GMT

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

Hi gretchen,

DANKE schon mal....

Ich habe mir das auch so gedacht, dass die Probs vom Estrifam kommen.

Ich habe meine Werte jetzt gerade nicht genau im Kopf und hier.

Aber ich habe meine Werte sooooo oft testen lassen und im groben und ganzen so wie die meisten hier.... keine erhöhten Andros....

aber wenig Östrogen und Progesteron.

Zum Bsp Östrogen habe ich dreimal abnehmen lassen und die Werte waren je nach Zyklustag 30 - 60 - und der höchste Wert ( i.d. Zyklusmitte am 15. TAG abgenommen) betrug 90 ( Einheit weiß i grad nicht pg/ml oder ng/ ml ?) und Progesteron nach dem Eisprung bei 3,9.....

Hatte dann noch mal Kontakt mit Dr. Uxxx, dieser meinte Werte zu niedrig und ich solle ruhig 1 mg Estrifam nehmen.... aber wg. Prog war leider nichts aus ihm rauszubekommen...da ist er irgendwie gegen.... ( glaub ich ) Na ja, war daher sogar bei einem FA der auf der Liste von Dr Rimkus steht.... aber der hat nach der Blutabnahme auch wieder nur gesagt, keine zu hohen Andros auf das Verhältnis Östrogen/ zu Prog. hat ernich geachtet.

Daher mach ich es jetzt so ) ...

NA ja, wg der Meinung von Dr. Uxxx wollte ichzunächste eben mit E und Progeteron probiere... kann ja durchaus ein Mangel an beiden herrschen und dann zusätzlich noch das Verhältnis nicht passen.

Ich muss die Werte noch mal rauissuchen....

Je nach dem versuch ich dann aber vielleicht auch mal nur Progesteron !

DAnn hast du gar keine Pause mit estrifam gemacht ? Wie warsdann mit der Mens ?

Das ist so das einzige wo ich noch unicher bin... weiß noch nicht wie ich es einnehmen werde( soll ?

Ajune macht ja auch Pause....

;-)

Ach Mensch iost das alles kompliziert

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?

Posted by [gretchen](#) on Mon, 21 Mar 2011 10:51:50 GMT

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

hi maggie,

hatte auch mit umbreit und rimkus maillkontakt. beide sind gegen synth. östrogen. rimkus ganz gegen synth. hormone...aber gutes über progesteron war von umbreit nicht zu hören. weil er es nicht besser wusste wage ich mal zu behaupten.

jedenfalls:

gleich nach dem absetzen würde ich ggf BEIDES substituieren (ja nach hormonwerte) und dann mit dem östrogen langsam runter gehen, damit der körper nciht diesen absetzshock hat....wenn er die ganze zeit ein gestagen bekommen hat, müssen die eierstöcke ja erstmal wieder anspringen.

bei manchen gehts schnell, bei anderen dauerts monate!

ahcja, ne pause hab cih auch gemacht während der mens bei estrifam. einfach NACH zyklus. googel doch mal den östrogenverlauf während des zyklus'. immer so nah am natürlichen bleiben, wies geht.

---

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?  
Posted by [maggie08](#) on Mon, 21 Mar 2011 11:30:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

... Hey ,

na ja, vielleicht habe ich mich ein bischen unbeholfen ausgedrückt...

Also ich nehme derzeit gar nicht mehr... finde zwar, dass es auf jeden FALL besser ist, als mit der Antibabypille (Valette), aber eben nicht gut !

Von daher habe ich oft und viel hier mitgelesen und auch meine Symptome und Hormontests mit Fällen hier aus dem Forum "verglichen".

Die Werte die ich beschrieben habe sind also OHNE Medis gemacht worden.

Ach ja, Estrifam ist ja das naturidentische Estradiol und das wollte ich jetzt eben mit Prog ( statt wiezBsp. von Dr. Umbreit mit CMA) kombinieren,

Ich denke, dass wenn die Werte und da Verhältnis wieder stimmt ... wachsen die Haare auch wieder normaler .

Dies passt auch zu den Angaben meiner Mutter ( = gleiche Problem), diese hat mir erzählt, dass sie in den Schwangerschaften keine HA - Probleme hatte und die Haare von Struktur und Fülle und Wachstum deutlich besser waren.

Na ja, ich weiß nicht, wie ich genau substituieren soll ?  
Natürlich möglichst nah am Zyklus.... daher hatte ich ja auf Tipps und Erfahrungen hier gehofft  
...

Meinst du so wäre es OK? :

1.-5./ oder 7. Tag ( 1. Tag = 1. Tag Mens) = nichts

dann bis Tag 23/o. 28 1 mg ( also insgesamt 21 TAge lang ) = 1 mg Estrifam

ab ca. 14. / 15. ZT = 1 Utrogest abends ?

LG

---

---



Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?  
Posted by [gretchen](#) on Mon, 21 Mar 2011 11:41:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ja...ich denk so KÖNNTE man das machen.  
mit utrogest hab ich allerdings keinerlei erfahrungen. leichter zu dosieren ist eien creme.

lies am besten mal, wie anere utrogest angewendet haben.

---

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?  
Posted by [maggie08](#) on Mon, 21 Mar 2011 11:48:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

... DANKE schon mal....

... werd ich machen mit dem Utrogest

... habe hier schon gelesen, dass manche kapsel in Öl auflösen... und dann damit cremn...  
dann ist es günstiger als die Creme

LG

---

---

Subject: Aw: Einnahmezyklus der bioidentischen Hormone  
Posted by [ajunie](#) on Mon, 21 Mar 2011 15:36:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi maggie08,  
Ja genau, in der einnahmefreien Zeit habe ich meine Regel.

Sprich: 12 Tage Gynokardin, dann dazu ab dem 13. Tag Utrogest, dann behandlungsfreie Woche,  
in der ich 2 Tage nach Absetzen des Utrogest meine Regel bekomme.

Die Mens habe ich jedoch nur(!) 2 Tage. Liegt wohl daran, dass ich noch keinen Eisprung seit  
Absetzen der Pille habe... Hat sich halt noch nicht alles wieder perfekt eingespielt.

Nach 5 behandlungsfreien Tagen fange ich ganz niedrig wieder mit Gynokardin cremen an.

Hoffe, das war verständlicher ; )  
LG Ajunie

---

---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?

---

Posted by [maurizio](#) on Thu, 31 Mar 2011 12:18:35 GMT

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

---

hallo ajunie,

wollte mal fragen, was sich bei dir so tut.  
wachsen die haare immer noch ganz toll.  
darf ich dich fragen wie denn bei dir deine  
hormonwerte waren?  
da ich heute einen speicheltest gemacht habe  
und spätestens in 2 wochen den zurückbekomme,  
würde ich gerne mal sehen wie das so bei dir war.

hattest du auch schilddrüsenprobleme, oder nicht?

liebe grüße  
nici

---

---

Subject: Aw: Einnahmezyklus der bioidentischen Hormone

Posted by [lala](#) on Wed, 06 Apr 2011 18:30:22 GMT

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

---

Hallo,

ist jetzt wahrscheinlich eine ziemliche idiotenfrage.., aber  
ist diese bioidentische-hormone-einnahme empfängnisverhütend? wohl nicht oder?

ich könnte mich grad töten, weil ich vor 4 wochen aus HA-panik wieder mit der pille (yasmin)  
begonnen habe. hatte im oktober 2010 abgesetzt und bis februar keinen verstärkten HA  
bemerkt, aber die geheimratsecken sind nun doch wieder so krass ausgedünnt...also hab ich  
wieder mit der einnahme begonnen. zyklus hat auch ohne pille sofort wieder einwandfrei  
funktioniert...

werte bestimmen unter der pille macht nicht so viel sinn oder?  
und wenn, sollte ich wohl noch einige zeit warten. k.a. ob sich da wieder was "einpendeln" muss  
und wenn ja wie lang das dauert

danke  
lala

---

---

Subject: Aw: Einnahmezyklus der bioidentischen Hormone

Posted by [gretchen](#) on Wed, 06 Apr 2011 19:03:30 GMT

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

---

hi lala,

wenn man sehr viel progesteron nimmt, ist das verhütend. aber ich weiß nicht, welche menge dafür erforderlich ist und natürlich wurde und wird das auch nie in einer studie nachgewiesen werden, da sich da nichts patentieren lässt.

eine hebamme in den USA hat damit viele frauen vor dem kinderkrigen bewart.bei interesse einfach mal nach "wild yam" googeln.

das mit dem pille-wieder-nehmen war natürlich ein griff ins klo ...nach dem absetzen gehts mir gerade genauso. sehr genau jetzt, nach 4 monaten hat sich der HA verdoppelt tendenz steigend.

...hoffe dennoch, ich halte durch.

wieso nimmst du nicht estrifam (nat. estrogen) und progesteron um das absetzen abzupuffern? aber absetzen würd ich wieder. ja.

---

Subject: Aw: Einnahmezyklus der bioidentischen Hormone

Posted by [lala](#) on Wed, 06 Apr 2011 19:19:02 GMT

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

---

hi gretchen,

du meinst, jetzt, nach 6 wochen "wieder-pille-nehmen" gleich wieder absetzen-...?

hm, da hab ich angst, dass totales chaos ausbricht.

ich habe in den letzten jahren mehrmals abgesetzt, längstens für ein jahr, glaube ich. aber ich hatte die HA-phasen immer, ob mit oder ohne pille. nur heuer fings schon im märz an, sonst typ. "sommer-HA", ab juni/juli.

habe halt überlegt worans liegt. klar, minox hatte ich im nov. dann auch weggelassen, da meine haare nach der erfahrung der letzten jahre auch ohne minox locker von ca. okt/nov bis juni schön gewachsen sind.

aber vllt ist jetzt "die luft raus". ohne minox und ohne pille wollen sie nicht mehr. hab hier gelesen, dass östrogen die neuen haare (länger) hält?

ausgefallen sind bisher fast nur die kurzen (2-5 cm), also das, was in den letzten 4-5 monaten gewachsen ist.

vielleicht probiere ich alternativ (zur Pille) ein östrogen- oder progesteronhaltiges topisches mittel (oder beides?). bis ich mich wieder traue abzusetzen. dann hoffentlich für immer, aber mit bioidentischen hormonen zum abpuffern?

was nimmst du jetzt statt pille?

---

---

Subject: Aw: Einnahmezyklus der bioidentischen Hormone  
Posted by [lala](#) on Wed, 06 Apr 2011 19:46:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

also du nimmst 5mg fin und noch E2 (warum drosselst du das?)  
und das progesteron als creme (wg. Mangel oder einfach, weils gut für die haare ist?)

was lässt du denn mit dem speichelttest bestimmen?

---

---

Subject: Aw: Einnahmezyklus der bioidentischen Hormone  
Posted by [gretchen](#) on Wed, 06 Apr 2011 19:59:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hi lala,

zu deinen fragen:

statt pille verhüte ich jetzt mit "gynefix" einer hormonfreien kupferkette.  
ist sicher, nw-frei und hält 5 jahre .

ja, fin nehmen ich NOCH. sobald sich alles stabilisiert hat, will ich schauen, obs auch ohne geht.

E2 drossle ich, weil ichs nicht brauche. mein mangel ist schon lange behoben und ich habs bis dezember ganz abgesetzt. jetzt, 4 monate später ist der HA da. wusste ich ja. UND mein körpereigenes E2 ist sehr gut und inzwischen auch höher als beim estrifam absetzen.

die 3%ige prog creme bekomme ich gegen dein mangel, der mittels speichelttest diagnostiziert wurde. schon mehrfach. es dauert, bis das verhältnis wieder stimmt.

ich lasse E2, prog, testo, dhea und cortisol testen.

---

---

Subject: @gretchen  
Posted by [nilufar](#) on Wed, 06 Apr 2011 21:43:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

trägst du prog. morgens oder abends auf? oder ist das egal?

---

---

Subject: Aw: @gretchen  
Posted by [gretchen](#) on Thu, 07 Apr 2011 06:26:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich trage prog. morgens, abends und idealerweise, bei hoher dosierung auch am nachmittag auf,

weil die haut eben auch nur ne begrenzte menge aufnehmen kann. das merke ich, wenn ich viel creme, der wert aber nicht weiter ansteigt.

all das sagt mir aber meine ärztin. da wäre ich selbst zu unsicher, das einfach so zu variieren.

---

Subject: Aw: @gretchen  
Posted by [nilufar](#) on Thu, 07 Apr 2011 16:07:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hmm okay,.. bist du auch bei Frau Dr. K. aus FFm oder bei einer anderen Ärztin??

lg

---

Subject: Aw: @gretchen  
Posted by [gretchen](#) on Thu, 07 Apr 2011 18:59:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bei dr. krug war ich mal und sie hat mir mein erstes progesteron verschrieben. hab damals noch die pille genommen.

jetzt bin ich bei dr. scheuernstuhl.

---

Subject: Aw: @gretchen  
Posted by [lala](#) on Fri, 08 Apr 2011 17:58:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ist das die in starnberg?

---

Subject: Aw: Einnahmezyklus der bioidentischen Hormone  
Posted by [Pitrie](#) on Fri, 08 Apr 2011 18:34:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hey lala!

wie sieht es denn bei dir mit pille aus? ist der haarausfall wieder besser geworden?

gruß pitrie

Subject: Aw: Einnahmezyklus der bioidentischen Hormone  
Posted by [gretchen](#) on Fri, 08 Apr 2011 19:04:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

jap, starnberg!

---

Subject: Aw: Einnahmezyklus der bioidentischen Hormone  
Posted by [lala](#) on Fri, 08 Apr 2011 19:17:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:hey lala!

wie sieht es denn bei dir mit pille aus? ist der haarausfall wieder besser geworden?

gruß pitrie

hi

also das kann ich nicht sagen... ich nehme sie ja erst wieder seit 7-8 wochen. abgesetzt hatte ich im oktober und den HA bemerkt habe ich im februar, d.h. WENN das pille-abetzen meinen HA verursacht hat (was ich nicht glaube, bzw. wenn, dann nur zum teil), dann denke ich, dass es mindestens noch 2-3 monate dauern wird, bis ich einen effekt der wieder-einnahme merke.

---

Subject: Aw: Einnahmezyklus der bioidentischen Hormone  
Posted by [lala](#) on Fri, 08 Apr 2011 19:19:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

gretchen schrieb am Fri, 08 April 2011 21:04jap, starnberg!

hab mir mal das buch bestellt, mal sehn was sie so schreibt.

irgendwie sagt ja jeder (arzt, "experte") was anderes es ist furchtbar.

auch bei NEMs gehen die meinungen ja weeeiiiit auseinander.  
dann jod, dann hormone... man kann eigtl nichts richtig machen.

---

Subject: Aw: Einnahmezyklus der bioidentischen Hormone  
Posted by [gretchen](#) on Fri, 08 Apr 2011 19:53:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:irgendwie sagt ja jeder (arzt, "experte") was anderes Neutral es ist furchtbar.

auch bei NEMs gehen die meinungen ja weeeiiiiit auseinander.  
dann jod, dann hormone... man kann eigtl nichts richtig machen.

hi lala,

frau scheuernstuhl bezeichnet sich meines wissens nicht als haarausfallexpertin. sie ist lediglich gegen die holzhammermethode der schulmedizin.

und bzgl. NEMs: wenn (!!!!) der körper alles hat, was er braucht und zwar in ausreichender menge, DANN braucht er wohl wirklich keine zusätzlichen NEMs. aber mit der durchschnittlichen ernährung ist es fast unmöglich von allem ausreichend viel zu haben und da der gesamte stoffwechsel aus kreisläufen besteht, ist es nur logisch, dass prozesse limitiert werden, wenn etwas fehlt....

genauso wird auch der hormonstoffwechsel von NEMs mitbestimmt: vitamin C wird z.b. auch zur östrogensynthese benötigt. ist ein weites feld und nichts davon kann für sich allein betrachtet werden.

man kann nur versuchen, so natürlich wie möglich dem körper die chance zu geben, sich selbst wieder "gerade zu rücken".

---

Subject: Aw: Einnahmezyklus der bioidentischen Hormone

Posted by [lala](#) on Sat, 09 Apr 2011 18:07:42 GMT

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

---

gretchen schrieb am Fri, 08 April 2011 21:53Zitat:irgendwie sagt ja jeder (arzt, "experte") was anderes Neutral es ist furchtbar.

auch bei NEMs gehen die meinungen ja weeeiiiiit auseinander.  
dann jod, dann hormone... man kann eigtl nichts richtig machen.

hi lala,

frau scheuernstuhl bezeichnet sich meines wissens nicht als haarausfallexpertin. sie ist lediglich gegen die holzhammermethode der schulmedizin.

und bzgl. NEMs: wenn (!!!!) der körper alles hat, was er braucht und zwar in ausreichender menge, DANN braucht er wohl wirklich keine zusätzlichen NEMs. aber mit der durchschnittlichen ernährung ist es fast unmöglich von allem ausreichend viel zu haben und da der gesamte stoffwechsel aus kreisläufen besteht, ist es nur logisch, dass prozesse limitiert werden, wenn etwas fehlt....

genauso wird auch der hormonstoffwechsel von NEMs mitbestimmt: vitamin C wird z.b. auch zur östrogensynthese benötigt. ist ein weites feld und nichts davon kann für sich allein betrachtet werden.

werden.

man kann nur versuchen, so natürlich wie möglich dem körper die chance zu geben, sich selbst wieder "gerade zu rücken".

schon richtig,

nur bei dem "WENN" geht es ja los.

die einen sagen: in den industrielländern fehlt es uns eh an nichts, die anderen sagen, gerade in den industrielländern (verarmte böden usw). dann wieder welche: temporär kanns schon mal sein ...

dann gehts weiter: wenn man das überprüfen will (von Vit-A bis Zink) heißt es entweder gleich: "nein, machen wir nicht", oder es wird nur ein kleiner teil gemacht, oder es heißt man kann das zwar machen, aber es ist kaum aussagekräftig (der eine wert muss zu dieser der andere zu jener tageszeit genommen werden, werte aus dem vollblut, urin, weiß der himmel). wenn man dann mal so weit wäre und werte hätte, werden zweifel an den referenzwerten laut (ich erinnere an TSH)

und wenn man dann wirklich mal einen befund hätte (mangel an diesem oder jenem) weiß man nicht, wie man ihn beheben soll (infusionen? nahrung? tabletten? sehr oft heißt es, man könne einen mangel mit den "künstlichen" präparaten aus den reformhäusern nicht beheben, nur natürlich aus der nahrung. auf der anderen seite: "so viel kann man von diesem oder jenem gar nicht essen, dass...")

man müsste wohl medizin, biochemie und pharmazie studiert haben, um zu wissen, was man machen soll

---

Subject: Aw: Einnahmezyklus der bioidentischen Hormone

Posted by [gretchen](#) on Sat, 09 Apr 2011 19:17:39 GMT

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

---

all das haben wir ein paar beiträge über deinem erwähnt

(ja, infusionen, nahrung und WENN tabletten, dann die mit natürlichem inhalt, keine synthetischen, da hier die bioverfügbarkeit nicht hoch genug ist und lange nicht genug resorbiert wird)....ich denke, du kannst all das bestimmen lassen und zwar den gehalt in den ZELLEN, denn was im serum rumschwirrt, nutzt noch nichts. und das muss dann eben auch mal selbst bezahlt werden, denn die kasse zahlt da nicht. es sei denn es handelt sich MAL um ein B12 oder zink etc und diese werte (serum) zeigen dir die mängel nicht unbedingt.

habe vor ein paar tagen mal zum vgl. ein serumblutbild UND eine nährstoffbestimmung aus den zellen von gerade mal ein paar tagen differenz von mir reingestellt (extra thread). war ein großer unterschied.



und das einzige mittel gegen die unsicherheit ist tatsächlich, sich zu informieren. denn, "wer nichts weiß, muss alles glauben" weiß nimmer, wer das gesagt hat, aber er hatte recht.

---

Subject: Aw: Einnahmezyklus der bioidentischen Hormone

Posted by [lala](#) on Sat, 09 Apr 2011 19:57:12 GMT

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

---

gretchen schrieb am Sat, 09 April 2011 21:17

habe vor ein paar tagen mal zum vgl. ein serumblutbild UND eine nährstoffbestimmung aus den zellen von gerade mal ein paar tagen differenz von mir reingestellt (extra thread). war ein großer unterschied.

und das einzige mittel gegen die unsicherheit ist tatsächlich, sich zu informieren. denn, "wer nichts weiß, muss alles glauben" weiß nimmer, wer das gesagt hat, aber er hatte recht.

ja... den thread mit dem vergleich hab ich mir angesehen. schon verblüffend. warum wird überhaupt im serum bestimmt?

auch wenn ich nicht jeden thread kenne, ich informiere mich schon sehr viel zu dem thema, seit jahren.

aber es bleiben viele fragen und viele fragen kommen neu auf, je mehr man liest.

jedenfalls werde ich mich mit NEMs wieder mehr beschäftigen (hatte es damit fast ganz sein lassen die letzten jahre).

und diese progesteron-sache interessiert mich. habe ja das buch von Dr. S. bestellt...

Ich traue mich wie gesagt nicht, die pille nach nur 6 wochen schon wieder abzusetzen. aber da die pille natürliches östrogen u prog. senkt, macht es vllt auch oder gerade unter pilleneinfluss sinn, es zu substituieren..

ich entschuldige mich übrigens für mein thematisches hin und her. ich merke, dass ich jedes threadthema versaue. ..

---

Subject: Aw: Einnahmezyklus der bioidentischen Hormone

Posted by [gretchen](#) on Sun, 10 Apr 2011 18:54:39 GMT

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

---

hallo lala,

quatsch, du hast doch kein thema versaut!!!! ich frage auch dauernd was dazwischen! ich schreib dann halt aber auch, wenns tatsächlich ein paar beiträge weiter oben schon steht, denn das hier kostet ja schon recht viel zeit .

und ich weiß, wie sehr du im thema bist, ich "kenn" dich noch vom "tino-forum" genauso aus dem allgemeinen nachbarforum .

mir ging es mit den NEMs genauso und ich hab lange zeit die von tino propagierten kombinationen NAC, acetyl hochdosiertes ALLES sozusagen genommen und keine wirklichen erfolge damit gehabt. was nicht heißt, dass es nicht effektiv ist, was tino empfohlen hat, sondern ggf nur bedeutet, dass es aufgrund meines "leaky gut" (durchlässigen darmes) nicht funktionierte.

daher jetzt die neue schleife .

und ja, kauf das buch

alles liebe!

---

Subject: Haarverdichtung gemacht!

Posted by [ajunie](#) on Mon, 11 Apr 2011 11:52:13 GMT

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

---

Ich war ein, zwei Wochen gar nicht mehr soviel online und habe ein bißchen den Überblick verloren, ob ich auf alles geantwortet habe, sorry!

Da aber immer noch viele PNs kommen, wie er dem Haar so ergeht, berichte ich natürlich gerne vom aktuellen Stand...

Meine nachgewachsenen Haare waren jetzt lang genug, dass ich eine Haarverdichtung machen lassen konnte. Ich hatte das Glück an eine richtig gute Frisörin zu geraten und sie hat mir aus meinem gerupften Kopf eine richtige Frisur gezaubert!

Unglaublich, ich hätte im Dezember nicht für möglich gehalten, dass ich Ende März schon wieder so aussehen kann. Hätt' ich das geahnt, hätt's bestimmt über die schlimme Zeit geholfen.. Aber man weiß ja eben nie was noch kommt bzw. wie weit der HA noch geht...

Auf jeden Fall habe ich alle Mützen in den Schrank verbannt und bin froh, endlich ohne Kopfbedeckung in die Öffentlichkeit zu können

LG ajunie

---

### File Attachments

1) [haare.jpg](#), downloaded 1864 times



---

Subject: Aw: (Fotos) Andere Möglichkeiten als Perücke?

Posted by [maurizio](#) on Mon, 11 Apr 2011 11:55:30 GMT

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

---

hey! das ist ja ne richtige frisur! gratuliere, ich freu mich so für dich!!!

du bist der lebensbeweis, dass man nicht aufhören darf, nach der ursache zu forschen.

du weisst gar nicht, wieviel kraft du mir gegeben hast!

ein hoch auf ajunie!

nici

---

---

Subject: Aw: Haarverdichtung gemacht!  
Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 11 Apr 2011 11:57:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi!

Also erstens freu ich mich tootal für Dich, dass sich alles "zum Guten" gewandt hat

Zweitens: Das sieht richtig richtig gut aus, was da auf Deinem Kopf "spriesst" - Wahnsinn!

Super! Genieß das schööne Wetter  
Und erfreu' Dich an Deinen Haaren!

---