
Subject: Östrogendominanz: werde jetzt Progesteron nehmen

Posted by [nelli](#) on Sun, 06 Feb 2011 20:59:03 GMT

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

Hallo!

Ich habe jetzt auch die Ergebnisse meines Speicheltests erhalten und das Ergebnis war (wie auch schon der Bluttest ergab) dass das Progesteron im Verhältnis zum Östradiol zu niedrig sei.

Hier die Werte im einzelnen (am 22. Zyklustag):

Cortisol 2 (1,2-14,7)

Progesteron 308 (19,6-332,6)

Östradiol 2,2 (1,22-16,05)

Östradiol/Progesteron Quotient 140 (>200)

Testosteron 30 (7-44,

DHEA 270 (165-635)

In der Empfehlung des Laborarztes steht nun, dass ich die 3%-ige Progesteroncreme nehmen soll.

Ich werde diese Woche meine Gyn anrufen, die schon mal angedeutet hatte, dass sie mir auch die Creme verschreiben würde. Deshalb meine Frage an alle, die sich damit auskennen: Ich weiß, die Apotheke wird dann diese Creme fertig mischen. Ist das Rezept immer dasselbe dafür oder muss ich darauf achten, was meine Gyn da aufschreibt? Ich will nur sicher gehen, dass ich auf alle Fälle die bioidentische Creme bekomme, aber ich vermute es gibt da auch nur die bioidentische, oder?

Ich muss sagen, dass dieser Versuch mit Progesteron wirklich das letzte ist, was ich in Sachen dünner werdenden Haaren noch unternehmen werde. Ich habe hormontechnisch gesehen dann auch alles hinter mir: verschiedene Pillen, dann Pille vor 5 Jahren ganz abgesetzt, nach Dr. Umbreit Estrifam und Dexa eingenommen, dann nach der 1. Schwangerschaft gar nichts mehr eingenommen, da Hormonspiegel super war (allerdings wurde damals eben nicht das Verhältnis Östradiol/Progesteron gemessen). Jedenfalls hat nie etwas eine Verbesserung oder zumindest ein Anhalten der Verschlechterung gebracht. Ich wage es kaum zu viele Hoffnungen nun in Progesteron zu setzen (meine Gyn meinte auch gleich, dass Progesteron nichts mit den Haaren zu tun habe, aber was anderes habe ich auch von ihr nicht erwartet).

Trotzdem habe natürlich auch ich gehörige Zweifel. Gibt es von euch welche, die tatsächlich damit schon Erfolg hatten oder bzw. von anderen Erfolgen gehört haben? Gretchen, du hattest doch Kontakt zu Frau Dr. Scheuernstuhl... sieht sie denn einen Zusammenhang von Progesteron und den Haaren? Hat sie dir Hoffnungen gemacht?

Ich hoffe, ich muss nicht mit unangenehmen Nebenwirkungen oder gar einer Verschlechterung der Haare rechnen. Das hielte ich psychisch kaum aus, da ich gerade wieder einen Tiefpunkt erreicht habe. Inzwischen sind meine Haare so extrem dünn und fuselig, dass man sie nur noch mit den Haaren von Kleinkindern vergleichen kann (oder mit denen von ganz alten Omas).

Die von euch, die auch wegen einer Östrogendominanz Progesteron nehmen: hattet ihr den irgendwelche Beschwerden wegen der Östrogendominanz? Typisch wären ja Menstruationsbeschwerden usw., was ich aber nie hatte. Das einzige was ich seit Jahren habe sind alle paar Wochen nächtliche Hitzewallungen (bin 39 und das können somit noch keine Wechseljahrsbeschwerden sein)

Was mir auch auffällt wenn ich mich vergleiche zu früher (so mit Anfang/Mitte 20, als ich auch noch super Haare hatte) ist, dass ich damals generell etwas rundlicher gebaut war. Ich hatte Körbchengröße C (auch schon vor Einnahme der Pille) und wirkte generell sehr "fraulich". Über die Jahre hinweg schrumpfte alles auf Körbchengröße B (auch schon bevor ich die Kinder bekam) und die weiblichen Rundungen waren irgendwie weg. Das hatte mich schon immer gewundert, aber da es mich nicht gestört hat, bin ich der Sache nicht weiter nachgegangen. Jetzt frage ich mich, ob das schon mit jahrelangem Progesterondefizit einherging...? Könnte das sein?

Naja, so oder so werde ich es ausprobieren müssen und meine eigenen Erfahrungen damit machen müssen, aber ich bin eben über jede Info dankbar bzgl. der Einnahme des Progesterons. Vielleicht bin ich aber auch nur gerade sehr verzweifelt auf der Suche nach ein paar mutmachenden Meldungen bzgl. Progesteron und Haaren, da es wie gesagt der letzte Versuch sein wird, den ich noch unternehmen werde. Danach gibt es nur noch den Weg zum Haarersatz...

Vielen Dank und liebe Grüße
Nelli

Subject: Aw: Östrogendominanz: werde jetzt Progesteron nehmen
Posted by [gretchen](#) on Mon, 07 Feb 2011 07:51:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo liebe nelli,

ich freue mich, dass du nun auch progesteroncreme nimmst.

ich denke, es gibt nur diese eine progesteroncreme. denn progesteron ist IMMER natürlich (sonst würde es "gestagen" oder so heißen .

achte nur darauf, dass sie die 3%ige aufschreibt.

zu deiner frage: Zitat:Gretchen, du hattest doch Kontakt zu Frau Dr. Scheuernstuhl... sieht sie denn einen Zusammenhang von Progesteron und den Haaren? Hat sie dir Hoffnungen gemacht?

JA und JA

ich solle mir mal die schwangeren frauen anschauen, die kriegen super haare WEGEN des progesterons. klaro auch vom östrogen ABER prog. wäre da zweifelsohne wirksamvoll. und ich kanns nur bestätigen. SEIT ich meine östrogendominanz behandle (und ich hatte

zunächst einen ö-mangel...UND prog.mangel) sprießen neue haare, die HOFFENTLICH bleiben. meine ärztin ist sich aber SEHR sicher, dass sich die haare dadurch erholen und das macht schon mut, ja.

bzgl. deiner figur bin ich mir ziemlich sicher, dass dein östrogen früher noch höher war. du könntest auch was das östrogen angeht noch etwas höher gehen. (mit natürlichem östrogen!!!!). dr. scheuernstuhl meinte, das könne man gleich im richtigen verhältnis in die prog. creme mit rein mischen, so dass das verhältnis stimmt. sprich doch mal mit deiner ärztin.

alles alles gute für dich!! nicht aufgeben, ja? jetzt wirds besser .

Subject: Aw: Östrogendominanz: werde jetzt Progesteron nehmen

Posted by [nelli](#) on Mon, 07 Feb 2011 19:25:12 GMT

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

DANKE, Gretchen!! Ich musste mir deine Antwort gleich zwei mal durchlesen, da sie mir so Mut gemacht hat!

Morgen werde ich meine Ärztin anrufen. Natürlich wäre es besser, ich könnte mit Dr. Scheuernstuhl direkt sprechen, aber es geht ja telefonisch nicht mehr bei ihr und nach Starnberg fahren geht bei mir auf die Schnelle gerade einfach nicht. Deshalb werde ich eben erst mal mit meiner Gyn Vorlieb nehmen in der Hoffnung, dass sie "mitspielt", auch wenn sie selbst nicht an die Wirkung glaubt (was die Haare betrifft). Aber ich werde noch ein paar andere Symptome ins Spiel bringen, so dass sie hoffentlich nicht nein zur Progesteroncreme sagen wird (Hitzewallungen habe ich ja tatsächlich seit Jahren schon)

Laut Labor soll ich am 10. Zyklustag anfangen. Wenn alles gut geht, bekomme ich also noch rechtzeitig das Rezept. Hm, ob meine Gyn auch dabei mitmachen wird, wenn es darum geht noch natürliches Östrogen in die Creme zu mischen...mal sehn. Vielleicht hat sie - was das Verhältnis Östrogen-Progesteron betrifft - gar nicht so die super Erfahrung und vielleicht bringt mich dann ihre Mischung womöglich gar nicht zum erwünschten Ergebnis. (Du siehst, ich habe nicht wirklich Vertrauen zu Ärzten im Allgemeinen) So oder so hoffe ich, dass es aber schon mal gut sein wird, wenn ich das Progesteron erhöhe und vielleicht schaffe ich es ja in ein paar Monaten tatsächlich noch zu Frau Dr. Scheuernstuhl zu fahren und mit ihrer Hilfe auch noch Östrogen optimal einzustellen.

Also wie gesagt, DANKE noch mal und ich werde dich auf dem Laufenden halten.

Liebe Grüße
Nelli

Subject: Aw: Östrogendominanz: werde jetzt Progesteron nehmen
Posted by [gretchen](#) on Tue, 08 Feb 2011 06:50:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

freut mich drücke dir die daumen!!

Subject: Aw: Östrogendominanz: werde jetzt Progesteron nehmen
Posted by [LittleTweety](#) on Mon, 14 Feb 2011 10:27:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

wo hast du denn den Speicheltest machen lassen?

Subject: Aw: Östrogendominanz: werde jetzt Progesteron nehmen
Posted by [nelli](#) on Mon, 14 Feb 2011 20:23:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auf hormony.de. Da auch die Praxis von Dr. Scheuernstuhl (Autorin von "Natürliche Hormontherapie") den Speicheltest empfehlen konnte auf der Seite, schien das Ganze seriös zu sein. Nach einer Woche hatte ich dann auch das Ergebnis. Der Test kostete mich 130 Euro.

Liebe Grüße
Nelli

Subject: Aw: Östrogendominanz: werde jetzt Progesteron nehmen
Posted by [Ponyfranse](#) on Thu, 17 Feb 2011 12:27:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi zusammen,

war es dieses?

http://www.hormonyshop.de/epages/62866825.sf/de_DE/?ObjectPath=/Shops/62866825/Products/001

Subject: Aw: Östrogendominanz: werde jetzt Progesteron nehmen
Posted by [nelli](#) on Thu, 17 Feb 2011 20:54:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, genau

Subject: Hormonwerte- Fragen zu Progesteron- Mikronährstoffanalyse

Posted by [Esther](#) on Sun, 27 Feb 2011 13:16:35 GMT

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

Hallo,

ich befasse mich jetzt auch schön länger mit dem Thema Progesteronmangel, nehmen tu ich es noch nicht, da ich erst alle Untersuchungen abwarten wollte.

Ich habe einen privaten Arzt gefunden, der mich betreut. Er hat eine Speichelprobe meiner Hormone machen lassen und auch eine Mikronährstoffanalyse. Gleichzeitig habe ich die Hormone beim Endokrinologen auch nochmal im Blut messen lassen.

Das Ergebnis der Mikronährstoffanalyse war, dass mir Magnesium, Kupfer, Eisen, Zink und Selen fehlen. Erstaunlich, da ich immer dachte, ich ernähre mich gesund. Kann aber gut sein, dass mein Reizdarm, der mich seit Jahren plagt, die Aufnahme dieser Stoffe vermindert hat. Also nehme ich jetzt das alles in Form von Nahrungsergänzung ein.

Zu den Ergebnissen der Hormonuntersuchungen meinte er, dass das Verhältnis von Östrogen zu Progesteron nicht stimmen würde. Er meinte aber auch, dass ich erst mal noch abwarten könne, da die Mikronährstoffe auch wichtig für die Hormonproduktion seien. Falls sich in ein paar Monaten nichts wesentlich bessern würde (HA, PMS, Haut), solle ich mit der Progesteroncreme anfangen.

Ich wollte diejenigen von euch, die sich damit schon besser auskennen mal bitten meine Werte mal anzusehen. Was meint ihr?

Blut:

Estradiol: 146,5 pg/ml (12,5-498)

Progesteron: 16,5 ng/ml (0,5- 81,2)

Speichel:

Östradiol: 3,9 pg/ml

Progesteron:9,8 pg/ml

In der angegebenen Östradiol/Progesteron- Ration bin ich also jenseits von Gut und Böse .

Ich hab noch Fragen zu Progesteronsubstitution:

Was habt ihr für eine Veränderung eurer Haut bemerkt? Ich habe extrem trockene Haut und Cellulite, die mit Beginn der Pilleneinnahme anfing, als ich 17 war. Seit 7 Jahren nehme ich die Pille nicht mehr, aber die Cellulite hat sich nicht gebessert, es fängt jetzt auch schon am Arm an. Über Progesteron und die Auswirkung auf die Cellulite habe ich unterschiedliche Sachen gehört, einmal soll es helfen, aber oft wird auch geschrieben, dass Progesteron wie Östrogen für die Entstehung und das Fortschreiten von Cellulite verantwortlich sind.

Und welche Berichte habt ihr gelesen im Zusammenhang mit Progesteroneinnahme und Krebs?

Auch hier habe ich sehr Widersprüchliches gelesen, was mich verunsichert.

Vielen Dank.

Subject: Aw: Östrogendominanz: werde jetzt Progesteron nehmen
Posted by [Nali](#) on Sun, 27 Feb 2011 18:04:37 GMT

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

Laut deinen Werten ist doch eigentlich eher das Progesteron "erhöht" und nicht das Östrogen?!
Wo ist da die Östrogendominanz?

Subject: Aw: Hormonwerte- Fragen zu Progesteron- Mikronährstoffanalyse
Posted by [Esther](#) on Sun, 27 Feb 2011 19:08:31 GMT

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

ups, ich hab den testosteronwert anstatt dem progesteronwert geschrieben, also testosteron im speichel war bei 9,8 pg/ml.

progesteron war bei 242 pg/ml.

das verhältnis zwischen östradiol zu progesteron sollte bei 1:200 liegen. bei einem östrogenwert von 3,9 pg/ml bräuchte ich also ca. einen progesteronwert von 780 pg/ml. oder bin ich da jetzt völlig auf dem holzweg?

das läge ja außerdem völlig außer der norm, die bei meinem labor für progesteron in der lutelphase bei 100-450 pg/ml lag.

Subject: Aw: Hormonwerte- Fragen zu Progesteron- Mikronährstoffanalyse
Posted by [gretchen](#) on Mon, 28 Feb 2011 06:48:05 GMT

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

hallo esther,

hm...welches labor ist denn das?

der rage bei "ganzimmung" für prog. geht in der lutheinphase bis 2,9 ng/mL also 2900 pg/mL.

insofern liegst du laut meiner ansicht (!!!! - ich bin kein arzt o.ä.) richtig mit deiner annahme, dass dein prog. gerne noch höher sein darf.

selbst das E2 DÜRFTE noch höher sein.

meine erfahrungen mit prog. sind recht undeutlich...ich merke keine wirkliche abnahe der wassereinlagerungen und acuh keinen effekt auf die cellulite, die ich seit den hohen östrogennengen habeABER ich bin auch noch nicht beim richtigen verhältnis angelangt. ggf kommt das ja noch...

hoffe, das beantwortet auch deine pn

Subject: Aw: Hormonwerte- Fragen zu Progesteron- Mikronährstoffanalyse
Posted by [Esther](#) on Mon, 28 Feb 2011 20:52:27 GMT

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

hallo gretchen,

danke für die schnelle antwort. das labor heißt labor dr. med. ralf kirkhamm. dieser privatarzt bei dem ich bin, macht wohl alles bei denen.

wie kann denn das sein, dass die referenzbereiche so dramatisch weit auseinanderliegen? der von dir angegebene wert kommt mir aber schon mächtig hoch vor. ich habe mir mal andere referenzbereiche angesehen, da war nie so ein hoher wert dabei.

wie lange nimmst du schon das progesteron und hat sich schon was bei dir verbessert in sachen ha oder irgendwas?

liebe grüße,
esther

Subject: Aw: Hormonwerte- Fragen zu Progesteron- Mikronährstoffanalyse
Posted by [gretchen](#) on Tue, 01 Mar 2011 07:32:51 GMT

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

hallo esther,

du hast recht. ich trag mir meien werte immer noch chronologisch geordnet in ne tabelle ein und hatte versehentlich den range der serumwerte angeschaut.

der wert bei kirkamm (das ich ich "ganzimmun" und "saliva")ist genau so wie du ihn beschriebst. habs nochmal in ein doc. kopiert und angehängt.

allerdings steht da (bei mir) AUCH dabei, dass der östrogen/progesteron quotient einem wert von >1:200 entsprechen muss und der wäre bei dir IDEAL, wenn du bei 3,9pg östrogen 780pg prog hättest.

(3,9 geteilt durch 780 = 0,005 --> siehe ausschnitt des befundes im anhang)

hier geht es ja nur um das VERHÄLTNIS der werte zueinander.

sprich, wenn 780 zu hoch sind für die dort angegebene luthealphase, heißt das ggf. dass das verhältnis nicht zu jedem zeitpunkt im zyklus 1:200 entspricht. die werte schwanken ja auch mal. gerade östrogen.

hoffe, ich konnte helfen.

meine prog. erfahrungen hab ich die letzten zwei tage schon zweimal hier aufgeschrieben, bitte einfach da nochmal schauen.

File Attachments

1) [Prog.Range Saliva.doc](#), downloaded 423 times
