
Subject: natürliche hormone

Posted by [maurizio](#) on Thu, 17 Mar 2011 07:51:51 GMT

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

hallo ihr lieben,

leider verliert man hier ab und zu den überblick.
deshalb dachte ich mir, ich mach mal nen eigenen threat
zu natürlichen hormonen.

da ich nächste woche auch mit diesen beginnen soll, wäre es
schön, wenn ihr uns kurz mitteilt, welche erfahrungen ihr gemacht
habt.

was genau nehmt ihr und in welcher dosierung. wie sind die ergebnisse
oder nebenwirkungen. macht ihr nach 3 wochen eine pause
oder nehmt ihr es durch...

nici

Subject: Aw: natürliche hormone

Posted by [maurizio](#) on Thu, 17 Mar 2011 09:08:58 GMT

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

so ihr lieben,

meine cremes aus der apotheke sind gekommen.

für alle die es interessiert:

mir wurde ein progesterongel 3% und ein testosterongel 1%
von meiner ärztin empfohlen, da mein testosteronwert wohl
zu niedrig sei.

ich war da schon etwas skeptisch, habe jetzt nochmals nachgelesen
im buch von elisabeth buchner und habe mich jetzt entschieden,
dies erstmal nicht zu nehmen.

okay, jetzt zum progesteron. die empfohlene handhabung meiner
ärztin: morgens und abends eine dosis auf den unterarm einreiben.

was meint ihr? sollte ich gaaanz langsam damit anfangen? wirklich
2 mal am tag? oder lieber zuerst mal 1 mal am tag?
ich wäre so dankbar, wenn sich hier ein paar mädels dazu äußern
würden, die schon erfahrungen damit haben.

nici

Subject: Aw: natürliche hormone

Posted by [gretchen](#) on Thu, 17 Mar 2011 11:22:13 GMT

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

hallo nici,

was machen die haare?

ja, prog. kannst du unbesorgt (!) 2x am tag auftragen.

könnte sein, dass auch dadurch schon testo ansteigt, da prog. einene ausgleicht schaffen sollte!

alles gute!

Subject: Aw: natürliche hormone

Posted by [maurizio](#) on Thu, 17 Mar 2011 11:26:12 GMT

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

hallo gretchen,

machst du eine pause von 1 woche, oder nimmst du es durch?
und welche dosis nimmst du?

nici

Subject: Aw: natürliche hormone

Posted by [gretchen](#) on Thu, 17 Mar 2011 11:53:42 GMT

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

hi nici,

ich nehms wie es im buch von fr. dr. scheuierstuhl beschrieben ist. also MIT pause. solange man eienne natürlichen zyklus hat, ist "mit der natur" immer besser. ein überschuss an prog. wirkt übrigens verhütend...(ohne belegstudien, aber ist wohl so, darum die anm. deienr ärztin bzgl kiwu...).

mein gel ist 3%ig, ich starte mit 1cm und nehme zum zyklusende hin 2cm. ist ja ne creme, also immer so "lala"...ich könne aber je nach wohlfühlfaktor auch mehr nehmen sagte die ärztin.

letzten endes entscheidet immer der speicheltest, wie richtig du liegt. denn soooo leicht ist das am empfinden nciht auszumachen (bei mir jdenfalls).

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [maurizio](#) on Thu, 17 Mar 2011 12:01:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

warum erst 1 cm und zum zyklusende dann 2 cm.
wurde dir das so empfohlen?
davon hat mir z.b. meine ärztin gar nichts gesagt.
irgendwie ist mir schwindelig und ich habe kopfschmerzen,
und ich hoffe das ist nicht von der creme...hatte ja erst
1 anwendung, das kann doch nicht schon so schnell wirken,
oder?

nici

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [dagmar](#) on Thu, 17 Mar 2011 12:21:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Nici und alle anderen,

ich seh´gerade, hier gibt es 2 Stränge zum Thema. Mich hat eine
Freundin auf diese Seite aufmerksam gemacht:

[http://www.askapatient.com/viewrating.asp?drug=9238&name =PROGESTERONE&page=2\[/u\]](http://www.askapatient.com/viewrating.asp?drug=9238&name =PROGESTERONE&page=2[/u])

Meine Symptome waren identisch mit denen der Userinnen, die
auch Probleme mit dem Prog. hatten.

Wie schon im anderen Strang beschrieben; ich will das Prog.
nicht mies machen, es hat viel Positives bei mir bewirkt.

Die letzten Wochen waren für mich jedoch der blanke Horror!
Mache nun Pause vom Progesteron und gaaanz langsam wird es ein
bißchen besser.

Fazit für mich: DIE Dosis für alle gibt es nicht; jeder muss für
sich selbst fühlen, was passt und was zu viel ist.

Liebe Grüsse, Dagmar

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [gretchen](#) on Thu, 17 Mar 2011 14:26:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:warum erst 1 cm und zum zyklusende dann 2 cm.
wurde dir das so empfohlen?

ja, das wurde mir so empfohlen UND es ist der natürliche anstieg des progesterons im körper, der ebenso verläuft.

schwindel hatte ich von prog. bisher nicht. eher vom amalgamausleiten...ggf ist es das noch?

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [maurizio](#) on Thu, 17 Mar 2011 14:35:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich habe nachgesehen, da ich ja momentan so eine art wohlfühl-
tagebuch führe.
letzten monat gings mir auch genau 1 tag nach meiner mens dem-
entsprechend, also denke ich, dass das mein ganz normaler 'zyklus-
schwindel' ist...

ist doch nicht so schlecht das alles mal zu dokumentieren.

nici

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [gretchen](#) on Thu, 17 Mar 2011 14:41:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ganz genau! führe slebst acuh über alles buch in meiner excelliste . sehr wertvoll.

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [Mimi17](#) on Thu, 17 Mar 2011 15:47:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ihr Lieben,
ich würde mich gern Dagmar anschließen und auch nochmal betonen, dass ein zuviel an Progesteron durchaus auch unangenehm werden kann.
Nachdem ich anfangs 1 Utrogest am Tag vaginal genommen habe, mußte ich nach dem Speicheltest dann ganz schon herunterschrauben. Es hat auch meine Schilddrüse wieder sehr angekurbelt und ich bin von Unter- in die Überfunktion geschlittert. Also ist da durchaus Vorsicht

geboten.

Außerdem halte ich es für sinnvoll, per Temperaturmessung den evtl. Eisprung im Auge zu behalten. Wenn man einen Eisprung hat, kann man durchaus weniger cremen als ohne.

Und zum "wohin" cremen: ich würde nicht nur die Unterarme nehmen, sondern wechseln. Man kann überall dort cremen, wo die Haut dünn und zart ist. Also z.B. auch in den Kniekehlen, am Hals. Die Brust sollte man aussparen. So hab ich es zumindest gelesen und so halte ich es für mich auch, damit die Hormonrezeptoren schon empfindlich bleiben .

Viel Glück
Liebe Grüße
Mimi

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [maurizio](#) on Fri, 18 Mar 2011 13:23:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tja ich schmiere jetzt ja den zweiten tag.
heute hatte ich wieder einmal einen horrausfalltag.
nach dem waschen habe ich ein knäul aus dem sieb genommen,
das so riesig war, das ich echt erschocken bin.
obwohl ich nach dem haarewaschen erstmal meine haare geföhnt
hatte und mir dachte hey so schlimm ist mein haar momentan
gar nicht. na mein optimismus war beim blick in die badewanne
wie weggeblasen!

wenn ich nur wüsste ab wann man bemerkt, ob das progesteron
etwas hilft oder nicht..... dann könnte ich mich irgendwie
einstellen.

da ajune ja auch noch zusätzlich etwas gegen den östrogenmangel
einnimmt, bin ich etwas verunsichert, ob nur progesteron
ausreicht.

ich bin so ungeduldig und das dauert immer so lange, bis man
bei den haaren ein ergebnis sieht.
und wieder 3 monate damit verplempert, und wieder 6 damit....
und schwuppdwupp sind 3 jahre vorbei...

nici

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [gretchen](#) on Fri, 18 Mar 2011 19:58:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hast du mal deine hormonwerte für uns?

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [maurizio](#) on Sat, 19 Mar 2011 06:47:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo gretchen,

hier nochmals die werte:

Östradiol (Saliva) 0,7 pg/ml Normalwert Frau: Lutealphase 0,8-10,8

Testosteron (Saliva) 3,7 pg/ml Normalwert: 5,0-49,0 !!!

Progesteron (Saliva) 23 pg/ml Normalwert: 100-450 pg/ml !!!

Östradiol/Progesteron-Ratio 0,030 index Referenzwert <0,005 !!!

DHEA (Saliva) 29pg/ml Referenzwert: 140-570 !!!

vielen dank
nici

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [gretchen](#) on Sat, 19 Mar 2011 07:53:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

liebe nici,

bitte entschuldige, dass ich deine werte vergessen habe....es ist einfach bissl viel manchmal im "richtigen" leben und hier ...

angesichts des doch niedrigen östradiols, würde ich tatsächlich noch natürliches E2 dazu nehmen. GANZ EVENTUELL vielleicht sogar testo (wobei das meiner erfahrung nach auch von allein bissl steigt mit prog.)....aber das ist nur meine MEINUNG. bin kein arzt und kann nur aus meiner persönlichen erfahrung berichten. ein guter E2 spiegel MIT GENUG PROGESTERON MACHT DEFINITIV SCHÖNERE HAARE. mein E2:prog verhältnis ist zur zeit noch schlechter als deines (0,045) weil meine ovarien wohl ausreichend E2 produzieren (7,6pg/mL) und ich mit dem prog cremen kaum hinterherkommeABER den haaren gehts damit ganz gut. mit noch mehr prog. sicher noch besser. lange rede, kurzer sinn: denke immernoch, E2 ist sehr sehr gut für die haare. MIT dem progesteron als "gegenspieler". und ja, deines ist zuuuuuuuu nieder, was du ja weißt. ggf kommen damit dann auch die nebnieren in schwung....(DHEA) hoffe ich bei mir auch

alles liebe!!!!

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [maurizio](#) on Sat, 19 Mar 2011 09:10:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

liebes gretchen,

du kannst dir doch nicht alle werte von etlichen forummitgliedern merken....ist doch klar!

komisch ist, das wir eigentlich besprochen hatten, dass ich noch zusätzlich östrogen bekomme, aber in der lieferung von der apotheke war nichts dabei....
werde da am montag mal anrufen.

irgendwie gehts mir seit ich schmiere gar nicht gut, habe wieder schwindel und kopfschmerzen und das wirklich erst ca. 2 1/2 stunden nach der ersten dosis und das hält bisher an...
hoffe das das wirklich meinem bisherigen zyklusverhalten zuzuschreiben ist, und nicht dem progesteron. das wäre ja fatal...

danke für deine bemühungen

ach ja, eine frage noch, in welchem abstand lässt du deine hormone immer testen?

nici

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [gretchen](#) on Sat, 19 Mar 2011 10:04:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi nici,

gerade in den ersten wochen/ monaten können sich die symptome einer RELATIVEN östrogendominanz (bez. auf prog. denn zu viel E2 hast du ja nun wirklich nicht, nur in RELATION!!!) erstmal verstärken. das geht aber vorbei. sei zuversichtlich!

und NATÜRLICH: zu viel prog. ist ebenso fatal, wie die andern schon geschrieben haben. davon bist du aber noch ein gutes stück entfernt und nimmst ja auch keine 10%ige creme.

ich lasse meine hormone alle ~3-6 monate bestimmen. serum, so oft es die krankenkasse mitmacht und speichel so oft es mein geldbeutel zulässt

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [maurizio](#) on Sun, 20 Mar 2011 19:29:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo gretchen,

irgendwie bin ich seit heute etwas erleichtert.
hatte die letzten tage ständig kopfschmerzen und war auch von der psychе her nicht gerade super drauf.
hatte angst, das das mit dem progesteron zu tun hat.
aufgrund meiner aufzeichnungen sollte aber gestern ein ganz schlechter tag sein (war es auch) und heute ein besserer.
und das war er auch, hatte heute früh immer noch kopfschmerzen und dachte mir schon, hey, da stimmt was nicht, schmierte trotzdem fleissig, und siehe da 1 stunde später waren die kopfschmerzen weg.
also liegt doch an meiner allgemeinen hormonellen situation, und nicht am progesteron selbst.
anscheinend verstärkt sich das ganze wirklich erstmal.....
danke für die aufmunternden worte, in solchen zeiten kann ich das immer wieder so gut brauchen!!!

leider ist der haarausfall immer noch sooooo schlimm.
lange dauerts nicht mehr, dann traue ich mich nicht mehr aus dem haus....

nici

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [maurizio](#) on Mon, 21 Mar 2011 06:41:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo gretchen, dagmar und mimi,

eine frage. nur so pi mal daumen. wie lange hat es bei euch gedauert, dass ihr eine veränderung der haare bemerkt habt?

nici

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [gretchen](#) on Mon, 21 Mar 2011 07:55:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

den größten unterschied bemerkte ich ~2-3 monate nach absetzen den östrogens. also als sich das verhältnis zu prog. gebessert hatte. damals war ich bei so ~1:100.

prog nahm ich ja schon lange davor, allerdings konnte es seine wirkung mit dem gestagen wohl nicht so doll erfüllen...

gibt dir ruhig 3 monate...weiß, es ist sch.....
und nimm dir ne auszeit, wenn du ermöglichen kannst....sei lieb zu dir und schalte mal nen ganz zurück....das alles ist ja anstrengend für den körper.

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [maurizio](#) on Mon, 21 Mar 2011 08:02:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

du ich bin dankbar wenn du mir so ca. den zeitpunkt beschreiben kannst. weil man hört ja wunderliche dinge wie 'hat sofort geholfen'. das macht mich wieder hoffnungsvoll.

nici

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [dagmar](#) on Mon, 21 Mar 2011 10:29:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Nici,

bei mir hat es auch genau 2 1/2 Monate gedauert; da ist mir plötzlich aufgefallen, daß ab und zu viel weniger Haare in der Bürste waren. Nach 3 Monaten hab´ich nur noch 10-30 Haare/Tag verloren; gleichzeitig hab´ich dann die Stoppeln bemerkt

Prog. kann den Blutdruck senken; ich war anfangs manchmal auch so müde, daß ich den Kopf auf den Schreibtisch gelegt hab´ für ein kleines Nickerchen. Nach ca. 3 Wochen hatte sich der Körper gewöhnt.

Nici, ich denk´auch, daß Dir das Prog. helfen wird. Deine Werte sind wirklich niedrig. Nimm halt meinen Rat auf und geh´s ganz langsam an... Und, wie Gretchen so schön schreibt, sei lieb zu Dir, mach´ ausgleichende Sachen wie Spazierengehen, Schwimmen, Sauna, Yoga... am besten, jeden Wochentag ein bißchen was!

Liebe Grüsse, Dagmar

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [maurizio](#) on Wed, 23 Mar 2011 06:47:07 GMT

ich bin am boden zerstört.
seit ich das progesteron nehme habe ich sooooooolche kopfschmerzen,
schwindel und bin sooooo müde.
habe gestern viel gegoogelt, weil die meinungen da ja auseinander
gehen und bin letztendlich in einem forum gelandet das von
dr scheuerstuhl betreut wird. hab ihr meine probleme geschildert.
das war ihre antwort:

natürlich kann es zu kopfschmerzen kommen, wenn das progesteron zu früh genommen wird
und falsch dosiert!
Gleich nach der menses ist sicher zufrüh, noch dazu in dieser dosierung.
schwindel ist immer ein zeichen von zuviel!
alles absetzen und entweder einen neuen speicheltest machen oder jmd suchen, die etwas
individueller therapiert!

(Wie Sie wissen, kann ich hier weder diagnosen stellen noch therapieren, zumal ich Sie ja auch
nicht kenne und gesehen habe)

also schon wieder ein arztbesuch für die katz.
und meine hoffnung, dass dieser momentane horrorausfall aufhört
sind auch total zerstört....

ich werde heute jetzt mal gar kein progesteron nehmen, und dann
sehen ob die kopfschmerzen und der schwindel apruppt aufhören.
falls ja, tut es mir nicht gut.....

und was dann?????

nici

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [gretchen](#) on Wed, 23 Mar 2011 07:07:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo nici,

hast du denn das prog gleich nach der mens genommen?

wie auch im natürlichen zyklus steigt prog erst um den eisprung herum an und darum sollte
man auch erst ab dem 10.- ~13 tag mit dem cremen loslegen und langsam bis zu 28. tag steigern.

nicht früher.

bitte googel doch mal den natürlichen verlauf der hormone während des zyklus. da gibts viele schaubilder dazu. das hilft und gibt dir mehr sicherheit.

bitte jetzt nicht alles hinschmeißen, denn du bist aufm richtiegn weg.

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [maurizio](#) on Wed, 23 Mar 2011 07:55:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was mich so fertig macht, ich habe ja auf anweisung meiner ärztin gehandelt. und die war unter kontaktadressen bei frau scheuerstuhl eingetragen.
diese meinte ich könnte das progesteron auch durchnehmen.
ich weiss nur, dass ich mit diesem schwindel und diesen kopfschmerzen nicht leben kann.

da ich jetzt am 14. tag des zyklus bin dürfte es ja doch keine schwierigkeiten mehr geben, oder, ich habe aber die letzten 3 tage die gleichen beschwerden gehabt.

ich versteh gar nichts mehr.

nici

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [gretchen](#) on Wed, 23 Mar 2011 08:13:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:diese meinte ich könnte das progesteron auch durchnehmen.

ich war auch zunächst bei einer anderen ärztin (ffm) als dr. scheuernstuhl und auch diese hatte mit nat. hormonen gearbeitet. sie sagte mir ebenfalls, ich könne das prog. durchnehmen. in geringer dosierung ist das denke ich acuh kein problem. ich hatte sogar damals schon das 3%ige gel und keinerlei probleme ABER ich hatte auch noch das gestagen zu verhütung und somit wohl besetzte rezeptoren. also war das alles damals eh umsonst. (äh....nein, umsonst nicht, denn ich zahlte 61,nochwas euro pro cremepackung ...aber nicht hilfreich jedenfalls.
fazit: nicht alle ärzte, die mit nat. hormonen behandeln kennen sich gut aus. traurig aber wahr.

was können wir dagegen tun?

entweder zu dr. s. gehen und/ oder uns so weit selbst informieren, dass wir autark sind und wissen, wann uns einer nur das geld aus der tasche zeihen will bzw die behandlung SO nichts bringen kann.

ich weiß, das ist sehr mühsam und glaub mir, man hat nicht mehr so arg viel freizeit durch den ganzen "spaß" aber jeder entscheidet selbst, was ihm gesundheit wert ist.

ich würd an deiner stelle jetzt noch 2-3tage warten, dass sich das prog. ggf noch bissl absenken kann und dann in DIESEM zyklus eben etwas verspätet loslegen....das wird schon!!!

Subject: Aw: natürliche hormone

Posted by [dagmar](#) on Wed, 23 Mar 2011 11:42:12 GMT

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

Hi Nici, es tut mir leid, daß es Dir so mies geht!

Aber eigentlich hatte ich Dir schon geschrieben, daß Du es lieber langsamer angehen lassen solltest....

Prog. kann den Blutdruck senken und somit zu Schwindel, Kopfweg und Müdigkeit führen.

Mach´ doch ein paar Tage Pause und fang dann wirklich ganz langsam damit an und dann nur abends einen Hauch (1/2 Erbse).

Deine Ärztin kennt Dich nicht und hat Dir halt´ die Dosis verschrieben, mit denen die meisten Frauen gut klarkommen.

Für DICH ist das für den Einstieg wohl zuviel. Also machst Du einen Versuch mit weniger.

Alles Gute Nici, Gruss Dagmar

Subject: Aw: natürliche hormone

Posted by [Cora](#) on Wed, 23 Mar 2011 11:49:56 GMT

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

Ich möchte mich meinen Vorrednerinnen anschließen: Bloß nicht schon die Flinte ins Korn werfen! Erstmal vielleicht Dosierung und Einnahmelänge verändern ... und immer in möglichst kleinen Schritten, um das Chaos halbwegs unter Kontrolle zu halten.

Und: Aus dem ht-mb Forum weiß ich, dass Progesteron zu massiven "Erstverschlechterungen"

führen kann! Soll heißen, dein Körper braucht einfach ne Weile, um sich an die Zufuhr zu gewöhnen. Das wird schon

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [maurizio](#) on Wed, 23 Mar 2011 13:24:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ihr seid sooooo großartig!
ich hoffe dass ich hier auch einigen so helfen kann, wie ihr mir, mit eurer erfahrung!!!
habe jetzt das progesteron heute morgen auf 'linsengröße' heruntergefahren, und ich habe keine kopfschmerzen mehr, schwindel noch etwas. heute abend werde ich auch so verfahren, und mich dann langsam an mein wohlfühlprogesteron herantasten.

dazu noch habe ich jetzt einen hormonspeicheltest bestellt, damit ich weiss wo ich gerade stehe.
und ich versuche einen der begehrten termine bei frau dr. scheuerstuhl zu bekommen (ich könnt mich in den a.... treten dass ich den im januar abgesagt habe).

ich möcht euch nicht mehr missen.

nici

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [maurizio](#) on Thu, 24 Mar 2011 18:54:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

jetzt habe ich mal ne frage.
ich will jetzt den speicheltest machen und da wird gefragt nach hormonellen medikamenten.
so und jetzt soll ich die dosis angeben (dort steht 'sehr wichtig für die testbewertung), ist ja auch klar.

okay ich habe jetzt eine 3% progesteroncreme, 1 dosis ist dann? wieviel progesteron (ich meine wie geb ich das an?)

bitte haltet mich nicht für blöd (und wenn dann schreibts mir bitte nicht)

nici

Hallo!

Maurizio, ich hoffe, dich stört es nicht, dass ich mich schon wieder in deinen thread einmische, aber deine themen passen auch so gut zu meinen!

Kurz zu mir: ich bin 34 Jahre alt, habe immer schon feines HAar und leide seit ca. 7 1/2 Jahren an immer wiederkehrendem HAarausfall, vor allem über FRühjahr und Sommer, im Winter ist´s meistens besser. Vor gut 7 Jahren wurde meine große Tochter geboren und in der Stillzeit sind mir auch fast alle Augenbrauen ausgegangen, die bis heute kaum nachgewachsen sind. Die letzten Jahre war und bin ich immer auf der Suche nach der URsache des Haarausfalls, hab viel gelesen, viele Tränen vergossen und wertvolle Zeit mit meiner Familie vertan, weil ich so verzweifelt war (könnt ihr wahrscheinlich alle irgendwie nachvollziehen!)

Vor ein paar Jahren wurde eine leichte Schilddrüsenunterfunktion festgestellt, nehme seither EUthyrox 100 täglich:

aktuelle WErte:

TSH 2,05 (0,30 - 4,00)

fT4 16,36 (11,50-28,00)

ft3 4,13 (2,50-7,80)

Habe auch eine Psychotherapie hinter mir und meine Therapeutin hat mich auf das Buch von Dr. Platt gebracht. Im November 2010 habe ich mit der Pille aufgehört (Cileste) und im zweiten ZYklus ohne Pille hab ich am 20. ZYklustag folgende WErte erhalten:

CHE	9.317 kU/L	(4.000 - 11.000)
Eisen	85 ug/dl	(60 - 140)
Ferritin	40,3 ng/ml	(15.0 - 150.0)
FSH	5.1 mU/ml	Follkelphase: 2,5 - 10
		Zyklusmitte: 3,5 - 33,5
		Lutealphase: 1,5 - 9

Progesteron	10,43 ng/ml	Follkelphase: 0,20 - 0,81
		Zyklusmitte: 4,53 - 25,2
		Lutealphase: 4,14-23,7

Androstendion:	2,30ng/ml	(0,30 - 3,50)
f. Testosteron:	0,9 pg/ml	(0,1-2,6)
DHEA-S	1,40 ug/ml	(0,80-3,90)

Freier Androgen IndeX: Berechnung nicht möglich, da kein testosteron angefordert!

Östradiol E2	162 pg/ml	Follkelphase: 10 -165
		Zyklusmitte: 145 - 525
		Lutealphase: 35 - 200

SHBG	73,2 nmol/L	(10.0 - 100.0)
TSH	1,68 mU/L	(0,35 - 4,50)

Bin mit diesen zu einem Arzt aus Frau Dr. Scheuerstuhls Liste. Dieser meinte, ich hätte einen relativen Progesteronmangel. Prog. zwar im Normbereich aber im Vergleich zum Östrogen eher niedrig. Der Arzt verschrieb mir eine Progesteroncreme 3 % und Utrogestan. Ich sollte etwa am 5. Zyklustag mit der Creme beginnen. In der ersten Zyklushälfte Utrogestan jeden 2. Tag vaginal zusätzlich, in der 2. dann täglich. Nach ca. 14 Tagen Behandlung packte mich bleierne Müdigkeit und mir ist immer ein wenig übel (bin sicher nicht schwanger!). Hab seit 2 Tagen Utrogestan weggelassen und nur gecremt und heute hab ich am 23. Zyklustag meine Periode bekommen (normal 26-28). Werde jetzt eine Pause von etwa 7 Tagen einlegen und dann langsam zu cremen beginnen und Utrogestan völlig weglassen. Was meint ihr, war Creme und Kapsel zuviel und deshalb meine Müdigkeit und Übelkeit? Kann dies auch einen so kurzen Zyklus verursachen? Hab einfach Angst, noch mehr Chaos in meinem Körper und somit an meinen Haaren auszulösen, hatte noch nie so kurzen Zyklus.

Hoffe, mein Beitrag war halbwegs verständlich und nicht zu lange, ist gar nicht so einfach, so viele Jahre mit Haarausfall in ein paar Zeilen zu verpacken!

Ig an alle
Anina

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [maurizio](#) on Thu, 24 Mar 2011 19:20:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo anina,

du hast sicher gelesen was mir auch frau dr. scheuerstuhl geschrieben hat: übelkeit und kopfschmerzen deuten auf eine überdosierung des progesterons hin.

insofern würde ich, wie mir geraten von den lieben hier, die dosis runterschrauben auf gaaaanz wenig, und erst peu à peu wieder nach oben schrauben, bis du deine wohlfühldosis hast.

mir geht es, seit ich das progesteron nur gaaaanz wenig nehme bedeutend besser!

kopf hoch, wir schaffen das hier gemeinsam,

nici

ps: übrigens bin ich 39 und habe 3 kinder, zwillingsjungs und ein mädchen. bei mir fings nach 1 1/2 jahren nach der geburt

unserer tochter mit dem haarausfall, dem schwindel und der migräne an.

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [maurizio](#) on Fri, 25 Mar 2011 10:19:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo ihr lieben,

mir gehts trotz progesteronreduzierung nicht gut.
ich glaube ich setz das jetzt mal ab.

habe etwas in meinen laborwerten von letztem jahr geblättert.

dort war vom endokrinologen eine leichte schilddrüsenüberfunktion gemessen worden TSH 2,94 (0,35-2,50), er meinte aber das sei ok.

ich habe jetzt ein bisschen angst, dass ich durch das progesteron vielleicht zu sehr in die überfunktion komme.
es muss ja einen grund geben, warum es mir, selbst in niedrigerer dosierung, noch immer nicht so gut geht.

was mir auch noch aufgefallen ist, dass ich gerade, obwohl ich mich wie bisher ernähre, zunehme.
das passt aber weder in die überfunktion, noch zum progesteron.
langsam check ich wirklich gar nichts mehr....

nici

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [Mimi17](#) on Fri, 25 Mar 2011 10:34:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Nici,
Du bist auf dem falschen Dampfer. Ein TSH von 2,94 bedeutet UNTERFUNKTION! Und dazu passt sehr eine Gewichtszunahme und das ist alles andere als OK Kein Wunder, dass es Dir nicht gut geht.

Hoher TSH + Niedrige Freie Werte = Unterfunktion
Niedriger TSH + Hohe Freie Werte = Überfunktion

Lass die freien Werte FT3, FT4 und den TSH nochmal machen.

Das Progesteron sollte Dir dabei eher helfen.

Ich hab jetzt nicht im Kopf, ob und ggf. wann Du auch Vit.D und die B-Vitamine und Magnesium, Kalzium, Kalium hast prüfen lassen, aber das wäre durchaus sinnvoll. Da besteht oft Mangel bei SD-Problemen.

Liebe Grüße
Mimi

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [Cora](#) on Fri, 25 Mar 2011 10:41:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mimi17 schrieb am Fri, 25 March 2011 11:34Halo Nici,
Du bist auf dem falschen Dampfer. Ein TSH von 2,94 bedeutet UNTERFUNKTION! Und dazu passt sehr eine Gewichtszunahme und das ist alles andere als OK Kein Wunder, dass es Dir nicht gut geht.

Hoher TSH + Niedrige Freie Werte = Unterfunktion
Niedriger TSH + Hohe Freie Werte = Überfunktion

Lass die freien Werte FT3, FT4 und den TSH nochmal machen.

Das Progesteron sollte Dir dabei eher helfen.

Ich hab jetzt nicht im Kopf, ob und ggf. wann Du auch Vit.D und die B-Vitamine und Magnesium, Kalzium, Kalium hast prüfen lassen, aber das wäre durchaus sinnvoll. Da besteht oft Mangel bei SD-Problemen.

Liebe Grüße
Mimi

Mimi hat absolut Recht! Das Progesteron kann die Schilddrüse ankurbeln, das haben hier schon ajunie und dagmar bestätigt - beide nehmen jetzt KEINE SD-Hormone mehr, die sie vorher gegen die Unterfunktion gebraucht haben.

Der TSH von 2,94 ist also ein weiteres Indiz dafür, dass du dem Progesteron unbedingt noch mehr Zeit geben solltest!

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [maurizio](#) on Fri, 25 Mar 2011 11:13:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mensch leute danke! ich dachte, hoher wert gleich überfunktion.
hatte ja bisher noch nie mit der schilddrüse zu tun....

okay, aber ich verstehe trotzdem nicht, warum es mir dann so scheisse gerade geht, mir gings vor dem progesteron wunderbar. na bis auf meinen haarausfall....

ihr habt mich überzeugt, werde weiterhin niedrig fahren, aber nicht ganz aufhören.
speicheltest liegt schon bereit, muss ich nur noch in 4 tagen machen. da setze ich aber am besten 2 tage vorher das progesteron ab, oder???

nici

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [Mimi17](#) on Fri, 25 Mar 2011 11:47:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

1. Gerne, dafür sind wir ja alle hier, um uns gegenseitig zu helfen und auszutauschen
2. Ja, vor dem Speicheltest absetzen.
3. Vielleicht war doch die Überdosierung am Anfang etwas heftig. Außerdem ist es für den Körper durchaus anstrengend, wenn sich die Hormonlage schnell ändert. Deshalb schleicht man Hormone (auch L-Thyroxin) meistens ein und aus. Also langsames herantasten an die Dosis.

Nicht so schnell aufgeben! Bin gespannt auf Deinen Speicheltest.
Und behalt die Schilddrüse auf jeden Fall im Auge. Wie alt ist Dein TSH-Wert? Spätestens nach 2 - 3 Monaten mit Progesteron solltest Du auch die Schilddrüsenwerte nochmal prüfen lassen.

Liebe Grüße
Mimi

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [nilufar](#) on Fri, 25 Mar 2011 12:35:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@maurizio

mir gehts genauso,.. ich werde die kilos die ich von der belara zugenommen habe, einfach nicht mehr los,.. obwohl ich seit monaten auf meine ernährung achte!
ich hab nen richtigen bauch bekommen u meine jeans passen mir nicht mehr

probleme über probleme,..

lg

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [maurizio](#) on Fri, 25 Mar 2011 12:51:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bisher wars so, pille einnehmen und zunehmen.
pille absetzen und abnehmen.
nur seit der letzten pille ist alles durcheinander.
ich habe seit der valette null abgenommen, und jetzt
nach 4 monaten nehme ich eher zu, so ein s.....
wisst ihr mir reicht momentan schon meine haarproblematik
wenn ich jetzt aber dazu noch fett werde, dann geb ich
mir die kugel....ach ja und falten krieg ich auch aufeinmal.
und das fällt mir in den letzten 4 monaten extrem auf.
die haut ist anderst als früher (was ja wieder auf progesteron-
mangel zurückzuführen wäre)
und die sorgenfalten wegen all dem darf man ja auch nicht
vergessen!!!

ach menno,

nici

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [gretchen](#) on Fri, 25 Mar 2011 12:58:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi Mädels,

tja....östrogendominanz macht hautalterung genauso wie östrogenmangel schlaffe haut (auch
hautalterung) macht....echt ätzend..

achja, bzgl.:

Zitat:mir gehts genauso,.. ich werde die kilos die ich von der belara zugenommen habe, einfach
nicht mehr los,.. obwohl ich seit monaten auf meine ernährung achte!
ich hab nen richtigen bauch bekommen u meine jeans passen mir nicht mehr

...hab schon das finasterid in verdacht....bei mir sammelt sich irgendwie auch alles in "der
mitte"....ggf wegen der aromatisierung? also höhere östrogenproduktion durch 5mg fin....

wenn sich mein HA bessert, schleiche ich das fin aus.
mal sehen.

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [nilufar](#) on Fri, 25 Mar 2011 13:32:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@gretchen
meinst du?? diese scheiss kilos kamen direkt nach 4 wochen einnahme der belara,.. genau wie damals vor 7 jahren,.. nur mit dem unterschied das sie nach dem absetzen auch wieder verschwanden!

Wenn fin daran schuld ist, müsste man doch im männerforum auch was zu dem thema finden, oder?

Übrigens habe ich der Ärztin gebeichtet das ich fin nehme und ich soll trotzdem pregnenolon nehmen!

Bist du bei derselben Ärztin in Behandlung, welche du mir per pn empfohlen hattest?

Hängt zwar bestimmt alles zusammen, aber ich fühle mich VIEL fitter, als in den letzten jahren. ich habe das gefühl, jetzt erst richtig leben zu können!

Ab nächste woche bekomme ich eiseninfusionen,.. da mein ferritin wert einfach nicht hoch will... bin mal gespannt was sich in den nächsten monaten tun wird!

Ig nilu

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [nilufar](#) on Fri, 25 Mar 2011 13:37:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@gretchen

hab grad diesen beitrage von tino gefunden:
ZITAT:"

Re: Verfettung durch Propcia möglich?

Beitrag tino am Fr März 07, 2008 8:21 am
Hallo Balduin

Biochemisch gesehen,kann Finasterid schon zu einer Gewichtszunahme führen.Es ist nämlich so,das Dihydrotestosteron,auch die Adipogenese mit reguliert.Und dann steigt durch DHT

Hemmung,ja auch die Aromataseaktivität im Gewebe an,was dann dort mehr Östrogen bildet.Sehr viele Anwender erfahren eine Gewichtszunahme unter Finasterid.Ich selbst habe durch Finasterid nur sehr sehr wenig zugenommen.Durch Dutasterid(was ich aktuell einnehme),habe ich schon deutlicher zugenommen,und bin nun mehr oder weniger gezwungen,mit viel Sport dagegen zu steuern.

viele Grüesse

Tino"

oh man,.. müsste aber nicht progesteron dagegen helfen??
ich werde erstmal auf 2,5mg reduzieren.

lg

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [gretchen](#) on Fri, 25 Mar 2011 13:50:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo nilu,

klar kannst du acuh von der belara zunehmen, ist ja ne stark östrogenhaltige pille. genauso regt auch fin das östrogen an. bei männern ggf nicht so sehr.
und östrogene machen nunmal nciht gerade schlanker .
und ja, wie tino sagte, androgene (wie das DHT) sind zuständig für den fettabbau. diese werden ja durch fin gehemmt. DHT zumindest. acuh davon wird man also nciht dünner . im gegenteil. wie VIEL einfluss das nun hat, kann ich nicht sagen. ich merke lediglich , dass es mir trotz pilleabsetzen echt schwer fällt, abzunehmen. hab auch ein östrogen von ~300 und das in der luthealphase. kein wunder also...

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [Anina](#) on Sat, 26 Mar 2011 07:40:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen!

Hab leider grad keine Zeit, deshalb nur ganz kurz.

wie weiter oben bereits erwähnt, war mein erster Zyklus mit Progesteron nur sehr kurz 23 TAge - und nun ist meine Monatsblutung so stark wie kaum zuvor. Kann das mit dem Prog. zusammenhängen?

Ig Anina

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [nilufar](#) on Sat, 26 Mar 2011 11:11:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Anina,

meine Blutung war nach dem absetzen der pille auch total stark und ich hatte extreme unterleibschmerzen.
mir ist jetzt nach dem ich prog nehme auch aufgefallen, dass ich keine schmerzen mehr hatte und meine blutung viel weniger war!

Ig nilu

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [maurizio](#) on Sat, 26 Mar 2011 21:44:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich war heute auf einer geburtstagsparty.
da fragt mich doch glatt eine sehr enge freundin,
was ich mit meiner haut gemacht habe, die sähe so
glatt aus. ob ich irgendwas verändert hätte.
ich sähe so frisch aus.
da fiel mir ajunje ein, die ja meinte ihre arbeits-
kollegin meinte ihre haut sei viel straffer.

das kann doch nicht sein? nach 8 tagen progesteron,
oder????

mich freuts auf jeden fall, mal was positives.....

nici

Subject: dosis runtergesetzt, mir gehts jetzt gut
Posted by [maurizio](#) on Mon, 28 Mar 2011 07:05:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo ihr lieben,

wollte nur mal berichten.
ich habe ja nun die dosis von 2 hubs am tag auf 1 hub
herruntergefahren (den verteile ich auf 3 mal schmieren am

tag), und muss sagen, mir gehts von tag zu tag besser. leider ist das auch die zeit im 'hormonmonat' zu der es mir immer ganz gut geht, also kann ich erst wirklich was sagen, wenn die tage kommen an denen es mir im 'hormonmonat' eigentlich immer schlecht geht, aber ich habe auf jeden fall keinen schwindel und keine kopfschmerzen mehr. das ist ja schon mal toll!

die haut wird glaub ich etwas besser, die haare haben sich leider noch nicht verändert, habe immer noch haarausfall wie sau. na mal abwarten.

liebe grüße

nici

Subject: Aw: dosis runtergesetzt, mir gehts jetzt gut
Posted by [dagmar](#) on Tue, 29 Mar 2011 13:06:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Nici,

Cora hat´s schon geschrieben; ich hatte auch eine leichte Schilddrüsenunterfunktion; hab´ sogar Tabletten dagegen genommen.

Durch das Progesteron ist die Schilddrüse wieder "angesprungen" und ich konnte die Tabletten absetzen.

Glattere Haut hab´ich auch bekommen; wie so leicht aufgepolstert!
Progesteron statt Botox!

Und 3 kg zugenommen hab´ich auch, was bei mir gut war, denn ich hatte Untergewicht.

Ich frag mich, ob Progesteron bewirkt, daß im Körper Wasser gespeichert wird? Das könnte die glatte Haut und die Gewichtszunahme erklären... Was meinen die andern dazu? Im Netz lese ich eher das Gegenteil...

Liee Grusse, Dagmar

Subject: Zwischenstand nach drei Monaten Progesteron

Posted by [Pitrie](#) on Tue, 29 Mar 2011 13:47:01 GMT

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

Hey Leute,

ich dachte, ich teile hier auch mal meine erfahrungen mit den natürlichen hormonen mit und gebe einen zwischenbericht nach dem 3. einnahmezyklus (12.-26. Zyklustag) mit progesteron: ich kann bisher leider noch keine veränderungen feststellen! meine haare rieseln vom kopf wie gehabt, tendenz sogar steigend. in den letzten monaten hatte ich immer nur an den haarwaschtagen extremen ausfall, nun fallen die haare auch vermehrt an nicht-waschtagen. meine verzweiflung könnt ihr euch also vorstellen.

positiv am progesteron ist, das ich während der einnahmezeit etwas ruhiger und ausgeglichener bin, aber wie gesagt, sonst stelle ich keine wirkung (auch keine negative) fest, erst recht nicht die so sehr erhoffte auf die haare.

ich hoffe, dass drei monate einfach zu kurz sind und eine veränderung noch eintritt, drei weitere monate werde ich diese behandlung noch durchziehen und ab dem nächsten zyklus noch östrogen substituieren. wenn das alles nichts wird, tja, dann werde ich es nochmal mit der pille versuchen...

ich hoffe bei euch anderen läuft es mit dem progesteron besser,

Ig, pitirie

Subject: Aw: Zwischenstand nach drei Monaten Progesteron

Posted by [Ponyfranse](#) on Tue, 29 Mar 2011 14:48:56 GMT

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

Oh neeein...

Halt doch noch ein wenig durch

Warum willst Du die Pille wieder nehmen?

Subject: Aw: Zwischenstand nach drei Monaten Progesteron

Posted by [Anina](#) on Tue, 29 Mar 2011 15:06:40 GMT

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

Hallo zusammen!

Ich bin heute auch total frustriert, statt den schönen Tag mit meinen Kindern zu genießen, bin ich nur am Gedanken wälzen. Hab jetzt seit 2004 immer wieder Phasen mit HA und trotzdem kann ich nach wie vor nicht damit umgehen. Wenn ich die anderen Mütter mit ihren schönen Zöpfen am spielplatz sehe - ich beneide sie so um ihre HAarpracht! Komm mir dann vor, wie ein kleines graues Mäuschen.

Ich traue mich schon gar nicht mehr hoffen, dass sich das Progesteron positiv auf meine Haare auswirken könnte. Nepoch dazu sind meine Werte nicht so schlecht. Habe schon so viel ausprobiert (Homöopathie, Akkupunktur,...Schilddrüsenmedikamente,), war jedesmal voller Zuversicht und dann kam der HAarausfall immer wieder zurück. Noch dazu sind meine Haare von vornherein so fein und wenig. Habe das Gefühl, jeder sieht meine Probleme von aller Ferne.

Tut mir leid, aber es tut gut, mit jemandem zu "reden", der einen versteht.

Ig Anina

Subject: Aw: Zwischenstand nach drei Monaten Progesteron

Posted by [gretchen](#) on Tue, 29 Mar 2011 15:30:25 GMT

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

@ pitrie:

Zitat:nach dem 3. einnahmezyklus (12.-26. Zyklustag) mit progesteron:
ich kann bisher leider noch keine veränderungen feststellen! meine haare rieseln vom kopf wie gehabt, tendenz sogar steigend.

nach drei monaten kann sich sehr wohl schon etwas tun: ggf kommen da neue haare. klaro, dass diese die alten erstmal aus dem haarschaft hinaustreiben.....gib dem prog IN JEDEM FALL bitte mehr zeit als nur 6 monate in summe!!!!

jetzt, nach 3 monaten hat sich sich schätzungsweise überall im gewebe eingelagert (das musste erstmal gesättigt werden) und nun ist der "rest" regelmäßig als freie hormone verfügbar. JETZT gehts ggf erst los!!! bitte nicht aufgeben!!!

Subject: Aw: Zwischenstand nach drei Monaten Progesteron

Posted by [Pitrie](#) on Tue, 29 Mar 2011 17:56:28 GMT

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

@ gretchen:

Zitat:nach drei monaten kann sich sehr wohl schon etwas tun: ggf kommen da neue haare. klaro, dass diese die alten erstmal aus dem haarschaft hinaustreiben.....gib dem prog IN JEDEM FALL bitte mehr zeit als nur 6 monate in summe!!!!

jetzt, nach 3 monaten hat sich sich schätzungsweise überall im gewebe eingelagert (das musste erstmal gesättigt werden) und nun ist der "rest" regelmäßig als freie hormone verfügbar. JETZT gehts ggf erst los!!! bitte nicht aufgeben!!!

klingt alles logisch und beruhigt mich wieder ein wenig... das wäre dann ja aber sowas wie shedding ???!! hat das hier sonst noch jemand bei einer progesteronbehandlung gehabt?? ich

hoffe, dass es so ist wie du schreibst... bisher ist von neuwuchs aber nichts zu sehen nach 6 monaten sollte doch aber bei erfolgreicher behandlung der haarausfall zumindest weniger werden, oder??

@ponyfranse

zur pille: hatte unter der pille niiiiieeee probleme, mit den haaren nicht, der kopfhaut nicht und mir ging es allgemein gut. und wenn die pille auch nur ein paar jahre den haarausfall hinauszögert, dann bin ich froh drum... WENN sie denn helfen SOLLTE, weiß man ja vorher immer nicht. aber ein paar monate werde ich das mit den natürlichen hormonen ja auch noch durchziehen. bin aber der meinung das nach nem halben jahr zumindest keine weitere verschlechterung mehr sein sollte... und erstmal sehen was mir das östrogen noch bringen wird. da ist mein wert ja auch immer sehr niedrig.

Ig, pitrie

Subject: Aw: Zwischenstand nach drei Monaten Progesteron
Posted by [maurizio](#) on Tue, 29 Mar 2011 18:33:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also bei mir rieseln die haare auch ohne ende... aber ich bin ja 'progesteronanfänger'.

ich hab immer soooo einen hunger.... progesteron soll doch schlank machen, menno.
bei mir ist immer alles anders.
mein fast c-körbchen ist dafür auf ein fast a-körbchen geschrumpft,
toller erfolg!

keine haare, falten, kein busen, dafür nen dicken hintern, langsam machts echt spaß....

nici

Subject: Aw: Zwischenstand nach drei Monaten Progesteron
Posted by [gretchen](#) on Tue, 29 Mar 2011 18:48:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: klingt alles logisch und beruhigt mich wieder ein wenig... das wäre dann ja aber sowas wie shedding Shocked ???!! hat das hier sonst noch jemand bei einer progesteronbehandlung gehabt?? ich hoffe, dass es so ist wie du schreibst... bisher ist von neuwuchs aber nichts zu sehen Sad
nach 6 monaten sollte doch aber bei erfolgreicher behandlung der haarausfall zumindest weniger werden, oder??

ich würde es zeitlich nicht so sehr begrenzen. laut dr. scheuernstuhl dauerts schonmal mind. 6 monate, bis das künstl. östrogen der pille ausm körper weg ist. wie lange die gestagene die prog.-rezeptoren blockieren weiß ich auch nicht. aber all das spricht meiner meinung nach dafür, dem keine zeitliche grenze zu setzen.

ich weiß nur, ich hab schon EWIG(~6monate) prog genommen und dann erst gestagen und estradiol abgesetzt. und er drei monate DANACH gings bergauf. also LANGSAAAAAAM.

@nici: dein "zustand" klingt eher wie östrogenmangel?!?!....zumindest gings bei mir körbchenmäßig genau in die andere richtung.....ggf produzieren deine ovarien nicht genug? achja...heißunger und so hab ich auch ganz schlimm....

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [maurizio](#) on Wed, 30 Mar 2011 05:39:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

jetzt mal ne grundsätzliche frage.

nach der einnahme der pille ist ja bei vielen der hormonstatus für sehr lange durcheinander.

wie sieht das eigentlich mit dem progesteron aus.
bringt das progesteron im idealfall die hormone wieder in balance sodass man irgendwann das progesteron absetzt und alles okay ist.

oder denkt ihr, dass das progesteron dann immer genommen werden muss?

nici

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [gretchen](#) on Wed, 30 Mar 2011 05:56:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also ich denke, im idealfall sollte es irgendwann wieder von alleine gehen....dann kommen aber wahrscheinlich schon die wechseljahre, die ja auch von pürog. mangel bestimmt sind wie ich das verstehe...uind mit prog. sind die auch beschwerdefreier...ich sag mal so: ICH werde prog. nehmen sobald ich vom "soll-verhältnis" abweiche.

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [maurizio](#) on Mon, 04 Apr 2011 09:01:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also ich nehme ja jetzt schon seit 18 tagen progesteron (mit 2 tagen

pause, wegen dem speicheltest).

die wassereinlagerungen kommen mir mehr vor, heute z.b. ists echt abartig, habe gestern 1 stunde sport getrieben und wirklich null gesündigt, heute habe ich 1 kg mehr auf der waage. die finger sind angeschwollen, oberarme, gesicht aufgequollen....

so extrem hatte ich das schon lange nicht mehr.

eigentlich sollte das progesteron doch dagegen wirken

versteh das nicht.

und noch eine frage: gibts denn jetzt bei progesteroneinnahme soetwas wie erstverschlimmerung. habe das hier zwar schon gelesen, in fachbüchern steht da aber gar nichts darüber drin....

nici

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [gretchen](#) on Mon, 04 Apr 2011 09:35:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

genau das ist es nici. die östrogensymptome verschlimmern sich ERSTMAL.

hab das auch..an genau den gleichen stellen!
..und viel besser ist es bei mir auch noch nicht...mein gewicht, dass ich vom östrogen damals noch draufhab, geht einfach net runter...*heul*...ich hoffe aber, dass es sich bessert, wenn das prog in ausreichender menge da ist!!!!

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [maurizio](#) on Mon, 04 Apr 2011 09:39:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke gretchen dass du so schnell geantwortet hast.
wie lange nimmst du prog jetzt schon?

schade dass sich ajunie nicht meldet, würde echt gerne wissen, wie es bei ihr denn so aussieht.

bin gerade wieder super ungeduldig, da meine haare immer dünner werden

nici

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [nilufar](#) on Mon, 04 Apr 2011 11:47:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mir gehts genauso,.. esse seit mind 6 wochen abends keine kohlenhydrate und achte auch sonst auf meine ernährung und treibe sport,.. ich habe nicht mal 1kg abgenommen.. so ätzend

nach dr. lee merkt man die volle wirkung von progesteron wohl frühestens erst nach 3-4 zyklen und dort wird auch die erstverschlimmerung erwähnt!!

lg nilu

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [gretchen](#) on Mon, 04 Apr 2011 12:10:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wow nilu....so gings mir auch mal. hab auch mal die gleiche zeit ganz ohen KHs gelebt und max. 1-2 cm verloren. dafür ist mir der preis dann doch zu hoch....aber für die haare solls gesund sein. merkst du nen (kleinen?) unterschied?

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [nilufar](#) on Mon, 04 Apr 2011 12:22:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich verzichte nicht ganz auf Kohlenhydrate,.. hab dann das gefühl keine energie zu haben! unter der woche frühstücke ich normal und esse mittags auch ganz normal, achte nur darauf das es nicht fettig ist und esse aber abends dann nur einen salat!!
am we ist man ja abends meistens unterwegs, da lasse ich mein mittagessen weg da ich sowieso spät frühstücke und esse abends auch ganz normal,.. also wie du siehst verzichte ich nicht ganz auf KH unter normalen umständen ging mein bauch IMMER sofort etwas zurück,.. jetzt merke ich NULLLLLLL!

zu den haaren schreibe ich dir heute abend etwas,.. bin spät dran) lg

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [nilufar](#) on Wed, 06 Apr 2011 21:48:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sry, komme jetzt erst dazu zu antworten

also, meine haare haben sich ein kleines bisschen gebessert, jedoch liegt das definitiv nicht an der ernährung!!

trotzdem all dem ist der zustand nicht befriedigend,.. kann immernoch nicht ohne toppik das haus verlassen, da mein oberkopf licht ist und diffus ist es auch noch licht.

mein ferritin wert lag zuletzt bei 39, werde demnächst eisen infusionen bekommen,.. hab allerdings von so vielen nebenwirkungen gelesen, das ich etwas verängstigt bin!

bin an einem tag happy das es sich gebessert hat und am nächsten tag total deprimiert weil ichs nicht mehr aushalte, aber ihr kennt das sicher!!

gute nacht

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [gretchen](#) on Thu, 07 Apr 2011 06:33:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi nilu,

vor den infusionen brauchst du glaube ich keine angst haben. habe selbst einige eiseninfusionen (venofer in kochsalzlösung) bekommen. völlig ohne NW und nicht schlimm.

viel erfolg!

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [maurizio](#) on Fri, 08 Apr 2011 06:46:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo ihr lieben,

möchte hier ja meine erfahrungen mit progesteron beschreiben.
anfangs hatte ich ja ganz schlimme kopfschmerzen und so einen dumpfen schwindel.

ich kann bestätigen, dass die tipps die ich hier bekommen habe, nämlich das progesteron nach zyklus zu nehmen, genau das richtige war. bin jetzt kurz vor meinen tagen und die letzten tage habe ich weitaus mehr progesteron vertragen als bisher, ohne das ich irgendwelche beschwerden gehabt hätte.

ich werde sobald ich meine tage habe, pause machen, und dann nur ganz vorsichtig salben und gegen ende eben wieder mehr.

denke das bekommt meinem körper.
trotzalledem sind 2 hubs der 3% creme für mich zuviel, jetzt bin ich gerade bei 1 1/2, und da fühlt sich alles noch gut an.

ich denke das muss man selbst ausprobieren, der körper sagt einem ganz automatisch was gut ist, und was einem nicht bekommt.

nici

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [nilufar](#) on Fri, 08 Apr 2011 11:36:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hmhhh ok!! danke gretchen, das beruhigt mich etwas

Subject: natürliches östrogen
Posted by [maurizio](#) on Sat, 09 Apr 2011 07:56:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo ihr lieben,

ich wende mich nun an die erfahrenen hormonspezialistinnen hier.

ich habe eine frage: falls ich meinen östrogenspiegel mit dem progesteron nicht hoch bringe: wie steht ihr zu natürlichem östrogen? wie sind die nebenwirkungen, vor allem was das krebsrisiko und die anderen fiesen nebenwirkungen wie embolien....?

nici

Subject: Aw: natürliches östrogen
Posted by [gretchen](#) on Sat, 09 Apr 2011 08:14:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich denke, wenn du nur so viel nat. östrogen dazu nimmst, dass du nicht in die dominanz gerätst, entspricht es dann ja dem, was von natur aus normal wäre UND du hättest immer den nat. ausgleich progesteron.

das hohe krebsrisiko, die thrombosen etc. das tauch meines wissens nach nur auf, wenn es keinen natürlichen gegenspieler gibt.

ich weiß z.b. dass ärzte, die mit bioidentischen hormonen arbeiten, das östrogen, wenn ein mangel besteht, gleich im richtigen verhältnis in die progesteron creme mischen lassen.

Subject: Aw: natürliches östrogen
Posted by [Mimi17](#) on Sat, 09 Apr 2011 15:37:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,
schließe mich Gretchen an. Natürlich Östrogen immer in Kombi Progesteron. Muß nicht in einer Creme sein, können auch zwei sein

Auch wenn die Wechseljahre für Dich noch kein Thema sind, vielleicht magst Du das hier dazu noch lesen:

<http://haematologie-onkologie.universimed.com/artikel/progesteron-neues-zu-brustkrebsrisiken-und-funktionsweise?page=0%2C0%2C0%2C1%2C0%2C0%2C0%2C0%2C0%2C0%2C0%2C0%2C0%2C0%2C0%2C0%2C0%2C0%2C0%2C0%2C0%2C1>

Liebe Grüße
Mimi

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [maurizio](#) on Sat, 09 Apr 2011 17:21:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

jetzt nochmals ne blöde frage zum progesteron.
also ich sollte eigentlich heute oder morgen meine tage bekommen.
die letzte woche merkte ich, dass ich weitaus mehr progesteron vertrage als zuvor (also wie du gesagt hast gretchen, dem natürlichen zyklus entsprechend)seit gestern und auch heute bemerke ich dass mir das progesteron wieder nicht so gut bekommt, habe es jetzt auch wieder reduziert.

wie macht ihr das denn jetzt genau.
hört ihr vor eurer periode auf oder erst wenn sie da ist?
also zählt ihr die tage ab dem ersten tag der mens, und macht nach z.b. 3 wochen automatisch pause, oder erst wenn die blutung kommt?

nici

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [maurizio](#) on Sat, 09 Apr 2011 17:26:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

gretchen schrieb am Wed, 23 March 2011 08:07hallo nici,

hast du denn das prog gleich nach der mens genommen?

wie auch im natürlichen zyklus steigt prog erst um den eisprung herum an und darum sollte

man auch erst ab dem 10.- ~13 tag mit dem cremen loslegen und langsam bis zu 28. tag steigern.
nicht früher.

habs wieder gefunden, und gretchen unglaublich, du hast recht,
genau in dieser zeit habe ich prog. super vertragen und es hat
sich richtig angefühlt, und ab dem 29. tag gar nicht mehr!!!
du bist großartig (menno, ich d....)

nici

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [nilufar](#) on Sat, 09 Apr 2011 18:14:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hey nici,

sobald 1 tropfen blut kommt, beendest du die prog creme

lg

Subject: ich flüster jetzt nur: ich glaube der haarausfall wird besser
Posted by [maurizio](#) on Mon, 11 Apr 2011 07:13:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo mädels,

ich wills ja nicht wieder mal verschreien:
ich glaube meine haare bessern sich etwas.
klar kann ich nach 1 monat noch viel sagen, aber erstens werden
sie auf einmal nicht mehr so schnell fettig und ich sehe viele
kleine härchen auf dem kopf die in alle richtungen abstehen.

ich berichte weiter

nici

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [Binne](#) on Mon, 20 Jun 2011 20:27:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!!

Ich hole diesen Thread mal wieder aus der Versenkung.... habe ihn mit der Suchfunktion gefunden..

ich nehme nun demnächst auch Progesteroncreme 3% (da bei mir eine Östrogendominanz festgestellt wurde ---> Gretchen, eigentlich hast DU die ja festgestellt nun wurde sie noch von offizieller Seite bestätigt) und HOFFE so sehr, dass sich damit viele meiner Probleme endlich endlich lösen werden....

Bin guter Dinge

Wie gehts eigentlich den anderen, die hier im Thread geschrieben haben? Nici, wie geht es dir?
Was machen die Haare?

Liebe Grüße, Binne

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [maurizio](#) on Tue, 21 Jun 2011 06:48:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

liebe binne,

meine haare fallen aus wie nie zuvor.
ich habe da aber, denke ich auch schuld daran.
ich hatte 2 monate prog. genommen und dann wegen eines speicheltests abgesetzt. und hormonelle schwankungen sind wohl nicht gerade das, was mein körper gerade braucht.
fange jetzt diesen monat wieder an, da ich auch eine östrogendominanz habe. hoffe ich bekomme das mit der dosierung hin, da ich sehr sensibel auf das prog. reagiere (kopfschmerzen, dumpfes gefühl, schwindel).

werde dann wieder einmal berichten, da ich es jetzt auf jeden fall mal einige monate nehmen will.

nici

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [Binne](#) on Tue, 21 Jun 2011 07:01:44 GMT

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

Na, dann fangen wir gemeinsam an

Ich hoffe auch sehr, dass ich dann endlich mal wieder etwas mehr Antriebskraft bekomme, meine launischen Phasen besser werden (meine armen armen Kinder, die bekommen die oft ab) und ich nicht ständig so müde bin.. ich erhoffe mir von Progesteron echt viel

Ja, hormonelle Schwankungen sind Gift für die Haare ,

Liebe Grüße und viel Erfolg beim (Wieder) Einstieg mit Prog,
ich melde mich in ca 3-4 Monaten mal wieder hier an dieser Stelle

Liebe Grüße! Binne

Subject: Aw: natürliche hormone
Posted by [maurizio](#) on Tue, 21 Jun 2011 07:05:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hey das find ich echt interessant. auch ich habe immer diese blöden launen (und auch 3 kinder, da muss ich mich immer so zusammenreißen...) und mit der antriebskraft: es gibt tage, da denke ich: hey so müsste jeder tag sein, so war ich doch sonst jeden tag! und dann gibts tage, da bin ich nicht fähig irgendwas auf die reihe zu bekommen....
aber auch bei mir wurde das besser, während der pille war das nicht zu ertragen....

nici
