

Hallo liebe Forenmitglieder!

Ich hatte noch eine wichtige Sache vergessen, über die hier auch sehr oft diskutiert wurde: Das Östrogen/Progesteronverhältnis.

Bei mir sieht es - wie schon gesagt: ohne, dass ich je in irgendeiner Weise in meinen Hormonhaushalt eingegriffen hätte - Folgendermaßen aus:
Im Gegensatz zu der wahrscheinlichen Mehrheit von euch, die an Östrogendominanz bzw. Progesteronmangel leidet, leide ich eindeutig an einem Estradiol(E2)-Mangel und damit an einer Progesterondominanz - UND TROTZDEM HABE ICH HAARAUSFALL?

Verschiedene Progesteronwerte:

- 0,71 (Norm: Entweder 0,8 - 3,0 in der Ovulationsphase oder 1,7 - 27,0; Die Periode setzte damals erst 18 Tage nach dieser Blutentnahme ein, könnte ich mich dann doch noch in der Follikelphase befunden haben [Norm. Follikelph.: 0,2 - 1,5]?)
- 0,88 (Norm: < 0,80 in der Follikelphase, und ja, ich befand mich im Zeitpunkt der Blutentnahme im 2.Zyklustag, also in der Follikelphase)
- > Den erhöhten, letzten Wert hat der Endokrinologe mit den Worten kommentiert: "Naaaaja, sooo viel erhöht ist es ja nicht." Ich hätte ihm am liebsten...ihr wisst schon

Verschiedene Estradiolwerte (E2)/ Östradiolwerte: Zeigen eindeutig, dass ich ständig in der unteren Hälfte des Normbereichs liege:

- 32 (Norm. Follikelphase, da ich mich in dieser befand: 25 - 200)
- 42 (Norm. Lutealphase, in der ich mich befand, da schon 5 Tage später die Periode begann: 43,8 - 211)
- 103 (Norm von der Foll.: 12,5 - 166; Oder von der Ovulationsph.: 85,8 - 498; Oder von der Lutealph: 43,8 - 211; Habe leider keine Ahnung, welche Phase vorlag)
- 52,7 (Norm.: Follikelphase, in der ich mich definitiv befand: 12,5 - 166)
- 120 (Norm. Follikelphase, definitiv: 46 - 607)
- > Damit konnte ich leider noch keinen Arzt konfrontieren, weil mir dies selber erst gestern aufgefallen ist, weil ich mich zu stark ausschließlich auf die männlichen Hormone fixiert hatte

Also dieser ständig erniedrigte Estradiolwert in Kombination mit meinen männlichen Hormonwerten (v.a. Testosteron und Androstendion), die sehr oft in der oberen Hälfte des Normbereichs liegen und dann noch in der möglicherweise vorliegenden Progesterondominanz: Das ist spricht doch eigentlich gegen PCO-Syndrom, weil bei diesem ein ständig hoher Estradiolwert erforderlich wäre?

Die Symptome zu einem Progesteronüberschuss (die im Internet nur sehr rar zu finden waren) habe ich auch: Schläfrigkeit und Depressionen (diese aber eher wegen dem Haarausfall!).

Was würdet ihr dazu sagen? Wäre wie immer für jeden Gedanken von euch unglaublich dankbar!

Subject: Aw: Ach Übrigens: Östrogen/ Progesteronverhältnis

Posted by [Cora](#) on Thu, 02 Jun 2011 14:25:14 GMT

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

Östrogenmangel kann selbstverständlich auch Haarausfall machen. Drum wachsen ja auch bei manchen (!) Frauen die Haare unter der Pille erstmal besonders gut (obwohl nur künstliches Östrogen ist).

Subject: du hast KEINE progesterondominanz.....

Posted by [gretchen](#) on Thu, 02 Jun 2011 17:31:47 GMT

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

hallo....

Zitat:Im Gegensatz zu der wahrscheinlichen Mehrheit von euch, die an Östrogendominanz bzw. Progesteronmangel leidet, leide ich eindeutig an einem Estradiol(E2)-Mangel und damit an einer Progesterondominanz

sag mal...wie kommst du darauf?

wäre gut, wenn du übrigens zu deinen werten auch immer die EINHEITEN mit angeben kannst. ich hab mal welche (die üblichen) angenommen und anhand deines beispiels das verhältnis berechnet.

dazu sagen muss ich wie immer: das verhältnis von 1:200 bezieht sich auf werte im SPEICHEL, die sich sehr von serumwerten unterscheiden - ein speichelttest wäre auch in deinem fall gut, wie schon mimi vorgeschlagen hatte).

zu deinen werten:

103,9pg/mL Östrogen

0,71ng/mL Progesteron = 710 pg/mL

103,9pg/mL Östrogen zu 710pg/mL Progesteron

entspricht einem verhältnis von:

1: 6,8 (im SERUM) was keinesfalls ne progesterondominanz ist sondern eben auch eine östrogendominanz. keine absolute, weil dein E2 wie du schon gesagt hast eben nicht besonders hoch ist aber eben eine RELATIVE östrogendominanz weil du im vgl. mit prog eben RELATIV zu viel östrogen hast.

du siehst, das gibt es auch ohne vorherige Pilleneinnahme.

deinen 88-er Progesteronwert würde ich nicht der Follikelphase zuordnen sondern eindeutig der Lutealphase. Ich nehme an, dein Zyklus hatte noch nicht begonnen. Erst der Tag der RICHTIGEN Blutung ist der 1. Tag. Vorherige Tage mit leichten Schmierblutungen (wie es häufig vorkommt bei Progesteronmangel) zählen noch nicht als Periodenblutung.

Such dir bitte einen Arzt, der sich mit bioidentischen Hormonen auskennt!
Beides kann mittels einer Creme, die beide Hormone in natürlicher Form und im richtigen Verhältnis enthält behandelt werden.

Subject: Aw: du hast KEINE progesterondominanz.....

Posted by [Binne](#) on Fri, 03 Jun 2011 20:38:09 GMT

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

@Das Übel:

entschuldige, dass ich deinen Thread "missbrauche", um mich an Gretchen zu wenden, aber das erschien mir nun als DIE Chance, da ich mich gerade mit der gleichen Frage befasse und ich Gretchen noch von früher (ich war vor 1-2 Jahren öfter hier) als gut informiertes Forenmitglied kenne

@Gretchen!!!!!!:

Dürfte ich dir auch mal rasch meine beiden Werte durchgeben?
Siehst du bei mir auch eine Östrogendominanz?

Die Werte wurden am 22.ZT per Speicheltest genommen:

Östradiol: 4,3pg/ml (Lutealphase 0,8-10,8pg/ml)

Progesteron: 189 pg/ml (100-450pg/ml)

Es wurde sogar ein Index ausgerechnet:
0,023 Verhältnis Östradiol / Progesteron) < 0,005

Aber was heißt das??? Dieser Index ist rot geschrieben (alle Werte, die nicht ok waren, wurden auf dem Blatt in rot gedruckt) was ja heißt, irgendwas stimmt da nicht, aber mein HA sagte dazu nichts?!

Vielleicht kannst du mir ja weiterhelfen?

Merci))

Liebe Grüße! Binne

Subject: Aw: du hast KEINE progesterondominanz.....
Posted by [gretchen](#) on Sat, 04 Jun 2011 08:56:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo binne,

ja, die ergebnisse in rot sind alle abweichend von der norm.

machen wir das also mal zusammen:

da wir im speichelttest auch gleiche einheiten für östradiol und progesteron bekommen, braucht man nicht mehr umzurechnen.

also: dein östradiol liegt bei 4,3pg/ml und das progesteron bei 189 pg/ml

das labor berechnet einen index und kein verhältnis. das kommt aber aufs gleiche raus:

östradiol : progesteron
 $4,3:189=0,0227$ also 0,023 Verhältnis Östradiol / Progesteron)
das SOLL ist hier: < 0,005 (also KLEINER ALS 0,005)

der index ist insofern garnicht schlecht als berechnungsgrundlage als du eben nicht bewertest, wie hoch das ö. oder p ist, sondern lediglich beide im verhältnis zueinander siehst.

progesteron sollte im speichel idealerweise 100 mal oder in den wechseljahren sogar 200 mal soviel sein wie östrogen.

in deinem fall wären das: $4,3 \times 100= 430\text{pg/mL}$ progesteron für ein (mindest-)verhältnis von 1:100. heißt, du solltest noch progesteron zuführen.

Subject: Aw: du hast KEINE progesterondominanz.....
Posted by [Binne](#) on Sat, 04 Jun 2011 12:42:57 GMT

Danke dir sehr Gretchen!!!

Progesteroncreme müsste ich im Internet bestellen, weißt du eine gute Bezugsquelle? Und ab Eisprung schmieren, oder?

Mein Testowert ist auch total niedrig (3,2 pg /ml (5,0-49)
und mein DHEA auch (98 pg/ml 140-570)

Ich kann doch unmöglich DHEA, Progesteron und wahrscheinlich auch eventuell noch Hydrocortison nehmen (mache morgen einen Cortisol 24 h Test, da mein HA meinte, der niedrige DHEA Wert könnte auf eine NNS hinweisen...)

Zudem nehme ich ja auch noch LT..

HILFE!!!!!!

Außerdem nehme ich ja noch Eisen, Zink, Vitamin D ein...
bin den ganzen Tag nur am Tabletten schlucken...

Immerhin besteht dann vielleicht mal die Möglichkeit, dass mein seit 17 Jahren bestehender HA endlich mal aufhört?!?!?

Pille habe ich Gott sei Dank vor 2 Jahren abgesetzt (Ergebnis war ein 3. Kind)

Liebe Grüße!

Subject: Aw: du hast KEINE progesterondominanz.....
Posted by [gretchen](#) on Sat, 04 Jun 2011 13:30:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi binne,

Zitat:bin den ganzen Tag nur am Tabletten schlucken...

ich wage mal zu behaupten, so gehts hier fast allen . (mein DHEA ist noch niedriger als deines....corti ist bei mir auch zu nieder. ich bin NULL stresstolerant)....

ich rate dir ab, dir einfach was im internet zu bestellen. such dir bitte lieber eine kompetente ärzin bzw nen arzt, der sich mit bioidentischen hormonen auskennt und alles in allem in die hand nimmt. auf der homepage von frau dr. scheuernstuhl findest du von ihr empfohlene ärzte.

alles liebe!

Subject: Aw: du hast KEINE progesterondominanz.....

Posted by [Binne](#) on Sat, 04 Jun 2011 20:49:31 GMT

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

Liebes Gretchen,

danke für deine Antwort

ja,du hast sicherlich Recht, hier werden viele von uns Tabletten bzw Nem's schlucken... nur ich dachte eben bei mir sind es gleich so viele (hormonelle) Baustellen auf einmal, Testo,NNS, Progesteron, DHEA, SD,...

ich habe mal gehört, dass man als allererstes seine NEBENNIERE in Ordnung bringen soll (am besten natürlich ohne Cortison , nur , wie soll das gehen? ich bin ja gerade wegen der NN so antriebslos, depri,und vor allem: null stressresistent, flippe wegen allem aus, wie soll ich denn von jetzt auf gleich ganz locker werden???) und wenn DIE wieder fit ist, kommen auch alle anderen Hormone wieder ins Lot.

So soll man ja zb vor einer SD Einstellung mit LT (wenn man eine NNS hat) zuerst nur Corti nehmen und danach erst LT (man braucht wohl danach auch viel weniger LT als vorher, weil die SD wieder -mit einer gut funktionieren NN, das LT besser verwerten kann.

Wie hast du das denn gemacht? Du schreibst, dein Cortisol lässt auch zu wünschen übrig... nimmst DU Cortison?

Und nimmst du auch DHEA, weil du auch so niedrige Werte hast??

Mein DHEA (15mg)steht hier und ich traue mich auch da nicht so recht ran, weil ich Angst habe vor noch mehr Haarausfall (bei manchen löst DHEA ja Haarausfall aus)

Ich habe übrigens einen sehr, sehr guten HA (er hat das Buch "Die Hormonrevolution" von M.Platt übersetzt und praktiziert auch nach PLatt), nur ist er gerade am Urlauben und ich wollte eben jetzt sofort meine Fragen beantwortet haben und außerdem traute ich mich die ganze Zeit nicht so an die Hormone ran (mein HA hat mir schon 2009 eine Progesteroncreme verschrieben, die ich meinem Vater geschenkt habe) .. nun aber wirds echt Zeit.. es ist ja eben nicht nur der Haarausfall, sondern das Gesamtbefinden, das mich echt fertig macht...

Jetzt habe ich einen halben Roman geschrieben , sorry!

Liebe Grüße, Binne

Subject: Aw: du hast KEINE progesterondominanz.....

Posted by [gretchen](#) on Sun, 05 Jun 2011 07:19:05 GMT

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

hallo liebe binne,

von deinem hausarzt hab ich glaube ich auch im buch gelesen und diesen damals auch für mich in erwägung gezogen...in HD oder viernheim oder so praktiziert der, gell?

bzgl. der hormone bin ich nicht wirklich weiter als du.

deine vermutung, man müsse bei den NNR anfangen klingt schon logisch, nur leider wurde das bei mir nicht so gemacht. IRGENDWANN bekam ich kortison und sei dem absetzen hat sich die NNR nicht mehr richtig erholt...bzw ist so lahm geblieben wie davor. achja...corti hatte mir wunderbar mein androstendion gesenkt. und nacher ist es auch nicht mehr so hoch gestiegen wie davor. insofern hatte dr., umbreit wohl recht mit seiner "androgen-rückstau-durch-die-pille" theorie.

aufgrund meiner geringen stresstoleranz bekomme ich jetzt bald 10mg DHEA. ohja, ich hab ebenfalls angst vor verstärktem HA. allerdings hoffe ich, dass das erst eintritt, wenn der spiegel wieder über die norm steigt, wovon meiner bislang weit entfernt ist.

ich werde berichten.

Subject: Aw: du hast KEINE progesterondominanz.....

Posted by [Cora](#) on Sun, 05 Jun 2011 09:45:37 GMT

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

Binne schrieb am Sat, 04 June 2011 22:49

So soll man ja zb vor einer SD Einstellung mit LT (wenn man eine NNS hat) zuerst nur Corti nehmen und danach erst LT (man braucht wohl danach auch viel weniger LT als vorher, weil die SD wieder -mit einer gut funktionieren NN, das LT besser verwerten kann.

Ich kenne es so: Man kann durchaus parallel eine NNS und eine SD-Fehlfunktion therapieren, also gleichzeitig mit LT und Corti anfangen. Man kann auch erst die NNS in Ordnung bringen (= Corti nehmen) und DANN mit LT anfangen. Bloß umgekehrt nicht: Niemals nur LT nehmen, wenn man eine NNS hat.

Subject: Aw: du hast KEINE progesterondominanz.....

Posted by [Binne](#) on Sun, 05 Jun 2011 10:28:38 GMT

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

@Gretchen:

In Darmstadt praktiziert mein HA...

siehst du, da bin ich also nicht die Einzige, die Angst vor diesem DHEA hat..

ich werde erstmal meine NN angehen, bevor ich mich an DHEA "wage".. aber blöd, dass es bei dir nicht viel gerbacht hat??? Warst du denn kontinuierlich damit in Behandlung? Wieso wurde Corti wieder abgesetzt?

@Cora: Die meisten nehmen aber nur LT (weil viele Ärzte eine NN nicht anerkennen bzw sich nicht damit auskennen....) und irgendwann spääääääter entdeckt man dann vielleicht, dass was mit der NN grundlegend falsch läuft...

Wie würdest DU es denn machen? Von heute auf morgen LT absetzen wäre ja nicht so gut, oder?

Ich gehe in 2 Wochen zu dieser Privatparxis nach Mainz, die sich auf SD spezialisiert haben (und eben auch auf die NN)und bin mal gespannt auf deren Meinung... bis dahin ist auch der 24h Speicheltest vom Cortisol da..

Ich weiß, ich tanze auf mehreren Hochzeiten , aber eine zweite Meinung ist mir schon wichtig, zumal mein HA auch noch so auf Novotyhral steht und ich mir nicht sicher bin, ob ich mir T3 einschmeißen möchte... von den Werten sieht es ganz danach aus, als ob ich es gut brauchen könnte, ABER vielleicht ändert sich das ja auch alles , wenn die NN wieder ok sind...

Nimmst du auch Corti? Und wenn ja, welche erfahrungen hast du damit gemacht?

Liebe Grüße, Binne

Subject: Aw: du hast KEINE progesterondominanz.....
Posted by [gretchen](#) on Sun, 05 Jun 2011 14:27:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ cora:

Zitat:Niemals nur LT nehmen, wenn man eine NNS hat.

das hab ich schon oft gelesen. aber so läuft es ja nun meistens. bei mir jedenfalls. im serum sehen die ärzte meine nns nicht, im speichel wird sie leider nicht anerkannt und T4 ist bei 1-2ml SD volumen nunmal unumgänglich.....was soll ich also machen?

@ binne:

corti hab ich abgesetzt, weil ich es einfach nicht ewig nehmen wollte. hat ja auch nebenwirkungen.

ja, binne erzähl uns bitte, was dr. krug (oder wer es sein mag) sagt, wie man die nns am besten therapiert...würde mich auch sehr interessieren....

vor dhea hab ich auch angst....aber ich nehm ja nur 10mg und schaue, was mein hormonhaushalt damit macht....jedenfalls hab ich bei stress 4x höhere HA zahlen und meine ärztin sagt, das kommt daher weil durch den stress zu viel prog. verbraucht wird.

Subject: Aw: du hast KEINE progesterondominanz.....

Posted by [Binne](#) on Sun, 05 Jun 2011 20:13:28 GMT

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

@Gretchen:

ich berichte dann, wie es mit meiner NN weitergeht und ob es Auswirkungen auf den Haarausfall hat..

Mein Hausarzt heißt übrigens Dr Armbruster. Die SD Praxis in Mainz ist die von Prof Dr. Hotze (der ja leider im Jan verstorben ist...)

Wie wirkte denn das Corti bei Dir? Wurde dein HA besser?

Wie lange hast du es genommen? Und welche Nebenwirkungen traten bei dir auf?

Googelt man unter NNS findet man ja so einiges, eben auch dass man zb bei Corti auch gleichzeitig am Besten DHEA / und oder (das weiß ich nicht mehr so genau,ich kann mir gar nicht mehr alles behalten, soviel googel ich DAS kann einen auch krank machen)

Progesteron...

Man findet ja zb auch Empfehlungen, wie man ohne Hormone seine NN wieder aufpäppeln kann, aber diesen Weg kann ich für mich eigentlich ausschließen...

Die Schlußfolgerung von deiner Ärztin, dass Stress Progesteron "frisst" und daher der HA kommt, finde ich logisch. Du nimmst ja auch Progesteron.. wie lange schon und brachte dir DAS den Durchbruch?

Ach mensch, so viele Rädchen, an denen man drehen muss...

Liebe Grüße, Sabine

Subject: Aw: du hast KEINE progesterondominanz.....

Posted by [gretchen](#) on Mon, 06 Jun 2011 06:18:16 GMT

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

hallo binne,

ne, corti brachte bei mir keinen durchbruch, aber ich hatte auch nur cortison bekommen und wurde davon nur dicker. der HA wurde besser als die androgene runtergingen. allerdings sind sie auch jetzt noch unten und die haare sind wieder ganz übel und dünn.....

progesteron brachte bisher auch nochkeien riesenveränderung. aber dennoch glaub ich dran und werde es erst dann abschließend beurteilen, wenn ich das richtige verhältnis erreicht habe und dieses konstant halten konnte für ein paar monate.

Subject: Aw: du hast KEINE progesterondominanz.....

Posted by [Cora](#) on Thu, 09 Jun 2011 22:47:58 GMT

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

Binne schrieb am Sun, 05 June 2011 12:286

@Cora: Die meisten nehmen aber nur LT (weil viele Ärzte eine NN nicht anerkennen bzw sich nicht damit auskennen....) und irgendwann späaaaaäter entdeckt man dann vielleicht, dass was mit der NN grundlegend falsch läuft...

Wie würdest DU es denn machen? Von heute auf morgen LT absetzen wäre ja nicht so gut, oder?

Ich gehe in 2 Wochen zu dieser Privatparxis nach Mainz, die sich auf SD spezialisiert haben (und eben auch auf die NN)und bin mal gespannt auf deren Meinung... bis dahin ist auch der 24h Speicheltest vom Cortisol da..

Ich weiß, ich tanze auf mehreren Hochzeiten , aber eine zweite Meinung ist mir schon wichtig, zumal mein HA auch noch so auf Novothyral steht und ich mir nicht sicher bin, ob ich mir T3 einschmeißen möchte... von den Werten sieht es ganz danach aus, als ob ich es gut brauchen könnte, ABER vielleicht ändert sich das ja auch alles , wenn die NN wieder ok sind...

Nimmst du auch Corti? Und wenn ja, welche erfahrungen hast du damit gemacht?

Nee, von heute auf morgen LT absetzen ist natürlich nicht angesagt Zumal du ja noch gar nicht sicher weißt, ob du eine NNS hast.

Ich selbst bin bei einem Herthoge-Mediziner in Behandlung ... das sind die, die einem eher zuviel als zuwenig Hormone verschreiben Nehme 75 Mikrogramm Novothyral und 10 mg Corti. Doc möchte, dass ich 20 bis 25 mg Corti einwerfe, aber dann bekomme ich Herzrhythmusstörungen. Doc möchte auch, dass ich DHEA nehme, aber ich traue mich net *g* Außerdem möchte Doc, dass ich Gynokadin Gel schmiere (=Östrogen), aber davon bekomme ich Brustentzündungen.

Immerhin nehme ich soviel Progesteron, wie er will Müsste aber mal neue Werte machen lassen.

Gebracht hat mir das bisher alles gar nüscht. Als ich mit dem ganzen Gedöns angefangen hab (Januar 2010), hat sich der HA erstmal massiv verschlechtert. Und ist bisher nicht stabil besser geworden, immer nur mal für ein paar Wochen.

Subject: Aw: du hast KEINE progesterondominanz.....

Posted by [Cora](#) on Thu, 09 Jun 2011 22:52:00 GMT

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

gretchen schrieb am Sun, 05 June 2011 16:27@ cora:
Zitat:Niemals nur LT nehmen, wenn man eine NNS hat.

das hab ich schon oft gelesen. aber so läuft es ja nun meistens. bei mir jedenfalls. im serum sehen die ärzte meine nns nicht, im speichel wird sie leider nciht anerkannt und T4 ist bei 1-2ml SD volumen nunmal unumgänglich.....was soll ich also machen?

Naja ... wenn man davon überzeugt ist, eine NNS zu haben und möchte, dass sie behandelt wird ... bleibt einem nur die Suche nach dem entsprechenden Arzt. Der dann meistens privat zu bezahlen ist *seufz*

Aber du hast doch schonmal Corti genommen, oder nicht?
