

---

Subject: Frage zur Progesteroncreme  
Posted by [Binne](#) on Fri, 24 Jun 2011 20:47:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

An die Progesteronexpertinnen unter euch:

Ich habe von meinem Hausarzt eine 10% Progesteroncreme verschrieben bekommen ( meine Östrogendominanz ist ziemlich heftig, zumindest auf dieser Skala von diesem Speicheltest-Ganz Immun- bin ich ganz rechts im knallroten Bereich) und frage mich nun allerdings, ob 10 % nicht etwas zu heftig sind???

Wie dosiere ich die Creme am besten?  
Zweimal am Tag einen halben Hub?

Bin dankbar für jede Rückmeldung!

Liebe Grüße, Binne

---

Subject: Aw: Frage zur Progesteroncreme  
Posted by [maurizio](#) on Sat, 25 Jun 2011 04:42:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo binne,

ich habe eine 3 % Creme und muss mit dieser schon gaaaanz vorsichtig dosieren.  
ich kann sie erst, wie eigentlich auch empfohlen wenn man seine mens noch hat, erst ab dem 14. tag nehmen und dann fange ich sehr langsam an (linsengroße dosis) und steigere dann bis zu meinen tagen.  
meine beschwerden waren massive kopfschmerzen und schwindel (dumpfheit). habe mich einfach überhaupt nicht gut gefühlt.

ich denke du merkst das ganz schnell, ob es zuviel ist, oder eben nicht.  
würde aber trotzdem eher langsam anfangen....  
nici

---

Subject: Aw: Frage zur Progesteroncreme  
Posted by [Latisha](#) on Fri, 29 Jul 2011 17:45:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Rein aus Neugierde: darf man die Creme auch nehmen, wenn man schwanger ist? Wenn man die Pille absetzt ist "das Risiko" ja immer vorhanden...

Habe jetzt grade die Pille abgesetzt, weil ich einfach Nebenwirkungen hatte, die so nicht hinnehmbar waren für mich. Also statt wieder zu wechseln, mich endlich getraut.

Habe nun vor mit NFP zu verhüten. Die Erfahrungen hierzu würden mich auch interessieren.

Leider bekomme ich vor Sept. ( ) keinen Termin mehr beim FA, um überhaupt irgendwas mit ihm zu besprechen.

Daher wollte ich nochmal fragen, welche Progcreme ihr (nici und gretchen) nehmt, wie und wann ihr das anwendet. Nici nimmst du auch ein Östrogen sowie gretchen? Wenn ja auch dieses Estrifam?

Ich hab grad ganz schön Bammel vor der Zukunft wegen des Absetzens. Wollte jetzt schauen, ob ich nen Arzt find, der mir das Prog (und evtl auch das Östrogen, muss das sein?) verschreibt. Weiß nicht ob das zu gewagt ist, ohne dass das ganze auch ärztlich betreut wird, aber wie gesagt, ich krieg keinen Termin mehr beim FA. Und zu irgendeinem gehen wird keinen Sinn machen. Musste meinen schon mit Müh und Not überzeugen, dass er mir bitte -sollte ich die Pille mal absetzen- das verschreibt. Das Gespräch hatten wir allerdings schon vor einiger Zeit, so dass es auch nicht funktionieren wird, dass er mir "nur" das Rezept schreibt...

Wäre euch sehr dankbar für Antworten, Ratschläge etc

Liebste Grüße

---

---

Subject: Aw: Frage zur Progesteroncreme  
Posted by [snickers](#) on Fri, 29 Jul 2011 22:15:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

dürfen eigentlich nur Ärzte Prog und Östrogencremes verschreiben oder machen das auch Heilpraktiker, wenn man einen Speicheltest machen lässt?

Habt ihr beim Speicheltest nur das Östrogen/Progesteron-Verhältnis bestimmen lassen oder die anderen Werte ebenfalls?

Oh, sorry, dass ich zur eigentlichen Frage nichts hilfreiches beitragen konnte.

LG  
snickers

---

---

Subject: Aw: Frage zur Progesteroncreme

---

Posted by [maurizio](#) on Sat, 30 Jul 2011 06:04:03 GMT

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

---

hallo latisha,

ich nehme nur 3 % progesterongel, 1 kleine dosis abends, da ich mehr nicht vertrage, und bisher habe ich leider keine erfolge zu verzeichnen... das progesterongel wurde mir von meiner ärztin, die ich auf der dr.scheuerstuhl domain als spezi gefunden habe, verschrieben, und diese wurde dann in einer Apotheke hergestellt und mir zugeschickt. da gibt es wohl riesen unterschiede, wer die creme herstellt und wie.

meine ärztin wollte zuerst einen hormonspeicheltest, bevor sie es mir verschrieb, und ich denke dass sollte auch so ablaufen, da du ja sonst nicht weisst ob du es brauchst oder nicht. leider ist der hormonspeicheltest eigentlich erst 3 monate nach absetzen der pille sinnvoll, da sich in dieser zeit noch einiges ändert.

ich nehme noch kein östrogen, ich glaube aber, dass genau das der knackpunkt ist, warum bei mir kein erfolg zu verzeichnen ist...

ich weiss das absetzen der pille ist wirklich keine einfache sache, ich musste sie auch wegen extremen stimmungsschwankungen und angstzuständen absetzen. sonst hätte ich mich wahrscheinlich gar nicht getraut....

ich drücke dir die daumen dass du eine kompetente ärztin/arzt findest, die sich mit bioidentischen hormonen gut auskennt.

nici

---

---

Subject: Aw: Frage zur Progesteroncreme

Posted by [maurizio](#) on Sat, 30 Jul 2011 06:06:46 GMT

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

---

liebe snickers,

bei mir wurde noch estradiol, progesteron, testesteron und DHEA gemessen. ob heilpraktiker das verschreiben dürfen weiss ich leider nicht.

nici

---

---

Subject: Aw: Frage zur Progesteroncreme  
Posted by [Foxi](#) on Sat, 30 Jul 2011 07:09:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

maurizio schrieb am Sat, 30 July 2011 08:06liebe snickers,

bei mir wurde noch estradiol, progesteron, testesteron und DHEA gemessen.  
ob heilpraktiker das verschreiben dürfen weiss ich leider nicht.

nici

kann man bei Biovea bestellen

Foxi

---

Subject: Aw: Frage zur Progesteroncreme  
Posted by [snickers](#) on Sat, 30 Jul 2011 07:18:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo nici,

dann hast Du mit Progesteron-Creme frühestens 3Monate nach Absetzen der Pille begonnen?

Der Speicheltest ist ja nach frühestens 3 Monaten aussagekräftig bzgl. des Einpendelns vom eigenen Körper. Unter der Pille wird Östro und Prog doch wahrscheinlich beides sehr niedrig ausfallen, da nur "echtes" Östro gemessen wird, meine ich, oder?

Und in der Zeit, in der man die Pille absetzt, fehlt dem Körper doch zum einen das Östrogen aus der Pille, zum anderen muss die eigene Progesteronherstellung doch erst richtig anlaufen, d.h. in der Zeit kommt es "doppelt schlimm".

Wenn ich also jetzt einen Speicheltest mache (habe die letzte Pille vor 6 Tagen genommen), ist mein Hormonhaushalt ja noch unter dem Einfluss. Aber wenn der Test ein Missverhältnis aufweist, ist das Missverhältnis doch trotzdem in diesem Moment da?

gretchen hatte mir geraten, dass ich zum Absetzen der Pille beides cremen sollte, um den dadurch sich wahrscheinlich vermehrenden HA etwas abzumildern, was bei manchen klappt, bei anderen nicht. Aber versuchen will ich es gerne.

Ich finde nur keinen Arzt, der mir das verschreiben will, ist das Blöde.

Ich hoffe, die HP darf das auch, sie sagt, sie arbeitet mit bioidentischen Hormonen. Das müsste doch bedeuten, dass sie die doch auch verabreichen darf/kann, sonst macht das doch recht wenig Sinn...

Danke und LG!  
snickers

---

---

Subject: Aw: Frage zur Progesteroncreme  
Posted by [snickers](#) on Sat, 30 Jul 2011 07:22:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Foxi,

danke, ich wollte eigentlich wissen, ob Heilpraktiker auch bioidentische Hormone(Östrogen und Progesteron) verschreiben dürfen. Den Test werde ich mir wahrscheinlich nach dem Gespräch mit der HP bestellen.

Ich geb` grad so viel Geld für diese mistigen Tests aus...

Danke und LG!  
snickers

---

---

Subject: Aw: Frage zur Progesteroncreme  
Posted by [Latisha](#) on Sat, 30 Jul 2011 07:27:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Snickers,

ich habe meine letzte Pille vor 12 Tagen genommen. Vll können wir uns ein bisschen austauschen? Würd mich sehr freuen und es trifft sich ja so gesehen auch ganz gut.

Ich habe leider noch keinen Arzt gefunden, der sich mit bioidentischen Hormonen auskennt. Dachte ich sei evtl. auf einen Frauenarzt gestoßen, allerdings scheint das Fehlanzeige zu sein und ich würde auch erst frühestens im Dezember nen Termin kriegen

Nun gut, ich drück uns die Daumen, dass es irgendwie ne positive Wirkung hat  
Ich nehme die Pille nun bald seit 10 Jahren und der HA hat ca. 4 Jahre nach Beginn angefangen. D.h. ich konnte ihn noch nie ohne Pille beobachten. Vll wurde er auch tatsächlich durch die langjährige Pilleneinnahme ausgelöst (bzw. ein Progromangel od. eine Östrogendominanz). Wir haben wohl erst mal abzuwarten und dann - nach 3 Monaten - sollten wir sicher nen Speicheltest machen.

Den können wir beide sogar vergleichen (vll liefert das ja doch irgendeinen Rückschluss )

Darf ich fragen, welche Pille du genommen hast?

---

---

Subject: Aw: Frage zur Progesteroncreme  
Posted by [snickers](#) on Sat, 30 Jul 2011 08:30:17 GMT

---

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

---

Hallo Latisha,

das passt ja gut, mal schauen, wie unterschiedlich sich das bei uns verhält .

Ich mach` mal einen neuen Thread auf, bevor wir hier weiter Binnes Beitrag weiter kapern

LG  
snickers

---

---

Subject: Aw: Frage zur Progesteroncreme  
Posted by [maurizio](#) on Sat, 30 Jul 2011 09:05:54 GMT

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

---

hallo,

also meine ärztin hätte mir ohne speicheltest weder progesteron noch östrogen verschrieben. aber da sind wohl die ärzte unterschiedlichster meinung.

sinnvoll wäre es bestimmt den östrogenabfall abzufangen...leider musste ich da so durch....und bin glaube ich immer noch mitten drin.

obwohl meine speicheltest sagen, dass ich genug östrogen habe, reagiert mein körper aber so, als hätte er zu wenig.

busen ist viel kleiner als früher, haut wird schlaffer und faltiger und eben dieser enorme haarausfall.

würde gerne mal östrogen ausprobieren, leider rät mir meine ärztin aufgrund meiner werte ab....

nici

---

---

Subject: Aw: Frage zur Progesteroncreme  
Posted by [Latisha](#) on Sun, 31 Jul 2011 08:11:42 GMT

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

---

tatsächlich

Dachte das wäre verscheibungspflichtig???

Blicke da grad aber leider nicht bei den Dosierungen durch  
(Also mich interessiert ja besonders das Prog)

---

---

Subject: Aw: Frage zur Progesteroncreme  
Posted by [Foxi](#) on Sun, 31 Jul 2011 08:15:44 GMT

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

---

Latisha schrieb am Sun, 31 July 2011 10:11 tatsächlich  
Dachte das wäre verschreibungspflichtig???

Blicke da grad aber leider nicht bei den Dosierungen durch  
(Also mich interessiert ja besonders das Prog)

ist verschreibungspflichtig

aber bei Biovea bekommt man es auch ohne Rezept

Foxi

---

Subject: @ gretchen, binne und nici  
Posted by [Latisha](#) on Sun, 31 Jul 2011 08:18:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Könntet ihr mir mal bitte bitte sagen, was ihr davon haltet?

Wollte ja, wie gesagt, den Post-Pillen-Haar-Horror n bisschen dämpfen... (leider, wies aussieht  
auf eigene Faust, da ich noch keinen arzt gefunden hab dafür )

Was haltet ihr davon?

[http://biovea-deutschland.de/product\\_detail.aspx?NAME=ESTRIO  
L-CARE-mit-nat%C3%BCrlichem-Estriol-60ml&PID=2438&OS=204](http://biovea-deutschland.de/product_detail.aspx?NAME=ESTRIO<br/>L-CARE-mit-nat%C3%BCrlichem-Estriol-60ml&PID=2438&OS=204)

bzw.

[http://biovea-deutschland.de/product\\_detail.aspx?NAME=PHYTO%  
C3%96STROGENCREME-60ml&PID=2386&OS=204](http://biovea-deutschland.de/product_detail.aspx?NAME=PHYTO%<br/>C3%96STROGENCREME-60ml&PID=2386&OS=204)

und

[http://biovea-deutschland.de/product\\_detail.aspx?NAME=PROGES  
TERON-CREME-70g&PID=1673&OS=204](http://biovea-deutschland.de/product_detail.aspx?NAME=PROGES<br/>TERON-CREME-70g&PID=1673&OS=204)

bzw.

[http://biovea-deutschland.de/product\\_detail.aspx?NAME=PREGNE  
NOLON-CREME-57g&PID=1768&OS=204](http://biovea-deutschland.de/product_detail.aspx?NAME=PREGNE<br/>NOLON-CREME-57g&PID=1768&OS=204)

bzw.

[http://biovea-deutschland.de/product\\_detail.aspx?NAME=HORMON](http://biovea-deutschland.de/product_detail.aspx?NAME=HORMON)  
AUSGLEICH-F%C3%9CR-FRAUEN-60-Tabletten&PID=1688&OS=2 04

Wäre euch super dankbar wenn ihr mal drüber kuckt (und denke snickers auch...hihi)

Liebste grüße

---

---

Subject: Aw: Frage zur Progesteroncreme  
Posted by [Latisha](#) on Sun, 31 Jul 2011 08:20:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

warum dürfen die das denn?  
Das hört sich irgendwie ...öhm...bisschen seltsam an oder?  
In ner Apotheke brauchste n Rezept, aber da kannst es so bestellen.  
Hast du von denen schon mal was bezogen, kannst mir also deine Erfahrungen damit schildern?

---

---

Subject: Aw: @ gretchen, binne und nici  
Posted by [maurizio](#) on Sun, 31 Jul 2011 08:34:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo,

was mir auffällt ist, dass z.b. der zweite link auf ein produkt  
hinweist, das Phytoöstrogene enthält.  
diese sind nicht körperidentisch. mir wurde hier im forum davon  
abgeraten, da es sich eben wieder um eine nicht körperidentische  
form von oestrogenen handelt, diese die rezeptoren zwar besetzt  
aber nicht die gleiche wirkung haben....

nici

---

---

Subject: Aw: Frage zur Progesteroncreme  
Posted by [Foxi](#) on Sun, 31 Jul 2011 08:38:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Latisha schrieb am Sun, 31 July 2011 10:20 warum dürfen die das denn?  
Das hört sich irgendwie ...öhm...bisschen seltsam an oder?  
In ner Apotheke brauchste n Rezept, aber da kannst es so bestellen.  
Hast du von denen schon mal was bezogen, kannst mir also deine Erfahrungen damit schildern?

ich hab es dort schon mehrfach bestellt



und auch bekommen!

man muß es dann auf Bauch oder Oberarme auftragen  
wo halt die Haut dünn ist!  
Haselnuß große Menge glaub ich

Foxi

---

---

Subject: Aw: Frage zur Progesteroncreme  
Posted by [maurizio](#) on Sun, 31 Jul 2011 08:41:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

liebe foxi,

also ich denke, eine selbstmedikation ist nicht die ideale herangehensweise. hormone können einem ja nicht nur guttun,  
wie du ja auch schon selbst erfahren hast.

gibts denn bei dir keine spezialistin/spezialisten, die sich mit bioidentischen hormonen auskennen?  
seh doch bitte auf der seite von dr. scheuerstuhl nach, dort sind einige aufgelistet.

selbst bei mir, die ja 'überwacht' wird, läuft nicht so ideal,  
da bin ich froh, jemanden zu haben, der mir bei fragen zur seite steht.

ich bin auch sehr verwundert, dass diese ohne rezept erhältlich sind....

nici

---

---

Subject: Aw: Frage zur Progesteroncreme  
Posted by [Foxi](#) on Sun, 31 Jul 2011 08:44:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

maurizio schrieb am Sun, 31 July 2011 10:41: liebe foxi,

also ich denke, eine selbstmedikation ist nicht die ideale herangehensweise. hormone können einem ja nicht nur guttun,  
wie du ja auch schon selbst erfahren hast.

gibts denn bei dir keine spezialistin/spezialisten, die sich mit bioidentischen hormonen auskennen?  
seh doch bitte auf der seite von dr. scheuerstuhl nach, dort

sind einige aufgelistet.

selbst bei mir, die ja 'überwacht' wird, läuft nicht so ideal, da bin ich froh, jemanden zu haben, der mir bei Fragen zur Seite steht.

ich bin auch sehr verwundert, dass diese ohne Rezept erhältlich sind....

nici

sicher selbst rumpfuschen ist nicht grade Ideal  
man kann auch verschlimmern!

Foxi

---

Subject: Aw: Frage zur Progesteroncreme  
Posted by [Binne](#) on Sun, 31 Jul 2011 09:45:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hmm, mit Östrogenen kenne ich mich nicht so aus, mein Östrogenwert war nach Absetzen der Pille auch relativ gut gewesen ( warum auch immer ), nur der Progesteronwert war eben im Vergleich zum Östrogenwert so niedrig...

Da muss schon mal Gretchen nach schauen

Mit der Biovea Progesteroncreme kann man aber nichts falsch machen, selbst wenn man einen Arzt findet, der einem die Creme verschreibt, bezahlen muss man sie so oder so eh selber, da kann man sie sich auch selber gleich kaufen..

Liebe Grüße, Binne

---

Subject: Aw: Frage zur Progesteroncreme  
Posted by [snickers](#) on Sun, 31 Jul 2011 10:11:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

Phytohormone sind KEINE bioidentischen, sondern eben pflanzlichen Hormone, wie sie auch in Sojaprodukten, etc. vorkommen. Wie nici schon schrieb, haben sie nicht die gleiche Wirkung wie bioidentische Hormone, da sie eben nicht für den menschlichen Organismus "gemacht" sind. Ich würde das definitiv nicht nehmen.

Die Prog-creme finde ich interessant, ebenso das Estriol aber ohne Speicheltest mache ich das auch nicht. Wie hoch ist das Prog denn in der Creme dosiert?  
Ich warte aber erstmal den HP-Termin ab.

Latisha, vielleicht kannst Du wenigstens den "kleinen" Speicheltest von medivere machen? Der bestimmt zumindest das Verhältnis von Östrogen und Progesteron, dann weißt Du schonmal, wie hoch/niedrig das Prog und generell das Verhältnis zueinander im Moment ist.  
Und in 3 Monaten könntest Du dann entweder zum Endokrinologen (jetzt schonmal einen Termin machen!), der das dann auf Kasse bestimmen lassen könnte oder Du machst dann eben in 3 Monaten den "großen" Speicheltest, wo dann auch noch Estriol, DHEA, etc. bestimmt wird. Schon unter ärztlicher Aufsicht kann das nach hinten losgehen (lies Dich mach durch das ht-mb.forum) und auf eigene Faust erst Recht.  
Glaub mir, ich weiß, wie verlockend das ist. Mich kann man momentan auch in die Tonne kloppen aber "nur" wegen den Haaren, möchte ich meinen Körper nicht noch kaputter machen als er schon ist.

Ich halte Dich gerne auf dem Laufenden, wenn ich etwas neues weiß.

LG  
snickers

---

Subject: Aw: Frage zur Progesteroncreme  
Posted by [Binne](#) on Sun, 31 Jul 2011 10:40:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Biovea ist 3%

Ich nehme zur Zeit sogar eine 10% ( hat mir mein Arzt verschrieben) , komme damit aber gut klar und empfinde auch keine Nebenwirkungen...

---

Subject: Aw: Frage zur Progesteroncreme  
Posted by [nelli](#) on Sun, 31 Jul 2011 19:55:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Bei mir wurde im Blut auch ein Progesteronmangel festgestellt. Meine Gyn hat den damals gemacht und mir dann das Progestogel verschrieben. Das ist 1%-ig. Ich habe dann zur Sicherheit auch noch mal einen Speicheltest machen lassen, der im Grunde das Ganze bestätigt. Ab Februar habe ich dann angefangen zu cremen. Das es nur das 1%-ige war, habe ich morgens und abends ca. 3 erbsengroße Ladungen drauf gemacht. Ich merkte recht schnell, dass mein Busen etwas größer wurde (also wirklich nur ein bisschen, aber ich habe es gemerkt), ein paar

Rundungen irgendwie um die Hüften rum runder (bin ein sehr schlanker Typ und da merkt man ja gleich kleinste Veränderungen). Gretchen sagte mir damals, dass das normal sei, da Progesteron ja zunächst auch das Östrogen ankurbeln würde. Ich nahm das auch als gutes Zeichen. Generell war ich damals guter Dinge: der Horrorhaarausfall nach der Schwangerschaft hatte kurz zuvor aufgehört und ich merkte, wie kleine Haare nachwachsen.

Im März hatte ich einen Endo Termin. Der wollte, dass ich meine Thyroxindosis verringern sollte. Ich machte das auch so, war aber wohl ein Fehler. 5 Wochen später wurden die Haare dünner. Zufall? Keine Ahnung. Im April gab es einen neuen Bluttest. Im Blut war der Progesteronwert gut, auch im Verhältnis zu Östrogen. Der ENdo sagte, ich solle das Gel absetzen! Ich cremte nur noch weniger, aber ganz abgesetzt habe ich es nicht gleich.

Jetzt im Juli merke ich seit ein paar Wochen, dass erstmals wieder sehr sehr viele kurze Haare ausfallen und der Gesamtstatus extrem dünn ist. Auch werden die Geheimratsecken wieder dünner und an der Seite. Das ist exakt das, was auch nach der Schwangerschaft der Fall war, nur damals noch extremer.

Entweder das Auf und Ab der Schilddrüse ist daran schuld (ich habe mittlerweile die Dosis wieder langsam erhöht) oder das Reduzieren von Progesteron. Ich habe gestern einen Speicheltest machen lassen. Ich habe nur Progesteron und Östrogen machen lassen und werde diese WERte dann selbst ins Verhältnis zueinander stellen und dann mal sehn. Ich vermute, ich hätte nicht auf den Endo hören sollen und ohne einen Speicheltest nicht gleich die Dosis reduzieren sollen.

Was das Pille absetzen betrifft... 2006 habe ich die Pille abgesetzt (Valette) und um den Östrogenabfall abzdämpfen habe ich danach ca. ein halbes Jahr Estrifam eingenommen. Das verschrieb mir zunächst mein Gyn auf meinen Wunsch hin (sie sah das skeptisch wegen Brustkrebsgefahr), danach verschrieb es mir meine Internistin, die darin überhaupt kein Problem sah. Langfristig hätte ich das nicht nehmen wollen, aber um das Absetzen der Pille abzufedern, wollte ich es unbedingt. Ich hatte keinen vermehrten Haarausfall nach dem Absetzen. Positive Veränderungen durch das Absetzen hatte ich allerdings auch nie und manchmal frage ich mich auch, ob es mit Pille vielleicht langsamer fortgeschritten wäre als jetzt. Aber wer kann das schon wissen...

So schlimm wie jetzt habe ich definitiv noch nie ausgesehen und ich habe Ende August mal wieder einen Termin wegen eines Haarteils. Ist echt frustrierend...

Ich frage mich auch, ob ich nochmal mit Estrifam und Progesteron anfangen sollte. In meiner Nähe gibt es keinen Arzt, der mit bioidentischen Hormonen arbeitet und so oder so hätte ich wohl auch ein bisschen Angst wegen der Einnahme von Östrogen. Aber ich denke mehr und mehr, dass es ohne Östrogen zu keiner Besserung der Haare kommen wird. (Ich hatte in den letzten 8 Jahren nur zwei mal gute Haare und das war während der Schwangerschaften)

Liebe Grüße  
Nelli

---

Subject: Aw: Frage zur Progesteroncreme  
Posted by [snickers](#) on Sun, 31 Jul 2011 21:40:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo nelli,

ich hatte Deine Geschichte auch schon verfolgt, als ich noch nicht im Forum angemeldet war. Ich kann Deine Verzweiflung gut verstehen, ich gehe auch nicht mehr ohne Kopfbedeckung aus dem Haus.

Habe jetzt 2x HairFor2 benutzt aber das verklebt die Haare so sehr und man hat das Zeug immer an den Fingern, dass man sich echt ekelt. Außerdem habe ich das Gefühl, dass keine Luft an die Kopfhaut kommt.

Ich werde jetzt meine Mützen und Haartücher nutzen und schauen, wie lange ich das noch ertragen kann bevor ich mich wohl auch um einen Termin im "Zweithaarstudio" bemühe. Ich finde das Wort schon so...

Was mich so nachdenklich macht, ist dass Du schon alles ausprobiert hast, was ich auch vorhabe und es keinen stabilen Erfolg gebracht hat

Meine SD-Werte sind angeblich völlig ok (wenn dann eher Richtung UF) aber da ich ja die Pille abgesetzt habe, hoffe ich, dass die sich von alleine berappeln.

Mikronährstoffe lasse ich testen und bald habe ich den Termin mit einer neuen FÄ sowie einer HP zwecks bioidentischer Hormone und Speicheltest.

Aber das hast Du ja bereits alles hinter Dir und es scheint ja alles nicht wirklich geholfen zu haben...

Ich frage mich, was kann man da noch machen? Sollte man da überhaupt noch was machen oder irgendwie versuchen, damit zu leben? Ich kann mir das für mich auch noch nicht vorstellen aber es kann nicht mein ganzes Leben lang so weitergehen.

Ich würde mich freuen, wenn Du uns weiter auf dem Laufenden hältst, was Dein Speicheltest für Ergebnisse gebracht hast und ob Du Dich dann wieder für's Cremes entscheidest.

Liebe Grüße!  
snickers

---

---

Hallo!

Ja, das frage ich mich ja auch die ganze Zeit: wieviel probiere ich noch aus und wann akzeptiere ich einfach, dass diese Haare mein Schicksal sind und ich das Geld in Haarerersatz stecken muss. (ich persönlich weiß für mich, dass ich jedenfalls nicht oben ohne glücklich sein kann. Ich bewundere Frauen, die das nötige Selbstbewusstsein haben, aber für mich müsste definitiv eine Zweithaarlösung her).

Eigentlich bin ich ja auch kurz vor dem Punkt, ab dem ich sage: so, alles ausprobiert. Es hilft einfach nichts. Aber noch bin ich noch nicht ganz durch mit dem was ich noch versuchen will. Ich denke nach wie vor, dass bei mir die Hormone das absolut Ausschlaggebende sind. Aber den hormonellen Zustand während einer Schwangerschaft (währenddessen meine Haare ja UNGLAUBLICH besser wurden) kann man natürlich nie wieder erzeugen und ich scheue mich auch immer noch davor wieder Östrogen einzunehmen. Das erhöhte Brustkrebsrisiko schreckt mich schon ab.

Also momentan fallen die Haare wieder doof aus, auch vorne am Ansatz. Das belastet mich echt, da der Ansatz einfach wichtig ist, den kann man schlecht mit Haarbändern kaschieren und noch so viele Tressen bringen da nix.

Also bei mir steht jetzt noch das folgende an:

1. Speicheltest abwarten und ggfs. wieder Progesteron vermehrt cremen. (Meine Gyn meinte übrigens, damit könne ich grundsätzlich solange ich Mangel habe nichts falsch machen. Also kein Krebsrisiko oder unschöne Nebenwirkungen. Wie gesagt, natürlich nur solange man es auch braucht wegen nachgewiesenem Mangel) Ob ich auch Östrogen jemals wieder nehme würde, weiß ich nicht. Ich hatte es ja schon mal ohne Erfolg genommen, allerdings damals ohne natürliches Progesteron und vielleicht wäre die Kombination gut gewesen.

2. Mein nachgewiesener Vitamin D- Mangel und Selen-Mangel und ein Mangel an ungesättigten Fettsäuren aufbessern. (auch wenn ich dies alles nicht für das Entscheidende halte, aber wichtig vielleicht schon)

3. Mein Versuch mit TCM.

So, das ist mein Plan und ich denke danach habe ich für mich alles durch und ich kann es abhaken. Dann müssen andere optische Lösungen her.

Berichte weiter, wie es dir ergeht! Ich werde dich auch auf dem Laufenden halten.

Liebe Grüße  
Nelli

---

---

Subject: Aw: @ gretchen, binne und nici  
Posted by [Latisha](#) on Sun, 28 Aug 2011 13:00:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@ nelli und snickers

gibts denn bei euch was neues?

---

---

---

Subject: Aw: @ gretchen, binne und nici  
Posted by [snickers](#) on Sun, 28 Aug 2011 16:03:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Latisha,

hoffe, Dein HA hält sich nach dem Absetzen in Grenzen?  
Im Moment kann ich noch nicht klagen. Habe deutlich bessere Laune seit dem Absetzen und bin nicht mehr so grüblerisch.

Seit ca. 3Wochen nehme ich ja einige NEMs und hoffe, dass der Schwindel auch noch besser wird. Ich habe zumindest das Gefühl, dass ich tagsüber nicht mehr so müde wie in den letzten Monaten bin und hoffe, dass ich bald nicht mehr am Nachmittag so einknicke. Habe es letzten Mittwoch geschafft, mir meine erste Vit B12-Spritze zu setzen  
Mein Mann war kurz vor dem Umkippen, weil er es ja eigentlich machen sollte und sich schon

Tage vorher gefürchtet hatte. Da habe ich es doch lieber selber gemacht nach flames Anleitung, danke nochmal dafür!

Seit 8 Tagen nehme ich L-Thyroxin, die neue Gyn/Endo hat sich meine Werte angesehen und meinte, ich solle sofort damit anfangen.

Und morgen kann ich endlich zum Hormontest. Es sind zwar erst knapp 7 Wochen nach dem Absetzen aber sie meint, das würde ausreichen. Und mein Zyklus hat extrem pünktlich nach der ersten Abbruchblutung nach 29 Tagen eingesetzt, was schonmal ein gutes Zeichen ist. Mein HA war in den ersten Wochen nach dem Absetzen vielleicht minimal schlimmer, seit gestern sogar weniger als die letzten Monate. Kann natürlich nur eine kurze Atempause sein aber ich freue mich schon über zwei "leichtere" Tage. Vielleicht liegt's am LT, vielleicht an dem östrogenhaltigen Haarwasser, was ich seit 3 Wochen nehme (wobei ich das eher nicht glaube).

Im Moment bin ich eigentlich guter Dinge, keine Ahnung warum.

Auf jeden Fall warte ich jetzt noch die Ergebnisse des Hormonspiegeltests ab und schau mal, was die Gyn dazu sagt. Sie war übrigens die erste, die nicht auch sofort die Pille vorgeschlagen hat, sondern sich meine Hormonwerte anschauen wollte.

Wie sieht's bei Dir/Euch aus?

Ganz liebe Grüße!  
snickers

---

---

Subject: Aw: @ gretchen, binne und nici  
Posted by [flame](#) on Sun, 28 Aug 2011 16:11:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo snickers,

hui, bei Dir tut sich ja eine ganze Menge - bin schon sehr gespannt, wie das bei Dir nun weitergeht!

Freut mich, dass das mit der Injektion auch gleich geklappt hat! Wirst sehen, von Mal zu Mal wirst Du routinierter!

Schön, dass Dein Zyklus gleich so wunderbar anfängt!

Bei mir sieht's so aus, dass ich mir ein paar Perücken zur Ansicht bestellt habe - ich bin nicht im Geringsten mehr tageslichttauglich.

Nun schleiche ich mich hier wieder raus, weil ich zum Thema Progesteron(creme) ja nichts beitragen kann.

Liebe Grüße,  
flame

---