
Subject: Liebe Progesteron Spezialistinnen
Posted by [maurizio](#) on Mon, 11 Jul 2011 14:11:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo ihr lieben,

eine frage. kann das sein, dass ich wegen dem progesteron meine tage kürzer habe und vor allem schwächer?
seit ich damit angefangen habe verkürzt sich meine meno extrem.
früher immer 3-4 tage stark, dann noch 2 tage ganz leicht.

ich habe sie zwar immer noch regelmäßig (bei mir alle 30 tage!!!)
aber letzten monat hatte ich nur 2 tage blutungen und dann nur noch 1-2 tage gaaaaaaanz wenig (der rest der drin war?)
gestern habe ich meine tage bekommen (abends) und jetzt nachmittags habe ich schon fast gar keine blutung mehr....

ich bin 39 und bin einbischen panisch, dass ich schon in die menopause komme....

angefangen hat es mit der einnahme des progesterons...

nici

Subject: Aw: Liebe Progesteron Spezialistinnen
Posted by [flame](#) on Mon, 11 Jul 2011 15:08:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo nici,

ich mache zwar nicht die Progesteron-Behandlung, habe aber auch schon diverse ganzheitliche Ansätze durch. Mein Zyklus hat sich dadurch insgesamt stabilisiert, d.h. kaum noch PMS, Zykluslänge nun ca. 30 Tage statt 27 Tage sowie eine relativ kurze und schwache Blutung (die ich sowieso hab' wegen einer Endometrium Ablatio, aber im Laufe der Zeit ist die Blutung immer noch "harmloser" geworden).

Bei mir nehme ich's jedenfalls als positives Zeichen wahr.

An die Menopause würde ich nicht denken, erstens wegen dem Alter und zweitens weil der Zyklus ja sehr regelmäßig ist.

Hast Du denn sonst noch Veränderungen bemerkt, am Zyklus und auch so? Wie lange läuft die Progesteron-Behandlung denn schon?

Übrigens könntest Du vorher eine (latente) Gelbkörperschwäche gehabt haben, die insbesondere mit verstärkten Blutungen einhergeht. Progesteron wirkt der Gelbkörperschwäche entgegen. Vielleicht sind die Blutungen ja in Wirklichkeit so, wie sie jetzt sind, völlig normal!

Subject: Aw: Liebe Progesteron Spezialistinnen
Posted by [maurizio](#) on Mon, 11 Jul 2011 15:11:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja früher brauchte ich nur 'minitampons', nach den schwangerschaften, vor allem nach der letzten dann immer 'normal'
(die extra waren mir zu groß davor hatte ich angst)
aber diese musste ich sehr oft wechseln.
vielleicht hast du ja recht, und es geht wieder gegen normale blutung, wobei ich schon früher 3-4 tage blutungen hatte.
1 tag find ich schon sehr wenig...

nici

Subject: Aw: Liebe Progesteron Spezialistinnen
Posted by [gretchen](#) on Mon, 11 Jul 2011 21:23:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi nici,

(ich hab das bisher so nicht bemerkt. bin aber noch 6 jahr jünger....was ich merke: bei prog.mangel sind schmierblutungen häufig.
ggf ist dein östrogen niedrig? so dass es nicht viel schleimhaut abzubauen gibt?)

speziell wegen progesteron wäre es ggf ganz gut, das mal im medivere forum zu posten?
da antw. dr. s. direkt .

[http:// www.medivere.de/forum/board.php?order=last_answer&descasc=DESC&category=0&page=1&mid=516](http://www.medivere.de/forum/board.php?order=last_answer&descasc=DESC&category=0&page=1&mid=516)

Subject: Aw: Liebe Progesteron Spezialistinnen
Posted by [Anina](#) on Tue, 12 Jul 2011 09:25:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ihr Lieben!

HAb mich ja schon lange nicht mehr gemeldet, aber immer fleißig mitgelesen.
Genau diese Frage mit den kurzen und schwachen Regelblutungen habe ich am Dienstag meinem Arzt, der mit Progesteron arbeitet, gefragt. Er meinte, die schwächeren Blutungen hängen mit dem Anstieg des Progesterons im Körper zusammen und dies sei positiv. Ich solle mir mal Naturvölker ansehen, da haben die Frauen nur schwache Blutungen, weil sie viel gesünder leben als wir. Er meinte jedenfalls, die schwachen Blutungen seien kein Grund zur Sorge.

Maurizio, seit wann nimmst du wieder Progesteron ? Ich dachte, du hast Pause gemacht, geht

es dir jetzt besser damit?

Ich habe im großen und ganzen das GEfühl, das PRogesteron tut mir gut. Mein HAarausfall ist zwar absolut nicht beendet, aber er kommt mir besser vor, als normalerweise um die Zeit. Vielleicht nehm ich den besch. HAarausfall aber heuer auch nur ein wenig leichter. Es gibt noch immer genug TAge, an denen ich mir so unattraktiv und grauslich vorkomme, aber dann versuche ich mir immer wieder die wesentlichen Dinge im LEBen vor Augen zu führen. Oft gehts mir dann doch wieder besser. Ist alles ein wenig schwer zu beschreiben, aber ich glaube ihr versteht mich!

WAs machen eure HAare zur Zeit?

Ig ANina

Subject: Aw: Liebe Progesteron Spezialistinnen
Posted by [maurizio](#) on Tue, 12 Jul 2011 09:55:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo anina,

irgendwie bin ich jetzt etwas beruhigt!!!
hatte gestern und heute früh auch immer noch etwas blutung,
insofern bin ich nicht mehr ganz so beunruhigt.
aber nur 1 tag wäre mir doch etwas spanisch vorgekommen.....

ich warte jetzt mal die nächsten zyklen ab, solange sie regelmäßig
kommen, kann das ja meinem eisenspeicher nur zugute kommen!

mir geht es momentan auch sehr gut mit dem progesteron.

ich hatte jetzt auch eine phase in der mir die haare weniger ausgingen,
leider nur von kurzer dauer ... heute rieselten wieder
unmengen beim haarewaschen...

nici

Subject: Aw: Liebe Progesteron Spezialistinnen
Posted by [Cora](#) on Tue, 12 Jul 2011 17:14:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Nici, ich hab haargenau das gleiche wie du: Seit ich die doppelte Dosis P nehme (also seit Dezember), sind meine Tage kontinuierlich weniger geworden ... manchmal kommen sie gar nicht so richtig in die Gänge und es schmierblutet nur so 3 Tage vor sich hin. Ich denk natürlich auch schon völlig frustriert an die Wechseljahre, von daher freu ich mich grad über die Erklärung von Anina

Haarausfall-Stärke kann ich leider mal wieder mit NICHTS in direkten Zusammenhang bringen. Im Dezember wars mal 2 Wochen besser (aber zu früh, um vom P zu kommen). Dann Januar / Februar wieder schlimmer. Mitte März bis Mitte Mai wars fast schon gut, Highlight war eine Wäsche mit 90 Haaren ... Rekordtief nach 2,5 Jahren

Und dann wie aus dem Nichts wieder scheiße. Momentan gehen mir beim Waschen wieder um die 250 Haare aus, eher mehr. Also werden die zeitweiligen Verbesserungen ja wohl eher nicht vom P stammen

Subject: Aw: Liebe Progesteron Spezialistinnen
Posted by [camelia](#) on Mon, 18 Jul 2011 10:06:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi nici

Sei beruhigt, ich habe nach dem ich 20 Tage progesteroncreme benutzt habe, das erste mal im Leben eine Blutung gehabt, die Normal war.
Das bedeutet, keine toedlichen Schmerzen, die mich beinahe wahnsinnig gemacht haetten, und auch die Blutung fand ich angenehm wenig und es dauerte auch nur 3 Tage.

ich hoffe das bleibt so

Ig
camelia

Subject: Aw: Liebe Progesteron Spezialistinnen
Posted by [Anina](#) on Tue, 19 Jul 2011 05:42:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Wie macht ihr das, positiv zu sein: War gerade Haarewaschen und was soll ich sagen: Es scheint, als komme ich auch heuer nicht um meinen massiven Sommerhaarausfall herum. Es werden immer mehr, die wieder ausgehen, hab auch das Gefühl, es sind viele kurze dabei? Warum gehen nun auch die aus?

Bin so enttäuscht, hatte so auf das Progesteron gehofft, das ich jetzt seit März creme und trotzdem geht alles wieder los. Ich weiß doch 1000mal, dass es wichtigeres als Haare gibt, aber trotzdem bin ich total fertig!

Gretchen, du nimmst doch schon länger Progesteron, hat es bei dir richtig geholfen?
Immer wenn ich denke, ich hab was gefunden, kommt die große Enttäuschung!

Wollte euch nicht anjammern, mich würd einfach interessieren, wie es euch zur ZEit geht und wie ihr euren Kopf wieder frei vom Thema "Haare" bekommt!

Ig Anina

Subject: Aw: Liebe Progesteron Spezialistinnen
Posted by [maurizio](#) on Tue, 19 Jul 2011 05:53:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Anina,

nach 2 jahren haarausfall bin ich momentan soweit, dass ich den haarausfall gut ausblenden kann.
nicht immer...aber immer öfter....
ich musste in den letzten monaten und jahren einige solche phasen, wie du sie jetzt hast, durchlaufen, musste aber auch feststellen, dass, egal was ich mache, nichts daran ändert.
natürlich versuche ich weiter, was ich kann, aber ich setzte nicht mehr all zuviel hoffnung in die experimente.

kopf hoch und durchhalten...gib nicht auf! wir alle hier sind in der gleichen situation und hoffen, irgendwann mal wieder mit der haarpracht von früher durch die gegend zu stolzieren... obs jemals klappen wird.....das weiss ich nicht.....

wie lange nimmst du denn das progesteron schon? 3 (4) monate?
meine hormonärztin meinte, bei ihr hat es 1 jahr gedauert, bis sie da ankam wo sie heute ist, also gib der ganzen sache noch zeit.

ich drück dich

nici

Subject: Aw: Liebe Progesteron Spezialistinnen
Posted by [Anina](#) on Tue, 19 Jul 2011 06:15:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Maurizio!

DAnke für deine schnelle Antwort!

Mich beschäftigt der HAarausfall schon seit etwa 7 Jahren, vor allem im Frühling und im Sommer. Trotzdem kann ich nach wie vor nicht gelassen damit umgehen. Ich fühle mich einfach so unattraktiv und hässlich. HAb kaum die Kraft, mich auf sinnvolles einzulassen. Im Winter ist es meistens besser, hab aber auch da keine Mähne, da meine Haare von Haus aus fein und dünn sind und man schon recht die Kopfhaut durchschimmern sieht.

Progesteron creme ich jetzt seit 4 1/2 Monaten, wobei meine Ausgangswerte anscheinend nicht allzu schlecht waren.

Anina

Subject: Aw: Liebe Progesteron Spezialistinnen
Posted by [gretchen](#) on Tue, 19 Jul 2011 06:53:31 GMT

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

hallo anina,

ja, wie nici schon schreibt: es ist einfach die zeit, die es irgendwann "egaler" macht...nicht unbedingt leichter, aber erträglicher. anfangst ist es komplett der horror...das verstehen wir alle.

Zitat:Gretchen, du nimmst doch schon länger Progesteron, hat es bei dir richtig geholfen?

das kann ich dir nicht 100%ig sagen, da ich zusätzlich 5mg finasterid (off-label verodnet von meinem endokrinologen) nehme.

Subject: Aw: Liebe Progesteron Spezialistinnen
Posted by [maurizio](#) on Tue, 19 Jul 2011 07:25:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

liebes gretchen,

ich dachte du wolltest fin absetzen, hattest du nicht schon damit begonnen?
wie sieht denn bei dir der istwert aus?
bei mir gehen sehr viele haare aus....

Nici

Subject: Aw: Liebe Progesteron Spezialistinnen
Posted by [gretchen](#) on Tue, 19 Jul 2011 08:28:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi nici,

ich habs in nem anderen thread doch auch erzählt: ich hatte fin für rud 14 tage nur reduziert (1/4 statt 1 tablette am tag) und der HA ist um ein vielfaches schlimmer georden in der kurzen zeit! daraufhin hab ich so panik bekommen, dass es mit dem fin reduzieren zusammenhängt, dass ichs wieder wie immer genommen hab .
dabei hatte ich mir gewünscht, dass es nicht wirkt und ncihts macht, wenn ichs weglasse.....sicher bin ich noch immer nciht,. aber ich traue mich zur zeit nciht, es wegzulassen.
fakt ist aber: WENN ichs wieder versuche, muss ichs viiiiiieeeeeel langsamer machen.

Subject: Aw: Liebe Progesteron Spezialistinnen
Posted by [maurizio](#) on Tue, 19 Jul 2011 08:31:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

liebes gretchen,

nun mal ne ganz dumme frage von einer die noch nie mit fin in berührung kam :

wann nimmt man fin, warum nimmt man fin, was sind die nebenwirkungen von fin....vielleicht wäre das ja auch noch eine option für mich, falls alle stricke reißen....

nici

Subject: Erklärung Finasterid

Posted by [gretchen](#) on Tue, 19 Jul 2011 09:13:38 GMT

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

keine blöde frage!!

finasterid ist der wirkstoff (nicht das präparat; die präparate heißen propecia oder proscar, gibt aber schon generika wie z.b. von ratiopharm), der die reduzierung von testosteron in DHT TEILWEILSE hemmt. (DHT schädigt ja bekanntlich die haarwurzeln und führt zur miniturisierung)

ich glaube, es sind ~70% hemmung.

es gibt zwei enzyme (alpha-reduktase typ I und alpha-reduktase typ II) die die umwandlung von testo in DHT katalysieren.

ersteres, (a-RI) ist vermehrt in der stirnregion tätig, a-RII eher am hinterkopf. dies ist aber individuell verschieden. tendenziell solls aber wohl in etwa so verteilt sein.

finasterid blockiert NUR a-RII!!! (dutastid, was noch VIEL aggressiver sein soll, von den nebenwirkungen her, blockiert wohl beides. es ist, wie fin auch EIGENTLICH ein medikament gegen prostatahyperplasie. man hat nur irgendwann festgestellt, dass diesen männern weniger haare ausfallen.)

wie sehr und ob es wirkt, ist individuell verschieden, da ja auch jeder ne andere empfindlichkeit der haarwurzeln aufweist. man sagt grob: wenn man nach nem jahr keinen erfolg sieht, soll mans wieder absetzen.

nebenwirkungen:

der wichtigste punkt ist: als frau MUSST du sehr sicher verhüten, denn da fin ja androgene hemmt, würde bei einer schwangerschaft der fetus hormonell beeinflusst. daher ist es eigentlih für frauen garnicht zugelassen. DIES jedoch ist acuh beid er diane der fall und bei allen (!) antiandrogenen medikamenten, die man frau so verschreibt. also eigentlich ein fadenscheiniges argument.

fin ist neben minoxidil (regaine) das einzige bei der FDA (US behörde) eingetragene medikament, das gegen haarausfall als wirksam zugelassen ist. es hilft sehr vielen männern!!! (habe es schon oft im flughafen plastiktütchen bei den kosmetika bei männlichen reisenden gesehen .

außerdem:

und das ist nicht sehr publik, ich habs nur aus ami-foren und bei mir selbst beobachtet:

es senkt dein DHEA, was sich wie eine nebennierenschwäche äußert bzw wohl (mittlerweile) eine ist.

ggf reversibel nach absetzen....aber wenn man die wahl hat ...

DAS ist der einzige punkt, weshalb ich fin langfristig loswerden will....denn verminderte stressresistent, fetteinlagerungen in der bauchregion und vieles mehr wa mit nnr schwäche einhergeht möchte ich nicht dauerhaft haben .

und noch was positives:

mir wachsen seit januar neue haare.....sie sind jetzt 7cm lang und es sieht aus, als wollten sie noch länger werden .

weich sind die haare noch immer und ich verliere aktuell immernoch 150-200 haare PRO TAG. jeder, der meine geschichte hier mitliest, kann nun selbst entscheiden, obs (nur) das fin ist....das nehme ich aber schon seit feb. 2010 uund es ist die ganze zeit nicht besser geworden. erst als ich die synth. hormone weglies und prog dazu nahm. (incl. micronährstoffe).

ich werde es wohl erst genau wissen, wenn ich es schaffe irgendwann fin doch noch auszuschleichen.