
Subject: habe ernährung umgestellt und nun..
Posted by [identity01](#) on Tue, 30 Aug 2011 12:54:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

na toll..

offensichtlich hat die umstellung meinen hormonhaushalt durcheinander gebracht. genau was ich brauche. hoffentlich macht sich das nicht bei den haaren bemerkbar, denn ich gehe davon aus, dass das nur negativ sein kann. immerhin funkt. ja was nicht im körper im moment..

aaaahhhh.. ärgerlich!

Subject: Aw: habe ernährung umgestellt und nun..
Posted by [flame](#) on Tue, 30 Aug 2011 13:08:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo identity,

inwiefern hast Du die Ernährung denn umgestellt, wie lange schon, und seit wann bleibt die Periode aus?
Wie verhütetest Du ggf.?

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: habe ernährung umgestellt und nun..
Posted by [identity01](#) on Tue, 30 Aug 2011 13:34:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo flame!

also ich esse jetzt super gesund: das heißt ausgewogen eiweiß/gemüse/obst und kohlenhydrate. kein zucker außer dem im obst (mal abgesehen vom saisonbedingten eis - mein laster).

davor aß ich sehr unausgewogen mit zuviel kohlenhydraten und zu wenig eiweiß und gemüse/obst und viel zu viel naschereien.

periode bleibt seit letzter woche aus, habe sie aber nach absetzen der pille sehr regelmäßig bekommen.

jetzt habe ich die panik, dass sie überhaupt nicht mehr kommt, da ich schon von einigen gelesen habe, dass nach absetzen 6 monate eine periode vorhanden war und dann plötzlich nicht mehr .

schwangerschaft ist definitiv auszuschließen!

lg

Subject: Aw: habe ernährung umgestellt und nun..
Posted by [identity01](#) on Tue, 30 Aug 2011 13:36:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

achja: habe genau vor einem monat damit angefangen. genau zum ende meiner letzten periode. das war aber zufall, habe einfach mit der ernährungsumstellung nach meinem urlaub begonnen.

Subject: Aw: habe ernährung umgestellt und nun..
Posted by [flame](#) on Tue, 30 Aug 2011 14:02:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich kann mir absolut nicht vorstellen, dass es mit der Ernährungsumstellung zusammenhängt.
Was anderes wäre es, wenn Du hungern würdest und ins Untergewicht abgerutscht wärst.

Seit wann ist die Pille denn schon weg?

Und was hast Du in den letzten Monaten sonst noch verändert/eingenommen?

Hattest Du in letzter Zeit Stress?

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: habe ernährung umgestellt und nun..
Posted by [identity01](#) on Tue, 30 Aug 2011 14:11:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hmm.. nichts.. also pille weg ende jänner und seit anfang mai antidepressiva. aber ich kann mir nicht vorstellen, dass das erst jetzt eine auswirkung auf dem zyklus hat. vor allem ist eigentlich ausgeschlossen, dass die was mim zyklus anrichten. ist ja nichts hormonelles. auch keinen stress gehabt, im gegenteil - fühle mich psychisch momentan gut (was auf die ADs zurückzuführen ist).

wenn man googlet, findet man schon was zum thema ernährungsumstellung und periode-ausbleiben. aber du hast schon recht, eigentlich eher dann, wenn man viel an gewicht verliert. ich habe jedoch nichts abgenommen. esse ja nicht weniger dadurch, nur anders... hmm.. das ist das einzige was komplett neu ist!

Subject: Aw: habe ernährung umgestellt und nun..
Posted by [pina](#) on Tue, 30 Aug 2011 16:52:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nach dem Pille absetzen habe ich auch erstmal meine Periode wie zuvor bekommen, aber nach einigen Monaten fing es dann mit Schmierblutungen davor an und dass sie unregelmäßiger wurde. Vielleicht wirkt die Pille noch nach, so dass erstmal alles normal scheint ???
Bei einer Freundin war das nach dem Absetzen gleich so, dass sie viele Wochen keine Periode bekommen hat und dann nur ganz minimal. Die Pille bringt den Hormonhaushalt gründlich aus dem Lot.

Subject: Aw: habe ernährung umgestellt und nun..
Posted by [identity01](#) on Tue, 30 Aug 2011 17:27:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo pina,

wie schaut es denn jetzt bei dir mit der periode aus? bekommst du sie wieder, bzw. wie lange dauert das alles bei dir schon seit absetzen?

lg

Subject: Aw: habe ernährung umgestellt und nun..
Posted by [pina](#) on Tue, 30 Aug 2011 19:03:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also bekommen habe ich sie ja schon immer, nur die Zykluslänge hat sich im vergleich zur früheren pillenfreien Zeit verkürzt, bzw. schwankt und diese lästige Schmierblutung 4-6 Tage vorher besteht immer noch. War auch bei zwei FÄ deswegen, aber ziemlich ergebnislos- Gelbkörperschwäche. Mönchspfeffer probieren. Hatte auch Utrogest genommen, da wurde es besser, aber eigentlich hätte ich vor solchen Maßnahmen erstmal gerne den Hormonhaushalt gecheckt. trotz meiner Bereitschaft, das selbst zu zahlen kein einfaches Unterfangen. Es wurde der Progesteronwert (aber auch nur der) gemessen und der war in der Norm, so mittig.
Bei meiner Freundin war es so, dass sie Angst hatte plötzlich evtl. eine ganz heftige Blutung zu bekommen, wenn sich da wochenlang nix tut, so dass sie wieder mit der Pille angefangen hat.

Subject: Aw: habe ernährung umgestellt und nun..
Posted by [identity01](#) on Tue, 30 Aug 2011 20:20:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

so eine ganz leichte schmierblutung habe ich 4-5 tage bevor die eigentliche periode einsetzen hätte sollen auch gehabt. aber die blutung blieb eben aus. ich warte mal ein monat ab, wenn

sich dann auch nichts tut muss ich zum gyn. aber vielleicht gehe ich auch schon vorher. das macht mich absolut fertig. das mein hormonhaushalt nicht einfach funktionieren kann .

kann man, wenn man keine periode hat kinder kriegen? kommt man dann früher in die wechseljahre?? dumme fragen, aber ich habe echt keinen plan, was das jetzt bedeuten soll..
