
Subject: Meine Haare kommen wieder
Posted by [Ataba](#) on Wed, 28 Dec 2011 09:05:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich hatte ja dieses Jahr das erste mal keinen Horror Schub, der ja eigentlich bei mir jedes Jahr im Mai/Juni anfängt.

Nun ist es so, dass ich seit August schwanger bin und meine Haare wieder kommen Ich weiß, dass das an der Schwangerschaft liegt und es wohl danach wieder bergab geht.

Also liegt's wohl doch an den Hormonen? Warum hat dann aber die Pille nicht geholfen? Gibt es irgendwas, was ich vorbeugend tun kann??

LG

Subject: Aw: Meine Haare kommen wieder
Posted by [Cora](#) on Wed, 28 Dec 2011 15:18:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ataba schrieb am Wed, 28 December 2011 10:05: ich hatte ja dieses Jahr das erste mal keinen Horror Schub, der ja eigentlich bei mir jedes Jahr im Mai/Juni anfängt.

Nun ist es so, dass ich seit August schwanger bin und meine Haare wieder kommen Ich weiß, dass das an der Schwangerschaft liegt und es wohl danach wieder bergab geht.

Also liegt's wohl doch an den Hormonen? Warum hat dann aber die Pille nicht geholfen? Gibt es irgendwas, was ich vorbeugend tun kann??

LG

Wusste ich das schon mit der Schwangerschaft?

Na jedenfalls DOPPELTEN GLÜCKWUNSCH meine Liebe Das ist einfach schön zu lesen. Genieß es auf jeden Fall jetzt. Und wer weiß, vielleicht schiebt die Schwangerschaft alles zurecht??

Zu deiner Frage: Tja, das dürfte dann den Unterschied zwischen natürlichem und syntetischem Östrogen bzw. Progesteron deutlich machen. Deine Haarwurzeln - und die von vielen anderen Frauen - mögen Ersteres und können mit Letzterem nix anfangen.

Hast DU denn schon mal über ne Behandlung mit bioidentischen Hormonen nachgedacht?

Subject: Aw: Meine Haare kommen wieder

Posted by [lala](#) on Thu, 29 Dec 2011 17:22:14 GMT

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

glückwunsch ataba! wie schön

ich denke auch über bioidentische hormone nach, obwohl ich meine werte (ohne Pille) noch nicht kenne. Die bekomme ich erst Ende Januar.

aber ich frage mich auch: verschreibt ein Arzt bioid. Hormone, wenn keine Homonunregelmäßigkeiten vorliegen und das einzige "Symptom" HA ist?

Verhüten kann ich auch ohne Pille, von daher wären bioidentisches Östrogen und Progesteron doch "schick". Aber ich bezweifle stark, dass ich das bekomme.

Ataba, welche Pille hast du denn genommen? Setzte der HA schon unter der Pille ein oder hast du sie gegen HA genommen?

Subject: Aw: Meine Haare kommen wieder

Posted by [hoffnung](#) on Thu, 29 Dec 2011 19:03:51 GMT

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

Hi Ataba,

falls der HA wirklich nach der Schwangerschaft wieder kommt, würde ich einen Speicheltest empfehlen, da kannst du dann Progesteron / Östrogen und das Verhältnis zueinander sehen.

Ich hatte in den 25 Jahren meines HA nur in der Schwangerschaft (vor 9 Jahren) schönes Haar. Das zeigt ja eindeutig, dass es noch funktioniert und auf jeden Fall teilweise mit den Hormonen zu tun hat.

Habe dann erst Jahre später hier gelesen, dass das an Progesteronmangel liegen könnte. Seit über einem Jahr schmiere ich jetzt (unter anderem) Progesteron nach Zyklus und es ist definitiv besser geworden.

Wünsche dir aber, dass dein HA nur am Vitamin-D-Mangel lag und es jetzt vorbei ist.

Viel Glück,
Su

Subject: Aw: Meine Haare kommen wieder

Posted by [Ataba](#) on Fri, 30 Dec 2011 08:02:09 GMT

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

Morgen Caro,

NEIN, das wusstest Du noch nicht Danke für die Glückwünsche.

Ja, Du hast recht. Es MUSS ein Unterschied sein. Ich hab vor 3 Jahren doch extra mit der Belara begonnen und meinen Körper versucht auf schwanger zu programmieren. Gebracht hat es NICHTS. Und nun?

Obwohl ich sagen muss, dass ja der HA vorher schon weg war bzw. diesen Sommer nicht so wirklich gekommen ist. Ich hab da echt die Vitamin D-Substitution von Oktober bis April in Verdacht.

Das mit den bioidentischen Hormonen muss ich mir mal merken. Aber ob da mein Gyn mitspielt? Ich glaub wohl eher nicht

Rutsch gut ins neue Jahr und lass es Dir gutgehen.

LG

Subject: Aw: Meine Haare kommen wieder

Posted by [Ataba](#) on Fri, 30 Dec 2011 08:07:14 GMT

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

Hi Lala,

NOCH muss ich mir ja keinen Kopf über bioidentische Hormone machen. Aber ich denk auch mal, dass da mein Gyn nicht mitmacht, wenn es soweit ist Das übliche Theater halt.

Ich hab HA seit 2007 und war damals schon 2-3 Jahre pillenfrei. In meiner Panik hab ich dann 2008 WEGEN DEM HA mit der Belara begonnen. Hat gar nix gebracht. Wurde nicht besser, aber auch nicht schlechter. Jeweils im Winter von ca. November bis April wurde es leichter und jedes Jahr von Mai bis Oktober/November der Horror !!! Mit oder ohne Pille.

Im Sommer 2010 hab ich die Pille nach 2 Jahren wieder abgesetzt wg. Kinderwunsch. Nach ca. 3 Wochen bekam ich einen Horrorschub sondergleichen. Aber nur für 2 Wochen. Dann wurde es leichter. Im Oktober hab ich dann mit Vitamin D begonnen. Ok, im Winter war der HA "sowieso" wieder leichter, da hab ich nix am Vitamin D festgemacht. Aber im April darauf blieb der Schub aus. Im Mai auch. Im Juni und Juli ebenso. Und im August wurde ich schwanger. Seither wachsen auch die Jahre wieder.

Mal schaun, was ich nach der Geburt bzw. nach dem Abstillen mache.

LG

Subject: Aw: Meine Haare kommen wieder
Posted by [Ataba](#) on Fri, 30 Dec 2011 08:09:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Du,

wie oben schon an lala geschrieben: ich hab auch das Vitamin D in Verdacht. Zumal es ja ab 2007 (erstmal HA) immer schlimmer wurde mit der Sonne. 2007 bis 2009 hab ich mich ja regelrecht im Haus verbarrikiert. Ja nicht unter Leute gehen. Meine Psyche lies das gar nicht zu. Und Sonne bekam ich somit erst recht keine ab.

Mal schaun, was ich nächstes Jahr so treib mit den Haaren.

LG

Subject: Aw: Meine Haare kommen wieder
Posted by [nelli](#) on Sat, 31 Dec 2011 11:19:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ataba!

Glückwunsch zu deiner Schwangerschaft. Bei mir wurden auch in beiden Schwangerschaften meine Haare super und wuchsen wieder normal dick nach. Auch deshalb habe ich meine Schwangerschaften als die schönsten Zeiten meines Lebens in Erinnerung, weil plötzlich das ständige Haarproblem völlig in den Hintergrund trat und das auch meiner Seele unglaublich gut tat.

Nach den Schwangerschaften gab es erst mal immer HA, der aber vorübergehend war. Danach wieder das alte Muster: zwar kein HA, aber immer dünner werdendes Haar und kurze dünne Haare fielen aus mit 2 cm.

Natürlich denkt man dann irgendwie schon, dass vielleicht doch das extrem hohe Progesteron während einer Schwangerschaft für die guten Haare verantwortlich ist und nicht - wie viele meinen - das hohe Östrogen. Ich denke auch, dass es sehr schwierig ist später das optimale Verhältnis von Östrogen und Progesteron für einen selbst rauszufinden, weil das sehr unterschiedlich sein kann. Was ich immer bereue ist, dass ich während der Schwangerschaft nie einen Hormonstatus habe machen lassen. Es würde mich brennend interessieren, in welchem Verhältnis meine Hormone damals zueinander standen, denn offensichtlich war genau das SUPER für meine Haare. Wenn ich dich wäre, würde ich wirklich so einen Test machen lassen (musst natürlich selbst bezahlen, weil ein Arzt den Sinn dahinter nicht verstehen wird), aber ich wäre heute wirklich froh zu wissen, wie meine Werte damals waren. Denn jetzt muss ich rumexperimentieren, wie hoch ich die Progesteroncreme dosieren soll und es kann mir keiner sagen, welches Verhältnis denn nun wirklich meinen Haaren gut tun würde.

Das ist nur so ein Gedanke von mir. Vielleicht wäre das interessant für dich, wenn du später tatsächlich mit Progesteron gute Hormonwerte herstellen möchtest und man dann zumindest ansatzweise zu dem Verhältnis kommen kann, das man während der Schwangerschaft hatte

und das doch offensichtlich so gut für die Haare war.

Liebe Grüße
Nelli

Subject: an SU bzgl. Creme
Posted by [nelli](#) on Sat, 31 Dec 2011 11:26:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Su,

du hast geschrieben, dass du unter anderem Progesteroncreme schmierst. Was genau cremst du noch? Nimmst du zusätzlich auch Östrogen als Creme? Offensichtlich hat es bei dir geholfen.

Ich habe in zwei Wochen einen Termin bei Dr. SCheuernstuhl in München, die ja sozusagen Vorreiterin in Sachen Progesteron in Deutschland ist.

Ich bin trotzdem sehr verunsichert was Progesteron betrifft. Ich habe es auch gecremt und mein Wert schoss sehr schnell in die Höhe. Ich hatte da schon das Gefühl, dass es den Haaren nicht so gut tat, kann aber auch ein Zufall gewesen sein. Habe es dann aber leider abgesetzt (Endo empfahl mir das, meine Gyn später sagte das sei ein Fehler gewesen) und nach dem Absetzen wurde es erst richtig schlimm und der Abwärtstrend ist jetzt so rasant wie in den letzten 8 Jahren nicht. Ich bin gespannt, was Dr. Scheuernstuhl sagt. Meine Werte zeigen eigentlich momentan nur einen leichten Progesteronmangel an und irgendwie habe ich auch wieder ANGST es zu cremen. Andererseits habe ich eigentlich auch nichts mehr zu verlieren.

Liebe Grüße und danke für deine Antwort im Voraus
Nelli

Subject: Aw: Meine Haare kommen wieder
Posted by [hoffnung](#) on Sat, 31 Dec 2011 16:02:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Nelli,

ich creme sonst nichts, habe nur zur gleichen Zeit unter anderem auch Selen, B-Vitamine und Lysin genommen und bin auch zur Akupunktur gegangen.

Es ist jetzt nur eine Vermutung von mir, dass es durch das Progesteron etwas besser geworden ist. Lange habe ich mich durch's Internet gelesen und mir im Herbst 2010 selbst einen Progesteronmangel diagnostiziert (da ich in Österreich niemanden gefunden habe, der einen Speicheltest macht).

Nach einem halben Jahr Progesteroncreme hab ich dann einen Speicheltest in Deutschland gemacht und mein Progesteron war auch zu hoch, aber der Progesteron/Östradiol Quotient

stimmt. Ich habe dann dort angerufen und mir wurde mitgeteilt, dass ich richtig „eingestellt“ sei. Seither schmiere ich ein bisschen weniger und hoffe, das passt.

Jetzt nehme ich nur mehr Progesteroncreme, Vit. D3 und ab und zu Eisen und werde dann im nächsten Sommer sehen, was passiert.

Hoffe ich konnte dir helfen.

Alles Gute,
Su

Subject: Aw: Meine Haare kommen wieder
Posted by [lala](#) on Sun, 01 Jan 2012 11:53:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo zusammen

vorweg: ein gutes neues jahr! möge es ein gutes haar-jahr werden!

was ich mich bei den hormonen frage:

bringt es mir dann überhaupt was, mitte januar bei einem endo einen homonstatus machen zu lassen? (BLUTuntersuchung, da dann seit 4 monaten pille-frei)
oder kann ich mir das mehr oder weniger schenken?

denn erstens scheinen beim speichelttest ja immer andere werte (östrogen/progesteron) rauszukommen als beim bluttest.
und zweitens wird mir ein "nomaler" endo ja niemals östrogen u progesteron verschreiben (falls meine werte im rahmen sind), nur weil ich HA habe. oder?
was ich mich auch frage: selbst wenn andere ärzte wie dr. scheuernstuhl das verschreiben: kann es für den körper gut sein, hormonmäßig ständig auf "schwanger" eingestellt zu werden, nur wg der Haare?
oder meint ihr das ist genauso unproblematisch/problematisch wie mit der "pille" (da wird dem körper ja auch eine schwangerschaft vorgespielt).

das mit dem Vit D könnte ich auch mal versuchen; nehme derzeit nur eisen. aber ich hatte auch keinen schlimmen schub mehr seit über 1 jahr. *klopfauftolz*

derzeit rieseln ein paar, aber ich hoffe, dass es erträglich bleibt. durch minox wachsen parallel ja auch immer welche nach.

Ig!

Subject: Aw: Meine Haare kommen wieder

Posted by [nelli](#) on Sun, 01 Jan 2012 20:48:10 GMT

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

Hallo Lala,

ich habe bei meiner Gyn vor einem Jahr einen Bluttest machen lassen, bei dem Progesteronmangel rauskam. Habe das dann auf eigene Faust mit einem Speicheltest genauer wissen wollen und auch der Speicheltest hatte das Ergebnis Progesteronmangel. Meine Gyn glaubt zwar an keinen Zusammenhang zwischen Progesteron und Haaren, ist aber dennoch der Meinung, dass ich es cremen soll und es absolut nicht schaden kann.

Insofern gibt es also auch Ärzte, die - obwohl sie nicht unbedingt mit bioidentischen Hormonen zu tun haben - dennoch viel von Progesterongabe halten, wenn man einen Mangel hat.

Die Pille gaukelt dem Körper ständig eine Schwangerschaft vor. Ich hätte also was das betrifft keine Bedenken zumindest mal einen Versuch mit Progesteron zu machen. Ich glaube auch nicht, dass es das Ziel sein kann genau die selben hohen Werte wie während einer Schwangerschaft zu erreichen. Das erscheint mir auch utopisch, aber vielleicht würde es den Haaren schon was bringen, wenn man zumindest in die Richtung geht.

In meinem Fall weiß ich leider nicht genau, was denn nun die Verschlechterung bei mir gebracht hat: die Einnahme von Progesteron und die damit verbundene Hormonumstellung oder das Absetzen von Progesteron. Nach dem Absetzen sind mir auf alle Fälle extrem die Geheimratsecken ausgefallen und die wachsen langsam wieder zu.

Liebe Grüße
Nelli
