
Subject: das sagt die hormonselbsthilfe zu meinem Fall

Posted by [nelli](#) on Mon, 27 Feb 2012 20:18:28 GMT

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

Hallo Ihr!

Ich hatte heute ein Beratungsgespräch mit der Hormonselbsthilfe. Ich hatte denen zuvor meine vier Speicheltests der letzten 13 Monate geschickt, inkl. dem von Dr. Scheuernstuhl. Da ich zunehmend ein schlechtes Bauchgefühl habe mit der Progesteroneinnahme, wollte ich einfach mal eine zweite Meinung hören.

Bei meinem aktuellsten Speicheltest von Januar kamen ja folgende Werte raus:

Östradiol 5,3 (0,8-10,
Progesteron 607 (100-450)
Progesteron/Östradiol Quotient 114 (>200)

Dr. Scheuernstuhl hat mir daraufhin Progesteroncreme und Östriolcreme verschrieben. Sie war der Meinung, ich habe Progesteronmangel im Verhältnis zu Östradiol.

Ich starre auf diese Werte und frage mich halt immer mehr, wieso ich Progesteron nehme, wenn mein absoluter Progesteronwert sogar schon deutlich über dem Normbereich liegt.

Also, dies sagte die Hormonselbsthilfe dazu:

in allen meinen vier Speicheltests sehen sie keinen wirklichen Progesteronmangel. Die Hormonberaterin fand eher mein Östradiol zu gering.

Sie sagte, dass Dr. Scheuernstuhl bekanntlich mit hohen Dosen arbeitet, aber dass die Hormonselbsthilfe die Überzeugung habe, dass man eher mit kleinen Dosen anfangen sollte. Bei meinen Werten halten sie eine 3%ige Progesteroncreme sowieso für zu hoch. Von einer 1%igen Creme würden sie mir wenn überhaupt nur ein erbsengrosses Stück empfehlen täglich. Natürliche Hormone würden sehr schnell wirken und schnell ansteigen, aber auch schnell wieder absteigen sobald man sie absetzt. Daher müsse man auch beim Absetzen vorsichtig sein.

Grundsätzlich halten sie auch nichts von künstlichen Hormonen und sind da auf einer Linie wie Dr. Scheuernstuhl. Sie empfahlen mir eine gering dosierte Östradiolcreme. Ich könnte dazu ein ganz klein wenig Progesteron cremen, aber den Handlungsbedarf sehen sie eher bei meinem geringen Östradiol.

Grundsätzlich haben sie einen anderen Normwert beim Progesteron/Estradiol Quotienten als Dr. Scheuernstuhl, eben einen niedrigeren. Und ehrlich gesagt hängt ja genau davon alles ab. Laut Dr. Scheuernstuhl habe ich Progesteronmangel im Verhältnis zu Östradiol, aber sie hat auch einen Normwert von >200. Die meisten Labors haben einen Normwert von >100 und laut denen wäre ich ja völlig in der Norm.

Interessanterweise ist die Hormonselbsthilfe auch der Meinung, dass man erst nach dem 15. Zyklustag mit der Progesteroncreme beginnen sollte, da es sein kann, dass der Körper die körpereigene Produktion einstellt, wenn man vor dem 15. Zyklustag schon cremen. Die körpereigene Produktion beginnt ja erst nach dem Eisprung und wenn man davor cremen würde, denkt sich der Körper, dass er selbst sozusagen nichts mehr dazu tun muss. Ist ja mal

interessant zu hören. Mal sehn, wie das Dr. Scheuernstuhl sieht.

Alles in allem hat die Hormonselbsthilfe mein Bauchgefühl bestätigt. Ich halte Dr. Scheuernstuhl ja durchaus für sehr kompetent und sie wird schon ihre Gründe haben bei ihrer Therapie für mich, aber es gibt eben zwei Gründe, die mir dieses schlechte Bauchgefühl verursachen: Erstens mein hoher absoluter Progesteronwert, bei dem ich nicht so recht einsehen soll wieso ich den noch steigern soll und zweitens eben mein Versuch von 2011. Damals habe ich ja schon 4-5 Monate Progesteron gecremt. Die Haare wurden nach 3 Monaten dünner und seitdem ist der massive Abwärtstrend nicht zu stoppen. Dr. Scheuernstuhl hielt es für unlogisch, dass Progesteron mein Problem verschlimmert haben soll, aber ich habe schon meine Zweifel ob es wirklich Zufall gewesen sein kann, dass plötzlich wenige Monate später alles so viel schneller bei mir bergab ging wie bisher. Bei mir geht es seit 9 Jahren bergab, aber ich würde sagen, dass es im letzten halben Jahr sich so verschlechert hat wie sonst innerhalb von zwei Jahren. Also viel viel schneller. Damit meine ich das extreme dünner und weicher werden der Haare.

Jedenfalls bin ich froh über das Gespräch heute, da ich übermorgen den Telefontermin mit Dr. Scheuernstuhl habe. Ich werde ihr sagen, wieso mein Bauchgefühl derzeit so schlecht ist bezüglich Progesteron und bin gespannt was sie dazu sagt.

Zu meiner SD (TSH okay, ft3 sehr niedrig, ft4 mittig) meinte die Hormonselbsthilfe noch, ich sollte eventuell auf ein Kombipräparat umsteigen, das auch t3 enthält. Da muss ich jetzt aber einen Arzt finden, der das auch so sieht und mir das verschreibt.

So, das wollte ich euch schnell mitteilen. Das Gespräch kostete übrigens 1,20 Euro pro Minute.

Werde euch übermorgen mitteilen, wie mein Gespräch mit Dr. Scheuernstuhl verlief.

Alles Liebe
Nelli

Subject: Aw: das sagt die hormonselbsthilfe zu meinem Fall

Posted by [Binne](#) on Mon, 27 Feb 2012 21:02:27 GMT

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

Hallo Nelli,

danke für deinen ausführlichen Bericht!

Ich finde es auch spannend zu hören, was Du von Frau S erzählt bekommst!
Bitte berichte uns davon!!

Leni, die ja auch bei Frau S ist, hat meines Wissens nach unter anderem auch mit einer 1% gecremt, auch musste sie 1-2 Zyklen auslassen, weil ihr Prog Wert so hoch war. Vielleicht meldet sie sich ja nochmal selber zu Wort.

LG!

Subject: Aw: das sagt die hormonselbsthilfe zu meinem Fall

Posted by [Leni82](#) on Tue, 28 Feb 2012 17:10:47 GMT

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

Hallo Nelli,

danke für die Infos!

Bitte teile uns unbedingt mit, was Fr. S. dazu sagt!

Binne hat recht, mein Wert war lt. Fr. S. zwar nicht weiter schlimm hoch, aber ich habs an den Haaren gemerkt, bzw. merke ichs immer noch.

Sie fallen zur Zeit leider wieder mehr aus, nachdem es jetzt ca. 2 Monate wirklich richtig gut war. Hatte auch noch mal einen Telefontermin. Da hat Fr. S. noch mal ausgetestet, dass ich wesentlich weniger Prog. benötige, als ich bisher gecremt habe.

Aussetzen sollte ich aber nicht. Das ist jetzt ein Zyklus her und bin mir nicht sicher, obs jetzt evtl. etwas besser wird.

Wobei ich ja auch nicht wirklich die großen Ausfallzahlen hab. Beim Waschen sinds ca. 80-150. Aber es wächst halt einfach nicht genügend nach und dann noch ständig dieses Kopfhautbrennen... Daran merkt man halt einfach, dass was nicht stimmt.

Wobei ich sagen muss, dass das Progesteron auch bei mir anfangs alles wirklich extrem verschlimmert hat. Aber da bin ich immer noch davon überzeugt, dass es an der zu großen Menge lag, die ich verwendet hatte. (Wie jetzt wohl auch wieder)

Aber im Gegensatz zu dir Nelli, hatte ich ja einen richtig großen Mangel.

Ach ja, angefangen habe ich mit einer 1%igen Creme und als ich diese gut vertragen habe, habe ich nach ca. einem Monat mit einer 3%igen weitergemacht.

LG

Leni
