
Subject: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!
Posted by [Skumkanterella](#) on Sat, 24 Mar 2012 17:52:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Ich habe ein bisschen gegoogelt und habe gesehen, dass hier ein paar ziemlich wissende Köpfe rumschwirren! Bitte helft mir, mein Problem zu verstehen!

Nun zu meinem Problem:

Anfang Oktober, d.h. vor fast sechs Monaten, setzte ich die Pille (Generikum der Diane 35) ab. Diese Pille hatte ich mit 17 wegen schlechter Haut bekommen, hatte sie aber im Laufe der Jahre (bin nun 25) immer wieder abgesetzt und sie dann meist wegen der Haut wieder genommen. Die Pickel kamen ohne Pille zurück. Andere Probleme beim Absetzen, wie unregelmäßiger Zyklus, Haarausfall, etc. gab es nie.

Als ich sie aber im Oktober abgesetzt habe, musste ich Medikamente nehmen, die vllt. meinen Prolaktinwert erhöht haben (Antidepressiva wegen starker Schlafstörungen). Ich bekam erst drei Monate nach Absetzen die Regel das erste Mal wieder, daraufhin wieder sechs Wochen später. Ich weiß nicht, ob meine Haare schon drei Monate nach Absetzen begannen, auszufallen - bemerkt habe ich es aber vier Monate nach Absetzen, als mir plötzlich wahre Geheimratsecken auffielen. Ich verliere auch bestimmt mehr als 100 Haare am Tag, besonders viele nach dem Waschen, aber auch so 10-30 bei jedem Kämmen.

Neben den Geheimratsecken sind auch die Seiten ausgedünnt, am Oberkopf bemerke ich optisch gar nichts, obwohl der Haarausfall schon diffus ist (bemerkt auch im Nacken und überhaupt am ganzen Kopf). Ich bin natürlich sofort zur Dermatologin und zur Frauenärztin gegangen, die einen Hormonspiegel machen ließ.

Nun zu den besorgniserregenden Ergebnissen:

Vier Monate nach Absetzen der Pille lag der Wert meines freien Testosterons bei 1,6 (Referenzwert 0,1 bis 1,0). Also wesentlich erhöht!

Mein Prolaktinwert lag bei 25 (absolute Obergrenze, Referenzwert bis 25).

Mein Östrogenwert war sehr niedrig, wurde zwar auch am ersten Tag der Periode gemessen, war aber bereits im postmenopausalen Bereich.

Meine Frauenärztin schlug mir daraufhin eine homöopathische Therapie vor - zu diesem Zeitpunkt hatte ich aber schon begonnen, die Pille wieder einzunehmen (ich hielt den Gedanken nicht aus, dass es daran liegen könnte). Daraufhin wurde sie ziemlich ungehalten (kann ich auch verstehen - schließlich wird das Problem so nur aufgeschoben).

Lange Rede, kurzer Sinn (es tut mir leid, dass ich so lange schreibe, aber weiß gar nicht, wie ich alles ordentlich erklären soll, wo ich mir doch solche Sorgen mache).

Nun meine Fragen:

1) Seitdem ich die Pille wieder nehme, hat sich meine Kopfhaut stark gebessert! Nach Absetzen der Pille war sie fettig, schuppig und ich hatte teilweise Pickel am Kopf. Außerdem wachsen mir überall ganz struppelig und fest Haare nach (am ganzen Kopf, auch an den Geheimratsecken). Trotzdem fallen mir weiterhin genauso viele Haare wie am Anfang aus. Ich nehme die Pille allerdings erst wieder seit 2 Monaten.

Ist das ein gutes Zeichen, dass auch mein Haarausfall durch die Pille besser werden kann? Muss ich dazu noch länger warten? Wenn ja, ungefähr wie lange?

2) Warum wird behauptet (in Internetforen), dass durch männliche Hormone ausgefallene Haare nicht nachwachsen können? Aber wenn der Haarausfall durch Östrogenmangel bedingt ist (wie nach der SS), dann schon? Ist da etwas dran?

Und was machen dann die armen Frauen, die eventuell von Haus aus schon zu viel Testosteron haben (wie ich), wenn sie ein Kind bekommen und Haarausfall durch das mangelnde Östrogen bekommen?

Ist es überhaupt eine ratsame Idee, die Pille wieder zu nehmen? Meine Ärztin wollte

homöopathisch behandeln, hat diese Idee aber verworfen, weil ich in Eigenregie wieder die Pille angefangen hatte. Grundsätzlich schiebt die Pille das Problem nur auf, oder?

3) Warum das Östrogen nach Absetzen der Pille sehr niedrig sein kann, ist mir klar. Warum hatte ich dann aber trotzdem zweimal die Periode? (Hatte ich quasi eine Periode ohne Einsprung?) Und warum ist mein Testosteron so wesentlich erhöht? Im Internet habe ich gelesen, dass das Testosteron nicht durchs Absetzen erhöht ist, sonder es schon immer war und durch die Pille nur maskiert wird (also: PCOS). Andere sprechen wiederum davon, dass das Testosteron erhöht sein kann, weil im kurzfristig sein Gegenspieler (Östrogen) fehlt. Außerdem habe ich gelesen, dass Prolaktin den freien Testosteronspiegel erhöhen kann...

Ich weiß, das sind komplexe Fragen. Ich habe gottseidank am 02. April einen Termin bei einer Endokrinologin/FA, aber ich mache mich total verrückt! Alle Ärzte scheinen daran zu glauben, dass es besser wird, nur ich nicht...

Vielen Dank für jede Hilfe!

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [Ira*](#) on Sat, 24 Mar 2012 18:33:11 GMT

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

Hallo!

Zu den meisten Fragen kann ich gar nichts sagen, aber trotzdem so viel von mir:

1. Antidepressiva können zu Haarausfall führen. Die von Dir genannte Zeitspanne von etwa zwei Monaten könnten auch mit der Einnahme der Antidepressiva zusammenhängen.

2. Dass Haare, die aufgrund von erhöhtem Testosteron (oder eines Östrogen-Testosteron-Ungleichgewichts) ausgefallen sind, nicht nachwachsen können, ist Quatsch. Ich weiß, dass die userin *** das im Forum von Jenny Latz behauptet, weil IHR die Haare nicht nachgewachsen sind (vielleicht hast du dich darauf bezogen?), aber es ist einfach Quatsch. Es gibt genügend Gegenbeispiele von Frauen, denen die Haare aufgrund von erhöhtem Testosteron ausgefallen sind und nach Normalisierung der Hormone wieder halbwegs oder auch gut nachgewachsen sind.

3. kleine Anmerkung: Erhöhtes Testosteron kann mit PCOS zusammenhängen, muss aber nicht daher kommen. Es gibt noch andere Erklärungen: AGS (sehr selten!), Stress; einfache,

nicht näher rückführbare Schwankungen; anlagenbedingt und bestimmt noch einiges mehr. Wie sich der Testosteronspiegel nach Absetzen der Pille verändert und vor allem: warum? (Gegenspieler fehlt oder vorhergehende Maskierung) kann man wohl nur dann sagen, wenn man länger keine antiandrogene Pille nimmt und dann schaut, wie der Testosteronspiegel sich dann entwickelt.

4. Beim Prolaktin bin ich absolut raus. Auch bei der niedrigen Östrogenproduktion nach Absetzen der Pille und daraus resultierenden Folgen für die Periode (Periode ohne Eisprung bei niedrigem Östrogen?).

5. Nachwachsende Haare sind natürlich ein gutes Zeichen! Wenn tatsächlich die Pille gegen den Ausfall helfen sollte, musst du so in etwa 3 bis 6 Monaten, manchmal auch bis zu einem Jahr, warten, um Erfolge zu sehen bzw. definitiv davon ausgehen zu können, dass die Pille nichts bringt.

6. Ratsame Idee die Pille wieder zu nehmen? .. Mhh, keine Ahnung. Du hast da ja jetzt ein ganz schönes Chaos angerichtet... Nun wieder absetzen? ,, Mhh... Ist bestimmt auch nicht so prickelnd, jetzt wieder abzusetzen, da jegliche Hormonschwankungen (ansetzen-absetzen..) zu (vermehrten) Haarausfall führen können.

7. Zu den anderen Fragen kann dir bestimmt nochmal wer anders mehr schreiben.

Liebe Grüße
Ira

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!
Posted by [Skumkanterella](#) on Sat, 24 Mar 2012 18:50:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für deine schnelle Antwort!

Ich weiß, dass ich eher einen Endokrinologen brauche, aber zu dieser gehe ich gottseidank in 10 Tagen!

Absetzen werde ich die Pille jetzt bestimmt nicht, vor allem, da ich schon das Gefühl habe, dass sie wirkt (Haare sind dicker geworden, wachsen ordentlich nach, sind nicht mehr so fettig.)

Ich mache mir riesige Sorgen! Und das, obwohl meine Frauenärztin zu mir meinte: Ihre Haare werden nicht mehr ausfallen, wenn Sie jetzt wieder die Pille nehmen. Die Hautärztin meinte auch, sie wäre sehr zuversichtlich. Aber ich habe einfach nur Angst. Naja, das kennen sicher viele von euch.

Und ja, ich habe vom Onmeda-Forum gesprochen und von dieser ganz bestimmten User(in), ohne jetzt jemanden angreifen zu wollen.

Hoffentlich sind noch mehr Leute in diesem Forum so hilfsbereit wie du!

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [Ira*](#) on Sat, 24 Mar 2012 19:21:03 GMT

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

Hallo

Du hast Recht: Das mit der Namensnennung kam doof rüber. Aber ich wollte damit niemanden angreifen, sondern nur sichergehen, dass wir uns auf die gleichen "Quellen" berufen. Ich lösche das von oben mal wieder raus.

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [Skumkanterella](#) on Sat, 24 Mar 2012 19:40:59 GMT

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

Ich wollte nochmal fragen, ob es hier im Forum womöglich auch einen Expertenrat gibt?

Im Onmeda-Forum gibt es eben Jenny Latz, und sie ist halt nun mal nicht Ärztin, sondern geht das von ganz anderer Seite an.

Wie ist das hier? Sind die meisten Autodidakten? Ich finde das ja schon toll, dass man sich mir hier annimmt, schließlich habe ich selber nicht viel Ahnung... Aber gibt es hier irgendwelche Experten? (Nicht als Ersatz zum realen Arztbesuch, sondern nur aus Interesse gefragt).

Gibt es Foren im Internet, wo man sinnvollen Expertenrat zu solchen Themen bekommen kann?

Tausend Dank!

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [Binne](#) on Sat, 24 Mar 2012 20:09:32 GMT

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

Hmm, ich glaube eher nicht...

Bei "Haarerkrankungen.de" läuft alles auf Minoxil raus, bei Jenny Latz läuft es daraus hinaus, dass jegliche Form von HA eine AGA ist und das AGA sowohl diffus als auch schubweise als auch (überspitzt gesagt) unterm Zehennagel auftreten kann ..

Hier hilft man sich, gibt Tipps, aber richtige Experten sind wir auch nicht , wobei viele von uns manches mittlerweile besser wissen als die lieben Ärzte

Leider kann ich zu Deinen Fragen auch nicht viel sagen, alles was ich an "Wissen" beisteuern könnte , wurde durch Ira schon gesagt, bei Prolaktin bin ich auch total überfragt und zum Thema Pille habe ich eine etwas andere Meinung als die deiner FA. Da Du ja aber nun die Pille wieder nimmst und nicht vorhast, sie wieder abzusetzen, erspare ich mir die Zeilen dazu.

Ich wünsche Dir einen fähigen Endo ! Kannst ja mal berichten, was er meint!

Liebe Grüße, Binne

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!
Posted by [Skumkanterella](#) on Sat, 24 Mar 2012 20:14:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Danke für deine Antwort!

Ich kann die Ergebnisse des Arztbesuchs dann posten, ja... vielleicht bringt das allen etwas!

Inwiefern bist du anderer Meinung bezügl. Pille als meine FA? Ich entnehme dem, dass du der Pille kritisch gegenüberstehst

Meine FA sieht das aber eigentlich genauso, sie meinte, es wäre zwar sehr wahrscheinlich, dass ich das Problem mit der Pille bekämpfen kann, aber man muss sich darauf einstellen, dass es eventuell wieder passieren kann!

Ist das auch deine Meinung? Du brauchst dir keine Gedanken machen, ich werde die Pille sowieso nur mehr unter kompetenter ärztlicher Beratung an- oder absetzen, mich interessiert einfach deine Einstellung!

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!
Posted by [Binne](#) on Sat, 24 Mar 2012 21:08:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Bei mir haben mehrere Anti-Androgene Pillen, die ich insgesamt über 17 Jahre nahm, nicht viel an meinem HA geändert, ich hatte trotz der Pille immer wieder HA-Phasen, die letzte Phase unter der Pille dauerte dann fast 2 Jahre, so dass ich damals beschloss, sie ganz abzusetzen. Mir wuchsen nach jeder HA Phase (mit Ausfallraten von bis zu 500 Haaren am Tag) auch immer wieder alle Haare nach, so dass man fast davon ausgehen kann, dass die Pille mir nicht bei meinem Problem geholfen hat (was genau "mein" Problem ist, weiß ich leider immer noch nicht so genau, ich "arbeite" an mehreren Fronten), aber sehr wahrscheinlich vieles dazu beigetragen hat, dass ich eine SD UF bekommen habe, Eisenmangel, Depris, sehr hohen SHBG, Progesteronmangel...

Vieles zur Pille kannst Du ja auch sehr schön in diesem Einsteigerthread "Pille" nachlesen. Ähneln meinen Erfahrungen sehr

LG!

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [Marion83](#) on Sun, 25 Mar 2012 12:41:16 GMT

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

Hallo,

ganz kurz zum Thema Prolaktin. Ich selbst habe wegen eines Prolaktinoms einen erhöhten Prolaktinwert und mich deswegen etwas dazu belesen. Es ist so, dass Hyperprolaktinämie wohl einen AGA antriggern kann. Zudem führt erhöhtes Prolaktin über kurz oder lang zu erniedrigten weiblichen Hormonen (Östrogene, LH, FSH) und erhöhten Androgenen. Allerdings weiß ich nicht, inwiefern das schon bei Werten im oberen Normbereich der Fall ist. Erhöhtes Prolaktin kann bedingt werden durch chronischen Stress, die Pille, diverse Medikamente (u.a. Antidepressiva), Schilddrüsenunterfunktion etc. (einfach mal googlen ggf.). An deiner Stelle würde ich dem Körper erst mal ein bisschen Zeit geben sich wieder einzupendeln, nach dem Pillenhinundher und dann die Hormone noch mal checken lassen. Ggf. ist der Haarausfall auch durch die Hormonumstellung durch An- und Absetzen der Pille bedingt, wäre ja nicht untypisch. Ich weiß, dass es echt schwer ist angesichts der rieselnden Haare, aber versuch die Nerven zu behalten. Ich denke du hast gute Chancen, dass alles wieder ins Lot kommt.

Liebe Grüße und einen schönen Sonntag,

Marion

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [Skumkanterella](#) on Sun, 25 Mar 2012 17:27:52 GMT

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

Hallo!

Danke für deine Antwort! Also ich glaube ja auch nicht, dass ich androgenetischen Haarausfall / erblichen Haarausfall habe.

Warum?

1) In meiner Familie haben weder Frauen noch Männer über Generationen hinweg irgendwelchen Haarausfall (auch nicht Großeltern oder Urgroßeltern).

2) Mein Haarausfall entspricht weder dem männlichen noch dem weiblichen Schema. Er ist diffus und vor allem an den Geheimratsecken, direkt über den Ohren (dort, wo ein Mann ja eigentlich die sogenannte Tonsur haben sollte) und im Nacken zu bemerken. Nachwuchs ist enorm, gleichzeitig fallen die Haare aber immer noch aus. Diagnose von meiner Hautärztin: Telgoenes Effluvium. Erblicher Haarausfall wurde von ihr eigentlich ausgeschlossen.

Was denke ich also?

Ich glaube, dass mein Haarausfall dem klassischen postpartalen Effluvium entspricht. Habe zwar kein Kind bekommen, aber schließlich wurde mein Östrogenspiegel dramatisch von oben nach unten revidiert. Jetzt nehme ich aber wieder die Pille und merke bereits erste Erfolge, was Nachwuchs angeht.

Und was hat mein hoher Testosteronwert damit zu tun? Vielleicht nicht wirklich viel, aber ich muss bei der Endokrinologin checken lassen, ob er jetzt unter Kontrolle ist. Habe aber von der Haut und Kopfhaut her das Gefühl, dass es auf jeden Fall passt.

Noch bin ich optimistisch.... Hoffentlich nicht zu sehr!

Was ich aber nicht verstehe:

1) Kann eine Frau überhaupt Haarausfall nach dem Norwood-Schema haben? Oder haben Frauen bei genetischer Alopezie immer HA nach dem Ludwig-Schema?

2) Was ist mit Frauen, die zuviele Androgene im Körper haben? Haben die Haarausfall nach dem Norwood-Schema?

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [Ira*](#) on Mon, 26 Mar 2012 14:58:03 GMT

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

hallo!

An deiner Stelle würde ich mich auch nicht stressen - Ausfall nach Pille-Absetzen ist irgendwie total normal, und das starke Neuwachstum spricht auch dafür, dass sich da jetzt nichts Grundlegendes zum Negativen verändert hat!

1) Eine Frau kann Haarausfall nach dem Norwood-Schema haben. Meistens verläuft der Ausfall nicht ganz so schlimm wie bei Männern - sprich: endet schon vor einer Tonsur mit Haarkranz (wobei es auch das - ganz selten - bei Frauen gibt). Aber es gibt definitiv auch desöfteren Geheimratsecken mit zurückweichender Stirn - meistens begleitet von einer allgemeinen Ausdünnung (im Unterschied zu Männern). Am allerhäufigsten sei es allerdings bei diesem Muster, dass sich die Geheimratsecken leicht ausdünnen (und das sieht man ja alle Nase lang bei Frauen; würde ich also als absolut normal bezeichnen).

2) Was der Grund dafür ist, .. darüber sind sich die Experten uneins. Mal heißt es, das wäre eine "ganz normale AGA bei der Frau", die eben ein anderes als das "übliche" Muster annimmt. Manchmal heißt es, das würde insbesondere auf einen erhöhten Testosteronwert hinweisen.

ABER: Ich weiss ja nicht, warum Du gefragt hast, aber davon stressen solltest du dich auf gar keinen Fall! Bei Dir mutet alles überhaupt nicht besorgniserregend an, würde ich sagen! Nur eben: Am Ball bleiben (was Du ja tust) und nicht einfach abwarten nach dem Motto "Kann ja schon nicht so schlimm werden" (das habe ich Monate lang gemacht, was ein Fehler war).

Grüße
Ira

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!
Posted by [Skumkanterella](#) on Mon, 26 Mar 2012 17:59:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Danke für deine Antwort! Also ehrlich gesagt habe ich "nur mal so" gefragt, aber klar: die Angst spielt immer irgendwie mit.

Das mein Haarausfall erblich bedingt ist (d.h. Überempfindlichkeit auf Testosteron) kann ich mir wirklich nicht vorstellen.

Was mich im Moment stresst, ist mein hoher Testosteronspiegel und die Möglichkeit von PCOS. War heute bei der Frauenärztin (spontan, bin aber trotzdem drangekommen, bin einfach so eine kleine Vordränglerin) und habe sie gefragt, ob es möglich wäre, dass ich PCOS habe.

Sie meinte ich wäre überhaupt nicht der Typ dafür, aber es könnte sein dass ich einen sogenannten PCOS-Aspekt habe. Das bedeutet aber anscheinend nicht, dass mich das unbedingt mein ganzes Leben lang verfolgen wird (laut ihr).

Ich denke mir, wenn früher unter der Pille alles gepasst hat (und auch ohne Pille, aber davon bin ich jetzt weit entfernt), dann wird auch jetzt unter derselben Pille wieder alles passen, sobald sich mein Hormonhaushalt wieder eingependelt hat. Habe kein Problem damit, die Pille sehr lang zu nehmen - Blutdruck ist bei mir sicher kein Problem. Brustkrebsrisiko besteht auch, ich weiß, aber c'est la vie. Auch Krebs ist in meiner Familie noch nie vorgekommen. Versuche ansonsten, sehr gesund zu leben.

Wie ist denn der Haarausfall bei dir entstanden, Ira? Falls du kurz erzählen magst. Aus heiterem Himmel?

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!
Posted by [Ira*](#) on Tue, 27 Mar 2012 14:33:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo!

Das ist gut, dass Du dich kaum stressen lässt! Ein erhöhter Testosteronwert kann auch "einfach so" mal auftauchen, Schwankungen sind wohl ab und an durchaus normal, und nach Absetzen der Pille sowieso. Abwarten, Tee trinken, und die Sonne genießen!

.. und selbst PCOS muss keine Horrordiagnose sein. Bei unterschiedlichen Frauen wirkt sich das durchaus unterschiedlich aus. Besonders, wenn Du kein Problem damit hast, die Pille zu nehmen, besteht vorerst kein Grund zur Besorgnis: Bei vielen PCOS-Patientinnen ist mit einer antiandrogenen Pille das Problem beseitigt (bzw. die Symptome behoben, auch wenn das Grundproblem in gewisser Weise nach wie vor Bestand hat)

Und wie der Haarausfall bei mir kam? Weiß der Geier. Jedenfalls nicht nach Absetzen der Pille, weil ich keine genommen habe. Auch nicht nach einer Schwangerschaft, weil ich nicht schwanger war. Eigentlich ist nichts großartiges passiert. Ich persönlich tippe auf eine lange Geschichte von ziemlichem Stress (Promotion, Arbeit, persönliche Querelen), Mangelernährung (ich bin/war eine sehr schlechte Esserin mit deutlichem Untergewicht, woraus bei mir in Kombination mit Ausdauersport ein Mangel an allem möglichen resultierte), erblicher Vorbelastung (niemand in meiner Familie hat tolles Haar), chemischer Rumexperimentiererei (regelmäßiges blond färben) und einer erblichen Vorbelastung zu hormonellen Schwankungen. Vielleicht ist es auch nur die erbliche Vorbelastung zu Haarausfall - sprich: AGA -, aber das werde ich erst mit ziemlicher Sicherheit annehmen, wenn alle Probleme beseitigt sind und sich auf meinem Kopf nach einem Jahr nichts Positives getan hat.

Sonnige Grüße
Ira

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!
Posted by [Skumkanterella](#) on Tue, 27 Mar 2012 15:19:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Danke für deine liebe Antwort!

Ich muss sagen, ich war jetzt außer in meinem eigenen Thread nicht so in diesem Forum unterwegs und grundsätzlich finde ich die Unterstützung durch alle hier toll, aber deine positive Einstellung ist mir besonders aufgefallen. Hoffentlich behältst du diese bei und sie hilft dir womöglich bei der Lösung deiner Probleme.

Ich versuche, nicht aufzugeben, v.a. da ich am Montag zu einer Endokrinologin gehe. Im Gegensatz zu den meisten hier habe ich nicht so schlechte Erfahrungen mit Ärzten gemacht - natürlich, wer weiß, ob sie mich heilen können, aber vor den Kopf gestoßen wurde ich noch nicht.

Ich habe schon die Hoffnung, dass die Pille bei mir hilft, da ich ja genau das brauche - mehr Östrogen und weniger Testosteron (nehme eine antiandrogene Pille). Wenn man jetzt natürlich ganz "normale" Hormonwerte hat und man nimmt die Pille gegen Haarausfall, dann erscheint mir das eher ein Schuss ins Blaue (kann funktionieren oder nicht) zu sein.

Aber ok, vielleicht bin ich zu optimistisch. In letzter Zeit habe ich schon eine leichte Besserung bemerkt - es ist natürlich schwer, zu vergleichen, weil mir unter der Pille gefühlt kein einziges Haar ausgegangen ist und jetzt schon. Mein Nachwuchs hat sich besonders im Nacken schon

ordentlich entwickelt. Kann mich noch erinnern - am Anfang konnte ich mir die Haare im Nacken einfach rausziehen, dann begannen sie, struppig nachzuwachsen, und jetzt sind sie schon etwas voller. Das gilt für den ganzen Kopf eigentlich - hoffe, dass nur noch die "schon toten" Haare ausfallen und der Spuk dann vorbei ist, wenn meine Hormone wieder im Normalbereich sind.

Für diejenigen, die keine Pille nehmen wollen, aber erhöhte Androgenwerte aufweisen, habe ich Folgendes gefunden:

<http://pcosdiva.com/2010/11/pcos-and-hairloss-what-works-for-me/>

Konkret in Bezug auf PCOS.

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [Ira*](#) on Tue, 27 Mar 2012 15:46:20 GMT

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

Hallo,

ich könnte nochmal schreiben, dass ich nicht glaube, dass Du zu optimistisch bist - aber dann würden wir uns im Kreis drehen.

Ich sag einfach mall: Happy Growing!

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [Skumkanterella](#) on Wed, 28 Mar 2012 18:35:46 GMT

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

Hallo Ira!

Danke für deinen Optimismus!

Manchmal geht es mir ganz gut und ich denke mir, es kann alles wieder ins rechte Lot kommen. Manchmal, so wie heute, geht es mir eher schlecht.

Ganz im Ernst: In den letzten Tagen habe ich immer wieder mit dem Gedanken gespielt, mir meine Haare abzurasierern. Ich kann und will einfach nicht mehr zusehen, wie sie fallen. Das macht mich ganz traurig.

Manchmal denke ich mir, dass es dumm wäre, da mein Haarausfall noch nicht mal drei Monate dauert und ich erst seit zwei Monaten wieder die Pille nehme (Haarausfall begann nach dem Absetzen). Ich denke mir, dass ich noch Geduld haben muss. Aber wenn ich mir hier das Forum mal so durchlese (sollte man vielleicht nicht übermäßig tun, aber macht man halt aus Angst), dann habe ich das Gefühl, es wird nicht oder nur selten besser.

Ich habe mal die "haarerkrankungen.de" angeschrieben, um zu verstehen, was überhaupt vor

sich geht und habe folgende Antwort erhalten:

Unser Stoffwechsel wird durch die unterschiedlichsten Hormone (Schilddrüsenhormone, Pankreashormone, Geschlechtshormone etc.) reguliert. Die Bezeichnung hormonell bedingter Haarausfall schränkt die Ursache daher nur unzureichend ein und sollte vermieden werden. Haarausfall der durch die erblich verursachte zunehmende Empfindlichkeit der Haarwurzel gegenüber normalen Geschlechtshormonblutspiegeln zustande kommt, wird als erblich oder anlagebedingt oder auch als androgenetisch bezeichnet. Er zeigt entweder ein männliches oder weibliches Haarausfallsmuster und führt zumeist nicht zu vermehrtem Ausfallen von Haaren sondern zu vermindertem Nachwachsen bei normaler Haarausfallsrate. Der Verlust wird nach längerer Zeit vor dem Spiegel festgestellt.

Das von Ihnen geschilderte "hormonelle Chaos" nach Absetzen der Pille verursacht typischerweise diffusen Haarausfall, d.h. von allen Stellen der Kopfhaut fallen vermehrt Haare aus, die man plötzlich auf dem Kopfkissen, im Ausguss und in der Dusche findet.

Wenn Patienten über einen diffusen Haarausfall klagen und gleichzeitig ein Haarausfallsmuster im Sinne des anlagebedingten Haarausfalles aufweisen, liegt zumeist beides vor. Oft fördert eine Episode diffusen Haarausfalles den vorbestehenden anlagebedingten Haarausfall zu Tage und das was in den letzten Jahren langsam entstanden ist fällt plötzlich auf.

Diffuser Haarausfall kann sich vollständig zurückbilden und tut dies nach Beseitigung der Ursachen auch. Anlagebedingter Haarausfall kann medikamentös gestoppt werden.

Ich dachte mir immer, wenn ich mit der Pille mein freies Testosteron reduziere und mein Östrogen erhöhe, dann kann alles wieder ins Lot kommen. Die Haare können auch nachwachsen, schließlich werden sie bei kurzem übermäßigen Kontakt mit DHT wohl noch nicht geschädigt. Schließlich hat man auch bei Östrogenmangel (z.B. nach der Schwangerschaft) relativen (nicht absoluten) DHT-Überschuss, und da wächst auch alles wieder nach.

Naja - so einfach habe ich mir das immer vorgestellt - vorausgesetzt natürlich, ich habe nicht die genetische Veranlagung der Überempfindlichkeit. Aber wenn ich hier lese, macht mich das wirklich ganz traurig. Derweil wäre eine Glatze für mich gar nicht sooo schlimm. Es ist eher der Zustand des Haarausfalls, der mich in den Wahnsinn treibt, und ich weiß nicht, wie lange ich noch ausharren soll.

Tut mir leid, wenn ich wieder soviel geschrieben habe. Das Schreiben hier ist für mich sicher therapeutisch.

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [Ira*](#) on Thu, 29 Mar 2012 08:16:30 GMT

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

Hallo!

Folgendes: Einer Freundin sind nach Absetzen der Pille die Haare in einem Muster ausgefallen; sie tendierte Richtung Stirnglatze. Nach einigen Monaten sind alle Haare - ohne Regain oder sonstiges Zeug gegen anlagebedingten Haarausfall - nachgewachsen! Genauso nach

Schwangerschaften: Es heißt auf der Seite von Haarerkrankungen.de, dass Frauen ihre Haare dann diffus verlieren würden. Dennoch berichten Hebammen und zig Frauen davon, dass es in den Geheimratsecken ganz schlimm gewesen sei, sie also die Haare in einem Muster verloren haben.

Den Aussagen der Experten nach müsste es sich bei meiner Freundin und bei post-Schwangerschaftsfrauen um AGA-Kandidatinnen gehalten haben. Tat es aber nicht, weil alles wunderbar nachgewachsen ist.

Bitte mach dich nicht so fertig!

Ich könnte gut verstehen, wenn Du den Ärzten von haarerkrankungen.de mehr Vertrauen schenkst als meinen Aussagen über irgendwelche Bekannte etc. Ich bin in der Regel auch eher eine Freundin davon, Ärzten und nicht irgendwelchen Forums-Unbekannten im Internet zu vertrauen (in so Forums-Communities entwickeln sich ja häufig auch irgendwelche komischen Dynamiken mit komischen Halbwissen, was durch ständige Wiederholung zur "Wahrheit" geworden ist). ABER: Ich denke mir die Beispiele wirklich nicht aus. Und da ich sie mir nicht ausdenke, bin ich geneigt, diese generellen Aussagen in der Antwort-Email in Frage zu stellen. Es gibt in der Tat keine absolute Garantie, dass die ausgefallenen Haare nachwachsen werden. Aber es gibt auch keine Garantie, dass es anlagebedingter Haarausfall ist. Ich persönlich würde in der Tat tatsächlich am ehesten darauf tippen, dass bei Dir etwas durcheinandergekommen ist, was sich wieder wird regeln lassen. Dann wird auch der Haarausfall aufhören, wo Du jetzt wieder die Pille nimmst.

Und wegen der Idee, dir eine Glatze zu rasieren: Ich habe auch lange mit dem Gedanken gespielt, weil mich das alles lange so fertig gemacht hat. Ich habe es nicht getan und bin zufrieden über meine Entscheidung, weil ich es trotz lichter Stellen noch hinbekomme, meine Haare so zu legen, dass ich ganz gut aussehe (wie ich finde). Als ich noch argen Haarausfall hatte, trug ich meine Haare locker hochgesteckt, so dass ich den Haarausfall nur dann mitbekommen habe, wenn ich die Klammern löste - und das machte ich nicht öfter als einmal an Tag. Vorher dachte ich mir: "Okay, es werden jetzt viele Haare ausfallen, aber meine Aufgabe ist es nun, deswegen nicht durchzudrehen bzw. ganz ruhig zu bleiben". Mir hat dies geholfen, also die Idee, mir selbst die Aufgabe zu erteilen, ruhig zu bleiben. Vielleicht hilft dir das ja auch?

Ich finde, es gibt wunderschöne Frauen mit kurz rasierten Haaren, insofern sollte dieser Schritt nicht allzu viel Angst machen. Aber andererseits ist es ein großer Unterschied, ob dies selbstgewählt oder aufgezwungen ist, was das Wohlfühlt anbelangt. Wenn Du das als Selbstermächtigung erlebst: Nur weg damit. Wenn das für dich eine Schmach ist: Lieber erstmal nicht rasieren.

Es grüßt lieb und nach wie vor: Keinen Stress! Abwarten!
Ira

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!
Posted by [Skumkanterella](#) on Thu, 29 Mar 2012 10:20:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Vielen Dank für deine liebe Antwort!

Wie geht es dir denn? Du hast geschrieben, dass du inzwischen nicht mehr soviel Haarausfall hast... hat sich die Situation denn schon gebessert?

Ich finde auch, dass das Abrasieren schon eine wichtige Entscheidung ist. Ich muss, denke ich, noch abwarten, da mein Haarausfall ja noch nicht so lange anhält und ich ja recht viel Neuwuchs bemerke.

Und das mit der Expertenantwort kommt mir auch komisch vor. Also, mein Haarausfall ist ganz bestimmt diffus (vor allem im Nacken, hinter den Ohren und über den Ohren), aber er hat eben auch meine Seiten stark mitgenommen.

Was du sagst, stimmt aber auf jeden Fall. Aus meinem Bekanntenkreis kenne ich das auch, dass nach der Entbindung Geheimratsecken entstehen. Irgendwie ist das ja logisch:

Wenn Östrogen niedrig ist, dann hat DHT (relativ gesehen) die Oberhand. Dass dann natürlich die ohnehin schon für DHT anfälligen Stellen stark betroffen sind, liegt auf der Hand. Nach der Schwangerschaft oder nach dem Abstillen relativiert sich das aber wieder, wenn Östrogen wieder ansteigt.

Kenne da auch einige Fälle, wo sich eine wirkliche Opa-Frisur entwickelte, aber das wuchs wieder nach, als die Hormone sich regulierten.

Aus diesem Grund hoffe ich, dass es auch bei mir so sein kann. Meine Hormone haben eben ein bisschen gesponnen, aber ich muss sie am Montag noch mal messen lassen bei der Endokrinologin. Ich will es nicht verschreien, aber der Ausfall an sich ist schon bisschen weniger geworden.

Von daher: Ich glaube deinen Beispielen auf jeden Fall und habe ähnliche Erfahrungen gemacht. Ist ja auch logisch, wenn man sichs mal so durch den Kopf gehen lässt (das Verhältnis zwischen DHT und Östrogen).

Irgendeine schleichende Entwicklung zu Tage gebracht wurde bei mir bestimmt nicht - also genetische Anfälligkeit halte ich bei mir eher für unwahrscheinlich. Ich gebe also die Hoffnung nicht auf!

Das Schreiben hier ist wirklich therapeutisch - im Gegensatz zum Lesen der Forumsbeiträge, was mich wirklich sehr unter Druck setzt. Das Schreiben hat aber eine andere Wirkung - ich kann meine Erkenntnisse verarbeiten. Wenn man dann noch dazu eine liebe Antwort erhält, ist dies natürlich umso besser.

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!
Posted by [Ira*](#) on Thu, 29 Mar 2012 11:51:07 GMT

hey!

Sehr gut... die Sache mit "die Hoffnung nicht aufgeben".

Mir gehts ziemlich gut gerade. Ob sich die Situation gebessert hat? Keine Ahnung. Ich vertraue meiner eigenen Wahrnehmung so gar nicht, insofern kann ich das nicht sagen. Definitiv habe ich Geheimratsecken zum Fürchten (sofern man sich denn vor sowas überhaupt fürchten muss) und eine lichte Stirnregion. Aber ich habe eine Frisur gefunden, mit der man das nicht so bemerkt und die mir auch okay gut steht, würde ich sagen, und bin somit diesbezüglich ziemlich zufrieden. Ich habe quasi aufgehört, der anderen Frisur, die ich jahrelang getragen habe, nachzutruern (klingt komisch, aber ich fühlte mich anfangs mit der "neuen" Haarfarbe und dem anderen Schnitt nicht wie ich). Wie irgendwo schonmal geschrieben: Irgendwas wächst auch nach, aber es sind jetzt nicht so die Haar-Massen. Obwohl mir nach wie vor Haare ausfallen (ich denke, mehr als "normal" ist), ist die Angst, wie ich in ein paar Monaten aussehen werde, zurückgegangen. Seh ich ja dann, und bis es soweit ist, kann ich ja jetzt die Sonne genießen und mir später Gedanken machen. Aber ich glaube auch, dass ich diese Gelassenheit nur deswegen haben kann, weil es aktuell nicht so arg ins Auge sticht, dass irgendwas mit meinen Haaren problematisch ist. Wer weiß, wies mir ginge, wenn es erheblich licht überall wäre? ... Naja, das sehe ich ja eben dann, wenns soweit ist.

Liebe Grüße
Ira

PS: Was mir grad noch durch den Kopf gegangen ist: Die fast durchweg deprimierenden, da wenig Hoffnung gebenden Beiträge hier im Forum sind einfach darauf zurückzuführen, dass tendenziell diejenigen, die die stärksten Haarprobleme haben, das Forum hier aufsuchen. Zig Frauen, bei denen alles gimpflich verlaufen ist, melden sich hier erst gar nicht an bzw. verschwinden in der Versenkung, sobald alles gut geworden ist. Mit ein paar Ausnahmen, wie Biggi, die einen lichten Oberkopf (meine ich) hatte und die jetzt wieder wunderbar volles Haar hat. Oder Maurizio, deren Haarausfall aufgrund einer Borreliose zustanden gekommen ist oder oder oder. Diejenigen, denen es haarmäßig und auch sonst deswegen schlecht geht, beteiligen sich auch am meisten, weil sie - verständlicherweise - den meisten Redebedarf haben. Die Beiträge sind - so denke ich - somit keinesfalls repräsentativ.

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [tividi](#) on Thu, 29 Mar 2012 12:27:26 GMT

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

Hi Ira,

darf ich mal fragen was für eine Frisur du trägst jetzt.

Bin nämlich auch am überlegen wie ich meine Frisur ändern könnte.

Verstehe was du meinst, mit der anderen Frisur nachtrauern, hab meine Frisur auch schon etliche Jahre jetzt so (abgesehn davon das meine Haare letzten Jahr noch doppelt so lang waren) und das bin einfach ich..

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!
Posted by [Skumkanterella](#) on Thu, 29 Mar 2012 12:53:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Ira:

Bitte bleibe so (den Umständen entsprechend) optimistisch.

Wie gesagt: Erfahrungsgemäß sind Geheimratsecken die Stellen, die am meisten betroffen sind... Können aber wieder zuwachsen!

Eine Freundin hatte auch extremen Haarausfall, Geheimratsecken und vor allem eine sehr starke Ausdünnung im Stirnbereich (was ja bei mir gottseidank bis jetzt nicht der Fall ist). Der extreme Haarausfall dauerte einige Monate, danach wuchs alles wieder nach. Wahrscheinlich hatten sich ihre Hormone wieder reguliert (sie meinte, es könnte am Absetzen der Pille gelegen haben).

Die Option von ganz kurz rasierten Haaren besteht immer noch. Ich finde das gar nicht mal so schlecht, möchte aber noch abwarten. Nicht den Teufel an die Wand malen!

Ich benutze meinen Thread auch irgendwie wie ein Tagebuch und schreibe dort rein, was ich so für Input von Ärzten usw. erhalten habe. Das tut mir gut. Was mir nicht so gut tut, ist die anderen Threads anzuschauen... Das wirkt auf mich eher besorgniserregend, daher muss ich es manchmal einfach vermeiden.

Meine Freundin mit ihrem extremen Haarausfall hatte übrigens keine Ahnung von Hormonen, irgendwelchen Mustern etc - sie hatte einfach vier Monate lang Panik, aber verlor nie den Glauben daran, dass es besser werden könnte! Das ist auch wichtig.

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!
Posted by [Ira*](#) on Thu, 29 Mar 2012 15:00:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey Tividi,

also, mein Ausgangshaarschnitt ist folgender:

Ich habe lange Haare, die bis über die Schulter reichen und dann noch einen halb rausgewachsenen Mittelscheitelpony, der nun bis etwa bis zum Mund reicht und lang genug ist, um ihn hinter die Ohren zu legen.

Die Frisur ist folgende:

Mittelscheitel. Die langen Haare (also alles bis auf den Pony) toupiert in einem lockeren Hochklemm-Zopf (ich benutze ein Haargummi und dann nochmal diese Haarkneifer - weiß nicht, wie die Dinger heißen, aber es sieht irgendwie nach nem Kneifer aus). Und den Pony links und rechts hinter die Ohren.

Mein Problem ist zwar der ausgedünnte Pony, aber die Geheimratsecken sind schlimmer. Und so sieht man nun am Scheitel etwas Ausdünnung, das könnte aber "einfach so bei mir sein" und die doofen Geheimratsecken, die mich fast um den Verstand gebracht haben, sieht man so nicht.

Auch gehen würde ein Bob, da bei in den Längen nichts fehlt. Aber offenes Haar - egal wie - gefällt mir an mir so gar nicht.

Wie hast Du denn die Haare grad?

Grüße
Ira

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [tividi](#) on Thu, 29 Mar 2012 15:14:54 GMT

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

ich habse jetzt bis oberhalb der Schultern und hinten etwas kürzer.

und einen Seitenscheitel. hatte immer son schrägen Pony den ich mir jetzt aber auch lang wachsen lassen will, weil Pony jetzt auch nach nix mehr aussieht..

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [Ira*](#) on Thu, 29 Mar 2012 15:25:22 GMT

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

und was willst du jetzt mit der pony-partie machen? Nach hinten stecken?

bei mir ist es so, dass die mangelnde Fülle bei zurückgesteckten Haaren mehr auffällt als bei diesem Mittelscheitel (finde ich). Und ein Seitenscheitel ginge bei mir aufgrund der GHE leider gar nicht (würde mir aber von der Gesichtsform her besser stehen - seufz).

habe auch grad zufällig ein Foto gefunden, was meine Frisur in etwa wiedergibt ([http://kaputtehaare.de/wp-content/gallery/jessica-biel-frisu ren/jessica-biel-mittelscheitel.jpg](http://kaputtehaare.de/wp-content/gallery/jessica-biel-frisu-ren/jessica-biel-mittelscheitel.jpg)) -

natürlich weniger voluminös und so schön wie Jessica Biel bin ich auch nicht.

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [Skumkanterella](#) on Sun, 01 Apr 2012 18:01:25 GMT

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

Ich verwende jetzt einfach mal meinen Thread als eine Art Tagebuch / Update:

Morgen habe ich den Termin bei der Endokrinologin. Das ist sicher gut, so kann sie meine Testosteronwerte messen, jetzt wo ich schon 2 Monate die Pille nehme.

Dass mein Östrogen schon gestiegen ist, merke ich eigentlich ohnehin selber (plötzliches Brustwachstum).

Mein Haarausfall wird immer besser. Gestern habe ich mir die Haare gewaschen, und es fielen schon um die Hälfte weniger aus als sonst immer. Auch untertags fallen kaum mehr welche aus, vielleicht mal eins oder so, aber das ist ja kein Wunder, wenn Haare erstmal in die Ausfallphase geschickt wurden, sitzen sie halt locker.

Wie habt ihr es gemerkt, als euer Haarausfall besser geworden ist? (Falls das denn so war) War es plötzlich oder eher ein schleichender Prozess?

Ich halte mal die Luft an...

Weiteres Update: Für alle, die's interessiert, ich habe einen gratis Beratungsservice aus den USA für meinen Haarausfall benutzt. Bei mir ist das ja relativ einfach, da das Problem wohl leicht abzugrenzen ist (Absetzen der Pille). Natürlich kann man sowas nicht ganz für bare Münze nehmen, aber durch derartige Antworten habe ich schon einiges gelernt. Natürlich mit Vorsicht und nur ergänzend zur persönlichen ärztlichen Beratung zu genießen.

Für alle, die's interessiert, hier die Fragen und Antworten:

Hair Loss/Answered Question

Expert: Peter J. Panagotacos, M.D.

Subject: Hairloss and hormones

Question: QUESTION: Dear Sir,

I've been experiencing hairloss for the last three months. I'm female, 25 y/o.

I discontinued the contraceptive pill (Diane 35, I live in Europe) at the beginng of October. It's possible that my hair started falling out at the beginning of January, but it was particularly noticeable to me at the beginning of February.

I immediately went to my dermatologist and my OB/GYN. My hormone panel showed low estrogen and off-the-chart testosterone (1.6 while the normal range would be 0.1 till 1.0).

When I received these results at the beginning of February, I immediately started taking the pill

again due to knowing that high testosterone (and low estrogen) can cause hairloss, and knowing that my pill contains CPA.

I've been back on the pill for two months now and am noticing the shedding tapering off. My hairloss is diffuse, but most noticeable at the nape of the neck, around the ears, above the ears and on my temples. I can already feel quite a lot of new hair growing in.

My question to you is:

If I manage to stop my hairloss thanks to the pill (and the CPA and estrogen it contains), can my hair grow back? After all, it hasn't been affected by the hormonal imbalance for a very long time (from discontinuing the pill in October till restarting it in February).

What is the difference between hairloss due to estrogen deficiency and hairloss due to too much testosterone? In the end, both cause an imbalance between DHT and estrogen?

My dermatologist diagnosed me with telogen effluvium. Can telogen effluvium be caused by too much androgens?

How much of my hair do you estimate will grow back? I'm in panic.

Thanks for your help!

ANSWER: Many women experience a Telogen Effluvium after discontinuing any of the OCPs. Your experience is a bit more extreme than most but in general we see 90% of the hairs that are lost in the first few months begin to grow back 3 to 4 months after the shedding stops. I think now that you are back on Diane you will see those hairs coming back in in another couple of months with most of the density you had by the end of this year. To speed up the regrowth of those lost hairs you could use 5% Minoxidil lotion in the morning as the last thing you do before combing your hair for the day. Because your testosterone levels were so high I suggest you ask your doctors if you could take 50 to 100 mg of Spironolactone daily to block the DHT hormone at the androgen receptor site on the hairs.

----- FOLLOW-UP -----

QUESTION: Thanks a lot for your answer!

You give me hope that everything can be fine again.

I will see an endocrinologist tomorrow, who will hopefully test my level of free testosterone again now that I've been in the Diane for 2 months.

I have one more question to you: I've read on the Internet that too much testosterone leads to an accumulation of DHT on the scalp, and that this finally kills the hair follicle.

Does the hair follicle die even if a person is not genetically sensitive to DHT? Does this happen immediately or only if the imbalance between estrogen and DHT persists for a long time? I'm scared that the hormonal imbalance, even though very short, might have killed my hair follicles. Answer: Your increased Testosterone did result in an increase DHT. About 20% of your

Testosterone gets converted to DHT in your skin and hairs. The hairs which are in your inherited pattern of female pattern baldness will then use up a full hair cycle when they fall out. Each hair has only a certain number of these cycles which are about 5 years long. Even if there is an imbalance for a few months the hairs will go back to their normal growth patterns.

You can read about the normal hair cycles here

<http://www.hairdoc.com/hair-loss-answers/chapter-3-the-cause-of-most-hair-loss/>

Your loss is mostly from:

TELOGEN EFFLUVIUM

This condition is a very common cause of large amounts of hair falling out. Telogen effluvium is a slowing of new hair growth resulting from sudden severe emotional, physical, or hormonal stress, followed after a delay of about 2 months by the shedding of hair, sometimes in alarming amounts. Stressful events include death of a loved one, divorce or personal relationship break-up, job loss, termination of pregnancy (including giving birth), very high fever, major surgery, and transplantation of hair follicles.

Normally about 5-10% of your scalp hair follicles are resting at any one time. With telogen effluvium, the stressful event induces a higher proportion of hair follicles to enter the resting stage all at the same time. A few months later, after the stressful event, all of the now-resting follicles begin to shed their hairs at about the same time. Because the stressful event happened months ago, most people do not connect it with their hair loss. It is a temporary condition, and new hairs begin growing within a few months, and the normal pattern of hair growth resumes so that with the next cycle of hair growth all of the follicles do not "rest" at the same time.

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [Skumkanterella](#) on Mon, 02 Apr 2012 20:10:46 GMT

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

Weiteres Update meiner Mailkommunikation mit Herr HA-Guru aus den USA:

1. Q. Can TE be caused by a sudden rise of free testosterone?

A.- YES

2. Q. Isn't all testosterone-related hair loss "automatically" AGA?

Q. YES and NO. Generally high testosterone causes AGA type hair loss.

BUT in your case it caused a TE due to a sudden change in hormone levels which triggered a change in phase of your hairs growth cycle from active Anagen phase to the Catagen.

3. Q. Or is it TE because the hormonal imbalance seems to have been temporary (something I will have checked tomorrow)?

A. YES

As I had answered earlier most patients with TE get 90% or more of their hair back in 6 months--the hairs that do not grow back are those that aged and were lost due to the AGA effect of losing a full inherited life cycle those hairs were programmed to have.

Ich hoffe, damit vielleicht etwaigen Besuchern dieses Forums weiterhelfen zu können... Jegliche Information ist wertvoll.

War heute bei einem Dermatologen (spezialisiert auf Haare), der mir unabhängig davon genau dasselbe wie Herr. HA-Guru gesagt hat. War außerdem bei einer neuen Gyn/Endokrinologin.

Durch Untersuchungen konnte PCOS ausgeschlossen werden (gute Nachricht). Sie meinte, mein freies Testosteron wäre wohl so hoch, weil mein SHBG so niedrig wäre - und das wiederum wegen meines niedrigen Östrogenwerts. Diesen wiederum führt sie auf meinen extremen Gewichtsverlust zurück (habe stark abgenommen aufgrund eines traumatischen Erlebnisses im Sommer).

Wie dem auch sei - sie meinte Pille nehmen, Testosteron reduzieren, Östrogen zuführen, und es wird besser. Sie schien sich ziemlich gut auszukennen. Sie meinte, ich könne ihr da vertrauen - und im Moment fällt mir das auch nicht schwer, da meine Haare wie durch Zauberhand auf einmal weniger ausfallen... Halte mal die Luft an...

Soviel zu meinem Online-Tagebucheintrag.

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!
Posted by [Skumkanterella](#) on Sat, 07 Apr 2012 19:56:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

-UPDATE-

Habe mich in der letzten Woche erstmals ans Haarezählen getraut.

Dazu habe ich mir jeden Tag die Haare gewaschen, um repräsentativere tägliche Zahlen zu bekommen

Durchschnittlicher Haarverlust täglich liegt bei 30 Haaren jetzt... Man sieht zwar oft, dass 100 normal wäre, aber bei mir kann ich mir das nicht vorstellen. Habe auch schon oft gelesen, dass um die 40 Haare täglich eine realistischere Ausfallsrate sind.

Von daher: gute Tendenz. Ich hoffe aber, dass die Pille auch bald anschlägt (nehme sie ja schon zwei Monate) und mir meine Haare dann, wie damals während der Pilleneinnahme, noch weniger ausfallen.

Nachwuchs ist weiterhin vorhanden aber meine Seiten und meine "Geheimratsecken" sind immer noch dünn. Das dauert wohl seine Zeit, bis der Nachwuchs eine gewisse Dichte erreicht hat (hoffentlich!).

Habe mir ja immer Sorgen darüber gemacht, dass diffuser Haarausfall (sog. Telogen-Effluvium)

wohl keine Geheimratsecken verursachen sollte - deshalb heißt er ja diffuser Haarausfall. Habe dann bisschen im Internet auf Englisch recherchiert und fand heraus, dass Telogen Effluvium häufig mit generell ausgedünntem Haar und sogenannter "bitemporal recession" einhergeht... Dass ich AGA habe (weiblichen Typs dachte ich sowieso nie, wenn dann männlichen Typs), halte ich für immer unwahrscheinlicher. Schließlich habe ich keinerlei besondere Ausdünnung am Oberkopf.

Ich werde weiterhin diesen Thread als Tagebuch verwenden und regelmäßig Updates posten. Mein Rat an alle Pillenabsetzerinnen:

Nach Absetzen der Pille kann HA auftreten. Es wird zwar oft gesagt, dass dies normal ist, aber ich rate dazu, die Hormonwerte checken zu lassen! Meine Hormone waren total durcheinander (wobei da auch andere Dinge eine Rolle spielten), sodass ich beschlossen habe, die Pille wieder zu nehmen. Man kann sowas aber ggf. auch anders behandeln (hatte ich aber nicht die Geduld dazu).

Wenn ihr nach Absetzen der Pille HA habt und eure Hormonwerte normal sind, gibt es wohl 2 Möglichkeiten:

Telogen-Effluvium durch plötzlichen Östrogenabfall (der sich aber schon wieder korrigiert hat)

Wenn das Telogen-Effluvium nicht aufhört, kann durch das Absetzen der Pille eventuell eine AGA losgetreten worden sein.

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [shania01](#) on Sun, 08 Apr 2012 09:15:01 GMT

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

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [Skumkanterella](#) on Sun, 08 Apr 2012 20:57:00 GMT

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

Achso, ich möchte noch hinzufügen:

Das mit den 2 Möglichkeiten habe ich jetzt aus meiner eigenen Unwissenheit geschrieben.

Es gibt anscheinend auch chronisches Telogeneffluvium, das sich aus TE entwickelt. Oder der Körper braucht tatsächlich lange, um sich umzustellen, obwohl Hormone normal sind.

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [Skumkanterella](#) on Sat, 14 Apr 2012 17:22:52 GMT

Wollte mal wieder ein Update schreiben, da es mir im Moment nicht so gut geht.

Die Haare fallen immer noch mehr aus als früher... aber auch nicht extrem, vielleicht 40 Haare pro Tag (manchmal 50).

Ich muss da immer großzügig zählen, da ich auch unterm Tag viele Haare am Pullover u.s.w. finde.

Im Internet habe ich beispielsweise das gefunden:

Dieser Haarverlust entsteht nach der Geburt eines Kindes. Er kommt dadurch zustande, dass nach der Niederkunft die weiblichen Hormone schlagartig abnehmen und somit für einen befristeten Zeitraum von ca. bis zu drei Monaten die männlichen Hormone überwiegen in Verbindung mit einer Synchronisation der Haarfollikel, die alle zeitgleich in die Telogenphase (Ausfallsphase) übergehen. Nach dieser Zeitspanne regulieren sich die Hormone meist ohne ärztliches Zutun wieder ein und der Haarverlust kommt zum Stillstand.

Dies entspricht in etwa meiner Situation, nur waren meine Östrogene vielleicht bis zu vier Monate lang zu niedrig. Bereits zwei Wochen oder früher nach Wiedereinnahme der Pille war alles weg: Pickel, fettige Kopfhaut, Schuppen. Nur der Haarausfall ist immer noch da. Liegt das daran, dass die Haare immer zeitversetzt reagieren?

Wenn das so ist, dann habe ich noch ein bis zwei Monate Ausfall vor mir. Das macht mir wirklich Angst.

Wenigstens wachsen die Haare ordentlich nach - das kann vielleicht ein Beweis dafür sein, dass ein gesundes hormonelles Gleichgewicht bereits gegeben ist und dass nur mehr die Haare, die damals in die Telogenphase geschickt wurden, ausfallen müssen. Ich hoffe es. Obwohl ich es nicht wollte, habe ich doch das Gefühl, dass diese paar Monate Haarausfall mich schon in einen anderen Menschen verwandelt haben. Hoffentlich nur vorübergehend.

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [Skumkanterella](#) on Sat, 21 Apr 2012 17:02:12 GMT

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

UPDATE

Ich muss mal wieder ein Update posten.

In letzter Zeit geht es mir sehr schlecht. Ich dachte, der HA hätte aufgehört, aber er ist noch schlimmer geworden.

Außerdem verliere ich auch kurze Haare, wobei diese kurzen Haare eigentlich ziemlich lang sind. Habe heute gemessen, sie sind 3,5 cm lang... und ich habe eigentlich gefühlt erst seit Anfang Februar Haarausfall. Wie kann das also sein? Mein Nachwuchs kann doch noch gar nicht

so lang sein.

Und ja, es wachsen viele Haare nach... am ganzen Kopf. Aber das bringt doch nichts. Sie müssen aufhören, auszufallen.

Die Endokrinologin meinte ja, ich brauche kein Androcur oder so, weil mein Östrogen niedrig ist und nicht etwa mein Testosteron hoch.

Ich nehme jetzt seit über zwei Monaten die Diane 35 (bzw. Generikum) ohne Pause und meine Haare sind total trocken, meine Augen auch... Meine Haut auch. Die Endokrinologin meinte, ich solle doch die Pause machen. Ich schätze mal, ich habe jetzt nur noch ganz wenige männliche Hormone, deshalb auch die ganze Austrocknung.

Wie gesagt... ich kann nicht mehr. HA geht jetzt schon seit Anfang Februar. Manchmal versuche ich mich aufzuheitern - besonders, weil Haare an den Geheimratsecken nachwachsen, und ich denke, das ist ja eine besonders androgenempfindliche Stelle... von daher ein gutes Zeichen?

Aber trotzdem... ich kann nicht mehr. Habe seit ein paar Tagen nicht das Haus verlassen. Habe so oft Gedanken daran, nicht mehr leben zu wollen ohne meine Haare. Hier in diesem Forum kann ich das schreiben... weil mich niemand kennt.

Falls jemand, der normalerweise nur mitliest, etwas dazu sagen kann... bitte HILFE!

Der Hautarzt meinte, wenn das hormonelle Ungleichgewicht nur kurz bestanden hat - wie z.B. nach einer Geburt - dann können Haare nachwachsen und alles kann sich normalisieren. Aber was ist, wenn nicht???

Bitte, wenn jemand auch nur einen kleinen Hoffnungsschimmer für mich hat... ich sitze hier und weiß nicht, wohin mit mir!

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [Ira*](#) on Sat, 21 Apr 2012 17:25:40 GMT

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

Hey!

.. ich würde sagen: Kein Grund zur Panik!

Wenn Du gegen den Haarausfall in irgendeiner Form vorgehst (sei es mit der Pille oder sonst irgendwie) kann es doch locker bis zu sechs Monaten dauern, bis der Haarausfall komplett aufhört. Das weißt Du eigentlich auch (glaube ich; denn mir scheint, dass du dich ziemlich gut eingelest hast). Dass deine Haare also "immer noch nicht" aufgehört haben auszufallen, ist kein schlechtes Zeichen, sondern ganz normal. Ganz bestimmt ist das kein Grund, jetzt an das Schlimmste zu denken.

Da super viele Haare nachwachsen, würde ich mir echt keine Sorgen machen. Ein bisschen braucht der Körper halt, bis die Haare, die vor Monaten "abgestorben" sind, ausgehen und dann

dort neue wachsen können.

Bei so kurzzeitig bestandenem Östrogen-Defizit ist die Wahrscheinlichkeit immens, dass alles wiederkommt! Und daran würde ich an deiner Stelle denken, wenn Du wieder mit der Panik zu kämpfen hast.

Dich ein paar Tage in deiner Wohnung einzubuddeln, ist vielleicht nicht das schlechteste, wenn Du etwas Ruhe brauchst. Aber in deinem Fall würde ich echt sagen: Doch nicht wegen der Haare! Sieht doch alles bestens und zeitlich "ganz normal" aus. (sorry, wenn der letzte Satz in deinen Ohren angesichts des aktuellen Ausfalls ironisch klingt. Ist aber ganz und gar nicht ironisch gemeint),

Grüße
Ira

PS: Und zu den kurzen, ausfallenden Haaren: Scheiss da einfach drauf. Die haben auch irgendwas mit dem Hormonabfall nach Absetzen der Pille zu tun. Mir erscheint das einleuchtend, dass bei Östrogen-Defizit nicht "nur" die langen Haare ausfallen, sondern eben alle möglichen. Ich würd mich deswegen nicht verrückt machen und garantiert nicht mit irgendwelchen steilen Thesen a la AGA oder sonst was rumhantieren.

Es ist nicht so, dass ich nicht absolut verstehen könnte, dass einen alles mögliche, was die Haare angeht, in Panik und Verzweiflung stößt. Aber ich glaube, das ist in deinem Fall absolut nicht notwendig, weil ein schönes Licht am Ende des Tunnels leuchtet.

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [Biggi01](#) on Sat, 21 Apr 2012 18:18:38 GMT

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

<http://www.bilder-hochladen.net/files/jbrv-3-eccb-jpg.html>

@Skumkanterella, @Ira, @Tividi,

anbei mein lichter Oberkopf....

Es gibt immer Licht am Ende des Tunnels, ich denke auch die Mädels sind häufiger hier, wenn der Leidensdruck besonders groß ist, was ja auch verständlich ist.

Manche ziehen sich im Moment zurück, weil Ihnen das ..Zu oft hiersein...nicht gut tut. Auch verständlich.

Mir geht es im Moment ganz gut, ich bin regelmäßig hier und versuche zu helfen, auch wenn ich keine Haare schaffen kann.

Zu den Geheimratsecken kann ich sagen: sie gingen zuerst und kamen zuletzt, ich muß sie pflegen, aber sie kommen in original Haarfarbe, auch komisch, oder?

Ich habe mich in den letzten Tagen mal auf die Suche nach alten Mitgliedern gemacht, weil ich wissen wollte, wo die sind, haben sie noch HA, was hat geholfen, was nicht.

Es gab da 2006 eine truppe, Padme, Claudit, Dogbert, Tino, Mona und noch ein paar Andere, die alles, aber auch wirklich alles was wir uns heute fragen oder was uns plagt schon einmal abgehandelt haben. Leider haben sie sich zum Schluß zerfleischt und nacheinander das Forum verlassen, nicht zuletzt auf drängen der Forumsleitung.

Was mich bedrückt hat, war der Anspruch an dei Hilfesuchenden/Panischen Mädels der ging so: wie Du hast HA? such erst einmal im Forum und lies gefälligst erst, oder: das habe ich schon 17x beantwort, tut mir leid ich kann mich nicht ständig wiederholen.

Leider ging damit auch das Wissen unter.

Aber ich bin froh das wir uns hier und heute treffen und nicht 2006, und das wir anders miteinander umgehen.

@Ira: wie war Dein Schultag?

Ig

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!
Posted by [Skumkanterella](#) on Sat, 21 Apr 2012 18:31:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Biggi, hallo Ira!

@Ira: Vielen Dank für deine netten Worte. Ich hoffe, dass es besser wird. Das Problem ist nur : Was soll ich machen, wenn es nicht so ist? Das sind die Gedanken, die mich immer wieder plagen. In meiner Panik habe ich vor kurzem die Endokrinologin angerufen und sie gefragt, ob meine Haare denn aufhören auszufallen, wenn meine Hormone reguliert sind. Sie meinte: Davon ist auszugehen.

Ich gehe am 8. Mai nochmal zu ihr. Leider geht es mir im Moment sehr schlecht. Ich weiß, dass das nur ein Internetforum ist und das niemand hier alles wiedergutmachen kann. Aber ich weiß oft nicht, wem ich meine Gedanken anvertrauen soll. Nach außen hin spiele ich immer so, als wäre alles o.k., aber das ganze Wochenende verbringe ich im Bett, aus Angst vor den Haaren.

@Biggi: Manchmal fühle ich mich auch schlecht, weil ich hier leider nichts Positives / Konstruktives beitragen kann und nur jammere. Ich meine das natürlich nicht böse. Vielleicht kann doch noch alles gut werden.

@Ira: Du hattest doch mal geschrieben, dass viele Frauen mit der Diane 35 Erfolg beim Haarausfall erzielt hatten. Habe jetzt mal außerhalb dieses Forums gegoogelt und es stimmt - besonders dann, wenn ihr Hormonhaushalt nicht in Ordnung war.

Wie geht es dir im Moment? Schlägt die Pille an?

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [Biggi01](#) on Sat, 21 Apr 2012 18:41:26 GMT

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

Liebe Skumkanterella,

Zitat:Leider geht es mir im Moment sehr schlecht. Ich weiß, dass das nur ein Internetforum ist und das niemand hier alles wiedergutmachen kann. Aber ich weiß oft nicht, wem ich meine Gedanken anvertrauen soll. Nach außen hin spiele ich immer so, als wäre alles o.k., aber das ganze Wochenende verbringe ich im Bett, aus Angst vor den Haaren

Es ist völlig in Ordnung hier zu jammern, denn wo sollen wir es sonst tun?

Hier wirst Du verstanden, denn mit den Haaren ist oftmals das ganze, alte Leben weg.

Ich denke man soll die Hoffnung nicht aufgeben, denn um sein altes Leben zu kämpfen lohnt sich allemal.

Ig

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [Ira*](#) on Sat, 21 Apr 2012 18:54:20 GMT

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

hallo ihr!

Danke Biggi für die nette Nachfrage. Die StudentInnen sind nett zu mir, ich bin nett zu ihnen, ich versuche, ihnen den Stoff zu vermitteln, sie hören größtenteils interessiert zu, und: niemand schaut mir auf den Kopf (!!). Insofern läuft's gut, denk ich.

Und zu deinem Oberkopf, liebe Biggi: "Lichter Oberkopf" stell ich mir nun wirklich ganz, ganz anders vor. Gut, dass Du - soweit ich das sehen kann - nicht wegen deinem aktuellen Haarstatus mit Dir haderst. Denn dafür gebe es keinen Grund.

Und liebe Skumkanterella:

Zu deiner Frage, was du machen sollst, wenn es nicht besser wird, hatte meine Mutter neulich eine für mich ganz einleuchtende Antwort, als ich so verrückt spielte. Sie sagte: Ira, Du verhältst dich wie jemand, der sich nach Beinprothesen umschaute, nur weil er Schmerzen im rechten Zeh hat.

Das sollte so viel heißen wie: Man muss nicht jetzt schon alle Eventualitäten für den Fall, dass das absolut Schlimmste eintritt, durchdenken. Man muss überhaupt nicht davon ausgehen, dass das Schlimmste eintritt. Alle versichern Dir, dass die Schmerzen im kleinen Zeh von einer kleinen Quetschung herrühren, die verheilen wird, und dass nicht das ganze Bein ab

muss.

Ach, was ich jetzt vergessen hatte, war deine Frage danach, ob die Pille bei mir anschlägt: Weiss ich nicht so recht. Ich zähle meine Haare nicht. Manchmal scheinen es mir recht viele zu sein, die ausgehen, manchmal sinds wenige. Ich habe mir vorgenommen, nicht darauf zu achten, was auf meinem Kopf passiert, sondern mir erst dann (wieder) Sorgen zu machen, wenn sich mein Haar weiter lichtet. Dieses Zählen und dieses Rumüberlegen hat mich ganz verrückt gemacht. Das will ich mir nicht mehr geben. Ich warte einfach ab. Sobald ich eine Verschlechterung des Status bemerke, denke ich weiter nach (Androcur? Regaine? etc.). Ich glaube allerdings, dass sich meine Haare eher gebessert haben über die letzten Monate. Es kann aber auch sein, dass ich mich an mein neues Aussehen auch einfach gewöhnt habe.

Schöne Grüße
Ira

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!
Posted by [sunflower3](#) on Sun, 22 Apr 2012 08:03:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Mädels ,

mhh also ich weiß nicht ich nehme die Pille und habe diesen Haarausfall aber auch ..habe schon darüber gepostet..

Ig

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!
Posted by [sunflower3](#) on Sun, 22 Apr 2012 08:10:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Biggi,

schließe mich gerne Ira an.

Für mich ist das ein normaler Scheitel und lichtet ist bei dir Gott sei Dank nichts Du kannst sehr froh sein alles in den Griff bekommen zu haben.

Brauchst du wirklich Androcur????

Ig sun

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [wuschel63](#) on Sun, 22 Apr 2012 10:21:22 GMT

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

Hallo Biggi,

bislang kannte ich deine Haare ja nur von hinten und fand sie da schon super toll, aber ich muss auch sagen, dass ich deinen Oberkopf in keinster Weise "licht" finde. Du hast tolle Haare und allen Grund, dich daran zu erfreuen .

LG Wuschel

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [Skumkanterella](#) on Sun, 22 Apr 2012 10:42:05 GMT

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

Hallo Sunflower!

Ja, das ist auch meine große Angst, dass ich jetzt da was losgetreten habe, dass sich auch bei Normalisierung des Hormonstatus' nicht mehr bereinigen lässt.

Aber ich werde noch nicht aufgeben.

Wenn du meine Hormonwert gesehen hättest, hättest du auch wieder die Pille genommen - Östrogen viel zu niedrig, freies Testosteron (laut Endokrinologin) deshalb zu hoch. Was ich gebraucht habe, war SHBG und Östrogen und das geht nun mal durch die Pille am schnellsten.

Ich hatte zudem noch viele andere Symptome des Östrogenmangels und des Ungleichgewichts. Meine Haare waren total fettig, schuppig, ich hatte Pickel auf der Kopfhaut, unangenehmer Körpergeruch, Scheidentrockenheit... typische Symptome, die laut Ärztin bei Östrogenmangel z.B. während der Stillzeit oder in der Menopause auftreten können.

Ich denke, manche Menschen haben Haarausfall aufgrund einer Hormonstörung, wie z.B. nach der Entbindung (in diesem Fall aber eine physiologische Hormonstörung). Eine Normalisierung des Hormonstatus' kann einen Stopp des HA bringen. Wenn man dazu aber noch das Gen der Androgenempfindlichkeit hat, sind die Dinge nicht so einfach. Leider kann man das erst wissen, wenn man den Hormonstatus normalisiert hat... Ich muss noch abwarten.

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [Skumkanterella](#) on Sun, 22 Apr 2012 10:57:20 GMT

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

acho, und

@Biggi:

Das ist wohl das Nachher-Foto, oder?

Licht ist da gar nichts... Ich meine klar, jeder muss das für sich wissen. Zu mir sagen auch immer alle, man sieht nichts. Aber ich merke es doch.

Du bist halt blond und ich finde, da fällt das mit dem Scheitel erst recht nicht auf und es sieht wirklich absolut normal aus. Wichtig ist, dass du deinen Ausfall im Griff hast (das hast du doch, oder?).

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!
Posted by [Skumkanterella](#) on Sun, 22 Apr 2012 12:04:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So... mein Haarausfall macht mich ganz wahnsinnig!

Die letzten Tage lief es wie folgt:

2 Tage wenig, 2 Tage viel, 2 Tage wenig, gestern viel, heute wenig...

Werde aber versuchen, diesen Thread positiver zu gestalten.

Ich habe mal bei einer Bloggerin mit PCOS gefragt, wie sie ihren Schwangerschafts-HA überstanden hat... Hier ihre Antwort:

Hi Amy!

First off, congratulations to your site!

I would like to ask a question about PCOS hairloss where you able to regrow some of your hair that you lost?

Does the hair follicle automatically die when it gets into contact with DHT? It's something I don't really understand.

I guess I've always had high androgens, but what if postpartum hairloss adds to the mix? Can this hair grow back?

Please help!
reply

*

04-04-2012
Amy says:

XY I have found that when your hormones come back in balance the hair grows back. I am trying Viviscal right now. I'll be posting in 6 months my results. So far so good!

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [Biggi01](#) on Sun, 22 Apr 2012 12:15:24 GMT

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

Hi Skum,

ich meine HA, besonders nach der Schwangerschaft, ist nicht pathologisch und reguliert sich von selbst.

Und.....

Zitat:2 Tage wenig, 2 Tage viel, 2 Tage wenig, gestern viel, heute wenig...

das hört sich erst einmal gar nicht so schlecht an.....

lg

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [Skumkanterella](#) on Sun, 22 Apr 2012 12:20:27 GMT

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

Hi Biggi,

ja das weiß ich schon, aber die Dame hat ja PCOS (deshalb auch der Blogname PCOS-Diva), d.h. bei ihr ist das bisschen anders, sie hat ja hohe Androgene und muss dazu Medikamente einnehmen. Trotzdem meinte sie, sie hätte ihre Haare alle wiedergewonnen mit der Zeit.

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [Biggi01](#) on Sun, 22 Apr 2012 14:08:41 GMT

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

Hallo Skumkanterella,

Zitat:Durchschnittlicher Haarverlust täglich liegt bei 30 Haaren jetzt

was möchtest Du denn erreichen? Dir ist schon klar dass andere, angesichts dieser Zahlen die ganze Welt umarmen würden`?

Das ist Haarausfall!!!!!!

Zitat: anderen anfangen, mit 1000 Haaren am Tag).

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!
Posted by [Skumkanterella](#) on Sun, 22 Apr 2012 14:44:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Hmm ja ich möchte mich auch gar nicht mit anderen Menschen vergleichen...

Das mit den 30 war wohl etwas optimistisch, inzwischen ist es wieder wesentlich mehr, also es schwankt immer. Grundsätzlich macht es mich einfach wahnsinnig, Haare überall zu finden auf meiner Kleidung. Den ganzen Tag lang. Das war früher nie so.

Grundsätzlich verwende ich diesen Thread einfach dazu, um meine Geschichte zu dokumentieren. Ich glaube und hoffe, dass ich nicht so verblendet bin, dass ich es nicht erkennen könnte, wenn die normale Situation einmal wieder eintreten sollte. Ich werde alle Fort- und Rückschritte weiterhin hier posten.

Gestern ging es mir einfach ziemlich schlecht, weil wieder mehr HA da ist... Deshalb habe ich die Tagebuchfunktion dieser Updates zweckentfremdet, weil ich zwischenmenschliche Unterstützung brauchte. Danke nochmal für eure Antworten.

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!
Posted by [Skumkanterella](#) on Sun, 22 Apr 2012 16:00:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Noch mehr Positives in diesem Thread:

Aus einem anderen Forum:

I suffered the same thing a couple of years ago when I came off the pill (Dianette). (I think I also had a milder version when I went on the pill too.) The hair loss lasted 4 months and I lost about 40% of my hair (I was losing about 250-400 hairs a day), but it all grew back and seemed thicker than when I was the pill. And yes, it was long hairs, short hairs, everything. It is horrendous I know, but it will stop. I found exercise very helpful in coping with the stress. Also I took flax oil, evening primrose oil and drank lots of green tea and camomile tea.

No, it didn't stop suddenly, it got less and less over a period of weeks. And yes, I had baby hairs come out too.

I also did have a lot of itchiness and also spots on my scalp which just went away on its own in the end. But I had that even when my hair grew back. Because my pill was Dianette, which had been suppressing androgens, I think I had a kind of rebound effect when I stopped which meant my hair was very greasy for a few months.

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [nelli](#) on Sun, 22 Apr 2012 18:48:24 GMT

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

Hallo Skumkanterella?

Welche Pille nimmst du denn? Wenn du nachgewiesenen Östrogenmangel hast, würdest du dann nicht ganz dringend natürliches Östrogen brauchen? Mit der Pille produziert dein Körper doch gar kein Östrogen mehr und synthetisches Östrogen hat ja oftmals für die Haare gar keinen positiven Effekt.

Andrerseits könntest du natürlich auch zu den Frauen gehören, denen synthetisches Östrogen tatsächlich auch den Haaren gut tut. Das gibt es ja tatsächlich, wenn auch alle meine Ärzte bisher der Meinung waren, dass man mit der Pille erst in ein Östrogendefizit fällt. Deshalb finde ich es spannend, wie es bei dir weiter geht.

Sollte es besser werden unter der Pille, dann fände ich das tatsächlich sehr interessant. Ich überlege ja auch hin und her ob ich wieder mit der Pille anfangen. Meine männlichen Hormone sind nicht erhöht, aber Estrogen ist ziemlich niedrig. Ich habe jede Nacht auch Schweißattacken, was ja auch für Estrogenmangel sprechen könnte oder aber auch andere Ursachen hat. Ich habe es schon seit vielen Jahren, aber zur Zeit ist es sehr sehr häufig. Allerdings hat bei mir der Haarausfall unter der Valette angefangen. Als ich 2006 sie absetzte, hat es sich weder verschlechtert noch verbessert und da meine Androgene nicht erhöht sind.... was soll ich da noch mit einer synthetischen Pille anfangen. Macht irgendwie keinen Sinn, oder? Also kommt für mich vielleicht nur die Qulaira in Frage, die natürliches Estrogen enthält??

Würde mich echt interessieren, welche Pille du nimmst. Wäre nett, wenn du mir das noch schnell mitteilen könntest.

Danke und viel Erfolg!!

Nelli

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [Skumkanterella](#) on Sun, 22 Apr 2012 19:20:15 GMT

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

Hallo!

Ich nehme die Belgyn (Generikum der Diane 35).

Ich bin auch der Meinung, dass man während der Pille einen Östrogenmangel haben kann... Allerdings ist das ja anscheinend personenabhängig.

Vor dem Absetzen der Pille haben meine Haare sehr sehr gut auf das Pillenöstrogen reagiert... ich hatte wunderbare Haare unter der Belgyn. Von daher hoffe ich, dass ich ein Mensch bin, der drauf anspringt. Meine Brüste sind schon mal um eine Körbchengröße gewachsen seit Februar

Ich muss auch sagen, dass ich seit Pilleneinnahme gemerkt habe, dass meine Haare dicker geworden sind. Sie fallen schon noch vermehrt aus, aber sie haben auf einmal mehr Volumen.

Mein Hautarzt ist sowieso der Meinung, ich soll meinen Testosteronwert vergessen und mein HA ist Telogen Effluvium vom plötzlichen Östrogenabfall. Aber das kann ich so nicht stehenlassen. Klar, dass ich nochmal mit der Pille angefangen habe.

Ich werde mal meine Endokrinolgin fragen, ob ich natürliches Östrogen nehmen soll... Wenn, würde ich das aber nur zusätzlich nehmen.

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [Skumkanterella](#) on Sun, 22 Apr 2012 19:31:30 GMT

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

Achso, und ich wollte noch hinzufügen:

Wenn man auf synthetisches Östrogen anspringt (so wie ich es bis dato getan habe), dann ist 35 wohl schon mitunter das stärkste, was man haben kann, da EE ja anscheinend zigmal stärker ist als natürliches Östrogen.

Das Wichtigste ist wohl ein Gleichgewicht zwischen männlichen und weiblichen Hormonen. Was ich nicht ganz verstehe - wenn die Pille die Eierstöcke quasi "lahmlegt", dann sollte doch fast jede Frau unter Pilleneinnahme dieselben Hormonwerte haben?

Abgesehen von den Hormonen, die nicht in den Ovarien produziert werden.

Kann mir jemand das beantworten?

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [Skumkanterella](#) on Fri, 27 Apr 2012 07:39:51 GMT

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

Hoffnung:

Prinzipiell kann es nach jeder Änderung des Hormonstatus zu verstärktem Haarverlust kommen. Dies gilt auch für das An- oder Absetzen einer Pille. Der verstärkte Haarverlust setzt jedoch üblicherweise erst nach etwa 2-3 Monaten ein. Dies ist dadurch zu erklären, dass durch die Hormonänderung zahlreiche Haare aus der Wachstumsphase in eine Übergangsphase eintreten, die in aller Regel 2-3 Wochen dauert. Danach treten die Haare in die Ruhe- und Ausfallsphase über, die etwa 2-4 Monate dauert. Am Ende dieser Phase fallen die Haare dann erst aus. Durch Änderungen des Hormonhaushaltes ausgelöster Haarverlust kann mehrere Monate, in sehr schweren Fällen auch so lange anhalten, bis sich der Hormonhaushalt normalisiert hat.

Noch mehr Hoffnung:

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [Skumkanterella](#) on Fri, 27 Apr 2012 10:10:17 GMT

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

Mehr Hoffnung:

Schwangerschaft und Stillzeit können bei Frauen zu verstärktem Haarausfall führen (postpartaler Haarverlust). Ursache ist ein kurzfristiges Ungleichgewicht weiblicher und männlicher Hormone zugunsten der männlichen Hormone. Ist der Hormonhaushalt nach wenigen Monaten wieder im Gleichgewicht, kommt auch der Haarausfall zum Stillstand.

Vielleicht ähnliche Situation bei mir?

Noch mehr Hoffnung

Temporary hair loss can occasionally develop up to one month after discontinuing use of contraceptive pills even though the individual had no hair loss symptoms while using the pill. It is assumed the sudden withdrawal of hormones from pill use is a disruption the body has to adjust to. Oral contraceptives suppress natural hormone production. After withdrawal of oral contraceptives the body must begin to produce estrogen and progesterone according to the natural cycle. Potentially, it may take time for the body to adjust and begin normal hormone production during which hormone levels may be a concentrations that adversely affect hair follicles.

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [Skumkanterella](#) on Sun, 29 Apr 2012 08:54:30 GMT

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

UPDATE

Ich wollte mal wieder ein Update posten... Ich habe mir vorgenommen, nur noch am Wochenende zu posten, da es sonst wirklich zur Besessenheit führt.

Manchmal bin ich auch wochentags in diesem Forum unterwegs (sollte das reduzieren), aber ich zwingen mich, das Posten von Updates oder Hoffnungsschimmern auf das Wochenende zu beschränken.

Ich habe jetzt mal ganz ehrlich und unbefangen meine Haare gezählt. Dabei bin ich zur Erkenntnis gekommen, dass ich jeden Tag um die 60 Haare verliere. Es ist also nicht viel, aber

weitaus mehr, als ich früher (während Pilleneinnahme und ohne) verloren habe.

Ich war mal wieder bei der Endokrinologin (unsere Beziehung hat inzwischen leichte Mutter-Kind-Ausmaße angenommen) und sie meinte, sie würde viel Nachwuchs sehen und es sei ganz normal, dass immer noch leicht mehr Haare ausfielen als normal - schließlich war mein freies Testosteron Anfang Februar noch erhöht. Die Pille braucht auch einige Zeit, um den Gehalt im Serum zu verändern und dann gibt es ja noch den Haarzyklus.

Ich erinnere mich daran, dass ich Anfang Februar noch so viele Symptome hatte - fettige Kopfhaut, Unreinheiten auf der Kopfhaut, Schuppen, Schweißprobleme, unreine Haut. Also ein ziemlich offensichtliches Hormonproblem. Eine Freundin von mir hatte übrigens genau dieselben Probleme (und Haarausfall) während der Stillzeit. Vielleicht liegt es wirklich am niedrigen Östrogen.

All das ist jetzt weg... vielleicht bin ich auf einem guten Weg? Ansonsten werde ich versuchen, mit den 60 Haaren am Tag zu leben, da es ja anscheinend "normal" sein soll (ist zwar nicht normal für mich, aber ich denke, dass ich bei dieser Ausfallgeschwindigkeit wohl noch abwarten kann, ob die Pille wirkt).

Ich werde am 07. 05. nochmal zur Endokrinologin gehen und sie bitten, mein freies Testosteron und SHBG nach fast drei Monaten Pilleneinnahme erneut zu messen. Vielleicht kann ich dann etwas ruhiger schlafen.

Subject: NIEWIEDER PILLE!

Posted by [Almira](#) on Mon, 30 Apr 2012 01:55:01 GMT

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

Hallo Mädels

Ich werd bald 18 und ich merke jetzt schon das die Pille nix Gutes für mich ist! Bringt euch vll grad nicht viel das was ich euch jetzt erzähle, aber vielleicht liest das jemand der antworten sucht.

Und zwar fing ich mit 15 an meine erste Pille zu nehmen weil ich damals mit meiner Freundin zusammen gekommen bin. Die erste Pille die ich einnahm hieß Leona Hexal. Eine Mädchenpille, schmeckt süßlich auf der Zunge, ist kleiner als die "normale Pille". Diese Pille nahm ich 1 Jahr ein. Ich hatte keine bemerkbaren Beschwerden. Ich wusste nicht, dass ich Nebenwirkungen von ihr je gehabt hab. Aber ich litt davor schon an ansteigender Akne. Das heißt, dass aus Pickeln langsam Akne wurden. Zwar nicht so gravierend wie bei manch anderen aber für jeden Menschen ist es schlimm zu sehen das von Tag zu Tag eine Sache sich verschlimmert die am Anfang nicht so war und man naiv war und geglaubt hat man ist ja so hässlich. Erst wenn man merkt das etwas nicht stimmt greift man zu Maßnahmen weil man nicht möchte das etwas mit einem nicht stimmt. Aber zurück zum Thema.. Auf einer Skala von 1-10 war meine Akne auf 3 fortgeschritten und das es nicht noch schlimmer wird bin ich zum Hautarzt und habe gefragt was ich nehmen könnte das die Akne nicht noch schlimmer werden. Er sagte mir da gibt es Tabletten, welche richtig stark sind aber diese dürfen nur MÄNNER nehmen weil die Gefahr zu groß ist das die Frau schwanger wird und durch diese Tabletten das Kind Missbildungen haben könnte. Aus diesem Grund bekam ich diese Tabletten nicht sondern

er schrieb mir die valette auf welche ich mir vom frauenarzt verschreiben lassen soll. Naja was ein großer fehler war,soweit ich das für mich beurteilen kann...

Damals habe ich nicht gewusst wie unverträglich die ist....wie konnt ich das denn damals wissen ohne sie zu testen.? Also ging ich zum FA und holte sie mir. Ich wartete bis ich die letzte packung leona verbraucht hab und nahm nach meinen tagen zum ersten mal die valette..erst nach paar monaten sah ich eine veränderung im gesicht ich hatte keine ackne mehr sondern nur ab und zu paar pickel.ich war rundum glücklich...

Bis eben nach 1 jahr valett die nebenwirkunhen auftraten:

Ich leide ohnehin an sehschwäche aber seit der pille hat es sich sehr zum negativen verändert. Ich sah viel schlechter als zuvor.

aber das war ja nicht das einzige ich wär froh darüber wenns so wär.....

Aber zu dem bekam ich kopfschmerzen,fast keden tag.

Mir war jeden tag schlecht das ist kein witz, es gab keinen tag andem ich unbeschwert war. Dies setze kurz nach 1 monat valette ein. Ich fühlte mich elend.

Meine stimmung war auf dem nullpunkt. Ich hatte depressionen ohne wcheiß! Mein freund hatte es nicht leicht mit mir.

Ich bin ohnehin schon ein emotionaler und gefühlvoller mensch ..aber dies verschlechterte sich drastiiiiisch mit vallettt!!!!!! Ich fing an GRUNDLOS zu weinen und machte meinen freund immer blöd an...über sinnlose scheiße.

Oft musste ich mich übergeben wel das essen hoch kam. Einfach wo. Auch wenn ich mal nichts gegessen hab. Ich dachte mir nur..was ist das für ein dreck? Ich wusste es nicht...damals habe ich nicht gewusst das das die nebenwirkungen von der pille sind. Nach einiger zeit rengte sich das mit dem übergeben ein aber schlecht war mir trotzdm jedem tag. Ichnahm 4 kilo zu obwohl ich nicht viel aß. Das liegt an den wasseranlagerungen und dem kurzzeitigem heißhunger welche alles die pille bei mir verursacht hat.

So und jetzt weiter! Nach mehr als 1 jahr bekam ich den ersten pilz in meiner scheide. Es tat so weh beim sex ich kannte mich mit sowas garnicht aus ich hatte das noch nie!!!!!! Ich ging zum arzt er verschrieb mir zäpfen,also genitale und creme gegen pilz.

Alles schön und gut aber das problem war ich bekam nach 1 monat wieder nen pilz! Ohne witz.

Ich hab alles gut und zielstrebig angewand,damit er verschwindet und dann? Dann kam er wieder.

Ich musste dann wieder dasselbe nehmen bloß diemal stärker. Das half aber nur 5 monate!

Danach der selbe scheiß! Und jedes mal jucken brennen schmerzen! Also ging ich wieder zum arzt,die arzhelferinnen schaiten mich jedes mal schief an weil ich oft da war. Auch paar mal zwischen den ganzen pilinfektionen weil ich schmerzen hatte aber für die ärztin unerklärlich!

Wie schön das die ärzte einem die angst nehmen! Und man nach dem arztbesuch genauso viel weis wie davor nämlich GARNIX! Sie konnte mir wieder mal iwelche zäpfen verschreiben

und ade. Und was mit mir war das interessierte keinen. Nir mich und meinn freund und das war im bett! Ich hatte schmerzen! Ich habe vor schmerz gehäult. Ich war am emde. Noch nie niiiiiee

hatte ich solche schmerzen!!!! Früher...und das alles vor vallletttt hatte ich garkeine probleme

feucht zu werden. Ich lief aus ich war nass! Und jetzt war nixmehr von dem da was früher war

das belastete mich und ihn natülich genauso. Langsam checkte ich da muss iwass im

zusammenhang mit der pille sein...aber bekam angst das es doch womöglich an mir lag.ich

hatte nämlich gar keine lust auf sex!

auch wenn ich wollte,iwas loes mich faul kp was es ist

Und dann wurde mir schlecht ohne witz. Mein freund ist toll und an ihm liegts nicht. Iwie hatte ich

null bock auf nix.. das ließ mich frustriern..... Doe pille hatte die kontrolle über meinen körper

und meime lust und das ist nicht übertrieb das stimmte! Ich wusste nichtmehr weiter nachdem

die schmerzen und das jucken und die trockenheit nicht nachgelassen haben ging ich woeder

zum arzt.was blieb mir denn üblig.ich kann doch nicht leide.

Aber bevor ich zum arzt ging haben mein freund und ich es mit gleitgel versucht aber sogr ne fette schicht half nix ich hatte schmerzen und es brannte...und dann ging ich zum arzt als ich keinen ausweg mehr sah und nicht wusste was los ist. Diesmal genau das selbe. Ich fühlte mich iwie komisch aber diesmal wieder wegen den arzhelferinnen,die kannten mich nun gut haha naja war mir auch scheiß egal ich geh ja da hin weil ich schmerzen hab und nicht das ich meinen arztrekordbesuch zähle! Schwachsinn.

Als ich beim arzt war bekam ich milchsäurebakterien weil meine scheide trocken war. Diese kapseln normalisieren den ph wert der scheide und dieser liegt bei 3,5-4,4 . Das klingt logisch das es trocien war und so gebrannt hat und dann kann ich mir auch die monatigen schmerzen erklären von tag zu tag. Weil durch pilzinfektionen und allgemein bakteriem die scheide strapaziert,belastet und ausgetrocknet wird vorallem druch oft angewandte antibiotika mitteln zum abtöten der viren so sterben nunmal auch gesunde ab welche die die scheidenflora eigentlich schützen sollten.

Somit hatte ich eine erklärung was die schmerzen auf sich hatten

Aber warum die pilze kamen das kann man sch schom denken.wie zb auf öffentlichen toiletten oder türklinken. Bei sowas bin ich sehr vorsichtig das ich es bezweifel so nen pilz bekommen zu haben ich habs früher auch nicht. Es liegt an der pille undzwar in meinem fall an der valett weil das nur bei ihr der fall war.

Mit dem östrogenverdünnt es die scheidenwand und die scheide wird empfindlicher und empfänglicher fü schmerz. Zb beim sex da erfolgt ja eine reibung und reizbare trockene hat zieht und brennt umd reißt! Genau wegen diesen nebenwirkungen war mein feuchtigkeitsgefühl weg. Mein libido sink auf 0 ich hatte stimmungsschwankungen meine augen wurden schlechter,i h wurde anfälliger für pilze,ich war gereizt,ich machte es mir selber schwer!

Ich ging durch die hölle mir erging es eben so. Ich habe mich deswegen entschieden meinen körper keinen weiteren tag mehr mit diesen schädlichen hormonen vollzustopfen..dafür bin ich mir zu schade. Die pille setze ich ab morgen ab. Mein freund findet es ok und will auch nichtmehr das ich leide.

Ich habe mich fü die symphtho-thermale methode entschieden darüber informier ich mich noch viel besser und kaufe mir auch einbuch über die genaue anwendung. Natürlichkeit ist immer besser und somit lernt.die.frau ihren körper kennen und tut sich nicht mehr mit chemikalien vollstopfen. Ich kritisiere keine,die die pille nimmt ich will aber nur sagen das ich,anhand meines körpers festgestellt habe dass die pille nicht gut fü mich ist und ich mich nicht noch einige weitere jahre damit quälen!

Danke fürs lesen,ich hoffe manches wurde euch klarer.

Jetzt hätte ich eine frage undzwar ich würde wie schon erwähnt ab morgen bzw heute abemd mit der pille aufhöen. Ich hätte aber noch 8 pillen zum einnehmen. Laut internetrecherche habe ich mal gelesen ich solle abwarten da die hormone nochmehr verrückt spielen aber wiederrum habe ich gelesen das es nicht viel zur sache tut.das der körper ohnehin länger braucht um sich einzupendeln das weis ich.....kann mir vll ijemand helfen?..

Und im internet habe ich mich ebenso mit dennebenwirkungen befasst. Viele schreibem das grad bei vallett extremer haarausfall und extreme ackne die folge sind....und dies macht mir doch schon angst.

Ist das wirklich so gravierend?

Liebe Grüße :-*

Subject: Aw: NIEWIEDER PILLE!

Posted by [Cora](#) on Mon, 30 Apr 2012 07:41:52 GMT

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

Huhu! Wenn du dir sicher bist, die Pille absetzen zu wollen, dann kannst du das direkt JETZT tun. Unabhängig davon, wieviele Pillen noch im Blister sind. Dein Zyklus muss anschließend ja sowieso erst wieder von allein "in Fahrt" kommen, das kann auch schon mal ein paar Monate dauern - also bis die körpereigene Hormonproduktion reibungslos läuft und du wieder einen regelmäßigen Zyklus hast.

Vorher wirds aber wahrscheinlich schwierig, allein mit der symptothermalen Methode zu verhüten. Da machen zusätzlich Kondome sicher Sinn.

Ob du vom Absetzen der Valette Haarausfall und / oder Akne bekommst, kann dir leider niemand sagen. Ja, das kommt insgesamt häufig vor, aber lange nicht bei jeder. WENN es so wäre, hättest du aber gute Chancen, dass sich das wieder einpendelt. Du bist ja noch jung, da müsste dein Körper das nach ein paar Monaten selbst geregelt bekommen

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [Skumkanterella](#) on Sun, 06 May 2012 13:23:42 GMT

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

-UPDATE-

Ich möchte heute nur ein kurzes Update posten, da die Dinge sich eigentlich kaum verändert haben.

Morgen habe ich wieder einen Termin bei der Endokrinologin.

Mein Haarausfall liegt inzwischen wirklich nur mehr bei 30-50 täglich. Was aber nicht normal für mich ist, ist, dass ich ständig Haare auf meiner Kleidung finde. Diese sind aber in den 30-50 schon miteinberechnet. Trotzdem war das früher bei mir nie so.

Was mich besorgt, ist, dass ich die Haare alle an den Seiten verliere (Schläfen und über den Ohren). Allerdings habe ich auch ziemlichen Nachwuchs, besonders an den Geheimratsecken, die als erstes ausgefallen sind. Aber auch am Scheitel und an der Stirn stehen kurze Haare ab, und wenn ich mir mit der Hand in die Nackenpartie fahre, dann ist das wie ein Igelschnitt unterhalb meiner langen Haare.

Ich habe immer noch die Hoffnung, dass die Pille bald anschlägt, da ich sie noch nicht einmal drei Monate nehme. Mein Haarzyklus scheint recht lange zu sein, da sie auch erst vier Monate

nach Absetzen ausgefallen sind. Ich möchte die Hoffnung nicht aufgeben, dass alles wieder in Ordnung kommen kann.

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!
Posted by [unwichtig](#) on Sun, 06 May 2012 13:28:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Welche Pille nimmst du denn Skumkanterella?

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!
Posted by [unwichtig](#) on Sun, 06 May 2012 13:40:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Skumkanterella schrieb am Sun, 06 May 2012 15:23-UPDATE-

Ich möchte heute nur ein kurzes Update posten, da die Dinge sich eigentlich kaum verändert haben.

Morgen habe ich wieder einen Termin bei der Endokrinologin.

Mein Haarausfall liegt inzwischen wirklich nur mehr bei 30-50 täglich. Was aber nicht normal für mich ist, ist, dass ich ständig Haare auf meiner Kleidung finde. Diese sind aber in den 30-50 schon miteinberechnet. Trotzdem war das früher bei mir nie so.

Was mich besorgt, ist, dass ich die Haare alle an den Seiten verliere (Schläfen und über den Ohren). Allerdings habe ich auch ziemlichen Nachwuchs, besonders an den Geheimratsecken, die als erstes ausgefallen sind. Aber auch am Scheitel und an der Stirn stehen kurze Haare ab, und wenn ich mir mit der Hand in die Nackenpartie fahre, dann ist das wie ein Igelschnitt unterhalb meiner langen Haare.

Ich habe immer noch die Hoffnung, dass die Pille bald anschlägt, da ich sie noch nicht einmal drei Monate nehme. Mein Haarzyklus scheint recht lange zu sein, da sie auch erst vier Monate nach Absetzen ausgefallen sind. Ich möchte die Hoffnung nicht aufgeben, dass alles wieder in Ordnung kommen kann.

Hallo Skumkantarella,

welche Pille hast du denn genommen?

LG
M

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!
Posted by [Skumkanterella](#) on Sun, 06 May 2012 13:43:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nehme ein Generikum der Diane 35.

Ich hatte bis jetzt immer gute Erfahrungen mit dieser Pille gemacht und hatte auch bei mehreren Absetzaktionen nie Probleme.

Ich denke, dieses Mal ist einiges zusammengekommen, weil ich aufgrund Untergewichts nicht sofort meine Periode nach Absetzen bekommen habe.

Dies stimmt mich doch optimistisch, dass die Originalsituation wiederhergestellt werden kann (braucht aber sicher Zeit).

Meine Haare scheinen das Pillenöstrogen wirklich zu mögen und während Pilleneinnahme ist mir gefühlt kein einziges Haar ausgegangen. Ich merke auch jetzt, nach fast drei Monaten Einnahmezeit, wie sich die Struktur meiner Haare geändert hat, und sie total angenehm und seidig weich geworden sind. Mal sehen.

@Malance: Ich hoffe, dir geht es wieder besser. Ich bin zwar selber keine Expertin hier, aber ich würde dir raten, dich in wirklich gute endokrinologische Behandlung zu begeben. Ich bin beispielsweise im Moment bei der besten Ärztin für gynäkologische Endokrinologie in der ganzen Stadt. Das heißt zwar nicht, dass deshalb alles automatisch in Ordnung kommt, aber ich habe das Gefühl, dass sie meinen Hormonstatus ziemlich gut einschätzen konnte, da sie bestimmt nicht wenige vorher gesehen hat. Vor ihr war ich nur bei einer Gyn, da hatte ich weniger das Gefühl.

Ich habe meine Endokrinologin beispielsweise gefragt, ob man bei mir noch zusätzlich Androcur einsetzen sollte. Sie meinte, das wäre aufgrund meiner niedrigen Androgene nicht nötig, die Pille würde ausreichen. Ich verlasse mich inzwischen mal auf sie.

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!
Posted by [tividi](#) on Sun, 06 May 2012 13:55:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also deinen haarausfall hät ich gern!!!
aber es ist doch normal einige Haare zu verlieren.. kannst ja nicht 0 verlieren?!
und du hast viel Nachwuchs..

Ich freute mich ja schon als ich mal paar Tage nur 180 Haare verloren hab...

Skumkanterella, waren deine Androgene denn dann garnicht erhöht oder wie?? und du hast trotzdem die Diane?

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [unwichtig](#) on Sun, 06 May 2012 13:57:34 GMT

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

Skumkanterella schrieb am Sun, 06 May 2012 15:43Ich nehme ein Generikum der Diane 35.

Ich hatte bis jetzt immer gute Erfahrungen mit dieser Pille gemacht und hatte auch bei mehreren Absetzaktionen nie Probleme.

Ich denke, dieses Mal ist einiges zusammengekommen, weil ich aufgrund Untergewichts nicht sofort meine Periode nach Absetzen bekommen habe.

Dies stimmt mich doch optimistisch, dass die Originalsituation wiederhergestellt werden kann (braucht aber sicher Zeit).

Meine Haare scheinen das Pillenöstrogen wirklich zu mögen und während Pilleneinnahme ist mir gefühlt kein einziges Haar ausgegangen. Ich merke auch jetzt, nach fast drei Monaten Einnahmezeit, wie sich die Struktur meiner Haare geändert hat, und sie total angenehm und seidig weich geworden sind. Mal sehen.

@Malance: Ich hoffe, dir geht es wieder besser. Ich bin zwar selber keine Expertin hier, aber ich würde dir raten, dich in wirklich gute endokrinologische Behandlung zu begeben. Ich bin beispielsweise im Moment bei der besten Ärztin für gynäkologische Endokrinologie in der ganzen Stadt. Das heißt zwar nicht, dass deshalb alles automatisch in Ordnung kommt, aber ich habe das Gefühl, dass sie meinen Hormonstatus ziemlich gut einschätzen konnte, da sie bestimmt nicht wenige vorher gesehen hat. Vor ihr war ich nur bei einer Gyn, da hatte ich weniger das Gefühl.

Ich habe meine Endokrinologin beispielsweise gefragt, ob man bei mir noch zusätzlich Androcur einsetzen sollte. Sie meinte, das wäre aufgrund meiner niedrigen Androgene nicht nötig, die Pille würde ausreichen. Ich verlasse mich inzwischen mal auf sie.

Woher kommst du denn Skumkanterella? Du warst doch aus dem Ausland oder?

Also ich bin aus Frankfurt, hier gibt es genau zwei endokrinologische Praxen. Die Praxis, von der ich nun die Ergebnisse erwarte, behandelt nicht weiter und untersucht nur. Ich hatte ja um einen zweiten Besprechungstermin gebeten und es hieß nein, wir machen das nicht. Sie können die Ärztin anrufen und das einmal die Woche 30 Telefonsprechstunde.

Bei der 2. Praxis habe ich erst am 21. Juni einen Termin. Bis dahin habe ich keine Haare! Ich wollte eigentlich schon ohne Termin hingehen, aber die Arzhelferin meinte am Telefon, dass die Ärztin sich für den ersten Termin bei Neupatienten 30 Minuten Zeit nimmt, um sich die Geschichte genauer anzuhören, deswegen macht einfach nur hingehen ohne Termin keinen Sinn.

Aber ich muss, muss, muss was machen. Wer morgen zu der anderen Praxis gehen und um Androcur bitten. Ich nehme ja schon einiges neben Minox, Pantostin und Priorin, aber es bringt alles nichts. Ich habe kein einziges neues Haar auf meinen Kopf und die längeren fallen munter aus. Vorne am Pony ist es am schlimmsten. Jetzt fetten meine Haare auch noch. Ansatz ist total fell und die Spitzen / Längen total trocken und strohig

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!
Posted by [Skumkanterella](#) on Sun, 06 May 2012 14:10:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Tividi:

Hmm, ja das ist schon klar, dass Haare ausfallen müssen, und ich denke mir, dass früher sicher auch welche ausgefallen sind. Schließlich kann ich mich noch erinnern, wie ich regelmäßig die Bürste enthaart habe.

Aber: Ich hatte früher nie im Laufe des Tages dieses Haare-auf-der-Schulter-finden, wenn ich am Computer gesessen bin dieses Haare-auf-der-Tastatur-finden. Meine Endokrinologin meinte aber auch, das wäre kein Wunder, bei der Pille, die ich genommen hatte, die Haare wurden durch das ganze Östrogen immer schöner und schöner.

Meine Androgene waren schon erhöht, allerdings nur das freie Testosteron. Das war ziemlich offensichtlich, da ich daneben auch andere Symptome hatte (Akne auf der Kopfhaut, ölige Haare, Schweißprobleme). Entstanden ist dieses Ungleichgewicht, weil ich nach Absetzen nicht sofort (oder sogar erst sehr viel später) meine Periode bekommen hatte wegen Untergewichts. Habe dann die Pille wieder genommen und alle Symptome außer der Haarausfall verschwanden. Daher meinte die Endokrinologin, die Pille würde ausreichen, weil mein Gesamttestosteron recht niedrig ist. Das Problem ist/war SHBG, und sie meinte die Pille würde dazu erst mal ausreichen. Ich versuche, ihr zu vertrauen.

Oder meinstest du, warum ich die Diane35 überhaupt bekommen habe? Das kann ich dir gar nicht sagen, hatte schon immer diese Pille, dann zwischendurch auch mal abgesetzt. Wie gesagt, ich lebe im Ausland, und bei uns wird diese Pille ohne Hemmungen einfach so verschrieben. In Deutschland ist das ja anscheinend nicht so und in USA gibt es sie gar nicht.

@Malance:

Das ist ja wirklich ärgerlich. Bei mir war es so, dass ich immer darum gebeten habe, eingeschoben zu werden. Im Frühling werden die Leute ja ohnehin ständig krank und ich habe dann innerhalb einer Woche einen Termin bekommen können. Könntest du sowas versuchen?

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!
Posted by [Skumkanterella](#) on Sun, 06 May 2012 14:21:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[quote title=malance schrieb am Sun, 06 May 2012 15:57]Skumkanterella schrieb am Sun, 06 May 2012 15:43Jetzt fetten meine Haare auch noch. Ansatz ist tota fell und die Spitzen / Längen total trocken und strohig

Hmm, liebe Malance, also wenn du schreibst, du würdest deine Haare hauptsächlich im Vorderkopfbereich verlieren, deine Kopfhaut ist fettig und die Haare strohig...

Dann deutet das wohl schon auf ein Hormonungleichgewicht hin. Im Gegensatz zur allgemeinen

Meinung in Deutschland sind die Ärzte hier bzw. vor allem in USA ja der Meinung, dass eine antiandrogene Therapie auch Sinn haben kann, wenn die Androgene nicht erhöht sind bzw. die Hormone im Normbereich liegen.

Passend dazu auch der Artikel, den ich dir schon mal geschickt habe:

<http://www.hormonehelpny.com/column/alopecia.htm>

Dies würde bedeuten, dass es auch möglich ist, PCO-Symptome zu haben, ohne erhöhte Androgene aufzuweisen, da einfach der gesamte Körper bzw. Bereiche des Körpers (Kopf- und Körperbehaarung) empfindlich reagieren. Der amerikanische Ansatz sieht in diesem Fall sehr wohl eine antiandrogene Behandlung vor.

Achso, ich möchte noch hinzufügen, dass ich hier nicht jedem einreden will, sich mit Hormonen vollzustopfen. Für mich ist ein solcher Ansatz normal, da ich wohl aus einem anderen Kulturkreis komme. Und wenn Malance berichtet, neben Haarausfall auch noch Haarstrukturveränderungen und verstärkte Körperbehaarung zu erleben, dann lässt mich dies eben an noch andere Faktoren als das reine Erbgut denken.

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [Skumkanterella](#) on Sun, 13 May 2012 19:15:46 GMT

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

- UPDATE -

Ich möchte wieder ein kurzes Update posten und gleichzeitig eine Frage stellen.

Mein Haarausfall besteht weiterhin (wieder ein bisschen mehr, aber nicht mehr als 100 pro Tag), wobei die Haare auch weiterhin nachwachsen. Meiner Psyche geht es immer schlechter - so schlecht, dass ich mir eigentlich vorgenommen habe, keine Updates mehr zu posten, sollte sich nicht etwas Wesentliches tun. Aber nun möchte ich eine Frage stellen.

Ich habe nun alle relevanten Werte nach dreimonatiger Pilleneinnahme erneut testen lassen. Alle meine Androgene (Testosteron, Androstendion, DHEAS) sind niedrig. Das Entscheidende bei mir war ja freies Testosteron, aber durch die Pille ist mein SHBG nun so hoch, dass freies Testosteron laut Ärztin sicher auch niedrig ist (dieser Wert wird erst nächste Woche nachgereicht).

Ich nehme nun rezeptpflichtige Tabletten gegen Zinkmangel und Magnesiummangel. Mein Haarausfall ist zwar mit ziemlicher Sicherheit hormonell bedingt (durch Absetzen der Pille), aber es kann nicht schaden. Mir ist auch aufgefallen, dass mein Ferritinwert niedrig ist (liegt so bei 40). Meine Eisensättigung, Transferrin und Eisen sehen aber gut aus. Ist nur der Ferritinwert entscheidend oder auch Eisensättigung generell? Meine Ärztin hat mir nicht Eisen verschrieben, sehr wohl aber Zink und Magnesium. Sie ist also schon gewissenhaft. Mich verunsichert aber, dass hier im Forum alle stets nur vom Ferritin sprechen - Was ist der Unterschied?

Ich nehme außerdem seit zwei Tagen Elcranell, und auch wenns für den Haarausfall nichts bringen sollte (Hoffnung stirbt zuletzt), ist es doch wunderbar für meine Haarstruktur. Die Trockenheit ist vollständig weg und meine Haare sind sehr weich und haben trotzdem Volumen und Festigkeit. Wenigstens etwas.

Ich möchte noch etwas über meine seelische Verfassung schreiben. Am Anfang ging es mir noch solala, inzwischen immer und immer schlechter. Am Freitag bei der Ärztin habe ich geweint, sodass sie mich in den Arm genommen hat und gemeint hat, es wird sicher funktionieren, das würde sie am kräftigen Nachwuchs sehen, und ich müsste nun nur noch Geduld haben. Ich weiß, dass es viele Gegenbeispiele gibt. Gleichzeitig gibt es auf der Welt aber gewiss auch tausende Frauen, die nach Absetzen der Pille ein paar Monate Haarausfall hatten und dann nicht mehr. Im Moment bin ich mit meinen (bisschen mehr als) drei Monaten Haarausfall noch im Rahmen.

Ich will es glauben, damit meine Seele zur Ruhe kommen kann. Natürlich, es gibt noch mehr, das man versuchen kann, Androcur, Finasterid, etc, aber ich nehme die Pille gerade mal drei Monate (auf den Tag genau) wieder ein. Ich habe sogar gerechnet, dass der Haarzyklus ungefähr 100 Tage dauert und diese 100 Tage werden bei mir erst in zwei Wochen verstrichen sein. Dementsprechend kann ich mir im Moment kein Wunder erwarten, das weiß ich. Und egal, zu welchem neuen Arzt ich nun auch gehen würde, jeder würde mir ohnehin nur sagen, dass ich zuerst die Mindesteinnahmezeit der Pille durchhalten soll, bevor ich etwas anderes wie Androcur zum Einsatz bringe. Von daher muss ich erst auf die Pille setzen. Gleichzeitig versuche ich, mich wieder auf Normalgewicht hochzuessen und mich gesund zu ernähren, und nehme gleichzeitig die verschriebenen Magnesium- und Zinktabletten.

Wie gesagt: ich will es glauben, um meiner Seele noch eine Chance zu geben. All dieses lange Update, um auszudrücken, dass ich aus Seelenschonungsgründen eigentlich vorläufig keine Updates mehr schreiben wollte. Trotzdem wäre ich sehr dankbar, wenn jemand meine Eisen-Frage beantworten könnte.

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [Mimi17](#) on Sun, 13 May 2012 20:13:16 GMT

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

Hallo,

schon wieder Zitat ht-mb-Forum-Lexikon:

Ferritin ist die im Körper gespeicherte Form des Eisens und damit wesentlich zuverlässiger, um einen Eisenmangel zu diagnostizieren, als das Serum-Eisen.

Manche Labore geben unterschiedliche Referenzbereiche für Frauen und Männer an, was die Untergrenze des Referenzbereichs betrifft (15 und 30 ng/ml). Einen medizinisch begründeten Unterschied gibt es nicht, niedrige Ferritinwerte kommen bei Frauen lediglich häufiger vor als bei Männern. Die allgemeine (gewissermaßen geschlechtsneutrale) Untergrenze liegt bei 30 ng/ml.

Darüber hinaus können nach Beobachtungen von Dr. Beat Schaub bereits Ferritinwerte unter 50 ng/ml zu Symptomen eines Eisenmangels führen.

By the way.... die Pille hat nicht selten auch depressive Verstimmungen als Nebenwirkung. Schau mal in den Beipackzettel....

Grüße
Mimi

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [unwichtig](#) on Sun, 13 May 2012 20:20:50 GMT

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

[quote title=Skumkanterella schrieb am Sun, 06 May 2012 16:21]malance schrieb am Sun, 06 May 2012 15:57Skumkanterella schrieb am Sun, 06 May 2012 15:43Jetzt fetten meine Haare auch noch. Ansatz ist tota fell und die Spitzen / Längen total trocken und strohig

Hmm, liebe Malance, also wenn du schreibst, du würdest deine Haare hauptsächlich im Vorderkopfbereich verlieren, deine Kopfhaut ist fettig und die Haare strohig...

Dann deutet das wohl schon auf ein Hormonungleichgewicht hin. Im Gegensatz zur allgemeinen Meinung in Deutschland sind die Ärzte hier bzw. vor allem in USA ja der Meinung, dass eine antiandrogene Therapie auch Sinn haben kann, wenn die Androgene nicht erhöht sind bzw. die Hormone im Normbereich liegen.

Passend dazu auch der Artikel, den ich dir schon mal geschickt habe:

<http://www.hormonehelpny.com/column/alopecia.htm>

Dies würde bedeuten, dass es auch möglich ist, PCO-Symptome zu haben, ohne erhöhte Androgene aufzuweisen, da einfach der gesamte Körper bzw. Bereiche des Körpers (Kopf- und Körperbehaarung) empfindlich reagieren. Der amerikanische Ansatz sieht in diesem Fall sehr wohl eine antiandrogene Behandlung vor.

Achso, ich möchte noch hinzufügen, dass ich hier nicht jedem einreden will, sich mit Hormonen vollzustopfen. Für mich ist ein solcher Ansatz normal, da ich wohl aus einem anderen Kulturkreis komme. Und wenn Malance berichtet, neben Haarausfall auch noch Haarstrukturveränderungen und verstärkte Körperbehaarung zu erleben, dann lässt mich dies eben an noch andere Faktoren als das reine Erbgut denken.

Hallo Skumkanterella,

danke dir für deinen Beitrag

Ich verliere überwiegend an der Front Haare, aber auch sonst überall am Kopf. Habe zum Beispiel so eine Linie (Glaube das heißt Tonsur??), die sich hinten gebildet hat und mittlerweile so Fäden gezogen hat, wo keine Haare mehr sind. Verstehst du was ich meine? So eine Art

Scheitel und von diesem Scheitel gehen weitere Scheitel. Ist das dann auch dasselbe?

Und dann habe ich noch eine Frage: Kannst du mir sagen, was PCO ist?

Achso, ich nehme ja schon Hormone: BellaHexal 35 (seit 2008) und Androcur (Seit 5Tagen).

Ich weiß langsam gar nichts mehr. Je mehr ich lese, desto chaotischer sind meine Gedanken. Aber ich denke ich muss erstmal alle Mängel beseitigen, damit ich genauer weiß, woher das kommt. Will auch Priorin jetzt nicht mehr nehmen etc. Die helfen ja nichts

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!
Posted by [Skumkanterella](#) on Sun, 13 May 2012 20:34:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Mimi

Vielen Dank für deine Antwort bezügl. Eisen. Schätze mal, mein Eisen ist niedrig, aber was hat es mit Eisensättigung auf sich? Was ist da "gesättigt", wenn nicht das Serum?

à propos: Ich denke mal nicht, dass die Pille mich deprimiert, sondern das ständige Nachgrübeln über Dinge, die eventuell eintreten könnten (worst case scenarios). Die Ursache meines Zustandes ist mir schon klar, ich wollte sie aber in meinem Thread hier teilen, da ich ja regelmäßig Updates poste. Auch wie ich meinem Zustand wenn nicht Abhilfe, dann wenigstens Linderung schaffen kann, ist mir klar: Aufhören, den Teufel an die Wand zu malen. Abwarten. Mich nicht übermäßig mit dem Thema beschäftigen. Denn ganz ehrlich: Was bringt mir das ganze Recherchieren über mögliche Gründe, wenn ich Maßnahmen ohnehin nur im konkreten Kontext (d.h. nicht im Internet) unter ärztlicher Aufsicht durchführen kann?

Geduld ist leider nicht meine Stärke. Aber über meine Gefühle sprechen, das kann ich gut. Daher auch die Tagebuchfunktion dieses Threads.

@Malance:

Also PCO kann sich wohl auf sehr verschiedene Arten äußern. Typisch ist aber eine Erhöhung der männlichen Hormone aufgrund niedrigen SHBGs. Bei untergewichtigen Frauen kann dies mit niedrigem Östrogen zusammenhängen (ist für viele kein klassisches PCO, für andere wiederum schon - unter dem Namen "thin PCOS"). Oft äußert sich PCO durch Übergewicht. Das Abnehmen wird erschwert durch Insulinresistenz. Die Symptome von PCO sind Hirsutismus, Akne, Haarausfall, u.a.

Es gibt noch einen weiteren Punkt, über den Uneinigkeit herrscht: Kann man PCO ohne Zysten an den Eierstöcken haben? Schließlich bedeutet es ja "polyzystische Ovarien". Manche sagen ja, manche sagen, der Name PCO würde dann nicht zutreffen.

Es ist also sehr vielschichtig. Einige wiederum behaupten, wenn ein männlich anmutender

Haarausfall zusammen mit Hirstismus auftritt, dann liegt die Ursache in den männlichen Hormonen, auch wenn diese im Normbereich liegen. Aus diesem Grund war ich (Laie!) der Meinung, dass nach deinen Erzählungen Androcur einen Versuch wert wäre, da so eine hormonelle Ursache (Androgene) nicht ausgeschlossen werden kann.

Zu deinem Muster: Bin kein Experte, aber das, was du schreibst, ist für mich keine Tonsur, sondern ein verlängerter Scheitel. Unter Tonsur verstehe ich eher einen flächenartigen Ausfall am Hinterkopf. Wenn sich bei dir der Scheitel immer weiter nach unten zieht, dann kann das auch einfach die Folge von diffusem Haarausfall sein. Hast du denn diesen?

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [Mimi17](#) on Mon, 14 May 2012 09:46:16 GMT

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

Hallo Skumkanterella,

Quelle: Wikipedia

Transferrin ist ein Glykoprotein, das von der Leber hergestellt wird und welches in Wirbeltieren hauptsächlich für den Eisentransport verantwortlich ist. Es hat zwei Bindungsstellen für Fe³⁺-Ionen, bindet freies Eisen im Serum und transportiert es zu Zellen, wo es von Transferrinrezeptoren aufgenommen wird.

Die normale Eisen-Transferrinsättigung des Erwachsenen liegt bei etwa 25-30 %. Der Normwert des Transferrinspiegels (Transporteisen) beim Menschen beträgt 200 - 400 mg/dl. Eine Erhöhung des Transferrinspiegels wird bei Eisenmangel und in der Schwangerschaft beobachtet.

Natürlich macht der Haarausfall selbst schlechte Laune. Aber ich würde dennoch den Einfluß der Hormone auf die Psyche nicht vergessen. Dein Haarausfall ist zumindest jetzt völlig unspektakulär und dennoch leidest Du offenbar sehr. Mehr als ich z.B., obwohl mein Haarausfall Deinen bei weitem übersteigt. Da sieht es dann doch eher so aus, als wenn nicht allein der Haarausfall dafür verantwortlich ist. Hättest Du nicht den Haarausfall, um darüber zu grübeln und zu verzweifeln, wäre es wahrscheinlich etwas anderes.

So sieht es für mich, als Außenstehende mit den hier zu lesenden Infos, aus.

Denn Dein jetzt erreichter Status ist eigentlich ein Grund zur Freude

Viele Grüße

Mimi

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [Skumkanterella](#) on Mon, 14 May 2012 10:01:55 GMT

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

Vielen Dank nochmal.

Hm, also laut deinen Angaben ist mein Eisen nicht optimal. Man kann sicher daran arbeiten,

obwohl mein Haarausfall mit ziemlicher Sicherheit hormonell bedingt ist.

Ich poste hier mal meine Werte, damit ihr mich noch weiter aufklären könnt:

Eisen 117 ug/dl (50-170)
Transferrin 247 mg/dl (180-382)
Eisensättigung 47,4% (20.0-50.0)
Ferritin 39.6 ng/ml (10.0-204.0)

Magnesium 0.83 nmol/l (0.60-1.00)
Zink 10.3 umol/l (10.4-16.4)

Folsäure 8.7 ng/ml (3.0-20.0)
Vitamin B12 477 pg/ml (187-883)

HORMONE

Testosteron 0.27 ug/l (0.15-0.70)
Testosteron (freies) - wird nachgereicht
DHEAS 1.35 ug/ml (0.50-4.15)
Androstendion 0.86 ng/ml (0.30-3.30)
SHBG >250 nmol/l (18-114) --> nehme aber die Pille, daher normal

Hormonäßig sieht ja alles schon mal besser als als Anfang Februar. Die Androgene scheinen alle niedrig zu sein. Laut Ärztin ist gewiss auch freies Testosteron aufgrund des hohen SHBG-Werts niedrig. Mal sehen.

Hat jemand noch Vitamintipps? Ich nehme Zink- und Magnesiumtabletten, die mir verschrieben wurden. Eisen nehme ich momentan noch nicht. Am 4. Juni bin ich wieder bei der Endokrinologin, dann kann ich mich um Eisentabletten kümmern.

Was kann ich in der Zwischenzeit tun? Welche Lebensmittel sind z.B. eisenhaltig?

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [unwichtig](#) on Mon, 14 May 2012 11:45:47 GMT

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

Skumkanterella schrieb am Mon, 14 May 2012 12:01Vielen Dank nochmal.

Hm, also laut deinen Angaben ist mein Eisen nicht optimal. Man kann sicher daran arbeiten, obwohl mein Haarausfall mit ziemlicher Sicherheit hormonell bedingt ist.

Ich poste hier mal meine Werte, damit ihr mich noch weiter aufklären könnt:

Eisen 117 ug/dl (50-170)
Transferrin 247 mg/dl (180-382)
Eisensättigung 47,4% (20.0-50.0)

Ferritin 39.6 ng/ml (10.0-204.0)

Magnesium 0.83 nmol/l (0.60-1.00)

Zink 10.3 umol/l (10.4-16.4)

Folsäure 8.7 ng/ml (3.0-20.0)

Vitamin B12 477 pg/ml (187-883)

HORMONE

Testosteron 0.27 ug/l (0.15-0.70)

Testosteron (freies) - wird nachgereicht

DHEAS 1.35 ug/ml (0.50-4.15)

Androstendion 0.86 ng/ml (0.30-3.30)

SHBG >250 nmol/l (18-114) --> nehme aber die Pille, daher normal

Hormonäßig sieht ja alles schon mal besser als als Anfang Februar. Die Androgene scheinen alle niedrig zu sein. Laut Ärztin ist gewiss auch freies Testosteron aufgrund des hohen SHBG-Werts niedrig. Mal sehen.

Hat jemand noch Vitamintipps? Ich nehme Zink- und Magnesiumtabletten, die mir verschrieben wurden. Eisen nehme ich momentan noch nicht. Am 4. Juni bin ich wieder bei der Endokrinologin, dann kann ich mich um Eisentabletten kümmern.

Was kann ich in der Zwischenzeit tun? Welche Lebensmittel sind z.B. eisenhaltig?

Hallo Skumkanterella,

zu den Werten kann ich dir leider nichts sagen.
Eisen ist in Linsen, Petersilie und Spinat enthalten.

Liebe Grüße,
Malance

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [Ira*](#) on Mon, 14 May 2012 12:18:12 GMT

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

hallo!

Wegen des Eisens:

Alle Hülsenfrüchte, Nüsse, Spinat, Sojaprodukte sind eisenhaltig (und auch Leber und Innereien, für die Nicht-VegetarierInnen unter uns).

Die Aufnahme funktioniert mit viel Vitamin C besser:

Also Orangen oder Orangensaft dazu trinken. Es hat sich sogar gezeigt, dass der Eisenspiegel bloß über die zusätzliche Gabe von Vitamin C signifikant erhöht werden konnte. Also: Orangensaft.

Liebe Grüße
Ira

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!
Posted by [HarleyQuinn](#) on Mon, 14 May 2012 13:04:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

besorg dir doch Ferro Sanol duodenal. Die kriegste in der Apotheke.
Und nimm am besten nen B-Vitamin Komplex dazu, weil die Pille B-Vitamine klaut.

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!
Posted by [Mimi17](#) on Mon, 14 May 2012 17:12:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Skumkanterella,
auch wenn Dein HA hormonell bedingt ist, schadet es nicht, wenn Du Deine Vitamine und Mineralstoffe auf Vordermann bringst. Sind die nämlich nicht gut, laufen viele Stoffwechsel-Funktionen auch nicht gut und die Produktion (körpereigene) von Hormonen ist auch nichts anderes als ein Stoffwechsellvorgang.

Eisen: Ferro Sanol duodenal, wie von HarleyQuinn empfohlen, sind sehr gut. Wenn Du die nicht verträgst (wie viele) dann könntest Du sogenanntes "Gentle Iron" probieren. Das ist Eisen-Gluconat, z.B. Ferrum Verla. Das kann man 30 Min. vorm Essen nehmen - während man Ferro Sanol nüchtern nehmen sollte. Vitamin C dazu ist ein Super Tipp, auf jeden Fall annehmen. Auch den B-Komplex beherzigen, aber fang nicht mit so einem aus der Drogerie an, mit 1,4 mg je B-Vitamin. Das kannst Du Dir dann auch sparen. Es sollte schon höher dosiert sein.

Dein Magnesium-Wert dürfte ebenfalls besser sein, aber da hast Du ja etwas bekommen vom Arzt.

Dein Zink-Wert ist viel zu niedrig!!
<http://www.eesom.com/go/Ern%E4hrung+%26+Stoffwechsel/Ern%E4hrung/Nahrungsbestandteile/Spurenelemente/Zink?size=>

Faustformel: 0,5 mg Zink pro KG Körpergewicht. Wenn Du also 50 kg wiegst, solltest Du 25 mg elementares Zink zu Dir nehmen. Elementares Zink heiß reines Zink und nicht 25 mg irgendeiner Zink-Verbindung. Steht meistens auf den Packungen oder in der Beschreibung, z.B. hier beim Medizinfuchs:

Zinkorot

Zusammensetzung: Orotsäure Zink 2-Wasser 157.36mg = Zink Ion 0.38mmol = Zink Ion 25mg
Also achte auf die Zink Ionen in Deinem Präparat, mit 5 mg kommst Du nicht weit und Du muß

einen Mangel ausgleichen! Da darf's auch etwas mehr sein.
<http://www.ht-mb.de/forum/vbglossar.php?do=showentry&id=151>

Dein Folsäure und B12-Wert ist auch nicht gerade berauschend. Wegen des B12-Wertes, solltest Du vielleicht bei Gelegenheit nochmal Holo TC messen lassen.
<http://www.ht-mb.de/forum/vbglossar.php?do=showentry&id=165>

Wenn Du Deine Vitamine und Mineralstoffe aufpeppeln willst, sollte das Lexikon des Forums Dein Freund werden, auch wenn Du kein Schilddrüsen-Problem hast. Die Vitamin/Mineralstoff-Empfehlungen sind allgemein sehr gut. Die Mängel kommen bei SD-Patienten nur einfach gehäuft vor. Und Du findest dort geballt gute Informationen und auch Produkt-Empfehlungen oder Alternativen, wenn man mal etwas nicht verträgt.

Viele Grüße
Mimi

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!
Posted by [Skumkanterella](#) on Mon, 14 May 2012 20:01:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Vielen Dank allen, die gepostet haben, für eure Tipps. Ich lebe im Ausland, von daher weiß ich nicht, ob es dieses Ferrosanol hier gibt, aber auf den Namen solls ja nicht ankommen - Eisentabletten eben.

Ja, ich weiß, dass meine Vitamine, Eisen, Zink und Magnesium nicht super sind, aber ich hätte es mir wesentlich schlimmer vorgestellt. Schließlich hatte der Haarausfall ja auch damit begonnen, dass meine Regel wegen Untergewicht ausblieb. Und Untergewicht weist schon mal nicht auf eine gute Ernährung hin.

Mein Untergewicht habe ich übrigens nicht absichtlich, sondern ich habe soviel abgenommen, weil es im Sommer zu einem sehr traumatischen Erlebnis für mich kam. Es geht mir seitdem sehr schlecht. Daher weiß ich eben auch, dass meine Gefühlslage nicht von der Pille kommt. Der Haarausfall kam dann noch dazu und hat mich total fertig gemacht.

Heute gings mir den ganzen Tag wirklich schlecht... Ich habe schon ein traumatisches Erlebnis hinter mir und weiß nicht, ob ich dieses auch noch schaffen kann.

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!
Posted by [Mimi17](#) on Tue, 15 May 2012 07:31:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Skumkanterella,

das lässt noch mehr vermuten, dass dieses traumatische Erlebnis und Deine schlechte körperliche Verfassung am HA Schuld sind. Hilf Deinem Körper mit den NEMs und gib Dir Zeit, Dich zu erholen.

Viele Grüße
Mimi

Subject: Aw: NIEWIEDER PILLE!
Posted by [Almira](#) on Fri, 08 Jun 2012 23:43:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke Cora

Hab inzwischen die Pille abgesetzt und ich fühle mich viel besser! Ich habe keine unerträglichen Stimmungsschwankungen mehr und keinen Heißhunger. Ich habe wieder.....und das endlich wieder Lust auf Sex. Am liebsten immer! Das ist unfassbar....nie hätte ich gedacht das das wegen der Pille kommen konnte und die meinen Körper so unter Kontrolle hatte....Libido ist wieder aktiv haha

Es dauert eben bis sich mein Körper normalisiert und die Tage kommen....sonst fühle ich mich super! Hoffentlich bleibt's auch so.

Sry für Rechtschreibfehler in meinen Beiträgen....bin mit dem Handy on und die Tastatur ist klein

Liebe Grüße :*

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!
Posted by [Skumkanterella](#) on Sat, 30 Jun 2012 17:30:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Ich möchte ein kleines Update posten.

Ich war eine Zeit lang nicht mehr hier online aus hauptsächlich zwei Gründen:

1) Ich habe gemerkt, dass es mir psychisch nicht gut tut. Ich habe eine Diagnose, und die ist im Moment laut mehreren Ärzten Telogenes Effluvium. Ein anderer Hautarzt meinte, der Haarausfall nach Absetzen der Pille wäre diagnostisch identisch mit postpartalem Haarausfall. Und dieser ist nicht behandlungsbedürftig, solange er nicht länger als ein Jahr nach der Geburt (d.h. Absetzen) andauert.

2) Da mein Haarausfall in den letzten Monaten nicht extrem ist, habe ich das Gefühl, dass ich noch mehr Zeit zum Überlegen habe. Zwar ist es immer noch nicht so wie früher, da ich von

Natur aus schon immer sehr wenig Haare verloren habe, aber meine Ausfallzahlen können klinisch nicht als Haarausfall bezeichnet werden.

Ich wasche meine Haare alle zwei Tage und verliere an Waschtagen 35-50 Haare und an Nicht-Waschtagen 15-30 Haare.

Ich weiß, dass viele der Poster hier das nicht als Haarausfall bezeichnen würden. Mein Ziel ist es aber, die Originalsituation wiederherzustellen. Nachwuchs habe ich ja weiterhin und schon immer gehabt.

Ich werde wieder hier posten, wenn sich etwas hoffentlich Positives ergeben hat und wünsche allen Pillenabsetzerinnen, die in einer ähnlichen Situation sind, viel Geduld!

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [Skumkanterella](#) on Sat, 22 Sep 2012 18:05:27 GMT

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

Hallo!

Ich möchte mal wieder updaten... Ich weiß nicht, ob es hier im Forum jemandem etwas bringt, aber vielleicht gibt es einige, die Pille absetzen+Haarausfall googeln und ich weiß, wie das ist, wenn man nie erfährt, wie die Geschichte bei Leuten weitergeht bzw. zu Ende geht.

Nun, bei mir ist die Geschichte immer noch nicht ganz zu Ende, aber es ist inzwischen besser geworden.

Inzwischen ist es fast ein Jahr her, dass ich die Pille abgesetzt habe, und vor acht Monaten habe ich erstmals gemerkt, dass ich viele Haare (für meine Verhältnisse) verliere.

Es waren immer unter 100 Haare täglich, für mich aber viel. Das ist ja bei jedem unterschiedlich. Anfangs war es eher weniger, ich hatte dann aber auch eine Phase, wo ich jeden Tag 100 Haare verloren habe.

Ich bin bei einem guten Hautarzt (ich weiß nicht, ob er mein Problem lösen kann, aber er investiert viel Zeit und ist genau) und habe auf seine Empfehlung hin beschlossen, mit Regaine 2% 2xtäglich zu beginnen.

Auch deshalb, weil ich im Internet gelesen habe, dass es einige, die es für temporären Haarausfall verwendet haben (wie z.B. nach Baby oder OP) wieder absetzen konnten. Der Haarausfall war / ist für mich so belastend, dass ich mir denke, er muss jetzt gestoppt werden. Und diese Aufgabe erfüllt Minoxidil auch, falls es sich um Telogenes Effluvium handelt. Und falls es nicht temporär ist, muss ich ohnehin eine Lösung finden.

Nun verwende ich schon seit Ende Juli Regaine und der Haarausfall geht langsam zurück. Aber wie gesagt, langsam. Bis jetzt habe ich nichts davon gemerkt, dass von hunderten Haaren Shedding sich der Ausfall innerhalb weniger Tage auf 5-10 reduziert. Ich verliere immer noch

mehr Haare als früher, aber ich hoffe, es wird wieder.

Haare wachsen auch nach, aber das sind sie ohnehin immer. Leider fallen ab und zu ein paar kleine aus. Habe aber gelesen und von Haarexperten gehört, dass man durch den Ausfall kurzer Haare nicht auf einen bestimmten Ausfallstyp schließen kann (also AGA oder TE). Bei beiden kommt dieses Phänomen vor. Ist also weder absolut beruhigend noch alarmierend.

Ich hoffe, dass ich bald noch bessere Neuigkeiten berichten kann. Ich weiß, wie es ist, wenn man beim Googeln Unmengen Horrorgeschichten findet und nie erfährt, wie es mit der Sache weitergeht.

Subject: Aw: Bitte helft mir, meine Hormonwerte zu verstehen!

Posted by [muckimuck](#) on Sat, 22 Sep 2012 18:20:41 GMT

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

Danke fuer Deinen Bericht! Ich wuensch Dir weiterhin alles Gute und bin gespannt, wie es bei Dir weitergeht!

LG

Mucki
