
Subject: Ich schleiche Progesteron wieder aus
Posted by [nelli](#) on Sat, 14 Apr 2012 18:52:06 GMT

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

Hallo!

Was ich noch erzählen wollte: seit ein paar Tagen habe ich viel mehr Haarausfall. Und diesen Monat verkürzte sich mein Zyklus um drei Tage (er ist sonst immer 28 Tage lang) und die Blutung war sehr stark. Das sind exakt die selben Symptome, die ich letztes Jahre nach monatelanger Progesteroncreme hatte. Damals hätte ich mir auch noch einen zeitlichen Zufall vorstellen können, obwohl ich damals schon den Haarausfall für komisch gehalten habe. Immerhin war mein Problem immer nur das nicht-nachwachsen und nicht der Haarausfall gewesen. Aber trotzdem habe ich dann noch mal diesen Versuch mit Dr. Scheuernstuhl gemacht, aber irgendwie ist es wohl einfach nicht das Richtige für mich. Mein letzter Speicheltest zeigte vor drei Wochen, dass mein Progesteronwert unverändert war (also recht hoch, das war er immer), aber mein Estradiolwert ganz an der oberen Grenze war (statt niedrig bis mittig). Dr. Scheuernstuhl würde jetzt sagen, dass also mein Quotient gar nicht gut ist und ich eine Estrogendominanz habe. Ehrlich gesagt zweifle ich aber auch etwas an den Speicheltests. Vielleicht schwanken sie wirklich so extrem wie viele Ärzte behaupten.

Jetzt noch mehr Progesteron zu cremen, kann ich mir nicht vorstellen. Immerhin wurde es jedes Mal SCHLIMMER, wenn ich mit der Progesteroncreme angefangen habe und ich kann dieses Mal nicht mehr an einen Zufall glauben. Schade, ich hätte so gerne in diese Richtung Hoffnung gehabt. Zumal ich hormontechnisch jetzt auch nicht mehr weiss, was ich noch tun könnte. Soll ich einfach auf gut Glück zu irgendeiner Pille greifen, da ich ja eh nichts mehr zu verlieren habe? Schlimmer als das jetzt oder als gar nichts zu nehmen, kann es eigentlich auch nicht kommen.

Wie immer... die Gedanken drehen sich im Kreis...

Leni, was macht denn deine Progesteroneinnahme oder nimmt das hier sonst noch jemand? Hat jemand die Erfahrung gemacht, dass die Zyklen kürzer werden und die Blutung stärker? Sollte doch eigentlich genau umgekehrt sein...?

Alles Liebe
Nelli

Subject: Aw: Ich schleiche Progesteron wieder aus
Posted by [sunflower3](#) on Sat, 14 Apr 2012 19:20:14 GMT

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

Hi Nelli

sorry auch wenn ich mich in diesem Gebiet überhaupt nicht auskenne.
Fühl dich mal gedrückt. ..

Glaubst du das es bei dir AGA ist oder rein hormonell

Ig sun

Subject: Aw: Ich schleiche Progesteron wieder aus
Posted by [flame](#) on Sat, 14 Apr 2012 19:53:49 GMT

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

Gibt es denn eine Frau aus dem Forum, die definitiv mit den Methoden von Frau Dr. Scheuernstuhl eindeutige und langfristige Erfolge verbuchen kann? Irgendwie kommt mir dieses ganze Progesteron-Zeugs wie eine Art Modeerscheinung vor....

Liebe Grüße,
flame

Subject: Aw: Ich schleiche Progesteron wieder aus
Posted by [Cora](#) on Sun, 15 Apr 2012 10:20:36 GMT

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

Mir langsam auch

Mein Hormonspezialist, der mich auch mit Schilddrüsenmedikamenten eingestellt hat, hat mir auch einen Progesteronmangel diagnostiziert. Erst hab ich eine Kapsel Utrogest abends genommen (ca. 6 Monate), dann ca. 4 Monate die Kapsel aufgestochen und das Zeug geschmiert - dann, weil der Wert immer noch im Keller war, zwei abends genommen (wieder oral, weil Doc meinte, es wird über die Leber verstoffwechselt und drum bringt Schmierer nix). Fast ein Jahr lang.

Fazit: Nix davon hat den niedrigen Wert beeinflusst - und den Haarausfall auch nicht. wenn überhaupt, ist es eher schlimmer geworden. Habe seit Ende letzten Jahres erst die Dosis reduziert und dann abgesetzt. BISHER *ganz doll auf Holz klopf* hat sich das eher positiv als negativ auf die Haare ausgewirkt, seit ein paar Monaten ist der Ausfall nicht mehr dramatisch. Kann aber auch immer noch saisonal bedingt sein.

Also mir persönlich hat Prog überhaupt nix gebracht.

Subject: Aw: Ich schleiche Progesteron wieder aus
Posted by [wuschel63](#) on Sun, 15 Apr 2012 11:17:54 GMT

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

http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/mv/msg/2925/26_341/#msg_26341

Hier gibts scheinbar doch ein paar Mädels, denen Progesteron geholfen hat, den HA zu stoppen

bzw. Neuwuchs zu bringen. In anderen Foren habe ich davon auch schon gelesen. Mir selber hat's ja leider auch nichts gebracht.

Wuschel

Subject: Aw: Ich schleiche Progesteron wieder aus
Posted by [hoffnung](#) on Sun, 15 Apr 2012 12:45:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

ich schmiere Progesteron seit Herbst 2010 und zwar weil ich hier im Forum soviel gelesen habe, was auf mich zugetroffen ist (das Wichtigste war dabei, dass ich in der Schwangerschaft im Jahr 2002, nach 15 Jahren HA, auf einmal viele, tolle Haare bekam wo ich mir damals dachte, es kann noch nicht alles zu spät sein, wenn es jetzt funktioniert es muss doch eine Lösung geben).

Habe aber gleichzeitig mit Progesteron auch etliche andere Sachen begonnen (diese aber nur bis ca. Sommer/Herbst 2011).

Mein HA ist definitiv besser geworden. Auch mein saisoneller HA hat im vorigen Jahr später begonnen und war „nicht ganz so schlimm“.

Seit Herbst 2011 nehme ich noch zusätzlich zu Progesteron Vitamin D (und hoffe damit meinen saisonellen HA einzudämmen) und unregelmäßig Eisen.

Ich hoffe auf alle Fälle, dass ich recht habe mit „meiner Behandlung“ und wünsche euch alles Gute.

LG,
Su

Subject: Aw: Ich schleiche Progesteron wieder aus
Posted by [nelli](#) on Sun, 15 Apr 2012 18:10:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Grundsätzlich glaube ich schon, dass man - sofern ein nachgewiesener Progesteronmangel besteht - vieles mit Progesteron erreichen kann. Auch der Hormonpapst aus Wien Dr. Huber hält ja ganze Lobreden auf Progesteron, auch die Hormonselbsthilfe geht in diese Richtung und auch meine Gyn und meine Hausärztin halten beide viel davon (auch wenn die Gyn es nicht mit Haaren in Zusammenhang bringt, ist sie der Meinung, dass ein Mangel unbedingt behoben werden muss) Und ja, ich denke auch, dass der hohe Progesteronwert in der Schwangerschaft

für so vieles verantwortlich sein kann: Schöne Haare, schöne Haut etc. Ich habe in amerikanischen Foren von vielen Frauen gelesen, die von Progesteron echt viel bessere Haare bekommen haben. Gleichzeitig gab es auch einige, denen es eher haartechnisch geschadet hat, aber wie gesagt: ein positiver Einfluss war bei sehr vielen der Fall.

ABER: ich denke einfach in meinem speziellen Fall, dass ich wahrscheinlich nie einen Mangel an Progesteron hatte. Mein absoluter Wert war sogar immer sehr hoch und mein Verhältnis zu Estradiol war selbst bei Dr. Scheuernstuhls sehr hoch angesetzten Normwerten gar nicht so übel (ich hatte 140, sie ist der Meinung es sollte über 200 sein. Die meisten Labors sagen es sollte über 100 sein). Und ja, ich glaube auch, dass Dr. Scheuernstuhl zu sehr auf der Progesteronschiene fährt. Diesen Eindruck hatte ich auch, als ich in ihrem Forum gelesen habe. Mag ja sein, dass sie damit einfach sehr viele gute Erfahrungen gemacht hat, aber gerade bei mir sehe ich in Sachen Progesteron nicht mehr die Lösung. Schade. Ich würde jedoch jedem raten es auszuprobieren, wenn er einen Mangel hat. Abgesehen von den Haaren kann Progesteron ja wirklich sehr viel positiv beeinflussen und laut allen Ärzten, mit denen ich gesprochen habe, hat es wirklich keine Nebenwirkungen (sofern man es eben wirklich braucht und ein Mangel besteht)

Wenn man schon die Hormonlage einer Schwangerschaft kopieren will, müsste man wohl sehr hohe Progesteronwerte als auch sehr hohe Estradiolwerte erreichen und vielleicht würde es sich dann positiv auf meine Haare auswirken. Aber wer weiss... ich will gerade mit Estrogen sehr vorsichtig sein und wenn meine Tests auch so sehr schwanken, kann ich gerade auch nicht sagen, ob ich einen Estrogenmangel habe. Wenn ich auf Dr. Hubers Seite über die Ursachen von Haarausfall lese, dann passe ich am ehesten in die Sparte Estrogenmangel: überall ausgedünntes Haar, Betonung auf Dünn, auch ohne extreme Haarausfallzahlen). Meine Haare sind wirklich so dünn wie eben bei den Omas, die man so rumlaufen sieht, ganz ganz fein und überall diffus. Und auffallend ist bei mir eben auch, dass viele kurze ausfallen, die schon ganz minituarisiert sind. Ach, das Thema AGA oder nicht hatten wir ja schon... wer kann das schon sagen... wenn AGA neuerdings auch diffus sein kann, dann kann das bei mir auch der Fall sein. Aber wie gesagt, es weiss doch eh keiner. Dr. Lutz sprach bei mir immer von hormonell bedingt und machte da wohl Unterschiede zur klassischen AGA.

Ich denke ich werde nächsten Monat doch noch mal einen Hormontest machen um dann doch das Thema Progesteron irgendwie abzuschliessen. Werde wohl noch mal mit Dr. Scheuernstuhl telefonieren. Jetzt habe ich schon so viel Geld da rein gesteckt (ihre Rechnungen sind echt enorm), dass ich wohl zumindest noch mal ihre Meinung hören möchte, bevor ich es einfach sein lasse.

Flame, du hast gesagt, dass du während der Valette Einnahme schon ein schleichendes Dünner Werden der Haare gemerkt hast. Das war bei mir auch so, auch wenn es jahrelang kein Problem für mich war, da ich ja solch eine Mähne hatte. Aber rückblickend war da damals schon was nicht in Ordnung. 2003 kam dann der Stein so richtig ins Rollen und alles ging ganz schnell mit dem Dünner werden. Wurde es durch irgendwas so richtig getriggert? Eisenmangel oder psychischer Stress können eine AGA ja so richtig triggern.... Aber das sind ja wieder alles nur so Vermutungen. 2006 habe ich die Valette abgesetzt, wurde nicht besser und auch nicht schlechter. Die Frage ist also, hat damals die Valette eher geschadet oder wäre es ohne Valette noch früher los gegangen?? Keine Ahnung.

Su, für mich wäre interessant, wie deine Werte waren? Hattest du einen nachgewiesenen Progesteronmangel, oder hat dir Progesteron einfach auch so geholfen indem du den Wert einfach gesteigert hast?

Wäre dir dankbar für deine Antwort!

Alles Liebe
Nelli

Subject: Aw: Ich schleiche Progesteron wieder aus
Posted by [nelli](#) on Sun, 15 Apr 2012 18:30:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Wollte noch schnell was anderes einwerfen:

Das Wachstumshormon IGF 1. Habe schon öfters darüber nachgedacht und mal überlegt, ob ich das bestimmen lassen soll. Gerade eben hat mich per Pin wieder jemand darauf aufmerksam gemacht. Das Hormon steigt an bei höherem Estrogenspiegel. Was ja auch zu den Haaren während der Schwangerschaften passt: hohes Estrogen, der Körper wird geradezu überflutet mit Wachstumshormonen.

Das Thema Wachstumshormone hat für mich natürlich aber auch sofort den Beigeschmack von Risiko: lass ich damit auch bösartige Zellen wachsen, sprich Krebs? Und womit kann ich das IGF1 überhaupt steigern? Durch Fin, wie ich gelesen habe?

Mein alter Hautarzt Dr. Lutz sprach ja mal eine Hormonersatztherapie an, aber ich weiss wirklich nicht, ob ich ein Risikô eingehen möchte mit höherem Estrogen und gesteigertem Krebsrisiko.

Meine Gyn hat mir letztes Jahr die Qulaira verschrieben und ich habe die Packungen noch hier (ich hatte es nur für 10 Tage ausprobiert, da ich just in dem MOment hier im FORum auf das Thema Progesteron gestossen war und erst mal dann das ausprobieren wollte) Beim Lesen des Beipackzettels bekomme ich schon Angst bezüglich Brustkrebs. Mein Endo als auch die Hormonselbsthilfe haben dazu gesagt, dass die Qulaira ihrer Meinung nach zu hoch dosiert sei mit natürlichem Estrogen. Dr. Lutz wiederum meinte, dass es nicht hoch genug dosiert sei um Erfolge auf Haare zu haben, es sei denn der eigene Estrogenspiegel sei total im Keller.

Also wieder mal das: ausprobieren und das Risiko eingehen, dass der Schuss nach hinten losgehen könnte...

Nelli

Subject: Aw: Ich schleiche Progesteron wieder aus
Posted by [hoffnung](#) on Mon, 16 Apr 2012 18:05:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Nelli,

habe den Test erst gemacht, nachdem ich bereits ein halbes Jahr Progesteron geschmiert hatte (bin damals erst daraufgekommen, dass ich das über Deutschland machen kann - in Österreich hatte ich nichts gefunden).

Progesteron 459 pg/ml (19,6 - 332,6)
Östradiol 4,2 pg/ml (1,22 - 16,05)
Quotient: 109,29 (also o.k.)

Der Progesteron/Östradiol Quotient war ab 1:100 angegeben.

Weil der Progesteron-Wert so hoch war, habe ich dort angerufen und mir wurde mitgeteilt, dass ich mit diesen Werten gut eingestellt sei. Wenn das Prog./Östr.-Verhältnis einmal nicht mehr stimmt, müsste das Östradiol erhöht werden.

LG,
Su

Subject: Aw: Ich schleiche Progesteron wieder aus
Posted by [tividi](#) on Thu, 19 Apr 2012 11:16:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wie schleicht man das Progesteron den aus?

ich schmier seit Februar. Ich weiß das wär eh zu früh was zu sagen.

Aber ich denke nicht das mir das irgendwie hilft.

Meine Finger sind ständig EXTREM geschwollen..

Und meine Ärztin bei der wo ich wegen der Creme war, von der halt ich absolut nix. Ich müsste jetzt da wieder hin wegen einer neuen Creme..

Und ich denke ich lasses sein.....

ich sollte ja nur einmal am Tag schmieren.

nehm ich jetzt im nächsten Zyklus einfach noch weniger Creme????

wobei ich denk wenn ichs gleich ganz lass häts den gleichen Effekt..
aber lieber auch ausschleichen....

Subject: Aw: Ich schleiche Progesteron wieder aus
Posted by [nelli](#) on Thu, 19 Apr 2012 18:34:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Tividi,

also ich werde Monat für Monat einfach weniger cremen. Viel gecremt habe ich eh nicht, aber die Haare wurden auch eher schlechter. Und letztes Jahr habe ich ja schon mal für 6 Monate Progesteron gecremt und die Haare wurden schlechter. Damals habe ich dann alles zu schnell abgesetzt mit dem Effekt, dass mir die Geheimratsecken extrem ausgefallen sind. Also Vorsicht mit Progesteron absetzen! Zumindest bei mir war das so.

Lass doch mal deine Werte testen. Bei mir war Progesteron schon immer gut, laut Dr. Scheuernstuhl aber zu niedrig im Verhältnis zu Estradiol. Das sieht aber auch nur sie so und sonst niemand. Ich sehe bei mir auch keinen Sinn mehr, das weiter zu cremen. Aber vielleicht kann dein Wert das doch gebrauchen?

Ach, es ist verflucht mit den Haaren. In meiner ersten Schwangerschaft habe ich die ersten drei Monate massenhaft Haare verloren, aber dann wurden sie toll und dick. In meiner zweiten Schwangerschaft wurden die Haare von Anfang gut und ich hatte auch nicht den anfänglichen Haarausfall. Wie kann man sich sowas erklären???

Irgendwie scheint mit diesen blöden Haaren alles möglich... dem einen helfen die synthetischen Hormone der Pille, dem anderen schadet es eher. Das selbe gilt für Progesteron.. Ich bin auch am Ende meiner Weisheit. Es scheint an einem kleinen Rädchen zu liegen, das absolut alles entscheiden kann, aber wie soll ich das jemals heraus finden....

Alles Liebe

Nelli

Subject: Aw: Ich schleiche Progesteron wieder aus
Posted by [tividi](#) on Thu, 19 Apr 2012 18:44:31 GMT

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

Danke nelli für deine Antwort.

ach ich weiß nicht, ob mir das was bringt jetzt wieder son Speicheltest zu machen.. da die Ärztin ja eh immer was andres sagt.

Erst sagt sie ja uuunbedingt Progesteron cremen und Speicheltest.

Und dann sagt sie naja meine Blutwerte sehn ja garnet übel aus, und Speicheltest ist auch nix und ob mir das Progesteron was bringt... hmmm..

also ich weiß deshalb nicht obs des noch bringt. Is ja auch nix halbes nix ganzes..

und ja noch nicht mal die Wassereinlagerungen werden besser.. sollten damit ja auch besser werden.. aber ich glaub eher das Gegenteil is der Fall