
Subject: Frage zu Sägepalmenextrakt und Cimifuga

Posted by [nelli](#) on Thu, 17 May 2012 11:09:41 GMT

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

Hallo!

Ich bin kürzlich wegen Wallemähnes Beitrag noch mal über Sägepalmenextrakt gestolpert. Also sozusagen die pflanzliche Alternative zu Fin. Mein Endo hätte mir letztes Jahr sogar Fin verschrieben, aber er meinte auch, dass das Sägepalmenextrakt eine sehr gute Alternative sei. Letztendlich hat er mir dann aber gar nichts davon geben wollen, da er meine DHT und Testo Werte testete und beide total niedrig waren. Damit war das Thema für ihn gestorben. Sollte jedoch nur der Vorgang in den Zellen von Bedeutung sein wie Mike immer sagt, dann wären diese Werte ja eh nicht wichtig. Deshalb denke ich jetzt wieder über einen Versuch mit Sägepalmenextrakt nach. Im Internet heisst es mal es sei auch für Frauen okay, mal heisst es eben nicht. Nebenwirkungen seien angeblich geringer als bei Fin, aber natürlich hat es auch gewisse Nebenwirkungen. Ist ja auch klar:; wenn man sich die selbe Wirkung wie bei Fin erhofft, muss man auch mit bestimmten Nebenwirkungen rechnen. Trotzdem würde ich eher einen Versuch mit Sägepalmenextrakt machen als mit Fin. Wallemähne: nimmst du es wieder oder hast du es seit deinem Versuch sein lassen?

Und jetzt noch was anderes: ich leide seit vielen vielen Jahren an nächtlichen Schweißattacken. Bisher war das allerdings nur so ein paar mal im Monat, in den letzten Monaten wurde es immer häufiger und in den letzten Wochen war es eigentlich jede Nacht. Dr. SCheuernstuhl sagte, das sei Progesteronmangel, aber bei meinem hohen Progesteronwert kann ich das kaum glauben. Der Klassiker in den Wechseljahren ist doch eigentlich Estrogenmangel und daraus resultierende Schweißattacken, oder? Also in den Wechseljahren bin ich sicher noch nicht und ausserdem habe diesen Nachtschweiß ja auch schon seit bestimmt 10 Jahren. Hausärztin schiebt es eher auf mein Amalgam im Mund und meint das sei klassisch für Schwermetallvergiftung. Grundsätzlich könnte Nachtschweiß aber zig Ursachen haben.

Wie dem auch sei, ich nehme seit einer Woche Cimifuga, also Phytoestrogene. Seit drei Nächten habe ich keinen Nachtschweiß mehr. Kann natürlich Zufall sein, aber ich nehme es jetzt mal weiter. Grundsätzlich finde ich ja eh, dass meine Haarstruktur (extrem dünn wie bei ganz alten Omas) nach Estrogenmangel aussieht. Aber meine Werte waren immer okay, auch wenn sie mittlerweile eben so sind wie sie meist bei einer 40-jährigen Frau eben sind. Aber immer noch hoch genug um keinen Bedarf für eine Hormonersatztherapie zu sehen (meinten bisher Gyn und Endo). Naja, Cimifuga sollte man wahrscheinlich auch nicht für länger nehmen, oder? Aber ich denke für ein paar Monate kann ich es ja mal ausprobieren.

Vielleicht kann ja einer von euch noch was zu Sägepalmenextrakt oder Phytoestrogenen sagen.

Danke und alles Liebe

Nelli

Subject: Aw: Frage zu Sägepalmenextrakt und Cimifuga

Posted by [Thatlittlehope](#) on Thu, 17 May 2012 11:15:33 GMT

Ich habe auch ein Problem mit nächtlichen Schweißattacken und das zu unterschiedlichen Zeiten. Es gibt Wochen, in denen ich absolut schweißfrei schlafe aber dann plötzlich 1-3 Nächte mit Schweißattacken und ich erfriere dann natürlich auch in diesen Nächten. Das kommt unabhängig von meiner Laune, also wenn ich sehr gestresst bin aber auch wenn ich mich gut fühle. Ich war deswegen schon bei Ärzten, weil man deswegen schlecht schläft und keiner konnte mir helfen und ich hab das auch meiner Gyn erklärt, aber die hatte ja meine Hormone bestimmt und weder was von Progesteron noch Estrogen-Mangel erzählt und meine Haare sind eigentlich noch dick nur fallen die halt trotzdem aus. Ein Arzt hatte mich mal nach der Krebsgeschichte in meiner Familie nachgefragt, weil Nachtschweiß wohl auch oft bei Krebs vorkommt, aber weil niemand in meiner Familie diese Krankheit hatte, hat er diesen Weg auch nicht weiter verfolgt.

Subject: Aw: Frage zu Sägepalmenextrakt und Cimifuga
Posted by [sunflower3](#) on Fri, 18 May 2012 00:09:09 GMT

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

mmmh ich hatte das auch ab und an habe es darauf geschoben das ich in einer Dachgeschosswohnung lebe.....
alles schxxxxx.....das kann wahrscheinlich wirklich zig hormonelle Ursachen haben..
Habe immer noch die Schilddrüse in Verdacht.
Ich frage mich derzeit ob ich die Valette doch lieber absetzen soll aber was mache ich um nicht noch ein zusätzlicher Östrogenabsturz zu bekommen..

Nellie wenn dir Cimifuga hilft wieso kannst du es nicht länger nehmen???
Also wenn bei dir der Nachtschweiß aufgehört hat glaube ich fast an kein Zufall mehr.

Liebe Grüße

Subject: Aw: Frage zu Sägepalmenextrakt und Cimifuga
Posted by [Wallemähne](#) on Fri, 18 May 2012 05:27:56 GMT

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

Hallo Nelli,

ich nehme den Sägepalmenextrakt noch. Allerdings ist bei mir inzwischen etwas passiert. Viel Stress und Kummer und permanent angespannte Kopfhaut. Um es kurz zu machen, alle tollen Zahlen, die ich letztens gepostet hatte, sind wieder futsch. Mir sind ab letzten Sonntag so viele Haare ausgegangen, wie noch nie. Oder doch... damals vor zwei Jahren, als ich in die WJ gekommen bin. Vielleicht poste ich mal die Bilder, aber ich traue mich nicht. Bin sehr, sehr verzweifelt und unglücklich.

Bin jetzt leider unter Zeitdruck. Nur so viel, ich war inzwischen im Perückengeschäft und habe mir dort Hilfe geholt. Perücke noch zu früh, ein Haarteil hatte ich auf, aber die Spänchen ziepen so doll. Nix Maßanfertigung, so ein Standarteil aus Kunsthaaren für 600 Euro - sah

komisch auf meinem Kopf aus und hat auch gar nicht zu mir gepasst. Megaviele Haare und viel zu viel Volumen, so ne Mähne hatte ich ja noch nie in meinem Leben und daran ist niemand in meinem Umfeld gewohnt.

Meine Extensions sind raus, das ging gar nicht mehr, sah echt sch... aus und die haben mir inzwischen auch weh getan. Meine Haare sind nun recht kurz und auf Kinnlänge geschnitten worden; sehr fein und flusig. Die kahlen Stellen, die quasi über Nacht entstanden sind, sind gerade noch so zu verbergen, aber es ist so ungewohnt, plötzlich so ein verändertes Äußers zu haben.

Nichtsdestrotz, ich nehme die Sägepalme weiter. War ja bei mir wohl nicht nur die AGA, sondern etwas anderes, was den plötzlichen Haaausfall ausgelöst hab.

Ich leide im Moemnt auch sehr unter den Hitzewallungen und schwitze, was das Zeug hält. Bin dadurch mal eben 2 Kilo weniger geworden. Bis jetzt nehme ich wie Du, Cimicifuga, aber das reicht bei mir nicht. War bei meiner Gyn, aber die verschreibt mir erst emal nichts. Erst Mammographie und dann erst traut sie sich an Hormone ran. Bis dahin lässt sie mich weiterschwitzen.

Einen Termin bei der Endokrinologie habe ich inzwischen auch, aber erst im Juli. Vorher war nirgendwo eher ein Termin zu bekommen.

LG und bis bald, wenn ich nicht mehr so voller Kummer bin.

Subject: Aw: Frage zu Sägepalmenextrakt und Cimifuga

Posted by [nelli](#) on Fri, 18 May 2012 17:41:25 GMT

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

Hallo Wallemähne,

oh, das tut mir leid zu hören. Komisch, diese Verschlechterung... Scheint ja doch sehr viel mit Stress bei dir zu tun zu haben.

Ich habe heute komischerweise extrem viel Haare verloren. Kann das nach einer Woche schon von Cimifuga kommen? Einfach durch die hormonelle Veränderung, auch wenn die sicher nur gering sein kann?

Irgendwie denke ich fast, ich sollte die Finger von allen Dingen lassen bis ich mein Haarteil habe und psychich hoffentlich dann etwas stabiler bin. Ich kann es mir absolut nicht leisten noch mehr Haare zu verlieren bis mein Haarteil da ist. Und jede Veränderung birgt die Gefahr einer Verschlechterung.

Meinst du denn, dass die Mesotherapie letztendlich dann doch nicht geholfen hat? Oh mann, es ist so schwer das zu durchschauen, wenn der Wechsel von Besserung und Verschlechterung so schnell kommen kann wie jetzt in deinem Fall.

Lg, Nelli

Hallo Nelli,

als ich vor zwei Jahren zu Beginn diesen absoluten Supergau in Sachen HA erleben musste, war ich auch schon bei "H...xy...s" und hätte beinahe so ein Haarteil bestellt. War schon alles unter Dach und Fach, nur meine Unterschrift fehlte noch. Bin dann aber noch mal zu meinem Friseur, um ihm davon zu erzählen und der meinte, jetzt erstmal Extensions, da zu diesem Zeitpunkt (Oktober, d.h. die "gefährliche Zeit" des HA's wieder vorüber) mein HA wieder vorbei war. Ansonsten geht das ja schleichend bei mir voran. Damals ging das auch irgendwie noch und sah echt toll aus, ich war plötzlich ein neuer Mensch.

Also ich glaube nicht, dass man von Cimicifuga HA bekommt, um Deine Frage zu beantworten. Denke mal, hier kannst Du ganz unbesorgt sein. Ich nehme das seither regelmäßig und da ich in dieser Zeit auch schon sehr gute Phasen ohne HA hatte, denke ich nicht, dass Cimicifuga diesbezüglich Schaden anrichtet

Was ich aber auch beobachtet ist, dass immer wenn ich diese Phasen der Hitzewallungen und Schwitzenfällen bekomme, der HA parallel dazu steigt. Ob das was damit zu tun haben kann? Und diesmal sind die Hitzewallungen so schlimm, dass ich schreien könnte. Das fühlt sich wie hohes Fieber an und wenn die Wallung vorbei ist, ist mein Oberkörper bis hoch zum Nacken nassgeschwitzt. Und im Gesicht steht mir der Schweiß in kleinen Perlen. Danach friere ich mit einem Schlag. Das ist ANSTRENGEND und belastet mich sehr.

Ich könnte die blöde Gynäkologin erwürgen. War heute spontan in der Praxis und habe um ein Östrogengel gebettelt. Aber nix zu machen, erst die Mammographie. Blut wurde mir dort auch nicht entnommen, macht die Endokrinologie. Aber erst anhand der Blutwerte können die Hormonpräparate vernünftig eingestellt werden. Dieser Budget-Geiz in den Praxen nervt mich langsam. Außerdem sollen Gestagentabletten dazu verordnet werden - wenn ich sie denn mal endlich verordnet bekomme .

Im Moment hilft ja bei gar nichts. Weder die Meso, noch der Sägepalmenextrakt. Klar muss ich bei der Meso erst einmal eine zeitlang abwarten und ich hatte unterm Strich auch erst sieben Sitzungen. Aber da ich doch schon Finasterid gespritzt bekomme, sollte man meinen, der HA würde zumindest ein bisschen nachlassen. Ich soll Geduld haben, sagt der Arzt und Haare dauern eben seine Zeit.

Ich habe aber im Moment keine Geduld! Ich bin durch die WJ-Beschwerden derzeit sehr reizbar und übelläunig. Die Ärzte reden immer so leicht. Meiner ist zwar ganz lieb und süß, aber das hilft mir jetzt gerade auch nicht weiter. Und ich weiß auch nicht, ob man von der Meso Shedding bekommt, denn das wissen irgendwie auch die Mesoärzte nicht. Ehrlich, da könnte ich auch Regaine nehmen. Der Shedding dürfte der gleiche sein.

Ich kann sehr gut verstehen, dass Du im Moment in großer Sorge bist und für Dich jeder Tag zählt. Denn Du brauchst die Haare ja, daran wird ja das Haarteil eingewebt. Menschenskinder ist das k...cke alles. Ich drücke Dir ganz fest die Daumen, dass sich das jetzt bald bessert. "In großer Sorge" ist gut, ich denke mal, Du wirst ähnliche Panikattacken schieben wie ich.

Ich habe etwas Neues auf Lager... Ich war heute zur Spannungsmessung auf der Kopfhaut. AC-Therapie... es gibt einen Thread hier dazu. Schreibe morgen darüber. Jedenfalls kann ich schon mal sagen, dass meine Werte im Entspannungszustand 8 bis 10mal so hoch waren, wie sie eigentlich sein sollten. Bei Stress und Provokation ca. 20mal zu hoch. Na prima, in dieser Praxis war ich nämlich recht relaxed. Hier zuhause in meinem Alltag bin ich tausendmal verspannter. Ich soll Meditation machen.

Mehr dazu demnächst bei der AC-Therapie.

Subject: Aw: Frage zu Sägepalmenextrakt und Cimifuga
Posted by [Wallemähne](#) on Fri, 18 May 2012 20:38:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ups... jetzt habe ich versehentlich den Beitrag abgeschickt, statt korrigiert. Also bitte die Fehler überlesen und der erste Satz muss lauten:

Hallo Nelli,

als ich vor zwei Jahren zu Beginn der WJ diesen absoluten Supergau in Sachen HA erleben musste, war ich auch schon bei "H...xy...s" und hätte beinahe so ein Haarteil bestellt.

LG,
Hitzewalle-Wallemähne

Subject: Aw: Frage zu Sägepalmenextrakt und Cimifuga
Posted by [nelli](#) on Sat, 19 May 2012 19:08:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Wallemähne!

War auch schon mal wegen der AC-Therapie bei einer Kopfhautmessung und mein Wert lag bei 80 im Durchschnitt. Normal seien um die 20. Der Arzt meinte, er habe selten so hohe Werte gesehen wie bei mir und war erstaunt, dass ich bei den Werten aber nicht über Kopfhautspannen oder Schmerzen klage, sondern eben "nur" dass die Haare soooo dünn werden und nicht mehr wachsen.

Ich habe die AC-Therapie damals trotzdem nicht gemacht, da es mir bei dem hohen Preis von 600 Euro einfach zu ungewiss war wie seriös das Ganze ist. Aber hier im Forum gab es vor kurzem eine Erfolgsstory einer Frau, aber es ist so viel Geld und ich habe habe schon soo viel Geld ausgegeben... Ich bin mir da einfach nicht sicher. Es gibt mir zu wenig Studien und zu wenig Erfahrungsberichte. Trotzdem halte ich den Ansatz nicht für schlecht. Und auch meine Osteopathin meinte, meine Kopfhaut sei sehr verspannt. Sollte ich das also doch noch verfolgen diese Spur...???

Auf der Ac-Therapie Seite wird auch immer von dem typischen AGA Muster geredet. Das habe ich jedoch nicht. Bei mir sind alle Haare total diffus ausgefallen bzw. wachsen nicht mehr.

Aber lass mal von deinen Erfahrungen hören. Ich finde das sehr interessant.

Hatte übrigens einen fürchterlichen Tag heute. Konnte nicht aufhören zu weinen und es war wirklich eine echte Depression. Nachts bin ich ca. drei mal aufgestanden um im Spiegel zu schauen ob ich noch Haare habe.... Furchtbar...

Lg, Nelli

Subject: Aw: Frage zu Sägepalmenextrakt und Cimifuga
Posted by [Wallemähne](#) on Sat, 19 May 2012 19:49:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo INelli,

habe heute nichts gepostet, weil ich den ganzen Tag am Chatten mit dem Typen war und seit eben ist es komplett aus. Daher habe ich auch noch nichts zur AC-Therapie geschrieben, wie angekündigt. Habe im Moment ganz anderen Kummer und kümmere mich ausnahmsweise mal nicht um meine Haare. Die sind mir im Moment gerade egal, alles ist mir im Moment egal. Ich stehe noch unter dem Schock durch das Aus.

Ich schreibe Dir jetzt zu Deiner im AC-Therapie-Thread, okay?

LG
Walle

Subject: Aw: Frage zu Sägepalmenextrakt und Cimifuga
Posted by [Wallemähne](#) on Sat, 19 May 2012 20:06:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nochmal ich. Nelli, ich weiß wie das ist, wenn man alle paar Minuten vor den Spiegel tappert und dann auf seine Misere guckt. So einen Tag hatte ich am Montag. Ich war so depressiv und so neben der Spur, dass ich bis 12 Uhr mittags noch immer im Bademantel war, nichts mehr gebacken bekommen habe und total neben der Spur war. Ich bin von einer Ecke der Wohnung in die andere, habe dieses angefasst, um es aufzuräumen und jenes angefasst, um es aufzuräumen. Nur noch mit einer Userin hier aus dem Forum habe ich geschrieben, das war das Einzige, wozu ich noch Kraft hatte. Meine Mutter musste kommen und mir im Haushalt helfen und später meine Freundin, die mich stundenlang in den Armen gehalten hat.

Ich war in einem Zustand, als hätte ich Drogen genommen. Mir haben außerdem die Knie und die Hände gezittert, ich konnte nichts mehr essen und war am Schluss auch noch unterzuckert. Alles ganz schlecht für die Haare. Aber es war für diesen Tag leider nicht mehr zu ändern.

Und am Abend bin ich dann in dieses Perückengeschäft. Ich möchte diesen Montag einfach nur noch vergessen. Und hätte ich da nicht meine Mutti, meine Freundin und die Dame aus dem Forum hier gehabt, mit der ich geschrieben habe, wäre ich vollends ausgerastet. Ich tippe mal auf hysterischen Zusammenbruch und Notarzt rufen.

Liebe Nelli, ich hoffe, Du kommst bald wieder zur Ruhe. Ich weiß, was Du durchmachst und bin in Gedanken bei Dir.

LG
Walle

P.S. Die Haare gehen mir übrigens immer noch verstärkt aus, aber nicht mehr so schlimm, wie letzten Sonntag und Montag. Ich bin wieder etwas ruhiger geworden. Meine neue Frisur sieht zwar etwas kläglich aus, weil ich sie nicht so schön fönen kann, wie meine Friseurin, aber die Last der Extensions und die damit verbundenen Spannungen auf der Kopfhaut sindwengigstens schon mal weg.

Subject: Aw: Frage zu Sägepalmenextrakt und Cimifuga
Posted by [Biggi01](#) on Sat, 19 May 2012 20:15:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Nelli

Zitat:Kann das nach einer Woche schon von Cimifuga kommen

Ich habe im Netz folgende Studie der Uni Bochum 2003 gefunden.
Getestet wurden Frauen mit androgener Alopezie.
Mit Erfolg.

<http://www.der-haarausfall.net/haarausfall-studenteilnahme.html>

Ig

Subject: Aw: Frage zu Sägepalmenextrakt und Cimifuga
Posted by [nelli](#) on Sun, 20 May 2012 20:50:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke, Biggi!!