
Subject: So, heute war der Tag vor dem es mir seit Monaten graut

Posted by [Ataba](#) on Tue, 19 Jun 2012 14:09:41 GMT

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

der Gyn fragt mich bei der Schwangerschaftsnachsorge welche Verhütung mir künftig vorschwebt.

Gute Frage.

Ich hab keine Ahnung.

Er hat mir die Vorteile der Spirale runtergebetet, ebenso mitgeteilt dass ich die Pille wieder nehmen könnte. Auf meine Frage wg. dem Alter meinte er, die könne ich nehmen bis ich 50 bin..... blablablubb.

Und nun? Ich dachte eigentlich an NFP aber mit so nem Mini-Computer der das für mich auswertet. Aber ganz so traue ich dem Braten nicht.....

Pille mag ich nicht mehr nehmen. Spirale? Da können doch die Haare auch rieseln..... Menno

Womit verhütet Ihr denn?

LG

Subject: Aw: So, heute war der Tag vor dem es mir seit Monaten graut

Posted by [Thatlittlehope](#) on Tue, 19 Jun 2012 14:59:28 GMT

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

Also ich habe da nicht so viel Ahnung, aber wieso verhütet ihr nicht einfach mit einem Kondom oder eben ner Kupferspirale, soweit ich weiß greift das nicht in den Hormonhaushalt ein.

Subject: Aw: So, heute war der Tag vor dem es mir seit Monaten graut

Posted by [tividi](#) on Tue, 19 Jun 2012 15:06:41 GMT

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

Ich hab mir letztes Jahr nach der Schwangerschaft die Kupferspirale setzen lassen. Dieses Jahr wieder ziehen lassen. Aber nur weil ich selbst das als HA Ursache ausschließen wollte. Ansonsten fand ichs gut allerdings hatte ich viel Schmierblutungen.

Jetzt hab ich ja aber eh vor die Pille zu probieren wegen Haaren.

Ansonsten hät ich wieder irgendwann Spirale genommen, weil ich eigentlich keine Hormone mehr nehmen wollte

Subject: Aw: So, heute war der Tag vor dem es mir seit Monaten graut
Posted by [Ataba](#) on Tue, 19 Jun 2012 15:14:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So lange ich stille, verhüten wir mit Kondomen. Aber auf Dauer.....

Für mich ist es kein blödes Blablablubb, mich stören Kondome wirklich. Wir hatten schon mehrfach solche Phasen (immer mehrere Monate), in denen wir mit Kondomen verhütet haben. Es geht schon. Aber es widerstrebt mir zutiefst, das auf Dauer zu tun. Hört sich das blöd an?

Subject: Aw: So, heute war der Tag vor dem es mir seit Monaten graut
Posted by [Ataba](#) on Tue, 19 Jun 2012 15:21:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hattest Du dann unter der Spirale HA? Hattest Du vorher schon HA? Magst mir etwas über Deinen zeitlichen Ablauf erzählen?

LG

Subject: Aw: So, heute war der Tag vor dem es mir seit Monaten graut
Posted by [mike.](#) on Tue, 19 Jun 2012 15:23:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich würde an Deiner Stelle die Kupferspirale als Verhütungsmittel und Fin für Haarerhalt nehmen...

Wie hat sich Dein Haarbild während der Schwangerschaft verändert?

Subject: Aw: So, heute war der Tag vor dem es mir seit Monaten graut
Posted by [Cora](#) on Tue, 19 Jun 2012 15:26:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Huhu Ataba, ich hab schon lange die Kupferspirale und kann zumindest bestätigen, dass ich davon nicht MEHR Haarausfall bekommen hab. Seit ein paar Monaten ist er - wenn auch nicht weg - so doch im etwas erträglicheren Bereich. Denke nach wie vor, dass meiner hormonelle Ursachen hat. Und ich hab damals vor der Kupferspirale intensiv recherchiert, ob es Frauen gibt die ihren HA damit in Verbindung bringen ... nö ... keine gefunden.

Ich glaube, mit der KS bist du auf der "sicherstmöglichen" Seite, was die Verhütung angeht. In zweifacher Hinsicht

Subject: Aw: So, heute war der Tag vor dem es mir seit Monaten graut

Posted by [muckimuck](#) on Tue, 19 Jun 2012 15:38:51 GMT

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

Gynefix soll auch sehr gut sein.....2 Freundinnen von mir haben es und sind mehr als zufrieden.
<http://www.kupferkette.info/>

Subject: Aw: So, heute war der Tag vor dem es mir seit Monaten graut

Posted by [Mimi17](#) on Tue, 19 Jun 2012 15:59:09 GMT

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

Hallo Ataba,

zu den hier schon genannten gibt es dann auch noch die "Goldlilly". Hier findest Du einen recht regen Austausch dazu:

<http://www.hormonspirale-forum.de/viewforum.php?f=30&sid=47914ae5831eb29a00d5dc0e11741d88>

Von der Hormonspirale kann ich Dir nur abraten, da bin ich selbst gebranntes Kind und schon in der Packungsbeilage steht u.a. Nebenwirkung: Haarausfall.

Liebe Grüße

Mimi

Subject: Aw: So, heute war der Tag vor dem es mir seit Monaten graut

Posted by [HarleyQuinn](#) on Tue, 19 Jun 2012 16:42:19 GMT

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

Hi,

hab auch die Gynefix seit über einem Jahr und bin sehr zufrieden. Kann ich nur empfehlen. NFP mache ich auch nebenbei. Bin im NFP-Forum angemeldet und kontrolliere so nur meinen Zyklus. Wenn du NFP machst, werte es definitiv selber aus! So Computer sind dafür nicht zuverlässig genug. Es ist auch gar nicht so schwer.

LG

Harley

Subject: Aw: So, heute war der Tag vor dem es mir seit Monaten graut

Posted by [tividi](#) on Tue, 19 Jun 2012 16:42:54 GMT

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

ich habe mir die Spirale vor einem Jahr einsetzen lassen, der Haarausfall fing dann zumindest mir

bewusst im Oktober/ November ca an.. Und es sagten zwar alle, das es von der Kupferspirale nicht sein kann, da ja keine Hormone, aber es war halt ein Versuch....

@cora, also ich hab zwei frauen gefunden im netz die ihren Haarausfall damit in Zusammenhang brachten... aber kann da genauso gut was andres gewesen sein.

aber auf grund dessen, hab ichs dann doch versucht mit Spirale raus... Wobei ich mir auch dachte, okay von den ständigen Schmierblutungen und starker Menstruation, könnte ich ja auch zu wenig Eisen haben. Aber beides wär jetzt kein Grund mehr. Also naja, ich denke jedenfalls an sich ist die Kupferspirale (oder Kupferkette, gibts ja auch) ziemlich das beste wenn man ohne Hormone verhüten will..

Subject: Aw: So, heute war der Tag vor dem es mir seit Monaten graut
Posted by [mike](#). on Wed, 20 Jun 2012 15:16:55 GMT

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

mike. schrieb am Tue, 19 June 2012 17:23ich würde an Deiner Stelle die Kupferspirale als Verhütungsmittel und Fin für Haarerhalt nehmen...

Wie hat sich Dein Haarbild während der Schwangerschaft verändert?

Hallo Ataba,

ich hoffe, ich bin nch unhöflich mit der direkten Frage .. mich würde interessieren ob eine AGA (wenn es AGA ist) .. zT reversibel ist durch eine Schwangerschaft ... wie sich Dein Haarbild verändert hat (Haarstruktur, Talgfluss, Haut, Dichte, Griff, Dicke, tgl. HA-Rate) ..?

DANKE!

bin selber am planen für eine eventuelle hormonelle "Schwangerschaft" in 1,5 Jahren (je nachdem wie sich die Haare wieder entwickeln) zum Haarwiederaufbau an der Front ... interessant das schädliche Prolaktin steigt ja sehr an (Milchfluss) .. gibt trotzdem nicht immer HA ... auch Bedarf an Eisen zb. steigt sehr an ..NEMs wichtig ..sonst diff. HA wg. Nährstoffmangel + und AGA Trigger.. Schwangerschaft ist ein intressantes Thema .. der eine oder andere Schlüssel liegt dort drinnen ..

vllt. eine Kombination aus mehreren Faktoren ... Prolaktin senken .. mit Dopamin .. dann könnte eine mgl. Schwangerschaft sehr fruchtbar für Haare werden .. mal sehen ... wie man noch was optimieren kann

Lg
Mike