
Subject: Geschichte+aktueller Stand 'ajunie' / Leben ohne Pille und wieder mit Haaren-> Möchte alle ermutigen

Posted by [ajunie](#) on Wed, 05 Sep 2012 19:43:08 GMT

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

Hallo ihr, vielleicht erinnern sich noch einige an die lange Haarausfall-Geschichte von Ajunie 20120/2011 (http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/mv/tree/2853/25551/#msg_25551). Ich werde jedenfalls immer noch mal wieder nach dem aktuellen Stand gefragt. Hab grad mal wieder ins Postfach geguckt, sorry, falls ich manchmal etwas spät antworte, bin nicht mehr täglich hier

Weil immer noch mal Nachfragen eintrudeln und ich es wichtig finde, hier auch ein paar motivierende Geschichten zu erzählen, habe ich ein Foto vom aktuellen "Haar"-Stand gemacht. Es ist für die Länge hinten noch etwas Haarverdichtung mit drin...

In Kürze zusammengefasst ist die Geschichte dazu:

Nach 7-jähriger Pilleneinnahme wollte ich das Ding wegen diverser Probleme loszuwerden. Ich hatte mehrere erfolglose Versuche, das Ding endgültig abzusetzen. Der immer wiederkehrende Haarausfall beim Weglassen der Pille hat mich stets in die Verzweiflung und immer wieder zurück zur Pille getrieben.

Die Ärzte (Von div. Frauenärzten bis zum Endokrinologikum HH) tapteten im Dunkeln und sind letztenende auf die einfachste Lösung nicht gekommen - das hat nur mein Hausarzt(!) geschafft. Heftiger Östrogen- und Progesteronmangel. Ich hatte mit 30 Jahren Östrogenwerte, die gen Null gingen und selbst eine Frau in den Wechseljahren nicht erreicht.

Mein Körper scheint seit der Pilleneinnahme die körpereigene Produktion von Östrogen und Progesteron komplett eingestellt zu haben. Mein Arzt sagt, das sei selten, aber kann durchaus vorkommen. Zum einen hatte mein Körper sich offensichtlich an diese künstliche Dreingabe gewöhnt, zum anderen seien meine Rezeptoren "belegt" durch nicht körpereigene Hormone (googelt das mal, sehr interessant).

Ich lebe nun aber ganz gut mit den bioidentischen Hormonen und habe seitdem absolut keinen Haaraufall mehr!!! Es sei denn, ich werde mit der Einnahme schludrig Auch die Probleme, die ich mit der Pille hatte, habe ich mit den bioidentischen Hormonen nicht. Bei genaueren Fragen lest doch einfach die Geschichte nach:

http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/mv/tree/2853/25551/#msg_25551

Ich drücke allen, die in vergleichbaren Situationen stecken, die Daumen und wünsche ganz viel Erfolg! Und vor allem auch Mut - weil ich weiß wie schwer es war - es endgültig durchzuziehen und von der Pille wegzukommen!

Liebe Grüße, ajunie

Subject: Aw: Geschichte+aktueller Stand 'ajunie' / Leben ohne Pille und wieder mit

Haaren-> Möchte alle ermutigen
Posted by [lilli86](#) on Wed, 05 Sep 2012 20:01:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi, kurze Frage . Die niedrigen Östrogen und Progesteron werte hattest du die unter der pilleneinnahme oder nach absetzen???

Unter pilleneinnahme ist das doch normal soweit ich weiss sonst würde ja der eisprung ausgelöst..

Sorry ich raffe nichts mehr. Mein 17 beta estradiol (soweit ich weiss ist das das natürliche Östradiol. Korrigiert mich wenn falsch) unter pilleneinnahme
8,0pg/ml Ref: 0,0 - 498,0

Subject: Aw: Geschichte+aktueller Stand 'ajunie' / Leben ohne Pille und wieder mit Haaren-> Möchte alle ermutigen
Posted by [ajunie](#) on Wed, 05 Sep 2012 20:13:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
die niedrigen Östrogen- iund Progesteronwerte hatte ich NUR nach dem Absetzen. Aber erstaunlicherweise auch noch 9 Monate und länger nach dem Absetzen, die körpereigene Produktion hat bis jetzt nicht wieder eingesetzt. Mein Arzt sagte, mit so niedrigen Werten darf ich keinesfalls rumlaufen... Unter der Pilleneinnahme hatte ich "normale" Östrogen- und Progesteronwerte, wofür natürlich nur die künstlichen Hormone gesorgt haben.

Ich habe schon viel von damals vergessen, aber wenn ich mich recht entsinne, wird der Eisprung hauptsächlich durch das Hormon FSH ausgelöst. Natürlich spielt - wie du sagst - auch Östrogen mit rein, die Verhinderung des Eisprungs geschieht aber in erste Linie durch die Unterdrückung des Hormons FSH. Deswegen ist sicher auch ein "normaler" Östrogenspiegel unter der Pille möglich, ohne das ein Eisprung ausgelöst wird...
(korrigiert mich, wenn ich falsch liege)

Subject: Aw: Geschichte+aktueller Stand 'ajunie' / Leben ohne Pille und wieder mit Haaren-> Möchte alle ermutigen
Posted by [Jolina](#) on Wed, 05 Sep 2012 20:25:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ajunie

ich freue mich sehr für Dich, dass Du wieder so schöne Haare bekommen hast.
Hab mir die "alten" Bilder von Dir auch mal angeguckt -. war schon heftig.
Glückwunsch und auf das es so bleibt.

Jolina

Subject: Aw: Geschichte+aktueller Stand 'ajunie' / Leben ohne Pille und wieder mit Haaren-> Möchte alle ermutigen

Posted by [lilli86](#) on Wed, 05 Sep 2012 20:33:10 GMT

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

Okay dann ahbe ich es doch richtig verstanden. Ja weil die künstlichen Östrogene im Blutkreislauf dem hirn signalisieren : is genug da fahr mal runter mit fsh lh ...da die runter fahren wird der eierstock also mit wneiger gefüttert und produziert so auch weniger körpereigenes. So hatte ich mir das zumindest in einigen schlaflosen nächten zusammengelesen. Kommt sicher auch auf die Pillen Sorte an bzw. Dosierung, kombination ect. Aber richtig solange Ziet nach dem Absetzten ist echt zu lang. Deswegen hast du auch so lang auf die mens gewartet gelle? Hab mir eben ein wenig von deiner Geschichte durchgelesen. Danke dir und herzlichen Glückwunsch zu deiner Verbesserung!!! *Drück dich!*

Subject: Aw: Geschichte+aktueller Stand 'ajunie' / Leben ohne Pille und wieder mit Haaren-> Möchte alle ermutigen

Posted by [Ataba](#) on Wed, 05 Sep 2012 20:36:51 GMT

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

Wow!! Da fällt mir die Kinnlade runter. Das ist ja unglaublich !!!!!

Ich freu mich total für Dich. Deine damaligen Fotos waren ja wirklich Horror

LG

Subject: Aw: Geschichte+aktueller Stand 'ajunie' / Leben ohne Pille und wieder mit Haaren-> Möchte alle ermutigen

Posted by [Wallemähne](#) on Wed, 05 Sep 2012 21:06:44 GMT

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

Hallo ajunie,

ja wow...

Auch ich kenne Deine Bilder und Deine Geschichte seit meines Eintritts im Forum. Sie war eine der ersten, die ich damals hier gelesen habe ...

Habe mir immer bei Deinen Beiträgen gedacht: "Was für ein taperes und starkes Mädchen (junge Frau), das da so gefasst und vollkommen klag-und tränenlos im Forum ihr Schicksal erträgt, nie jammert und sogar noch versucht, optimistisch zu schreiben und so mutig - sorry - so schlimme Bilder postet. Du hast Enormes mitgemacht, liebe unbekannte ajunie, es muss ein Weg durch die Hölle gewesen sein. Und dazu diese Ungewissheit... Du hattest mein aufrichtiges Mitgefühl.

Bin übrigens ganz wie Du der Meinung, dass die Pille für haargefährdete Kandidatinnen der absolute bullshit ist. Habe das selber bei mir bemerkt, hatte aber nicht so 'nen Horror-Ausfall wie

Du. Ich hatte schleichend über die Pillenjahre ganz schlimme Monate und Haarausfallphasen mit kaum Nachwachsen. Bin froh, dass das vorbei ist. Mir reicht so schon meine AGA . Pille absetzen und bioidentische Hormone halte ich auch für den besten Weg.

Wäre jetzt mein nächster Beitrag im Pille-Thread gewesen, aber für heute bin ich zu platt.

Nur Dir wollte ich UNBEDINGT noch gratulieren und Dir schreiben, wie hübsch Dein Kopf wieder geworden ist . Bin total begeistert!!! Und nur noch hinten Extensions drin? Wie genial...

G-R-A-T-U-L-I-E-R-E !!

Herzliche Grüße,
Walle

Subject: Aw: Geschichte+aktueller Stand 'ajunie' / Leben ohne Pille und wieder mit Haaren-> Möchte alle ermutigen

Posted by [ajunie](#) on Wed, 05 Sep 2012 21:36:05 GMT

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

Danke Wallemähne - und natürlich allen anderen - für die lieben Worte... mir kommen ja fast die Tränen in die Augen

Oh man, und das sagt mir eine AGA-Betroffene... danke! Das Forum hier und solch Worte waren auf jeden Fall damals eine unbeschreiblich große Hilfe!

Die Fotos von damals habe ich mir heute seit langem mal wieder angeguckt, und ich habe mich selbst erschrocken

Ich kann's natürlich nie mir Gewissheit sagen, aber mich beschlich zuletzt immer mehr das Gefühl, dass ich ohne die Pille NIE Haarausfall gehabt hätte. Ich bin gesund und fit - rundum. 7 Jahre Cilest, dann Belissima (die fragwürdigen antiandrogynen) und zum Schluß das Diane-Rezept in der Hand. Aber diese Hammerkeule habe ich zum Glück nie eingenommen. Ich wüßte wirklich gerne, wie mein Leben ohne die Pille verlaufen wäre! Werd's wohl nie mit Brief und Siegel bekommen, aber ich irgendwie glaube ich, so rein vom Gefühl, es wäre ohne diese harten Haarausfall-Zeiten gewesen

Ich weiß nicht so viel über dich, es klingt, als seist du aus dem Größten raus trotzdem viel Erfolg weiterhin auf deinem Weg! Tausend dank und liebe Grüße, ajunie

Subject: Aw: Geschichte+aktueller Stand 'ajunie' / Leben ohne Pille und wieder mit Haaren-> Möchte alle ermutigen

Posted by [Wallemähne](#) on Wed, 05 Sep 2012 21:48:05 GMT

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

ajunie schrieb am Wed, 05 September 2012 23:36Ich weiß nicht so viel über dich, es klingt, als seist du aus dem Größten raus trotzdem viel Erfolg weiterhin auf deinem Weg! Tausend

dank und liebe Grüße, ajunie

Das ist ja lieb von Dir, ajunie ! Schau ma mal bei mir. Muss jetzt echt erstmal abwarten, was Fin so in Zukunft bei mir bringt. Wird schon . Komme jaa uch so super mit dem Estreva-Gel zurecht, finde es sieht Wirklich schon besser aus und wenn das so bleibt und hält, dann habe ich nächstes Jahr schon wieder so halbwegs meine Frisur.

Höhö... mit Zöpferl, statt mit Ringelschwänzchen. Ach, das wäre was...

Gute Nacht,
die Walle

Subject: Aw: Geschichte+aktueller Stand 'ajunie' / Leben ohne Pille und wieder mit Haaren-> Möchte alle ermutigen
Posted by [mike](#) on Wed, 05 Sep 2012 22:28:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ajunie,

auch von meiner Seite GRATULATION! Deine Haare sehen jetzt sehr gut aus .. Struktur sehr gut erholt

Vielen Dank dass Du nach erfolgreicher Therapie wieder berichtest

Im Juni~ hatten wir eine Diskussion..und wie es Dir wohl jetzt geht...

Du hast die Sache selber in die Hand genommen und sehr gut gelöst ..

Ich freu mich total für Dich

GLG
Mike

Subject: Aw: Geschichte+aktueller Stand 'ajunie' / Leben ohne Pille und wieder mit Haaren-> Möchte alle ermutigen
Posted by [Binne](#) on Thu, 06 Sep 2012 07:45:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ajunie,

lässt du eigentlich immer mal wieder deine Hormone bestimmen?

Per Speichel oder im Blut?

Wie ist denn das Verhältnis von P zu Ö bei dir ,jetzt wo der HA weg ist?

Lg!

Subject: Aw: Geschichte+aktueller Stand 'ajunie' / Leben ohne Pille und wieder mit Haaren-> Möchte alle ermutigen
Posted by [dagmar](#) on Thu, 06 Sep 2012 09:52:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Ajunie,

auch von mir einen dicken Drücker - ich freu mich riesig für Dich !!!!

Genieße Dein Leben, schöne Frau!

Viele liebe Grüße, Dagmar

Subject: Aw: Geschichte+aktueller Stand 'ajunie' / Leben ohne Pille und wieder mit Haaren-> Möchte alle ermutigen
Posted by [ajunie](#) on Thu, 06 Sep 2012 10:32:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo, ich lasse in jährlichen bis halbjährlichen Abständen meinen Hormonspiegel per Bluttest bestimmt - macht mein Hausarzt halt kostenlos Deswegen habe ich auch noch nie einen Speicheltest gemacht...

Subject: Aw: Geschichte+aktueller Stand 'ajunie' / Leben ohne Pille und wieder mit Haaren-> Möchte alle ermutigen
Posted by [wuschel63](#) on Thu, 06 Sep 2012 11:42:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ajunie,
wow, das ist ja ein Unterschied wie Tag und Nacht. Gratulation zu deinen Haaren und auch zu "deinem Hausarzt". Obwohl er nicht mal vom Fach ist, ist er dem Ganzen auf die Spur gekommen. Leider gibt es sehr wenig solcher gewissenhafter Ärzte.
Kannst du vielleicht mal schreiben, welche NEM's du einnimmst und ob du sie aufgrund von Mängeln nimmst oder vorbeugend?
LG Wuschel

Subject: Aw: Geschichte+aktueller Stand 'ajunie' / Leben ohne Pille und wieder mit Haaren-> Möchte alle ermutigen
Posted by [sunflower3](#) on Thu, 06 Sep 2012 19:33:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wahnsinn Hamma:-))))
Glückwunsch:-))

Habe die Pille auch abgesetzt ... Derzeit sieht es sehr sehr schlecht aus Stirn ist fast nichts mehr da.

Ich muß oft an Mike denken mit Fin und Androcur aber jetzt stehe ich 2 Wochen vor dem Test und muss warten.

Ich habe bei meiner letzten Untersuchung zig Zysten an den Ovarien was wohl für PCO spricht. ?????

Haut stark fettig und Pickel.

Hier muss ich wahrscheinlich wieder die Pille nehmen um meine Eierstöcke zu schützen.

Wobei ich sie nicht wieder nehmen wollte (((

Gibt es eine Möglichkeit Antiandrogene ohne die Pille zu nehmen? und die Eierstöcke zu schützen.

Kenne mich mit natürlichen Hormonen nicht so aus:-)

Eure sun

Gratulation nochmal sieht schön aus

Subject: Aw: Geschichte+aktueller Stand 'ajunie' / Leben ohne Pille und wieder mit Haaren-> Möchte alle ermutigen

Posted by [lala](#) on Fri, 07 Sep 2012 15:43:38 GMT

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

hallo ajunie

ich hab deine story verfolgt und freue mich sehr, dass sie ein so gutes ende genommen hat!

kannst du nochmal schreiben, wie deine Werte (prog. und östro) in der HA zeit waren und wie sie jetzt sind?

DANKE!

viele grüße

lala

Subject: Aw: Geschichte+aktueller Stand 'ajunie' / Leben ohne Pille und wieder mit Haaren-> Möchte alle ermutigen

Posted by [Biggi01](#) on Fri, 07 Sep 2012 16:16:05 GMT

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

Hallo Alunje,

es ist, als ob nie etwas gewesen wäre.

Toll

Ig

Subject: Aw: Geschichte+aktueller Stand 'ajunie' / Leben ohne Pille und wieder mit Haaren-> Möchte alle ermutigen

Posted by [maria 24](#) on Fri, 07 Sep 2012 16:35:24 GMT

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

Danke Ajune... Für den Mut den du vielleicht dem ein oder anderem in seiner aushilfslosen Lage gibst!!! und ich gratuliere dir natürlich auch ganz herzlich zu deinen neuen schönen Haaren Auf das sie lange erhalten bleiben !!!!.... da gibt es doch so ein Foto von dem Schaaf wo darauf steht ohne dich ist alles doof.... ich finde das Schaaf könnte man auch gut gegen Haare ersetzen! Denn ich finde alles ohne meine haare doof! Naja.... !Wünsch euch allen die auf Neuwuchs warten oder hoffen so wie ich viel Glück :::DAUMEN DRÜCK !!!!!!!

Subject: Aw: Geschichte+aktueller Stand 'ajunie' / Leben ohne Pille und wieder mit Haaren-> Möchte alle ermutigen

Posted by [ajunie](#) on Tue, 23 Oct 2012 21:03:45 GMT

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

Hey sunflower, sry, jetzt finde ich auch erst deine Beitrag... Wie gesagt, lange nicht eingeloggt
Danke für die lieben Wünsche

Ich hatte mich damals auch mit "natürlichen" Antiandrogynen befasst und es scheint da nicht wirklich etwas zu geben. Man sagt einigen Pflanzen antiandrogyn Wirkung nach, aber da war auch immer irgendwas ganz ungünstig bei. Irgendwas mit Rezeptoren, ich habs leider

vergessen. Aber ich bin auch kein Arzt und muss echt sagen, dass ich mich da nicht gut auskenne!!!

Nochmal alles Gute und ganz viel Erfolg - Habe auch endlich deine PN beantwortet

Subject: Aw: Geschichte+aktueller Stand 'ajunie' / Leben ohne Pille und wieder mit Haaren-> Möchte alle ermutigen

Posted by [ajunie](#) on Tue, 23 Oct 2012 21:14:09 GMT

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

Mein Progesteron war immer bei 0,1 ng/ml, einmal auf "Maximum" (haha) von 0,5 ng/ml
Mein Estradiol bei lag meist bei knapp über 20 pg/ml. Das war wohl unter weit Wechseljahres-Werten :/

Jetzt habe ich grade keine aktuellen Werte zur Hand, aber es hat sich normal eingependelt und ist

"gut".

Ich warte aber momentan auf einen ganz neuen Bluttest, wenn ich den habe, reiche ich meine Werte nochmal hier nach

Subject: Aw: Geschichte+aktueller Stand 'ajunie' / Leben ohne Pille und wieder mit Haaren-> Möchte alle ermutigen

Posted by [wuschel63](#) on Wed, 24 Oct 2012 10:26:11 GMT

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

Hallo ajunie,

habe deine Geschichte natürlich auch vor langer Zeit gelesen und ebenso die Bilder dazu gesehen. Ich habe bis heute nicht kapiert, wie souverän du mit deinem HA umgegangen bist. Viele hier haben ja noch viel mehr Haare als du hattest und drehen voll am Rad, so wie ich auch

Wo hast du das Vertrauen zu deiner Ärztin bzgl. der bio. Hormone hergenommen?

Wie lange hat es bei dir gedauert, ehe dein HA gestoppt war und

wie lange hat es dann noch gedauert bevor dir wieder neue Haare gesprossen sind?

Hattest du zu Beginn eine Erstverschlimmerung?

In welcher Menge benutzt du deine bioidentischen Hormone und welche NEM's schluckst du?

Falls du das schon alles in deinen Threads beantwortet hast.... sorry, aber ich hänge schon so viel hier rum, dass ich gar nicht mehr weiß, wer, wann, was geschrieben hat.

Es ist so schön, zu lesen, dass es hin und wieder Erfolgsgeschichten gibt
LG Wuschel

Subject: Aw: Geschichte+aktueller Stand 'ajunie' / Leben ohne Pille und wieder mit Haaren-> Möchte alle ermutigen

Posted by [Mia-A](#) on Wed, 24 Oct 2012 14:21:40 GMT

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

Wow! Auch von mir einen riesen Drücker, auch wenn ich deine Geschichte noch nicht kenne. Deine Bilder sprechen Bände.

Muss mir deine Geschichte mal in Ruhe durchlesen und mich auch mit den bioidentischen Hormonen auseinandersetzen.

Die Antworten auf die Fragen von Wuschel hätte ich allerdings auch gerne gewusst.

LG

Mia

Subject: Aw: Geschichte+aktueller Stand 'ajunie' / Leben ohne Pille und wieder mit Haaren-> Möchte alle ermutigen

Posted by [ajunie](#) on Wed, 24 Oct 2012 18:19:16 GMT

Hi Wuschel und Mia-A,

Danke Ich bin aber auch nicht nur 'souverän' mit dem HA umgegangen, es gab durchaus Phasen, wo ich mich einfach nur heulend unter die Bettdecke verkrochen habe ;)

Ich beantworte gern die Fragen:

Das mit dem Vertrauen in die Ärzte war durchaus ein schwieriges Thema. Und hat natürlich seine Vorgeschichte... Ich wollte halt nicht noch mehr Zeit unter der Bettdecke verbringen und weil zu dem Zeitpunkt mir kein Arzt helfen konnte, dachte ich: "Dann mußt du dir eben selbst helfen". Daraufhin habe ich ein mehrmonatiges Selbststudium der weibl. Hormone gestartet. Nach der Arbeit habe ich nur noch recherchiert und versucht alles zu begreifen. Nach einigen Monaten und etlichen vollgeschriebenen Collegeblöcken hatte ich das Gefühl einen Überblick zu haben.

Die bioidentische Hormontherapie war - rein von der Logik her - die einzige Alternative; sie war mein persönliches Ergebnis. Dann habe ich eigentlich nur noch einen Arzt gesucht, der das auch so sieht. (Der war übrigens ganz überrascht, dass ich fleißig mitreden konnte, hihi :))

Der Stopp des HA ging (für die eher langsamen Reaktionen bei Hormonen) überraschend schnell. Innerhalb von 2 Wochen nach Beginn mit den Bioidentischen merkte ich eine extreme Besserung. Nach spätestens 4 Wochen war der HA gestoppt. Das war wohl die Bestätigung, dass der Weg richtig sein muss.

Die Frage wann ich wieder Neuwuchs hatte, kommt oft Ich kann mich gar nicht so richtig erinnern... Irgendwo im Thread http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/25666/#page_top hatte ich das mal genau aufgeschrieben
Schätzen würde ich jetzt, dass man zu den 4-6 Wochen vom HA-Stopp nochmal mind. 1 Monat drauf rechnen kann. Evtl. auch 2 Monate?!

Eine Erstverschlimmerung hatte ich nie. Der HA begann nach dem Absetzen der Pille schleichend, die ersten Monate waren durchaus erträglich. Aber nach 4 Monaten wurde es oberkrass, einfach unfassbare Außmaße. Tja, bei so einem heftigen Ö + P Mangel :/
Mit Einnahmebeginn der bioident. Ö+P, gab es sofort eine Verbesserung. Tja, wo kein Mangel, da kein Ausfall...

NEMs: Eisen und Zink, aber nur glaube, in der letzten Zeit wenig Eisen- und Zinkhaltiges gegessen zu haben.

Vom Gynokardin nehme ich 2 Hub vom 1 - 14. Tag, danach gehe ich auf 1 Hub runter.

Ab Tag 15 bis 26 nehme ich Utrogest. Erst 3 Kapseln, dann gehe ich die letzten 3 Einnahmetage auf 2 Kapseln runter.

Ich dache halt, dass es auf diese Weise der natürlichen Hormonkurve/Hormonverteilung des weibl. Zyklus am ehesten ähnelt. Und ich bin überzeugt davon, dass man nicht viel falsch machen kann, wenn man sich an das natürlich Vorgegebene hält

Liebe Grüße, Ajunie

Subject: Aw: Geschichte+aktueller Stand 'ajunie' / Leben ohne Pille und wieder mit Haaren-> Möchte alle ermutigen
Posted by [lala](#) on Wed, 24 Oct 2012 18:36:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ajunie schrieb am Wed, 24 October 2012 20:19
Vom Gynokardin nehme ich 2 Hub vom 1 - 14. Tag, danach gehe ich auf 1 Hub runter.
Ab Tag 15 bis 26 nehme ich Utrogest. Erst 3 Kapseln, dann gehe ich die letzten 3 Einnahmetage auf 2 Kapseln runter.
Ich dache halt, dass es auf diese Weise der natürlichen Hormonkurve/Hormonverteilung des weibl. Zyklus am ehesten ähnelt. Und ich bin überzeugt davon, dass man nicht viel falsch machen kann, wenn man sich an das natürlich Vorgegebene hält

Liebe Grüße, Ajunie

hi ajunie

da bin ich ganz bei dir. nur (und das ist gerade mein problem): was IST das vorgegebene?
wie war denn z.b. dein natürlicher zyklus ohne / vor der pille? weißt du das noch?
weißst du, ob du bis zum 15 zt einen eisprung hast? (der würde ja verhindert durch die hohe dosis progesteron)

du machst also gar keine pause mit E2 und prog? auch nicht während der regel?
und E2 weiter durch bis zyklusende (parallel zu utrogest)...

bin gespannt auf deine werte!!

lg
lala

Subject: Aw: Geschichte+aktueller Stand 'ajunie' / Leben ohne Pille und wieder mit Haaren-> Möchte alle ermutigen
Posted by [ajunie](#) on Wed, 24 Oct 2012 19:09:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi lala,
leider weiß ich nicht (mehr), wann ich meinen Eisprung früher vor der Pille hatte. Und aktuell hat sich leider nie wieder ein Eisprung eingestellt, das ist wohl der Preis den ich für die Pilleneinnahme zahle. Die Pille hat ihn jahrelang unterdrückt und mein Körper kriegt ihn nicht wieder hin.

Darum habe ich jetzt einfach den 15. Tag festgelegt für den Utrogest-Beginn. Irgendwas muss man ja nehmen
Dass ich Utrogest nur bis zum 26. Tag (anstatt 28.) rührt daher, dass dann einfach die Regel

einsetzt; und das
habe ich von früher tatsächlich auch so in Erinnerung. Die jetztige Rgel ist aber sicher eher
wie die "Entzugsblutung"
unter der Pille anzusehen, da ich ja jetzt immer noch keinen Einsprung habe.

Doch, ich mache eine Pause mit dem Gynokardin und Utrogest, du hast Recht, das habe ich gar
nicht aufgeschrieben.
Aber die Pause ist eher kurz, 2 Tage oder so. Weil sobald ich kein Gynokardin nehme, wird meine
Haut direkt runzelig und
sieht so "unaufgefüllt" aus. Und ich kriege dann immer Panik, dass es sich nicht nur auf Haut,
sondern auch auf meine Haare auswirkt.
LG ajunie

Subject: Aw: Geschichte+aktueller Stand 'ajunie' / Leben ohne Pille und wieder mit
Haaren-> Möchte alle ermutigen
Posted by [lala](#) on Wed, 24 Oct 2012 19:17:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke ajunie

mich macht das i.wie nachdenklich / traurig. du bist 33?
ich habe die pille ca. 15 jahre lang genommen und nun wirklich auch angst, keinen
(regelmäßigen) eisprung mehr zu haben. teste seit einiger zeit mit ovulationstests...alle
negativ.
habe noch keine kinder

es ist nicht so arg wie bei dir, da ich ohne pille einen östrogenwert um die 90 hinbekomme und
einen prog. wert von 7 (WENN mal ein ES stattfindet (bisher aber erwiesenermaßen nur einmal
in den vergangenen 11 monaten).

die progesteron-entzugsblutung habe ich auch festgestellt (kann mit 2 utrogest vaginal meinen
zyklus verlängern, ähnlich wie damals mit der pille)...

du nimmst prog. oral?

Ig!

Subject: Aw: Geschichte+aktueller Stand 'ajunie' / Leben ohne Pille und wieder mit
Haaren-> Möchte alle ermutigen
Posted by [ajunie](#) on Wed, 24 Oct 2012 19:29:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dass ich keinen Eisprung habe liegt bei mir vorrangig am unfassbar niedrigen FSH-Wert. Eizellen sind genug da und Östrogen durch das Gynokardin ja theoretisch auch. Aber die Pille unterdrückte ja jahrelang das FSH und meine Hirnanhangsdrüse hat sich über die Pillenjahre wohl daran gewöhnt, kein FSH zu produzieren. Mein Arzt unterstützt die These... Habe keinen aktuellen FSH-Werte da, wurde aber auch grade mit getestet - ich warte gespannt.

Ja, es ist wirklich schlimm. Ich bin noch nicht ganz 33 (noch 32 ;)) aber trotzdem... ich würde gerne wieder so "funktionieren" wie vor der Pille. Echt schlimm!

Naja, vielleicht hast du ja Glück. Ich weiß nicht, wie es um dein FSH steht, aber deine Werte sind ja besser als meine. Ich habe oft gelesen, dass es bei einigen Frauen 1-2 Jahre gedauert hat, bis der normale, regelmäßige Eisprung sich wieder eingestellt hat. Und man kann ja ganz klar sagen; umso später man sie absetzt, umso länger dauert es. In den 20ern steckt der Körper das wohl noch besser weg...

Ich nehme Utrogest mittlerweile vaginal, weil ich sonst nie auf die "Soll-Werte" kam (Aufnahme scheint so tatsächlich besser zu sein) Herrauszögern wie mit der Pille damals kann ich meine Regel so allerdings nicht. Interessant, dass es bei dir geht!

Subject: Aw: Geschichte+aktueller Stand 'ajunie' / Leben ohne Pille und wieder mit Haaren-> Möchte alle ermutigen
Posted by [lala](#) on Wed, 24 Oct 2012 19:48:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

FSH werte sind ok (schwankend eben)

ich bin auch sehr gespannt auf deine werte!

zum thema bioid. hormone habe ich mir die meinungen von 4 endos/gyns angehört..

wenn sie nötig sind (wie bei dir), sind sie ganz klar den synthetischen vorzuziehen

aber bei kleineren problemen sollte man auch von den bioid. hormonen wohl nur so viele wie nötig nehmen. ein endo sagte: vllt kommt der körper wieder auf die sprünge durch die hormongabe.

aber ich bin da skeptisch (wie auch 2 andere endos, bei denen ich war): der körper fährt die eigenproduktion weiter zurück, wenn von außen zugeführt wird.

schwierig.

ich versuche es jetzt mit mönchspfeffer und geringen dosen östro und prog (10-20 mg)

Subject: Aw: Geschichte+aktueller Stand 'ajunie' / Leben ohne Pille und wieder mit Haaren-> Möchte alle ermutigen

Posted by [wuschel63](#) on Thu, 25 Oct 2012 13:04:42 GMT

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

Hallo ajunie,

danke für die direkte Antwort. In deinem älteren Thread schreibst du, dass du ein seborrhoisches Ekzem hattest aufgrund eines hormonellen Ungleichgewichtes.

Wie ist das SE denn festgestellt worden und was hast du dagegen bekommen/unternommen?

Bei mir sind die Seiten auch am schlimmsten betroffen erst danach kommt die Scheitelregion.

LG Wuschel

Subject: Aw: Geschichte+aktueller Stand 'ajunie' / Leben ohne Pille und wieder mit Haaren-> Möchte alle ermutigen

Posted by [ajunie](#) on Thu, 25 Oct 2012 13:24:37 GMT

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

Hi Wuschel,

Das seborrhoische Ekzem haben mein Hautarzt und Hausarzt festgestellt.

Man kann das SE aber selbst feststellen, diese Art wie die Haare ausfallen (am Hautstück, sry ist etwas ekelig)

und die besondere Schuppung ist einmalig. Selbst für den Laien kaum zu übersehen

Es sofort zurück gegangen mit Einnahmebeginn der bioidentische Hormone.

Man weiß es natürlich nie, aber ein oftgenannter SE-Auslöser ist halt hormonelles Ungleichgewicht...

Ich hatte durchaus unterschiedliche Ausfallzonen. Am Anfang recht schnell Scheitel durch den Mangel nach Pille-Absetzen.

Später kamen dann die Seiten durch das SE, dort war's noch viel heftiger als am Scheitel.

Subject: Aw: Geschichte+aktueller Stand 'ajunie' / Leben ohne Pille und wieder mit Haaren-> Möchte alle ermutigen

Posted by [ajunie](#) on Thu, 25 Oct 2012 13:38:06 GMT

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

Hallo lala, ja hast Recht, Nonplusultra ist eine Hormondreingabe von außen natürlich nie

Der entscheidene Vorteil ist wohl, dass die Rezeptoren nicht "belegt" werden, wie bei den chemischen.

Der molekularen Aufbau der chemischen macht's aus, die kann der Körper gar nicht als eigenen

Stoff identifizieren.

(Weißt du bestimmt... Aber vielleicht für die interessant, die sich damit neu befassen)

In meinem Fall gab es wohl keine andere Wahl als diese Dreingabe von außen, mit diesen Werten

hätte ich keinen Tag weiter rumlaufen dürfen - sagten man mir wiederholt.

Mein Hausarzt (und ich) haben, wie du schon schreibst, die Hoffnung, dass die Eigenproduktion so angekurbelt

werden könnte. Muss aber nicht passieren. Oder es kann auch 1-2 Jahre dauern :/

Ich hatte auch mal Mönchspfeffer vom Frauenarzt bekommen. Ich habe noch im Hinterkopf, dass einige

das auch skeptisch sehen, auch wegen dieser Rezeptoren-Belegung (ähnlich wie bei den chemischen)

Ja, es ist echt schwierig alles! Was stimmt?! Wem schenkt man Glauben...?!

Subject: Aw: Geschichte+aktueller Stand 'ajunie' / Leben ohne Pille und wieder mit Haaren-> Möchte alle ermutigen

Posted by [lala](#) on Thu, 25 Oct 2012 18:18:31 GMT

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

ajunie schrieb am Thu, 25 October 2012 15:38

I

Mein Hausarzt (und ich) haben, wie du schon schreibst, die Hoffnung, dass die Eigenproduktion so angekurbelt

werden könnte. Muss aber nicht passieren. Oder es kann auch 1-2 Jahre dauern :/

Ich hatte auch mal Mönchspfeffer vom Frauenarzt bekommen. Ich habe noch im Hinterkopf, dass einige

das auch skeptisch sehen, auch wegen dieser Rezeptoren-Belegung (ähnlich wie bei den chemischen)

Ja, es ist echt schwierig alles! Was stimmt?! Wem schenkt man Glauben...?!

oh mann jetzt dachte ich, ich wäre mit mönchspfeffer ganz "on the safe side"...

war übrigens eine empfehlung von Dr. Rimkus...

wenn dein hormonsystem nochmal anspringen sollte, wäre das großartig. ich drück dir alle daumen

Subject: Aw: Geschichte+aktueller Stand 'ajunie' / Leben ohne Pille und wieder mit Haaren-> Möchte alle ermutigen

Posted by [ajunie](#) on Thu, 25 Oct 2012 18:39:50 GMT

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

Recherchiere das lieber auch noch mal Wie gesagt, hatte ich nur so im Hinterkopf...

Meine aktuellen Werte sind angekommen, ich schreibe mal die wichtigsten auf:

Estradiol 224pg/ml

Progesteron 6.26 ng/ml

Cortisol 250 ng/ml

FSH 5.4 mIE/ml

Ich freue mich, dass der Ö-Wert endlich gut ist. Und FSH ist auch gestiegen

Progesteron könnte für die letzten Zyklustage etwas höher sein.

Cortisol ist leicht erhöht, aber nicht schlimm...

Subject: Aw: Geschichte+aktueller Stand 'ajunie' / Leben ohne Pille und wieder mit Haaren-> Möchte alle ermutigen

Posted by [lala](#) on Fri, 26 Oct 2012 13:30:12 GMT

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

hi ajunie

dein östrogen ist natürlich toll

prog ist bissl niedrig, stimmt.

und dass FSH gestiegen ist heißt...? Dass dein Körper wieder selbst aktiv wird? oder pusht irgendwas das FSH mit? ne oder

weiter so!

lg

lala
