
Subject: Hormone und Haarausfall / was zum Lesen / Idealwerte Estradiol und Progesteron

Posted by [lala](#) on Tue, 21 May 2013 13:42:56 GMT

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

Hi zusammen

ich hab grad Zeit und verlinke hier mal zwei Seiten, die ich ganz interessant finde. Von Rimkus und Huber. Thema Hormone und HA (und weitere Symptome).

Vllt. kenn es die eine oder andere noch nicht. Da drin ist auch ein Schaubild zu "Normspiegeln" von Estradiol und Progesteron. Danach wurde paar mal gefragt.

<http://www.naturmednet.de/info/rimkus.html>

<http://www.drhuber.at/hormonkosmetik/haare/haarausfall.html>

File Attachments

1) [Ideale Spiegel E2 und Prog.jpg](#), downloaded 3901 times

Idealbereiche zur Therapie

Frauen:

- Östradiol:
120 – 180 pg/ml
- FSH:
15 – 30 I.E.
- Progesteron
10 – 30 ng/ml

Männer:

- Östradiol:
30 – 60 pg/ml
- Progesteron:
3 – 10 ng/ml

Subject: Aw: Hormone und Haarausfall / was zum Lesen / Idealwerte Estradiol und Progesteron

Posted by [lala](#) on Tue, 21 May 2013 13:48:29 GMT

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

File Attachments

1) [Estradiol Referenzwerte.PNG](#), downloaded 4024 times

Frauen*		Einheit		Einheit
Follikelphase (1. Zyklushälfte)	25 - 200	ng/l = pg/ml	92 - 734	pmol/l
Ovulationsphase (um 14. Zyklustag)	150 - 300	ng/l = pg/ml	551 - 1101	pmol/l
Lutealphase, Mitte (Mitte der 2. Zyklushälfte)	> 80	ng/l = pg/ml	> 294	pmol/l
Schwangerschaft** 1.Drittel	786 - 4584	ng/l = pg/ml	2884 - 16823	pmol/l
Schwangerschaft 2.Drittel	801 - 5763	ng/l = pg/ml	2939 - 21150	pmol/l
Schwangerschaft 3.Drittel	1810 - 13890	ng/l = pg/ml	6643 - 50976	pmol/l
Nach dem Wechsel (Postmenopause)	< 20	ng/l = pg/ml	< 73	pmol/l

Subject: Aw: Hormone und Haarausfall / was zum Lesen / Idealwerte Estradiol und Progesteron

Posted by [Helena](#) on Tue, 21 May 2013 19:17:43 GMT

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

Hallo Lala,

super, dass du solche Infos zur Verfügung stellst

Der Artikel von Prof. DDr. Huber ist sehr interessant.

Werfe einfach mal ein paar Fragen in die Runde, zitiert aus dem Artikel:

Zitat:Ein Zuwenig an weiblichen Hormonen: Auch eine lokale Östrogenzufuhr ist möglich. Wenn eine orale Substitutionstherapie nicht möglich ist, intravaginale Applikation von 1 mg Östriol. (Övestin Tbl.â)

Kennt sich damit Jmd. aus? Hört sich interessant an...Ovestin hab ich auch schon mal verwendet, aber nicht wegen HA und ist auch schon länger her. Hat Jmd. damit positive Erfahrungen in Bezug auf HA gemacht?

Nächste Frage:

Zitat:Neben der hormonellen Therapie gibt es allerdings auch eine Reihe anderer Behandlungsformen....Minoxidil... Aber auch Pflanzenprodukte: In China, Japan und in den

Vereinigten Staaten erfreut sich das Ginsengextrakt-Tonikum 101 wegen seiner Wirksamkeit hoher Beliebtheit.

Kennt Jmd. dieses Tonikum? Weiß zwar nicht, ob es sinnvoll ist, aber es klingt zumindest nicht schlecht so als Ergänzung?!

Könnte natürlich auch Geldveschwendung sein, aber vielleicht weiß ja Jmd. Bescheid?

Lg

Subject: Aw: Hormone und Haarausfall / was zum Lesen / Idealwerte Estradiol und Progesteron

Posted by [Jolina](#) on Wed, 22 May 2013 20:02:03 GMT

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

Hi,

ich denke, Minox bringt es bei mir nicht.

Ich nehme es jetzt an die 10 Wochen - immer schön brav jeden Abend.

Die Seiten sind auch griffig, aber der Oberkopf? !

Heute das Erlebnis der besonderen Art im Markkauf , unter dem Spiegel am Modeschmuckständer.

Das Licht strahlt erbarmungslos direkt auf die Birne, durch den hoch angebrachten Spiegel volle Sicht auf den Oberkopf.

Ich dachte, mich tritt ein Pferd. Ich sah einen mindestens vier Zentimeter breiten Scheitel. In diesem Bereich blitzte die Kopfhaut stark durch.

Das war definitiv vor 3 Monaten noch nicht so schlimm.

Ich kenne diesen schrecklichen Spiegel mit seiner schonungslosen Wahrheit ja schon und hab so gute Vergleiche.

Aber ich muss sagen - die ganz grosse Panik und Angst und Zittrigkeit trat nicht mehr ein.

Ich nahm es zur Kenntnis und es kotzt mich an, aber das Leiden hält sich in Grenzen.

Irgendwie muss ich ja damit zurecht kommen.

Schade, dass nichts zu greifen scheint.

Minox und die Jennifer waren eigentlich mein letzter Versuch, danach wollte ich " aufgeben" und nicht noch weiteres Geld für Firlefanz zum Fenster raus werfen.

Ich werd jetzt trotzdem noch bis zu 16 Wochen weiter machen, damit ich diesen " Versuch" auch konsequent zu Ende führe, aber viel Hoffnung auf Statuserhalt oder gar Besserung hab ich jetzt nicht mehr.

Schade.

Musste ich mal los werden.

Jolina

Subject: Aw: Hormone und Haarausfall / was zum Lesen / Idealwerte Estradiol und Progesteron

Posted by [lala](#) on Thu, 23 May 2013 08:57:07 GMT

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

Jolina schrieb am Wed, 22 May 2013 22:02Hi,

ich denke, Minox bringt es bei mir nicht.

Ich nehme es jetzt an die 10 Wochen - immer schön brav jeden Abend.

Die Seiten sind auch griffig, aber der Oberkopf? !

Heute das Erlebnis der besonderen Art im Markkauf , unter dem Spiegel am Modeschmuckständer.

Das Licht strahlt erbarmungslos direkt auf die Birne, durch den hoch angebrachten Spiegel volle Sicht auf den Oberkopf.

Ich dachte, mich tritt ein Pferd. Ich sah einen mindestens vier Zentimeter breiten Scheitel. In diesem Bereich blitzte die Kopfhaut stark durch.

Das war definitiv vor 3 Monaten noch nicht so schlimm.

Ich kenne diesen schrecklichen Spiegel mit seiner schonungslosen Wahrheit ja schon und hab so gute Vergleiche.

Aber ich muss sagen - die ganz grosse Panik und Angst und Zittrigkeit trat nicht mehr ein.

Ich nahm es zur Kenntnis und es kotzt mich an, aber das Leiden hält sich in Grenzen.

Irgendwie muss ich ja damit zurecht kommen.

Schade, dass nichts zu greifen scheint.

Minox und die Jennifer waren eigentlich mein letzter Versuch, danach wollte ich " aufgeben" und nicht noch weiteres Geld für Firlefanz zum Fenster raus werfen.

Ich werd jetzt trotzdm noch bis zu 16 Wochen weiter machen, damit ich diesen " Versuch" auch konsequent zu Ende führe, aber viel Hoffnung auf Statuserhalt oder gar Besserung hab ich jetzt nicht mehr.

Schade.

Musste ich mal los werden.

Jolina

hi jolina

ich kann deinen frust nachempfinden. ich kenne das sehr sehr gut.

aber: gib minox noch mindestens 6 monate eine chance. du nimmst es noch nicht lang genug.
und: du hast noch einige optionen. pille ist sicher nicht die beste lösung.
neben der ursachenforschung und therapie auch immer an die kosmetischen löungen denken!
toppik, haarteile, transplantationen (je nach geldbeutel)

@helena:

östrogen ist m.E. auf jeden fall ein bringer für schöne haare. nicht umsonst haben schwangere (die irre hohe blutspiegel an östrogen UND progesteron haben) schöne volle haare. und auch in der pubertät sind die haare meist voll und schön.
ovestin ist estriol/östriol, EINs von (glaube) DREI Östrogenarten. Estriol ist rel. schwach im Vgl. zu Estradiol. Aber dafür ist es auch weniger problematisch
Hier nehmen viele Östrogen (Estriol oder Estradiol)
mike hatte mal geschrieben, dass östrogen vllt doch nicht so gut ist gegen HA. aber ich weiß nicht mehr wie die argumentation war. und ich weiß auch nicht mehr ob das für frauen oder männer galt. muss nochmal nachlesen

Subject: Aw: Hormone und Haarausfall / was zum Lesen / Idealwerte Estradiol und Progesteron

Posted by [Jolina](#) on Thu, 23 May 2013 09:22:22 GMT

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

Hi Lala,

danke für Deine Sicht der Dinge.

Ok- ich gebe Minox 6 Monate.

An kosmetische Lösungen denke ich natürlich schon lange, da ich nicht gewillt wäre, mit einem Hauch von Nichts rum zu laufen.

Das Problem ist das Finanzielle. Ich hatte schon für den Plan B so schön gespart und dieses wunderbare, mühsam gesparte Geld ging gerade für eine grosse Autoreparatur über die Wupper., That ``s life!!!!

Und um von der Krankenkasse Geld für Haarsersatz zu bekommen, muss man schon richtig krass aussehen, denke ich.

Na ja - mal abwarten, wie schnell sich der Status jetzt überhaupt verschlechtert.

Was die Ursachenfoschung angeht, hab ich alles durch. Da scheint es, ausser seelischem und familiärem Druck, nichts zu geben. Aber vielleicht ist es das ja. Wei weiss.

Jolina

Subject: Aw: Hormone und Haarausfall / was zum Lesen / Idealwerte Estradiol und

Progesteron

Posted by [Biggi01](#) on Thu, 23 May 2013 13:42:13 GMT

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

Hi Jolina,

Zitat:Was die Ursachenforschung angeht, hab ich alles durch. Da scheint es, ausser seelischem und familiärem Druck, nichts zu geben. Aber vielleicht ist es das ja. Wei weiss.

Und was willst Du jetzt tun?

Ig

Subject: Aw: Hormone und Haarausfall / was zum Lesen / Idealwerte Estradiol und Progesteron

Posted by [Jolina](#) on Thu, 23 May 2013 15:37:53 GMT

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

Hi Biggy,

gute Frage

Ich werde ab jetzt meinen Focuss verstärkt auf Haareratzlösungen legen (müssen).
Was anderes bleibt mir wohl nicht.

Minox werd ich auf Anraten von Lala jetzt 6 Monate nehmen und zusätzlich abends noch ein echtes Estradiolhaarwasser (Pantostin enthält kein Hormon).
Aber ich hab nicht mehr viel Hoffnung dbzgl.

Androcur erhöhen will meine Gyn nicht und ich jetzt eigentlich auch nicht mehr und Fin will ich nicht.

An NEM hab ich alles durch und Hirse esse ich ja noch immer.

MEHR kann man auch nicht machen, ausser das Schwerste : AKZEPTIEREN

Ich bin ein organisch sehr gesunder Mensch und dort sind einfach keine Ursachen zu finden.
Ist zwar Mist, ist wohl aber so.

Tja, mehr gibt es dazu wohl nicht zu sagen

Viele haben einfach mehr Glück mit Minoxidil und das ist ja auch schön.
Es wirkt heit nicht bei jedem gleich.

LG

Jolina

Subject: Aw: Hormone und Haarausfall / was zum Lesen / Idealwerte Estradiol und Progesteron

Posted by [Jolina](#) on Thu, 23 May 2013 15:50:51 GMT

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

Ach ja und was das noch nicht vorhandene Geld angeht : Sparen, sparen, sparen und mir .
ausser dem jetzigen Job noch einen anderen suchen.

An diesem Projekt bin ich gerade d`ran..... mal sehen, ob es klappt.

Subject: Aw: Hormone und Haarausfall / was zum Lesen / Idealwerte Estradiol und Progesteron

Posted by [Jolina](#) on Thu, 23 May 2013 15:53:17 GMT

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

Meine grösste Angst beim Kauf von Ersatzlösungen ist wirklich die Befürchtung, dass mein
"Leid" schamlos ausgenutzt wird (finanziell) und ich mich " übers Ohr hauen lasse " .

Deshalb muss ich mich guuuut informieren.

Subject: Aw: Hormone und Haarausfall / was zum Lesen / Idealwerte Estradiol und Progesteron

Posted by [Cornelia](#) on Fri, 24 May 2013 10:03:03 GMT

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

Hallo lala,

viele Berichte von Dr. Huber kenne ich schon und finde sie sehr, sehr interessant und gut.

Was ich besonders gut finde ist, dass er den Faktor "Psychische Belastung" als Ursache für
Haarausfall weder ausschließt, noch nur am Rande erwähnt.

Ich habe mal einen Artikel von ihm gelesen, in dem er ausführlich darauf eingeht und den
Faktor gleichwertig amgeht wie AGA oder AA oder Hormonstörungen jeder Art.

Das hat mich besonders interessiert, weil ich auch der Meinung bin, dass die Psyche und innere
Einstellung eine große Rolle spielen, wenn man Haare läßt und nicht weiß warum.

LG

Subject: Aw: Hormone und Haarausfall / was zum Lesen / Idealwerte Estradiol und Progesteron

Posted by [Helena](#) on Fri, 24 May 2013 17:47:03 GMT

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

Hallo zusammen,

Lala

Zitat:östrogen ist m.E. auf jeden fall ein bringer für schöne haare. nicht umsonst haben schwangere (die irre hohe blutspiegel an östrogen UND progesteron haben) schöne volle haare. und auch in der pubertät sind die haare meist voll und schön.

ovestin ist estriol/östriol, EINs von (glaube) DREI Östrogenarten. Estriol ist rel. schwach im Vgl. zu Estradiol. Aber dafür ist es auch weniger problematisch

Danke dir für die gute Erklärung. Ovestin (vaginal) hilft aber nicht gegen HA, oder?

@all:

Dr. Huber schreibt in seinem Bericht über eine topische Mixtur aus Fin, Östradiol und Minox.

Kann man Fin topisch verwenden???

Dachte immer, das geht nicht

@Cornelia:

Da stimme ich dir voll und ganz zu, dass die Psyche bei vielen Dingen ein wichtiger Faktor ist. Aber müsste der HA dann nicht eher diffus sein und auch mal wieder aufhören, wenn es der Psyche wieder besser geht?

Lg

Subject: Aw: Hormone und Haarausfall / was zum Lesen / Idealwerte Estradiol und Progesteron

Posted by [Cornelia](#) on Fri, 24 May 2013 18:40:55 GMT

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

Zitat:@Cornelia:

Da stimme ich dir voll und ganz zu, dass die Psyche bei vielen Dingen ein wichtiger Faktor ist. Aber müsste der HA dann nicht eher diffus sein und auch mal wieder aufhören, wenn es der Psyche wieder besser geht?

Das sehe ich auch so, Helena.

Zitat:@all:

Dr. Huber schreibt in seinem Bericht über eine topische Mixtur aus Fin, Östradiol und Minox.

Kann man Fin topisch verwenden???

Dachte immer, das geht nicht

Doch, das geht. Recherchiere mal im Männerforum um, da lösen einige die Tabletten im Haarwasser auf z.B.

Subject: Aw: Hormone und Haarausfall / was zum Lesen / Idealwerte Estradiol und Progesteron

Posted by [lala](#) on Fri, 24 May 2013 20:16:31 GMT

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

Helena schrieb am Fri, 24 May 2013 19:47Hallo zusammen,

Lala

Zitat:östrogen ist m.E. auf jeden fall ein bringer für schöne haare. nicht umsonst haben schwangere (die irre hohe blutspiegel an östrogen UND progesteron haben) schöne volle haare. und auch in der pubertät sind die haare meist voll und schön.

ovestin ist estriol/östriol, EINs von (glaube) DREI Östrogenarten. Estriol ist rel. schwach im Vgl. zu Estradiol. Aber dafür ist es auch weniger problematisch

Danke dir für die gute Erklärung. Ovestin (vaginal) hilft aber nicht gegen HA, oder?

das kommt drauf an

1. ob dein HA aufgrund niedriger östrogenwerte besteht (blutkontrolle)
2. und auf die dosierung.

man würde wohl estradiol und estriol im blut bestimmen. und wenn beides niedrig wäre, würde man wahrschl eher estradiol geben, da wirksamer. bei estriol braucht man die zig-fache menge,

aber so als "goody" für die haare wirken sicher auch geringere mengen ovestin . vaginale anwendung heißt gute aufnahme und wirkung systemisch (im ganzen körper, auch den haaren). beseitigen von HA ist so eher nicht möglich.

@all:

Dr. Huber schreibt in seinem Bericht über eine topische Mixtur aus Fin, Östradiol und Minox.

Kann man Fin topisch verwenden???

Dachte immer, das geht nicht

doch geht. mach ich auch. die wirksamkeit ist (auch im männerforum) noch umstritten. oral ist die sicherere variante.

eine mixtur aus fin, östradiol und minox halte ich aber für einen versuch wert.

und abends vllt eine mische aus progesteron und melatonin. (zu ötrogen sollte man am besten immer parallel progesteron nehmen, jedenfalls nach derzeitigem stand)

@Cornelia:

Da stimme ich dir voll und ganz zu, dass die Psyche bei vielen Dingen ein wichtiger Faktor ist. Aber müsste der HA dann nicht eher diffus sein und auch mal wieder aufhören, wenn es der Psyche wieder besser geht?

Lg

Subject: Aw: Hormone und Haarausfall / was zum Lesen / Idealwerte Estradiol und Progesteron

Posted by [Helena](#) on Mon, 10 Jun 2013 12:39:50 GMT

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

Hallo Lala,

vielen Dank für deine Antwort.

Wie ist dein topisches Fin dosiert? 0,25%?

Denke gerade auch darüber nach, mein Minox zu erhöhen und Fin topisch dazu zu mischen. Bis ich meine Hormonwerte habe dauert es noch ein bisschen, aber habe das Gefühl jetzt dringend das Regime verstärken zu müssen. Meine HA-Zahlen sind gerade echt grauenvoll

Hast du dein Pantostin auch in diese Fin-Minox-Mischung gekippt oder nimmst du das separat? Sollte man hier einen zeitlichen Abstand einhalten? Manche mixen das auch zusammen, aber mein Bauchgefühl sagt mir, dass man es vllt. besser trennen sollte?!

Noch eins : Kannst du bei dir Erfolge verzeichnen?

Lg

Subject: Aw: Hormone und Haarausfall / was zum Lesen / Idealwerte Estradiol und Progesteron

Posted by [mike](#) on Mon, 10 Jun 2013 12:58:42 GMT

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

wen dem so ist wie ddr. huber schreibt.. haben fast alle männer estrogenmangel

ich kenne viele werte junger männer...die eine rauhe erscheinung haben (schlechte haut, struppiges haar, aga..darum sind sie hier)
hohes testo und niedriges estro.

nach und nach kommt mir der verdacht... einen hang der androgenisierung vieler beteiligten hier (auch frauen)

Subject: Aw: Hormone und Haarausfall / was zum Lesen / Idealwerte Estradiol und Progesteron

Posted by [Helena](#) on Mon, 10 Jun 2013 13:16:58 GMT

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

@Mike:

[quotenach und nach kommt mir der verdacht... einen hang der androgenisierung vieler beteiligten hier (auch frauen)][/quote]

Kann man (Frau) eigentlich auch einen Hang zur Androgenisierung haben, obwohl es anhand der Körperhaare rein gar nicht zu erkennen ist?

Vermute ja bei mir auch, dass hormonmäßig etwas nicht passt, allerdings leide ich weder unter Akne, unreiner Haut, noch an übermäßiger Körperbehaarung (eher das Gegenteil). Die Körperhaare an den Beinen z.B. wurde eher schwächer im Vgl. zu meiner Jugend. KANN das dennoch eine Androgenisierung sein oder spricht das eher für einen Mangel eines anderen Hormons, z.B. Estrogen?

Subject: Aw: Hormone und Haarausfall / was zum Lesen / Idealwerte Estradiol und Progesteron

Posted by [mike](#). on Mon, 10 Jun 2013 13:51:22 GMT

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

@Helena, schwer zu sagen

Prof. DDr. Huber schrieb auch mal..zuviel estrogene schadet auch

wie soll man das schon wissen...

Subject: Aw: Hormone und Haarausfall / was zum Lesen / Idealwerte Estradiol und Progesteron

Posted by [Helena](#) on Mon, 10 Jun 2013 14:44:03 GMT

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

Danke Mike

Spekulieren nützt alles nichts...muss einfach jetzt geduldig auf den Hormontest warten, bzw. hoffen, dass mein neuer Gyn das Ganze auch anständig testet.

Das ist echt verflixt mit diesem sch...HA. Man wird so verzweifelt, wenn es sich verschlechtert und

neigt zu vorschnellen Handlungen, zumindest bei mir so

Meine Staus hat sich in den letzten paar Monaten nur leider so rapide schnell verschlechtert, dass ich meine Haare ohne Extensions gar nicht mehr tragen kann, wenn es in dem Tempo weiter geht, auch nicht mehr ohne Haarteil

Wollte ich einfach mal loswerden...hab heute einfach einen schlechten Tag.

Subject: Aw: Hormone und Haarausfall / was zum Lesen / Idealwerte Estradiol und Progesteron

Posted by [mike](#) on Mon, 10 Jun 2013 14:46:40 GMT

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

@Helena, darf ich deine Stirn und Haarbild sehen.. anhand der Struktur kennt man die Androgenisierung (gibt auch eine starke Feminisierung.. wo die Haare spinnwebartiger (babyhafter) werden.. bei zarterer babyhafter Haut.. mal sehen)... (auch pn)

Subject: Aw: Hormone und Haarausfall / was zum Lesen / Idealwerte Estradiol und Progesteron

Posted by [Helena](#) on Mon, 10 Jun 2013 15:55:53 GMT

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

PM ist verschickt.

Viiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiieeeeeeeelen lieben Dank