

---

Subject: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun

Posted by [Sissi](#) on Wed, 10 Jul 2013 12:12:39 GMT

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

---

Hallo zusammen,

lese schon sehr lange hier mit und irgendwie seid Ihr mir deswegen alle schon vertraut.

Bin aber schon so frustriert und psychisch/physisch am Ende, dass ich es bisher nicht fertiggebracht habe, mich hier zu registrieren.

Speziell die Beiträge von Biggi01 haben es mir angetan, da ich da etliche Assoziationen zu mir entdecken konnte.

Gleiches Alter, ähnliches Ausfallschema, mit Sicherheit Nahrungsdefizite, Eisenmangel, muss ständig mit Ferro sanol ausgleichen, da oftmals auch nur knapp über 1000 oder etwas mehr Kalorien, Defizite müssten allerdings ausgeglichen sein, lt. letzter Blutuntersuchung, aber vermutlich habe ich wohl auch eine Verwertungsstörung für irgendeinen Stoff.

Esse seit letztem Jahr gezielt mehr und viele Nüsse, Haferflocken, Hirseflocken, Salat etc. gesund eben..habe mir 3,5 kg angegessen, HA hat sich aber immer weiter verschlimmert.

Als ich nicht so auf die Ernährung geachtet habe, war alles bestens mit den Haaren. Schlank bis sehr schlank war ich schon immer, liegt in der Familie.

Vor 2 Jahren ging es mit dem HA los, Scheitel dicht, Verlust Seiten und Nacken. Habe inzwischen 3 Endos, 2 Frauenärzte, 3 Internisten, 3 Dermatologen "verbraucht".

Da ich auch schon reife 55 bin, wurde alles auf die Wechseljahre geschoben, wie immer. Bin aber schon in der Postmenopause, hatte mit 40 die letzte Blutung. Aber null Haarprobleme bis eben auf 2011- ach ja, vor 5 Jahren mal kurz, verschwand aber wieder mit Crinohermal fem - und mal kurz mit 20 Jahren in den Geheimratsecken, kleine Lichtung, rechts speziell, die momentan auch wieder da ist, aber immer wieder zuwächst.

Schilddrüse angeblich ok, von 3 Endos untersucht, Ferritin (durch Ferro sanol) zwischen 115 und 150. Nehme die üblichen Nems, Vitamin b-komplex, Metylcobalamin-Lutschtabletten, Kalium, Vigantoletten, Zink etc.

FA wissen nicht einmal, was dht ist und ignorieren die Thematik..auf langes Betteln hin wurde dht im Januar von einer FA untersucht - äusserst widerwillig - 325 !!! würde noch im Referenzbereich liegen, Testo war ganz niedrig, ich war so blöd das zu glauben, bis ich hier bei Euch las, in der Postmenopause Höchstwert dht ca. 180...Sie meinte noch, ich solle froh sein, dass ich NUR HA habe.. Wollte mir keine Hormone verschreiben, damit kämen dann erst die Probleme, sei zu gefährlich.

Aber wenn es am dht liegen würde, hätte ich doch Ausfall im Scheitelbereich...da ist aber alles dicht. Auch ein Dermatologe meinte, sei diffus und untypisch für AGA, ein anderer Derma beharrt auf AGA bzw. hormonell, riet mir mit 55 Jahren zur Pille!! und ignoriert den Ausfall im Nacken, geht einfach nicht drauf ein.....und verschrieb mir wieder Crinohermal.

Die neue FA, bei der ich heute war, behauptet, es gäbe keinen hormonellen HA, dann hätten alle Frauen in und nach den Wechseljahren HA, sie würde keine kennen..es ist zum Verzweifeln..sie testet jetzt mal Androstendion, dhea und Testo, sonst nix..hat mir dennoch Rezept für Progesteron - Crema (Klösterl-Apotheke) aufgeschrieben, KK würde nur utrogest zahlen in Kombi mit Östrogen..Kann man einfach Progesteron cremen ohne vorher dies im Blut oder Speichel getestet zu haben? Es sei unnötig, weibliche Hormone zu untersuchen, da sei nichts mehr weiter da, das sähe sie schon beim Ultraschall. Als Frau über 50 kann man den Strick nehmen, von allen Fachärzten nur belächelt, auf HA geht keiner ein, obwohl ich diesen nicht in den Vordergrund stellte, sondern nur latent zur Sprache brachte (hab ich von Euch gelernt).

Bin einfach nur ratlos und habe Angst, etwas falsch zu machen und alles weiter zu verschlimmern.

Ist Progesteron eine Option, ich weiss nicht, ob ich es wagen soll und dazu noch ohne vorherigen Test.

Das wars erstmal in " Kürze". Im Grunde könnte ich - wie wohl die meisten hier - bereits ein Buch schreiben über die visitierten Ärzte, ihre Diagnosen und Sprüche. Zum Verzweifeln.

Sorry, für das Durcheinander und danke fürs Lesen.

Liebe Grüße

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun

Posted by [susanne27](#) on Wed, 10 Jul 2013 12:44:19 GMT

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

---

Hallo Sissi,

ich würde Dir zu einem Speicheltest raten. HIER z.B. kannst Du Estradiol, Estriol und Progesteron bestimmen lassen. Es heißt immer, dass Progesteron nach der Menopause grundsätzlich viel zu niedrig ist aber ich würde es vorher testen lassen.

Viel Erfolg!

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun  
Posted by [Biggi01](#) on Wed, 10 Jul 2013 13:09:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Herzlich willkommen Sissi auch wenn der Anlass kein schöner ist.

Zitat: Gleiches Alter, ähnliches Ausfallschema, mit Sicherheit Nahrungsdefizite, Eisenmangel, muss ständig mit Ferro sanol ausgleichen, da oftmals auch nur knapp über 1000 oder etwas mehr Kalorien, Defizite müssten allerdings ausgeglichen sein, lt. letzter Blutuntersuchung, aber vermutlich habe ich wohl auch eine Verwertungsstörung für irgendeinen Stoff

Hast Du noch die Ergebnisse der letzten Untersuchung und kannst sie hier einstellen?  
1000 Kalorien sind zu wenig, das weisst Du ja selber, aber es finden bei so wenig Energiezufuhr noch andere Prozesse nicht, oder nicht ausreichend statt. Am BB kann man das am besten sehen. Und falls wirklich eine Resorptionsstörung vorliegt mußt Du substituieren, so wie ich ja auch.

Zitat:Esse seit letztem Jahr gezielt mehr und viele Nüsse, Haferflocken, Hirseflocken, Salat etc. gesund eben..habe mir 3,5 kg angeessen, HA hat sich aber immer weiter verschlimmert

Nüsse und Haferflocken sind gut für die Haare. Hirse auch. Auch die Gewichtszunahme ist gut, aber es kann es sein dass Dir noch etwas entscheidendes fehlt. Darum das BB und sag bitte wie schwer Du bei welcher Größe bist.

Zitat:Vor 2 Jahren ging es mit dem HA los, Scheitel dicht, Verlust Seiten und Nacken

Gehen die Haare jezzt diffus (überall gleichmäßig) aus oder wirklich stärker an den Seiten und Nacken.

Hast Du kahle Stellen? und wieviele Haare verlierst Du am Tag? was ist mit dem Pony?

Zitat:Da ich auch schon reife 55 bin, wurde alles auf die Wechseljahre geschoben, wie immer. Bin aber schon in der Postmenopause, hatte mit 40 die letzte Blutung

Wenn Du Deine letzte Blutung mit 40 hattest dann bist Du fast schon wieder aus den Wechseljahren raus.

Es gibt natürlich die klassische AGA mit der vererbten Überempfindlichkeit gegenüber DHT genau in diesem "Alter" aber das muss nichts heißen.

Wichtig wären deine jetzigen Hormonwerte (Eigenproduktion), quasi was Dein Körper noch leistet und eben Testo, DHT, Östrogen, Progesteron und SBHG.

Crinohermal fem ist ja ein östrogenhaltige Lösung, die wird meist verschreiben wenn es in Richtung AGA geht.

Und die Schilddrüsenwerte wären auch noch wichtig.

Ferritin ist schön hoch, weißt Du noch warum Du Kalium nehmen mußt?

Das wäre es für das Erste.

Ig

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun  
Posted by [Sissi](#) on Wed, 10 Jul 2013 13:59:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

vielen Dank für den Tipp.  
Werde ich machen.

Lieben Gruß

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun  
Posted by [Sissi](#) on Wed, 10 Jul 2013 14:02:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Biggi.

oh je, meine Antwort an Susanne 27 ist jetzt an der falschen Stelle gelandet.

Muss ich erst lernen.

Dir danke ich auch erstmal herzlich...antworte demnächst ausführlich, muss nur gleich fort.

Mein dht ist bei 325!! Norm nach der Menopause bis 181...Ausfall ist diffus, aber primär Seiten und Nacken, es gehen viele lange und kurze Haare aus, sind aber sehr stark und sehen gesund aus.

Euch einen schönen Abend.

Liebe Grüße

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun  
Posted by [wuschel63](#) on Wed, 10 Jul 2013 14:41:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Als Frau über 50 kann man den Strick nehmen, von allen Fachärzten nur belächelt, auf HA geht keiner ein

Hallo Sissi,

das war bei mir leider mit über 40 Jahren schon so. Sobald man quasi aus dem üblichem gebärfähigen Alter raus ist, wird HA nur noch als Schönheitsmakel, wenn überhaupt,

angesehen. Mir wurde wirklich mal gesagt, wenn ich jünger wäre und noch Kinder haben wollte, dann würde man eine große Enduntersuchung machen, aber so doch nicht mehr. Meine Ärzte sagen auch, dass man die gynäkologischen Hormone in den WJ gar nicht mehr messen kann, weil es dafür ja einen bestimmten Zyklustag braucht. Wie sieht dies denn in der Perimenopause, Menopause, Postmenopause aus und woher weiß man, in welcher "Menopause" man sich z.B. ohne Gebärmutter befindet?  
Gruß Wuschel

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun  
Posted by [wuschel63](#) on Wed, 10 Jul 2013 14:51:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

susanne27 schrieb am Wed, 10 July 2013 14:44

ich würde Dir zu einem Speicheltest raten. HIER z.B. kannst Du Estradiol, Estriol und Progesteron bestimmen lassen. Es heißt immer, dass Progesteron nach der Menopause grundsätzlich viel zu niedrig ist aber ich würde es vorher testen lassen.  
... und ich stelle mir hier die Frage, was hat man von den Werten, wenn du dann keinen Arzt findest, der dich entsprechend behandelt? Wenn man mit Speicheltestergebnissen zu einem Arzt kommt, kriegen die eine Krise.

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun  
Posted by [Milena](#) on Thu, 11 Jul 2013 19:55:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich hab das gleiche Ausfallmuster. Seiten und Nacken fallen stark aus der Scheitel dicht und Ausfall diffus alle Längen. Ich bin 44 habe einen regelmäßigen Zyklus . Angefangen hat das 2009 da war ich 39. Daher bezweifel ich das es was mit den WJ zu tun hat. Zudem ich auch einen stärkeren Ausfall von Mai bis Aug/Sep habe....

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun  
Posted by [Sissi](#) on Wed, 17 Jul 2013 09:51:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

erstmal ein herzliches Dankeschön für die Antworten. Werde die nächsten Tage darauf eingehen. Konnte nicht ins Internet.

Hatte Probleme mit dem W-lan, dann ging mein notebook kaputt. Jetzt habe ich ein neues, komme aber noch nicht ganz klar damit.

@ Biggi

SBHG wurde nie untersucht, Crinohermal fem hat mit AGA nichts zu tun, sondern Östrogen-Mangel. Derma meint, das sei das beste, probate Mittel gegen HA, hat nur gute Erfahrungen gemacht, er empfiehlt Regaine nicht, hält nichts davon.

Befunde muss ich nochmal zusammenstellen, hab sie auf dem defekten notebook.

Bis später bzw. die nächsten Tage.

Liebe Grüße  
Sissi

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun  
Posted by [Biggi01](#) on Wed, 17 Jul 2013 10:15:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Sissi,

[http://www.netdokter.de/Medikamente/Crinohermal-r-fem-Haarti n-100001023.html](http://www.netdokter.de/Medikamente/Crinohermal-r-fem-Haarti-n-100001023.html)

Crinohermal fem wird sehr wohl bei androgenetischer Alopezie bei Frauen eingesetzt und nur da.

Ig

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun  
Posted by [Sissi](#) on Wed, 17 Jul 2013 10:23:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Biggi,

ich hab definitiv keine AGA...mein Scheitel ist dicht und laut einem anderen Dermatologen geht das Haar diffus aus. Er meinte auch, das AGA-Muster hätte ich definitiv nicht..

Hab grade in einem Befund gesehen, SHGB wurde doch untersucht. Ich denke an Schilddrüse oder Nebennieren.

Trotzdem danke erstmal.

Liebe Grüße

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun  
Posted by [Sissi](#) on Fri, 19 Jul 2013 06:51:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo liebe Leidensgenossinnen,

möchte Euch bitten, die Blutergebnisse mal anzuschauen. Danke.

Bin 55 Jahre, 166 m groß, 51 kg, noch keine grauen Haare, nur noch ca. 1/3, mangelnder Nachwuchs. Keine kahlen Stellen.

Täglich fallen viele Haare aus, zähle sie aber nicht, will es nicht genau wissen.

Frauenarzt vom Januar 2013

DHEA-Sulfat 0.6 0.4-4.3 ug/ml  
Testosteron ges. < 0.03 0.03-0.48 ng/ml  
DHT 325.1 prämenopausal 24 - 368 pg/ml

befinde mich allerdings nicht mehr in der Prämenophase, also stark erhöht..

Internist Januar 2013

HB 14.0 g/dl	12 - 15.6
Glukose 98.3 mg/dl	- 110
Kreatinin 0,93 mg/dl	0,5 - 1
Cholesterin 187 mg/dl	-220
Leukozyten 6680	3900 - 10200
Erythrozyten 4,3	3,9 - 5,2
Hämatokrit 40,2	35,5 - 45,5
MCV 92,4	80-99
MCH 32,2	27-33,5
MCHC 34,8	31,5 - 36
Thrombozyten 277	150-370
Kalium im Serum 5,6	3,6 - 5,3
GFR nach MDRD-Formel/1,73	70 67-127
GPT (ALT) 37 C	24 -35
gamma-GT 37 C	15 -39
TSH basal Roche E170	1.01 0,3 - 4
Calcium 2,55	2,2 - 2,6
Eisen 116	37 - 145
Vitamin B12 1000	200 - 1000

GOT (AST) 37 C 30                      -35  
Ferritin 155                                23-160

Internist/Endo Mai 2013

Leukozyten 9.4      3.5 - 9.8  
Erythrozyten 4.5    4.1 -5.1  
Hämoglobin 14,5    12.0 - 16,0  
Hämatokrit 42,0    36.0 - 48.0

MCV 93,0 fl            80.0- 96.0  
MCH 32.1 pg            28.0 - 33.0  
MCHC 34.5 g/dl        32.0 - 36.0

Thrombozyten 357            140-440  
Alkal. Phosphatase 64 U/L    45 - 129  
Cholesterin 230 mg/dl        100 - 200

Kreatinin (Jaffe, IDMS)  
1.03 mg/dl                    0.49 - 0.96

Calcium 2.63 mmol/l        2.008 - 2.65  
Ferritin 113.0 ug/l            10.0 - 291  
Glucose nüchtern 89 mg/dl    60 - 115

TSH-basal (supersens.) 0.80 mlu/l    0.25 - 4.00  
FT4/fr.Thyroxin 0.87 ng/dl            0.9 - 1.9

Peroxidase-AK/MAK 33 U/ml            < 60  
Cortisol 8.0    17.25 ng/ml            43 - 224  
Vitamin D (25-OH) 45.3 ug/l            20.0 - 60.0

Frauenarzt vom 10.07.2013

E2: kleiner als 5      FSH: 104 keine Norm angegeben  
Testosteron <0.03 µg/l Norm. < 0.55;  
DHEA-Sulfat Roche E170= 601 µg/l Norm. 190-2100;  
Androstendion= 0.47 µg/l keine Norm angegeben....

Endo Juni 2013

Blutzucker 115 mg/dl                    60 - 100  
HbA1c (NGSP) 5,2 %                    4,7 - 6,1  
HbA1c (IFCC) 33 mmol/mol            28 - 43  
Mittlere Blutglukose 103 mg/dl        < 126

Lactat 1,40 mmol/l	0,5 - 2,2
Leukozyten 5,2 Tsd/ul	4.0 - 10.0
Erjythrozyten 4,21 Mio/ul	3.9 - 5.2
Hämoglobin 13,3 g/dl	12 - 16
Hämatokrit 38 %	36 - 46
MCV (mittl. Ery.Volumen) 89 fl	78 - 98
RDW (Ery-Verteilungsbr.) 13,6 %	bis 15
MCH (HbE) 32 pg	26 - 32
MCHC (mittlere Hb-Konz.) 35 g/dl	30 - 36
Thrombozyten 273 Tsd/ul	150 - 400
Natrium 141 mmol/l	134 - 150
Kalium 4,6 mmol/l	3,5 - 5,6
Calcium 2,46 mmol/l	2,16 - 2,62
Kreatinin 0,94 mg/dl	bis 1.10
GFR nach MDRD 62 ml/min	ab 60
Parathormon intakt 69,6 pg/ml	15-65
LH ECLIA 1. Probe 48,2 mIU/ml	16 - 55

Prolaktin ECLIA 8,5 ng/ml kein Normbereich angegeben

DHEA-Sulfat ECLIA 74,8 ug/dl	Frauen 55-64 J.. 18,9 - 205
ACTH 0 7,97 pg/ml	3,6 - 60,5
anti TPO 1,37 iU/ml	1 - 16

25-OH-Vitamin D 27,4 ng/ml <10 mangel, 10-30 da hört es auf..

TSH basal 1,51 uIU/ml	0,3 - 3,6
freies T4 0,91 ng/dl	0,8 - 1,7
freies T3 2,26 pg/ml	2,2 - 4,2
Cortisol 11,10 ug/dl	4,5 - 24,0

November 2012

SHBG nmol/l 65,9	13 - 144
TSH basal mIU/l 1,56	0,27 - 2,5
TPO-AK kIU/l <5.0 kIU/	0 - 34
VD25 nmol/l 67,0	17,5 - 116

Liebe Grüße

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun  
Posted by [susanne27](#) on Fri, 19 Jul 2013 15:57:16 GMT

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

---

Ui, das sind ja ganz schön viele Werte und chronologisch auch etwas durcheinander.  
Mir fällt auf, dass Deine freien Werte (ft3 und ft4) recht weit unten sind, teilweise sogar unterhalb der Norm.

TSH sieht aber eig. ganz gut aus.

Auch Dein Vitamin D Wert (Ende Juni) ist m.E. zu niedrig.  
Die weibl. Geschlechtshormone wurden noch nie bestimmt?

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun  
Posted by [Sissi](#) on Fri, 19 Jul 2013 18:15:48 GMT

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

---

Liebe Susanne,

danke für die Antwort.

Das Estradiol wurde im Juli bestimmt, < 5, Vitamin wurde diesmal direkt im eigenen Labor bestimmt, deswegen wohl ein realistischer Wert. Bei sekundärer Nebenschilddrüsenüberfunktion muss man - lt. Endo - vorsichtig mit Vitamin D sein, sonst steigt der Calciumwert zu stark an.

Ja, ich weiss, die Aufzählung ist etwas unübersichtlich, musste sie mehrmals neu einstellen, da ich einen Absturz nach dem anderen hatte.

TSH geht, ja, mit den freien Werten bin ich auch nicht glücklich, 3 Endos sehen da keinen Handlungsbedarf.

Ein Endo meint, leicht inhomogen strukturiert, die anderen beiden bestreiten dies.

Liebe Grüße

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun  
Posted by [susanne27](#) on Sat, 20 Jul 2013 00:06:43 GMT

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

---

Stimmt, Estradiol hatte ich übersehen. Ist aber schon sehr niedrig. Hast Du dazu auch eine Einheit und einen Referenzwert?

Das mit der Schilddrüse würde ich mal im Auge behalten. Hast Du denn irgendwelche Symptome die auf eine Unterfunktion hindeuten würden? Z.B. Müdigkeit, Antriebsschwäche, Verstopfung, schnelles frieren usw?

Ich nehme seit 3 Wochen natürliche Schilddrüsenhormone und mir geht es derzeit viel

---

besser. Ich war immer total antriebslos, negativ eingestellt und konnte mich zu nichts aufraffen. Alles war zu viel für mich (sogar der Haushalt etc). Das hat sich inzwischen echt stark verbessert. Ich bin besser gelaunt und habe viel mehr Elan. Bei den letzten zwei Haarwäschen sind auch weniger Haare ausgefallen (aber insg. fallen schon noch zu viele aus). Ich hoffe ich schaffe es mit Hilfe der natürlichen SD Hormone mich richtig einzustellen und bekomme den HA langfristig in den Griff.

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun

Posted by [Sissi](#) on Sat, 20 Jul 2013 05:07:17 GMT

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

---

Liebe Susanne,

der Referenzwert - habe noch das Ergebnis per Post bekommen - liegt bei Estradiol zwischen 8-27 ng/l..im Netz habe ich gelesen, dass er nach der Menopause <5 beginnt. Schon niedrig, aber die Alternative wären eben Hormone, von den mir die Frauenärztin eigentlich abrät wegen der Krebsgefahr.

Die ganzen Anzeichen, die Du aufzählst, habe ich auch. Totale Antriebsschwäche, Verstopfung, extreme Müdigkeit, friere - sogar jetzt bei der Hitze abends - sehr viel. Trotz allem starke Schlafstörungen.

Was für natürliche Hormone nimmst Du da für die SD? Sind diese verschreibungspflichtig? Muss da noch ein separater Test gemacht werden?

Habe Anfang August wieder einen Endo-Termin. Doch diese meinte ja, Hormone seien nicht notwendig, weder für SD noch für die Geschlechtshormone.

Ich sehe, Du verwendest auch Progesteron-creme, ist das die vielgepriesene von der Klösterl-Apotheke? Da gehen ja die Meinungen auseinander, ich habe ein Rezept für 3 %ige Progcreme.

Wünsche Dir ein schönes Wochenende.

Liebe Grüße

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun

Posted by [Sissi](#) on Sat, 20 Jul 2013 11:28:16 GMT

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

---

Hallo Wuschel,

anscheinend sieht man nur anhand der Hormonwert explizit, in welcher Phase der Wechseljahre man sich befindet.

Aber es stimmt, die Ärzte weigern sich vehement, die Hormone zu untersuchen, weil diese angeblich ständig variieren würden. Faule Ausrede, Kosten sparen.

Ein Internist/Endo hat nichts gegen Speicheltests. Er sagte, wenn diese bei einer guten Adresse im Internet vorgenommen würden, spräche nichts dagegen. Die Interpretation wird einem ja mit dem Ergebnis übersandt, wie ich gehört habe.

LG

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun

Posted by [Sissi](#) on Sat, 20 Jul 2013 11:30:28 GMT

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

---

Hallo Milena,

ich glaube auch nicht unbedingt, dass es mit den Wechseljahren zu tun hat. FA meinte, dann hätten ja alle Frauen HA in und nach den Wechseljahren. Es müsste einen anderen Grund geben.

Der Meinung bin ich auch... :

Liebe Grüße

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun

Posted by [susanne27](#) on Sat, 20 Jul 2013 12:38:21 GMT

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

---

Sissi schrieb am Sat, 20 July 2013 07:07 Liebe Susanne,

der Referenzwert - habe noch das Ergebnis per Post bekommen - liegt bei Estradiol zwischen 8-27 ng/l..im Netz habe ich gelesen, dass er nach der Menopause <5 beginnt. Schon niedrig, aber die Alternative wären eben Hormone, von den mir die Frauenärztin eigentlich abrät wegen der Krebsgefahr.

Wenn Dein Arzt, wie Du sagst, einen Speicheltest anerkennt, würde ich an Deiner Stelle so einen Test bestellen. Es gibt doch auch bioidentisches Östrogen (Gynokadin), hast Du mal darüber mit Deinem Arzt gesprochen?

Sissi schrieb am Sat, 20 July 2013 07:07 Die ganzen Anzeichen, die Du aufzählst, habe ich auch. Totale Antriebsschwäche, Verstopfung, extreme Müdigkeit, friere - sogar jetzt bei der Hitze abends - sehr viel. Trotz allem starke Schlafstörungen. Das klingt dann aber wirklich sehr nach SD Unterfunktion. Solltest Du auf jeden Fall behandeln. Die SD hat auch einen großen Einfluss auf die anderen Hormone im Körper und kann alles durcheinander bringen.

Sissi schrieb am Sat, 20 July 2013 07:07 Was für natürliche Hormone nimmst Du da für die SD? Sind diese verschreibungspflichtig? Muss da noch ein separater Test gemacht werden? Habe Anfang August wieder einen Endo-Termin. Doch diese meinte ja, Hormone seien nicht notwendig, weder für SD noch für die Geschlechtshormone.

Ich nehme natürliches Schilddrüsenextrakt vom Schwein, auch bekannt unter dem Namen "Thyroid" von der kanadischen Firma "Erfar". Gibt auch andere Produktnamen, die bekannter sind, wie z.B. "Armour". Die Produkte werden über internationale Apotheken bestellt. Ein Rezept brauchst Du.

Erst kürzlich gab es eine Studie welche zeigt, dass sich mehr als 48% der Patienten mit natürlichen SD Hormonen besser fühlen und nur 18% synthetisches Levothyroxin bevorzugen. Hier ein Artikel dazu: [KLICK](#)

Sissi schrieb am Sat, 20 July 2013 07:07 Ich sehe, Du verwendest auch Progesteron-creme, ist das die vielgepriesene von der Klösterl-Apotheke? Da gehen ja die Meinungen auseinander, ich habe ein Rezept für 3 %ige Progcreme.

Nein, ich habe meine Creme in USA bestellt.

Sissi schrieb am Sat, 20 July 2013 07:07 Wünsche Dir ein schönes Wochenende.

Liebe Grüße

Wünsche ich Dir auch.

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun

Posted by [wuschel63](#) on Sun, 21 Jul 2013 08:34:31 GMT

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

---

Sissi schrieb am Sat, 20 July 2013 13:28

Ein Internist/Endo hat nichts gegen Speicheltests. Er sagte, wenn diese bei einer guten Adresse im Internet vorgenommen würden, spräche nichts dagegen. Die Interpretation wird einem ja mit dem Ergebnis übersandt, wie ich gehört habe.

Hallo Sissi,

leider habe ich noch keinen Arzt gefunden, der etwas von Speicheltest hält (eigentlich fast klar, da sie die nicht selber vornehmen, also müssen sie ja schon fast dagegen sein; nach dem Motto, was der Bauer nicht kennt .....).

Bloß was bringt es, wenn die Interpretation beim Ergebnis dabei steht, man muss ja danach auch entsprechend behandelt werden. Da sehe ich das Problem.

@ all

Weiß jemand, ob in einem Speichelergebnis drin steht, welche Hormone evtl. zugeführt werden müssen?

Geht ihr dann damit zu einem Arzt, legt ihm das Ding auf den Tisch und sagt, so jetzt stell mir mal ein Rezept über dieses und jenes aus?

LG Wuschel

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun

Posted by [Sissi](#) on Mon, 22 Jul 2013 09:24:22 GMT

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

---

Hallo Susanne,

Gynokadingel sprach meine FA auch kurz an, zusammen mit Utrogest (ist aber viel höher dosiert als progesteroncreme).

Aber sie ist sehr skeptisch und wiederholte mehrmals, man könne nicht leugnen, dass dann in ein paar Jahren ein hohes Kresbsrisiko auf mich zukäme..wenn ich die ganzen NW der WJ einigermaßen aushalten würde, solle ich lieber darauf verzichten. HA sprach sie nicht direkt an, wie alle Ärzte natürlich, obwohl sie es dem Labor bei der BE angegeben hatte. Eine andere FA und eine ENDO weigerten sich, ausser cimicifuga irgendetwas zu verschreiben. Bin total verunsichert, hab natürlich auch keine Lust auf Schlaganfall, Krebs und kaputte Leber.

Tja, das mit den Anzeichen sehe ich auch so im Hinblick auf eine UF. Bei den Ärzten heisst es nur, sei mein extrem niedriger Blutdruck, basta.

Dosierst Du Deine natürlich SD-Hormone selbst? Und wie bist Du mit der Prog.creme zufrieden? Ist diese nach Dr. Lee?

Du bist doch noch so jung, weshalb benötigst Du eigentlich Prog-creme? Hat diese bei Dir den HA gestoppt oder erstmal noch mehr verursacht? Weshalb nimmst Du nicht diese von der Klösterl-Apotheke?

Sorry, die vielen Fragen, aber trotz meines fortgeschrittenen Alters kenne ich mich mit Hormontherapien überhaupt nicht aus. Hab auch früher nie die Pille genommen, nur mal kurz probiert und mich sehr unwohl gefühlt, daher wieder abgesetzt.

Jedenfalls danke für die ausführlichen Informationen. Werde die Endo beim nächsten Termin auf die SD-Hormone ansprechen.

LG

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun

Posted by [Sissi](#) on Mon, 22 Jul 2013 09:29:14 GMT

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

---

Hallo Wuschel,

das sehe ich eigentlich auch so wie Du.

Ich bin auf diese Speicheltests gestoßen, weil die FA sich ja permanent weigern, ALLE erforderlichen Hormone zu untersuchen. Wird ja stets nur fragmentär gemacht. Wie z.B. Progesteron wurde nicht mituntersucht..FÄ meinte, sei unnötig, da sei sowieso keines mehr vorhanden..aber vor dieser Aussage zögerte sie, deshalb vermute ich, ist wieder mal eine

Kostenfrage, also werde ich mir - wie von Susanne empfohlen - bei medivere den Test bestellen, dann weiss ich wengistens, wie das Verhältnis der Hormone zueinander aussieht.

Welchen Test meinst Du speziell? Evtl. kann man sich im Netz über das Ergebnis informieren, nur wenn es um ein Rezept geht, sieht es anders aus.

Liebe Grüße  
Sissi

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun

Posted by [wuschel63](#) on Mon, 22 Jul 2013 09:45:42 GMT

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

---

Zitat:bei medivere den Test bestellen, dann weiss ich wengistens, wie das Verhältnis der Hormone zueinander aussieht.

Welchen Test meinst Du speziell? Evtl. kann man sich im Netz über das Ergebnis informieren, nur wenn es um ein Rezept geht, sieht es anders aus.

Hallo Sissi,

für uns gibts da einen Test "Wechseljahre Speicheltest", den würde ich, wenn ich gar nicht weiterkomme bei meiner Gyn (werde ihr vorschlagen, alles was ihr Budget überschreitet selber zu zahlen), evtl. bestellen. Allerdings wird dort auch kein freies Testo und z.B. kein Androstendion, welches ja ebenfalls HA verursachen kann, gemessen. Also alles in allem gibt es nicht wirklich einen Test, der die relevanten Hormone abdeckt.

Meine FA und meine Hausärztin sowie Yogalehrerin denken übrigens ähnlich wie deine, dass auch natürliche Hormone Krebs verursachen können und man diese WJ-Phase am besten aussitzt, wenn es irgendwie geht. Sie sind übrigens auch alle in den WJ bzw. schon in der Postmeno-Pause. Man hört übrigens von immer mehr Ärzten, dass sie von "natürlichem Progesteron" nichts halten u.a. weil sie auch bei einigen Patienten Haarausfall verursachen (gibts ja hier auch einen Thread). Am besten wäre es natürlich, seinen Körper alles selber regulieren zu lassen und wenn ich den blöden HA nicht hätte, würde ich in der Tat nichts von dem cremen oder einnehmen, was in meiner Signatur steht.

Hast du dich eigentlich schon durch diesen Thread hier gewühlt?

[http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/mv/msg/3647/36176/#msg\\_36176](http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/mv/msg/3647/36176/#msg_36176)

LG Wuschel

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun

Posted by [Sissi](#) on Mon, 22 Jul 2013 13:18:25 GMT

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

---

Hallo Wuschel,

ich wollte den Speicheltest, den Susanne vorgeschlafen hat, machen. Glaube, das war Progesteron, Östradiol und Östrogen..hab aber im Hinterkopf, das es da auch einen Test inclusive Testosteron gibt..

Androstendion hat die FA abgenommen. Bist Du noch in den WJ oder auch in der Postmenopause?

Danke für den link, den Thread hab ich zum Teil schon verinnerlicht..

Hab jetzt Deine HA-vita nicht explizit im Kopf..hat Dir Deine Medikation geholfen?  
Ich sehe es ähnlich, wenn ich keinen HA hätte, NUR sämtliche anderen WJ-Beschwerden, wäre mir das alles so was von egal und kein Thema..

LG  
Sissi

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun  
Posted by [wuschel63](#) on Mon, 22 Jul 2013 14:52:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Sissi,  
keine Ahnung, in welcher WJ Phase ich bin, da mir im letzten Jahr die GM entfernt wurde, der Rest ist aber noch vorhanden. Von daher weiß ich eigentlich gar nichts . Habe letztes Jahr im Oktober einen Mini Hormontest bei einer Gyn machen lassen und da hatte ich einen unterirdischen Östro-Wert. Er lag bei 8 (ohne Angabe von Referenzwerten), aber ich glaube er fängt irgendwie in dem Bereich erst an und DHEA ist bei mir unterhalb des unteren Referenzwertes.

Meine Medikation hat bei mir bislang nichts geholfen, außer dass ich keine Wärmestaus mehr habe.

Mein HA hat mit Absetzen der Pille (Yasminelle) angefangen und seither nicht mehr aufgehört .  
Habe jetzt ein 3 1/2 jähriges Jubiläum .  
LG Wuschel

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun  
Posted by [susanne27](#) on Tue, 23 Jul 2013 03:35:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sissi schrieb am Mon, 22 July 2013 11:24  
Dosierst Du Deine natürlich SD-Hormone selbst? Und wie bist Du mit der Prog.creme zufrieden? Ist diese nach Dr. Lee?  
Ja ich behandle mich selbst, weil es hier wo ich wohne keine kompetenten Ärzte gibt.  
Die Progi Creme habe ich aus USA: KLICK

Sissi schrieb am Mon, 22 July 2013 11:24Du bist doch noch so jung, weshalb benötigst Du

eigentlich Prog-creme? Hat diese bei Dir den HA gestoppt oder erstmal noch mehr verursacht? Weshalb nimmst Du nicht diese von der Klösterl-Apotheke?  
Bisher hat die Creme keinen Einfluss auf den HA, weder negativ noch positiv. Ich nehme sie weil ich eine Zyste in der Brust habe (lt. Ultraschall harmlos) und ich gelesen habe, dass Zysten bei einer Östrogendominanz vorkommen können. Beim Blutcheck war das Verhältnis Estradiol zu Progesteron auch nicht optimal, sodass ich es mal gewagt habe. Ausserdem habe/hatte ich starke Blutungen und Schmerzen bei der Mens, wogegen die Progesteroncreme auch zu helfen scheint. Das war eigentlich das wichtigste für mich, weil die Schmerzen oft unerträglich sind/waren.

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun

Posted by [Sissi](#) on Wed, 24 Jul 2013 07:02:24 GMT

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

---

Hallo Susanne,

tut mir leid, dass Du bisher noch keine wesentlichen Erfolge verzeichnen konntest.

In Deinem Alter hatte ich das Problem auch mit PMS und wahnsinnigen Schmerzen etc., aber damals hatten die Ärzte ja weitaus weniger Erfahrung mit der Materie als heute.

Hast du die Hormone nur im Blut testen lassen?

Wie hoch ist denn Deine Prog-Creme dosiert? Hab ich nicht gesehen ober überlesen..vielleicht müsstest Du sie höher dosieren, damit auch der HA zurückgeht. Kann aber dann auch wieder die SD beeinträchtigen.

Mit Hormonen ist das so eine heikle Sache. Deswegen habe ich da ja einen sehr großen Respekt davor. :

Liebe Grüße  
Sissi

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun

Posted by [Sissi](#) on Wed, 24 Jul 2013 07:06:42 GMT

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

---

Hallo Wuschel,

ein Wert von 8 geht ja noch.. meiner liegt unter 5..  
Nimmst Du DHEA ein?

Na toll, mir wäre es auch lieber, der HA würde aufhören als die Wärmestaus..oder lieber Falten - habe keine - als HA..

Leider kann man es sich nicht aussuchen.

Drück Dir die Daumen, dass Du doch noch DIE Lösung für Dich findest.

LG  
Sissi

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun  
Posted by [wuschel63](#) on Wed, 24 Jul 2013 08:00:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Sissi,

DHEA habe ich nur ganz kurz (2 Wochen oder so ) genommen und dann aufgehört, weil sich die HA verstärkt hat. Keine Ahnung, ob es damit zusammenhing.

Gestern war ich nun bei meiner Gyn. Es wurde eine Blutabnahme, auf meinen Wunsch und meine Kosten gemacht. Östro, Testo, Androstendion und das Verhältnis dazu. Man sagte mir, in den WJ zahlt die KK keine Hormonbestimmungen mehr. Toll! Auf jeden Fall soll ich es jetzt doch wieder mit der Pille versuchen, da ich unter der Pille ja nie oder nur ganz, ganz wenig HA hatte. Eigentlich wollte ich nie wieder damit anfangen, aber jetzt bin ich unsicher und werde vielleicht doch einen Versuch starten. Ich warte aber erst mal die Ergebnisse nächste Woche ab. Sollten sie sehr stark abweichen, würde meine Gyn evtl. über Androcur nachdenken, aber sonst nicht.

LG Wuschel

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun  
Posted by [susanne27](#) on Wed, 24 Jul 2013 17:33:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sissi schrieb am Wed, 24 July 2013 09:02Hallo Susanne,

tut mir leid, dass Du bisher noch keine wesentlichen Erfolge verzeichnen konntest.  
Es geht mir derzeit nicht schlecht. Durch die Progi-Creme hat sich mein fT4 Wert deutlich verbessert.

Jetzt muss nur noch fT3 nachziehen und das versuche ich gerade durch die natürlichen SD Hormone zu erreichen.

Seit der Einnahme geht es mir ganz gut aber ich bin sicher das geht noch besser.  
Der HA hält sich aktuell in Grenzen (3x auf Holz Klopf).

Sissi schrieb am Wed, 24 July 2013 09:02

Hast du die Hormone nur im Blut testen lassen?

Ja im Blut. Im Herbst möchte ich einen Speicheltest machen lassen (auch Cortisol Tagesprofil).

Sissi schrieb am Wed, 24 July 2013 09:02 Wie hoch ist denn Deine Prog-Creme dosiert? Hab ich nicht gesehen aber überlesen..vielleicht müsstest Du sie höher dosieren, damit auch der HA zurückgeht. Kann aber dann auch wieder die SD beeinträchtigen.

Die Creme ist 1,5%ig. Ich nehme aber nur ca. 10-15mg am Tag, also recht wenig. Ich taste mich da lieber langsam heran. Ich denke wenn man zu viel cremt, dann hat man eher Nachteile, weil sich zu viel Progesteron in Östrogen + Testo umwandeln kann (falls ich mich richtig erinnere).

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun

Posted by [Sissi](#) on Thu, 25 Jul 2013 06:07:38 GMT

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

Hallo Wuschel,

Progesteron wird nicht mitgetestet? Und Du nimmst doch auch Östrogene ein bzw. ein Gel? Musst Du das nicht absetzen vor der Untersuchung, damit die Werte stimmen?

Mein letzter Hormontest ( Androstendion, Estradiol, DHEA-Sulfat, Testosteron) kostete NICHTS...wieviel Prozent hat Deinei Prog.-Creme?

Du bist ja noch ein paar Jahre jünger, aber trotzdem, jetzt noch die Pille? Das Risiko ist doch enorm.

LG  
Sissi

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun

Posted by [Sissi](#) on Thu, 25 Jul 2013 06:11:29 GMT

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

Hallo Susanne,

wartest Du aus bestimmten Gründen mit dem Speichel-Test bis zum Herbst?

Die mir verschriebene Prog.-Creme ist 3 %-prozentig..dann wohl zu stark?

Bin dermaßen verunsichert, habe sie mir immer noch nicht bestellt. Aber irgendetwas muss ich tun, es wächst kaum noch etwas nach. Bin grade total fertig.

Eine positive Wirkung auf ft4 würde ich mir auch wünschen.

LG  
Sissi

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun  
Posted by [Sissi](#) on Thu, 25 Jul 2013 06:17:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

hat vielleicht noch jemand einen Rat für mich aufgrund meiner Werte?  
Vielleicht jemand, der auch in den WJ oder Postmenopause ist?

Habe wieder mit crinohermal fem angefangen, hilft diesmal nicht, im Gegenteil, HA wird stärker.

Dachte, Biggi wollte mir auch mal etwas zu meinen Werten sagen...

LG  
Sissi

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun  
Posted by [Sissi](#) on Thu, 25 Jul 2013 06:59:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Wuschel,

was ich noch vergessen habe..woher beziehst Du Deine Prog.-Creme? Klösterl-Apotheke München? Mir sind keine anderen Bezugsquellen bekannt.

Finde es nur komisch, dass man da per Lastschrift bezahlen muss.  
Soll mit Porto 38 Euro kosten. Was zahlst Du?

LG  
Sissi

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun  
Posted by [Biggi01](#) on Thu, 25 Jul 2013 08:17:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Sissi,

ich hatte den Eindruck, dass Dein Schwerpunkt die SD ist und da muß ich leider passen.

Da gibt es Mitglieder die mehr Ahnung davon haben.

Ig

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun

Posted by [wuschel63](#) on Thu, 25 Jul 2013 12:12:11 GMT

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

---

Hallo Sissi,

ich benutze keine Progesteroncreme, sondern bekomme Utrogest vom Arzt verschrieben. Werde ich aber bald auch absetzen, da ich in den 5 Monaten weder etwas Positives noch etwas Negatives entdeckt habe.... und falls ich mit einer WJ-Pille anfangen, ist da ja wieder Gestagen drin enthalten. Bei mir hat das Progesteron ja leider keinen positiven Effekt auf den HA gehabt. Progesteroncreme habe ich gar nicht vertragen. Habe diese vor gut 2 Jahren mal ein paar Monate gecremt, aber entsetzlichen HA davon bekommen.

LG Wuschel

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun

Posted by [susanne27](#) on Sat, 27 Jul 2013 12:27:38 GMT

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

---

Sissi schrieb am Thu, 25 July 2013 08:11Hallo Susanne,

wartest Du aus bestimmten Gründen mit dem Speichel-Test bis zum Herbst?  
Ich fliege in der Zeit nach Deutschland, da kann ich mich dann testen lassen.

Sissi schrieb am Thu, 25 July 2013 08:11Die mir verschriebene Prog.-Creme ist 3  
%-prozentig..dann wohl zu stark?

Das kann ich leider nicht beurteilen.

Wie gehts Dir denn zur Zeit?

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun

Posted by [Sissi](#) on Tue, 30 Jul 2013 07:18:07 GMT

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

---

Hallo Biggi,

die SD?? Dachte, Du würdest eher sagen, die Hormone oder Vitamin D.

Da bin ich jetzt schon baff.

Wer ist hier bitte Spezialist für die SD?

Trotzdem danke.

Lg  
Sissi

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun

Posted by [Sissi](#) on Tue, 30 Jul 2013 07:22:37 GMT

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

---

Hallo Wuschel,

oh je, das hört sich aber nicht gut an, was Du mit der Progesteroncreme erlebt hast.  
Aber eigenartig, dass Du vom Utrogest keinen HA bekommen hast, das ist doch wesentlich höher dosiert?

WJ-Pille hatte ich vorher auch noch nie gehört.  
Hab mich eben nie mit Hormonen befasst.

Wie geht es Dir jetzt?

LG  
Sissi

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun

Posted by [Sissi](#) on Tue, 30 Jul 2013 07:27:16 GMT

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

---

Hallo Susanne,

danke der Nachfrage.

Habe gerade große Panik. Die Seiten werden einfach immer dünner.  
Lt. Internetrecherche könnte das mit Nebennieren zusammenhängen, keine Ahnung.

Leider kann mir ja niemand etwas Konkretes zu den Blutwerten sagen, hatte da sehr auf Blggi gehofft, aber, na ja.

Hab nächste Woche nochmals einen Termin bei meiner Endo, betrachte dies aber inzwischen schon als sinnlos, bringt ja eh nix.

In der Nachbarschaft wohnt eine Frau Anfang Vierzig mit starker SD-Unterfunktion, hat sehr zugenommen, aber extrem dicke und viele Haare, ist nicht zu fassen.

Ich dachte, Du wolltest den Test evtl. im Herbst vornehmen lassen, weil es jetzt zu heiss ist.

Wie geht es Dir momentan?

LG  
Sissi

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun  
Posted by [wuschel63](#) on Tue, 30 Jul 2013 08:27:39 GMT

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

---

Zitat:Wie geht es Dir momentan?

Hallo Sissi,

echt besch..... Bei mir ist seit Wochen der Supergau und dieser scheinbar immer noch steigerungsfähig. Weiß nicht was los ist, aber heute ist richtige Panik angesagt. Vorhin habe ich noch was von 1.000 Haaren geschrieben, aber da hat das Föhnen und Kämmen nochmal eins draufgesetzt. Liege heute ganz locker bei 1.500-1.700 Haaren am Haarwaschtag. Diese Menge hatte ich bis letzte Woche noch innerhalb von 7 Tagen und nicht an einem Haarwaschtag. So viele Haare habe ich noch nie verloren und das kann auch nichts mehr mit Finabsetzen zu tun haben; denn vor Fineinnahme waren es weniger Haare. Bei mir muss es dann wohl mit den SD Medis zu tun haben. Ich verfluche das Zeug.

LG Wuschel

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun  
Posted by [Sissi](#) on Tue, 30 Jul 2013 09:28:46 GMT

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

---

Hallo Wuschel,

1.500 bis 1.700 Haare??? Du Arme, lass Dich mal ganz feste drücken..das ist ja der blanke Horror.. und Du meinst, SD-Medis sind der Auslöser? Dachte, die verringern eher den HA...ist Dein HA-Muster diffus?

Wie ich Deiner Signatur entnehme, nimmst Du sie bereits seit einigen Monaten, aber ok, wenn man den magischen 3-Monate-Zeitraum bedenkt..oh je...und was willst Du jetzt tun? SD-Medis absetzen? Ist das ein Sch... mit dem HA, könnte heute auch nur heulen, obwohl ich keinen solchen Horror-Ausfall wie Du habe, aber es reicht trotzdem.

Langsam komme ich zu der Überzeugung, am besten gar nicht in den Hormonhaushalt einzugreifen, scheint ja dadurch nur noch schlimmer zu werden.

Das tut mir so unendlich leid für Dich, kann gar nicht sagen, wie...

Sei herzlich begrüßt

Sissi

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun  
Posted by [Biggi01](#) on Tue, 30 Jul 2013 09:49:09 GMT

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

---

Hallo Sissi,

Zitat:Liebe Biggi,

---

ich hab definitiv keine AGA..mein Scheitel ist dicht und laut einem anderen Dermatologen geht das Haar diffus aus. Er meinte auch, das AGA-Muster hätte ich definitiv nicht..

Hab grade in einem Befund gesehen, SHGB wurde doch untersucht. Ich denke an Schilddrüse oder Nebennieren.

Trotzdem danke erstmal.

Liebe Grüße

das ist Dein Post vom 17. Juli.

Da steht eindeutig dass Du Dich auf SD und Nebennieren konzentrierst.

Und ich habe gesagt, dass ich davon keine Ahnung habe.

Ich weiß im Moment nicht was Du von mir möchtest.

Ig

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun  
Posted by [wuschel63](#) on Tue, 30 Jul 2013 09:53:35 GMT

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

---

Hallo Sissi,

ich sehe auf jeden Fall einen Zusammenhang zwischen dem LT und dem extremen HA. Das LT nehme ich seit März und ein paar Wochen nach der Einnahme fing der HA noch schlimmer an. Ich reagiere sehr schnell auf Veränderungen und nicht erst Monate später. Geht übrigens vielen hier so. Deshalb glaube ich nicht an die 3 Monats-Theorie bei HA.

Ich habe ihn relativ diffus, aber am schlimmsten betroffen sind bei mir die Seiten . Möchte mich heute am liebsten in eine Ecke werfen und wenn ich dann lese, dass viele schon 100 - 150 Haare pro Haarwäsche als viel empfinden, dann denke ich immer, wie froh wäre ich über solche Zahlen.

Zitat:Langsam komme ich zu der Überzeugung, am besten gar nicht in den Hormonhaushalt einzugreifen, scheint ja dadurch nur noch schlimmer zu werden.

Das denke ich auch schon länger, weil der HA, bevor ich überhaupt etwas genommen habe, auch nicht schlimmer war, zum jetzigen Zeitpunkt war er sogar damals besser. Aus diesem Grund überlege ich ja auch einiges abzusetzen. Das LT werde ich auf jeden Fall absetzen, denn alles was ich als angebliche Unterfunktionsymptome habe, hängt bei mir mit dem HA zusammen. Wer hätte keine Depris bei solchen Zahlen und teilweise Gedächtnisprobleme, weil sich das ganze Leben nur noch um die ausgefallenen Haare dreht.

Bekomme gleich noch telefonisch ein paar gynäkologische Hormonwerte, aber egal wie die ausfallen, ich glaube der Körper ist besser bedient, wenn er sich selbst reguliert.

LG Wuschel

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun  
Posted by [Sissi](#) on Tue, 30 Jul 2013 10:24:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Wuschel,

nein, so viel wie Du verliere ich nicht, ich zähle nicht, aber es dürfte ungefähr die Hälfte sein, aber eben auch hauptsächlich Seiten, aber auch Nacken.

Für mich sind das schon Horrorzahlen, weiss nicht, was ich tun würde, wenn ich an Deiner Stelle wäre.

Depris habe ich auch vehement, nehme auch ADs, helfen aber nicht. Hast Du es schon mal damit versucht? Bei manchen wirkt es ja. Und wenn man gelassener wird, sollen sich ja auch die HA-Mengen reduzieren. Die Psyche spielt schon eine große Rolle, das merke ich ja auch. Wenn ich total abgelenkt bin, ist der HA besser.

Was versprichst Du Dir jetzt von den Hormon-Werten der Gyn? Nach Deiner Schilderung liegt es doch tatsächlich an den SD-Medis..

LG  
Sissi

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun  
Posted by [Sissi](#) on Tue, 30 Jul 2013 10:41:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Biggi,

ich möchte gar nichts von Dir.

Ich bin nur Deiner Aufforderung gefolgt und habe meine Blutwerte eingestellt, meine Größe, Gewicht etc. angegeben und war etwas enttäuscht, von Dir nichts dazu zu hören. Das ist alles.

Ich bin nicht auf NN und SD explizit konzentriert, sondern eiere verzweifelt in der Gegend herum aufgrund meiner Panik, wie so viele hier. Das andere sind die Äusserungen meiner Dermatologen, die ich lediglich wiederholte zur Info.

LG  
Sissi

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun  
Posted by [wuschel63](#) on Tue, 30 Jul 2013 10:41:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Sissi,

Zitat:nehme auch ADs, helfen aber nicht. Hast Du es schon mal damit versucht  
Ja, habe ich auch schon versucht, aber ohne Wirkung und wenn dann wurde der HA noch schlimmer davon

Zitat:Wenn ich total abgelenkt bin, ist der HA besser.

Konnte ich leider noch nicht feststellen.

Zitat:Was versprichst Du Dir jetzt von den Hormon-Werten der Gyn?

Möchte wissen, inwieweit mein Ö angestiegen ist (der war ja im Oktober 2012 unterirdisch) und wie hoch mein Androstendionwert ist. Letzteren habe ich noch nie messen lassen und dann ist noch der Androgenindex gemessen worden.

LG Wuschel

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun

Posted by [Sissi](#) on Sat, 03 Aug 2013 05:56:11 GMT

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

---

Liebe Wuschel,

wie geht es Dir?

Wie ist das Ergebnis Deiner Hormonuntersuchung ausgefallen?

Was macht Dein HA?

Es gibt übrigens auch ADs, die keinen HA und keine Gewichtszunahme verursachen. Manchmal können solche Medis, vorübergehend genommen, schon hilfreich sein, vorausgesetzt natürlich, man verträgt sie. Das richtige AD zu finden, ist auch nicht so einfach.

LG

Sissi

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun

Posted by [wuschel63](#) on Sat, 03 Aug 2013 10:03:23 GMT

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

---

Hallo Sissi,

bei der gestrigen Haarwäsche habe ich mit allem drum und dran, nach 3 Tagen, "nur" 610 Haare verloren. Ich hoffe, dass es nicht wieder nach oben geht. Sollte es wirklich bei den Zahlen bleiben oder noch etwas runter gehen (was ich hoffe), hat mein Bauchgefühl mich nicht getäuscht und es liegt an dem verdammten LT, welches ich vor ein paar Tagen reduziert habe. Ich weiß einige sagen, so schnell kann der HA nicht reagieren und ich sage doch, bei mir schon, weil ich es kenne, dass meine Haare von jetzt auf gleich reagieren.

Meine Hormonwerte habe ich immer noch nicht, da die Ärztin (lt. Aussage der

Sprechstundenhilfe), es noch immer nicht geschafft hat, ihre Patienten zurückzurufen. Na soviel schon wieder zu meiner neuen Gyn .  
LG Wuschel

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun

Posted by [Moidem](#) on Sat, 03 Aug 2013 10:12:41 GMT

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

---

Ich wünsch es Dir sehr, das sind ja Haarausfallzahlen, da würde sicher niemand noch gelassen bleiben können.

Ich denke das Du Deinen Körper am besten kennst und weißt wie er auf was reagiert. Ein Versuch ist es jedenfalls wert.

Wenn ich teilweise Eure Zahlen so lese dann kann ich ja noch recht entspannt weiter suchen. Aber nichts desto trotz lichtet sich mein Oberkopf!

LG Susan

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun

Posted by [Sissi](#) on Sat, 03 Aug 2013 11:11:22 GMT

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

---

Hallo Wuschel,

das hört sich ja - trotz allem - jetzt etwas besser an..freu mich für Dich! Hoffentlich reduzieren sich die Zahlen weiter.

Meinst Du, Du müsstest LT wieder erhöhen oder weiter reduzieren? Mit SD-Hormonen kenne ich mich nicht aus.

Verläuft Dein HA auch diffus? Hast Du genügend Nachwuchs?

Bist Du sicher, dass es ausschließlich an der SD liegt?

Bei mir ist es an den Seiten so schrecklich dünn, hab vorhin eine Runde geheult, sorry. Und diese ganzen Sch...Hormone, auch die sogenannten bioidentischen wie das Gynokadingel haben ja schwerwiegende Nebenwirkungen, meine FÄ rät mir dringendst davon ab und was die SD betrifft, meine Endo weigert sich ja, diese in Betracht zu ziehen. Ihrer Meinung nach, sei sozusagen fast immer Eisenmangel schuld, wenn ein HA besteht, so ein Quatsch. Und wenn mal nicht, dann soll man eben Regaine nehmen, basta.

Hab nächste Woche einen Termin, würde diesen am liebsten absagen. Ist doch eh alles für die Katz.

Man ist einfach ausgeliefert, siehst Du ja mit Deiner Gyn. Solange man keine gravierende Krankheit hat, ist denen doch alles egal.

LG  
Sissi

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun  
Posted by [wuschel63](#) on Sat, 03 Aug 2013 11:33:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Meinst Du, Du müsstest LT wieder erhöhen oder weiter reduzieren? Mit SD-Hormonen kenne ich mich nicht aus.

Verläuft Dein HA auch diffus? Hast Du genügend Nachwuchs?

Bist Du sicher, dass es ausschließlich an der SD liegt?

Ich werde auf jeden Fall weiter ausschleichen. Bin mir ziemlich sicher, dass mein HA nichts mit der SD zu tun hat, sondern nur mit den SD Medis, die ich m.E. gar nicht brauche. War ja auch nur ein Versuch von mir und meiner Ärztin. Es sind mittlerweile schon einige im SD-Forum, die einen Zusammenhang zwischen dem LT und HA sehen und deswegen ebenfalls ausschleichen. Viele haben den HA als einziges Symptom und wenn die dann merken, dass es durch die SD-Medis noch schlimmer wird, schleichen die logischerweise auch aus.

Mein HA ist überall, aber ziemlich ausgeprägt an den Seiten. Nachwuchs habe ich die ganze Zeit, sonst hätte ich nach 3,5 Jahren extremen HA kein einziges mehr auf dem Kopf. Bloß wächst nicht genug nach, um die Lichtungen aufzufüllen.

Zitat:Und diese ganzen Sch...Hormone, auch die sogenannten bioidentischen wie das Gynokadingel haben ja schwerwiegende Nebenwirkungen, meine FÄ rät mir dringendst davon ab

Vernünftiger ist es natürlich auf sämtliche Hormone von außen zu verzichten. Ich glaube, die Gyns nehmen selber auch nichts oder so wenig wie möglich/nötig. Ich kenne viele Frauen, die niemals in den WJ irgendetwas nehmen würden.... so nach dem Motto, der Körper regelt irgendwann alles von selber. Zur Zeit meiner Oma, sie ist schon 25 Jahren tot, gabs den ganzen Hormonkram noch gar nicht und sie ist auch 80 Jahre alt geworden (übrigens mit schönen Haaren).

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun  
Posted by [Sissi](#) on Tue, 06 Aug 2013 10:03:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Wuschel,

ich hab ja auch an den Seiten den meisten Ausfall, aber eben kaum Nachwuchs.  
Wie sieht es bei Dir im Nacken aus?

Wie erklärst Du Dir den Nachwuchs? Durch Prog und Gyn?

Ich wäre auch niemals auf die Idee gekommen, mit Prog etc. zu liebäugeln, wenn der HA nicht wäre.

Manchen helfen aber die SD-Hormone? Ich lese in dem SD-Forum auch öfters mit.

In meiner Familie hatten und haben alle dickes Haar, die Frauen bis ins hohe Alter, deswegen glaube ich an den ganzen AGA-Mist nicht. FÄ meinte auch, dass muss was anderes sein. Nur was?

Meine Theorie - mich betreffend - jahrelange extremste psychische und physische Überlastung.

Andererseits, wenn Psyche und schlechte Ernährung tatsächlich ursächlich wären, hätten alle, die den Krieg erlebten, Glatze bekommen.

Schleichst Du jetzt auch alles andere aus und was nimmst Du dann? NEMs?

Wünsche Dir noch einen schönen Tag mit wenig HA.

LG  
Sissi

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun  
Posted by [wuschel63](#) on Tue, 06 Aug 2013 12:41:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Sissi,  
also Nachwuchs habe ich an den Seiten auch keinen, lediglich auf dem Oberkopf, aber wie gesagt, der schützt nicht vor dem lichter werden. Mein Nacken ist ganz dicht.  
Ich glaube nicht, dass ich Nachwuchs von Progesteron habe, da ich den auch schon vorher hatte. Progesteron habe ich diesen Monat ganz vergessen einzunehmen. Normalerweise beginne ich am 01. eines Monats mit Utrogest für 2-3 Wochen, aber wie gesagt, ich habe es vergessen. Zudem wollte ich aber auch das Progesteron ausschleichen, von daher hat mein Körper mir wahrscheinlich das "Vergessen" suggeriert .  
Zitat:Meine Theorie - mich betreffend - jahrelange extremste psychische und physische Überlastung.  
Andererseits, wenn Psyche und schlechte Ernährung tatsächlich ursächlich wären, hätten alle, die den Krieg erlebten, Glatze bekommen.  
Da schließe ich mich zu 100% an. Ich glaube bei fast allen hier weder an einen Vitamin-/Mineralienmangel noch an Stresshaarausfall. Habe schon von einigen gelesen, die lange Zeit NEM's genommen haben und sie irgendwann auch wieder abgesetzt haben, nachdem sie

nichts bewirkt haben. Zu viele NEM's bewirken doch eher das Gegenteil. Zudem finde ich es stressig, wenn ich mir noch die Uhr stellen müsste, wann ich was einnehme und wie was zueinander passt.

Zitat:Manchen helfen aber die SD-Hormone? Ich lese in dem SD-Forum auch öfters mit. Wie du schreibst... manchen, aber andere bekommen dadurch erst recht HA, aber daran glauben die meisten im ht-mb Forum ja nicht, obwohl dort immer öfters welche über den HA unter SD-Medis klagen. Jeder Körper reagiert nunmal anders auf Hormone.

Zitat:Schleichst Du jetzt auch alles andere aus und was nimmst Du dann? NEMs?

Ich habe das Lt jetzt erst einmal reduziert, das Prog vergessen und das Fin schleiche ich ja schon länger aus. Mal schauen was passiert.

Ich habe sehr lange Zeit gar nichts gegen den HA genommen und da war er auch nicht schlimmer (also nicht so schlimm wie unter LT-Einnahme), von daher . Das Geld hätte man evtl. schöner verplempern können.

Was unternimmst du denn jetzt gegen deinen HA?

LG Wuschel

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun

Posted by [Biggi01](#) on Wed, 07 Aug 2013 06:45:39 GMT

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

Zitat:Da schließe ich mich zu 100% an. Ich glaube bei fast allen hier weder an einen Vitamin-/Mineralienmangel noch an Stresshaarausfall. Habe schon von einigen gelesen, die lange Zeit NEM's genommen haben und sie irgendwann auch wieder abgesetzt haben, nachdem sie nichts bewirkt haben. Zu viele NEM's bewirken doch eher das Gegenteil. Zudem finde ich es stressig, wenn ich mir noch die Uhr stellen müsste, wann ich was einnehme und wie was zueinander passt.

Zitat:

ich gehe mal davon aus, dass Du nur von dir sprichst.

Denn sonst ist diese Aussage einfach nicht wahr und ein fatales Signal an alle die hier mit mit diffusem HA durch mangelernährung zu kämpfen haben.

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun

Posted by [Sissi](#) on Wed, 07 Aug 2013 11:26:45 GMT

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

Liebe Wuschel,

momentan nehme ich nur crinohermal fem - wie angeordnet - 2 x pro woche, aber ich nehme es sehr ungern. Habe aber das Gefühl, etwas tun zu MÜSSEN.

Ich glaube, was Stress und Ernährung anbetrifft, habe ich mich etwas missverständlich ausgedrückt. Jeder Mensch ist anders - und ich bezog es ja explizit auf mich - und reagiert anders.

Was ich für mich persönlich NICHT ausschließen kann und möchte, ist, dass durch die ganze vehemente Überbelastung über viele Jahre hinweg, durch den chronischen Schlafmangel, die oftmals einseitige Ernährung, dann noch die WJ, bei MIR evtl. die SD, die NN und/oder alle Hormone aus der Balance geraten sind und den HA mitverursacht haben. Nur finde ich eben keinen Arzt, der in der Lage und willens ist, dies restlos zu klären, also werde ich dies selbst auf eigene Kosten veranlassen.

Bei mir haben jedoch definitiv die ganzen NEMs nichts gebracht, weil die Ursache m.E. viel tiefer liegt mittlerweile. Anderen, die noch nicht so weit "unten" sind - doof ausgedrückt - haben Erfolg mit NEMs und evtl. Homöopathie.

Jeder Mensch hat auch seine primäre Schwachstelle oder mehrere. Früher war es bei mir der Magen und die Haut, ständig Exzeme, Ausschläge, jetzt ist es der HA.

Wie auch der Derma schon sagte, nicht jeder Mensch reagiert gleich. Einer bekommt durch Stress HA, der andere Ekzeme, der 3. Magengeschwüre etc. andere einen Herzinfarkt, Schlaganfall, was ich in meiner Familie ja mehrfach erleben durfte.

Anderer Menschen wiederum sind so robust, dass ihnen schlechte Ernährung und ständige Überbelastung/ Stress, Traumata so gut wie nichts anhaben können. Solche Bekannte habe ich auch.

Und, meinte er, Stress sei ja auch nicht gleich Stress. Erst, wenn dieser einen über lange Zeit am Schlafen hindert, können (müssen aber nicht) körperliche Beschwerden hinzukommen, wie jetzt z.B. HA, weil evtl. meine NN und SD ausgepowert sind.

Ich weiss nicht, ob ich mich verständlich ausgedrückt habe.

Vielleicht liegt ja bei Dir der Fall ähnlich. Du hast so vieles ausprobiert und im Endeffekt macht es bei Dir - wenn ich richtig verstanden habe - keinen Unterschied, ob Du "etwas unternimmst" oder nicht.

Du hast doch praktisch schon alles probiert, was möglich ist.

Eine tiefere Ursache, die Dir evtl. noch nicht bekannt ist? Nur so ein Gedanke.

Liebe Grüße  
Sissi

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun

Posted by [wuschel63](#) on Wed, 07 Aug 2013 11:50:11 GMT

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

---

Hallo Sissi,

Zitat:Was ich für mich persönlich NICHT ausschließen kann und möchte, ist, dass durch die ganze vehemente Überbelastung über viele Jahre hinweg, durch den chronischen Schlafmangel, die oftmals einseitige Ernährung, dann noch die WJ, bei MIR evtl. die SD, die NN und/oder alle Hormone aus der Balance geraten sind und den HA mitverursacht haben. Nur finde ich eben keinen Arzt, der in der Lage und willens ist, dies restlos zu klären, also werde ich dies selbst auf eigene Kosten veranlassen.

Genau das ist der springende Punkt. Bei mir wurde vor Jahren eine NNS festgestellt anhand eines Speicheltest. Behandelt wurde die NNS im Ausland durch entsprechend, zusammengestelltes Granulat. Seitdem ich wieder in D lebe, nimmt kein Arzt das Thema ernst, weil sie Speicheltests nicht ernst nehmen und bei einem Bluttest kam heraus, dass ich keine NNS habe. Also was soll man da glauben. Ich lasse den Dingen jetzt einfach ihren Lauf.

..... was bringt es dir, wenn du auf eigene Kosten testen lässt, dich dann aber keiner behandelt bzw. du keine rezeptpflichtigen Medikamente bekommst?

LG Wuschel

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun

Posted by [Binne](#) on Wed, 07 Aug 2013 11:59:44 GMT

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

---

Hallo Sissi,

deine Gedanken kann ich gut nachvollziehen; denke ähnlich wie Du.

Gerade Dauerstress macht viel mit den NN und wenn die mal aus dem Gleichgewicht gekommen sind ( erst zu viel Cortisol, dann zu wenig Cortisol), dann kann auch das ganze hormonelle System aus dem Gleichgewicht geraten..

Aber.. wie du schon sagst.. finde mal einen Arzt, der sich damit auskennt. Und auch wenn dann dabei rauskommen sollte, dass man erschöpfte NN hat und man Cortison verschrieben bekommt, ist es damit ja auch nicht getan..

Cortison sollte man ja auch nicht auf Dauer nehmen, die Dosierung ist nicht einfach und und und.. es ist einfach verdammt schwierig, da irgendetwas in Richtung Gleichgewicht zu bewegen...

Ich für mich habe das Thema NN schon aufgegeben; das ist mir zu komplex. Wobei ich mir sicher bin, dass meine NN total erschöpft sein müssen ( chronischer Schlafmangel seit 10 Jahren..) und zu meinem HA nun auch noch Ekzeme an

den Händen dazu kommen. Aber ich traue mich an das Thema NN nicht so ran und bin auch nach so vielen Jahren ( habe seit 18 Jahren HA ) nun ärztemüde geworden..

WAS ich jedoch seit ein paar Tagen bemerkt habe und DAS war es eigentlich, was ich dir primär schreiben wollte

es gab mal einen Thread, in dem es um Vitamin B 6 ging und dort schrieb Dogbert, dass sich durch die hochdosierte Gabe von B6 die NN erholen könnten.

Ich nehme nun schon seit etwa 5 Wochen 30mg B6 und seit ein paar Tagen pfeife ich mir sogar 50mg rein und an diesen letzten Tagen ging es mir, abgesehen von meinem Horror-HA zur Zeit, echt gut.

ich fühle mich gerade etwas paradox, denn normalerweise müsste ich nach einer 1000 Haar-Haarwäsche am Boden sein, dennoch kann ich mich einigermaßen am Tag erfreuen und fühle mich fit.

Ich las auch an anderer Stelle, dass man, wenn man es braucht, solch hohe Dosierung schon nach ein paar Tagen merken würde...

Natürlich kann man auch noch die bekannten anderen Dinge tun, um die NN zu entlasten ( auf Kaffee verzichten, früh schlafen gehen), aber das bekomme ich nicht so gut hin.

Nimmst du schon B-Vitamine ein?

Liebe Grüße! Binne

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun

Posted by [susanne27](#) on Wed, 07 Aug 2013 13:11:37 GMT

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

---

Ja das stimmt Binne, die B-Vitamine sind bei einer NNS wichtig, vorallem auch Vitamin B5. Das nehme ich ab jetzt wieder täglich ein (500-1000 mg).

Und es muss auch nicht gleich Kortison sein, man kann es auch mal mit Cytozyme-AD versuchen.

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun

Posted by [wuschel63](#) on Wed, 07 Aug 2013 13:26:33 GMT

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

---

susanne27 schrieb am Wed, 07 August 2013 15:11

Und es muss auch nicht gleich Kortison sein, man kann es auch mal mit Cytozyme-AD versuchen.

Kann man das auch einnehmen, wenn Ärzte behaupten, dass man gar keine NNS hat oder hätte das schwerwiegende Folgen/Nebenwirkungen?

LG Wuschel

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun  
Posted by [susanne27](#) on Wed, 07 Aug 2013 14:59:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Wuschel,

ja das geht und bisher habe ich noch nirgendwo etwas von Nebenwirkungen gelesen.  
Bei den Beautyjunkies im privaten Bereich (Haarausfallthread) sind wir inzwischen 3 "Mädels"  
die Cytozyme-AD nehmen und bisher hat keine von uns negative Erfahrungen gemacht, im  
Gegenteil.

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun  
Posted by [Binne](#) on Wed, 07 Aug 2013 21:26:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Susanne, es gab mal den Beitrag einer Userin, die schrieb, dass ihr HA nach Vitamin B5  
Spritzen besser wurde... !

Danke für den Tipp!

Merkst du denn etwas von der Einnahme der B- Vitamine?

ich bilde mir schon ein, dass Vitamin B6 gut bei mir ankommt... werde es weiter nehmen.

LG!

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun  
Posted by [Binne](#) on Wed, 07 Aug 2013 21:47:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Susanne, das habe ich eben beim Stöbern hier im Forum gefunden ( es ging um B5 Spritzen,  
die sich welche mit 250g gespritzt haben). Eine Userin schrieb darauf hin, dass Vitamin B5 gar  
nicht gespeichert wird :

.Zitat:

Bestimmte Speicherorgane für Vitamin B5 sind nicht bekannt. Höhere  
Gewebekonzentrationen an Pantothersäure finden sich jedoch in Herzmuskel, Nieren,  
Nebennieren und Leber...

Pantothersäure wird im Organismus nicht abgebaut, sondern unverändert beziehungsweise in  
Form von 4'-Phosphopantothenat ausgeschieden. Oral zugeführtes Vitamin B5 erscheint zu  
60-70 % im Urin und zu 30-40 % im Stuhl. Wurde die Pantothersäure intravenös injiziert, ist  
fast die gesamte Menge innerhalb von 24 Stunden im Urin nachweisbar [1, 11]. Ein Überschuss  
an aufgenommener Pantothersäure wird zum größten Teil über die Niere mit dem Urin

ausgeschieden. Es besteht eine enge Korrelation zwischen der zugeführten und ausgeschiedenen Vitamin B5-Menge

Quelle: [http://www.vitalstoff-lexikon.de/Vitamin-B-Komplex/Pantothen saeure-Vitamin-B5/](http://www.vitalstoff-lexikon.de/Vitamin-B-Komplex/Pantothen-saeure-Vitamin-B5/)

Wieso nimmst du denn nun so viel Vitamin B zu dir???

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun

Posted by [susanne27](#) on Wed, 07 Aug 2013 22:22:35 GMT

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

---

Binne, das ist mir jetzt aber auch neu, dass so viel wieder ausgeschieden wird.

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun

Posted by [Sissi](#) on Fri, 09 Aug 2013 07:01:37 GMT

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

---

Hallo Binne,

vielen lieben Dank für den Tipp mit B 6.

Beziehst Du das aus dem Netz in dieser Dosierung oder kaufst es in der Apotheke?

Das nimmst Du jetzt aber nicht für die NN, sondern eher für die Nerven? Oder hilft das auch bei HA? Hab mal gegoogelt, da wird Vit. B 5 für die NN empfohlen.

B-Vitamine sind schon sehr wichtig für das Nervensystem. Nehme momentan nur Vitamin B 12-Lutschtabletten (Methylcobalamin 1000 mcg) und doppelherz für die Haare ohne Folsäure, da in den Vit.-B-Komplexen auch immer Folsäure und Blotin enthalten sind und meine diesbezüglichen Werte schon sehr hoch waren, muss mal pausieren, speziell mit Folsäure.

Hast Du vor der Einnahme Deinen Vit.-Status prüfen lassen oder kann man B 6 auch einfach so einnehmen?

Du schreibst, dass Du Ekzeme an den Händen hast. Ich hab mir früher, als ich auch noch darunter litt und nichts half, Ringelblumensalbe aus der Apotheke besorgt. Die hat bei mir Wunder gewirkt, allerdings nur die "echte" mit Schweinefett aufbereitete. Auch bei anderen Hautausschlägen, wo die Dermatologen nicht mehr weiter wussten und Cortison empfohlen, habe ich Ringelblumensalbe erfolgreich eingesetzt.

Wäre das evtl. auch eine Option für Dich? Und abends nehme ich öfters Magnesium zu mir, dann schlafe ich manchmal ein wenig besser.

Die NNS ist ein sehr komplexes Thema, das stimmt und um dieses gezielt anzugehen, braucht man nicht nur einen guten Arzt, sondern auch viel Energie, um einen passenden zu finden, sich

mit der Thematik auseinanderzusetzen etc. Daran hapert es auch bei mir. Jedenfalls werde ich dennoch mal einen Speicheltest machen lassen und dann weitersehen.

Was für eine Art von HA hast Du?

Liebe Grüße  
Sissi

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun  
Posted by [Sissi](#) on Fri, 09 Aug 2013 07:05:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Wuschel,

hat Dir das Granulat damals geholfen?

Ich würde schon eher dem Speicheltest vertrauen. Soll ja anscheinend "sicherer" sein als diese Bluttests.

Tja, einen passenden Arzt zu finden ist ein difficiles Thema. Man könnte ja evtl. erstmal versuchen, die ganzen Ernährungs- und anderen Tipps, die bei NNS gegeben werden, zu befolgen, manchen hat das ja anscheinend etwas gebracht.

Hat sich Dein HA gebessert?

LG  
Sissi

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun  
Posted by [wuschel63](#) on Fri, 09 Aug 2013 12:44:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Sissi,

Zitat:hat Dir das Granulat damals geholfen?

Habe es leider viel zu kurz genommen, da ich damals noch keine Ahnung hatte, dass es bis zu 2 Jahren dauern kann, ehe die NN sich wieder erholt hat. Ich habe es vielleicht 4 Monate genommen. Merkwürdigerweise war bei mir kein B5 drin, sondern B2, B6 u. B 12, zusätzl. waren aber auch noch viele andere Sachen mit eingemischt. Ich habe es damals hier bezogen:

<http://www.hepart.ch/produkte/produkte-hck-mikronaehrstoffe.html>

Zitat:Hat sich Dein HA gebessert?

zu letzter Woche ja, aber natürlich immer noch sehr schlecht. Habe aber jetzt wieder meine gewohnt schlechten Zahlen.

LG Wuschel

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun

Posted by [Sissi](#) on Fri, 09 Aug 2013 13:12:22 GMT

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

---

Hallo Wuschel,

danke für den link.

Die Seite ist ja sehr interessant.

Hattest Du einen Therapeuten, der Dir das Granulat zusammengestellt hat? Und weshalb nimmst Du es nicht wieder?

Komisch, dass bei Dir auch Vit. B 6 enthalten war und nicht B 5, das sonst immer so angepriesen wird im context mit NNS.

Ich war heute in einer APO, um mir Vit. B 5 zu kaufen, hatten es aber nur mit 100 mg, nicht teilbar, war mir zu hoch dosiert für den Anfang.

Liebe Grüße

Sissi

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun

Posted by [wuschel63](#) on Fri, 09 Aug 2013 13:39:40 GMT

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

---

Zitat:Hattest Du einen Therapeuten, der Dir das Granulat zusammengestellt hat? Und weshalb nimmst Du es nicht wieder?

Mein damaliger Arzt in der Schweiz hatte mir zu einem Speicheltest geraten um ein Stressprofil zu erstellen. Die Firma Hepart hat das Granulat aufgrund der von ihr erstellten Diagnose zusammengestellt und mein Arzt hat darüber dann das Rezept ausgestellt. Ohne bekam man das Zeug nicht in der Apotheke.

Ich wusste bis eben nicht mal, dass man die Mikronährstoffe der Firma Hepart auch in D bezogen kann. Tja, wenn man keinen Arzt hat, der so etwas begleitet .....

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun

Posted by [susanne27](#) on Fri, 09 Aug 2013 14:07:30 GMT

---

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

---

Sissi schrieb am Fri, 09 August 2013 15:12

Ich war heute in einer APO, um mir Vit. B 5 zu kaufen, hatten es aber nur mit 100 mg, nicht teilbar, war mir zu hoch dosiert für den Anfang.

Ich nehme 500 mg am Tag, wobei ich jetzt einige Tage pausiert hatte.  
Viele Aknepatienten nehmen pro Tag bis zu 10.000 mg.

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun  
Posted by [Sissi](#) on Fri, 09 Aug 2013 14:17:37 GMT

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

---

Hallo Susanne,

hatte mich verschrieben, sorry, meinte B 6.

Bei B 5 wäre ich persönlich noch vorsichtiger, da ich gelesen habe, dass die Talgproduktion gestoppt wird, habe ja bereits sehr trockene Haut, schon mein Leben lang.  
Das wäre für mich der Obergau, ist ja ein probates Vitamin gegen Akne. Und auf Dauer, so hohe Dosen, wie Du sie nimmst, gibt es da keine Nebenwirkungen? Meinte, mal gelesen zu haben, die Leber würde angegriffen.

LG  
Sissi

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun  
Posted by [Sissi](#) on Fri, 09 Aug 2013 14:20:02 GMT

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

---

Hallo Wuschel,

ja, hab gesehen, bei mir in der Nähe gibt es auch eine entsprechende Apotheke.  
Jetzt fehlt natürlich wieder der kompetente Arzt, man dreht sich im Kreise.  
Aber eins nach dem anderen, erst Diagnose durch Test..

LG  
Sissi

---

---

Subject: Aw: Weiss nicht weiter, hab Angst, das Falsche zu tun  
Posted by [susanne27](#) on Fri, 09 Aug 2013 14:31:57 GMT

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

---

Ich nehme es erst seit Kurzem und auch nicht dauerhaft, sondern nur kurweise.

---