
Subject: ohne-Pille-Tagebuch

Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 03 Feb 2014 08:30:14 GMT

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

Hi meine Lieben,

ich wollte Novemberkinds' -ohne Pille-Thread nicht als meinen "missbrauchen" - also eröffne ich einen neuen Thread!

Die wichtigsten "Fakten" zu mir findet ihr in meiner Signatur; will nicht immer wieder von gaaaanz vorne anfangen wollen

Hab jetzt vor -heute genau 10 Tagen- die (antiandrogene) Pille abgesetzt... (nach 14 Jahren hormoneller Verhütung!!!)

Irgendwie hab ich den Schritt schon wieder bereut

Ich hab nicht nur Angst; ich hab richtige Panik vor dem, was mir bevor steht!

Ehrlich gesagt hab ich -jetzt- noch größere Angst als ichs vor dem Regaine Shedding hatte

Bis jetzt merke ich natürlich noch nicht ganz so viel:

Gelegentliches Stechen/Ziepen in Busen und Unterleib...

Die ersten "Pickelchen" im Kinnbereich machen sich breit -

die hatte ich aber kurz vor meiner Periode -unter der Pille- auch jeden Monat!

Meine Laune ist wie eine "Berg- und Talfahrt" - Gestern abend war ich schon um 19 Uhr im Bett, hab die Decke über meinen Kopf gezogen & wollte mich am liebsten in Luft auflösen!

Ich bin echt am hin- und herüberlegen, ob ich irgendwas tun kann?!

Aber was soll ich machen?

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch

Posted by [Ponyfranse](#) on Tue, 04 Feb 2014 08:51:44 GMT

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

Herrlich,

gestern hatte ich ne Laune... das war schon nicht mehr feierlich

Ich hab mich ins Bett verzogen; hab angefangen zu heulen - wegen nichts!

Dann hab ich ständig leichtes Kopfweg und Lust auf Süßes...

Aus meiner Depression konnte mich gestern abend nur noch ein dickes Stück Sahnetorte retten, was sich noch im Kühlschrank versteckt hat

Seit heute (Zyklustag Nr.: 11) hab ich Unterleibsschmerzen; ganz leicht...
Erinnert mich an meine Teenagerzeiten -.-

Wenigstens weiß ich bzw. merk ich, dass sich "da unten" was tut...

Aufm Kopf ist übrigens noch alles beim Alten

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [mike](#) on Tue, 04 Feb 2014 10:16:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Depressionen und vermehrt Lust auf süßes + schnelle ermüdbarkeit hatte ich nach E2 absetzen auch... sobald die Gonaden wieder ausreichend eigenen Hormone herstellen, legt sich das.

Bin gespannt wie sich Deine Haare und Haut entwickeln.

Wenn die Pickeln vergehen, könnte das ein gutes Zeichen sein..

Alles Gute!

LG
Mike

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Tue, 04 Feb 2014 13:22:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke Mike,

ich werd sicherlich noch das ein oder andere Mal per PN auf Dich "zurückgreifen"
(Wenn ich darf...)

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Novemberkind](#) on Tue, 04 Feb 2014 19:36:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich bin gespannt, wie sich das bei dir entwickelt.
Nicht entmutigen lassen!

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Wed, 05 Feb 2014 10:00:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ehrlich gesagt schei** ich mir gerade so richtig ein

Unnatürlich wenig Haarausfall momentan; lass es mal 20 Haare sein mit duschen, feucht-kämmen, föhnen & nochmal durch-kämmen...

Das kann ja nur die Ruhe vor dem Sturm sein...

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 10 Feb 2014 11:34:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kurzes Update:
17. Zyklustag

Ich hab verdammt viel Kopfschmerzen
Kann aber doch nicht jeden Tag ne Tablette nehmen...

Weiterhin kleine fiese Pickelchen ums Kinn herum...
Lass ich aber ganz in Ruhe; beträufel ich mit Teebaum-Öl!
Allgemein ist die T-Zone fettiger wie sonst...

Haare in bester Ordnung Wenn es denn wenigstens so bleiben könnte; wie es jetzt ist Ich hab so Angst...

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Wed, 12 Feb 2014 12:41:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kurze Info:

Ich halt es einfach nicht aus garnichts zu tun und abzuwarten...
Ich bin schon so unruhig & voller Angst, dass ich nachts schon meinem (bevorstehenden) Haarausfall träume

Momentan läuft es soooo gut
Kaum Haare - vielleicht 20 oder 30 Stück am Tag MIT Waschen...
Das tut meiner Psyche so unheimlich gut -

Hab jetzt für kommende Woche einen Termin bei einer Heilpraktikerin, die sich mit natürlichen Hormonen auskennt... Ich bin wirklich gespannt!
Wir haben gerade richtig lange zusammen telefoniert... & ich bin voller Hoffnung, dass sie mir helfen kann... -

Sie wird mir wahrscheinlich nicht zu einer Matte auf dem Kopf verhelfen können
aber vielleicht kann man so den bevorstehenden supergau wenigstens eindämmen!

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ella28](#) on Wed, 12 Feb 2014 17:39:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hej!

Wow toll, ich bin auch bei ner Heilpraktikerin....nehme Östradiol in Glubuliform ein....bis jetzt
kenn ich nix....nehm das schon seit mitte Dezember...

Würde mich jetzt sehr interessiern was du dann bekommst

Und schön das es so gut läuft bei dir Hoffe für dich das bleibt so

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Thu, 13 Feb 2014 09:02:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Ella

Ja, von Globulis sprach sie auch...
Ich bin gespannt wie n Flitzebogen!

Darf ich mal fragen, wie das bei Dir so ablief?

Hab bisher null Erfahrung mit Homeöpathie...

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ella28](#) on Thu, 13 Feb 2014 10:21:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hej

Also ich hab im August meine Pille abgesetzt.....ab mitte November ne Akne vom feinsten....U
ziemlich zeitgleich ging wohl auch der Haarausfall los den ich vor lauter Monster-Pickel nicht
bemerkt hab....So mitte Januar hatte das alles seine Höhepunkt....hab mir komplette Strähnen
rausgezogen.....meine Haare sind mittlerweile kein Vergleich mehr zu davor....aber naja. Also die
akne bekam ich mithilfe der heilpraktikerin weg Hab jetzt zwar keine Porzelanhaut mehr wie unter

der Pille aber die paar kleine Pickel schmincke ich halt weg...

Ach ja: heilerde kann ich dir sehr ans Herz legen (für die Haut)

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ella28](#) on Thu, 13 Feb 2014 10:27:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie das abläuft?

Ich glaub das is immer verschieden und nicht bei allen Heilpraktikern gleich....Zuerst mal wird viel geredet....dann wurde bei mir glaube ich anhand von Ampullen getestet was mein Körper braucht u was ihm fehlt...so in der Art war das.

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Thu, 13 Feb 2014 12:02:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Boah, mach mir keine Angst...

"...Lauter Strähnen rausziehen..."- kann ich mir nicht leisten!
Ich bin eh' schon gut gerupft aufm Kopf

Ich hab echt schon überlegt, ob ich die Babyplanung nach vorne verleg... Plan war ja eigentlich, erst mal n normalen Zyklus -ohne Pille- zu bekommen & DANN ab Mitte des Jahres mit der Babyplanung zu beginnen... Obwohl es bei uns eigentlich egal ist, ob jetzt oder Mitte des Jahres... Also das Baby ist jederzeit Willkommen...

Heilerde? Das ist doch son Pulver, ne? Nimmst Du das oral ein oder packst Du Dir ne 2Packung" aufs Gesicht? Hatte mal ne zeitlang mit ständiger Übelkeit zu kämpfen (ein weiterer Grund fürs Pille absetzen...) und da hat mir Heilerde auch ganz gut geholfen!

Ahhhh, wie funktioniert das mit den "Ampullen"? Ich bin auch schon am überlegen, wie die Dame das machen will... Man kann ja nicht "in den blauen Dunst hinaus..." irgendwelche Sachen nehmen... ???! Die hat auch auf jedenfall was von "biodentischen Hormonen" und "Speicheltest" auf ihrer Homepage stehen -

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ella28](#) on Thu, 13 Feb 2014 12:19:57 GMT

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

Mach Dir keine Sorgen gibt so viele wo gar nix ist nachm absetzen....meine schwestern Z. b. u fast alles meine Freundinen nur bei mir läuft wieder alles schief.... hoff ja auch immer noch darauf das ich endlich mal wieder meine MENS krieg.....

Die hat mir die Ampullen auf den bauch gelegt u bei denen wo sie meinen Arm runter drücken konnte wusste sie das ich da nedn Mangel hab also irwi so ich kanns dir echt nicht besser erklären...

Ja bei mir gingen komplette Strähen raus....das war so furchtbar u ich hab mich so mies gefühlt :cry

Heilerde äuserlich gibts bei dm für 5€ u hält ewig...einfach mit Wasser anrühren u aufs gesicht....die wundschutzbabycreme mit zink is auch sehr gut für entzündete Pickel

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Fri, 14 Feb 2014 08:23:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für Deine Tipps
Werd mir am Wochenende gleich Heilerde holen

Ich hoffe nicht, dass das nur heiße Luft ist - so eine Heilpraktikerin
Mit den "Ampullen", hört sich nämlich schon verdächtig an
Schauen wir mal! Mir ist echt alles egal - ich hab keine hohen Erwartungen;
wünsche mir halt nur, dass sich der Haarausfall, wenn er denn kommt - und
er wird kommen (!!!) in Grenzen hält & nicht so Ausmaße annimmt...

Mit nem Ausfall wie das Regaine Shedding kann ich Leben...
Nur war dieses Shedding ja von halbwegs kurzer Dauer & es ist alles wieder
nachgewachsen - und sogar teils dicker als vorher

Ich halte Dich auf dem Laufenden - der Termin ist schon am Montag!

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Tue, 18 Feb 2014 07:47:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wollte Euch kurz auf den neusten Stand bringen: ich hatte ja gestern einen Termin bei ner Heilpraktikerin, die mit diesen "natürlichen Hormonen" arbeitet. Gar nicht so einfach Jemanden zu finden, der sich damit auskennt

Ich musste einen Fragebogen ausfüllen; mit meinen Beschwerden... die letzten Blutbilder

mitbringen, die aber leider alle schon älter sind... Nach 2! Stunden Gequatsche (& nach 10 Jahren Haarausfall-Problematik kann ich wirklich schon sagen, dass ich sehr viel weiß) sind wir halt zu dem Entschluss gekommen, dass wir einen Speicheltest machen... Sie kann ja nicht auf den blauen Dunst "irgendwas" verschreiben... -

Bla bla bla... hormonelles Ungleichgewicht; tippt auf Progesteronmangel - jahrelang Pille genommen & dann noch anti-androgen - war sie natürlich nicht begeistert Nichts, was ich nicht schon wusste.

Jetzt hab ich schon das Speicheltest Set mitbekommen...

Sie möchte, dass ich JETZT schon teste; also am 20. ZT - aktuell bin ich am 25. ZT - also ist es jetzt schon zu spät und abgesehen davon zeitlich noch einfach viel zu früh!!! Ist ja der erste Zyklus ohne Pille... also jetzt kommenden Monat!

Ist es nicht nächsten Monat auch noch zu früh?

Sie meinte, nach 6 Wochen könnte man schon was erkennen & ich wollte ja jetzt erst mal wissen, was man gegen den Post Pill Haarausfall tun könnte - wenn man das im Griff hat, könnte man ja nochmal n Speicheltest machen; mit einzelnen Werten??!!

Was sagt ihr dazu?

Des weiteren soll ich nochmal zu meinem Hausarzt - Blutbild mit den aktuellen Schilddrüsenwerten machen lassen... hmmm.

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Helena](#) on Tue, 18 Feb 2014 17:27:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ponyfranse,

Normalerweise spricht man immer von ca.3 Monaten bis sich die Hormone auf Normalstand eingependelt haben. Ein hormontest zum jetzigen Zeitpunkt könnte schon noch von der Pille verfälscht sein.

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Wed, 19 Feb 2014 15:10:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Helena,

danke für die Antwort...

Ja, ich werd wohl auch noch warten...
Meine Güte... Nimmt das denn nie ein Ende mit den scheiss Haaren?

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Helena](#) on Wed, 19 Feb 2014 19:33:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[quote title
Meine Güte... Nimmt das denn nie ein Ende mit den scheiss Haaren? [/quote]

DAS frage ich mich auch ständig

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 24 Feb 2014 10:15:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi zusammen,

Zyklustag 31: Von meiner Periode weit und breit nichts zu sehen...

Haare: unverändert (noch) - hab riesige Angst

Haut: ein paar kleinere Pickelchen hier und da... aber nicht der Rede Wert...

Halt Euch auf dem Stand...

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Sun, 02 Mar 2014 09:23:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hiiiiii,

Tag 36 (gestern) und ich hab meine Tage...

36 Tage im ersten Pillenfreien Zyklus nach 14 Jahren Hormonen find ich gut...

Des Weiteren leider hier und da Pickel und mega fettige Haare

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Novemberkind](#) on Tue, 04 Mar 2014 08:32:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey Ponyfranse, sag mal, seit wann genau nimmst du Minox? Sorry, wenn ich nicht alles durforste, du hast das sicher schon geschrieben. Aber mir ist eingefallen, dass das ne ziemlich clevere Strategie ist, begleitend zum Pilleabsetzen. Ein paar Wochen vor dem Absetzen mit Minox anfangen. Als ich mit Minox anfang, sind mir mindestens 7 Monate kaum mehr als 20 Haare am Tag ausgefallen, meine ich. Und etwa so lange ging der Pillen-Schub. Wäre also das

Anschlagen von Regaine und die Absetzphase parallel geschaltet, wer weiß, vielleicht kommst du dann echt um das Gröbste herum?

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Tue, 04 Mar 2014 13:16:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey Novemberkind,

jaaaa, ich hoffe auch, das Minox das Schlimmste auffängt
Mal schauen, ob die Rechnung aufgeht...

Hab jetzt seit absetzen parallel mit Eil Cranell angefangen...
Obwohl ich davon ja nicht wirklich viel halte...

Aber egal - ich bin ja immer der Meinung: viel wirkt viel

Ich hab genau am 01.01.2013 mit Minox angefangen. Im Nachhinein ärger' ich mich total, weil ich's nicht eher gemacht hab... Bin nämlich jahrelang "drum herum" geschlichen und hab mich wegen dem schei** Shedding total verrückt gemacht.

So richtig Erfolg mit Regaine hab ich aber erst seit Erhöhung der Menge...
Also ich hab von Januar bis August/September nur 1x 1ml Minox (verdünnt) benutzt - da hatte ich wohl auch Neuwuchs... aber nicht wirklich zufriedenstellend. Dann hab ich einfach erhöht; auf 1x 2ml Minox (unverdünnt) Da hatte ich dann auch Shedding (ca. 5-6 Wochen lang) - fies, aber erträglich! Und jetzt hab ich auch richtig guten Neuwuchs und auch etwas dichter. Hätte ich eher angefangen, hätte ich sicherlich mehr Haare retten können

Also richtig gut wirkt es seit November / Dezember!

Richtig scheisse wäre jetzt natürlich, wenn durch absetzen die ganzen neuen Haare wieder flöten gehen

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Sun, 16 Mar 2014 09:58:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi ihr Lieben,

kurzer Zwischenstand:

Letzte Pille: 22.01. -> danach normale Abbruchblutung

Erster pillenloser-Zyklus: 35 Tage
Zweiter pillenloser-Zyklus: heute 16. Tag

Was ich bisher berichten kann:

Mir ist aufgefallen, dass ich in der 1. Zyklushälfte fast täglich leichte Kopfschmerzen hab. Das nervt total. Von den (kleinen) Pickeln rund ums Kinn mag ich gar nicht reden - die hatte ich aber unter Pille auch - nur halt immer bevor ich meine Tage erwartet habe. Schlimmer die kleinen Pickelchen auf dem Dekoltee. Die find ich fies. Fettige Haare / Haut hab ich auch... Auch klar: je mehr ich dran rumfummel umso schlimmer wird's, in Ruhe lassen heißt hier die Devise! Phasenweise brennt mir auch die Kopfhaut... Stell mir immer bildlich vor, wie das böse Dht an meinen Haarwurzeln andockt und sie zerstört Dabei hab ich den tollen Neuwuchs jetzt über ein Jahr mit Regaine gezüchtet...

Vor lauter Angst hab ich mir die Haare von BH-Verschluss-Länge zu einem langen Bob schneiden lassen. Sieht spitze aus und ich fühl mich sau-wohl. Leider bemerke ich jetzt, dass mir wieder mehr ausfällt, wie gewohnt... Ist das nicht noch zu früh?

Irgendwie ist es, wie mit dem Regaine Shedding; wenn man drauf vorbereitet ist, ist es besser zu ertragen, als wenn plötzlich die Haare ausgehen...

Muss jetzt auch nicht am Pille absetzen liegen; der Frühling ist da- hab ich ja seit Jahren auch Probleme mit... In dem Sinne; haarigen Sonntag Euch allen

PS: am 10.04. hab ich einen Termin beim Frauenarzt... Da will ich den Hormonstatus bestimmt haben...

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 17 Mar 2014 07:29:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Noch eine Frage an die Hormon-Spezies, unter uns...

Mir ist auch aufgefallen, dass ich in der ersten Zyklushälfte unter leichtem Dauerkopfschmerz leide und mir ist krass übel - immer morgens. Legt sich dann aber im Laufe des Vormittags... Dann schein' ich auch um den Eisprung rum vermehrt Haare zu verlieren... Ist mir im ersten Zyklus auch aufgefallen - ist jetzt wieder so!

In der zweiten Zyklushälfte gehts mir auf jedenfall besser; das ganze Allgemeinbefinden!

An welchen Hormonen kann es liegen...?

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Thu, 03 Apr 2014 08:04:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

ich weiß nicht, wer's noch verfolgt;
ich führ das Tagebuch einfach mal weiter...

Bin seit gut 2,5 Monate pillenlos!

Meine 2. Zyklus lag genau bei 28 Tagen - ich habe leichte & eigentlich auch kurze Blutungen (3-4 Tage).

Weiterhin kleine Pickelchen rund ums Kinn. Hab ich mit Heilerde gut im Griff... Nicht weiter dramatisch... Ich kann mich ehrlich gesagt nicht beklagen.

Haare: momentan perfekt! Mensch, wenn es so bleiben würde...
Ich verliere weiterhin höchstens 20 Haare (waschen / föhnen / kämmen...)

Das ist mir schon unheimlich

Zum Eisprung hin meine ich, etwas mehr Haare zu verlieren...
Naja, dann sinds halt mal 10 Haare mehr... Sowas hatte ich schon Jahre nicht mehr...

Ich hab Angst vor dem, was noch kommt.
Ich bin jetzt so "verwöhnt", dass seit Wochen nichts mehr ausgeht

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Binne](#) on Thu, 03 Apr 2014 20:13:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich drücke dir weiter die Daumen, dass das so toll bleibt!!

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [wutang](#) on Sat, 05 Apr 2014 12:09:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

WAhnsinn !

Das hört sich doch toll an. Ich wünsche dir, dass es so bleibt, genieße die Zeit auf jeden Fall,
gibt nix schöneres

Ig

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Cheetah74](#) on Sun, 06 Apr 2014 05:27:55 GMT

Hallo Ponyfranse

Kann es sein, dass Du in der ersten Zyklushälfte einen leichte Östrogendominanz hast?

Ich habe (früher als bei mir noch alles normal war) je nach Zyklusphase auch Kopfschmerzen gehabt. Jeweils kurz vor dem Eisprung und kurz vor der Mens.

Deine Ausfallzahlen sind ja wirklich phantastisch, weiter so!

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Sun, 06 Apr 2014 09:57:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

die Euphorie kann schneller vergehen, als man denkt -.-
Seit gestern ist er da; der Post Pill Haarausfall...
Nach genau 2.5 Monaten nach Absetzen der Pille.

Bemerken tu ichs, wie schon beim Regaine Shedding; während des Föhnens über der Wanne... da fällt das Meiste aus- Hält sich in Grenzen aber ist sicherlich schon mehr als doppelt soviel wie ichs jetzt gewohnt war... Schätzungsweise 50-70 Haare (Waschen/Föhnen/Kämmen) -

Naja, irgendwie bin ich froh, dass "er" jetzt da ist. Diese Warterei macht einen ja verrückt
Plan: abwarten! Donnerstag gehts zum Frauenarzt; Schilddrüse checken. Dann möchte ich endlich mal einen Hormonstatus -ohne Pille haben...

Östrogendominanz? Ich hab keine Ahnung. Könnte aber gut sein, wegen den Kopfschmerzen, oder?

Was mich momentan am meisten plagt, ist eine konstante Morgenübelkeit. Das hab ich während der Pille auch gehabt, ohne Pille aber deutlich öfter. Was könnte das sein? Schwangerschaft übrigens 100% ausgeschlossen. Kurz nach dem Aufstehen, ohne übergeben. "Kötzerlich" irgendwie. Vergeht dann meist gegen 9h, wenn ich im Büro gefrühstückt habe.

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ella28](#) on Mon, 07 Apr 2014 06:52:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Ist der Blutdruck recht niedrig Morgens??? Davon könnte die Übelkeit kommen? LG

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 07 Apr 2014 16:14:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

wo Du es sagst... Hab eh mit niedrigem Blutdruck zu tun - könnte das sogar vom Minox kommen?

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ella28](#) on Mon, 07 Apr 2014 18:08:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also zu minox kann ich gar nix sagen. Trägst du das morgens auf? Aber was ich sicher weiß is das man von zu niedrigen bludruck Übelkeit o schwindel Übelkeit o schwindel bekommen kann. Aber ich glaub das sind nur phasen

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Thu, 10 Apr 2014 07:46:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

ich komm gerade vom Arzt - eine "neue" Frauenärztin in meiner Praxis...

Typisches Frauenarzt Gespräch:

- Warum setzen Sie die Pille ab, wenn jetzt aktuell noch kein Kinderwunsch besteht?
- Das Sie Haarausfall nach dem absetzen bekommen, war doch klar...
- Hormonstatus nach 2,5 Monaten macht keinen Sinn, frühestens nach 3-4 Monaten...
- Nehmen Sie Regaine? Wenn ja, Gut! Weiternehmen!
- Jeder Arzt wird Ihnen bei anlagebedingten Haarausfall zu Regaine und einer anti-androgenen Pille raten...
- Entweder Sie nehmen Regaine+Pille oder Sie müssen mit dem Haarausfall Leben...
- Kann Ihnen jetzt ein Pillenrezept mitgeben... oder Sie fangen am besten gleich mit dem "Baby-Basteln" an...
- Eine Schwangerschaft ist das Beste für die Haare!
- Da Sie einen sehr regelmäßigen Zyklus haben, halte ich keine weiteren Maßnahmen für nötig...

Das wars...

Also bin ich jetzt wieder ohne irgendwas raus...
Es ist schrecklich!

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Thu, 10 Apr 2014 09:00:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich muss nochmal nerven:

Es fallen fast nur kurze Haare aus - die 2-3cm langen...
Das heisst doch, dass die Wachstumsphase verkürzt ist-
Klar, durch das absetzen der Pille...

Aber die Haaren wachsen doch neu nach, oder?

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [wutang](#) on Thu, 10 Apr 2014 10:58:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das ist wie bei mir, nur umgekehrt. Mir fallen seit Pillenbeginn alle kurzen aus... Bis jetzt kam bei mir nichts mehr nach!

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [test123](#) on Thu, 10 Apr 2014 14:35:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei mir fielen unter der Pille die kurzen aus UND nach dem Absetzen ;D (hm, so lustig ist das leider gar nicht...)

An diejenigen, die das Pille-Absetzen durchgezogen haben: Wie lange dauerte es bei euch, bis neue Haare nachwachsen? Mache mir nämlich auch Sorgen, dass nichts mehr nachkommt
Wie ist das bei dir, Ponyfranse, hast du immer noch Neuwuchs bzw. kannst du (schon) welchen erkennen?

Liebe Grüße,
Jana

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ella28](#) on Thu, 10 Apr 2014 14:53:42 GMT

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

Hej!

Dazu kann ich euch auch was sagen. Eine Arbeitskollegin hat das nach der Pille komplett durchgezogen. Der Haarausfall bei ihr dauerte ein Jahr. Und erst seit er vorbei ist wachsen neue. Hat sie mir selber erzählt und sieht man auch mittlerweile....Der war das aber immer total egal.

LG

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [wutang](#) on Thu, 10 Apr 2014 15:42:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@jana bei dir auch? Das ist so schraeg. Ich will deswegen absetzen und hoff das neue kommen^^ glaub das kann ich knicken ^^

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [test123](#) on Thu, 10 Apr 2014 17:40:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ella,

danke für deine Antwort! Puh, ein Jahr... aber immerhin IST er vorbei, das ist doch schon mal gut Sah man es ihr stark an, dass sie HA hat?

Hallo wutang,

ja, das ist echt komisch mit den kurzen Haaren... Aber noch hab ich die Hoffnung nicht aufgegeben. Ein kleines bisschen besser ist mein HA schon geworden (statt über 400 im Feb/März jetzt um die 200 - hatte Anfang Nov 13 die Pille Diane abgesetzt), jetzt muss "nur" noch was nachwachsen und der HA weiter zurück gehen :/ Werde nämlich von Woche zu Woche lichter

Liebe Grüße!

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ella28](#) on Thu, 10 Apr 2014 18:00:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hej jana!

Ich schon da ich ja auch haarausfall hab. Die anderen haben nichts gemerkt.

Aber man sieht unterm Licht immer paar kurze. Nich viel aber es sind welche da.

Lg

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Fri, 11 Apr 2014 06:42:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Boah,

was bin ich unenspannt -.-

Lauter kurze Haare in der Wanne. Man Wahrscheinlich all die, die ich mir mühsam mit Regaine angezuchtet hab... Lange Haare sind da kaum bei... 10 Stück vielleicht...

Ich hab kein Bock mehr...

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ella28](#) on Fri, 11 Apr 2014 07:24:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ponyfranse!

Nur kurze und keine langen?????

LG

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Fri, 11 Apr 2014 19:04:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

Ich sag mal so, 75% sind kurze Haare... -.- Zwischen 1-3cm

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ella28](#) on Fri, 11 Apr 2014 19:20:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ouh man also viel mehr kurze als lange.....ich hab heute extra aufgepasst u ich würd sagen

das bei mir auf zehn lange ca 4 kurze kommen....aber ich glaub das jeden Menschen, auch ohne haarausfall kurze ausfallen. ..u bei dir is es vllt jetzt nur mehr wegen dem pille absetzen. ...ach und rausziehen kann ich von 10 kurzen auch ca 4-5 aber ich legs nich gern drauf an. Drück dir die Daumen das, dass ez nur so ne phase is mit den kurzen. Nimmst du regaine noch?

Lg Ella

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Sat, 12 Apr 2014 11:27:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, weiterhin Regaine und seit absetzen zusätzlich Eil Cranell... Aber ist halt so; Regaine behebt die Ursache halt nicht... Da braucht man wahrscheinlich was antiandrogenes -.- Bin genervt. Hoffe, es bleibt wenigstens bei den erträglichen Ausfallzahlen. Mehr dar nicht kommen

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [wutang](#) on Sat, 12 Apr 2014 15:06:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei mir hats auch mit den kurzen angefangen jetzt sind lange auch dazu gekommen :/ zum davon laufen

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ella28](#) on Sun, 13 Apr 2014 09:31:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So....von meinem super tollen bewuchs lassen sich 80% einfach rausziehen. Das doch alles fürn A.....! Ich mag nicht mehr

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 14 Apr 2014 09:11:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tolle Aussichten

Da hilft echt nur: Augen zu und durch...

Entweder es hört echt von selbst wieder auf oder ich hab Glück & werd' schnell schwanger

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch

Posted by [Ella28](#) on Mon, 14 Apr 2014 12:35:23 GMT

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

Ja....so is es.....meibst du ich sollte mit regaine anfangen?

Lg

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch

Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 14 Apr 2014 19:39:18 GMT

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

Also ich bereue keinen Tag mit Regaine... Eher im Gegenteil. Ich ärger mich, dass ich nicht eher angefangen hab und Jahre lang Zeit vergeudet hab..

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch

Posted by [Ponyfranse](#) on Fri, 18 Apr 2014 11:53:29 GMT

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

Puh, bin jetzt so ungefähr 3 Monate ohne Pille... Zu den ganzen kleinen, kurzen Haaren haben sich jetzt auch noch ne Menge lange Haare gesellt... Ich hab nicht gezählt, auch nicht geschätzt... Bin so schon schlecht gelaunt -.- Und schöner bin ich ohne Pille auch nicht geworden... Hab überall kleine Pickel... Kinn, Schläfen, Dekoltee... Pfui. Hab ich zusätzlich zu den ganzen schei** Haarsachen auch schon ne Menge Kohle für Hautsachen verballert. Hilft auch nix wirklich gut... Ich werd es einfach aussitzen müssen... Weiter Regaine kippen, Nems nehmen und warten was passiert... Der saisonale Ausfall steht auch an... Da weiß ich gar nicht, ob und wann der noch dazu kommt... Trauerspiel. Echt.

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch

Posted by [Ella28](#) on Sun, 20 Apr 2014 15:05:30 GMT

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

Hej Ponyfranse.

Genau so wars bei mir auch. Zuerst ein paar Haare, dann immer mehr...auf einmal unüberschaubar...am schlimmsten wurde es ca4. Monat nach absetzen. Haut bpo? Ich drück dir die Daumen das es sich im Rahmen hält!

Lg

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch

Posted by [Ponyfranse](#) on Sun, 20 Apr 2014 18:47:38 GMT

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

Joa, sind ja herrliche Aussichten

Was mir aber auffällt; ich nehm die ganze dache irgendwie recht gelassen... Ich weiß nicht, ob das am Pillen absetzen liegt... Ohne Hormone fühle ich mich definitiv besser... ich versuche auch nicht ständig dran zu denken...

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Sun, 27 Apr 2014 10:40:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Puh,

jetzt geht's los... Ich verliere Haare ohne Ende. Überall... Im Essen, auf meinen Klamotten, auf dem Kopfkissen -.- Gerade bereue ich das absetzen der Pille wirklich doll. Aber ich muss das aussitzen. Kann mir die Haare auch so "rausziehen" - keinerlei Halt haben die Bin fix und fertig :/ Bevorzugt feine, kurze Haare - 3-5cm lang...

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Novemberkind](#) on Sun, 27 Apr 2014 14:12:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nicht verzweifeln, 100 ist ja noch im Rahmen. Und dass die erste Minox-Haare wieder ausfällt, liest man ja oft. Dann kommen sie noch mal kräftiger nach!

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Sun, 27 Apr 2014 18:26:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du machst mir Mut Es ist furchtbar Schei** Haare. Das ist so, wie beim Minox Shedding.

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 28 Apr 2014 08:39:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ist es echt wirklich oft so, dass die Minox Haare durch das Pille-absetzen wieder ausfallen?

Ich könnte das bestätigen - mittlerweile 80% nur kurze/feine (ich denke Minox-) Haare, die ausfallen...

Gestern hatte ich viiiiiieeel Zeit Zeit um Stunden lang vor dem Spiegel zu stehen, mir den Scheitel platt zu drücken & nach Neuwuchs Ausschau zu halten Ich hab Neuwuchs in Massen... Alles 1cm lange, neue Haare... Bringt halt alles nix, wenn die dann wieder zwischen

2-5cm ausfallen

Wenn ich nur wüsste, dass es BESSER wird oder wenigstens WANN... Dann könnte man es besser aushalten... Das Regaine Shedding hatte ich auch ganz gut weggesteckt, weil ich halt wusste, dass es nur begrenzt ist

Was mir übrigens auch aufgefallen ist, dass ich die ersten beiden Zyklen OHNE Pille, diese fiesen Kopfschmerzen hatte... aber halt noch keinen Ausfall... Jetzt, im 3. Zyklus ist das Kopfschmerzen weg - aber dafür Haarausfall

Des Weiteren: Was habt ihr denn für Cremes / Waschgels gegen eure Pickel... Dachte, nach 3, fast 4 Monaten müsste es mal besser werden... Aber es tut sich nix. Weder besser, noch schlechter - Die Pickelchen hatte ich ja direkt schon im ersten Zyklus, kurz nach absetzen... Heilerde ist okay; aber auch nicht das Mittel überhaupt!

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch

Posted by [Novemberkind](#) on Mon, 28 Apr 2014 10:02:20 GMT

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

Also ich glaube sogar, dass das Ausfallen der ersten Minox-Haare unabhängig von der Pille ist. Das sind meist noch keine Terminalhaare. Es stoßen wohl dann normale Haare nach, darum fallen die ersten schneller wieder aus, wurde hier, wie ich meine, schon mal berichtet und auch mir ist aufgefallen, dass ich ca. 3-4 Monate mit Minox viele dieser dünnen Flaumhaare hatte. Jetzt habe ich die nicht mehr, aber trotzdem Neuwuchs, was ja diese Theorie bestätigen würde.

Kopfschmerzen kündigt leider wohl immer HA an. Aber als die bei mir weg waren, ging auch schnell der HA zurück.

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch

Posted by [Sasu](#) on Mon, 28 Apr 2014 10:18:17 GMT

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

Hallo Franse, das kommt mir alles sehr bekannt vor.. Ich habe vor einem Jahr die Pille abgesetzt. Nach 3 Monaten ging der Haarausfall los und hat 3 Monate angehalten, dann gingen mir nur noch ganz wenig Haare aus. Jetzt hab ich wieder etwas Haarausfall, ich hoffe das ist der Sommer-Ausfall.. Haare sind jetzt sehr dünn, viel Ausfall kann ich mir nicht mehr leisten, Neuwuchs ist aber da, viele kurze Haare wachsen nach.. Lt Hormonstatus habe ich eine Östrogendominanz und dadurch Progesteronmangel, hier habe ich jetzt die 3%ige Progesteronsalbe aus der Apotheke, die ich mir zum Teil auch ins Gesicht schmiere, denn meine Haut ist gerade mein großes Problem.. Unglaublich fettig und unrein und ganz tiefe Pickel. Hier habe ich schon ganz viel ausprobiert, von Drogerie- bis Apothekenprodukten. Momentan hilft mir Avene und Dermalogica am besten. Kann nicht so starke Produkte verwenden, da ich zum Teil auch wieder trockene Partien und auch empfindliche, juckende Haut habe. Ach es ist ein Teufelskreis, unter der Pille hatte ich eigentlich eine sehr gute Haut.. Da überlegt man schon in den Depri-Phasen ob man nicht wieder mit der Pille anfängt um wenigstens ein Übel wieder

loszuwerden.. Momentan bin ich aber noch stark und versuche durchzuhalten!

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch

Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 28 Apr 2014 11:42:05 GMT

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

@Sasu:

Ja, hört sich genau so an, wie bei mir... Dann hoffe ich mal ganz inständig, dass es bei mir auch "nur" 3 Monate dauert & ich dann aus dem "gröbsten" raus bin...

Im Büro ist es nervend; überall Haare... Auf der Tastatur, auf dem Schreibtisch, auf den Schultern, hinten an der Bürostuhllehne...

Ich hab auch diese "Mischhaut" - Gesicht & Dekoltee megaaaa fettig... Kann mir morgens, nach dem Aufstehen einen richtigen "Fettfilm" vom Gesicht wischen -.- Schienbeine & Arme jedoch sehr trocken, die muss ich sogar eincremen...

Wann hast Du denn den Hormonstatus machen lassen?
Nach wievielen Monaten ohne Pille?

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch

Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 28 Apr 2014 11:46:04 GMT

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

Novemberkind schrieb am Mon, 28 April 2014 12:02Also ich glaube sogar, dass das Ausfallen der ersten Minox-Haare unabhängig von der Pille ist.

Das sind meist noch keine Terminalhaare. Es stoßen wohl dann normale Haare nach, darum fallen die ersten schneller wieder aus, wurde hier, wie ich meine, schon mal berichtet und auch mir ist aufgefallen, dass ich ca. 3-4 Monate mit Minox viele dieser dünnen Flaumhaare hatte. Jetzt habe ich die nicht mehr, aber trotzdem Neuwuchs, was ja diese Theorie bestätigen würde.

Kopfhautschmerzen kündigt leider wohl leider immer HA an. Aber als die bei mir weg waren, ging auch schnell der HA zurück.

Hi Novemberkind

solange es irgendwie wieder nachwächst, kann ich damit Leben -.-

Drück mir die Daumen, dass es schnell vorbei ist... Ich halte tapfer durch!

Danke für Deine Unterstützung... Das hilft mir sehr

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [wutang](#) on Tue, 29 Apr 2014 11:58:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gegen die pickel hol dir "La Roche - Effaclar A.I"
Das tut man normal, vereinzelt auf die Pickel, ich habs immer auf getragen auf die Stellen was betroffen waren (zB Kinn bei mir) ist zwar etwas teurer, aber mir hats eine Freundin empfohlen und bei mir hats immer sofort geholfen!

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [wutang](#) on Tue, 29 Apr 2014 12:01:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...und zu dem Ausfall der kurzen haare will ich auch noch was sagen, dass liegt sehr wohl an der pille. Mir sind auch alle kurzen nach 4 Monatiger Pillen einnahme ausgegangen die vor einnahme nachgewachsen sind. Nun nach 4 Monate Belara und 5 Monate Diane wirds besser aber nachwachsen tut nix mehr :/ is aber immer unterschiedlich mal mehr mal weniger ...

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Tue, 29 Apr 2014 12:15:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Von der Vichy Effaclar Serie hatte ich jetzt das Waschgel -.- Hab ich wirklich JEDEN Morgen benutzt & hat bei mir gar nichts gebracht, leider... Und dabei ist es so teuer...

Ich habs zu 80% auch nur am Kinn & am Dekoltee mit den Pickelchen zu tun...
Sonst hier & da mal was... aber nix Wildes...

Tja, die kurzen Haare tun mir am Meisten weh!
Die hatte ich müßig mit Regaine rangezüchtet...

Es hilft echt alles nichts, außer es auszusetzen

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Tue, 06 May 2014 06:52:32 GMT

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

Hi Mädels,

darf ich nochmal rumjammern?
Ich hab keinen Nerv mehr...

Immernoch 80% kurze Haare, die Ausgehen... Meine Schätzungen sind auf jedenfall ganz gut... Hab heute morgen mal allen Mut zusammengenommen & Haare gezählt - Ich komm auf rund 100 Haare (Waschen / Kämmen / Föhnen / Kämmen) - Über den Tag verteilt auch noch mal Einige, die man so "findet" - Von daher schätze ich mal ca. 120 Haare täglich

Dazu muss ich sagen; von 20 auf 120 Haare täglich ist schon ne Nummer... Wobei ich halt weiß, dass viele Mädels über 120 Haare / täglich lachen...

Hab jetzt genau 5 Wochen Haarausfall...
Wenn ich wirklich wüsste, dass es bald aufhört-

Ich hab halt wahnsinnige Angst vor AGA

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Fri, 09 May 2014 06:48:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Guten Morgen,

heute war der erste Tag nach Wochen, an dem ich höchstens 20 Haare in der Wanne liegen hatte... Gefühlsmäßig auch fast nur lange Haare (hab ja dieses kurz-Haar-Ausfall-Problem)

Ich will mich nicht zu früh freuen, man wird ja eh immer enttäuscht!

Aber es tat auf jedenfall gut...

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Binne](#) on Sat, 10 May 2014 09:16:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Genießen, genießen, genießen und nicht an Morgen denken!

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 12 May 2014 04:59:38 GMT

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

Hmmmmm, ich glaub, es hat aufgehört

Ich weiß gar nicht, was sagen / denken / schreiben soll...

Ich muss einfach noch abwarten...

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch

Posted by [Novemberkind](#) on Wed, 14 May 2014 15:26:27 GMT

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

Wow Ponyfranse, das ist ja der Hammer! Ich weiß, man traut sich nie zu früh zu freuen, aber das klingt doch gut. Denn bei mir stoppte es damals nämlich nicht so schnell, als es erst mal ins Rollen gekommen war.

Es hat sich nach wie vor auf ein mehr oder weniger erträgliches Maß eingependelt. Es wäre zwar toll, so wirklich geringe Ausfallzahlen zu haben. Nach dem Waschen kommt halt schon noch was runter, aber gut, ich versuche mich damit zufrieden zu geben, dass es die 100 im Durchschnitt nicht übersteigt. Mal deutlich weniger, an schlechten Tagen mal geringfügig mehr. Kann damit, wenn es so bleibt, leben und hoffe nur, dass der Sommerhaarausfall nicht alles wieder kaputt macht.

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch

Posted by [Ponyfranse](#) on Wed, 14 May 2014 16:00:15 GMT

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

Joa, es is mir ehrlich gesagt etwas unheimlich, aber momentan sind es Zahlen zwischen 30-50
Ich warte erst mal ab... Aber es hat sich enorm gebessert. Dafür hab ich jetzt - im vierten Zyklus arge Unterleibs-Probleme. Ein Eierstock schmerzt. Vielleicht eine Zyste. Muss ich morgen abklären lassen. Haare sind auf jedenfall total okay. Wenn es so bleibt. Puh.

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch

Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 19 May 2014 07:54:25 GMT

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

Ein stetiges AUF und AB (der Gefühle!)

Irgendwie ist es bei mir jetzt auch so; mal nur 30 Haare, gestern und heute morgen wieder volle Badewanne - mindestens um die 100 Haare, eher mehr

Boah, es macht mich total Banane :-)

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ella28](#) on Mon, 19 May 2014 09:12:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ganz normal...
war oder ist bei mir auch so...

Liebe grüße

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Milena](#) on Mon, 19 May 2014 11:04:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo bei mir ist es ähnlich der zahlenmäßige Unterschied ist zwar nicht ganz so hoch.... Aber obwohl es eigentlich nicht sein kan.... Wenn es bewölkt ist und regnet bin ich ein komplett anderer Mensch fühle mich wesentlich wohler als bei Hitze und Sonne und dann fallen auch weniger Haare aus. Sobald es draussen heiss ist habe ich am nächsten Tag mehr HA

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Novemberkind](#) on Mon, 19 May 2014 13:11:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei mir dasselbe! Als es die letzten Tage so kalt war, plötzlich wieder kaum Haare beim morgentlichen Kämmen verloren (5-10), beim Kämen nach dem Duschen vielleicht 20. Und die 2 Wochen davor (nachdem ich im warmen Italien war) wieder vermehrter Ausfall, das doppelte bis dreifache. Ich würde mich ja so gerne auf die angesagten 30 Grad freuen - und tu das auch - aber ich fürchte, dass ich sofort mit mehr HA reagiere.

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Wed, 21 May 2014 07:24:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Boah,
also irgendwie hab ich das Gefühl,
dass es statt besser eher schlimmer wird -.-

Jetzt sind es weit über 100 Haare...
Kurze & lange Haare zu gleichen Teilen!

Ich bin jetzt ziemlich genau 4 Monate ohne Pille! Mitten im vierten Zyklus...

Haarausfall hab ich jetzt bald über 1,5 Monate...
ES NERVT MICH!

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Thu, 22 May 2014 07:08:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mir brennt die Birne

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ella28](#) on Thu, 22 May 2014 10:16:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wieso brennt dir die Birne????
Also mein HA fing 3 monate nach absetzen an....vom 4.-6,7 Monat waren die Höhepunkte des HA.

LG ELLA

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Binne](#) on Wed, 11 Jun 2014 11:12:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Franse,

wie geht es dir??

LG!

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Wed, 11 Jun 2014 17:39:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi, lieb das Du fragst... Alles unverändert... 120+ Haare. Lange und kurze Haare zugleich...
Dann warte ich jetzt noch auf meinen fünften Zyklus. Bin heute schon bei Tag 40 -.- Sonst alles beim Alten. Bemerke aber, dass es jetzt anfängt lichter / dünner zu werden

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Binne](#) on Thu, 12 Jun 2014 15:20:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Misst du denn Tempi, um zu sehen, ob du einen ES hattest??

Wenn Du keinen hast, fehlt dir ja auch das körpereigene Progesteron!

Ich nehme seit 3 Monaten zystenbedingt hochdosiert Utrogest und bisher bleibt mein HA, den ich immer ab April habe, aus

Zusätzlich stopfe ich noch MSM in mich rein und Melatonin, aber alle anderen Nem's habe ich schon lange lange abgesetzt...

LG!

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Thu, 12 Jun 2014 17:00:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tempi messe ich nicht, bemerke den ES aber... Die Brustwarzen schmerzen eine Woche vorher und ich achte auch auf den Zervixschleim. Da es jetzt alles passt, erwarte ich kommende Woche meine Tage... Hab also irgendwie immer spät meinen ES... Was heißt das? War heute beim Frauenarzt; brauchte eine Impfung. Hab ihn auf den HA angesprochen und ihn um ein Hormonstatus gebeten... Er kann TSH untersuchen; Testosteron und DHEAS oder wie das heißt... Muss ich selbst zahlen... Was soll der Mist? ich könnte auch das Haarausfall Paket kaufen... 100 Euro

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Thu, 12 Jun 2014 18:58:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das wäre der Knaller, wenn der Haarausfall bei Dir fern bleibt... Ich drücke feste die Daumen

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Novemberkind](#) on Fri, 13 Jun 2014 08:25:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Huhu Ponyfranse, du musst dir immer denken, dass es noch weitaus schlimmer hätte kommen können. Ich weiß, mehr als 100 Haare am Tag nerven auch schon, aber nach dem Absetzen einer Antiandrogenenpille können einen Ausfallzahlen bis zu 1.000 am Tag erwarten. Also wenn das der Absetzsetzhaarausfall ist, dann hast du doch noch echt Glück. Und meist wird es nach 5-6 Monaten dann schlagartig besser. Bei mir sinds übrigens grad wieder etwas mehr wegen Sommertemperaturen, zumindest beim Waschen.

Ist noch nicht so schlimm, aber schlimm wird es bei mir ja auch immer erst Ende August. Bin jedenfalls ziemlich angespannt.

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch

Posted by [Ponyfranse](#) on Fri, 13 Jun 2014 09:26:40 GMT

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

Hi ihr Lieben,

ja ich weiß, dass ist Klagen auf hohem Niveau... Wenn ich hier lese, was Euch teilweise ausgeht; bin ich echt noch gut dran... 300 Haare täglich... 900 Haare täglich. Das kann ich mir gar vorstellen... Das müssen ja Büschel sein

Ja, ich muss auch noch dazu sagen, dass ich ab April / Mai eh den Sommerhaarausfall hab... Den Hat Regaine leider nicht unterdrückt... Den hab ich trotzdem und der kommt halt auch noch dazu...

Ich hatte vor Jahren (ich glaub 2011) mal einen Hormonstatus beim Endo (erzwingen) können und da waren meine Werte schon so gering (Testo), dass er Arzt meinte, er glaubt, dass ich ohne Pille gar keine erhöhten Werte habe, warum zum Teufel ich ne antiandrogene Pille nehme... Und das schon, seid ich 16!!! bin... Tja... Ich hab meinem Frauenarzt vertraut... Mit 16 hatte ich noch gar nix mit den Haaren... Das fing erst ab 20 an!

Naja... Also ich halte es aus... Ich bin wie ein Roboter... Duschen, Haare entwirren, Föhnen (über der Wanne), Kämmen und schnell alles wegspülen - das Siebchen im Müll leeren... Und dann ist das Thema Haare erst mal vom Tisch...

Ich kann sagen, dass ich OHNE Pille viel gelassener bin; ich hab noch kein einziges Mal geheult (wegen der Haare) oder so... Früher war das regelmäßig der Fall...

Langsam kommt die Libido wieder... Ich hab aber jetzt innerhalb kürzester Zeit 4! Kilo zugenommen. Da muss ich echt aufpassen. Mir ist alles zu eng

Pickel behandel' ich jetzt mit BPO 3% Creme - jetzt sind sie auch fast weg... Gott sei Dank... Da kann ich Euch super Prdoukte nennen (gerne PN an mich, wer Probleme mit Pickeln hat...)

Ich warte einfach ab... Ab September/Okttober müsste es wieder besser werden... Das ist meist so bei mir...

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch

Posted by [Novemberkind](#) on Tue, 17 Jun 2014 10:45:42 GMT

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

Du sag mal, Ponyfranse, hast du das auch, dass du um den Eisprung deutlich mehr Haare verlierst? Ich verliere vor und nach den Tagen etwa die Hälfte weniger an Haaren als 5 Tage vor und nach dem Eisprung. Frag mich grad, ob das bisher Zufall war, aber das war jetzt schon auffällig.

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Tue, 17 Jun 2014 14:05:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

JAAAA, hab ich auch... Aber deutlich mehr -.-

Jetzt gerade hab ich das Problem, dass ich bei Zyklustag 46 bin & sich nischt tut...
Meine aber, letzte Woche meinen ES gehabt zu haben & da sind mir auch viel mehr
Haare als sonst schon ausgegangen...

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Wed, 18 Jun 2014 11:10:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielleicht noch mal einen kleinen Zwischenstand:

Pillenlos seit: 12.700.800 Sekunden Spaß...
Pillenlos seit: fast genau 5 Monaten!
Wahnsinn, wie die Zeit vergeht.

Nach ziemlich genau 2,5 Monaten Haarausfall;

1. Phase: extreeeeem viel kurze Haare...
2. Phase: kurze & lange zugleich...
3. Phase: vermehrt lange Haare...

Zahlenmäßig immer irgendwas zwischen 100 und 150!

Die ersten 2 Monate zyklusbedingt Kopfhautschmerzen...
Hab ich die letzten Monate gar nicht mehr...

Zyklen: bissl unregelmäßig - weniger Blutung als vorher... keinerlei Schmerzen; alles okay!

Stimmung an sich: besser! Ich bin nicht mehr so panisch (auch wegen den Haaren) und seh' alles
viel gelassener... Wo ich vorher halt viel geheult habe

Gewicht: leider zugenommen -.-

Sonstige Behaarung: also das nervt mich total... Ich hatte kaum Haare auf den Beinen, da musste
ich nicht mal groß rasieren und jetzt seh ich schon mehr Haare - also die Haare sind etwas
dicker / dunkler... und mir fällt es auch unter den Achseln und unten rum auf Da muss man
echt am Ball bleiben

Auf'm Kopf: ich hab Neuwuchs in Massen... Das kommt sicherlich vom Regaine. Was würde ich
nur ohne tun? Die Qualität der Haare ist auch anders... Etwas dunkler und kräftiger
vielleicht... Wir warten es ab... Ich will noch keine Pferde verrückt machen.

Mein Wunsch: der Haarausfall soll jetzt nachlassen...

Ich berichte weiter...

Bisher noch Sekunde bereit, die shit Hormone abzusetzen!

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [wutang](#) on Wed, 18 Jun 2014 11:16:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das hoert sich gut an finde ich! Muesste morgen auch wieder neues Blister anfangen und werd auch aufhoeren! Dein post macht mir mut! Jedoch nehm ivh kein Reagine, somit hab ich angst vorm massen ausfall ohne neuwuchs (aber den hab ich jetzt eh auch nicht den Neuwuchs) :/
Lg

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Wed, 18 Jun 2014 11:56:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja Wutang, mir hat Noveberkind auch so Mut gemacht... Ich hab mich an ihren Beiträgen immer hochgezogen... Es ist wirklich so; Du musst halt wissen, dass es fies werden KANN aber guck mal... mit meinen hööchstens 150 Haaren am Tag bin ich wirklich "noch gut dran"... Es hätte viel schlimmer kommen können... Und ich hab so schiss gehabt... Wollte ja auch schon seit Jahren mit der Pille aufhören... Was hatte ich für Nebenwirkungen... Schei** Pille... Ständig Beinschmerzen; wahrscheinlich nach 14 Jahren Pille schon kurz vor Thrombose... -.- Libido gleich null... Mein armer Mann Alles weg jetzt... Und wie gesagt; irgendwann wird auch der Haarausfall aufhören... - Ich kann deswegen nicht bis 90 die Pille nehmen!

Es kommt, wie es kommt!

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Novemberkind](#) on Fri, 20 Jun 2014 12:44:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oh Ponyfranse, du bist so süß! Das hat mich jetzt schon gerührt
Also unterm Strich habe ich es auch nicht bereut, die Pille abzusetzen. Der Neuwuchs hat mich immerhin etwas gerettet, sodass sich mein Zustand von der Haardichte her nicht wirklich verschlechtert hat (wobei man jetzt schau'n muss, wie lang die neuen werden). Jetzt müssen sie halt wieder auf eine Länge kommen, dann könnte ich damit leben.

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Fri, 20 Jun 2014 15:27:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja Novemberkind... Dem kann ich so zustimmen... Ist bei mir auch so. Daumen drücken, dass es weiterhin wächst...

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Sun, 06 Jul 2014 07:14:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

nochmal ein schneller Zwischenstand:

Aktuell 5 1/2 Monate ohne Pille - etwas über 3 Monate Haarausfall...
Weiterhin irgendwas zwischen 100-150 Haare täglich (kurze und lange Haare)

Von der Gesamtfülle kann ich jetzt nicht direkt sagen, dass es dünner geworden ist; aber ich bemerke vorne an der Stirn eine leichte Lichtung. Diese hab ich im Sommer aber immer... Ist jetzt auch generell Haarausfallzeit, saisonbedingt -.-

Bisschen zickig ist auch meine Kopfhaut gerade; trocken. Hab die Menge Panthenol im Regaine erhöht und Babyshampoo gekauft... Jetzt geht's schon besser.

An die Menge Haare in der Wanne gewöhnt man sich. Wenigstens hab ich über den ganzen Kopf verteilt auch viel Neuwuchs, aller Längen...

Aber langsam könnte es sich beruhigen :/

Haut ist auch schlecht... Wenn ich das Bpo absetze, kommen die Pickel sofort zurück; also weitercremen. Mit Bpo ist meine Haut aber richtig gut... Ein teurer Spaß, wenn ich zu den ganzen Haarsachen jetzt auch noch Hautsachen dazu kommen...

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [wutang](#) on Mon, 07 Jul 2014 11:25:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hab seit 2-3 wochen auch aufgehört mit der Pille.
Hatte 4 Tage spaeter meine Tage und Haarausfall ist auch schon da :/ (bueschelweise)

Lg

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch

Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 07 Jul 2014 12:18:33 GMT

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

Echt? Kann sich das soooo schnell auf die Haare auswirken?

Bei mir hatte es nach genau 2,5 Monaten angefangen...

Ich zieh das jetzt auch gnadenlos durch - ich kann nicht bis in die Puppen die Pille schlucken und das eigentlich nur wegen der schei** Haare... BLEIB TAPFER!

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch

Posted by [wutang](#) on Mon, 07 Jul 2014 15:24:27 GMT

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

Ja ich hab beim pille anfangen auch nach paar Tagen schon gemerkt, dass meine Haut besser wurde. Ja ich trag eh Peruecke seit paar Wochen und verklebe nur 1 mal in der Woche, also bekomm ich es eh nicht so mit.

Muss heut wieder verkleben, dann seh ich wieder das Dilemma

Ich ziehs auch durch. Gegen den Haarausfall hat die Pille eh nicht geholfen. Bekomm vereinzelt jetzt Pickeln auch wieder. Aber das waer ja noch zum aushalten. Als ich das letzte mal den buschen gesehen hab der mir ausging, wurde mir wieder ganz anderst :/ aber hilft eh nicht...

Lg

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch

Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 07 Jul 2014 16:50:27 GMT

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

Ich drück Dir die Daumen

Gegen Pickel kann ich Dir die BPO Methode empfehlen; musst Du mal googlen. Hat mir wenigstens in Sachen Haut geholfen

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch

Posted by [wutang](#) on Tue, 08 Jul 2014 06:02:36 GMT

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

Hab gestern gewaschen und waren sicher so um die 400-500 Haare, wenn nicht mehr...

Also mit Pille sinds nicht so stark ausgegangen. Wasche aber nur 1 mal die Woche. Hoff der Spuck ist bald vorbei und alles waechst wieder so wies soll!

Danke fuer den tipp, momentan sinds nur 1,2 pickelchen auf der stirn, glaub das kommt jetzt schleichend!

Mönchspfeffer nehme ich auch seit dem Absetztrn, jedoch doppelte Dosis!

Lg

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Tue, 08 Jul 2014 11:37:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Puh, das sind natürlich massig Haare. Aber Du kannst froh sein, dass Du Deine tolle Perrücke hast... Das gibt ein bisschen Sicherheit...

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Wed, 09 Jul 2014 10:21:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Novemberkind, wie siehst denn bei Dir aus? Der Sommerhaarausfall müsste ja "eigentlich" auch bei Dir laufen, wenn er Dich nicht verschont hat (ich würde mich soooo für Dich freuen!!!)

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Wed, 23 Jul 2014 16:55:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi zusammen,

6 Monate ohne Pille... Puh, war mir eigentlich sicher, dass ich nach einem halben Jahr aus dem Gröbsten raus wäre... Meiner Meinung nach hat es sich sogar die letzten 2-3 Wochen noch verschlechtert. Mehr Ausfall; jetzt locker 150 Haare, eher mehr und definitiv auch Verschlechterung der Haut, trotz BPO. Jetzt auch einige kleine Pickel auf den Schultern. Boah es nervt. Haarausfall hab ich jetzt auch bald 4 Monate lang... Man sieht es jetzt doch schon

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Fri, 01 Aug 2014 12:31:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nochmal kurzer Zwischenstand:

es ist definitiv um den Eisprung rum am schlimmsten mit dem Haarausfall. Da fällt bald echt das Doppelte aus, wie "gewohnt" - ich hoffe aber, dass es sich so langsam einspielt... Momentan (heute Zyklustag - ist wieder alles im Lot... Danke, höchstens 60-80 Haare... Mein Mann meinte heute morgen, ich würde spinnen, das wäre kein Haarausfall; sondern ein normaler Haarverlust, den schließlich Jeder hätte... Ich hab auch gar kein richtiges Beurteilungsvermögen mehr... Sicher ist, dass ich Haare gelassen hab, die letzten Monate - ich

weiß aber ehrlich gesagt auch gar nicht; ob der Absetzausfall jetzt schlimmer war - als der Sommerhaarausfall, den ich jährlich habe...

Der richtig fiese Absetzhaarausfall ist auf jedenfall ausgeblieben...
Dafür bin ich ja auch schon mal dankbar!

...und ich bin froh, dass ich nach fast 14 oder 15 Jahren von den schei** Hormonen weg bin!

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 11 Aug 2014 13:51:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi zusammen,

wollte Euch nochmal ne kleine Liste von den Dingen aufschreiben, die sich verändert haben...
6,5 Monate ohne Pille!

-Muskelkater-artige Schmerzen im Unterleib und teilweise arge Muskelschmerzen in den Beinen (um den Eisprung) Das hatte ich früher schon, vor der Pille. Manchmal so arg, dass ich nachts ne Paracetamol nehmen muss

-depressive Verstimmungen (um den Eisprung & nochmal ein paar Tage vor der Periode)

-Pickel / fettige Haut / fettige Haare (um den Eisprung)

-Brustwarzen schmerzen (um den Eisprung)

-ich bin "mutiger/selbstbewusster" geworden; ich sag öfters mal meine Meinung (nicht immer gut)

-ich seh' viele Dinge nicht mehr ganz so "eng" - ich hab seit dem absetzen der Pille nicht mehr einmal wegen den Haaren geheult

-Periode nur noch 2 Tage, dafür aber doller

-Zugenommen plus 5 Kilo

-Zyklen zwischen 28 und 48 Tagen, meist aber im 35-iger Bereich

-fast migräneartige Kopfschmerzen 3 Tage VOR Periode... Kann ich auch die Uhr nach stellen

-morgentliche Übelkeit (war auch ein Grund fürs Pille absetzen)... wird jetzt, nach 6,5 Monaten ohne Pille auch besser...

-endlich wieder Libido

-mehr Körperhaare --> überall (borstiger, dunkler) nur nicht aufm Kopf!

-andere Geschmackssinne - ich find Dinge jetzt lecker, die ich früher nie mochte?! Ist aber schon auffällig

-weniger Kreislaufprobleme / Schwindel

-kein fieses Ziehen in den Beinen mehr - dachte immer, ich krieg bald ne Thrombose

Glaub, das wars im großen und ganzen...

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch

Posted by [Ponyfranse](#) on Fri, 22 Aug 2014 07:20:24 GMT

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

Hi meine Lieben,

ich mag es noch nicht richtig glauben; aber ich glaub, es wird besser
Boah, das wäre die Krönung... Also die letzten Tage waren es richtig wenig Haare...
Definitiv unter weit 100... (vielleicht 50 oder 60?) Ich freue mich Entweder ist der
Sommerhaarausfall vorbei oder der Absetz-Ausfall - weiß ich nicht so genau Egal, was es ist,
wenn es so bleibt knutsch ich die Welt... Das ist auch schon ziemlich krass, wie sich meine
Stimmung verändert hat Ich könnte die ganze Welt umarmen... Hoffe, ich hab jetzt bis zum
kommenden Jahr endlich wieder Ruhe! UND ICH HOFFE; ICH FREU MICH NICHT ZU FRÜH

Ich hätte dann, wenn es so bleibt; ca. 5 Monate Haarausfall gehabt...
Im Großen und Ganzen hat es sich halbwegs in Grenzen gehalten...
Über jedes Haar, was ausfällt, bin ich traurig... Ganz klar! Aber es hätte echt schlimmer
kommen können...

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch

Posted by [mike.](#) on Thu, 18 Sep 2014 02:02:45 GMT

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

freut mich, das Dein HA weniger wird

die veränderungen sind interessant.. Geschmackssinn, Mutig sein .. usw .. kenne ich bei mir
selber..

mein Wohlbefinden hat sich komplett verändert... ich kann sogar wieder Bier trinken..und es
schmeckt sogar ein wenig wieder

anfang des Jahres vertrug ich gerade mal ein 1/8 Weisswein..als Genuss..das war schon das maximale..

vor Bier hat mir gegraust

sei froh, das Du nur bis ca 1 ng/ml Testo hast... ich bekomme von meinen 6 ng/ml T langsam wieder überall borstige Haare am Körper
dafür aber auch das erste mal so was wie einen Bart

ich habe auch knapp 5 kg zugenommen (in der E2, P4 HRT war ich leichter, feiner, zierlicher (ich wurde von anderen Männern als süss wahrgenommen..zumindet hat man mir das öfter gesagt (was mir unheimlich war)).... jetzt werde ich etwas gröber/größer..massiger..muskulöser..liegt hw am hohen T)

als Mann kann ich den Status mit etwas Progesteron halten.. bei Dir als Frau wird an und für sich genug in der Gebärmutter gebildet....

bin gespannt, wie es weitergeht.

LG
Mike

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 22 Sep 2014 13:22:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

ja - es ist nicht mehr ganz so schlimm, aber vermehrt halt kurze Haare; empfinde ich jedenfalls so... Der Absetzausfall ist aber vorbei... Zahlenmäßig an sich ist jetzt eigentlich - wie immer -

"Borstige" Haare hab ich leider auch bekommen; überall; nur nicht auf dem Kopf Aber alles noch erträglich... Merke aber schon, dass ich mich mehr rasieren muss & die Haare sind halt schon dunkler & "borstiger" als gewohnt...

Zugenommen hab ich auch -.- Da kämpfe ich jetzt gegen an!

Mir ist auch noch was positives aufgefallen; hatte oft mit Ängsten zu tun (hypochondrischer Art) - die sind auch wie weggeblasen... Bin ich auch sehr dankbar für!

Bin auch gespannt, wie es weitergeht... Meine Zeit müsste jetzt bald beginnen - November - März sind "meine Monate" Da verlier ich meist nur bist zu 50 Haare pro Tag

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Löwin](#) on Tue, 07 Oct 2014 14:26:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Franse,
habe mal die Posts gelesen und muss ja ein wenig schmunzeln - 100-150 Haare - das ist ja wirklich nichts!!! und fast normal.

Ich habe nach 9 Jahren auch den Mut zusammengenommen und im Mai die Diane abgesetzt (die ich mit 23 bekommen habe, wegen ersten HA unter der Valette),
habe aber nach 2 Wochen schrecklichsten Haarausfall bekommen,
auch familiär sieht es da nicht gut aus - AGA Verdacht liegt nah es sind sicher 400-500 am Tag.
Dann wurde ich schwanger, 1. Zyklus, der HA hörte auf, dann verlor ich mein Kind im August
und nun nach der OP wieder seit 5 Wochen HA es ist schon richtig ausgedünnt und ich traue mich nicht mehr, im Spiegel anzuschauen...

Regaine hatte ich die ganzen 9 Jahre auch genommen, hatte aber trotzdem eingesetzt, der HA, in der Schwangerschaft dann natürlich abgesetzt und nun nicht wieder angefangen, weil ich ja eigentlich schwanger werden möchte und Regaine ja erst nach ein paar Monaten wirkt, oder!?
dann müsste ich es ja gleich wieder absetzen!??!

ach ja, nun schau ich mir schon die Zweithaarspezialisten an...

Viele Grüße
Löwin

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Thu, 23 Oct 2014 14:54:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi zusammen,

kurze Zwischeninfo: ziemlich genau 9 Monate pillenfrei! Alles wie immer... Mal mehr, mal weniger Ausfall... Weiterhin um den Eisprung rum fast die doppelte Menge Haare im Sieb, wie im restlichen Zyklus... Viele kurze Haare Naja; aber auch genug Neuwuchs... Eigentlich, so im Endeffekt ist alles so, wie es auch mit Pille war... Hab jetzt nicht mehr und nicht weniger Ausfall... Aber immerhin bin ich weg von den schei** Hormonen! Haut hat sich auch beruhigt. Auch da den ein oder anderen Pickel um die Eisprungzeit oder kurz vor der Periode. Der Zyklus liegt meist im 30-iger Bereich... 35 Tage ca. Joa und sonst... Ich hatte in der ersten Zyklushälfte ganz fiese Brustschmerzen... Meine Güte... Da werd ich den Gyn das nächste Mal fragen... Das hatte ich fast 4 Tage lang... Schmerzende Brüste, prall und empfindlich. Der Schmerz zog bis in den Achselhöhle... Kann mich dran erinnern, dass ich diese fieseren Schmerzen schon mal hatte; da hatte ich die Bella Hexal genommen & aufgrund dessen dann auch wieder schnell abgesetzt. Werde ich beobachten. Ansonsten: ach ja; da ich hohle Frucht die ganzen NEMs immer morgens, auf nüchternen Magen genommen hab hatte ich mir noch ne Magenschleimhautreizung zugezogen. Momentan nehme ich GAR NICHTS außer mein Regaine und alle 2 Tage Eil

Cranell... Aber keine Pillen mehr... Das wars erst mal... Meld mich zwischendurch mal...

Novemberkind, Mike... Wie gehts Euch beiden?

LG Franse

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch

Posted by [mike](#) on Thu, 23 Oct 2014 20:02:32 GMT

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

Ponyfranse schrieb am Thu, 23 October 2014 16:54Hi zusammen,

kurze Zwischeninfo: ziemlich genau 9 Monate pillenfrei! Alles wie immer... Mal mehr, mal weniger Ausfall... Weiterhin um den Eisprung rum fast die doppelte Menge Haare im Sieb, wie im restlichen Zyklus... Viele kurze Haare Naja; aber auch genug Neuwuchs... Eigentlich, so im Endeffekt ist alles so, wie es auch mit Pille war... Hab jetzt nicht mehr und nicht weniger Ausfall... Aber immerhin bin ich weg von den schei** Hormonen! Haut hat sich auch beruhigt. Auch da den ein oder anderen Pickel um die Eisprungzeit oder kurz vor der Periode. Der Zyklus liegt meist im 30-iger Bereich... 35 Tage ca. Joa und sonst... Ich hatte in der ersten Zyklushälfte ganz fiese Brustschmerzen... Meine Güte... Da werd ich den Gyn das nächste Mal fragen... Das hatte ich fast 4 Tage lang... Schmerzende Brüste, prall und empfindlich. Der Schmerz zog bis in den Achselhöhle... Kann mich dran erinnern, dass ich diese fiesen Schmerzen schon mal hatte; da hatte ich die Bella Hexal genommen & aufgrund dessen dann auch wieder schnell abgesetzt. Werde ich beobachten. Ansonsten: ach ja; da ich hohle Frucht die ganzen NEMs immer morgens, auf nüchternen Magen genommen hab hatte ich mir noch ne Magenschleimhautreizung zugezogen. Momentan nehme ich GAR NICHTS außer mein Regaine und alle 2 Tage Ell Cranell... Aber keine Pillen mehr... Das wars erst mal... Meld mich zwischendurch mal...

Novemberkind, Mike... Wie gehts Euch beiden?

LG Franse

Hi Ponyfranse,

klingt passabel

mir gehts ähnlich... Haare fallen mal mehr, mal weniger aus mein Pferdeschwanz ist leider eher dünn... die Dichte an sich halbwegs dicht.. aber es war alles schon mal besser.

ziehen in den Brüsten und Wassereinlagerungen plagen mich phasenweise.. etwas Progesteron hilft.. erwische ich nur ein bisschen zuviel davon, geht der Schuss nach hinten los und es wird meine Estrogen Dominanz schlimmer.. mit müdigkeit, trägheit, kaum Denkleistung...

meine Hormonwerte sind wieder normal im männl Bereich, bis auf erh. Progesteron (2,6 ng/ml zuletzt .. Standard bei <0,2 ng/ml)

erh. Prolaktin. niedriges FSH, LH, dafür "hohes" Testosteron (aus dem überschüssigen Progesteron entstanden)

Meine Stimmung ist von Manie zu Depression verfallen... seit einer Weile habe ich weder Depression noch Manie .. sondern eine normale gemäßigte Stimmung..falle auch weniger auf.

Bin gespannt wie es weitergeht

minox 2% und phasenweise 5% nehme ich auch wieder. subjektiv tut das gut und erh. etwas die dichte

LG
Mike

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Novemberkind](#) on Fri, 24 Oct 2014 14:58:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Huhu Ponyfranse, ich hab hier schon lange nichts mehr geschrieben, schleich hier aber noch immer rum. Bin jetzt 1 Jahr und 3 Monate ohne Pille. Nachdem sich der HA nach dem Horror-Absetzschub im letzten Herbst über den Winter und Frühling bei 50-100 Haaren am Tag eingependelt hatte, wurde es jetzt im Spätsommer interessant. Denn im September/Oktober habe ich immer meine HA-Hochphasen und nun fürchtete ich, dass es ohne Pille wieder so schlimm werden könnte wie nach dem Absetzen.

Und der HA wurde im August-September auch mehr, aber "nur" so 100-150 Haare am Tag. Trotzdem dachte ich, es geht wieder los. Aber das dauerte nur ein paar Wochen und gerade, wo eigentlich der Höhepunkt erreicht sein müsste (letztes Jahr nach dem Absetzen waren es im Oktober 300-500 am Tag), sind es seit ca. 2 Wochen nur so 20-100 pro Tag ... 3 MAL AUF HOLZTISCH KLOPF (bis Tischplatte brech).

Alles in allem ist mein jährlicher Herbst-HA also besser als mit der Pille. Wobei ich mich frage, ob auch der sonnenarme Sommer in Bayern dazu beigetragen hat, dass der HA glimpflich ablief.

Aber: Meine Haarstruktur hat sich total verändert!!! Von glatt und fein unter der Pille wieder auf wellig und unzählbar, wie ich sie als Kind hatte. Der Oberkopf hat sich nicht so doll erholt (klar bei AGA), aber mit Schütthaar ist es echt okay, weil ja nur Scheitel betroffen. Dafür sind meine Seiten wieder zugewachsen, auch hinten wieder eine Linie, obwohl ich auch mal ne Phase hatte, wo wieder viele kurze ausgefallen sind. Auch der Pony geht wieder. Nur habe ich durch die immer noch nachwachsenden Haare halt Megafrizz. Aber gut, besser Chaoshaar, als keines ...

Libido wankt stark! Vom vor Eisprung bis auf danach. Aber gut, hat ja einen biologischen Sinn. Sonst fühle ich mich ohne Pille super.

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Thu, 13 Nov 2014 14:04:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Leute,

wieder mal ein kleines Update nach genau... 9 Monaten und 22 Tage - ohne Pille!

Sooooooooo, Mitte November... Ab jetzt beginnt MEINE ZEIT
Es beruhigt sich alles, neue Haare wachsen - wie immer um diese Zeit...
Gott sei Dank... Das ist die Zeit, wo ich Kraft tanken kann...

Es ist, wie es ist... und wie es war... Zyklusbedingt definitiv Phasen wo mehr und weniger ausgeht... Hat sich nix geändert... Wenn es so bleibt, wie es jetzt ist, kann ich damit Leben...

Alles gut!

Hab jetzt kommende Woche wieder einen routinemäßigen Frauenarzttermin; werde alles dramatisieren - von wegen Haarausfall oooohne Ende - damit ich endlich zu diesem shit Hormonsstatus komme... Die weigern sich ja strikt, bei mir was zu machen Nicht mal Schilddrüsenwerte krieg ich - unfassbar...

Ich bin ja der Meinung, dass ich unter ner Ö-Dominanz / P.-Mangel leide...
Meine "Symptome" auf der Liste treffen zu 80% zu...

Naja, ich berichte immer wieder mal...
Zyklus immer irgendwas zwischen 28-42 Tagen...

Liebe Grüße Euch allen...

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Thu, 13 Nov 2014 14:08:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ach ja, ich hatte ja von jetzt auf gleich alle Nahrungsergänzungsmittel abgesetzt; hatte ja schon Magenprobleme -.- Jeden Tag ne Hand voll "Pillen" bekam mir nicht mehr Hat sich bisher auch weder positiv noch negativ ausgewirkt...

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Thu, 12 Mar 2015 08:43:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi ihr Lieben,

wollte mich auch mal wieder melden...

Bin jetzt 13 Monate ohne Pille...
Nehme nur noch Regaine - 1x abends...

Was soll ich sagen?!

Seit ca. 3 Wochen hab ich wieder vermehrt Haarausfall...
Denke mal, es wird der Frühling sein...
Haare in allen Längen fallen aus... Nervt mich!

Will jetzt nicht hoffen, dass Regaine nicht mehr wirkt

Das wird niemals ein Ende nehmen...
Im Winter hab ich ja generell immer Ruhe

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Pfanckuchen](#) on Thu, 12 Mar 2015 11:59:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hällöchen Ponyfranse,

hab deine ganze Geschichte grade mal gelesen, weil ich auch grade die Pille abgesetzt habe
(hatte deinen vorher Thread gar nicht gefunden, schade).

Ich finde das so interessant, bei mir ist das so ähnlich: die erste Woche nach dem
Pillenabsetzen hatte ich einen Tag lang mega hohen Blutdruck; in der zweiten Woche 3 Tage lang
mega Kopfschmerzen und diese Woche zickt wahrscheinlich die SD rum.
Aber es ist auch irgendwie gut zu wissen, dass sich was tut im Körper; er könnte nur mal einen
Gang runter fahren^^

Hast du denn nun mal einen Hormonstatus bekommen?! Kann ja echt nicht angehen, dass du
den erbetteln und dann evtl. noch selbst bezahlen musst... da hab ichs besser: mein Frauenarzt
hat sofort zugestimmt (zum Glück!)

Bei mir ist der Haarausfall seit knapp ner Woche auch von heute auf morgen weniger geworden
(und ich bin jetzt erst bei Tag 22!) UND auch fast nur kurze!! 20% lange Haare, der Rest ist
zwischen 3-12cm; warum frage ich mich? Das muss doch n Grund haben?!

Tut mir echt leid, dass du da immer noch Probleme mit hast!

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Fri, 20 Mar 2015 06:05:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi zusammen,

es hat mich wieder eingeholt...

Kaum sind sie ersten Sonnenstrahlen da, gesellt sich auch wieder der Haarausfall dazu... Es sind Unmengen an Haaren - fast genauso wie beim Regaine Shedding oder beim Absetzen der Pille... Hab schon überlegt, ob ich überhaupt Shedding und Absetzhaarausfall hatte... Könnte ja genauso gut dieser dämliche Frühling sein?! Zeitlich ist es ja immer gleich - März / April... Es fallen Haare Längen... Kurz, Mittel, Lang... Es ist zum heulen... Zahlenmäßig lieg ich sicherlich bei 150 Haaren -.- Hab jetzt wieder mit Eil Cranell und Nems angefangen... Regaine nehm ich ja sowieso - Es nimmt nie ein Ende!

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch

Posted by [Ponyfranse](#) on Tue, 31 Mar 2015 13:15:03 GMT

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

Herrlich Eigentlich jedes Jahr das Gleiche... Hab mir gerade meinen ganzen Thread hier nochmal durchgelsen und ich glaub, ich hatte 2014 gar keinen "Pillen-Absetzhaarausfall"... Denke, dass war -wie auch jetzt- der übliche Frühlings/Sommerausfall... Ist dieses Jahr exakt das Gleiche, wie letztes Jahr im April... Wieder alles zu 80% kurze Haare... Kopfhautbrennen... Absolut gleich.

Ab November sollte es besser werden - Ist ja nicht mehr lang

Hab wieder mit Eil Cranell & NEMs angefangen...

Schauen wir mal...

Donnerstag wieder mal einen Arzttermin; in der Hoffnung auf ein Blutbild...

Ich berichte...

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch

Posted by [Blueray1970](#) on Tue, 31 Mar 2015 16:32:13 GMT

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

Hallo Ponyfranse,

ich habe das gerade gelesen mit dem Kopfhautbrennen was du erwähnst ...

Wie äussert sich das bei dir? Brennt das überall auf der Kopfhaut oder nur an bestimmten Stellen? Ich habe immer so Phasen, das sind auch nur ein oder zwei Stellen wo die Kopfhaut bei mir irgendwie weh tut, ich kann das gar nicht beschreiben. Das ist wie wenn ich den ganzen Tag einen ganz streng bzw. straff gezogenen Pferdeschwanz tragen würde. Da tut einem ja auch irgendwann mal die Kopfhaut weh. So hab ich das an ein oder zwei Stellen, dass ist richtig unangenehm. Die Ärzte sowie Frisör kapiieren nicht was ich da meine. Manchmal frage ich mich ob ich spinne. Hilft dir irgendwas dagegen?

Grüße

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Wed, 01 Apr 2015 05:03:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also bei mir ist es bevorzugt der Oberkopf... Und das gleiche Gefühl, was Du beschreibst... - wie mit dem zu fest gebundenen Zopf... Das gehört wohl zum Haarausfall dazu. Hab aber bemerkt, dass da die Psyche ne große Rolle spielt. Je mehr man dran denkt, umso schlimmer wird es -.-

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Wed, 01 Apr 2015 07:25:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Novemberkind, was machen Deine Haare?

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Isi0](#) on Fri, 10 Apr 2015 15:09:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Ponyfranse,

das klingt alles sehr spannend.
Ich hoffe dein Haarausfall hört bald auf.

Kann der überhaupt komplett aufhören langsam befürchte ich dass ist ein Mythos.
Darf ich fragen wie du dich Ernährst? (ich würde gerne wissen ob man mit schlechter Ernährung HA begünstigt)
Werde selbst nach dem Sommer oder im August mit der Pille aufhören! (Hab jetzt schon Angst und bin mir zu 100% sicher dass ich Pickel bekommen werde.

Ahja und das Kopfhaut"ziehen" hab ich auch, nur an den Stellen wo natürlich auch schon sich alles lichtet... Zufall eher keiner

LG

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 13 Apr 2015 07:06:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

jetzt gerade ist wieder etwas besser - vielleicht doch nur ein Frühlingsschub - "Fellwechsel"?!
Joa, Ernährung von ungesunden Phasen bis zu gesunden Phasen alles dabei - UND es hatte
kein Einfluss auf meinen Haarausfall... -.-

Hatte aber am Donnerstag einen Termin zur Blutabnahme - musste ich leider alles selbst
bezahlen; von daher hab ich nicht so viele Parameter untersuchen lassen... Schilddrüsenwerte
und mehrere Eisenwerte - Das sind die Werte zu denen auch einige meiner Symptome passen...
Müde, frieren usw.

Schauen wir mal...
Sobald ich was hab, stell ich die Ergebnisse hier ein

Subject: Aw: ohne-Pille-Tagebuch
Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 13 Apr 2015 09:44:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eisenwerte sind gerade eingetrudelt... Schilddrüse dauert noch -.-

Eisen: 107 µg/dl (37-145)
Ferritin: 137,6 ng/ml (15-150)
Transferrin: 248 mg/dl (200-400)

NEMs nehm ich momentan keine!

Also am Eisen sollte es nicht liegen?!

Schilddrüsenwerte (ft3 und ft4) reiche ich nach;
da habe ich bisher nur den TSH basal

TSH-basal: 2,45 µIU/ml (0,27-4,2)

Die Werte in den Klammern sind die "Normwerte"