
Subject: DHEA

Posted by [Laila](#) on Wed, 09 Apr 2014 15:44:07 GMT

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

Hallo wollte mal fragen ob es jemand schon mit Zugabe von DHEA probiert hat?! In Amerika ist dies bekannt als Verjuengungshormon und ist frei verkaeflich. Es steigert wohl die Hormonproduktion. Da meine Werte sehr niedrig sind (vor allem Testo) überlege ich mir das zu bestellen.

Subject: Aw: DHEA

Posted by [Franzi12](#) on Thu, 10 Apr 2014 15:01:16 GMT

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

Hallo Ihr Lieben!

Bin auch mal wieder da!

Laila, ich nehme DHEA mittlerweile seit einem Jahr und habe nur positive Erfahrungen damit gemacht. Mein Hormonspiegel hat sich wieder eingependelt, die Haut und vorallem die Augen sind nicht mehr trocken. Liegt vorallem daran, dass DHEA bei uns Mädels zum großen Teil in Testo umgewandelt wird. Keine Angst, dass ist sehr gut (siehe auch den Artikel Test, das Rapunzelhormon).

Die Haare sind besser geworden, meine Stimmung ist besser und ich schlafe gut!

War alles ein bisschen sehr am "wackeln", bin in den Wechseljahren

Hoffe, ich konnte Dir ein bisschen weiterhelfen. Es ist aber besser, Du lässt vorher den DHEA-Spiegel im Blut testen! Nur ersetzen, wenn Du Mangel hast. Ich habs von meiner Gyn bekommen. War ne super Entscheidung.

Liebe Grüße Franzi

Subject: Aw: DHEA

Posted by [Cora](#) on Thu, 10 Apr 2014 18:38:38 GMT

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

Das finde ich einen sehr interessanten Erfahrungsbericht ... und es fixt mich direkt ein bisschen an

Leider hab ich auch schon von Frauen gehört, die durch DHEA-Einnahme noch stärkeren Haarausfall bekommen haben. Ist halt wie immer: Jeder Eingriff in den Hormonhaushalt kann HA hervorrufen bzw. verstärken, muss aber nicht.

Mein Arzt hat mir DHEA folgendermaßen erklärt: Es ist ne körpereigene Hormonvorstufe, die vom Körper selbst in Testosteron und / oder Östrogen umgewandelt wird - ganz nach Bedarf.

Also in der Theorie ist es auf jeden Fall ne GUTE Sache für den Hormonhaushalt, und bei vielen - wie Franzi - anscheinend auch in der Praxis.

Subject: Aw: DHEA

Posted by [Laila](#) on Thu, 10 Apr 2014 18:51:00 GMT

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

Hallo Franzi,

vielen Dank für Deine Antwort! Wie war denn Dein DHEA-S Wert? Also meiner ist bei 939,8 ng/ml und der Referenzwert wird mit 500 bis 4000 angegeben. Laut Endo ist ja alles in Ordnung. Aber meine Haare sind mittlerweile so labberig und kraftlos und dünn das wird täglich schlimmer. Und ich bin ja schon beim Haarteil... Noch dazu hab ich in vier Wochen sechs Kilo zugenommen (nach Pille absetzen), aufgeblähter Bauch und nur müde. Bin bald 38...also WJ sollten noch nicht sein....

Welche Dosierung nimmst Du?

Hallo Cora,

und hat es Dir Dein Arzt denn empfohlen? Wie alt bist Du?

Liebe Grüsse

Subject: Aw: DHEA

Posted by [Franzi12](#) on Fri, 11 Apr 2014 09:30:10 GMT

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

Guten Morgen Laila,

also, mein DHEA-S Wert lag ähnlich wie bei Dir. Schau Dir mal die angegebene Referenzwert-Spanne an, da liegst Du mit Deinem Wert ziemlich an der unteren Grenze. Laut meinem Halbwissen sinkt das DHEA bereits ab 25 Jahren und zwar bei allen. Das Problem mit Deinen Haaren würde ich jetzt eigentlich akut bei Deinem "Pilleabsetzen" sehen.

Das sollte sich nach dem "Östro-Entzug" und dem momentanen Hormonchaos in 3 - 6 Monaten wieder einspielen.

Deine Gewichtszunahme könnte, meiner Meinung nach, mit einem akuten Progesteronmangel zusammenhängen. In Deiner Pille war bestimmt ein Gestagen (zwar nicht gut, hat aber Dein Pillen-Östrogen in Schach gehalten). Jetzt zirkuliert nur Deine Eigenproduktion an Östro im Körper, trotz niedrigen Momentan-Werten könntest Du nun eine relative Östrogen-Dominanz haben (mehr Wassereinlagerung, langsamer Stoffwechsel usw.). Sprich mal mit Deinem Gyn über natürliches Progesteron (Dein Alter könnte dazu passen) . Allerdings kann auch ein niedriges DHEA zu Gewichtszunahme führen. Fehlendes Testo begünstigt den Fettaufbau.

Du siehst, Du hast die Möglichkeit an ein paar "Schrauben" zu drehen. Ich nehme 7,5 mg DHEA täglich. Ist eine sehr geringe Dosis, aber mir langt's. Man sollt sich da langsam rantasten und immer mal wieder den Blutwert checken. War erst vor einer Woche zum Check. DHEA wieder gut in der Norm und auch mein Östro ist wieder ein bisschen mit angestiegen und ok. Ein zuviel an DHEA merkst Du an übermäßig fettiger Haut, Pickel und natürlich schnell fettenden Haaren und ggfs. Haarausfall...deswegen rantasten bis Du Deine Wohlfühldosis erreicht hast!! Dann wirkt das "Zeug" aus meiner Erfahrung super!!
Liebe Grüße Franzi

Subject: Aw: DHEA
Posted by [Laila](#) on Fri, 11 Apr 2014 15:56:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Franzi,

ganz ganz lieben Dank für Deine Antwort. Hab im anderen Thread mal noch die ganzen Blutwerte eingestellt. Hast Du Dir die auch angeschaut? Heißt das ich bin schon fast in den WJ??? Von den Anzeichen her würde es glaub passen....OMG!!!!
Wegen der aktuellen Verschlechterung....bin ja jetzt schon sechs Monate pillenfrei. Von dem her weiß ich auch nicht ob das daran liegt...ich war heute Morgen so weit, daß ich gesagt habe ich nehme wieder die Pille.... Habe noch 3 Blister Valette und 2 Diane35.....Meine FA ansprechen wegen dem natürlichen Progesteron?! Ohje ich kenne schon ihre Antwort...Laut den Ärzten ist ja immer alles in Ordnung...Man ist das alles schwierig. Ich weiß echt nicht was ich tun soll. Vor zwei Monaten dachte ich, okay der Ausfall hat aufgehört, ich kann vielleicht auf eine Besserung hoffen. Aber trotz null Ausfall habe ich die Mega Verschlechterung. Wenn ich die Haare an den Seiten nach hinten kämme ist das "gestreift" weil fast keine Haare mehr da sind und die die da sind so dünn wie Spinnweben...

Liebe Grüsse

Subject: Aw: DHEA
Posted by [Cora](#) on Fri, 11 Apr 2014 16:56:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Huhu Laila,

ich bin jetzt 45, der Haarausfall hat bei mir mit 38 Jahren angefangen
Seit dieser Zeit habe ich auch schon alle möglichen Prä-Wechseljahre-Symptome, das kann scheißfrüh anfangen

Jepp, mein Arzt wollte damals, dass ich DHEA nehme. hatte, wie gesagt, zuviel Respekt vor noch mehr HA. Aber je mehr ich von Franzi lese, um so mehr gerate ich in Versuchung, das vielleicht doch mal zu probieren ...

Subject: Aw: DHEA
Posted by [susanne27](#) on Fri, 11 Apr 2014 17:08:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich ließ meinen DHEAS Wert vor 3 Jahren überprüfen. Damals war ich 31.
Der Wert lag im unteren Bereich: 74.1 ug/dl (35 - 430)

Ist das schon zu niedrig??

Mein Testo (gesamt) lag auch immer im unteren Bereich: <20.0 ng/dl (0.0 - 80.0)

Allerdings habe ich trotzdem leicht unreine Haut.
Was sagt mir das jetzt??

Subject: Aw: DHEA
Posted by [Laila](#) on Fri, 11 Apr 2014 17:15:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So geht's mir auch. Trotz niedrigem Testo habe ich unreine und fettige Haut und auch Haare...

Subject: Aw: DHEA
Posted by [Laila](#) on Fri, 11 Apr 2014 17:25:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kann ich auch die Pille wieder nehmen und zusätzlich das DHEA?

Subject: Aw: DHEA
Posted by [Cora](#) on Fri, 11 Apr 2014 18:36:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Laila schrieb am Fri, 11 April 2014 19:25: Kann ich auch die Pille wieder nehmen und zusätzlich das DHEA?

Naja, sowas macht eigentlich nie wirklich Sinn - "gute" körpereigene Hormone (bzw. Vorstufen) wie DHEA und dazu synthetische aus der Pille. Ich glaube nicht, dass das DHEA so seine positive Wirkung wirklich entfalten kann.

Subject: Aw: DHEA

Posted by [Franzi12](#) on Mon, 14 Apr 2014 08:08:44 GMT

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

Guten Morgen Ihr Lieben,

Laila, ich bin der selben Ansicht wie Cora: Pille und DHEA würde ich nicht machen!
Sei froh, dass Du den Pillen-Absprung geschafft hast!! Ich habe selber die Diane 35 über Jaaaahre genommen. Haare waren trotzdem mehr als bescheiden... Man, hatte ich schiss, das Ding abzusetzen, war davon überzeugt, dass dann ohne Haarteil oder Perücke gar nichts mehr geht .

Bin mittlerweile 9 Jahre pillenfrei . Hat bei mir auch ca. 8 Monate gedauert, bis sich das Chaos auf dem Kopf gebessert hat. Heute habe ich bessere Haar als je zuvor (also, für meine traurigen Verhältnisse). Die synthetischen Hormone haben mir im Nachhinein überhaupt nicht gut getan. Hochgepriesene Haarpille "Diane" hin oder her. Erst mit den naturidentischen Hormonen, wie Progesteron, Estreva (Östrogen) und DHEA wurde alles viiiiieel besser. Du solltest Dir wirklich einen guten Gyn suchen, es gibt auch endokrinologische Gynäkologen, die kümmern sich verstärkt und gekonnt um Deinen Hormonhaushalt.!

M.E. solltest Du es dann nach **ABSPRACHE!!!** mit dem Arzt, mit naturidentischem Östro-Gel (Estreva oder Gynakodin??) , Utrogest (=Progesteron) und DHEA versuchen. Wie bei allen Hormonsubstitutionen wird es ca. 3 Monate dauern, bis Du eine Verbesserung bemerkst. Ist alles nicht so einfach, ich weiß. Auch bei der Dosierung gibt es nur allgemeine Richtlinien. Man braucht einen langen Atem, aber wenn man seine individuellen Bedarf erkannt hat, klappt es mit diesen Hormonen m.E. sehr gut. Nicht nur bei den Haaren sondern auch beim Gewicht, Deiner Gemütslage und und und. Bis dahin Euch allen einen guten Wochenstart! Liebe Grüße
Franzi

Subject: Aw: DHEA

Posted by [Franzi12](#) on Mon, 14 Apr 2014 08:36:13 GMT

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

Laila, ich nochmal kurz:

habe gerade mal Deine Blutwerte angeschaut, bin natürlich kein Mediziner aber hier mal meine laienhafte Interpretation:

Ferritin: hier könntest Du noch ein bisschen nachlegen

LH, FSH: eigentlich keine Anzeichen für Wechseljahre, wäre sonst viel höher

SHBG: der höhere Wert kommt, m.E, von der jahrelangen Pilleneinnahme

DHEA, Testo: sehr mager

Hier würde ich wirklich ansetzen, mit DHEA. Wie Cora schrieb, es ist ein unisex Grund-Hormon. Daraus wird nach individuellem Bedarf auch Östro im Körper gebildet. Ich denke, es wird Dich wieder ins Gleichgewicht bringen

Grüßle

Franzi
