
Subject: PCO

Posted by [sunflower3](#) on Sun, 13 Apr 2014 06:32:16 GMT

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

Hallo PCO Leidensgenossinnen,

ich habe in einigen Beiträgen gelesen , dass einige sich genau wie ich mit dem Thema PCO beschäftigen und daran erkrankt sind . Wenn man von dieser "Erkrankung" betroffen ist und eine Haar und Hautabhängigkeit hat trifft es einen doppelt.

Man verliert die Haare evtl. extremer so das Frau wirklich einen sichtbaren lichten Kopf bekommt und kämpft noch mit zig anderen Nebenerscheinungen.

Mich würde interessieren ob die ein oder andere wieder bessere Haare bekommen hat oder durch Therapiemöglichkeiten das PCO verbessern konnte.

Bitte meldet euch , würde mich freuen

Wie bereits geschrieben hat bei mir Androcur bewirkt das keine weiteren Bläschen entstanden sind aber zurück ging keines. Die Haare wurden dennoch schlechter aber meine Muskeln gingen zurück. Was zur Folge hatte das ich am Herz Probleme bekam und ich kurzatmig wurde. Habe Androcur ein Jahr genommen , eine Längere Einnahme würde ich niemand empfehlen .

Androcur wirkt schnell und senkt das Testo effektiv ABER man sollte aufpassen wie lange man es nimmt.

Nehme derzeit Belara fühle mich wieder besser aber die Haare werden weiter schlechter.

Deshalb würden mich Progesteron interessieren bei PCO Patienten .

Danke

Eure sun

Ig sun

Subject: Aw: PCO

Posted by [Cheetah74](#) on Sun, 13 Apr 2014 07:03:16 GMT

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

Hallo Sun

Ich versuche nun auch Progesteron, allerdings oral, da ich transdermal schlecht aufnehme.

Bin jetzt im ersten Zyklus, da kann ich natürlich bezüglich Haare noch nicht viel sagen.

Psychisch geht es mir mit Progesteron sehr gut und endlich kann ich seit vielen Monaten wieder 5-6 Std. am Stück schlafen, was vorher nicht möglich war.

Pickel habe ich etwas mehr bekommen und die Haare sind wieder fettiger, aber das kommt sicher eher mehr vom Absetzen von Androcur.

Bin gespannt, ob ich endlich mal wieder eine Mens bekomme, aber nach dem US vom Freitag zu beurteilen, wird das nichts. Meine Gebärmutter Schleimhaut baut sich nicht mehr auf.

Ich hoffe eigentlich immer noch, dass sich trotz meines Alters, nochmals alles etwas einpendelt. Ist halt doppelt schwierig, die Wechseljahre nähern sich und zusätzlich noch PCOS, Hormontechnisch der Supergau...

Subject: Aw: PCO

Posted by [test123](#) on Mon, 14 Apr 2014 16:25:18 GMT

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

Hallo,

würde mich auch wahnsinnig freuen, wenn noch mehr PCOS-Leidensgenossinnen ihre Erfahrungen schildern würden. Danke an dieser Stelle erst mal an Sunflower und Cheetah!!

Hat noch jemand Erfahrungen mit naturidentischen Hormonen?

Wie sieht es da aus mit dem erwähnten Progesteron (Utrogest), oder Östrogen (z.B. Estreva?) oder auch DHEA, das parallel aktuell diskutiert wird?

Bin da absoluter Neuling, daher die vielleicht etwas dumme Frage: wie sieht es aus mit Schwanger-Werden und Einnahme naturidentischer Hormone? Ist das schlecht für's Ungeborene? Während der Schwangerschaft wird man die Hormone dann ja sicherlich nicht weiter nehmen dürfen, oder?

Wie ist das allgemein: kann zunächst verstärkter HA auftreten (also wie ein Shedding)? Wenn man die Hormone dann wieder absetzt, hat das die gleichen Auswirkungen wie beim Pille-Absetzen? Klar, jedes Ab- und Ansetzen von Hormonen kann die Haare stören... aber im Vergleich mit der Pille?

Meine Erfahrungen bisher, falls es jemanden interessiert :

Habe PCOS wahrscheinlich schon seit der Pubertät (hatte schon immer Zyklusstörungen...). Mitte 2011 habe ich wegen des HA's die Diane genommen. Sie half sehr schnell! Hatte anderthalb Jahre lang keinen HA, dann ging es - immer noch unter der Diane! - wieder los. Sechs Monate habe ich das "mit angesehen", dann hab ich sie abgesetzt. Das war Anfang Nov. 2013. Nun bin ich 5 1/2 Monate pillenfrei. Der Absetz-HA fing ziemlich genau 3 Monate nach Absetzen an (etwa 400 Haare pro Tag), seit 1 Monat verliere ich wieder etwas weniger Haare (ca. 200 pro Tag). Mal schauen, wie es jetzt weiter geht :/ Naturidentische Hormone wären definitiv eine Option für mich

Liebe Grüße,
Jana

Subject: Aw: PCO

Posted by [sunflower3](#) on Mon, 14 Apr 2014 19:26:10 GMT

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

Hallo Mädels,

mir würde schon eine kleine Verbesserung freuen und ich weiß nicht ob es vielen so geht , bei mir ist es so das mein PCO sehr stark ausgeprägt ist . Der Quotient war 3,5 verschoben . Sebst die Ärzte in Freiburg waren da überrascht.

Manchmal habe ich Schmerzen wenn ich seitlich liege so in der Beckengegend.

Als ich keine Pille genommen habe war der ganze Rücken voller Pickel . Zu diesem Zeitpunkt wurde das Pco entdeckt . Unter der Pille hatte ich keine Zysten aber HA. Pille abgesetzt da warem dann die Zysten dann Androcur und danach wieder Pille aber die Zysten sind geblieben.

ES muss doch ein Weg geben??

Auf den Englischen Seiten verstehe ich zu wenige Details dennoch danke Jana ...

Hoffe auf viele Berichte

Ig sun

Subject: Aw: PCO

Posted by [sunflower3](#) on Sun, 20 Apr 2014 08:16:04 GMT

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

Hallo Mädels,

gestern war ich wieder bei meinem service Termin und ich bin wirklich froh bereits mein zweites Haarteil bestellt zu haben.

Zweithaar zu tragen bedeutet natürlich mehr Aufwand und ein gewisses Maß an Kompromissbereitschaft ABER ich wüßte nicht was ich ohne machen würde.

UNDENKBAR

Ich könnte so nicht mehr auf die Strasse gehen ohne beglotzt zu werden und mit Haarteil passiert mir das nicht.

Was das Haarteil betrifft bin ich selbst meine Größte Kritikerin aber alle die Zweithaar tragen wissen was ich meine.

Ich habe derzeit auch keine Kraft zum Frauenarzt zu gehen wie es mit dem PCO aktuell aussieht. So wie es auf meinem Kopf aussieht habe ich mir die Frage auch selbst beantwortet. Es ist wie ein Sanduhreneffekt erst ging es langsam und nun sehe ich jeden Tag wie es schlechter wird. Die Linke Seite war was die Haare angeht lange die Schokoseite allerdings hat es sich jetzt angeglichen. Meine Haare fallen nicht nur oben aus (wäre schlimm genug) auf den Seiten sieht es derzeit sehr extrem aus.

Nun ja ...

Ich trug 2 Jahre Mircobellargo . Eine Haarmontur wo mit Hülse und Wärme an den eigenen Haaren angebracht wurde. Tragen viele Kündinnen jahrelang, da ich allerdings durch den Teufelskreis der Hormone sehr entzündliche Wurzeln habe wird dieses tragen immer mehr eine Tortur für mich.

Mein Nächstes Haarteil wird eines mir durgehendem PU Rand sein , dann könnte ich an den

Stellen verkleben wo ich will und es könnte theoretisch jedes Mal eine andere sein.
Hoffentlich vertrage ich den Kleber. Drückt mir die Daumen
Ich habe große Angst vor diesem Schritt weil diesen Anblick muss Frau erst vertragen können
, allerdings ist der Markt jetzt eh schon verlaufen .
Die Haare werden solange das PCO nicht besser wird auch nicht besser. Und die Haarwurzeln
sind schon verkümmert also wars das für die Haare.
Ich denke es dauert noch 1-2 Monate dann habe ich das Neue und muss mich wieder umstellen
und daran gewöhnen. Wenn ich den Blick im Spiegel ertrage dann könnte ich somit den
Service selbst übernehmen und müsste keine 100 km alle 4 Wochen fahren und
Knüpfkosten sondern könnte selbst verkleben.
Zum PCO : ich selbst weiß nicht was man tun kann damit ich Hormonell auf die Reihe komme .
Ich habe leider eine sehr starke Form erwischt das selbst Ärzte viel krübeln lassen . Es hat sich
extrem auf die Haare manifestiert und wenn ich die Pille nicht nehmen würde mit zig
entzündlichen Pickel am Dekoltee und Rücken.
Natürlich würde dann noch mehr Eibläschen wachsen.

Wie ergeht es euch ?

Wie geht ihr mit dieser Erkrankung um ? Kosmetisch und Medizinisch?

LG und frohe Ostern

Eure sun

Subject: Aw: PCO

Posted by [Cheetah74](#) on Sun, 20 Apr 2014 14:33:29 GMT

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

Hallo Sun

Kosmetisch mache ich auf dem Kopf noch nichts, inzwischen sind sie ja etwas nachgewachsen,
ausstehenden fällt nichts mehr auf, mir aber schon.

Ich habe meine Haare ja kurz geschnitten, da zu meinen schlimmsten Zeiten, nichts mehr
anderes möglich war. Das Deckhaar ist jetzt fast wieder auf der oberen Ohrkante angekommen
und es sieht schon wieder etwas komisch aus. Meine Haare wachsen zwar nach, es fallen aber
auch wieder mehr kurze aus. Irgendwie steht alles in unterschiedlichen Längen ab, komisch das
Ganze....

Status jetzt: etwa einen Drittel meiner Gesamtmenge habe ich wohl eingebüsst. Da ich vorher
sehr viele und dicke Haare hatte, geht's gerade noch. Meine linke Seite ist noch immer stark
ausgedünnt, ich kaschiere das, in dem ich die Haare mehr auf diese Seite trage.

Letzte Woche hatte ich meinen ersten Termin, um meinen Hirsutismus im Gesicht etwas zu Leibe
zu rücken. Oberlippe und Kinn wurden gelasert. Diese Sch*** Stoppeln bringen mich noch zum
Wahnsinn. Mal schauen, ob es etwas gebracht hat.

Meine Haare um die Brüste und Bauchnabel zur Schamgrenze hinunter zupfe ich. Die Beine
werden rasiert. Erstaunlicherweise werden die lichter, obwohl ich Androcur abgesetzt habe.

Nächste Woche sollte muss ich nochmals zum Kontrolltermin um meine Eierstöcke anschauen

zu lassen, wie sich diese entwickeln. Meinem Unterbauch nach, ist wahrscheinlich wieder alles voller Zysten... Dann wird entschieden, ob ich nun definitiv mit Metformin anfangen.

Am liebsten würde ich meine Eierstöcke rausnehmen lassen, dann hätte ich wenigstens nicht ständig Schmerzen durch diese. Gebärmutter gleich mit, da baut sich die Schleimhaut auch nicht mehr auf.

Es ist einfach zum K.....

Durch Progesteron schlafe ich dafür um einiges besser, ich kann endlich wieder um die 5 Stunden am Stück schlafen.

Subject: Aw: PCO
Posted by [sunflower3](#) on Mon, 21 Apr 2014 06:36:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo liebe Cheeta,

das die Haare bisschen besser sind klingt positiv- verdankst du das Progesteron ?
Ja die Schmerzen sind nicht schön bei mir strahlt der Schmerz eher seitlich ins Becken rein.
Es ist echt zum k**** aber lese einfach zu wenig Erfolge.
Androcur würde ich nie wieder nehmen.
lg sun

Subject: Aw: PCO
Posted by [Lisa100991](#) on Sun, 18 May 2014 19:35:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey ihr Lieben, habe gerade eure Diskussion gelesen und habe ein Frage dazu.

Bei mir wurde auch ein leichtes PCO Syndrom festgestellt und ich nehme jetzt die Pille Belara und El Cranell. Könnte ich zusätzlich auch Progesteron nehmen oder wäre das nicht sinnvoll? habe im Moment vor allem Probleme mein Gewicht zu halten..

liebe grüße

Lisa

Subject: Aw: PCO
Posted by [test123](#) on Sun, 18 May 2014 21:40:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Lisa,

zum Progesteron kann ich dir leider nichts sagen. Mein PCOS ist außer Kontrolle und mein HA wird jeden Tag schlimmer

Aber falls du es nicht selber schon weißt: die PCOS-Ernährung soll DIE entscheidende Rolle spielen. Wichtig soll dabei sein, keinen Zucker, kein Getreide (vor allem weißes Mehl), keine Fertigprodukte, am besten keine Milchprodukte und vor allem nur Lebensmittel mit niedrigem glykämischen Index zu essen. Achte auf deinen Insulinspiegel! Und auch Sport (5x die Woche je mind. 30 min) ist wichtig. Das sollte dir zumindest beim Gewichtsproblem etwas helfen

Wünsche dir viel Erfolg und Kraft!

Subject: Aw: PCO

Posted by [Lisa100991](#) on Mon, 19 May 2014 07:11:40 GMT

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

Danke für deine Antwort ! Da ich Typ 1 Diabetikerin bin versuche ich eh wenig Kohlenhydrate zu essen um nicht so viel Spritzen zu müssenwie wird dein PCO denn zur zeit behandelt ? Bei mir war da nie die rede von , aber auf einmal habe ich so viele Veränderungen , vor allem beim Gewicht und Haarwuchs festgestellt....hm

Liebe Grüße

Subject: Aw: PCO

Posted by [test123](#) on Mon, 19 May 2014 20:07:11 GMT

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

Ich hatte bis vor sechseinhalb Monaten die Diane genommen (eigtl nur wegen des HAs, vom PCOS wusste ich damals noch nichts, hatte es aber definitiv schon). Die wirkte zunächst gut gegen meinen HA, aber dann nicht mehr. HA kam wieder und wurde stärker und stärker. Ich versuche es zur Zeit mit diversen NEMs und Wundermitteln. Maca nehme ich seit März, bringt bisher gar nix. Seit ein paar Tagen nehme ich NAC und Inositol. Sägepalme soll noch gut sein. Will aber erst noch meinen Hormontest abwarten, bevor ich das nächste Zeug reinhaue Ach ja, hatte auch Ell Cranell probiert - Wirkung ebenfalls gleich 0. Und Minox seit sechseinhalb Monaten ebenfalls wirkungslos. Zum Heulen... Hoffe nun weiterhin auf die Ernährung und regelmäßigen Sport.

Hast du noch andere Ideen, was man machen kann?

Liebe Grüße!!

Subject: Aw: PCO

Posted by [Lisa100991](#) on Tue, 20 May 2014 12:43:25 GMT

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

hm okay :/ das macht einem ja echt Panik wenn man das Gefühl hat, dass man nichts dagegen machen kann. Hast du denn auch Probleme dein Gewicht zu halten?
Ich habe heute mit meier Gyn. telefoniert und sie sagte mir ich könnte es zusätzlich mit Clevella probieren (myo-Inositol) Welches Präperat hattest du genommen? Und was genau ist NAC? Ich versuche es jetzt mit dem Galvanic Spa von NuSkin...ist ein Gerät was die Haarwurzeln stimulieren soll...habe heute neue Blutwerte bekommen und mein SHBG Liegt bei über 180 und mein Testosteron ist maximal unterdrückt mit der Belare (unnter 10)

Liebe Grüße !!

Subject: Aw: PCO

Posted by [test123](#) on Tue, 20 May 2014 17:08:44 GMT

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

Mit dem Gewicht habe ich bisher keine Probleme. Ich nehme zwar ziemlich schnell zu, aber mit meiner Ernährungsweise habe ich das (noch...) im Griff.

NAC (= N-Acetyl-Cystein, stabile Form der Aminosäure L-Cystein) und Inositol hab ich bei amazon bestellt. NAC ist glaube ich von NOW Foods und das Inositol von Healthy Origins (darf ich das hier überhaupt so öffentlich schreiben? Wenn nein, tut's mir leid!).

Berichte mal weiter, ob du mit irgendeiner Methode Erfolge erzielen kannst!! Halte dich/euch auch auf dem Laufenden. Aber bisher ist alles ***** Kann mich kaum noch motivieren, dran zu bleiben. Das mit der Ernährung ist ECHT schwer. Ich hasse es, ich verzichte seit Anfang März auf so viel und ich stelle mir jeden Tag die Frage: wozu? Es hat mir bisher nichts gebracht, wie lange soll ich denn noch warten? Der HA wird immer schlimmer statt besser. Aus Frust habe ich mir vor ein paar Tagen ein halbes Glas Schokocreame reingezogen (war göttlich!)

Subject: Aw: PCO

Posted by [sunflower3](#) on Wed, 21 May 2014 18:53:14 GMT

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

Hallo Mädels,

auch mein HA ist aufgrund des PCO so schlimm geworden das ich mir ein neues Haarteil zum kleben bestellt habe.

Ich habe es echt satt, ich habe bisher noch nicht gelesen , dass jemand das PCO in Schach gehalten hat und Haare zurückbekommen hat.

Auch ich nehme die Belara und alles ist schlimmer denn je und auch ich habe bis auf Fin alles versucht. Die Klinik wollte ja das ich es versuche aber ich traue diesem Medikament überhaupt nicht.

Würde mich freuen wenn jemand Erfolge berichtet

Ig sun

Subject: Aw: PCO

Posted by [sunflower3](#) on Wed, 04 Jun 2014 20:04:51 GMT

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

Hallo zusammen,

der Haarausfall geht weiter und weiter und es verhält sich alles wie ein Sanduhreneffekt. Derzeit nehme ich noch die Pille Belara. Haartechnisch wird alles von Tag zu Tag schlimmer und bald brauche ich um Haare nicht mehr kämpfen.

Das PCO wie viele mitbekommen haben ist bei mir sehr stark ausgeprägt und ich gehöre leider zu denen wo es fast alle Wurzeln zerstört.

Ich trage schon 2 Jahre Haarteil um meine Seele zu entlasten und es war die Klügste Entscheidung die ich je getroffen habe.

In 4 Wochen kommt mein neues Haarteil und da ich für Mircobellago immer weniger Haare habe und es an den dünnen Haaren nur noch zieht wird es eines zum kleben sein.

Manchmal kann man gegen Windmühlen nichts mehr ausrichten sondern nur noch das Beste daraus machen.

Ich mache mir Sorgen ob ich den Kleber vertrage und mir fehlt viel Erfahrungsaustausch was die Handhabung angeht.

Was das PCO betrifft würde mich nach wie vor interessieren was es besser machen könnte
lg sun

Subject: Progeseroncreme

Posted by [Heidiklara](#) on Thu, 05 Jun 2014 06:38:46 GMT

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

Hallo,

Ich weiß nicht genau, ob ich helfen kann oder nicht, Scheibe aber trotzdem meine Wrfahrung auf.

Ob ich PCO habe, weiß ich nicht, zumindest würde es mir weder von meinem Frauenarzt noch von der Endokrinologin gesagt. Ich habe auch zwei Kinder und keine weiteren Anzeichen

Darunter leide ich seit meinem 37. Lebensjahr. Mittlerweile bin ich 42.

Meine Haare waren schon immer sehr, sehr fein. So dünn, dass ich immer einen Kurzhaarschnitt hatte, mehr ging noch nie.

Trotzdem habe ich noch immer Haare auf dem Kopf. Und einige von euch würden mit meinem Status auch sicherlich eher ein Haarteil tragen, als ohne, meine Haarteilerfahrungen sind jedoch nicht gut. Unbequem, ständig damit beschäftigt den Übergang zu kaschieren... Nein.

Ich habe mich bewusst gegen ein Haarteil entschieden und halte damit noch so lange durch, wie

So, und nun zu den Hormonen.

Ich selber bemerke, dass ich kurz vor meiner Regel unter extremen Haarausfall leide. Meine Psyche ist dann auch so labil, dass ich wirklich nur noch deprimiert den Tag verbringe und alles nur noch schwarz sehe.

Anscheinend leide ich sehr under dem premenstruellen Symptom, auch ein Hormonproblem.

Ich schmiere nun seit gestern progestercreme 3 %, eine Masseinheit. Ich erhoffe nur sehr viel davon. Hier würde dieses Thema ja auch schon einmal angesprochen und eine von uns hat ihren Haarausfall dadurch behoben.

Ich würde jedoch keine Creme aus dem Internet bestellen. Ich brauche für 50g creme jedesmal ein neues Rezept, hoffe aber, dass mir meine Hausärztin eines ausschreiben könnte fürs nächste mal, denn die Endokrinologin ist 100 km entfernt.

Ach, und die Creme wird extra angerührt, ist also nicht fertig. Ich lasse sie mir aus Mübchen von einer speziellen Apotheke schicken. Diese hatte eine PCO erkrankte in einem Buch erwähnt und wärmsten empfohlen.

Wenn ihr wollt, halte ich euch am Laufenden, wie diese Creme wirkt!
