

---

Subject: Alternativen für Diane

Posted by [Raubtochter](#) on Tue, 16 Sep 2014 21:05:57 GMT

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

---

Hallo liebe Leute,

Ich melde mich nach langer Zeit wieder zurück. Nachdem ich die Diane 35 und Regaine zusammen genommen habe, ist mein Haar ein Jahr später so dick wie noch nie. Es ist wirklich kaum zu glauben, allerdings hat die Sache einen grossen Nachteil: Ich hab seit einem halben Jahr Panikattacken, Angstzustände und Kurzatmigkeit sowie eine erhöhte Nervosität, was mich echt zum Verzweifeln bringt. Ich vermute starke Zusammenhänge zur Diane.

Daher stellen sich mir folgende Fragen und ich hoffe auf euer Wissen und mentalen Support (denn die Angstzustände sind unheimlich kräftezerrend) ..Einfach die Pille absetzen käme für mich nicht in Frage weil ich das ja schon hatte und über Monate bis zu 900 Haare / Tag verloren habe und am Ende ein Schatten meiner selbst war. Es geht mir auch nicht um Verhütung, dafür gibts Kondome, sondern um die Reduktion meiner Nebenwirkungen und des einigermaßen im Griff kriegen meiner zu vielen männlichen Hormone. So jetzt die Fragen:

1. Welche Alternativen gibt es zur Diane? Etwas Bioidentisches?
2. Kann ich die Pille ausschleichen? Z.B. Eine halbe Pille pro Tag oder einer in der gleichen Konstellation niedrig dosierter Pille nehmen

3. Dann habe ich etwas Neues in einem Forum gefunden:

"Bei mir ist z.B. bekannt, dass die männlichen Hormone zu hoch sind ohne Pille. Und ich bekam heftige Probleme, wenn ich absetzte + allerdings einige sehr positive Veränderungen, die es wert waren.

Bei mir wurde daher einschleichend Metformin über einen Monat parallel zur Pille gegeben, dann habe ich die Pille abgesetzt und nur Metformin weitergenommen. Das konnte ich dann irgendwann (vor einigen Jahren) auch ausschleichen. Hat sehr gut funktioniert."

Was meint ihr dazu?

4. Was haltet ihr von Androcur als Alternative?

Ich habe am 23. einen Termin bei meiner Endokrinologin. Es wäre toll, wenn ihr bis dahin etwas weiterhelfen könntet, falls ihr mehr wisst.

Gerne teile ich auch meine Erfahrungen, falls ich mich für einen Weg entschieden habe

Danke, dass es dieses Forum gibt.

Beste Grüsse,  
Raubtochter

Subject: Aw: Alternativen für Diane  
Posted by [M.E.85](#) on Wed, 17 Sep 2014 12:32:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

das tut mir leid mit den Nebenwirkungen.

Stellt sich die Frage was schuld ist, die Östrogene oder das Cyproteronacetat? Spreche mal mit deinem Arzt, ein versuch mit Androcur wäre sicher sinnvoll. Ansonsten hast du ja noch das Regaine, was ja anscheinend auch gut anschlägt bei dir.

Ich bin auch gerade dabei die Diane zu versuchen. Bin aber erst im ersten Blister. Kannst du dich erinnern wann der Haarausfall anfang nachzulassen?

---

---

Subject: Aw: Alternativen für Diane  
Posted by [Binne](#) on Wed, 17 Sep 2014 20:03:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Androcur ist das Gleiche wie die Diane ( das Gestagen), nur viel, viel stärker !!

Wenn Du die Pille absetzt, könnte man überlegen, natürliches Östrogen ( Gynokadin) und Progesteron zu nehmen... als Puffer. Richtig abfangen wird es deinen HA aber wahrscheinlich nicht.

Pille ausschleichen habe ich noch nie gehört.

Der Wechsel zu einer (niedrig dosierten) Pille verursacht auch oft HA. Generell ein Absetzen oder ein Wechsel...

Googel mal im Männer Forum zu Androcur, da nehmen es meines Wissens die Wenigsten, da es einfach heftige NW haben kann.

Hoffentlich findest Du für dich einen guten Weg.

LG!

---

---

Subject: Aw: Alternativen für Diane  
Posted by [Raubtochter](#) on Sat, 20 Sep 2014 15:10:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

Vielen Dank für Eure Antworten,

Jetzt bin ich auf jeden Fall schlauer, was Androcur angeht und es kommt dann auch nicht für mich als Alternative in Frage.

Bei mir hat das mit dem Regaine ausschleichen von 2 mal täglich auf 1 mal täglich mit einigen Tagen an denen ich es auch vergesse zu nehmen, ja auch ganz gut geklappt, deswegen bin ich

im Moment noch der Hoffnung, dass eine niedrigere Dosis Diane meinem Körper auch gut täte.

@Me85 mein Haarausfall hat ca 3 Monate später aufgehört. Was die Haare angeht, ist Diane das Beste, wenn eben nicht die Nebenwirkungen wären.

@ Binne: die Idee mit dem natürlichen Östrogen und Progesteron finde ich super und werde es meiner Ärztin vorschlagen.

Auch werde ich die Idee mit der halben Pille vorschlagen. Und dann langsam reduzieren und schauen wie es sich mit den Nebenwirkungen verhält. Irgendwie habe ich das Gefühl, dass es ein Schritt in die richtige Richtung wäre. Ein paar Haare würde ich dafür aufopfern nur möchte ich dass mir der radikale Haarausfall verschont bleibt. Ich will meinem Körper ab jetzt etwas gutes tun und mein Ego ein bisschen im Zaun halten.

Nach dem Termin poste ich mal, was draus geworden ist habt dank!

---

Subject: Aw: Alternativen für Diane  
Posted by [Raubtochter](#) on Tue, 23 Sep 2014 22:01:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es gibt Neuigkeiten nach dem heutigen Termin.

Meine Endokrinologin erlaubte mir im Eigenversuch eine halbe Pille zu nehmen. im Zuge dessen werden ich folgende Dinge testen:

- 1.) wie ändert sich mein Haarstatus
- 2.) gibt es Veränderungen bezüglich Angstsymptome, Kurzatmigkeit etc.

Sie hat mich darauf hingewiesen, dass es zu Zwischenblutungen kommen kann ansonsten hat sie mir alternativ die Belare angeboten.

---

Subject: Aw: Alternativen für Diane  
Posted by [Iras](#) on Wed, 24 Sep 2014 11:49:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Raubtochter, ich habe dazu zwei Fragen:

Wie halbiert Du die Diane, damit Du in etwa noch eine vergleichbare Dosis in den zwei Hälften hast?

Machst Du dann auch eine ganz normale einwöchige Einnahmepause nach 21 Tagen?

Danke im Voraus für Deine Antwort.

Viele Grüße von Iras

---

Subject: Aw: Alternativen für Diane  
Posted by [Raubtochter](#) on Wed, 24 Sep 2014 15:50:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Iras,  
habs bereits ausprobiert und mit einem wirklich scharfen, großen Messer funktioniert.  
Ob die Hälften immer 100% genau sind, kann ich nicht sagen, jedenfalls optisch  
sind es zwei gleichgroße Teile. Meine Endokrinologin hat mir dennoch empfohlen die  
halbe Pille im Langzeitzyklus ohne Pause zu nehmen, damit die Hormonschwankungen  
nicht so stark sind

Beste Grüße,  
R

---

Subject: Aw: Alternativen für Diane  
Posted by [ichbins](#) on Sun, 26 Oct 2014 07:23:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Raubtochter,

was wurde aus deinem Ausschleichversuch?  
Funktioniert es bisher?

Ich möchte es auch ausprobieren, deshalb interessiert es mich sehr.

Bei meinem letzten Absetzversuch der Diane hatte ich heftigen Haarausfall, der fing schon nach  
2-3 Wochen an, als ich bei 500 aufgehört habe zu zählen, habe ich die Diane wieder  
eingenommen, aber es ist kein Dauerzustand.

Wäre schön, wenn du uns deine Erfahrung mitteilen könntest, was daraus geworden ist.

Ig

---

Subject: Aw: Alternativen für Diane  
Posted by [Raubtochter](#) on Sun, 26 Oct 2014 19:58:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,  
also ich habe jetzt ca. einen Monat geschafft. Hab mir in der Apotheke eine Tablettenbox besorgt  
und dort fleissig meine halb geteilte Pille einsortiert.  
Ein richtiges Fazit kann ich noch nicht geben, da die Auswirkungen ja meistens erst 3 Monate  
später (so war es bei mir jedenfalls immer) in Kraft treten.

Was ich in der 2. Woche bemerkt hatte: meine Kopfhaut war rot, hat stark gejuckt und meine

Haare sind strohiger und wirken dünner. Vermehrten Haarausfall habe ich leicht, aber es liegt im Normbereich.

Den nächsten Monat werde ich eine Dreiviertel Pille nehmen, weil ich doch ein wenig Angst vor der grossen Überraschung habe. Ich hatte ja schon mal 2 Monate die Pille ausgelassen und hatte HA mit 1000 Haaren/ Tag. Binnen 3 Monaten sah ich aus wie ein anderer Mensch.

Ansonsten gebe ich die Hoffnung nicht auf, dass mir die halbe Pille ausreichen soll. Ich habe im Moment nicht vor sie komplett abzusetzen, da man eben bei mir erhöhte androgene diagnostiziert hat. Ich möchte nur ein Stückchen weg davon.

Ich versuche den Haarausfall hauptsächlich mit Regaine 1 mal pro Tag aufzufangen.

Lg,  
Raubtochter

---

---

Subject: Aw: Alternativen für Diane  
Posted by [ichbins](#) on Mon, 27 Oct 2014 04:12:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Guten Morgen,

danke für deine Rückmeldung!

Ich werde am Anfang auch erst eine 3/4 Tablette nehmen, die Hälfte ist mir zuviel am Anfang. Sollte es nicht hinhauen, kann man sie ja jederzeit ganz absetzen.

Mal sehen, ob ich vorher nochmal mit meiner Frauenärztin darüber reden kann, was sie dazu meint.

Aber ich habe schon Bammel davor.

Ich bin mir auch noch nicht sicher, wie ich es und ob ich eine 7-tägige Pillenpause machen soll.  
lg

---