

---

Subject: Hormone und Regaineerfahrungen  
Posted by [test123](#) on Fri, 05 Dec 2014 10:03:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo ihr Lieben,

auch auf die Gefahr hin, dass das hier keiner liest, weil ich zu viel Text schreibe, möchte ich doch kein wichtiges Detail auslassen. Vielleicht erkennt sich ja jemand wieder...

Noch mal in Kurzfassung zu meiner Vorgeschichte:

- seit 2006 diffuser HA (war etwa 18 Jahre alt)
- 2011 deswegen Diane 35 genommen - HA gestoppt
- 2013 wieder HA bekommen, als es über 400 Haare täglich wurden, setzte ich die Pille Ende 2013 ab.
- Zur gleichen Zeit fing ich mit Regaine an (Horrorshedding, über 900 Haare täglich).
- Inzwischen PCOS (die „schlanke“ Form) diagnostiziert sowie Östrogenmangel.
- Ende Juni 2014 fing ich mit bioidentischen Hormonen an.
- Der HA ging runter von 600 Haaren täglich auf "nur" noch 200 Haare täglich.
- HA wird wieder stärker (etwa 300 tgl.)

Ich habe mich tatsächlich gefreut und war so erleichtert, für ein paar Monate "nur" 200 Haare zu verlieren. Krank, oder?

Wenn es dabei geblieben wäre, wäre das auch wirklich irgendwie ok für mich. Aber der HA wird jetzt natürlich doch wieder stärker -.-

Woran mag das liegen? Ist die Hormondosis auf Dauer doch zu niedrig? Oder liegt es an Minox, das nicht mehr wirkt?

Auffällig sind die locker 90% kurzen Haare. Sie sind alle relativ normal dick, aber nur etwa 5 cm lang. Minox verhindert ja nicht unbedingt HA, sondern führt zu Neuwuchs. Ist mein Haarzyklus unter Regaine vielleicht einfach nur sehr kurz? Oder handelt es sich um eine Miniaturisierung? Extremst dünne und kurze (1 cm aber auch 0,1 cm sind dabei) Haare fallen mitunter auch aus.

Hat jemand ähnliche Erfahrungen mit Regaine gemacht? Wie viele Haare verliert ihr so im Schnitt unter Regaine?

Ich drehe echt durch und hab einfach keine Lust mehr, noch weiter diese Haarmassen jeden Morgen zu sehen

Ganz liebe Grüße  
Jana

---

Subject: Aw: Hormone und Regaineerfahrungen  
Posted by [Cora](#) on Fri, 05 Dec 2014 11:07:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

jana88 schrieb am Fri, 05 December 2014 11:03

- Inzwischen PCOS (die „schlanke“ Form) diagnostiziert sowie Östrogenmangel.
- Ende Juni 2014 fing ich mit bioidentischen Hormonen an.

- Der HA ging runter von 600 Haaren täglich auf "nur" noch 200 Haare täglich.
- HA wird wieder stärker (etwa 300 tgl.)

Ich habe mich tatsächlich gefreut und war so erleichtert, für ein paar Monate "nur" 200 Haare zu verlieren. Krank, oder?

Wenn es dabei geblieben wäre, wäre das auch wirklich irgendwie ok für mich. Aber der HA wird jetzt natürlich doch wieder stärker -.-

Woran mag das liegen? Ist die Hormondosis auf Dauer doch zu niedrig?

Hm ... allein aus diesem zitierten Teil ergibt sich quasi von selbst die Frage, wie deine Hormonlage jetzt ist.

Hast du aktuelle Werte? Vor allem vom Östrogen? Welche anderen Werte bei PCOS relevant sind und wie sie sich unter der Therapie verändern sollten, weiß ich auch nicht. Kannst du dazu was sagen?

Ich hab mir selbst nach jahrelangem Hin und Her streng verordnet: Immer wenn der HA mal wirklich besser ist, SOFORT Werte machen lassen.

Klar, es gibt immer ne Zeitverzögerung von 2 bis 3 Monaten (sagt man) ... also ist die aktuelle HA-Menge natürlich auf einen Status von 2 - 3 Monaten davor zurückzuführen. Trotzdem, wenn man in der Zeit nicht dramatisch an irgendwelchen Dosierungen geschraubt oder angefangen hat, neues Zeug zu nehmen ... sollte das Blutbild einem zumindest ne Ahnung vermitteln, bei welchen Werten die Haare sich wohl fühlen.

---

Subject: Aw: Hormone und Regaineerfahrungen  
Posted by [test123](#) on Fri, 05 Dec 2014 12:42:47 GMT

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

Liebe Cora,

danke für deine Antwort!

Von einem neuen Hormonstatus war meine FÄ vor 2 Wochen nicht so überzeugt, ich solle erst noch abwarten... In dem Moment war das ok für mich, da ich nach jeder Blutabnahme erst mal umkippe :/

Ich werde aber im Januar noch mal nach einem neuen Hormontest fragen.

Anfang Juni (vor der Behandlung mit bioid. Hormonen) lag mein Östradiolwert bei 19.5 (kein Ref-Bereich angegeben, 5. ZT) und mein Androstendion war erhöht (3.7, Referenz 0.7-2.8 ).

Ich hoffe ja irgendwie, dass die vielen ausgefallenen 5-cm-Haare normal sind und durch Regaine kommen...

Liebe Grüße

Jana

---

---

Subject: Aw: Hormone und Regaineerfahrungen  
Posted by [Cora](#) on Fri, 05 Dec 2014 13:01:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mal davon abgesehen, dass umkippen nach der BE natürlich echt blöd ist (Blutdruck? Eisenmangel? Psyche?) ...

Im Juni hast du mit den bioidentischen Hormonen angefangen und bis jetzt NOCH NICHT EINMAL neue Werte machen lassen??

Wollen deine Ärztin und du selbst denn gar nicht wissen, ob die Behandlung anschlägt oder nicht? Mein Doc hätte spätestens im September Bescheid wissen wollen. z.B. auch einfach, ob die Dosis stimmt - oder ob es zuviel oder zu wenig ist. Wie wollt ihr das ohne neue Werte denn rauskriegen?

---

---

Subject: Aw: Hormone und Regaineerfahrungen  
Posted by [test123](#) on Fri, 05 Dec 2014 13:51:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Oha, mir war nicht bewusst, dass man so schnell wieder die Blutwerte bestimmen sollte. Ich meine, ich habe mich auch anfangs gewundert, dass sie mich erst so spät wiedersehen will und dann keinen Bluttest macht. Aber ich dachte mir, sie wird schon wissen, was sie tut. Schade, hatte echt einen guten Eindruck von ihr. Bin ja erst vor Kurzem zu ihr gewechselt und hab sie als sehr kompetent und zugewandt wahrgenommen.

Wieso ich bei der Blutabnahme in letzter Zeit immer umkippe, ist mir auch ein Rätsel. Früher hatte ich das nicht und hatte eigentlich auch nie ein großes Problem mit Blutabnehmen. Aber vor 1-2 Jahren fing das dann an. Gehe deswegen auch immer mit Begleitung zur Blutabnahme.

Ganz liebe Grüße!

---

---

Subject: Aw: Hormone und Regaineerfahrungen  
Posted by [Cora](#) on Fri, 05 Dec 2014 14:43:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich will auch gar nicht sagen, dass sie nicht kompetent ist! Behandlung mit bioidentischen Hormonen spricht ja schon mal dafür

Aber sie wird doch irgendwas gesagt haben, wie sie weiter vorgehen möchte - oder? Vielleicht hat sie Erfahrungen dahingehend, dass sich ein Hormongleichgewicht frühestens nach x

---

Monaten einstellt ... wobei mir das komisch vorkäme. Mein Doc (auch so'n Hormonspezi) kontrolliert zwar die Sexualhormone bei weitem nicht so oft wie die Schilddrüse, aber schon spätestens alle 3 Monate - WENN a. da eine Substitution erfolgt und / oder b. bei mir entsprechende Symptome auftreten.

Und wieder stärker werdender Haarausfall wäre ja so ein Symptom.

Ich könnte mir vorstellen, dass deine Haare erst positiv auf das Östrogen reagiert haben, im Endeffekt aber die Dosis noch zu niedrig ist. Drum fallen sie wieder verstärkt aus. Bei der Schilddrüse ist das ähnlich, erst reagiert alles im Körper völlig glücklich auf die Substitution und dann gibt's plötzlich wieder ne Abwärtskurve ... weil's für ein längeres Hoch einfach noch nicht reicht.

Hast du deiner Ärztin mal vom verstärkten HA erzählt? Und kannst du sie einfach drum bitten, früher Werte zu machen?

---

Subject: Aw: Hormone und Regaineerfahrungen  
Posted by [test123](#) on Fri, 05 Dec 2014 15:22:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke, liebe Cora, für deine Antworten

Bei meinem letzten Besuch vor 2 Wochen wirkte es so, als solle ich erst mal so weiter machen wie bisher, da mir zu dem Zeitpunkt die bioidentischen Hormone noch ganz "gut" halfen. Sie weiß von meinem HA. Und sie weiß auch, dass das bei mir vermutlich mit dem PCOS und/oder Östrogenmangel zusammenhängt. Der HA wurde blöderweise erst nach dem letzten Termin wieder stetig stärker -.- Sonst hätte ich direkt auf einen neuen Test bestanden

Deine Theorie, dass meine Haare erst positiv auf das Ö reagierten, im Endeffekt aber doch mehr Ö brauchen, klingt sehr einleuchtend! Werde, sobald ich dazu komme, einfach mal anrufen und nach einem neuen Hormontest fragen.

Dazu direkt noch eine blöde Frage: Wann definiere ich denn jetzt den 1. Tag meiner Periode? Normalerweise ist das ja der 1. Tag der Blutung. Ich nehme ja aber auch Progesteron (per Definition "Tag 14-25"). Während die Progesteroneinnahme ja einer Regelmäßigkeit unterliegt, ist der Blutungsbeginn bisher nie auf den Tag genau gewesen. Die letzte Blutung zum Beispiel kam 5 Tage später als sonst.  
--> Wähle ich den 1. Tag der Periode also abhängig vom Progesteron oder vom Einsatz der Blutung? Kann man verstehen, was ich meine?

Apropos letzte verspätete Blutung: während ich auf den üblichen (durch Progesteron induzierten) Beginn der Periode wartete, wurde der HA zur gleichen Zeit wieder stärker! Sieht doch nach einem Zusammenhang aus, oder?

Ganz liebe Grüße!

---

---

Subject: Aw: Hormone und Regaineerfahrungen  
Posted by [Cora](#) on Fri, 05 Dec 2014 15:54:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

So weit ICH das weiß, ist der 1. Zyklustag IMMER = 1. Tag der Blutung!

Und zwar der richtigen, hellroten, flüssigen Blutung (sorry ). Schmierblutung zählt nicht.

---

---

Subject: Aw: Hormone und Regaineerfahrungen  
Posted by [test123](#) on Fri, 05 Dec 2014 17:03:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ok, danke, dann weiß ich Bescheid  
Viele liebe Grüße  
Jana

---

---

Subject: Aw: Hormone und Regaineerfahrungen  
Posted by [test123](#) on Tue, 16 Dec 2014 18:47:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo noch mal,

hatte mich nun nach einem neuen Hormontest erkundigt. Leider wollen sie nur Androstendion testen, mehr nicht - weder Ö noch P  
Beim letzten Test war mein Androstendionwert erhöht. Es würde mich schon interessieren, ob er gesunken ist. Aber selbst wenn nicht - machen kann ich da doch eh nix!? Oder bringt mir der Wert irgendwelche Aufschlüsse hinsichtlich der Dosierung von Gynokadin (Östrogen) und Progestan (Progesteron)??? Kann ich mir nicht vorstellen!?

Ich glaub, ich werde die Gynokadindosis demnächst einfach eigenmächtig erhöhen und schauen, was passiert. Hab eh nicht mehr viele andere Möglichkeiten

Viele Grüße  
Jana

---

---

Subject: Aw: Hormone und Regaineerfahrungen  
Posted by [Cora](#) on Thu, 18 Dec 2014 10:11:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ach Mann, die ist doch ... blöd

Zum Androstendion kann ich leider nix sagen, mit dem Wert hab ich mich noch nie auseinander

---

gesetzt.

Wann WILL deine Gyn denn neue Werte machen? Ich weiß nicht, ob ich an deiner Stelle das Gynokadin eigenmächtig erhöhen würde. Hormone sind echt nicht ohne (das reimt sich ) ... und grad Östro-Substitution ist nicht ganz risikofrei. Vielleicht brauchst du statt dessen auch mehr Progesteron.

Kannst du nicht wo anders Werte machen lassen? Bei nem Endokrinologen, z.B.?

---

Subject: Aw: Hormone und Regaineerfahrungen  
Posted by [test123](#) on Fri, 19 Dec 2014 12:22:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Cora,

danke für deine Antwort!

Vor allem beim PCOS geht das Androstendion wohl hoch, da kein/kaum Progesteron produziert wird (soweit ich das verstanden habe) - als "Ersatz" sozusagen. Es macht also schon irgendwie Sinn, diesen Wert zu checken. Dann könnte man sehen, ob dank der Progesteron-Substitution das Androstendion nicht weiter übermäßig gebildet wird.

ABER: meiner Meinung nach macht es keinen Sinn, einfach "irgendeinen" Wert rauszugreifen. Hormone sind nun mal ein komplexes Thema... da muss man doch das ganze Zusammenspiel betrachten und wenigstens noch Ö und P anschauen. Denn gerade um diese beiden Werte geht es bei mir doch...

Ich glaube, meine Gyn hat gar nicht vor, neue Werte zu machen. Wieso auch immer... Ich habe die Sprechstundenhilfe am Telefon ja explizit nach Ö und P gefragt. Nachdem sie es dann mit der Ärztin besprochen hatte, kam eben der Vorschlag, Androstendion zu testen. So blöd... ich fühlte mich echt gut aufgehoben bei ihr. Und sie hat mir auf meine Bitte hin, aber auch aus eigener Überzeugung, bioidentische Hormone verschrieben.

Wir haben hier leider nur einen halben Endokrinologen in einer Klinik. Der ist aber eher auf Schilddrüsenerkrankungen spezialisiert und es gibt wohl mind. 6 Monate Wartezeit. Lohnt es sich, beim Hausarzt nachzufragen? Ich würde sowieso gerne mal wieder meine Schilddrüse checken lassen (bisher ok, bin aber familiär vorbelastet) sowie meinen Ferritinwert. Wäre toll, wenn der auch die Hormone mitmachen könnte... gerade auch wegen meiner Blutabnahme-Problematik :/ Alles auf einmal würde mir schon sehr entgegen kommen. Wobei der mich bestimmt eh zurück zur Gyn schicken würde. Und spätestens wenn ich dann sage, dass die aber nur Androstendion testen will, ist das Thema für den Hausarzt gegessen :/

Fühl mich einfach nur verar\*\*\*\*t

Viele Grüße

Jana

---

---

Subject: Aw: Hormone und Regaineerfahrungen  
Posted by [Cora](#) on Fri, 19 Dec 2014 12:55:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Joa, das ist echt ne bescheidene Situation

Ich würd aber den Versuch machen. Ich weiß ja nicht, wo du wohnst ... eher ländlich, wa?

Wie wäre es, du suchst dir weiter weg nen anständigen Endo, der nen guten Ruf hat (Patientenbewertungen!), und machst mit ihm einen einmaligen Termin zwecks Blutabnahme und anschließender Telefon-Diagnose? Das bieten ja viele an. Blöd ist halt nur, dass Östro um den 3. Zyklustag und Progesteron um den 21. Zyklustag herum bestimmt werden muss. Beides gleichzeitig geht also nicht.

Aber so einem könntest du wahrheitsgemäß deine Situation schildern und auf ne sinnvolle Beurteilung hoffen.

Wenn du dagegen irgendeinem Hausarzt was von deiner Behandlung erzählst und dass du keine Werte bekommst, wird der deiner Gyn sicher nicht "ins Handwerk pfuschen" wollen.

Ich versteh ums Verrecken nicht, dass deine Ärztin keine Werte machen will. Hast du sie mal GEFRAGT, wie sie den Behandlungsverlauf verfolgen und beurteilen möchte? Nur anhand der Symptome? Und was möchte sie unternehmen, wenn deine Symptome sich nicht verbessern?

---

Subject: Aw: Hormone und Regaineerfahrungen  
Posted by [test123](#) on Fri, 19 Dec 2014 14:41:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja, ich wohne leider sehr ländlich. Zu meiner Gyn fahre ich schon eine halbe Stunde. Aber ob es mir das jetzt noch wert ist...

Werde über deinen Vorschlag, mir einen vernünftigen Endo weiter weg zu suchen, noch mal nachdenken. Danke für den Hinweis! Ich hoffe, ich finde auch einen guten.

Bis auf den letzten Termin im November hatte ich seit Behandlungsbeginn nicht mehr mit meiner Ärztin gesprochen. Ich dachte ja eigentlich auch, dass sie von sich aus irgendwas zum weiteren Behandlungsverlauf sagt. Ich hatte das Thema beim letzten Mal sogar angeschnitten, indem ich sagte, dass mir die Therapie (bis zu dem Tag...) gut tut und ich gerne neue Rezepte hätte. Sie stellte die Rezepte dann aus und das war's. Ich ärgere mich im Nachhinein so sehr, dass ich in dem Moment nicht mehr an einen neuen Hormontest gedacht hatte! Aber andererseits hätte doch auch einfach was von ihr kommen müssen!?

Am Telefon habe ich nur mit der Sprechstundenhilfe sprechen können, die bei der Gyn nachfragte und mir die Botschaft, sie würde Androstendion testen, mitteilte. Mit der Ärztin direkt konnte ich also leider nicht mehr sprechen.

Vielleicht gebe ich ihr auch doch noch mal eine Chance, lasse Androstendion bestimmen und bei der Besprechung des Wertes spreche ich sie direkt noch mal auf die anderen Werte an und wie es weiter gehen soll?

Ach, ich weiß auch nicht... Je mehr ich darüber nachdenke, desto schlechter fühle ich mich mal wieder von meinen Ärzten behandelt. Die wollen immer, dass man ihnen vertraut und keine Wiederworte gibt. Und dann kommt man nicht weit, wenn man nicht selber mitdenkt und Dinge anspricht (was einem natürlich auch gleich wieder als Angriff und Infragestellen der ärztlichen Kompetenz ausgelegt wird). Und das Komische: ich bin kein Einzelfall, es geht hier doch fast jedem so!

Viele Grüße  
Jana

---

---

Subject: Aw: Hormone und Regaineerfahrungen  
Posted by [Cora](#) on Fri, 19 Dec 2014 15:10:59 GMT

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

---

jana88 schrieb am Fri, 19 December 2014 15:41 indem ich sagte, dass mir die Therapie (bis zu dem Tag...) gut tut und ich gerne neue Rezepte hätte. Sie stellte die Rezepte dann aus und das war's. Ich ärgere mich im Nachhinein so sehr, dass ich in dem Moment nicht mehr an einen neuen Hormontest gedacht hatte! Aber andererseits hätte doch auch einfach was von ihr kommen müssen!?

Najaaa das Problem KÖNNTE gewesen sein, dass du gesagt hast, die Therapie tut dir gut. Warum sollte sie da mit Werten ihr Budget belasten? Du bist ja offensichtlich zufrieden. Vielleicht wärs schlauer zu betonen, wie schlimm der Haarausfall ist und wie depressiv dich das macht? Dann wäre sie wieder in der Pflicht ...

Wie gut erreichbar ist für dich der Raum Frankfurt / Offenbach? Dann könnte ich dir ne Arztempfehlung schicken. Allerdings einer, der privat zu zahlen und ziemlich teuer ist.

---

---

Subject: Aw: Hormone und Regaineerfahrungen  
Posted by [test123](#) on Fri, 19 Dec 2014 16:49:00 GMT

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

---

Hmmm, so habe ich das noch gar nicht betrachtet Mist, da könntest du Recht haben... War doch aber auch wieder klar, dass der HA erst nach dem Termin schlimmer werden musste - anders wäre es ja auch zu einfach gewesen

Frankfurt ist leider ein ganzes Stück entfernt von mir. Aber danke trotzdem

Liebe Grüße  
Jana

---