
Subject: An Die Hormonexperten:Wild Yam/Natürliches Progesteron

Posted by [Anna26](#) on Tue, 18 Jul 2006 10:22:58 GMT

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

Hallo,

Ich habe eine Frage. Eine Freundin (Heilpraktikerin) hat mir den Tipp gegeben, dass bei weiblichem Haarausfall unter Umständen das Phytohormon des Wild Yam helfen könnte.

Ich habe darauf ganz gespannt gegoogelt und folgende Informationen gefunden:
(Anbei einer von vielen Links: <http://www.phytohormone.ch/wild%20yam.htm>)

Zum einen wird der Wirkstoff darin (Diosgenin) als natürliches Progesteron beschrieben
Zum anderen wird darauf hingewiesen, dass der Wirkstoff die vermehrte Produktion von DHEA fördert.

Beide Hormone sind jedoch soweit ich weiß Vorstufen sowohl für Androgene als auch für Östrogene, was die Beurteilung schwierig macht, weil man ja das eine stützen will ohne das andere zu stärken. Bekannt ist, dass ein erhöhter DHEA-Spiegel zu Haarausfall führen kann weil es an der Umwandlung von Testosteron in DHT beteiligt ist, gleichzeitig DHEA aber auch an der Östrogenproduktion beteiligt ist.

Jetzt die Unsicherheit: Laut Erfahrungsmedizin hat Yam eine ausgleichende Wirkung auf den Hormonhaushalt der Frau (wird daher u.a. als Wechseljahrepräparat beschrieben), so dass man vermuten muss, dass die Stoffe eher in Richtung Östrogenstärkung agieren, oder?

Zweitens ist beim hormonellen HA der Frau ohne erhöhte Androgenwerte doch eine Gefahr durch etwas mehr DHEA eigentlich nicht gegeben, oder? Weil ja nicht die Menge, sondern die Überempfindlichkeit der Haarwurzeln stört?

Last but not least: Wie schätzt Ihr die Chance ein, dass es in die "richtige Richtung" wirken würde bzw. die Gefahr, dass es nach hinten losgeht?

Dank und Gruß

A.

P.S. Als Hintergrundinformation: Ich nehme immer noch die Valette, weil der Wechsel von der Diane zu Valette vor ein paar Jahren schon ein wahnsinniger Akt mit HA war und ich mich wegen immer wieder auftretender Sommerhaarausfallschübe noch nicht getraut habe, ganz abzusetzen.

Subject: Re: An Die Hormonexperten:Wild Yam/Natürliches Progesteron

Posted by [Claudi](#) on Tue, 18 Jul 2006 11:01:47 GMT

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

Hallo Anna!

Ich bin kein Hormonexperte, aber ich nehme auch natürliches Progesteron. Es wurde mir gegen PMS verschrieben. Es hilft bei vielen Frauen, die eine Gelbkörperschwäche haben.

Ich nehme aber direkt das Progesteron (Utrogest) und nicht den Pflanzenextrakt, aus dem der Körper selber erst Progesteron herstellen muss.

Habe mir sagen lassen, dass das Progesteron besser als der Wurzelextrakt ist, weil er nicht noch andere Stoffe enthält (84%) die wieder zu unerwünschten Nebenwirkungen führen können. Ich bin mir da aber selbst nicht sicher.

Ich habe es jetzt den 3. Zyklus genommen. Die ersten beiden Male habe ich keine Besserung bemerkt, aber jetzt beim dritten Mal. Kann aber auch - wie alles - mal wieder nur Zufall sein!

Ob es Auswirkungen auf die Haare hat, weiß ich auch noch nicht. Der HA ist in den letzten Tagen/Wochen etwas weniger geworden, was aber nicht unbedingt mit dem Progesteron zusammen hängen muss.

Vielleicht helfen dir diese Angaben schon ein wenig weiter?

Subject: Re: An Die Hormonexperten:Wild Yam/Natürliches Progesteron

Posted by [Anna26](#) on Thu, 27 Jul 2006 21:29:50 GMT

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

Hallo Claudit,

das klingt interessant, wird Dein HA weiterhin besser? Warum bist Du nicht sicher, dass es das Progesteron ist, hast Du zeitgleich noch was anderes verändert?

Gruß

A.

Subject: Re: An Die Hormonexperten:Wild Yam/Natürliches Progesteron

Posted by [Claudi](#) on Fri, 28 Jul 2006 07:08:03 GMT

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

Anna26 schrieb am Don, 27 Juli 2006 23:29Hallo Claudit,

das klingt interessant, wird Dein HA weiterhin besser? Warum bist Du nicht sicher, dass es das Progesteron ist, hast Du zeitgleich noch was anderes verändert?

Gruß

A.

Hallo Anna,

ich dachte eigentlich, dass mein HA besser geworden ist, aber ich habe letztens mal wieder gezählt und es waren schon wieder 150 Haare, die mir beim Waschen ausgegangen sind. Sah nur weniger im Sieb aus, da sie so kurz und fein geworden sind. Ich war allerdings auch schon mal bei 200. Die letzten beiden Haarwäschen war es aber extrem wenig. (Hoff hoff!)

Ja, andere Dinge habe ich auch noch geändert. Seit Januar Biotin (mein Wert war sehr schlecht), seit ein paar Wochen Magnesium. Mit Eisen habe ich jetzt auch angefangen, hampel aber damit herum, da mir davon schnell übel wird.

Aber zurück zum Progesteron. Ich nehme es jetzt die 4. Zyklusphase und ich muss sagen, dass ich mich insgesamt besser fühle. Wobei ich hier auch schon wieder nicht weiß, ob das nicht (auch) am Magnesium liegt.

Anna, ich kann hier nur weiter ausprobieren und es genau verfolgen, woran es letztendlich liegt. Ich würde dich hier weiter auf dem laufenden halten, wenn du magst.

Subject: Re: An Die Hormonexperten:Wild Yam/Natürliches Progesteron
Posted by [lienchen](#) on Fri, 28 Jul 2006 08:15:20 GMT

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

Hallo Claudit,

ich habe sogar reines DHEA aus Amerika (ist ja hier nicht zugelassen) genommen, da mein DHEA beim Gyn immer extrem niedrig ist. Die Folge war, dass das Androstendion stark angestiegen ist und Testosteron etwas erhöht war. Da beides überhaupt nicht gut bei Haarausfall ist, habe ich es dann nach 3 Monaten Einnahme wieder weggelassen. Nach weiteren drei Monaten waren Androstendion und Testosteron wieder im unteren Referenzbereich, wie vor der Einnahme.

Auf die Haare hatte es bei mir -glaube ich- keinerlei Einfluss.

Will damit sagen, wenn Du mal drei Monate Yamswurzel nimmst, kann bestimmt nichts passieren. Nach den drei Monaten würde ich aber mal Hormonwerte bestimmen lassen.

Viele Grüße
lienchen

Subject: Re: An Die Hormonexperten:Wild Yam/Natürliches Progesteron

Posted by [Claudi](#) on Fri, 28 Jul 2006 12:24:34 GMT

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

lienchen schrieb am Fre, 28 Juli 2006 10:15

Will damit sagen, wenn Du mal drei Monate Yamswurzel nimmst, kann bestimmt nichts passieren. Nach den drei Monaten würde ich aber mal Hormonwerte bestimmen lassen.

Hallo Lienchen!

Die Einnahme von Progesteron erfolgt unter Überwachung von meinem Gyn. Hormonwerte werden hierbei kontrolliert.

<http://www.netdokter.de/medikamente/fakta/dhea.htm>

Experten warnen vor einer unkontrollierten Einnahme von DHEA. Die Risiken sind noch kaum untersucht. Über Nebenwirkungen können nur Vermutungen angestellt werden. Da der Körper das DHEA von außen zugeführt bekommt, stellt er eventuell die eigene Produktion ein. Oder die zusätzliche Hormonzufuhr könnte schlummernde Krebszellen in der Prostata, den Eierstöcken oder der Brust wecken. Bei Frauen erhöht DHEA neben dem Östrogenspiegel auch die Zahl der männlichen Hormone im Blut. Das kann zu Fettstoffwechselstörungen und bei Überdosierung zu Vermännlichungserscheinungen, wie Akne, Haarverlust und Stimmvertiefung führen.

Über Progesteron habe ich nichts darüber gefunden, dass es Testosteron erhöht. Ist dir etwas darüber bekannt?

Subject: Re: An Die Hormonexperten:Wild Yam/Natürliches Progesteron

Posted by [lienchen](#) on Sat, 29 Jul 2006 05:45:10 GMT

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

Nein, habe ich auch noch nichts negatives gelesen.

Mit Wild Yam kannst Du erst recht nichts falsch machen, da es ja kein Hormon, sondern eine Vorstufe ist. Wer nicht wagt, der nicht gewinnt.

Gruß lienchen
