
Subject: wechsel zu valette: heute!

Posted by [kaaos_k](#) on Fri, 28 Jul 2006 12:53:27 GMT

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

ich bräuchte dringend einen rat von euch: ich nehme z.zt. noch die bella hexal und meine ärzte sagen, ich soll die weiter nehmen. doof. was haltet ihr von "ruhter dosieren" und erstmal wieder die vallette nehmen? ich hab ge. die letzte bella hexal genommen und würde heute mit der valette weitermachen... (ohne pause).

habe heute auch mal mehr auf meine besenreiser geachtet... gott, das sind so viele geworden, dass ich auch deswegen heulen könnte. pille begünstigt besenreiser, deswegen eher erstmal valette??!!

(ich weiß, das hat jetzt nur indirekt was mit HA zu tun, aber ich bin ja von der vallette vor einem jahr auf die bella hexal gewechselt. haarmäßig hat sich da nix getan, bzw. zum sommer ist der HA wieder gekommen)...

Subject: also, ich wage es jetzt einfach mal

Posted by [kaaos_k](#) on Fri, 28 Jul 2006 17:00:20 GMT

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

habe infos im i-net gefunden, dass die verhütende wirkung erhalten bleibt, wenn ich keine pause mache. gut!

mein apotheker (mit dem ich erst auch kurz deswegen gesprochen habe) war über bella hexal und valette nahezu entsetzt... "sind ziemliche hammer"... na toll, ich brauch echt demnächst nen guten FA der mir hilft runter zu dosieren!!

Subject: Re: also, ich wage es jetzt einfach mal

Posted by [Anna26](#) on Fri, 28 Jul 2006 19:00:31 GMT

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

Hallo,

ist interessant, wir sind ein ähnlicher Fall. Habe viele Jahre Diane genommen gegen den HA, hatte trotzdem Sommerhaarausfall (wie jedes Jahr 6 Monate). Irgendwann im zweiten Anlauf habe ich es geschafft, auf Valette zurückzugehen (die hatte ich schon vor dem HA genommen).

Du musst damit rechnen, dass der HA erstmal etwas schlimmer wird. Beim ersten Wechselversuch hatte ich Panik, bin zu schnell zurück zur Diane. Beim zweiten Wechselversuch habe ich durchgehalten, die Verschlimmerung ging dann wieder zurück. HA war immer noch als SommerHA da, aber die Valette ist einfach viel besser verträglich. Es hat sich jedenfalls gelohnt, langfristig ist der HA nicht schlimmer als unter der Diane, aber ich bin meine Wassereinlagerungen wieder losgeworden und auch die Stimmung und die Libido wurde etwas besser.

Eigentlich würde ich die Pille gern ganz absetzen, aber das traue ich mich noch nicht, so lange der HA im Sommer so stark ist.

Habe heute übrigens ein interessantes Buch gekauft: Hormon-Yoga. Eine brasilianische Yoga-Lehrerin hat eine Übungsreihe für die Wechseljahre entwickelt, die bei regelmäßiger Anwendung die Eierstöcke und auch andere Drüsen stimuliert, so dass wieder mehr körpereigene Hormone gebildet werden und auf die umstrittene Hormonersatztherapie verzichtet werden kann. Den Östrogenwert haben sie per Blutuntersuchung beobachtet und bei disziplinierter Anwendung konnte der Östrogenblutwert um bis zu 400% erhöht werden. Im Anhang sind auch ein paar Fallbeispiele, wenn die wirklich stimmen, ist es eindrucklich, auch Frauen in unserem prämenopausalem Alter konnte geholfen werden, z.B. bei PCO und unerfülltem Kinderwunsch.

Hier der Link zu Website der Dame: <http://www.dinahrodrigues.com.br/>

Schaden kann es jedenfalls nicht, Yoga ist immer gut und es kostet nur das Buch und die Zeit für die Übungen.

Ich werde es jedenfalls ausprobieren.

Gruß

A.

Subject: Re: also, ich wage es jetzt einfach mal
Posted by [Lisa76](#) on Tue, 01 Aug 2006 14:20:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo kaoos,

Ich kann nur sagen, daß es bei mir egal ist ob ich nun die Valette oder die Diane nehme. Hab beide "vertragen", wenn man es so sagen will.

Haarausfallmässig war jedes mal schrecklich, am schlimmsten im Wechsel von der Valette auf die Diane.

Nach Absetzen von Diane hatte ich allerdings keine Probleme, weil ich mit E2 ausgeschlichen habe.

Ich habe ein ungutes Gefühl bei der Einnahme von künstlichen Hormonen...ich habe bisher keinen Arzt getroffen, der mir dieses von Claudio favorisierte Pillenpräparat verschreiben würde. Und nachdem ich sicher verhüten möchte bleibt mir fast nichts anderes übrig, als so ein Präparat zu nehmen. Oder fällt jemand was besseres ein?.

LG, Lisa

Subject: Re: also, ich wage es jetzt einfach mal
Posted by [SilkeL](#) on Tue, 01 Aug 2006 18:22:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Lisa,

ich möchte gern die Pille absetzen - Valette - u. möchte auch gern ausschleichen, weiss aber nicht wie.

Was meinst du denn mit E2?

Es wäre toll, wenn du etwas dazu schreiben könntest.

Viele Grüße und Danke
Silke

Subject: Re: also, ich wage es jetzt einfach mal
Posted by [Padme](#) on Tue, 01 Aug 2006 18:33:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zur Valette kann ich folgendes sagen - ich hatte während dem halben Jahr, in dem ich sie (wegen HA) genommen habe, den Eindruck, dass sie meinen Haarausfall verstärkt und meine Haarstruktur schlechter gemacht hat. Deswegen habe ich sie im Februar abgesetzt. Mein Oberkopf hat sich unter der Pille dermaßen gelichtet, dass ich einfach keinen Sinn mehr gesehen habe, die noch weiter zu schlucken, da sie ohnehin nur therapeutisch gedacht war.

Im Mai ging dann der Haarausfallhorror los und besonders im Pony-Scheitel-Bereich war der RICHTIG Horror, sodass ich jegliches frontales Sonnen- und Neonröhrenlicht in Verbindung mit einem Spiegel vor meiner Nase meiden musste, um nicht in Depressionen und Heulkrämpfe zu verfallen.

Nun haben wir 5 Monate nach dem Absetzen und das Schlimmste ist vorbei. Die Haare sind noch dünn und fallen auch noch recht zahlreich, dennoch habe ich den Eindruck einer "Wende".

Grundsätzlich würde ich niemandem mehr im Sinne der Haarausfallbekämpfung zur Pille raten, so weit er keine auffälligen Hormonwerte hat. Und selbst WENN, dann halte ich die künstlichen Hormone für eine absolut fragwürdige Behandlungsmethode, die vielen anfangs helfen mag, irgendwann aber nach hinten los geht.

Meine Gynäkologin hat im übrigen Diane 35 in Verbindung mit Androcur als das einzig sinnvolle Mittel gegen hormonellen HA bezeichnet - lustig, dass sie mir das vor einer Untersuchung des Hormonstatus (auf meinen Wunsch hin) sofort aufschreiben bzw. verordnen wollte und nach den Ergebnissen selbst zugeben musste, dass es bei dieser optimalen Hormonlage bei mir völliger Schwachsinn wäre.

Ich glaube, man sollte in der Hinsicht viel auf seinen Körper hören- ich habe das gemacht und denke, er dankt es mir allmählich.

Subject: stimmt

Posted by [kaaos_k](#) on Tue, 01 Aug 2006 19:44:09 GMT

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

ja padme, ich denke, im großen und ganzen hast du da sicherlich recht. mein erstes ziel: weg von bella hexal. ich nehme jetzt seit drei tagen wieder die valette. damit bin ich auch nicht glücklich, aber wenigstens ist sie weniger stark als die bella hexal. ich hoffe, dass ich eine frauenärztin finde, die mich beim "ausschleichen" begleiten wird. auf jeden fall habe ich erstmal einen tipp für eine gute frauenärztin bekommen. die werde ich in den nächsten wochen mal kontaktieren.

so, und damit verabschiede ich mich erstmal für ein paar tage in meinen wohlverdienten sommerurlaub! bis bald!

Subject: Re: also, ich wage es jetzt einfach mal

Posted by [Tiny](#) on Wed, 02 Aug 2006 09:05:02 GMT

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

Hi Padme,

hatte auch letztes Jahr komplett die Bella von Hexal genommen und ich muss (leider) zugeben, daß unter der Bella die Haare besser geworden sind und lichte Stellen verschwunden sind. Da ich aber keine Lust auf lebenslange Pilleneinnahme "nur" wegen Haarausfall hatte, habe ich diese im Januar abgesetzt. Im März bekam ich die Diagnose SD-UF und wurde medikamentiert und im Mai gingen mir so krass die Haare aus, daß ich schon ganz lichte Stellen bekommen habe. Woher jetzt der HA kam, weiß ich nicht. Evtl. kam der HA zeitverzögert von dem Absetzen der Pille.

Fakt ist aber: Obwohl ich derzeit die SD-Hormone bekomme, hat sich mein Haarstatus nicht verbessert (und hat sich sogar permanent verschlechtert) und obwohl ich selber absolut kein Fan von der Pille bin und diese mit Sicherheit auch nicht wieder nehmen würde (bella von Hexal ist ja inhaltlich dieselbe wie die Diane 35), muss ich zugeben, daß unter der Pille die Haare besser waren..... (was mich selber tierisch ärgert...)

Subject: Re: also, ich wage es jetzt einfach mal

Posted by [Anna26](#) on Wed, 02 Aug 2006 10:30:00 GMT

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

Hallo Tiny,

halt uns mal auf dem Laufenden über Deinen HAStatus: Da Du ja so fest entschlossen bist, nicht zur Pille zurückzugehen (bekenne mich offen als Schisshase, der sich ganz Absetzen bisher nicht getraut hat).

Vielleicht ist es ja ein vorübergehendes Phänomen mit dem schlechter werden, bis der Körper die eigene Hormonproduktion wieder reguliert hat.

Meine Beobachtung: mittel- bis starker SommerHA unter Diane, selbiges unter Valette. Der Wechsel hatte trotzdem einen zusätzlichen Schub ausgelöst, der sich dann beim Durchhalten aber wieder auf das bisherige Niveau reguliert hat.

Gruß

A.

Subject: Re: also, ich wage es jetzt einfach mal
Posted by [Tiny](#) on Wed, 02 Aug 2006 15:57:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Na ja.... so ganz entschlossen bin ich da ehrlich gesagt nicht. Da gibts doch irgendeine Bio-Pille... Über die wollte ich mich jetzt ehrlich gesagt ein bißchen schlauer machen. Ich würde die auch selber bezahlen, also auch wenn sie wesentlich teurer ist. wollte das nochmal mit meinem frauenarzt bereden. na ja...

Subject: Auswirkungen Pille-Absetzen
Posted by [SilkeL](#) on Wed, 02 Aug 2006 18:05:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Padme,

ich werde in Kürze Valette absetzen und bin wirklich schon richtig panisch wegen der Haare. Da ich ein Kind möchte und nicht wegen der Haare darauf verzichten will, muss ich da halt durch. Darf ich dich fragen, wie dein Status auf dem Oberkopf jetzt ist, kannst du es noch kaschieren? Und nimmst du jetzt irgendetwas gegen den HA ein?

Viele Grüße und Danke
Silke

Subject: Re: also, ich wage es jetzt einfach mal
Posted by [KamikaTzE](#) on Wed, 02 Aug 2006 20:45:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wenn dir tatsächlich die diane zu einem besseren haarstatus verholfen hat, scheint dein ha ja tatsächlich primär androgenabhängiger art zu sein. da könnte man mit einem androgenrezeptoren-blocker vielleicht was bewirken, aber ist natürlich auch nicht dauerhaft gesund.

die idee mit der biopille hatte ich auch, kannst du ja mal in meinem thread weiter unten schauen..

Subject: Re: Auswirkungen Pille-Absetzen
Posted by [Padme](#) on Thu, 03 Aug 2006 05:38:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

SilkeL schrieb am Mit, 02 August 2006 20:05Hallo Padme,

ich werde in Kürze Valette absetzen und bin wirklich schon richtig panisch wegen der Haare. Da ich ein Kind möchte und nicht wegen der Haare darauf verzichten will, muss ich da halt durch. Darf ich dich fragen, wie dein Status auf dem Oberkopf jetzt ist, kannst du es noch kaschieren? Und nimmst du jetzt irgendetwas gegen den HA ein?

Viele Grüße und Danke
Silke

Es muss ja nicht zwangsläufig zu HA kommen. Ich hatte die Valette früher schon genommen und damit nie diese Probleme, obwohl ich sie mehrere Male nicht "ordnungsgemäß ausgeschlichen" hatte, sondern einfach mittendrin aufgehört. Dieses Mal spielt da aber offenbar noch anderes mit rein, so dass das Absetzen echte Konsequenzen auf meinen Haarstatus hatte.

Ich nehme noch einige NEM, inwieweit die da mit reinspielen, weiß ich allerdings nicht zu sagen, und so lange ich da keine sicheren Erkenntnisse habe, mag ich da auch keine "Empfehlungen" weitergeben. Als Neuling pfeift man sich dann allzu gern (ich kenne das) das gleiche ein, obwohl nicht gesagt ist, dass das überhaupt das Richtige ist.

LG
Padme

Subject: zwischenbericht
Posted by [kaaos_k](#) on Thu, 10 Aug 2006 20:25:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also, ich nehme ja jetzt seit knapp zwei wochen wieder die valette. an meinem HA hat sich bisher nix geändert. also: auch keine verschlechterung! in so fern bin ich (erstmal) froh eine etwas niedriger dosierte pille zu nehmen. außerdem habe ich ne neue gyn. empfohlen bekommen. vielleicht hilft die mir ja, die optimale lösung zu finden bzw. mir beim "ausschleichen" zu helfen... aber das ist momentan erstmal zweitrangig, da ich mich erstmal anderen "baustellen" widme (SD und erhöhte cortisol und atch werte).

sag mal anna, wann ist bei dir denn die verschlechterung beim wechsel von bella hexal auf valette aufgetreten??

Subject: Re: zwischenbericht
Posted by [Anna26](#) on Fri, 11 Aug 2006 18:06:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

es ist schon ein paar Jahre her, genau erinnere ich mich nicht mehr, ca. das übliche nach 4-6 Wochen für ein paar Monate. Aber da ich Sommerhaarausfall habe, hat sich das dann im Schema gen Winter wieder eingekriegt. Jedenfalls hatte ich meine schlimmsten Jahre unter Diane, die weniger schlimmen unter Valette, wobei ich fast glaube, dass es gar nicht so sehr an den Hormonen liegt, sondern dass verschiedene Faktoren zusammen kommen.

Übrigens, wenn Du ausschleichen willst, ein Arzt hat mir neulich gesagt, dass man nach langer Pilleneinnahme für den Übergang einfach nach einem bestimmten Muster nat. Östrogen und nat. Progesteron zum Ausschleichen nehmen kann, bis die jahrelang stillgelegten Drüsen hoffentlich wieder selbst produzieren.

Ich überlege, ob ich das im Winter (wenn der SommerHA weg geht) ausprobiere. Frag doch mal den Gyn.

Gruß

A.
