

Östrogentherapie: Nebenwirkungen

Kein Medikament ohne Nebenwirkungen, so auch nicht beim Estradiol:

Ich fühle mich etwas hibbeliger als sonst und unternehmungslustiger. Es fällt mir zunehmend schwerer, nichts zu tun und einfach nur am PC zu sitzen. Langwierige Aufgaben empfinde ich schnell als langweilig und monoton. Programmieren oder Software-Testen geht im Moment nicht so gut.. beim Lesen schweife ich schnell ab.

Fernsehgucken, Facebook und Internet-Surfen fühlt sich alles attraktiver als früher an, ist aber leider auch oberflächlicher.

Ich fahre mehr Auto und gehe mehr unter Leute. Das empfinde ich auch nicht mehr als schlimm, sondern als reizvoll. Meine Ängste haben sich fast alle zurückgebildet. Ich fühle mich mutiger und abenteuerlustiger.

Mein kleiner Ort, in dem ich lebe, fühlt sich jetzt oft „zu klein“ an, ich habe wieder mehr Lust auf eine städtische Umgebung mit mehr Reizen (mehr Input).

Das Gehirn fühlt sich jetzt „richtig verdrahtet“ an. Viele Abläufe im Alltag sind geschmeidiger und funktionieren so wie gewollt. Die Muskeln werden besser mit Sauerstoff versorgt, Radfahren ist wieder einfacher und ich habe mehr Ausdauer (mehr dazu).

Die Muskeln gehen allerdings zurück, gerade morgens empfinde ich ein richtiges Schwächegefühl am ganzen Körper.

Daraus entsteht ein Paradoxon: Ich will mich mehr bewegen, aber der Körper baut Muskeln ab. Ich hab deutlich mehr Energie, dafür weniger Kraft.

Schreiben und Denken gehen an sich sehr gut, ich springe aber auch viel mehr zwischen den Themen und vernetze Dinge miteinander, die ich früher besser „trennen“ konnte. (Biologisch gesehen erkläre ich mir das mit dem verbesserten Fluss zwischen beiden Gehirnhälften und dass nicht mehr eine Seite dominiert). Diese neue „Zweigleisigkeit“ im Gehirn führt dazu, dass ich im Supermarkt den Wagen plötzlich rückwärts oder seitwärts schiebe, so wie es gerade passt. Vorher bin ich immer geradlinig durch die Gänge gefahren und hab den Wagen immer nur vorwärts geschoben. Kleinere Schreibtests haben ergeben, dass ich neuerdings sogar mit rechts schreiben kann (früher reine Linkshänderin). Es sieht zwar mangels Übung nicht so gut aus, aber es geht eindeutig. Beim Heimwerken kann ich mich nie entscheiden, ob ich das Werkzeug in die rechte oder linke Hand nehmen soll.

Überhaupt Entscheidungen! Bestellungen von Klamotten im Internet dauern jetzt deutlich länger. Ich finde alles schön, ich sehe überall Farben und Formen und kann mich NULL entscheiden. Ich habe nur das unstillbare Bedürfnis, meine Kleidungsstil und meinen Look nachhaltig zu verändern. Meine ganzen alten Klamotten kommen mir langweilig und grau vor. Da ich jetzt mittlerweile auch etwas abnehme (bis jetzt 2.5 kg) und mein Bauchfett deutlich weniger wird, muss ich so langsam meine Garderobe anpassen. Meine Kleidergröße sinkt derzeit von 44 auf 42... durch die zunehmenden Rundungen am Po passen auch alte Hosen nicht mehr so gut, oder je nach Schnitt: besser.

Weibliche Kleidung ist generell mehr auf „gutes Aussehen“ getrimmt. Das hat mich früher eher gestört (weil ich nicht auf ein Sexual-Objekt reduziert werden wollte), mittlerweile empfinde ich es als okay (was nicht heißt, dass ich reduziert werden möchte, aber ich empfinde die Weiblichkeit an mir okay).

Meine Schuhe empfinde ich derzeit als langweilig. Keine meiner Alltagsschuhe haben einen Absatz. Gestern hab ich mir alle Frauen in der Stadt angeschaut und festgestellt, dass hohe

Absätze bei den meisten Mangelware sind. Daher hab ich beschlossen, nächste Woche nach Mannheim zu fahren und mir mal ein paar chice Schuhe zu kaufen. ☐

Den Kleiderschrank muss ich wohl deutlich entrümpeln.

Putzen der Wohnung geht mittlerweile leichter und ich bin motivierter, weil ich – wie gesagt- besser riechen kann. Ich ertrage schlechte Gerüche überhaupt nicht mehr gut.

Bestimmte Besuche, z.B. auf Weinfesten sind dadurch viel attraktiver geworden, weil eine völlig neue Sinnes-Komponente dazu gekommen ist.

Essen ist derzeit problematisch. Meistens hab ich keinen Appetit. Es dominiert nach wie vor der Hunger auf Eiweiß und frische Sachen.

Letztens bin ich nach Hause gekommen und hatte einen starken Appetit: Ich hab das erste Brötchen – so wie sonst immer- schnell heruntergeschlungen. Was ist dann passiert? Meinem Körper ging es zu schnell, ich musste mich übergeben.

Die Kontrolle der Nahrung scheint durch das Östrogen viel stärker zu sein... das ist ja biologisch auch „sinnvoll“, das Baby muss vor negativen Einflüssen geschützt werden, die Mutter isst immer für zwei Leute mit...

Musik hat eine noch stärkere Wirkung auf mich. Musik kann mich richtig ablenken, aber auch die Gefühle stark lenken. Es ist der Schlüssel zum eigenen Wohlbefinden.

Kopfschmerzen und Migräne-Anfälle haben deutlich zugenommen. Immer einhergehend mit gesteigerter Empfindlichkeit und „Über-Erregung“ der Nervenstränge.

Meine Aggression hat zugenommen und die eigene Frustrations-Toleranz ist gesunken.

Dagegen hilft: Bewegung.