



ISABEL
MORELLI

KLEINE
PILLE,
GROSSE
FOLGEN

WIE HORMONE DICH
KRANK MACHEN

... LESEPROBE ...

REGENERIEREN UND
HORMONFREI VERHÜTEN

man
kau:

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Isabel Morelli

Kleine Pille, große Folgen

Wie Hormone dich krank machen.

Regenerieren und hormonfrei verhüten

ISBN 978-3-86374-490-8

1. Auflage Oktober 2018

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektorat: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Layout und Satz: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Bildnachweis

Alle: © Isabel Morelli

Druck: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen



Hinweis für die Leser/innen:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

INHALT

EINLEITUNG 6

DIE GESCHICHTE DER PILLE 9

Emanzipation oder der Untergang der Frauengesundheit?	9
Kämpferin für sexuelle Befreiung: Margaret Sanger	11
Pionierinnen und Pioniere auch in Europa	19
Die Schattenseiten der Erfolgsgeschichte	26
Die Kirche und die Pille	31
Es war einmal in Deutschland	32

DIE PROBLEME AUF DEN PUNKT GEBRACHT 44

Lücken im Lehrplan	46
Wie sexualpädagogischer Unterricht aussehen sollte	48
Der Gynäkologe: Freund oder Feind?	50
Das traurige Ergebnis	52

BESSER SPÄT ALS NIE:

ALLES, WAS SIE WISSEN MÜSSEN! 55

Darf ich vorstellen? Ihr Zyklus!	55
Das Mysterium Menstruation	59
Hormone – Taktgeber im System	63

DIE WIRKWEISE DER PILLE 66

BEI RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN ... 68

Nicht ernst genommen?	75
-----------------------------	----

WAS IHNEN KEINER ÜBER DIE PILLE ERZÄHLT ... 78

Pille und Partnerwahl	79
Die Pille in der Pubertät	82
Weibliche Attraktivität unter Einfluss der Pille	83
Wachstum der Gebärmutter beeinträchtigt!	84
Pille und Zahngesundheit	85
Von schrumpfenden Eierstöcken und verlorenen Eizellen	85
Beeinträchtigter Muskelaufbau	86
Pille versus Schilddrüse	86
Pille und Augen	88
Veränderung der weiblichen Gehirnstruktur	89
Pille und Darm	89
Chronisch-entzündliche Krankheiten	90
Pille und Leber	90
Die Pille verbraucht Vitamine und Mineralstoffe	91
Pille und Periode	92
Pille und Psyche	92
Der PCOS-Irrtum	97
Nutzen-Risiko-Verhältnis	100

GYNÄKOLOGEN UND IHRE LIEBE

ZUR ANTIBABYPILLE 102

Der Vorwurf	104
Die erschreckende Wahrheit	105
Wie mit Pillen-Patientinnen Geld eingespart wird	107
Das Problem mit den Weiterbildungen	108
Die »Einhörner« der Gynäkologie	110

STORY TIME – WAS FRAUEN BERICHTEN 112

Isabel, 29 Jahre: hormoneller Totalschaden	112
Sabrina, 26 Jahre: Depressionen, Selbstmordgedanken, Libidoverlust	130

Nathalie, 28 Jahre: Libidoverlust, Migräne, Sinusitis	133
Anna, 21 Jahre: Schmerzen beim Sex, vaginale Trockenheit	135
Maria, 27 Jahre: Horror nach dem Absetzen	137
Betty, 26 Jahre: manipulierte Partnerwahl	138
Dani, 32 Jahre: Migräne, Hashimoto, Fehlgeburt	139
Melli, 29 Jahre: Aller guten Dinge sind drei	141
Anne, 28 Jahre: psychiatrische Klinik, Antidepressiva	142

DIE PILLE ABSETZEN 144

Warum reagieren Frauen eigentlich so unterschiedlich?	144
Die besten Tipps zum Absetzen der Pille	147

LABORUNTERSUCHUNGEN NACH DEM ABSETZEN 153

Wie die Hormone einer Frau nach der Pille aussehen ...	153
Welche Blutwerte sind sinnvoll?	155

HORMONFREIE VERHÜTUNG 158

Kalendermethode	160
Billingsmethode	160
Coitus interruptus	161
Temperaturmethode	161
Symptothermale Methode	161
Barrieremethoden	170
Verhütung mit Kupfer	179

SCHLUSSWORT 186 • LINKS 186

DANKSAGUNG 187 • BUCHEMPFEHLUNGEN 187

ENDNOTEN 188 • REGISTER 189

EINLEITUNG

• • • • •

Jeden Tag schlucken weltweit Millionen Frauen und Mädchen allen Alters die Antibabypille. Seit mittlerweile 57 Jahren sind orale Kontrazeptiva auf dem Markt und in dieser Zeit zum beliebtesten Verhütungsmittel der Welt aufgestiegen.

Noch nie zuvor in der Geschichte der Menschheit haben so viele absolut gesunde Menschen, völlig freiwillig und ohne es weiter zu hinterfragen, dauerhaft ein so starkes Medikament eingenommen.

Bis zur Markteinführung der ersten Antibabypille in Amerika hätte es niemand für möglich gehalten, dass man Medikamente tatsächlich auch an gesunde junge Frauen verkaufen könnte. Ein Jackpot für die Pharmaindustrie. Sie gehörte schon zu den umsatzstärksten Industrien der Welt, als Medikamente noch ausschließlich zur Behandlung von Symptomen und Krankheiten gedacht waren. Doch mit dieser neu entdeckten Zielgruppe gingen die Umsätze natürlich steil nach oben. Bis heute ist die Antibabypille, die übrigens nur in Deutschland einen solch plakativen Namen trägt, weltweit das meist verschriebene Medikament.

Anfangs hatte niemand damit gerechnet, dass dieser Plan aufgehen könnte. Verständlich. Was für ein verrückter Gedanke. Wie sollte man es auch schaffen, dass Frauen auf der ganzen Welt täglich ein Medikament schlucken, dessen Nebenwirkungen im schlimmsten Fall tödlich sind? Eine Pille, die hoch dosierte synthetische Hormone enthält. Eine kleine Tablette, die damals so neu auf dem Markt war, dass man noch gar nicht abschätzen konnte, welche irreversiblen Folgen auf die Nutzerinnen zukommen könnten. Eine Pille, die nicht nur Einfluss auf das Hormonsystem, sondern auch auf den gesamten Körper und die Psyche hat.

Welche Frau wäre schon dazu bereit, solch ein Medikament einzunehmen, und das »nur«, um eine Schwangerschaft zu vermeiden?

Einige Jahrzehnte später war ich eine dieser Frauen! Und da Sie diese Zeilen gerade lesen, werden auch Sie eine dieser Frauen sein. Willkommen im Klub.

Nachdem ich 2010 die Pille abgesetzt hatte, startete meine persönliche gesundheitliche Horrorgeschichte. Das war auch der Zeitpunkt, an dem mein Interesse an der Antibabypille, ihrer Geschichte, der Wirkweise, den Nebenwirkungen und vor allem den damit verbundenen körperlichen Zusammenhängen geweckt wurde. Je mehr ich recherchierte und über dieses oft verharmloste Verhütungsmittel lernte, desto häufiger fragte ich mich:

*Wie um alles in der Welt ist es möglich, dass dieses
Medikament auch nach so vielen Jahrzehnten
»voller Nebenwirkungen« immer noch so beliebt ist?
Wissen die Frauen eigentlich, was sie seit Jahren schlucken?*

Wahrscheinlich nicht. Denn mittlerweile hat sich die Antibabypille nicht nur zum beliebtesten Verhütungsmittel entwickelt, sondern auch zu einer unheimlich angesagten Lifestyledroge. Gerade junge Mädchen in der Pubertät schwören auf diese »Schönheitspille«. Leichtere Periode, größere Brüste, reinere Haut, vollere Haare, weiblichere Figur, und das alles vereint in einer kleinen, harmlosen Tablette? Klingt nach der optimalen Lösung für alle pubertären Probleme. Was für eine tolle Erfindung!

Doch was ist der Preis für die vermeintlich sichere Verhütung und die optischen Vorteile?

Depressionen, Libidoverlust, Stimmungsschwankungen, Migräne, Schädigungen der Leber, Zysten, Gallensteine, Übelkeit, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Magen- und Darmprobleme, um nur einige zu nennen. Im schlimmsten Fall steigt auch noch das Risiko, an bestimmten Krebsarten zu erkranken sowie eine Thrombose oder eine Lungenembolie zu erleiden. Nach so vielen Jahren

und der Kenntnis über die Unmengen von Nebenwirkungen und Folgen wird es Zeit, sich zu fragen, ob wir tatsächlich noch bereit sind, diesen Preis zu zahlen!

Diskussionen über Pro und Contra, Studien und Mythen über orale Kontrazeptiva gibt es schon seit der Markteinführung in den 60er-Jahren. Doch es ist leider wirklich nicht einfach, fundierte Informationen zu finden. Tatsächlich wurden mögliche Nebenwirkungen und Folgen der hormonellen Verhütung schon von Beginn an gern verschwiegen, abgestritten, bagatellisiert, geleugnet oder weggelächelt. Um also einen wirklichen Überblick zur Wirkweise der Pille und den eventuellen Beeinträchtigungen der allgemeinen Frauengesundheit, der einzelnen Organe und des Hormonsystems zu bekommen, bedarf es viel Geduld, Literatur und noch mehr Recherche. Mich hat diese Recherche mittlerweile knapp acht Jahre gekostet, in denen ich etliche Fachbücher gelesen, Interviews geführt und viel kompetente Unterstützung von ausgewählten Medizinerinnen bekommen habe. Das Ergebnis findet sich fein säuberlich zusammengefasst in diesem Buch.

Jede Frau sollte die Möglichkeit haben, an alle diese wichtigen Informationen zu gelangen, um sich selbst eine Meinung zu bilden. Das ist die Grundvoraussetzung, um selbstverantwortlich über die Sexualität, Gesundheit und Verhütung entscheiden zu können.

Wissen ist Macht!

DIE GESCHICHTE DER PILLE

In unserer heutigen modernen Welt sprechen wir nur noch selten über die so weit entfernte Vergangenheit. Für die Jüngeren unter uns gehören »Handys«, Telefonzellen und Röhrenfernsehgeräte schon zur Steinzeit. Der einzige, meist unfreiwillige Kontakt mit der menschlichen Geschichte passiert in der Schule. Doch auch wenn man im Geschichtsunterricht viel über Steinzeit, Antike, Königreiche, Kriege und den Mauerfall lernt, bleibt ein Thema leider immer im Verborgenen: die Geschichte der Verhütung.

Emanzipation oder der Untergang der Frauengesundheit?

Tatsächlich versuchten Menschen schon seit dem Urknall, ungewollten Schwangerschaften den Kampf anzusagen. Dabei entstanden sehr abenteuerliche Theorien, und man griff zu heute unvorstellbaren Hilfsmitteln. Beispielsweise verwendeten die Damen zu Casanovas Zeiten im 18. Jahrhundert eine halbe ausgepresste Zitrone als eine Art antikes Diaphragma. Das Zitronen-Diaphragma wurde vaginal eingeführt und vor dem Muttermund platziert. So hoffte man einerseits, den Spermien durch die Säure den Garaus machen zu können und andererseits, den »überlebenden« den Weg zur Eizelle zu versperren.

Kondome bestanden früher zuerst aus kratziger Baumwolle und anschließend aus dem Blinddarm von Lämmern oder auch der Blase von Fischen. Es gab auch eine Zeit, in der sich Frauen vor dem Sex Krokodil- oder Elefantenkot einführten. Auch bei dieser Variante ging Frau davon aus, dass der Kot eine spermientötende Wirkung

hat und zusätzlich den Muttermund bedeckt. Diese kreativen, aber wenig wirksamen Verhütungsmethoden verschwanden mit der Zeit und machten Platz für Innovationen.

Mit der Erfindung der Spirale, der richtigen Latexkondome und der Diaphragmen hatte man zwar schon einen großen Sprung gemacht, doch auch diese Methoden waren damals noch nicht so sicher wie heute. Ganz besonders das Einsetzen von Spiralen war früher ein echtes Problem. Im Gegensatz zu den vielen verschiedenen Exemplaren in allen möglichen Formen und Größen, die uns heute zur Verfügung stehen, gab es damals nur eine Spirale. Diese musste »blind« eingesetzt werden, da es natürlich noch keinen Ultraschall gab und auch sonst keine Möglichkeiten, eine Gebärmutter richtig auszumessen. Komplikationen, Entzündungen, Schmerzen und schlimme Nebenwirkungen waren die Folge.

Erschwerend kam hinzu, dass Empfängnisregelung und Sexualität absolute Tabuthemen waren. Heute ist es kaum vorstellbar, aber in der damals sehr konservativen Zeit war es verboten, Verhütungsmittel öffentlich zugänglich zu machen.

Ebenfalls gesetzlich verboten waren Pornografie, die offene Kommunikation über Sexualität und auch das Verbreiten von Informationen über Verhütung. Selbst Kondome gab es lange Zeit nur auf Rezept in Apotheken oder auf dem Schwarzmarkt. Leider war auch das Wissen um den weiblichen Zyklus und die Fruchtbarkeit noch nicht so ausgereift wie heute, denn auch die sehr sichere und natürliche symptothermale Methode gab es damals noch nicht. Frauen wussten nicht, wann sie fruchtbar sind und wann nicht. So versuchte man, sich anders zu helfen. Neben den nur schwer zu ergatternden Kondomen und Diaphragmen war es für Frauen ganz normal, sich nach dem Geschlechtsverkehr die Scheide auszuspülen, häufig zu niesen oder auf und ab zu springen, um die Spermien wieder

auszuscheiden. Selbstverständlich führten diese unzuverlässigen Versuche, die kleinen flinken Spermien von der Eizelle fernzuhalten, nicht zum Erfolg. Im Gegenteil: Es führte zu Babys. Zu vielen Babys.

Kämpferin für sexuelle Befreiung: Margaret Sanger

Tatsächlich war es eine Frau, die sich vorgenommen hatte, für dieses Problem eine Lösung zu finden. Margaret Sanger. Eine Feministin, Aktivistin und Menschenrechtlerin, die über die amerikanischen Landesgrenzen hinaus polarisierte. Sie ist der Hauptgrund dafür, dass die Empfängnisregelung in den USA in allen Facetten enttabuisiert, legalisiert und für jede Frau zugänglich wurde.

Margaret Sanger wurde im September 1879 geboren und wuchs somit in einer Zeit auf, in der es weder zugängliche und sichere Verhütung noch die Möglichkeit einer legalen Abtreibung gab. Schwangerschaften und Geburten waren damals eine sehr gefährliche Angelegenheit.

Natürlich war die Medizin noch nicht so weit wie heute. Es gab auch keine Betreuung während der Schwangerschaft durch Hebammen und Ärzte, wie wir es heute kennen. Gestosen (Schwangerschaftserkrankungen unklarer Ursache) mit Symptomen wie z. B. Bluthochdruck, Eiweiß- und Wassereinlagerungen, Leber- und Nierenfunktionsstörungen, aber auch Anämien waren relativ häufig anzutreffen. Hausgeburten waren die Normalität, und man hatte Glück, wenn man eine erfahrene Hebamme erwischte, denn diese waren damals zwar in der Theorie einigermaßen kompetent, hatten aber von der Praxis wenig Ahnung. Die Hebammen waren sie den Hebammen, die meist über langjährige Erfahrung verfügten, in

DIE WIRKWEISE DER PILLE

Über die Pille gibt es die verschiedensten Mythen, und tatsächlich kommt es mir so vor, als wüsste niemand so genau, wie sie im Körper eigentlich wirkt. Die häufigste Theorie ist wahrscheinlich die der »Scheinschwangerschaft«. Aber sind wir unter der Pille wirklich scheinchwanger? Nein, genau genommen nicht.

Die am häufigsten verschriebenen Antibabypillen sind kombinierte orale Kontrazeptiva, kurz KOK. Diese enthalten einen Östrogensatzstoff, meistens Ethinylestradiol, und einen Progesteronsatzstoff, den man in dieser synthetischen Form Progestin oder Progesteron nennt. Zu diesen Progestinen gehören beispielsweise Levonorgestrel, Drospirinon und Dienogest.

Noch einmal zur Erinnerung:

Es handelt sich hierbei nicht um Hormone, wie sie in unserem Körper vorkommen, sondern um künstliche Hormonersatzstoffe.

Diese synthetisch hergestellten, hochwirksamen Stoffe ähneln unseren körpereigenen Hormonen Östrogen und Progesteron in ihrer chemischen Struktur und können so deren Rezeptoren besetzen.

Für die verhütende Wirkung der Pille ist eigentlich nur das enthaltende Progestin von Bedeutung. Deshalb gibt es zwar Pillen ohne einen Östrogenanteil, aber niemals ohne einen Progestinanteil. Wird die Pille geschluckt und die Hormonersatzstoffe gelangen in den Blutkreislauf, reagiert die Hypophyse im Gehirn sofort. Sie kann aufgrund der Ähnlichkeit in der chemischen Struktur unser körpereigenes Progesteron nicht von den synthetischen Progestinen unterscheiden. Durch die große Menge an vermeintlichem »Progesteron« geht das Gehirn dann davon aus, dass bereits ein Eisprung stattgefunden haben muss, und schaltet sofort alle weiteren Vor-

gänge ab. Es passiert genau das, was in einem natürlichen Zyklus nach dem Eisprung passieren würde, nur eben den ganzen Monat. Durch diesen »Progesteron-Schwindel« wird die Hypophyse davon abgehalten, Follikelstimulierende Hormone (FSH) auszuschütten, um die Entwicklung der Eizellen anzuregen. Das führt zu einer Kettenreaktion: Ohne heranreifende Follikel gibt es auch keinen natürlichen Anstieg unseres Östrogens, dadurch wird auch kein Luteinisierendes Hormon (LH) ausgeschüttet, und natürlich bleibt dann auch der Eisprung aus. Der Körper wird von Tag eins des Pillyklus auf einem gleichbleibenden Hormonlevel gehalten, und unsere körpereigene Hormonproduktion wird abgeschaltet. Ab diesem Zeitpunkt läuft der »Zyklus« fremdgesteuert: Die Eierstöcke sind ruhiggestellt, die Eizellen komatös, die Gebärmutterschleimhaut wird nicht richtig aufgebaut, es wird kein Zervixschleim gebildet und der Muttermund durch einen Schleimpfropf verschlossen. Der »Östrogen«-Anteil in der Pille dient übrigens nicht der Verhütung, sondern hauptsächlich der »Stabilisation« des Zyklus. So viel zum Verhütungsmechanismus der Pille.

Was den meisten allerdings nicht bewusst ist, sind die Wirkungen, die diese synthetischen Hormone auf unseren gesamten Körper haben können. Eigentlich ist es schon schlimm genug, dass unsere eigene Hormonproduktion inklusive Zyklus abgeschaltet wird und uns dadurch die tollen Eigenschaften unserer körpereigenen Botenstoffe fehlen. Aber es darf auch nicht vergessen werden, dass die Antibabypille oral eingenommen wird und somit erst mal Magen, Darm und vor allem Leber passieren muss, wo sie natürlich auch Schaden anrichten kann. Einmal im Blut angekommen, wirken die Hormonersatzstoffe im gesamten Körper und haben somit enormen Einfluss auf unser gesamtes Hormonsystem.

Das ist auch der Grund für die unheimlich langen Auflistungen von Nebenwirkungen in den Beipackzetteln, die sich leider nur die wenigsten Frauen wirklich aufmerksam durchlesen.

BEI RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN ...

Seit 1961 kommt ein Pillenpräparat nach dem anderen auf den Markt, und jedes verspricht, weniger Risiken und Nebenwirkungen zu haben als die Präparate davor. Die Forschung und Weiterentwicklung der oralen Kontrazeptiva hält nun schon so viele Jahre an, und es kommt das unschöne Gefühl auf, dass nur verschlimmbessert wird. Mittlerweile gibt es ganze vier Generationen von Antibabypillen. Diese Generationen lassen sich in ihre Inhaltsstoffe einteilen:

1. Generation:

Ethinylestradiol in Kombination mit Norethisteron

2. Generation:

Ethinylestradiol in Kombination mit Levonorgestrel

3. Generation:

Ethinylestradiol in Kombination mit Desogestrel, Norgestimat, Gestoden oder Etonogestrel

4. Generation:

Ethinylestradiol in Kombination mit Cyproteronacetat, Chlormedionacetat, Drospirenon, Dienogest oder Nomegestrolacetat

Bei den ersten beiden Generationen beschwerten sich die Frauen neben bekannten Beschwerden wie Müdigkeit, Übelkeit, Benommenheit, Stimmungsschwankungen und Libidoverlust auch häufig über »optische« Nebenwirkungen wie Gewichtszunahme, Haarausfall oder auch Akne. Die Pharmaindustrie konzentrierte sich also darauf, die künftigen Pillen zu verbessern. Man experimentierte mit neuen Wirkstoffen und anderen Dosierungen, um die »Verträglichkeit« zu optimieren.

Das gelang auch ganz gut, denn die Präparate der dritten und vierten Generation machten die Haut schöner, die Haare voller und man nahm davon auch nicht mehr zu. Großartig. Dummerweise hatte die Sache einen winzig kleinen Haken: Das Thromboserisiko war doppelt so hoch wie vorher. Schönheit vor Gesundheit? Man bekam also schönere Haare und verlor vielleicht sogar ein Kilo, erntete aber dafür dann eine kleine Thrombose? Das hat man sich ja schön ausgedacht.

Prinzipiell ist diese Tatsache ja schon schlimm genug, aber es ist ja jeder Frau überlassen, diese Entscheidung selbst zu treffen, wenn sie über alle Risiken und Nebenwirkungen informiert wurde. Wenn das Wörtchen »wenn« nicht wäre.

2016 untersuchte die Verbraucherzentrale Hamburg in Zusammenarbeit mit dem ZDF-Magazin »Frontal 21« die Aufklärung im Bezug auf hormonelle Verhütung durch Gynäkologen und kam zu einem erschreckend schlechten Ergebnis. »Viele Gynäkologen klären nur unzureichend über Verhütungsmethoden auf. Sie verharmlosen Risiken, verschweigen ungefährliche Alternativen und geben Werbebroschüren der Pharmaindustrie als Aufklärungsmaterial weiter.«³⁰

Erschwerend hinzu kommt, dass »die Gynäkologen auf die Antibabypille als ideales Verhütungsmittel«³¹ hinweisen und es bis heute leider keine Leitlinie gibt, »die den Fachärzten aufzeigt, wie eine Verhütungsberatung ablaufen muss«.³²

Da fällt es nicht schwer zu glauben, dass auch heute noch mehr Pillen der dritten und vierten Generation verschrieben werden, und das, obwohl sie nicht nur teurer sind als ältere Präparate, sondern auch gefährlicher. Da kommt doch unweigerlich die Frage auf, warum offensichtlich gesundheitsgefährdende Pillen häufig verschrieben werden als Präparate mit einem weniger lebensbedrohlichen Nebenwirkungen? Laut Pharmaindustrie ist alles eine Frage des Umsatzes.

WAS IHNEN KEINER ÜBER DIE PILLE ERZÄHLT ...

Meine Logik sieht so aus: Bin ich kerngesund, putzmunter und happy, schlucke ein Medikament und entwickle aus dem Nichts Symptome, dann setze ich das Präparat wieder ab. Verschwinden die Beschwerden danach wieder, lag es eindeutig an dem Medikament.

Die Antibabypille und ihr Einfluss auf die weibliche Gesundheit, Psyche und unser ganzes Wesen ist ein absolutes Mysterium. Für dieses Buch habe ich viele Gespräche mit Gynäkologen und Gynäkologinnen geführt. Die teilweise erschreckenden Ergebnisse dieser Unterhaltungen habe ich mir zwar für ein späteres Kapitel aufgehoben, aber ein Zitat passt an dieser Stelle so gut wie kein anderes.

»Die Pille ist ein riesiger, bereits Jahrzehnte andauernder Feldversuch am weiblichen Geschlecht, und bis heute tappen wir größtenteils im Dunkeln.«

Das bringt es auf den Punkt! Nach 57 Jahren und allen möglichen Theorien, Studien, Dementis und Unschlüssigkeiten über Risiken, Nebenwirkungen, Folgen und eventuelle Zusammenhänge ist eigentlich immer noch nichts so wirklich klar. Bis heute gibt es beispielsweise die verschiedensten Studien zum Thema Krebs. Begünstigen orale Kontrazeptiva nun Krebs oder schützen sie sogar vor einigen Arten? Man weiß es nicht. Bisher wird vermutet, dass das Risiko, an Brust- oder Gebärmutterhalskrebs zu erkranken, steigt, während das Risiko bei Eierstockkrebs sinkt. Klar sind die Ergebnisse aber immer noch nicht genau. Erschwerend kommt hinzu, dass es auch nicht zu jeder neuen Vermutung und eventuellen Zusammenhängen sofort groß angelegte Studien gibt. Außerdem werden Studien oft von den Pharmafirmen selbst in Auftrag gegeben, worunter dann höchstwahrscheinlich auch die Objektivität leiden dürfte. Für mich persönlich braucht es auch nicht für jede Theorie eine Studie zu geben, die etwas belegt. Meiner Wenigkeit reicht häufig der logische Menschenverstand.

Auf die breite Masse bezogen heißt das: Hat ein Mädchen nach der Einnahme der Pille Symptom XY, ist das ein Zufall. Haben das gleiche Symptom weitere 20 Frauen, werde ich schon hellhörig. Trifft es aber auf 100 Damen zu, braucht es keine wissenschaftliche Studie, um den Zusammenhang festzustellen.

Das Phänomen der unerklärlichen Symptome und Zusammenhänge ist bei Frauen, die die Pille nehmen oder gerade abgesetzt haben, immer wieder zu sehen. Seitdem ich den Blog »Generation Pille« 2015 ins Leben gerufen habe und eine riesige Community daraus entstand, erlebe ich die auffälligen Parallelen der Frauen jeden Tag hautnah. Teilweise sind diese Dinge bereits durch Studien oder zumindest durch Fachärzte und die Biochemie nachzuweisen, andere sind nach wie vor wissenschaftlich »unklar«, betreffen aber so viele Frauen, dass ich einen Zufall ausschließe. Eines kann man aber über all die folgenden Beschwerden, Wirkungen und Folgen sagen: Darüber gesprochen oder aufgeklärt wird nicht!

Pille und Partnerwahl

Es folgt eine Tatsache, die den wenigsten Menschen bewusst ist: Die Partnerwahl ist eigentlich ein rein biochemischer Prozess. Dabei wird sichergestellt, dass der potenzielle Partner zu uns passt und unsere Nachkommen stark und robust sind. Ein wichtigen Teil dabei übernimmt das Immunsystem, das dafür zuständig ist, fremde Bakterien, Viren oder Pilze abzutöten oder

DIE PILLE ABSETZEN

Es sind immer die gleichen Fragen, die sich Frauen nach dem Absetzen der Pille stellen: Was passiert nach dem Absetzen? Bekomme ich Pickel und Stimmungsschwankungen? Werde ich dick? Wird meine Periode schmerzhaft? Was macht die moderne Frau in dieser Situation? Sie googelt! Fataler Fehler. Es gibt einen guten Grund, warum Ärzte und Heilpraktiker davon abraten, im Internet nach Informationen zu Symptomen oder Krankheiten zu suchen, denn am Ende ist man der festen Überzeugung, man hätte nur noch wenige Tage zu leben. So auch beim Thema »Pille absetzen«. Das Netz ist voll von schrecklichen Horrorgeschichten, die viele Frauen davon abhält, die Pilleneinnahme tatsächlich zu stoppen. Es entsteht fast der Eindruck, dass das eigene Wohlbefinden, das Aussehen, das Gewicht und die Zufriedenheit von diesem Medikament abhängen. Das ist nachvollziehbar, denn aufgrund der langen Einnahmezeit wissen die meisten überhaupt nicht, wie der eigene Körper ohne die künstlichen Hormone funktioniert. Natürlich gibt es nicht nur Horrorgeschichten. Es gibt genug Frauen, die keine Probleme nach dem Absetzen haben. Nur machen die sich nicht die Arbeit, ihre Geschichte in irgendein Forum zu schreiben!

Warum reagieren Frauen eigentlich so unterschiedlich?

»Jeder Körper ist verschieden. Jeder Körper reagiert anders.« Das ist die Antwort, die man zu hören bekommt. Es gibt allerdings mehrere Faktoren, die einen Einfluss darauf haben, welche Auswirkungen das Absetzen der Pille auf Frauen haben kann.

1. Das Alter der ersten Einnahme

Laut dem Pillen-Report der Techniker Krankenkasse 2015 war das jüngste Mädchen, dem die Pille verschrieben wurde, erst elf Jahre alt. Die körperliche Entwicklung während der Pubertät ist bei Frauen enorm wichtig, denn bei ihnen ist das hormonelle System um einiges komplexer als bei Männern. Es dauert mehrere Jahre, bis sich dieses System einschließlich aller beteiligten Organe eingespielt hat und reibungslos läuft. Das wissen leider nur die wenigsten. In der Pubertät geht es um mehr als die erste Periode, das Wachstum der Brüste und die damit verbundene Geschlechtsreife. In dieser Zeit entwickelt der Körper das Zusammenspiel der endokrinen Organe.

Zu diesem ausgeklügelten System gehören die Eierstöcke, die Schilddrüse, die Nebennieren, die Hypophyse (ein Teil des Gehirns), der Darm und die Leber. All das unter einen Hut zu bringen und daraus einen funktionierenden Zyklus zu schaffen, dauert ein paar Jahre. Und genau das ist die Zeit der Pubertät. Greift man jetzt durch die Einnahme der Pille in diese wichtige Entwicklung ein, kann der Körper nicht lernen, richtig zu funktionieren.

2. Der gesundheitliche Zustand vor der ersten Pilleneinnahme

Die Pille wird oft als kleines Wundermittel für alle weiblichen Wehwechen verschrieben. Deshalb bleiben gesundheitliche Probleme oft unentdeckt. Die Pille kann zwar gewisse Symptome überdecken, z. B. Akne oder Zyklusprobleme, jedoch behebt sie die Ursache nicht. Sie wirkt nur, weil das eigene Hormonsystem einfach abgeschaltet wird. Gab es also vor der ersten Einnahme der Pille schon Probleme, dann können diese nach dem Absetzen logischerweise auch wieder auftreten, denn das eigentliche Problem wurde ja nie behandelt, sondern nur überdeckt. Weiß man also, welche Probleme man

vorher hatte, sollte man nach dem Absetzen auch genau diese im Auge behalten und sich auf Ursachensuche begeben.

3. Die Dauer der Einnahme

Laut Aussage vieler Hersteller und Ärzte ist die Langzeiteinnahme der Pille absolut unbedenklich. Zumindest bis zu einem gewissen Alter, da hier das Thromboserisiko steigt. Nur ... wie kommen sie zu dieser Aussage? Soweit ich weiß, gibt es noch keine Langzeitstudie. Es kann also niemand genau wissen, was die Langzeiteinnahme der Pille mit dem Körper einer Frau macht. Für mich persönlich ist die logischste Erklärung immer die richtige. Und wenn man logisch an die Sache herangeht, liegt eigentlich eins direkt auf der Hand: Je länger ein Körper von fremden, synthetischen Hormonen gesteuert wird, desto schwieriger wird es für ihn, die Hormonproduktion aus eigenen Kräften wieder zum Laufen zu bringen.

4. Weitere ungesunde Faktoren während der Pillenzeit

Durch ihren Einfluss auf viele körperliche Vorgänge verlangt die Pille dem Körper einiges ab. Es kann zu Vitalstoffdefiziten, einer Belastung der Leber und auch der Schilddrüse kommen. Doch auch der Darm ist kein Fan der Pille. Wenn man nämlich zu dieser Belastung auch noch gesundheitlich kontraproduktiv lebt, wie beispielsweise durch ungesunde Ernährung, wenig Bewegung, Rauchen oder regelmäßigen Alkoholkonsum, gibt man seinem Körper den Rest. Das zeigt sich dann auch nach dem Absetzen der Pille.

5. Die Erbanlagen

Tatsächlich gibt es Erbanlagen, die entscheidend dafür sind, wie gut der Körper und die dafür zuständigen Organe (Leber, Haut, Lym-

phen, Nieren) entgiften können. Dafür bildet der menschliche Körper gewisse Enzyme. Gut funktionierende Enzyme sind wiederum von einer intakten DNS (Erbsubstanz) abhängig, denn der Körper bildet sie entsprechend seiner genetischen Information. Wird man also bei der Geburt bereits mit den Genen ausgestattet, die spezielle Enzyme nicht richtig kodieren können, ist man von Natur aus ein »schlechter Entgifter«. Man kann aber auch mit ganz fantastischen Genen ausgestattet sein, sich selbst aber zu einem schlechten Entgifter machen, z. B. durch einen Mangel an Aminosäuren, Vitaminen oder Spurenelementen. Zu diesen gehören unter anderem Zink, Mangan, Selen, Vitamin B₆ und Vitamin B₁₂. Sie gelten als Bausteine und Co-Enzyme, die die Herstellung lebensnotwendiger Entgiftungsenzyme überhaupt erst möglich machen.

Die besten Tipps zum Absetzen der Pille

Das Absetzen der Pille stellt viele Frauen vor eine Herausforderung. Da die meisten die oralen Kontrazeptiva schon sehr lange genommen haben, können sie sich kaum an ihren Zyklus vor der ersten Einnahme erinnern und was nun auf sie zukommen könnte. Auch die vielen im Netz kursierenden Horrorgeschichten von Pickeln, verstärkten Menstruationsschmerzen, Haarausfall und unregelmäßigen Zyklen machen Angst. Fälschlicherweise werden die möglichen Begleiterscheinungen nach dem Absetzen der Pille immer mit einem »Entzug« gleichgestellt. Das suggeriert vielen, dass der Körper die Hormonersatzstoffe braucht, um gut zu funktionieren. Weit gefehlt. Der Körper bzw. der ganze Organismus entgiftet, regeneriert und versucht nach und nach, alle natürlichen Prozesse wieder aufzunehmen. Das braucht Zeit und Geduld. Man kann den Körper sehr gut dabei unterstützen. Es ist ein ganzheitlicher Prozess, in dem auch Darm, Leber und Vitalstoffhaushalt eine große Rolle spielen.

HORMONFREIE VERHÜTUNG

Seit Erfindung der Antibabypille und ihren Geschwistern Hormonspirale, NuvaRing, Depotspritze, Implanon und Pflaster wurde dem weiblichen Geschlecht eingetrichtert, dass sichere Verhütung nur mit Hormonen möglich ist.

Das Wissen um alle hormonfreien Varianten und deren teilweise unschlagbare Sicherheit ist nicht nur bei uns Frauen auf der Strecke geblieben, sondern offensichtlich auch bei einem Großteil der Gynäkologen.

Meiner Meinung nach gibt es heutzutage eine so große Auswahl an hormonfreien Alternativen, dass wirklich jede Frau die für sich passende Methode finden kann. Einige dieser Alternativen sind sogar nachweislich sicherer als orale Kontrazeptiva.

Das Thema Sicherheit sorgt auch häufig für viel Verwirrung und Verunsicherung, denn es gibt keine wirklich einheitliche »Maßeinheit«, um die Zuverlässigkeit bei der Empfängnisverhütung zu bewerten. Je nachdem, wo man nach Infos sucht, bekommt man Sicherheitsangaben in Prozent oder auch in Form eines Pearl-Index-Wertes (PI). Doch eigentlich weiß niemand so genau, was dieser PI eigentlich ist. Außerdem gibt es zu jedem Verhütungsmittel gefühlt zehn verschiedene PIs. Tatsächlich sind weder Prozentangaben noch der so gern zitierte Pearl-Index wirklich aussagekräftig! Der Pearl-Index ist nur eine Rechenmethode und abhängig davon, mit welchen Daten die Rechnung ausgeführt wird. Tatsächlich wird dieser Index bereits seit Jahren innerhalb der wissenschaftlichen Erforschung von Verhütungsmethoden gar nicht mehr angegeben. Mittlerweile zählen nur noch die Methoden- und Anwendersicherheit.

Die Methodensicherheit belegt die maximal mögliche Sicherheit einer Verhütungsmethode. Diese ist nur bei durchgehend 100 Prozent korrekter Anwendung gegeben. Keine Fehler, keine Störfaktoren, kein Vergessen, keine anderen Medikamente, nicht mal eine Erkältung.

Die Anwendersicherheit belegt die reale Sicherheit im durchschnittlichen alltäglichen Leben. Betrachtet man beide, hat man einen guten Überblick darüber, wie sicher eine Methode theoretisch sein kann und wie sicher sie sich im Alltag bewährt. Auch daran sieht man wieder, dass viele Methoden sehr vom Anwender/in abhängig sind, wenn es um die Sicherheit geht.

Methode	Methodensicherheit	Anwendersicherheit
Pille ⁶⁰	0,3-0,5	9,0
Kupferspirale ⁶¹	0,6	1,0
NFP Sensiplan ⁶²	0,4	1,8
Diaphragma ⁶³	6	12
Kondom ⁶⁴	2	18
Daysy ⁶⁵	0,8	1,3

Diese Zahlen geben an, wie viele von 100 Frauen pro Jahr schwanger werden, obwohl sie diese Verhütungsmethode anwenden. Ich denke, es ist auf den ersten Blick erkennbar, dass sowohl die Kupferspirale als auch NFP nach Sensiplan in der realen Anwendung um einiges sicherer sind als die Pille. Zum Diaphragma sollte noch gesagt sein, dass Experten mittlerweile von einer Methodensicherheit von 6 bis 4 und einer Anwendersicherheit von 6 bis 8 ausgehen. Zuverlässigkeit und Sicherheit ohne Hormone ist also sehr gut machbar.



Die Anleitung sollte immer aufmerksam durchgelesen werden. Dabei ist es wichtig, auf Messzeit, Messzeitraum und Benennung bzw. Kürzel für die einzutragenden Symptome zu achten.

Apps können eine tolle Unterstützung sein, wenn man mit dem Regelwerk vertraut ist und bei der Auswahl der Applikation auf die genannten Auswahlkriterien achtet.

Zykluscomputer

Ein Zykluscomputer ist ein Luxus-Verhütungsartikel. Sicher nicht zwangsläufig notwendig, aber für viele Frauen eine enorme Erleichterung. Ich vergleiche das immer gern mit einem neuen iPhone: Brauche ich ein iPhone, um mobil erreichbar zu sein, oder würde es eigentlich auch ein altes Nokia 3210 tun? Sicher wäre ich auch mit einem alten Handy erreichbar, aber ein Smartphone erleichtert schon das Leben.

Wichtiger Unterschied: Zykluscomputer versus Messsensor

Bevor wir uns auf die verschiedenen Zykluscomputer und deren Funktionsweise und Sicherheit konzentrieren, schauen wir uns erst einmal den Unterschied zwischen einem Computer und einem Messsensor an. Meist werden diese beiden Geräte nämlich in einen Topf geworfen. Das ist zwar verständlich, da sie sich auch ähneln können, dennoch handelt es sich hier um zwei völlig verschiedene Geräte.

Sowohl Zykluscomputer als auch Messsensoren bestimmen durch verschiedene Parameter die fruchtbaren Phasen. Die meisten Geräte machen das, indem sie entweder nur die Temperatur oder aber die Kombination aus Temperatur und Veränderungen des Zervixschleims für ihren Algorithmus nutzen. Damit bestimmen sie sehr sicher die Fruchtbarkeit. Während bei Zykluscomputern wie

»Daysy« oder »myWay« die ganze Technik und der wichtige Algorithmus im Gerät integriert sind und somit autonom funktionieren, benötigen Messsensoren wie »Wink«, »Trackle« oder »Ava« eine App. Diese Sensoren sind also »nur« eine sehr präzise Form eines Thermometers, die die Basaltemperatur aufzeichnen und via Bluetooth an die dazugehörige App senden. Hier ist also nicht nur wichtig, dass der Messsensor gut funktioniert, auch die App muss einen sehr guten Algorithmus haben.

Welche Zykluscomputer gibt es?

Es gibt drei verschiedene Arten von Zykluscomputern: Computer, die ausschließlich mit der Temperatur sowie der Eingabe der Menstruationsdaten arbeiten, Geräte, die mittels Hormonbestimmung im Urin arbeiten und einen Zykluscomputer, der nach der symptothermalen Methode die fruchtbare Zeit bestimmt, also über Temperatur und auch Zervixschleim. Wichtig ist, sich vorher zu entscheiden, welche Methode einem am meisten zusagt.

Hormonmessung

Es gibt Computer, die die Fruchtbarkeit mittels Hormonmessung bestimmen, und die hormonellen Veränderungen im weiblichen Zyklus nutzen, um vorauszusagen, wann von einer Fruchtbarkeit auszugehen ist und wann nicht. Östradiol (E3) und das Luteinisierende Hormon (LH) sind die beiden Hormone, die für die Ermittlung des Eisprungs benötigt werden. Diese beiden Hormone steigen vom Beginn des Zyklus immer weiter an und erreichen während des Eisprungs ihren Höhepunkt, danach fallen sie wieder ab. Um diese Veränderungen feststellen zu können, nutzt der Computer den Morgenurin. Hierzu hält man den Teststreifen einfach in den Urinstrahl und schiebt diesen dann in das Gerät.

Hormone sind allerdings störanfällig und wenig aussagekräftig. Es gibt sehr viele Störfaktoren, die die Hormonwerte verfälschen

oder beeinflussen können. Dazu gehören z.B. allgemeine Hormonschwankungen bei PCOS, PMS, Schilddrüsen- und Nebennierenerkrankungen sowie unregelmäßige Zyklen. Selbst falsche Ernährung oder Untergewicht kann einen Einfluss auf die Hormone haben. Hinzu kommen auch unerkannte Erkrankungen der Nieren und der Leber, die die Hormonausscheidung über den Urin verändern können.

Sicherheit

Genau deshalb erreicht man mit dieser Art Geräte auch nur eine Methodensicherheit von 6. Also gibt es jährlich 6 von 100 Frauen, die mit einem solchen Computer verhüten und ungewollt schwanger werden. Die tatsächliche Anwendersicherheit ist unbekannt.

Zykluscomputer mit Temperaturmethode

Zu den Zykluscomputern, die die Fruchtbarkeit anhand der Temperaturmethode bestimmen, gehört zum Beispiel der »Daysy«. Daysy stammt aus einer ganzen Dynastie von bewährten Zykluscomputern, denn die Hersteller liefern der Frauenwelt schon seit 30 Jahren tolle Geräte. Neben »Daysy« gibt es vom gleichen Hersteller auch noch den »LadyComp« oder den »Pearly«. Von ihrem Algorithmus her sind »Daysy«, »Pearly« und »LadyComp« identisch und somit auch alle gleich sicher. Allerdings unterscheidet sich »Daysy« etwas von den beiden anderen, da sie weder ein Display noch eine Temperaturanzeige hat, sondern ein Ampelsystem!

Die Anwendung von »Daysy« ist so einfach wie ihr Ampelsystem. Alles was »Daysy« verlangt, ist, dass man jeden Morgen, sobald man wach ist, also noch im Bett liegend, die Temperatur misst. Hierfür zieht man einfach die kleine Kappe von »Daysy« ab und misst mit dem Temperatursensor die Basaltemperatur unter der Zunge. Dieser Sensor ist speziell für diese Funktion entwickelt worden und somit sehr schnell und sehr genau. Nach 60 Sekunden signalisiert

»Daysy« mit einem Summen, dass die Messung beendet ist. Sie können dann sofort sehen, ob die Ampel grün, gelb oder rot leuchtet. Falls man noch genauere Einblicke in die Zykluskurve haben möchte, kann man diese über eine App verfolgen. Die App ist aber nur ein Zusatz und hat keinen Einfluss auf den Algorithmus des Gerätes.

Sicherheit

Die Methodensicherheit von »Daysy«, »Pearly« und »Ladycomp« lag in den letzten 30 Jahren aufgrund des gleichen Algorithmus bei allen drei Geräten bei 0,8. Die Anwendersicherheit liegt bei »Daysy« bei 1,3. Bei den anderen Geräten gibt es dazu aktuell keine Angaben, aber ich gehe mal davon aus, dass sich auch diese Zahlen ähneln werden.

Zykluscomputer mit sympto-thermaler Methode

Der einzige mir bekannte Zykluscomputer, der mit der symptomalen Methode arbeitet, ist der »cyclotest myWay«. Das bedeutet, um einen Zyklus richtig auszuwerten, benötigt das Gerät die tägliche Messung der Basaltemperatur, die Beschaffenheit des Zervixschleims und die Eingabe der Menstruationsdaten. Anhand dieser Parameter bestimmt der Computer die fruchtbaren Tage im Zyklus. Zusätzlich zu diesen Angaben ist der »myWay« darauf angewiesen, dass auch mögliche Störfaktoren zuverlässig angegeben werden. Alle anderen freiwilligen Angaben, die getätigt werden können, wie z.B. Muttermundbeschaffenheit, Mittelschmerz und Co., fließen nicht in die Auswertung mit ein, sondern dienen nur der eigenen Dokumentation.

Im Gegensatz zu »Daysy« hat der »myWay« ein Display und einen Touchscreen. Auf dem kleinen Bildschirm kann man direkt auf die Zykluskurve nehmen und tagesaktuelle Informationen ablesen und sehen.