

# 12 Fragen an das Leben ohne Pille

Immer mehr Frauen denken über eine hormonfreie Verhütung nach. Doch welchen Einfluss hat die Pille wirklich auf Körper und Seele und was muss ich beachten, wenn ich sie absetze?  
**Dr. Carsten Stinshoff-Hinselmann** klärt die wichtigsten Fragen

**1 Wann sollte ich die Pille absetzen?**  
Wer sich mit einer hormonellen Verhütung nicht mehr wohlfühlt, kann die Antibabypille jederzeit absetzen. Wenn man verhindern will, dass der Zyklus durcheinanderkommt, sollte man die komplette Blisterpackung aufbrauchen.

**2 Worauf sollte ich beim Absetzen achten?**  
Wer sie auf Grund der Hormone absetzen möchte, muss nichts weiter beachten. Frauen, die schwanger werden möchten, sollten zuvor prüfen, ob alle wichtigen Impfungen aufgefrischt sind. Es empfiehlt sich auch, mit dem Ausdauer- und Krafttraining zu beginnen, um Kondition und eine ausreichende Bauch- und Rückenmuskulatur für die Schwangerschaft aufzubauen. Wer damit begonnen hat, kann die Pille absetzen.

**3 Wie lange bleiben die Hormone der Pille nach Absetzen in meinem Körper?**  
Das kommt auf die Art des Gelbkörperhormons an. In der Regel spricht man von drei Halbwertszeiten. Eine Halbwertszeit liegt zwischen zwölf und 36 Stunden

– insgesamt bleiben die Hormone also höchstens 108 Stunden im Körper. Danach ist ihr Wirkspiegel wieder gleich Null.

**4 Welche Ernährung benötigt der Körper jetzt?**  
Generell muss man keine besonderen Ernährungsmaßnahmen ergreifen. Man sollte sich gesund und ausgewogen ernähren – mit möglichst viel Vollkorn und ballaststoffreicher Kost.

**5 Sollte ich zusätzlich Vitamine einnehmen?**  
B<sub>12</sub> und D sind Vitamine, an denen wir allgemein häufig einen Mangel haben. Je nachdem, ob der Spiegel zu gering ist, empfehle ich hier eine zusätzliche Einnahme. Hilfreich sind häufig auch Folsäure, Zink und Mangan. Die Einnahme der Vitalstoffe würde ich aber nur nach Absetzen der Pille und bei Auftreten von Problemen empfehlen. Medizinisch gesehen ist die Einnahme bestimmter Vitalstoffe nach Absetzen der Pille nicht notwendig.

**6 Habe ich ohne die Pille mehr Stimmungsschwankungen?**  
Das ist möglich. Grund dafür sind die zwei Phasen des Zyklus: Einmal die

östrogene Phase, dann in der zweiten Zyklushälfte die Gelbkörperhormonphase. Kurz vor der Menstruation fallen die Hormone ab – hier kommt es häufig zu prämenstruellen, psychovegetativen Problemen. Bei diesen hormonbedingten Stimmungsschwankungen hilft die Pille sehr gut. Das kann man jedoch nicht pauschalisieren – die Wirkung ist von Frau zu Frau unterschiedlich.

**7 Kann sich die Beziehung zu Männern verändern?**  
Ja, das kann laut einer französischen Studie vorkommen. In der Regel wirken die eigenen Östrogene anders als die synthetischen Östrogene. Das bewirkt im Körper, in der Art und Weise, wie die Pheromone bzw. Duftstoffe der Frau ausgestoßen werden, etwas ganz anderes, als wenn die eigenen Hormone wirken. Die Pheromone werden dann auch ganz unterschiedlich, in einer anderen Menge und Intervallen, synthetisiert. Natürlich wird das Stammhirn des Mannes auch anders darauf reagieren. Dadurch kann es vorkommen, dass man sich sprichwörtlich „nicht mehr gut riechen“ kann.

**8 Welche Umstellungssymptome können auftreten?**  
Es kann dazu kommen, dass die Periode ausbleibt, das nennen wir Post Pill Amenorrhoe. Hierbei werden die Gelb-



Der Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe hat eine eigene Praxis in Hanstedt in der Nordheide bei Hamburg

DR. CARSTEN STINSHOFF-HINSELMANN

körperhormone in der Pille im Fettgewebe gespeichert und bewirken noch eine Beeinflussung des Zyklus. Es kommt weder zur Eizellreifung noch zur Östrogensynthese. Somit bleibt auch die Gebärmutter-schleimhaut ganz flach und es kommt nicht zur Menstruation. Es kann vier bis sechs Monate dauern, bis manche Frauen ihre Periode wieder bekommen, das ist aber kein Grund zur Sorge. Wenn man jahrelang die Pille genommen hat, können auch all die Symptome wieder auftreten, die man schon vor der Pilleneinnahme hatte: Starke Schmerzen während der Menstruation, Schwitzen vor der Periode oder auch Kopfschmerzen, Übelkeit, Durchfälle. Diese Symptome können auch verstärkt oder ganz neu auftreten.

**9 Was hat die Pille mit Darm und Leber zu tun?**  
Die Pille simuliert eine Schwangerschaft. Es entsteht all das, was in der Schwangerschaft auch passiert. Das heißt, der Darm wird träger, es kann zu Verstopfungen, zu Gallensteinen und diversen Magenproblemen kommen. Aufgrund von möglichen Gallensteinbildungen kann es auch in der Leber zu sogenannten Adenomen kommen. Das sind autonom funktionierende Zellen in der Leber, die nicht reguliert werden können. Dies ist zwar selten, aber im dem Fall muss man sofort mit einer östrogenhaltigen Pille aufhören.

**10 Warum habe ich plötzlich mehr Lust auf Sex?**  
In der Eizellreifungsphase werden die männlichen Hormone der Eierstöcke in Östrogene, also weibliche Hormone, umgewandelt. Die weiblichen Hormone wirken euphorisierend. In der ersten Zyklusphase hat man darum mehr Lust. In

## Die „Pille-Absetzen“ TO-DO-LISTE

- ☒ Eine Gynäkologin oder einen Gynäkologen finden, die/der Sie hinsichtlich alternativer Verhütungsmittel beraten kann und beim Absetzen der Pille unterstützt
- ☒ Kondome für den Übergang kaufen
- ☒ Einen Blutabnahmetermin beim Hausarzt vereinbaren und sich bezüglich einer zusätzlichen Einnahme bestimmter Vitamine und Mineralstoffe beraten lassen
- ☒ Eine gesunde Ernährung mit viel ballaststoffreicher Kost sowie Probiotika und Präbiotika für einen gesunden Darm in den Alltag einbauen
- ☒ Sport treiben und die Ausdauer steigern
- ☒ Dem eigenen Körper Zeit geben, seinen natürlichen Zyklus wiederzufinden
- ☒ Stress vermeiden

der zweiten Zyklusphase konzentriert sich der Körper auf die möglicherweise bestehende Schwangerschaft und der Körper kommt zur Ruhe. Genau diese zweite Phase wird mit der Pille dauerhaft simuliert. Darum kann es unter Einnahme der Pille zu einer sexuellen Unlust kommen.

**11 Warum bekomme ich meine Periode nicht mehr?**  
Es kann normal sein, dass die Periode anfangs auf sich warten lässt – siehe Frage 8. Wenn Frauen beunruhigt sind, kann ihr Frauenarzt Gebärmutter-schleimhaut und Eierstöcke untersuchen. Grund für eine ausbleibende Menstruation kann eine ganz hoch aufgebaute Schleimhaut durch eine Zystenbildung sein, es kann aber auch ein Mangel an Östrogen vorliegen, dann ist die Gebärmutter-schleimhaut ganz

flach. Auch ein Übermaß an männlichen Hormonen, ausgelöst durch eine lang-jährige Pilleneinnahme, kann vorliegen. Das ist aber kein Grund zur Sorge. Meistens pendelt sich der Zyklus nach einigen Wochen wieder ein.

**12 Kann ich etwas dafür tun, wieder meine Tage zu bekommen?**  
Meines Erachtens braucht man keine Mittel zur Regulation des Zyklus, sondern Geduld mit seinem Körper. Erst wenn nach einem halben Jahr noch keine Menstruation auftritt, muss man die tieferliegenden Probleme herausfinden und eine zielgerichtete Therapie anwenden. Wenn betroffene Frauen schon früher unruhig sind, empfehle ich allerdings Mönchspfeffer. Das pflanzliche Mittel kann dazu führen, dass es wieder zu einer Eizellreifung kommt. ☒



TEXT: SVENJA EBERT; FOTOS: ISTOCK; SHUTTERSTOCK; PR