

#MYPILLSTORY

FRUST MIT NEBENWIRKUNGEN DER PILLE



#Kopfschmerzen · #Migräne · #Antriebslosigkeit
#depressivePhasen · #keineLustaufSex · #Pilzinfektionen
#Übelkeit · #Blasenentzündungen · #Wassereinlagerungen
#Gewichtszunahme · #Thrombosen · #Bluthochdruck

CHRISTIAN MAAS

#MyPillStory

Frust mit Nebenwirkungen der Pille

Impressum

Christian Maas

Schleifmühleweg 75

72070 Tübingen

info@mypillstory.de

mypillstory.de

Lektorat: Jessica Lorenz (texterion.de)

Umschlaggestaltung: Nico Bauer (indiepublishing.de)

Cover-Illustrationen: _VectorStory_, Tanyastock (BigStock)

1. Auflage August 2016

Inhalt

[Titelseite](#)

[Inhalt](#)

[Vorwort](#)

[Das war schon fast zu einfach](#)

[Wenn eine Ärztin das sagt](#)

[Ein Buch mit sieben Siegeln](#)

[Hinweise zum Buch](#)

[Nachgefragt: Erfahrungen der Ärztin](#)

[Nachgedacht: Wann eine Frau schwanger werden kann](#)

[Das Argument der starken Blutung](#)

[Dornröschenschlaf](#)

[Ein regulierendes Medikament](#)

[Nachgedacht: Pillenzyklus, Zykluslänge und unregelmäßige Zyklen](#)

[Nachgefragt: Pillenblutung](#)

[Wie schön, dass ich die Pille nehme!](#)

[Volle Kontrolle](#)

[Ein tolles Lifestyle-Produkt](#)

[Nachgefragt: Menstruationsschmerzen](#)

[Nachgedacht: Den Eisprung erkennen](#)

[Sorry, heute kein Sex!](#)

[Verantwortungsbewusste junge Frauen](#)

[Nachgefragt: Pille simuliert Schwangerschaft](#)

[Die schwarze Liste](#)

[Wow, du nimmst schon die Pille?](#)

[Nachgefragt: Zu jung](#)

Gluten und Laktose

Wie bei den Affen

Die Patientin

Bravo vs. NFP

Nachgefragt: Inkompetenter Frauenarzt

Nachgedacht: Der Arzt, Dienstleister Ihres Vertrauens

Alles ganz selbstverständlich

Eine Woche ohne Blutung

Schwangerschaftsmodus

Nachgefragt: Unbekannte Methode

Nachgedacht: NFP? Noch nie gehört

Den Trend verpasst

Eine Verwünschung von Mutter Natur?

Nachgedacht: Sicherheit der symptothermalen Methode

Eine grandiose Sache

Das beste Leben überhaupt

Nachgedacht: Bauchgefühl und Erfahrungen

Schlankmacher

Ohne Pause, ohne Blutung

Die Suche nach Antworten

Nachgedacht: NFP bei unregelmäßigen Zyklen

Das kleine rosa Ding

Der nächste Zusammenbruch

Nachgefragt: Pillen der neuen Generationen

Nachgedacht: Party-Wochenende und NFP

Schleichend, aber sicher

Jetzt soll ich auch noch Betablocker nehmen?

Neue Pille, neues Glück

Nachgefragt: Nur lokale Wirkung

Der Inbegriff weiblicher Emanzipation

Ja, warum eigentlich?

Nachgefragt: Ursachen ausschließen

So setzen Sie die Pille ab und das erwartet Sie danach

So geht es jetzt weiter

Danksagung

Vorwort

Dieses Buch wird alles in Frage stellen, was Sie über den weiblichen Zyklus und Verhütung zu wissen glauben. Es wird Ihnen zeigen, welche Nebenwirkungen die Pille haben kann, die zwar irgendwo auf Seite 122 in der Packungsbeilage beschrieben sind, aber nach all den Jahren in Vergessenheit geraten sind.

Manche Frauen merken gar nicht, dass sie unter Nebenwirkungen leiden. Irgendein Zufall oder der angehende Kinderwunsch veranlasst sie dazu, die Pille abzusetzen und hoppla, plötzlich sind die Kopfschmerzen weg; die Blasenentzündungen kommen nicht wieder; der Blutdruck normalisiert sich, eine längst vergessene Lust auf Sex macht sich bemerkbar und so manche Frau fängt an, sich und ihren Körper mit ganz neuen Augen zu sehen.

Schlimm ist, dass sich Nebenwirkungen oft ins Leben schleichen wie ein einzelner schwarzer Socken in die weiße Wäsche. Nach dem Waschgang ist alles etwas gräulicher. Subtile charakterliche Veränderungen, Stimmungsschwankungen oder ein Gefühl der Abgestumpftheit. Manchmal ist es auch so, als hätte man die komplette Sockenschublade mitgewaschen: unerträgliche Migräneanfälle, Depression, eine Embolie.

Oft wird die Pille nach all den Jahren der Einnahme gar nicht mehr als Auslöser dieser *Lästigkeiten* verdächtigt. Wir leben schließlich nicht in einer Seifenblase. Umzug, Schulabschluss, Studium, neue Beziehung, neuer Job – all das kann sich genauso auf die Psyche und den Körper auswirken – und mit der Pille war doch immer alles super.

Oder der Zusammenhang wird zwar vermutet, aber dem behandelnden Frauenarzt fällt nichts Besseres ein, als eine Pille nach der anderen zu verschreiben. Besserung bringt das nur selten, weil hormonelle Verhütung immer nach dem gleichen Prinzip vorgeht: Der Zyklus wird durch die künstlichen Hormone unterdrückt.

Vielleicht sind Sie an einem solchen Punkt angelangt. Ein subtiler Frust oder regelrechte Wut auf diese kleinen und großen Probleme, die Ihnen den Alltag schwer machen. Dabei war die Idee doch, möglichst einfach und unkompliziert zu verhüten – oder nicht?

Im Gespräch mit dem Frauenarzt wird es einem nicht gerade leicht gemacht. *Alternativen zur Pille? – Tja, wir hätten da noch die Hormonspirale.* Das erinnert mich an einen Restaurantbesuch vor Jahren auf der schwäbischen Alb. Auf die Frage, ob es denn auch was Vegetarisches gäbe, die Antwort: *Ich kann dir'n Wurstbrot machen.*

Die Pille hat ihre Daseinsberechtigung und ja, sie funktioniert zur Schwangerschaftsvermeidung und bei einigen Frauen scheint es tatsächlich keinerlei Nebenwirkungen zu geben. Problematisch wird es dann, wenn sie als alternativlos dargestellt wird, wenn Nebenwirkungen nicht als solche erkannt und falsch behandelt werden und Ihnen so die Wahlfreiheit genommen wird.

Dieses Buch gibt Ihnen die Wahlfreiheit zurück. Es erklärt Ihnen, was Sie über Ihren Körper und Ihren Zyklus wissen müssen. Es zeigt Ihnen, wie Sie mit der symptothermalen Methode genauso sicher verhüten können wie mit der Pille. Es fordert Sie heraus. Und es gibt Ihnen einen kleinen Schubs, um die Verhütungsfrage neu zu überdenken.

Dies ist ein Buch über Selbstbestimmtheit und was es braucht, um dort hinzukommen. über verbesserte Körperwahrnehmung und wie man herausfindet, worauf man achten soll. Es ist auch eines über Sie: Das jetzige Sie und das mögliche, zukünftige Sie – und der eine, ganz entscheidende Unterschied zwischen den beiden.

34 Frauen berichten vom Frust mit unzähligen Nebenwirkungen, Ärzte-Marathons, Pillenexperimenten und dem steinigen Weg, bis sie die hormonelle Verhütung endlich hinter sich lassen konnten.

Sie werden in diesem Buch viel lernen: Zyklus-Basics und Zyklus-Mythen, Alternativen zu hormoneller Verhütung, wie Sie mit inkompetenten Frauenärzten umgehen und hoffentlich werden Sie am Ende des Buches sagen können: Wow, warum hat mir das alles vorher keiner gesagt?

Vorhang auf und Bühne frei für 34x #MyPillStory!

Das war schon fast zu einfach

In meinem Freundeskreis war und ist es immer noch vollkommen üblich, dass die Mädels die Pille nehmen. Die meisten haben damit angefangen, als sie vierzehn oder fünfzehn Jahre alt waren. Also mitten in der Pubertät, in der sich der weibliche Zyklus erst einmal einspielen muss. Viele klagten damals über heftige Regelschmerzen und unreine Haut und ließen sich deswegen die Pille verschreiben.

Ich war etwas später dran als die meisten meiner Freundinnen und Schulkameradinnen. Ich war schon achtzehn, als ich mir zum ersten Mal von meiner damaligen Frauenärztin die Pille verschreiben ließ. Vorher hielt ich es einfach nicht für nötig: Weder hatte ich Probleme mit einer unregelmäßigen oder schmerzhaften Periode, noch hatte ich sonderlich schlechte Haut. Die Antibabypille holte ich mir deshalb – wie der Name schon sagt – zu Verhütungszwecken. Kondome waren mir damals irgendwie zu unsicher und schließlich nahm ja jede aus meinem Umfeld diese magische Tablette.

Von Beschwerden oder Nebenwirkungen hatte ich bis dahin nicht viel gehört. Ein paar nahmen unter Einnahme der Pille zu, ein paar hatten so richtige Heißhungerattacken. Aber über mehr sprach man eigentlich nicht. Das Ding sorgte für sorglosen Sex, schöne Haut, einen regelmäßigen Zyklus und für den Weltfrieden. Okay, zugegebenermaßen war das mit dem Weltfrieden etwas übertrieben, aber augenscheinlich hatte die Pille nur Vorteile. Meine Eltern, mein damaliger Freund und natürlich auch ich waren happy, dass ich in Ruhe meine Ausbildung absolvieren konnte – ohne die Gefahr, ungeplant schwanger zu werden.

An meinen ersten Besuch bei der Frauenärztin kann ich mich noch gut erinnern. Meine Freundinnen hatten mir schon länger damit in den Ohren gelegen, dass ich doch eigentlich die Pille nehmen könnte. Viel sicherer als Kondome sei sie und meine Regel hätte ich dann auch weniger stark. Gesagt, getan. Mit meinem Freund hatte ich im Vorfeld alles besprochen und nun sollte es also losgehen. Ich war schon total nervös vor meiner allerersten Untersuchung bei der Frauenärztin, aber die blieb überraschenderweise völlig aus, sie stellte mir nur zwei Fragen: »Sie haben also einen festen Freund?« und »Rauchen Sie?« Die erste Frage bejahte ich, die zweite konnte ich getrost verneinen. Und schon hatte sie mir ein Rezept für sechs Monate *Valette* ausgedruckt. Sie riet mir zum Langzyklus, bei dem die Einnahme mehrerer Blister hintereinander zu einem längeren Ausbleiben der Blutung führt.

Ich nahm wegen meiner chronischen Schilddrüsenunterfunktion täglich eine Thyroxin-Tablette. »Gibt es da nicht irgendwelche Wechselwirkungen?«, fragte ich besorgt. »Nein, nein«, sagt sie und winkte ab, »Sie nehmen einfach morgens die Schilddrüsentablette und abends dann die Pille. Also kein Problem. Probieren Sie es erstmal aus und wir schauen dann, wie Sie langfristig damit zurechtkommen.« Das war schon fast zu einfach. Also fuhr ich auf dem Heimweg direkt an einer Apotheke vorbei und besorgte mir die verschriebene Pille, die mich damals nur fünf Euro kostete, da ich ja noch unter zwanzig war.

Gemeinsam mit meinem Freund öffnete ich zu Hause ganz gespannt die hübsch verzierte grün-weiße Verpackung. Er fischte den Beipackzettel heraus und begann zu lesen. »Das ist ja krass«, murmelte er dabei immer wieder. Er fragte mich, ob die Frauenärztin mir nichts über die krassen Nebenwirkungen erzählt hatte, die auftreten konnten. Also las ich zusammen mit ihm den kompletten Zettel durch. Unter den seltenen Nebenwirkungen fanden sich:

Thrombosen, Schlaganfälle, Embolien, Infarkte. Schon etwas häufiger: Stimmungsschwankungen, Libidoverlust und Gewichtszunahme durch Wassereinlagerungen. Nehmen wollte ich sie trotzdem. Schließlich nahm sie beinahe jede junge Frau und das war ich ja schließlich auch: eine junge Frau, die gerne sorglosen Sex mit ihrem Freund haben wollte, ohne dabei schwanger zu werden. Er sagte zu mir: »Und was ist, wenn ich irgendwann neben dir aufwache und du zitterst, aus deiner Nase läuft Blut und du bist nicht mehr ansprechbar? Wie bei dieser Lungenembolie, die man davon kriegen kann?« Ich sagte, dass er nicht übertreiben soll. Ich fand seine Bedenken süß, aber unnötig. Die Pille war nun mal das sicherste und beliebteste Verhütungsmittel. Gruselig war diese Auflistung aller Nebenwirkungen schon, aber das ist ja bei allen Medikamenten so. Zumindest redete ich mir das damals so ein.

Eine Lungenembolie bekam ich zum Glück nicht und schwanger wurde ich auch nicht. Dafür machten sich schon bald die häufigeren Nebenwirkungen bemerkbar: Ich war leicht reizbar, fühlte mich schnell angegriffen und weinte viel. Lust auf Sex hatte ich bald keine mehr. Wenn doch, dann hatte ich meist so ein raues, trockenes Gefühl. Ich fühlte mich richtig wund danach und konnte den Sex nicht mehr genießen. Wozu eine Pille zur Schwangerschaftsverhütung, wenn man gar keinen Sex mehr haben möchte? Durch die Wassereinlagerungen schwellen meine Knöchel und Hände an, vor allem bei leichten Anstrengungen oder Hitze im Sommer. Einigen fiel mit der Zeit mein aufgedunsenes Gesicht auf, dazu kamen Wassereinlagerungen in den Oberarmen und Oberschenkeln – Beschwerden, die ich vorher nie hatte. Damals habe ich den Auslöser für das alles nicht erkannt.

Annähernd sieben Jahre lang nahm ich brav die Pille. Mein Freund war mittlerweile schon auf und davon. Es hatte einfach nicht funktioniert und vielleicht waren meine Stimmungsschwankungen und die Unlust auch Gründe

dafür. Wer weiß? Aber die Pille abzusetzen kam auch als Single für mich nicht infrage. Ich wollte auf keinen Fall schwanger werden und der Langzyklus war angenehm einfach. Keine nervigen Blutungen. Alles war so schön planbar. Ich konnte in Ruhe meine Ausbildung beenden, studieren, feiern gehen. Was junge Leute eben so tun.

Stutzig wurde ich erst, als meine Mutter mich irgendwann fragte: »Bitte sei mir nicht böse, aber geht's dir in letzter Zeit nicht gut? Du bist so blass und immer so müde. So schlapp kenn ich dich gar nicht. Und dein Gesicht sieht irgendwie angeschwollen aus. Du hast allgemein ziemlich zugelegt. Isst du in letzter Zeit vielleicht zu viel?« Das machte mich ziemlich sauer. Wer wollte schon gern hören, dass er zugenommen hatte? Dabei lag das keineswegs am Essen. Ich würde meine Ernährung als ziemlich normal betiteln. Keine großen Portionen, auch keine Heißhungerattacken wie sie manche Freundinnen von mir hatten. Zum Sport ging ich zwei bis drei Mal die Woche. Das ganze machte mich so ärgerlich, dass ich meine Frauenärztin um Rat fragte.

Zwischendurch war ich von der *Valette* zur *Maxim* gewechselt. Ein vermeintlich identisches Präparat, das allerdings nur die Hälfte kostete; mittlerweile musste ich die Pille selbst zahlen. Ich sprach also meine Frauenärztin auf die Nebenwirkungen an. Sie sagte: »Das kann nicht an der Pille liegen. Aber wenn Sie darauf bestehen, kann ich Ihnen auch eine andere verschreiben. Bestimmt ist die Hormondosis zu niedrig.« *Zu niedrig?* Eigentlich hatte ich zu diesem Zeitpunkt bereits mit dem Gedanken gespielt, die Pille ganz abzusetzen, um zu testen, wie ich damit zurechtkomme. Ich war schon seit Längerem wieder in einer festen Beziehung mit meinem jetzigen Partner und sowohl ich als auch er kämpften mit meinen Launen, meiner Unlust und meiner Abgeschlagenheit. Außerdem war mir ständig kalt und mein Blutdruck war ziemlich weit unten. Ich fragte die Frauenärztin direkt, ob ich die Pille nicht einfach absetzen könnte.

Sie riet mir dringend davon ab und verschrieb mir stattdessen die *Swingo 30* in peppiger pinker Verpackung. Also besorgte ich mir das neue Präparat und wurde in den folgenden anderthalb Jahren fast wahnsinnig damit. Ich fühlte mich total ausgelaugt. Die Zahl auf der Waage wurde immer größer. Ich aß kaum noch und hatte trotzdem zwölf Kilo mehr auf den Rippen als noch vor drei Jahren.

Schluss damit! Diesmal ging ich zu meiner neuen Hausärztin. Ich hatte kaum ihr Zimmer betreten, da fragte sie mich schon: »Darf ich mal Ihren Hals abtasten? Das sieht gar nicht gut aus.« Ich wusste nicht, worauf sie hinauswollte. Ich hatte schließlich keine Halsschmerzen, sondern eine LKW-Ladung voll anderer Probleme. Nach dem Abtasten sagte sie: »Ich schreibe Ihnen direkt eine Überweisung zum Nuklearmediziner. Ihre Schilddrüse ist stark angeschwollen. Das nennt sich *Struma*.« *Schilddrüse? Auch das noch!* Ich erzählte ihr trotzdem von den ganzen Beschwerden, die sich im Laufe der Jahre manifestiert hatten. Sie nahm eine Blutprobe und erklärte mir, dass die Pille meiner ohnehin schon geschädigten Schilddrüse im Laufe der Zeit wahrscheinlich immer mehr Hormone *geklaut* hatte. Durch die Erhöhung der Pillendosis wurde das Ganze noch schlimmer. Deshalb diese Müdigkeit, der Libidoverlust, meine aufgedunsenen Gelenke und mein rundes Gesicht. Meine Schilddrüse hatte sich vergrößert, um die verlorenen Hormone auszugleichen. Sie versuchte, besser zu arbeiten, schaffte es wegen der Hormone aus der Pille aber nicht. Immerhin habe ich mir jahrelang, Tag für Tag, morgens und abends verschiedene Hormone eingeworfen wie *Smarties*.

Ich bin kein Arzt und kann diesen Zusammenhang nur laienhaft schildern. Ich war nie ein Freund von *Dr. Google*, aber diese Erkenntnis schockierte mich so sehr, dass ich mich nun doch über meine Schilddrüsenproblematik informierte. Und so fand ich auf virtuellem Wege so einige Leidensgenossinnen, die dieses

Problem mit mir teilten: die Schilddrüsenunterfunktion in Kombination mit der Pilleneinnahme. Stinksauer fischte ich die Packungsbeilage meiner Pille, die ich bereits in den Papierkorb geworfen hatte, wieder heraus und fand dort nicht den kleinsten Hinweis auf Dinge, die es im Falle einer chronischen Schilddrüsenenerkrankung zu beachten gilt. Im Beipackzettel meiner Schilddrüsentabletten fand ich jedoch schließlich den kurzen unauffälligen Satz: *Während der Einnahme von Hormonpräparaten zur Schwangerschaftsverhütung (»Pille«) oder einer Hormonersatztherapie nach den Wechseljahren kann der Levothyroxin-Bedarf steigen.* Das war alles. »Kann« steigen. Muss nicht, aber es ist sehr gut möglich. Die Schilddrüse ist ein sehr wichtiges Organ für den menschlichen Körper, das unter anderem den Stoffwechsel und die Fruchtbarkeit regelt.

Meine Schilddrüsenmedikamente hätten also mit Verschreiben der Pille neu eingestellt werden müssen. Ich hätte eine höhere Dosis an Thyroxin einnehmen müssen, aber mir wurde davon nichts gesagt. Stattdessen habe ich meine Schilddrüse unwissentlich immer weiter geschädigt. Nach meinem Termin beim Nuklearmediziner stand für mich fest, dass ich die Pille absetze. Komme, was da wolle. Und der Arzt, der sich meine lädierte Schilddrüse per Ultraschall angesehen hatte, stand vollkommen hinter meiner Entscheidung.

Skeptisch wie ich war, wollte ich diesen Schritt noch mit meiner Frauenärztin abklären. Dieser Termin, der gleichzeitig mein letzter in ihrer Praxis sein sollte, war der unangenehmste und lächerlichste, den ich je erlebt habe. Ich zeigte ihr sogar den Satz im Beipackzettel. Sie meinte daraufhin lapidar: »Es ist ausgeschlossen, dass es da einen Zusammenhang geben soll. Und außerdem: Wenn man sicher verhüten will, muss man eben Hormone und auch ein paar kleine Nebenwirkungen in Kauf nehmen.« Ich war einfach nur schockiert. *Kleine Nebenwirkungen?* Sie nahm mich und die Diagnose meines

Nuklearmediziners in keiner Weise ernst. Sie verschrieb mir sogar erneut die Pille. Das Rezept dafür warf ich weg und setzte die Pille eigenmächtig ab, nachdem ich den aktuellen Blister aufgebraucht hatte.

Während meiner Recherche im Internet bin ich auf die symptothermale Methode gestoßen. Mein Freund und ich entschieden uns gemeinsam für diese hormonfreie Art der Verhütung – meiner Gesundheit und unserer Beziehung zuliebe. Das war die beste Entscheidung, die wir treffen konnten.

Meine Abbruchblutung kam wie gewohnt ein paar Tage später. Fleißig trug ich jeden Morgen meine Basaltemperatur in die praktische NFP-App ein und beobachtete meinen Zervixschleim. Ich entwickelte endlich wieder ein Gefühl für meinen Körper! Die Lust am Leben und an der Liebe kehrte zurück. Ich wurde aktiver und spürte Woche für Woche, wie mein Körper das eingelagerte Wasser verlor und somit auch die Kilos purzelten, obwohl ich an meiner Ernährung und den sportlichen Aktivitäten nichts änderte. Plötzlich fühlte ich mich wieder wie eine Frau und war glücklich, nicht mehr an die Pille denken zu müssen. Ich hatte keine Schmerzen mehr beim Sex. Meine Schilddrüse hatte sich nach einem halben Jahr wieder soweit reguliert und verkleinert, dass ich zu meiner alten Thyroxindosis zurückkehren konnte. Diese Tabletten werde ich wohl ein Leben lang nehmen müssen, aber das war mir bereits vor Einnahme der Pille bewusst. Allerdings hätte ich meiner Schilddrüse und meinem Hormonhaushalt im Allgemeinen diese Tortur ersparen können.

Noch heute ärgere ich mich darüber, dass meine ehemalige Frauenärztin mich nicht über die Nebenwirkungen der Pille aufgeklärt hat, obwohl ich sie mehrmals über meine Schilddrüsenprobleme in Kenntnis gesetzt habe. Im Nachhinein würde ich ihr Verhalten als fahrlässig beschreiben, da ich zwar die

Verantwortung für mich selbst trage, sie jedoch trotzdem eine Aufklärungspflicht mir gegenüber hat.

Ich habe das Thema in meinem Freundeskreis mittlerweile offen angesprochen, denn auch meine Freundinnen bemerkten meine positiven Veränderungen. Zwei von ihnen haben kurz nach mir ebenfalls die Pille abgesetzt und verhüten nun auf natürlichem Wege und ohne Einwirkung künstlicher Hormone. Auch sie sind begeistert von den Erfahrungen, die sie mit NFP sammeln konnten.

Doch nicht alles ist positiv: Obwohl ich früher nie schwere Hautprobleme hatte, habe ich aufgrund der hormonellen Umstellung nach Absetzen der Pille momentan noch immer mit Hautunreinheiten im Gesicht und im Dekolletee zu kämpfen. Mein natürlicher Zyklus braucht seine Zeit, bis er sich wieder eingespielt hat, aber ich merke, dass es bergauf geht. Auf meine erste richtige Periode wartete ich 54 Tage. Auf meine zweite sogar 91 Tage. Und auf die dritte warte ich noch immer, obwohl ich die Pille bereits vor sieben Monaten abgesetzt habe.

Mit NFP kann ich den Zeitraum des Eisprungs – bisher hatte ich zwei – und die Länge meiner Zyklen genau erfassen. Das sind Zahlen, die mich momentan noch deprimieren, weil ich weiß, dass der Weg zu einem halbwegs regelmäßigen Zyklus noch lang sein könnte. Meine Haut wird ganz langsam besser. Mittlerweile bin ich auf Naturkosmetik umgestiegen und rücke den Pickeln mit natürlichen Mitteln zu Leibe. Meine Periode habe ich ähnlich stark wie vor meiner Pillenzeit. Statt austrocknenden Tampons verwende ich mittlerweile eine Menstruationstasse, das ist für mich angenehmer und ich eke mich auch nicht mehr davor; meine Periode gehört zu mir wie meine Pickel es momentan tun. Aber was soll's? Die Vorteile der hormonfreien Verhütung

überwiegen für mich eindeutig. Ich muss meinem Körper – nach allem, was ich ihm zugemutet habe – einfach die Zeit geben, sich wieder neu zu ordnen. Gut beraten hat mich dabei auch meine neue Frauenärztin, die alternativen Verhütungsmethoden sehr offen gegenübersteht und sich viel Zeit für meine Sorgen nimmt. Im Nachhinein hätte ich meiner Schilddrüse zuliebe lieber ganz auf hormonelle Verhütung verzichtet. Die eingeübte Lebensqualität war es wirklich nicht wert.

Zum Schluss kann ich nur noch betonen: Mädels, steht zu eurem Körper. Lernt ihn kennen und lieben und informiert euch gut, bevor ihr euch die Pille besorgt. Letztlich muss jeder mit sich selbst vereinbaren können, was er tut. Wenn ihr gut mit der Pille zurechtkommt, dann ist das okay. Aber bitte, hört auf die Signale eures Körpers. Und, Männer: Zeigt Interesse und informiert euch gemeinsam mit eurer Partnerin über die Vor- und Nachteile verschiedener Verhütungsmethoden. Und entscheidet am Ende auch gemeinsam. Ich jedenfalls habe mich entschieden: für ein natürliches Leben, ungebremst von hormoneller Verhütung, und vor allem für die Liebe und die Lust, die ich nun endlich wieder spüren darf.

Wenn eine Ärztin das sagt

Meine Geschichte mit der Pille beginnt im Jahr 1999.

Ich war damals siebzehn Jahre alt, hatte einen festen Freund und brauchte ein zuverlässiges Verhütungsmittel. Im gesamten Freundeskreis wurde die Meinung vertreten, dass die Pille unkompliziert und bei richtiger Anwendung sehr sicher sei. Also machte ich den nächsten Schritt und vereinbarte einen Termin beim Frauenarzt. Er untersuchte mich und führte ein kurzes Beratungsgespräch. Wobei, von einem *Beratungsgespräch* kann hier nicht die Rede sein: Der Arzt fragte lediglich, ob es in meiner Verwandtschaft Fälle von Thrombose oder Brustkrebs gab. Beides war nicht der Fall, also hielt ich wenige Minuten später mein Rezept für die Pille in der Hand.

Ich litt damals sehr unter meinen Pickeln und war gespannt, wie sehr sich meine Haut durch die Einnahme der Pille verbessern würde. Auch darin bestärkte mich der Frauenarzt, doch über mögliche Nebenwirkungen verlor er kein Wort. Mit meinem heutigen Wissen finde ich es unverantwortlich, dass die Ärzte jungen Mädchen ohne Wenn und Aber das Rezept für dieses Medikament ausstellen.

Ich hatte mir damals die Packungsbeilage gründlich durchgelesen und die fast 100 Nebenwirkungen, die eventuell auftreten könnten, konsequent ignoriert. Keine dieser Nebenwirkungen schüchterte mich auch nur im Geringsten ein. Und irgendwie war man in diesem Alter ja schon ein bißchen stolz, dass man jetzt mit der Pille verhütete. Meine Haut verbesserte sich mit der Einnahme drastisch. Wieso hätte ich die Pille also infrage stellen sollen? War doch alles

toll! Die Pille wurde mein Begleiter für 15,5 Jahre – aus jetziger Sicht unfassbar und mein wohl größter Fehler.

In den folgenden Jahren litt ich an so ziemlich allem: Brustschmerzen, Kopfschmerzen, chronische Müdigkeit, vaginale Pilzinfektionen mehrmals im Jahr, Zwischenblutungen, Ausfluss aus der Scheide; Blasenentzündungen, auch mehrmals im Jahr; Bronchitis, ebenfalls mehrmals im Jahr; Stimmungsschwankungen, Gereiztheit, Hitzewallungen, starkes Schwitzen, fettige Haut, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr und eine depressive Episode. Lange Zeit kam mir gar nicht der Gedanke, dass diese Beschwerden mit der Einnahme der Pille zu tun haben könnten. Wenn ich die Punkte bei den gynäkologischen Kontrolluntersuchungen ansprach, winkte mein Frauenarzt einfach ab. Brauchbare Antworten bekam ich auf meine Fragen nie.

Also wechselte ich den Frauenarzt. Anderer Arzt, gleiche Reaktion. *Okay, dann liegt es wohl an meinem komischen Körper, ich bin eben anfällig für alle möglichen Krankheiten.* Letzter Versuch: Ich wechselte zu einer Frauenärztin, denn von einer Frau erhoffte ich mir ein anderes Verständnis. Ich fragte die Ärztin, was sie davon hielte, wenn ich nach so langer Zeit der Pilleneinnahme mal eine Pause einlegen würde. Ihre Antwort lautete: »Das halte ich bei Ihnen für überhaupt nicht notwendig. Wenn Sie möchten, können Sie die Pille die nächsten Jahre auch ohne Pause durchnehmen.« Nun gut, wenn eine Ärztin das sagt, wird es wohl so stimmen. Doch irgendetwas an dieser Aussage klang für mich einfach nicht richtig, es fühlte sich falsch an.

In dieser Zeit machten mir chronische Müdigkeit und Erschöpfungszustände das Leben schwer. Nach zehn Stunden Schlaf war ich noch immer müde und nach kurzer Anstrengung schon wieder extrem erschöpft. Ich war einfach nicht mehr leistungsfähig und verlor mich in Selbstzweifeln und

Minderwertigkeitsgefühlen. Wieso war ich so oft krank? Was stimmte hier nicht? Was stimmte *mit mir* nicht? Mein Selbstbewusstsein hatte sich scheinbar in Luft aufgelöst.

Ab März 2014 hatte ich plötzlich kein gutes Gefühl mehr mit der Pille als Verhütungsmittel. Es war so, als ob mein Körper dicht macht und sich weigert. Doch ich ignorierte die Signale meines Körpers, schob meine Zweifel und Bedenken beiseite und schluckte die Pille weiterhin, denn die Pille ist doch so sicher und unkompliziert – eine Pille pro Tag, ganz easy. Ein halbes Jahr später kam dann der Aha-Effekt: In meinem Job habe ich mit den unterschiedlichsten Menschen zu tun und lernte dabei eine Naturheilpraktikerin kennen, der ich nebenbei und ganz oberflächlich von meinen Beschwerden erzählte. Eine Woche später saß ich zum Erstgespräch in ihrer Praxis. Natürlich fragte sie nach meiner Medikamenteneinnahme und ich antwortete ganz unbekümmert, dass ich seit gut fünfzehn Jahren die Pille nehme. Sie schaute kurz auf, zog die Augenbrauen hoch und schob ihre Brille nach unten: »Okay... Dazu sage ich jetzt mal nichts.« Das saß! Was musste sie wohl von der Pille halten, wenn sie sich nicht dazu äußerte? Glaubt mir, das war der Schlüsselmoment, den ich gebraucht habe.

Mein Kopf kreiste nur noch um das Thema Pille. Ich wollte um jeden Preis eine hormonfreie Verhütungsmethode, ich wollte meinem Körper dieses Gift nicht mehr zuführen! Also setzte ich mich zu Hause an den Laptop und fing an zu googeln. Irgendwann bin ich dann auf NFP gestoßen und dachte mir: *Was sind das denn für Verrückte? Mit Temperaturmessen und Schleimbeobachtung verhüten? Na dann viel Spaß beim Kinderkriegen, das ist doch nie im Leben sicher!*

Doch alle anderen Verhütungsmethoden fielen raus. Ich wollte weder Hormone zuführen noch irgendwelche Fremdkörper wie Hormonstäbchen, Spirale oder Kupferkette in mir sitzen haben. Mein Körper sollte sich von dem ganzen Scheiß erholen können, damit es mir endlich wieder gut ging. Kondome waren auch keine Alternative, denn die gehen ja viel zu leicht kaputt. Das hatte ich im Alter von sechzehn Jahren selbst erlebt und war somit ein gebranntes Kind. Doch das Thema ließ mich nicht mehr los. Ich machte einen Termin bei einer Frauenärztin, auf deren Homepage stand, dass sie auch zu alternativen Verhütungsmethoden berät. Da wäre ich wohl gut aufgehoben und würde endlich eine Lösung finden!

Der Tag der Tage kam. Ich erklärte der Frauenärztin, dass ich die Pille nicht mehr weiter nehmen wollte und auch sonstige hormonelle Verhütungsmittel und Fremdkörper für mich nicht infrage kämen. Und die Frau antwortete: »Oh mein Gott, dann bleiben ja keine Verhütungsmittel mehr übrig; außer Kondomen und die sind nicht sicher!« *Wie bitte, was? Bin ich jetzt im falschen Film?* Zu diesem Zeitpunkt war ich über NFP schon sehr gut informiert. Ich hatte mir reichlich Hintergrundwissen angeeignet und dachte im Stillen: *Sie tun mir wirklich leid. Sie haben viele Jahre intensiv studiert, um so eine unqualifizierte und falsche Aussage zu treffen.* Beim Hinausgehen fragte sie mich tatsächlich, ob sie mir ein Rezept für die Pille ausstellen soll. Mir fiel es wie Schuppen von den Augen. Endlich realisierte ich, dass es nicht um mich als Patient geht; es geht nur darum, Geld zu verdienen – durch das Ausstellen von Pillenrezepten. Ich verneinte und verließ diese Praxis, die ich garantiert nie wieder betreten werde.

Im November 2014 nahm ich den letzten Blister meiner Pille, danach sollte Schluss sein. Ich wollte nicht von heute auf morgen aufhören, ich brauchte diesen Abschluss, um mir bewusst zu machen, dass jetzt eine *neue Ära der Verhütung* beginnt. Natürlich musste ich das auch meinem Mann irgendwie

beibringen und um ehrlich zu sein, hatte ich vor diesem Gespräch ziemlich Bammel. *Was wird er wohl denken? Temperatur messen, Zervixschleim kontrollieren – der hält mich doch für verrückt!* Doch ganz entgegen meiner Befürchtungen nahm er es sehr verständnisvoll auf und vertraute mir von Anfang an voll und ganz. Wieso macht man sich als Frau eigentlich solche Gedanken, was der Partner davon hält oder denkt? Es ist doch mein Körper, meine Gesundheit! Wie viele Männer würden wohl ein Verhütungsmittel mit solchen Nebenwirkungen schlucken? Doch für uns Frauen ist es das Normalste auf der ganzen Welt.

Nun gut. Ein neuer Lebensabschnitt begann und siehe da: Meine chronische Müdigkeit verschwand; Blasenentzündungen, Kopfschmerzen, vaginale Pilzinfektionen und Bronchitis waren Schnee von gestern und mein Selbstbewusstsein kehrte auch zurück.

Mit meiner Geschichte bin ich aber noch nicht am Ende. Hier bin ich also, seit 1,5 Jahren pillenfrei und total glücklich damit! Was hat sich für mich in dieser Zeit verändert? Die positiven Effekte waren: keine chronische Müdigkeit und andere wiederkehrende Beschwerden mehr; ich spüre meinen Körper wieder und nehme am Leben teil; keine brüchigen Nägel mehr; ich fühle mich fitter, wacher, glücklicher, zufriedener; Ich bin nicht mehr so überempfindlich und reizbar; ich habe gesund an Gewicht verloren, weil ich keinen Heißhunger mehr auf Süßes habe.

Negative Effekte traten bei mir folgende auf: extrem fettige Haare bis etwa acht Wochen nach dem Absetzen; schlechte Haut im Gesicht, am Rücken und am Dekolleté; meine Brüste sind kleiner geworden, doch das ist nicht weiter schlimm; bis heute ist meine Libido nicht zurückgekehrt; ich habe sehr unregelmäßige, lange Zyklen, momentan dauern sie circa vierzig Tage.

Für manche mögen diese positiven Aspekte gar nicht so weltbewegend sein, doch in der Summe haben sie meine Lebensqualität derart gesteigert, dass ich die negativen Aspekte gerne in Kauf nehme! Klar, meine schlechte Haut kotzt mich wirklich an, doch ich habe in den letzten achtzehn Monaten kein einziges Mal die Rückkehr zur Pille in Erwägung gezogen. Wenn ich meinen Körper fünfzehn Jahre lang mit diesem Hormonmüll vollstopfe, kann ich nicht erwarten, dass er sich von heute auf morgen regeneriert.

NFP habe ich mir selbst beigebracht, hauptsächlich durch das Lesen in Internetforen. Alles läuft super, doch ich ärgere mich, dass ich die symptothermale Methode nicht schon viel früher für mich entdeckt habe. In meinem Freundes- und Bekanntenkreis habe ich da keine große Sache draus gemacht. Mein Mann, meine Familie und meine beste Freundin wissen, wie ich verhüte und nerven auch nicht mit unpassenden Kommentaren. Diejenigen, die mich mal neugierig nach meiner Verhütung fragen, bekommen von mir eine ehrliche Antwort mit einer kurzen Erklärung zur Funktionsweise. Die Reaktionen waren bisher immer gleich: große Augen, keine Ahnung was Zervixschleim ist oder wo der Muttermund sitzt. Und die Frage: »Ah, du willst schwanger werden?« Da kann ich nur mit den Augen rollen.

Ich habe entschieden, dass ich dieses Teufelszeug nie wieder zur Verhütung verwenden möchte. Hätte ich mir vorher mehr Gedanken gemacht, mehr infrage gestellt und qualifiziertere, aufgeschlossenerere und ehrlichere Ärzte um mich herum gehabt, hätte ich mit Sicherheit nie oder zumindest nicht so lange mit der Pille verhütet. Natürlich vermisse ich es, nicht mehr ganz so spontan sein zu können. Meine Tieflage dauert meistens etwa 27 Tage; das ist schon eine Durststrecke, bis ich endlich freigeben kann. Aber was macht das schon?

Hätte ich selbst eine Tochter, würde ich ihr genau erklären, wie der weibliche Körper funktioniert und ihr die symptothermale Methode zumindest vorstellen. Ich hätte auch gerne jemanden gehabt, der mir NFP schon viel früher näher gebracht hätte. Mir stellt sich immer wieder die Frage, warum nicht einmal Frauenärzte sich mit NFP auskennen und es so verteufeln. Mit meiner Geschichte möchte ich allen Mädels da draußen Mut machen, auch wenn viele Zweifel im Raum stehen, diesen Schritt zu gehen und von der Pille wegzukommen.

Ein Buch mit sieben Siegeln

Verhütung mit der Pille ist für mich rückblickend vor allem eine Geschichte vom *Funktionieren* – und wie man den Gedanken daran loslässt.

Als junge Mädchen dürfen wir auf keinen Fall schwanger werden. *Kind, willst du dir dein Leben versauen?* Wir sollen fleißig lernen, eine gute Ausbildung machen, den perfekten Partner finden, ein Nest bauen. Dabei natürlich total emanzipiert sein und keine Angst vor Sex haben. Und dann, eines Tages, *schwupp*, ändert sich die Erwartung: *Mädchen, willst du denn gar keine Kinder? Du wirst auch nicht jünger!* Und dein Körper soll da mitmachen; sich über Nacht von einer sterilen Box in ein kuscheliges Heim für kleine Embryonen verwandeln. Und falls du irgendeine dieser Erwartungen nicht erfüllst, falls dein Körper da nicht mitmacht, dann *stimmt was nicht mit dir*.

Mein Körper machte da nicht mit. Mit sechzehn ging ich zum Frauenarzt und fragte nach der Pille, die ich auch prompt bekam; *Femigoa*. Alternative Methoden wurden mir nicht vorgestellt, da hätte ich wahrscheinlich auch nichts von wissen wollen. Zu dem Zeitpunkt, als ich meine erste Östrogenpille schluckte, hatte mein Körper gerade mal drei volle Perioden durchlaufen.

Die ersten Jahre war ich mit der Pille sehr zufrieden. Manchmal vergaß ich die Einnahme und war danach mal mehr, mal weniger vorsichtig; *passiert* ist nie etwas. *Andere werden von sowas schwanger? Ich offensichtlich nicht. Vielleicht bin ich einfach nicht so fruchtbar wie die. Egal, ich will ja auch gerade alles, nur bitte nicht schwanger werden.* Mit Mitte zwanzig kam der Schock: Meine Blutung blieb aus. Schwangerschaft? Konnte ich ausschließen. Überhaupt war es eher eine graduelle Entwicklung, die Blutungen waren letztlich immer

schwächer geworden. Warum streikte mein Körper? Sollte ich die Pille absetzen, um das herauszufinden? Die Frauenärztin war nicht sehr hilfreich: »Keine Blutung? Sicher nicht schwanger? Vielleicht ein natürlicher Abort? Diese Flüssigkeit da im Ultraschall? Mysteriös. Abwarten. Pille absetzen wäre sicher nicht verkehrt.«

Bald darauf zog ich um und ging deshalb zu einer anderen Frauenärztin: »Keine Blutung? Über sechs Monate? Hm. Kann schon mal sein. Sie haben die Nase voll von Kondomen? Sind depressiv, unsicher, ein bisschen neurotisch? Dann nehmen Sie doch wieder die Pille. Der Körper verändert sich eben. Nehmen Sie mal *Belara* statt *Femigoa*, dann haben Sie auch wieder Abbruchblutungen.«

Stimmt, hatte ich. Und ich bekam einige unangenehme Symptome: Brustspannen. Schwellungen. Schmerzen; und dazu das latente Gefühl, dass mit mir irgendetwas nicht stimmt. *Bin ich unfruchtbar?* Ich wollte zwar zu diesem Zeitpunkt keine Kinder, aber irgendwann schon. Die Frauenärztin verstand meine Sorgen nicht: »Wollen Sie jetzt schwanger werden oder nicht?« Sie konnte scheinbar nicht nachvollziehen, dass ich einfach verstehen wollte, warum mein Körper nicht tut, was andere Körper tun. Als sei der weibliche Körper ein Buch mit sieben Siegeln, dem nur mit einer Palette teurer Labortests beizukommen ist; als wäre das Problem Verhütung und Schwangerschaft einzig und allein mit der Pille sicher in den Griff zu kriegen.

Als ich jobbedingt erneut umziehen musste und dafür zeitweilig eine Fernbeziehung in Kauf nahm, erschien mir das ein guter Zeitpunkt, die Pille ein für alle Mal abzusetzen. Ich war mittlerweile dreißig Jahre alt, mein Partner wollte bald nachziehen, das Thema Kinder stand im Raum. Ich setzte die Pille also ab. In den folgenden neun Monaten schien mein Körper hormonell im

Tiefschlaf zu liegen. Ich hatte inzwischen nicht wenige Berichte von Frauen gehört, deren Körper nach Absetzen der Pille bis zu zwölf Monate brauchte, um wieder natürliche Zyklen hervorzubringen. Ich beschloss, das Problem zu ignorieren, ruhig zu bleiben, meinem Körper die nötige Zeit zu geben. Als ich nach neun Monaten endlich meine erste Blutung hatte, war ich euphorisch und den Tränen nahe. Ich funktionierte! Nicht so wie andere vielleicht, aber das war plötzlich nicht mehr wichtig.

Die Beziehung ging bald darauf in die Brüche. Das Thema Kinder war vom Tisch, Verhütung wieder aktuell, denn an Kinder mit dem neuen Partner war noch nicht zu denken. Wieder die Pille zu nehmen kam für mich nicht infrage, wo mein Körper doch endlich die Kontrolle über sich selbst zurückerlangt hatte! Zudem fühlte ich mich gut. Die depressive Phase nach dem Absetzen der Pille war lange überwunden, Schmerzen in der Brust ein Gespenst der Vergangenheit, ich hatte plötzlich keine grauen Haare mehr, meine Haut fühlte sich jünger an, ich fühlte mich gut und funktionierend und weiblich. Doch was tun zur Verhütung?

Als mir eine Freundin von der symptothermalen Methode erzählte, war ich verblüfft. Das sollte sicher sein?

»Ist das nicht Hokusfokus, angesiedelt irgendwo zwischen Meditation und Homöopathie? Du bist doch Wissenschaftlerin wie ich, du würdest das machen?«

»Klar,« sagt sie, »kein Hokusfokus. Das ist alles wissenschaftlich fundiert, guck's dir halt mal an.«

Das tat ich – und lernte Dinge, die meine Frauenärztin wohl nicht weiß. Die hormonellen Vorgänge kannte ich aus dem Studium, sicher, aber dass man die

Zeichen als Frau selbst lesen kann, dass Variabilität normal ist, dass ich meinen Körper verstehen lernen kann: Davon hatte ich keine Ahnung.

Seit mehr als einen Jahr verhüte ich jetzt natürlich, einfach weil ich weiß, wann ich fruchtbar bin und wann nicht. Zu wissen, dass ich jeden Monat einen Eisprung habe, jeden Monat die Chance auf ein Kind, beruhigt mich ungemein. Wenn mein Partner und ich so weit sind, sage ich einfach an den roten statt den grünen Tagen: *Heute ist ein guter Tag, Schatz*. Und irgendwann funktioniert es dann schon. Seit ich meinem Körper die Kontrolle überlassen, fühle ich mich in ihm gut aufgehoben.

Hinweise zum Buch

Die Abkürzung NFP

NFP steht für *Natürliche Familienplanung* und ist eigentlich ein Sammelbegriff für verschiedene natürliche Verhütungsmethoden. Heutzutage ist mit NFP meist die symptothermale Methode gemeint. In diesem Buch werden die Begriffe synonym verwendet.

Pille

In diesem Buch verwende ich den Begriff *Pille* meist als Verallgemeinerung für alle hormonellen Verhütungsmittel, weil letztendlich bei allen hormonellen Verhütungsmitteln ähnliche Nebenwirkungen und Beschwerden auftreten können, auch wenn sich die Zusammensetzung der Hormone unterscheidet.

Nachgefragt

Frau Dr. Wallwiener arbeitet als Frauenärztin an der Universitätsklinik der Ludwig-Maximilians-Universität München. Sie beantwortet in den Abschnitten *Nachgefragt* Fragen rund um den weiblichen Zyklus und die Verhütung.

Nachgedacht

Zykluswissen vermittelt dieses Buch in kurzen Abschnitten mit dem Titel *Nachgedacht*. So können Sie sie im Inhaltsverzeichnis leichter wiederfinden.

Nachgefragt: Erfahrungen der Ärztin

In diesem Buch schildern Frauen ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit hormonellen Verhütungsmitteln und der symptothermalen Methode. Welche Erfahrungen können Sie aus Ärztesicht berichten? Welche Nebenwirkungen kommen in der Praxis häufig vor, welche Nebenwirkungen werden erst sehr spät erkannt? Und wie erleben andere Frauen den Wechsel zur symptothermalen Methode?

Dr. Wallwiener: Häufigere Nebenwirkungen sind Blutungsstörungen, Kopfschmerzen, ein trockenes oder auch permanent feuchtes Gefühl in der Scheide oder überempfindliche Brüste. Blutungsstörungen legen sich bei einigen Präparaten nach einer gewissen Zeit, auch ein Wechsel zu einer anderen Pille kann das Problem lösen. Permanente Kopfschmerzen sind häufig ein Grund, auf komplett andere Methoden der Kontrazeption umzusteigen. Und bei trockener Scheide (bei gestagenbetonter Pille) oder viel Ausfluss und/oder Brustempfindlichkeit (östrogenbetonte Pille) kann ein Wechsel der Pillenklasse helfen.

Die selteneren Nebenwirkungen sind auch logischerweise die, die erst sehr viel später mit der Pille in Zusammenhang gebracht werden. Häufig haben diese auch nicht offensichtlich *was mit der Gynäkologie* zu tun.

Bei Libidostörungen, Völlegefühl, Übelkeit, Hautveränderungen, Müdigkeit oder depressiven Verstimmungen wird meist erst in eine ganz andere Richtung untersucht.

Frauen, die bereit sind, auf die symptothermale Methode umzusteigen, beschäftigen sich ab diesem Zeitpunkt viel mehr mit den Abläufen in ihrem Körper. Dadurch sind sich diese Frauen ihrer Fruchtbarkeit und damit auch ihrer Sexualität direkter bewusst. Das zählt bestimmt zu den Faktoren einer guten Lebensqualität! Ich kann mir gut vorstellen, dass sich die ein oder andere durch dieses neue *Selbstbewusstsein* wie *neugeboren* fühlt.

In einigen Erfahrungsberichten hat der behandelnde Frauenarzt keinen Zusammenhang zwischen der Pille und den jeweiligen Nebenwirkungen hergestellt. Frauen haben teils regelrechte Ärzte-Marathons hinter sich und es scheint mehr Zufall, dass irgendwann ein Arzt anmerkt, dass die Pille der Auslöser der Beschwerden sein könnte. Warum wird der Zusammenhang nicht oder erst sehr spät hergestellt?

Dr. Wallwiener: Die Antwort auf diese Frage ist meine persönliche Meinung. Ich kann mir gut vorstellen, dass viele Frauenärzte bei der Frage nach einem Verhütungsmittel als erstes die Pille empfehlen. Wir als Ärzte haben es ein wenig so gelernt und sind es auch so gewohnt: Eine Patientin kommt mit einem Problem und erwartet dafür eine schnelle Lösung. Sehr oft ist die Lösung ein Rezept, ein Medikament. Damit haben wir das Problem dann in der wenigen Zeit, die wir pro Patientin zur Verfügung haben, gelöst und alle sind zufrieden. Das ist jetzt äußerst vereinfacht und übertrieben dargestellt, aber ein Fünkchen Wahrheit steckt schon darin.

Die Pille ist einfach zu verschreiben, die Patientin kommt regelmäßig für ein neues Rezept, die Wirkweise ist grandios zuverlässig und die Patientin mit ihrer Behandlung, und damit auch mit ihrem Arzt. Und dieser ist mit der Situation zufrieden. Das, denke ich, ist der erste wichtige Punkt in der Beantwortung

dieser Frage: Die Pille ist einfach (zu verschreiben, anzuwenden) und wirkungsvoll.

Hinterher *zuzugeben*, dass dieses tolle Medikament nicht hält, was wir uns erhofft haben und von der Pharmaindustrie hören, ist nicht so leicht. Was man auch nicht vergessen darf, sind all die Frauen, die mit der Pille zufrieden sind und keinerlei unerwünschte Nebenwirkungen haben. Viele, viele Frauen wollen sich gar nicht näher mit ihrem Körper beschäftigen. *Zervixschleim? Temperaturmessen? Gar noch rektal oder vaginal?* Das ist für viele eine schwierige Vorstellung.

Pille einnehmen und all meine Verhütungsprobleme sind gelöst? Hört sich deutlich einfacher an.

Das Interesse an und das Befassen mit dem eigenen Körper verlangt Zeit und Offenheit gegenüber einer neuen Denkweise – leider nicht unbedingt etwas, das dem aktuellen Zeitgeist entspricht.

Ende der Leseprobe.

Jetzt das komplette Buch kaufen: <https://mypillstory.de>