

Annemarie Harant, 31

DIE START-UP-GRÜNDERIN LEBT SEIT FÜNF JAHREN OHNE PILLE.

Deshalb habe ich die Pille abgesetzt.

Seit fünf Jahren nehme ich keine Hormone mehr, davor habe ich sie zehn Jahre hindurch genommen. An sich habe ich sie immer sehr gut vertragen. Nur hatte ich fast jeden Monat drei Tage Migräne anstatt der Regelschmerzen. Aber als ich mit meiner Kollegin das Start-up *Erdbeerwoche* gegründet habe, das sich mit der Regel, den damit zusammenhängenden Tabus und nachhaltiger Frauenhygiene beschäftigt (*erdbeerwoche.com*), wollte ich natürlich auch wissen, wie sich meine eigene Regel anfühlt und was ein richtiger Zyklus bedeutet.

Das hat sich verändert. Die Blutung war sofort wieder regelmäßig, aber es hat ungefähr ein Jahr gedauert, bis ich wieder schöne Haut hatte. Auch Schmerzen habe ich wieder, aber die sind absolut erträglich. Es war definitiv die richtige Entscheidung, weil ich meinen Körper jetzt viel besser kenne, mich besser in ihn reinfühlen kann.

So verhöte ich seither. Ich beobachte meinen Zyklus mit Hilfe einer App, die wir entwickelt haben (siehe S. 94). Wann immer es gefährlich ist, verhüten wir mit Kondom. Ich bin da sehr vorsichtig, da zur Zeit kein Kind geplant ist. Aber sollte es trotzdem passieren, wäre das keine Tragödie.

So sieht es mein Partner. Mein Freund, mit dem ich mehr als zehn Jahre zusammen bin, steht voll hinter mir. Er findet es gut, dass ich keine synthetischen Hormone mehr nehme.

»Ich wollte wissen, wie sich meine Regel und mein Zyklus überhaupt anfühlen. Es war definitiv die beste Entscheidung.«



Pille? Ohne mich!

Hormone sind in Verruf geraten. Sie sollen **LUSTLOSIGKEIT UND ERHÖHTES THROMBOSERISIKO** verursachen. Deshalb verzichten immer mehr Frauen auf die Pille. Doch ist das Misstrauen berechtigt? Wir haben Leserinnen und Ärzte befragt.

Eine gesunde 30-Jährige, die beinahe an einer Lungenembolie stirbt. Eine 31-Jährige, die bei jeder Regel heftige Migräne hat. Eine 22-Jährige, die unter massiver Lustlosigkeit leidet. Redet man über die Pille, scheint es auf einmal nur noch Horrorgeschichten zu geben. Tatsächlich verzichten immer mehr Frauen auf künstliche Hormone. Zwar ist die Pille immer noch das mit Abstand häufigste Mittel zur Geburtenkontrolle. Doch der Verhütungsreport 2015 zeigt: Seit 2012 greifen immerhin sieben Prozent weniger Frauen danach (Rückgang von 45 auf 38 Prozent). Als Grund dafür geben viele an: Sie wollen keine Hormone nehmen. Doch ist die Pillenangst berechtigt? Und was sind mögliche Folgen? Wir haben Ärzte zu den medizinischen Hintergründen befragt und wie sich dieser Trend in der Praxis zeigt. Fünf Leserinnen, die auf hormonelle Verhütung verzichten, erklären ihre Gründe für diese Entscheidung und wie es ihnen damit geht.

KRITISCH BETRACHTET. 1961 war die Einführung der Pille eine Revolution. Erstmals konnten Frauen ihre Fruchtbarkeit kontrollieren. Mittlerweile betrachten wir diese Tatsache als selbstverständlich. Die Pille ist zum Lifestyle-Medikament gegen Zyklusunregelmäßigkeiten, Regelkrämpfe, Pickel und mehr geworden. Doch wie jedes Medikament hat auch sie

»



Samia Azzedine, 30

DIE WERBETEXTERIN SETZTE DIE PILLE NACH EINER LUNGENEMBOLIE AB.

Deshalb habe ich die Pille abgesetzt.

Ich habe zwei Jahre lang die Pille genommen. Im Sommer 2013 hatte ich dann eine Lungenembolie, seither darf ich gar nicht mehr hormonell verhüten. Man hat sie aber nicht gleich entdeckt. Angefangen hat es mit plötzlichen, stechenden Rückenschmerzen, die immer stärker wurden, ich war ständig beim Arzt. Aber erst als ich mit einer Lungenentzündung ins AKH eingeliefert wurde, ist man draufgekommen.

»Bei einer Lungenembolie kann man auch auf der Stelle tot umfallen. Ich habe also echt großes Glück gehabt.«

Ich habe kein genetisches Thromboserisiko und lebe gesund. Deshalb meinten die Ärzte, die Embolie kam höchstwahrscheinlich von der Pille. **Das hat sich verändert.** Ich habe die Pille super vertragen, jetzt habe ich halt wieder Regelkrämpfe. Aber insgesamt habe ich ein besseres Körpergefühl. Durch die Embolie achte ich darauf natürlich auch viel mehr. Das Tragische daran ist, man könnte dadurch auch auf der Stelle tot umfallen. Insofern habe ich echt Glück gehabt.

So verhöte ich seither. Ich tracke den Zyklus mit einer App und verhöte mit Kondom. Derzeit bin ich Single, da ist das praktisch, weil ich auch gleich vor Krankheiten geschützt bin. Bei richtiger Anwendung ist es auch sehr sicher.



Verena Tauchmann, 22

DIE STUDENTIN VERHÜTET JETZT MIT EINER KUPFERSPIRALE.

Deshalb habe ich die Pille abgesetzt. Ich hatte immer Probleme mit der Pille. Bei der ersten, mit 16, habe ich über zehn Kilo zugenommen. Damit kämpfe ich immer noch. Insgesamt habe ich das Präparat vier Mal gewechselt, sogar den Nuva-Ring einmal ausprobiert. Aber ich hatte immer Kopfweh, wurde träge, habe die Lust am Sex verloren und war dauernd krank. Vor einem Jahr habe ich dann beschlossen, keine Hormone mehr zu nehmen.

»Ich habe verschiedene Pillen genommen, und von allen bekam ich nur Kopfschmerzen, Pickel und Lustlosigkeit.«

Das hat sich verändert. Mein Körper arbeitet immer noch ein bisschen an den Nachwirkungen, ich habe noch Pickel und Cellulite. Aber insgesamt fühle ich mich viel wohler, habe einen besseren Kontakt zu mir selber. Auch das Lustempfinden ist viel besser.

So verhüte ich seither. Seit drei Monaten habe ich eine Kupferspirale. Davor hatte ich das Kupferbällchen, aber das ist wieder rausgerutscht aus der Gebärmutter. Ich vertrage die Spirale sehr gut und habe keine Schmerzen.

So sieht es mein Partner. Mein Freund versteht mich total, aber wir wollten auf jeden Fall beide einen sicheren Ersatz für die Pille. Das Kondom ist auf Dauer zu riskant, vor allem, weil wir im Moment sicher keine Kinder wollen.

Iris Brandauer, 36

DIE ANGESTELLTE IST TROTZ KONDOM SCHWANGER GEWORDEN.

Deshalb habe ich die Pille abgesetzt. Ich habe die Pille gut vertragen. Mit größeren Unterbrechungen habe ich sie doch 15 Jahre lang genommen. Zuletzt hatte ich ein Hormonimplantat, das drei Jahre halten sollte. Nach einigen Monaten habe ich aber ständige Blutungen bekommen und ließ es entfernen. Das ist jetzt sechs Jahre her. Ich hatte zuletzt gar kein Gefühl mehr für den Zyklus, das wollte ich auch ändern.

Das hat sich verändert. Meine Lust ist jetzt, je nach Zyklusstadium, unterschiedlich. Ich habe auch Regellaunen. Aber das ist total okay. Keine Hormone mehr war definitiv die beste Entscheidung.

So verhüte ich seither. Meine Tage sind sehr regelmäßig, deshalb haben wir seither mit Kondom verhütet. Dann hat sich allerdings mein Eisprung einmal um fünf Tage nach vor verschoben und ich bin ungeplant schwanger geworden. Unsere Tochter ist jetzt fast ein Jahr alt.

So sieht es mein Partner. Mein Lebensgefährte hat auch vor mir nur Kondome benutzt, für ihn ist das total entspannt. Er hat schon zwei Kinder, wir hatten uns gemeinsam schon fast gegen weiteren Nachwuchs entschieden. Aber unsere Tochter ist der beste „Unfall“, der uns passieren konnte. Wir denken sogar über ein zweites Kind nach. Der große Unterschied ist ja zwischen keinem und einem Kind, nicht zwischen einem und zwei.

»Mein Eisprung hatte sich um fünf Tage nach vorn verschoben. Unsere Tochter war ungeplant, aber sehr willkommen.«



» Nebenwirkungen: unreine Haut, Gewichtszunahme, Kopfschmerzen, Lustlosigkeit, Thrombosen. Genau die sind für die aktuelle Pillenangst verantwortlich. Kritische Medienberichte, Erzählungen im Freundeskreis, Skandale in der Pharmabranche und ein gesteigertes Bewusstsein für gesunde Lebensführung sorgen zusätzlich dafür, dass Frauen auf Hormone verzichten.

MACHT DER FRUCHTBARKEIT. Doch was ist die Alternative? Dr. Christian Fiala, Betreiber des Gynmed-Ambulatoriums für Schwangerschaftsabbruch in Wien und Initiator des österreichischen Verhütungsreports, sieht den Anti-Hormon-Trend kritisch: „Viele Frauen haben gar keinen Begriff mehr davon, wie brutal ihre Fruchtbarkeit ist. Der ist es nämlich egal, ob man in einer Ausbildung steckt oder gerade keinen fixen Partner hat. Dieses Wissen ist aus unserem kollektiven Gedächtnis verschwunden. Medien berichten ja meist nur über jene, die einen unerfüllten Kinderwunsch haben. Doch der Normalfall sieht so aus: Wird nicht verhütet, dann wird man schwanger. Und das ziemlich schnell.“ Aktuelle Zahlen aus Frankreich geben dem Arzt recht. Die zeigen, dass einerseits die hormonelle

»



Franziska Kolbe, 47

DIE PERSÖNLICHKEITSTRAINERIN SPÜRT IHRE FRUCHTBAREN TAGE.

Deshalb habe ich die Pille abgesetzt. Ich habe die Pille mit Unterbrechungen fast zwei Jahrzehnte genommen, da gab es gar keine Probleme. Einmal hatte ich eine Hormonspirale, mit der habe ich mich nicht gut gefühlt. Aber mit Mitte 30 wollte ich meinen Körper wieder stärker spüren und mich voll und ganz als Frau fühlen.

Das hat sich verändert. Es hat etwa zwei Jahre gedauert, bis mein Zyklus wieder ganz regelmäßig war und ich einen guten Kontakt zu meinem Körper hatte. Mittlerweile spüre ich ganz genau, wann ich meine fruchtbaren Tage habe. Das lässt sich durch den Ausfluss, das Ansteigen der Lust und den Eisprung gut erkennen.

So verhüte ich seither. An gefährlichen Tagen verwenden wir ein Kondom. Auch wenn die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft bei mir nicht mehr sehr hoch ist, es wäre möglich. Das wäre zwar keine Katastrophe, ist aber nicht geplant. Ich habe auch schon zwei Kinder.

So sieht es mein Partner. Mein Lebensgefährte ist mit mir auf einer Wellenlänge. Mein früherer Partner war nicht so begeistert von meiner Entscheidung. Er hat zwar notgedrungen mitgemacht, das Risiko einer weiteren Schwangerschaft hat ihn aber gestresst. Mich hingegen stresste es, dass die Verhütung allein meine Aufgabe war.

» Mich hat es gestresst, dass die Verhütung allein meine Aufgabe war. Mit meinem jetzigen Partner klappt das wunderbar.«

» Verhütung signifikant zurückgeht – im Gegenzug dazu aber die Anzahl der Schwangerschaftsabbrüche steigt.

ÜBERSCHÄTZTES RISIKO. Doch was ist mit dem Thromboserisiko? Aktuell etwa klagt eine 31-jährige Deutsche den Pharmariesen *Bayer*, da sie nach Einnahme der Pille *Yasminelle* beinahe gestorben wäre. Für Fiala die tragische Ausnahme: „Die Studien zum Thromboserisiko sind verfälscht. Denn: Das Risiko für eine Thrombose ist im ersten Jahr der Einnahme am höchsten. Danach neutralisiert es sich, nach zwei Jahren ist es nicht mehr durch die Pille erhöht. Und es ist egal, welcher Wirkstoff verwendet wird. Das wird in neuen Studien nicht berücksichtigt. Das Ergebnis wird dadurch verzerrt.“ Dazu kommt, dass rein statistisch die Einnahme der Pille das geringste Thromboserisiko darstellt. Viel gefährlicher sind Rauchen, Übergewicht, Langstreckenflüge oder Schwangerschaft. Ist die Pille also völlig unbedenklich? Das wiederum bestätigt Fiala so nicht. „Es gibt natürlich genügend Frauen, die negativ auf Hormone reagieren. Aber Untersuchungen haben gezeigt, dass das wesentlich weniger sind als diejenigen, die aufgrund von Hörensagen oder Berichten die Pille absetzen. Außerdem kann man Nebenwirkungen wie etwa Lustlosigkeit oft durch ein anderes Präparat ausschalten. Aber die Entscheidung, wie eine Frau mit ihrer Fruchtbarkeit umgeht, soll und muss jede für sich treffen. Sie muss sich nur

darüber im Klaren sein, dass die einzig sichere Alternative zu Hormonen die Kupferspirale ist. Die hat aber andere Nebenwirkungen.“ (*Siehe Kasten!*)

GELEBTE PRAXIS. Wer sind nun die Frauen, die auf Hormone verzichten? In der Wiener Wahlpraxis von Dr. Eva Lehner-Rothe sind das in erster Linie junge, gebildete Frauen, die sich selbst sehr bewusst wahrnehmen. Ihnen empfiehlt die Ärztin, wenn kein akuter Kinderwunsch vorhanden ist, die Spirale, sofern die Blutung nicht zu stark ist. „Bei der Verhütung nur mit Kondom muss die Frau sehr gut über ihren Zyklus Bescheid wissen und die Symptome des Eisprungs erkennen. Sonst kommt es oft schnell zu einem Unfall. Dann gibt es zwar die Pille danach, aber die meisten wollen spätestens dann wieder eine sicherere Methode.“ Ähnliches beobachtet auch Dr. Stefan Penz. Der Waldviertler Gynäkologe hat eine Kassenpraxis in Groß-Gerungs. Er setzt pillenkritischen jungen Patientinnen ein Kupferkettchen ein (funktioniert wie die Spirale). Eine generelle Pillenangst stellt er aber nur bedingt fest: „Einige meiner Patientinnen haben Bedenken, ja. Das sind meist junge Frauen, die zum Studieren in die Stadt gezogen sind und immer noch in meine Praxis kommen. Ich würde sagen, das ist eher ein urbanes Phänomen. Am Land sieht man die Dinge vielleicht etwas unaufgeregter. Aber Ängste nehme ich natürlich sehr ernst und berate ausführlich über alle Möglichkeiten.“ **PIA KRUCKENHAUSER ■**

FOTOS: STEFAN GERGELY, MAKE UP & HAARE: MARTINA FASCHING

SO KÖNNEN SIE AUCH OHNE HORMONE SICHER VERHÜTEN.

1. Zyklus-App. Wer natürlich verhüten will, sollte über seinen Zyklus ganz genau Bescheid wissen. Spezielle Apps helfen dabei, die fruchtbaren Tage und die nächste Blutung immer im Blick zu haben. Z. B. die Zyklus-App der *Erdbeerwoche*. Zum Gratisdownload für Android im Appstore. Bald auch für iOS erhältlich.

2. (Gold-)Spirale. Die Kupferspirale (gibt es auch mit Goldkern zur besseren Verträglichkeit) schützt langfristig vor ungeplanter Schwangerschaft. Der Zyklus bleibt dabei erhalten. Allerdings kann sich die Blutung dadurch verlängern. Auch eventuelle Regelkrämpfe können sich verstärken. Schmerzt auch beim Einsetzen.

3. Kondom. Jederzeit und überall verwendbar, schützt zusätzlich auch noch vor Krankheiten. Vorsicht vor Anwendungsfehlern: Das Kondom schützt nur zuverlässig, wenn es bereits vor dem Eindringen übergezogen wird.

