



Die Pille bremst nicht unbedingt die Lust – bei manchen Frauen steigt sie durch das Verhütungsmittel auch



Die Hormon- Frage

Die Pille zur Verhütung? „Bloß nicht!“, sagen heute viele junge Frauen. „Her mit Hormonen!“, rufen dagegen immer mehr Frauen in den Wechseljahren. Wem Hormonpräparate wirklich nutzen und was Sie wissen müssen

Text: Barbara Sonntag

E

Es ist verrückt, was in gynäkologischen Praxen derzeit los ist: Während junge Frauen die Pille meist strikt ablehnen, verlangen immer mehr ältere Frauen nach Hormonen gegen Wechseljahresbeschwerden. „Manchmal scheint es, als würde die Welt Kopf stehen“, sagt Dr. Anneliese Schwenkhagen, die gemeinsam mit ihrer Kollegin Dr. Katrin Schaudig eine Praxis für gynäkologische Endokrinologie in Hamburg leitet. Kaum ein Thema wird aktuell unter Frauen so kontrovers diskutiert wie die Frage, ob Hormone unserem Körper und unserer Psyche eher nutzen oder schaden. Doch warum bewerten jüngere Frauen Hormone anders als ältere? Und wie berechtigt sind die Bedenken wirklich?

DAS NETZ VERUNSICHERT

Die Verwirrung rund um das Thema Hormone ist groß – und das ist kein Wunder. Das Zusammenspiel der Botenstoffe in unserem Körper ist so komplex, dass selbst Ärztinnen und Ärzte ohne spezialisierte Ausbildung oft unsicher sind. Dazu kommt der Zeitmangel in vielen gynäkologischen Praxen. Viele Frauen fühlen sich mit einem Rezept für Hormone abgespeist, ohne dass ihnen die Hintergründe ausreichend erklärt werden. Es ist die alte Erkenntnis, dass die Gesprächsmedizin immer noch viel zu wenig honoriert wird. Davon profitieren immer mehr sogenannte Hormonberate-

rinnen, die ihre Dienste online anbieten. Das Problem: Weil die Berufsbezeichnung nicht geschützt ist, variiert die Qualität der Angebote erheblich. Noch problematischer sind die zahlreichen Falschinformationen, die in sozialen Netzwerken kursieren. Auf Plattformen wie TikTok verbreiten vor allem junge Nutzerinnen in millionenfach angesehenen Videos ihre Erfahrungen mit hormonellen Verhütungsmitteln. Ehemalige Pillenanwenderinnen berichten dort von Nebenwirkungen wie Unfruchtbarkeit, Depressionen oder Gewichtszunahme – oft ohne wissenschaftliche Grundlage. Allerdings mit großem Effekt auf die Gesundheitsbildung der Heranwachsenden: Laut der aktuellen Sinus-Jugendstudie im Auftrag der

Barmer Krankenkasse suchen Jugendliche bei Gesundheitsfragen zuerst auf Plattformen wie YouTube, TikTok oder Wikipedia nach Informationen – obwohl sie sogar wissen, dass diese oft unzuverlässig sind. „Wenn dort gepredigt wird, Hormone seien gefährlich, hinterlässt das natürlich eine Schleifspur im Gehirn“, sagt Gynäkologin Anneliese Schwenkhagen. Die Konsequenzen sind bereits sichtbar: Seit 2023 verhüten laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) erstmals mehr Erwachsene mit Kondomen als mit der Pille. Der Anteil der Pillenanwenderinnen sank zwischen 2007 und heute von 53 auf 38 Prozent. Zudem stimmten 61 Prozent der Befragten in der BZgA-Studie der Aussage zu, dass die Pille negative Auswirkungen auf Körper und Seele habe.

WIE HORMONE WIRKEN

Progesteron

Das Entspannungshormon kann schlaffördernd und beruhigend wirken.

Östrogene

Sie sind für den ganzen Körper wichtig. Fehlen sie nach der letzten Regelblutung können unter anderem Hitzewallungen, Schlafstörungen, trockene Häute und Schleimhäute, Scheiden- und Blasenprobleme, Knochen- und Gelenksbeschwerden auftreten.

Testosteron

Auch Frauen produzieren das männliche Hormon, das u.a. die sexuelle Lust beeinflusst. Auch wenn die Testosteronspiegel im Laufe des Lebens abnehmen, brauchen Frauen meist keine Testosterontherapie.

MANCHMAL IST DIE PILLE DAS BESTE

Dabei war die Entwicklung der Pille einst ein emanzipatorischer Meilenstein: Frauen konnten mit ihrer Hilfe ihre Sexualität erstmals selbstbestimmt ausleben; verkrustete Strukturen brachen auf. Und um Missverständnissen vorzubeugen: Heute muss keine Frau mit der Pille verhüten. „Es gibt ausgezeichnete und sehr sichere hormonfreie Alternativen, wie etwa die Kupferspirale“, sagt Schwenkhagen, die sich auch gegen Vorwürfe wehrt, dass Ärztinnen und Ärzte an der Verordnung der Pille finanziell verdienen würden: „Ich bekomme dafür keinen Cent extra, wenn ich eine Pille aufschreibe.“ Allerdings ist die Pille in vielen Fällen weit mehr als ein Verhütungsmittel: Sie kann etwa das Fortschreiten einer Endometriose aufhalten und damit Unfruchtbarkeit vorbeugen oder eine zyklusbedingte Migräne, zyklusabhängige psychische Störungen oder

„Nach dem Absetzen der Pille kann man direkt schwanger werden«

Dr. Anneliese Schwenkhagen



Ginge es nach der Natur, wären wir permanent schwanger oder würden stillen

das PCO-Syndrom (Polyzystisches Ovarialsyndrom) lindern. „Seit immer weniger Frauen die Pille nehmen, sehen wir diese Krankheiten wieder deutlich häufiger“, so die Expertin. „Wenn betroffene Frauen dann die Pille ablehnen, wird es schwierig und wir müssen die Bedenken besprechen.“ Oft zeigt sich dann, dass viele Frauen ihre Ablehnung gegenüber Hormonen nicht konkret begründen können. Häufig sagen sie, mit einem Präparat nicht in die Natur eingreifen zu wollen. Dabei übersehen sie laut Schwenkhagen, dass die monatlichen Blutungen, wie wir sie heute kennen, streng genommen gar kein „natürlicher“ Zustand sind. „Wenn es nach Mutter Natur ginge, wären wir entweder schwanger oder würden stillen und hätten keine Menstruation.“

Manche Frauen sagen auch, dass sie sich unter der Pille „gleichgeschaltet“ fühlen, weil sie die hormonellen Schwankungen des Zyklus nicht mehr spüren. Ihnen fehlt dann z.B. das Leistungshoch zwei Tage vor dem Eisprung. In solchen Fällen gilt es laut Schwenkhagen zu prüfen, wie wichtig diese Aspekte für die jeweilige Frau sind oder ob die hormonelle Stabilität, die die Pille bietet, möglicherweise sogar Vorteile mit sich bringt; das ist bei Frauen mit psychischen Erkrankungen oft der Fall. Grundlegend verändert die Pille die Psyche aber nicht, wie manche glauben. „Sie macht niemanden zu einem anderen Menschen“, so die Expertin.

Aber was ist mit der Neigung zu Depressionen, der Lustlosigkeit und der Gewichtszunahme, mit der Influencerinnen die Pille immer wieder in Verbindung bringen? Der Übergang ins Erwachsenenalter, die erste Beziehung oder der Einstieg ins Berufsleben könnten sehr anstrengend sein, sagt >>

Schwenkhagen. „Da kann man leicht trübsinnig werden oder in Stressphasen mehr essen als gewöhnlich. Das Leben macht das Drama, nicht die Pille.“ Ernst nehmen müsse man die Beschwerden aber natürlich dennoch und zusammen mit der Patientin überlegen, ob sie schon vor der Einnahme der Pille aufgetreten sind und wie man sie in den Griff bekommen kann. Auch die Angst, dass die Pille Krebs fördert, kann Schwenkhagen relativieren: „Die Hormone erhöhen zwar minimal das Brustkrebsrisiko, was in der Altersklasse jedoch wenig relevant ist, dafür

schützen sie vor Eierstock- und Gebärmutterkrebs.“

Ganz real ist dagegen das erhöhte Risiko für Thrombosen, das mit der Einnahme von sogenannten Kombinationspillen einhergeht. Diese enthalten die Hormone Östrogen und Gestagen. Während ohne Pille jährlich zwei von 10 000 Frauen eine Thrombose entwickeln, steigt die Zahl bei Kombinationspillen – je nach Präparat – auf fünf bis zwölf Frauen. Besonders hoch ist die Gefahr in den ersten Monaten der Einnahme, weshalb ein häufiges Absetzen und erneutes Beginnen nicht empfohlen wird. Frauen mit

Übergewicht, Raucherinnen oder solche mit familiärer Veranlagung für Thrombosen sollten auf die Pille ganz verzichten.

Noch ein Wort zum Absetzen der Pille: Einige Hormonberaterinnen raten ihren Klientinnen dann zur Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, um den Zyklus wieder zu stabilisieren. Dabei ist das nicht nötig: Beschwerden wie Stimmungsschwankungen, Haarausfall, Zyklusunregelmäßigkeiten oder ausbleibende Regelblutungen sind keine Folgen des Absetzens. Vielmehr hat die Pille diese Symptome während der Einnahme mit



Mehr noch als unter der Hitze leiden Frauen im Wechsel unter psychischen Beschwerden

»Es gibt auch hormonfreie Alternativen gegen die Hitze in den Wechseljahren«

Dr. Anneliese Schwenkhagen

SO SIND IHRE HORMONE STÄRKER IN BALANCE

Die besten Tipps für einen stabilen Hormonhaushalt

1

Achten Sie auf Normalgewicht

Nur dann kann der Zyklus reibungslos funktionieren. Bei Untergewicht muss der Körper Energie sparen und die Regel kann ausfallen. Durch Übergewicht kann dagegen ein bestehendes PCO-Syndrom schlimmer werden, das mit zu vielen männlichen Hormonen, Akne, vermehrter Behaarung und Stoffwechselproblemen einhergeht.

2

Finden Sie ein gutes Maß an Aktivität

Regelmäßige Bewegung (Ausdauer und Kraftsport) ist für unseren Hormonhaushalt essenziell, sie hält den ganzen Körper und die Psyche gesund. „Aber auch hier gilt: Nicht mit dem Sport übertreiben“, sagt Gynäkologin Schwenkhagen. „Frauen, die häufig lange Strecken laufen, haben einen schlechteren Zyklus als solche, die weniger häufig und kürzer laufen.“ Dies gilt insbesondere für Frauen mit niedrigem BMI.

3

Schlafen Sie genug

Nachts produziert und reguliert der Körper zahlreiche Hormone. Gerade in hormonellen Umbruchphasen, wie in der Pubertät oder den Wechseljahren,

sind deshalb sieben bis acht Stunden Schlaf wichtig. Gerade dann fällt er oft aber schwer. Heilpflanzen oder eine Hormonersatztherapie können dann helfen.

4

Reduzieren Sie Stress

Mit akutem Stress können wir meist gut umgehen. Chronischer Stress ist für unsere Gesundheit aber ein großes Problem und kann beispielsweise zu Zyklusstörungen führen. Ein gutes Stressmanagement und genug Pausen sind in jeder Lebensphase wichtig.

5

Ernähren Sie sich richtig

Gesunde Mahlzeiten mit viel Gemüse und Kräutern sowie wenig Weißmehl-, Milchprodukten, Zucker und Fleisch stabilisieren den Hormonhaushalt. Da ein gesundes Darmmikrobiom unsere Glückshormone produziert, sollten Sie es stärken, indem Sie reichlich Ballaststoffe und Probiotika (wie Joghurt oder Sauerkraut) zu sich nehmen. Prof. Stephanie Krüger, Psychiaterin und Expertin für seelische Frauengesundheit, rät Frauen außerdem, Bier und Soja zu meiden, da beide Lebensmittel reichlich Östrogene enthalten. Auch rotes Fleisch sollte nicht zu oft auf dem Speiseplan stehen, da es Progesteron verbraucht.

Diagnose Migräne

Dieses pflanzliche Arzneimittel begeistert Anwender

Über 11 Millionen Deutsche leiden an migräneartigen Kopfschmerzen und greifen regelmäßig zu Schmerzmitteln, um die Attacken zu überstehen. Doch das muss nicht sein.

Pochende, meist einseitige Kopfschmerzen sowie Begleitsymptome wie Übelkeit, Lichtempfindlichkeit oder Sehstörungen – wer unter Migräne leidet, kennt diese Symptome nur zu gut. So auch *Nicole Gruber*:

„Ich habe seit Jahren Migräne. Die Anfälle traten immer häufiger auf. Teilweise konnte ich einen ganzen Tag kaum am Leben teilnehmen. Es half nur noch: Rollläden runter, hinlegen und warten bis die Schmerzmittel wirken.“

Vorbeugen statt Schmerzmittel!

Genau diese Schmerzmittel bzw. akuten Migränemedikamente (Triptane) bergen aber auch ein Risiko. Denn was viele nicht wissen: Häufiger Gebrauch solcher Präparate kann selbst chronische Kopfschmerzen verursachen. Man spricht dann vom „schmerzmittelinduzierten“ Dauerkopfschmerz. Um aus diesem Teufelskreis ausbrechen, sollte man der nächsten Kopfschmerz-Attacke bestmöglich

vorbeugen. Die gute Nachricht: Genau das ist mit der Heilpflanze Mutterkraut möglich, denn diese wirkt bevor der Schmerz entsteht und hilft die Häufigkeit von Migränekopfschmerzen langfristig zu reduzieren – sodass man seltener Schmerzmittel benötigt.

Auch *Nicole Gruber* verschaffte ein Mutterkraut-Präparat Lindering: das rezeptfreie pflanzliche Arzneimittel Mutterkraut 200mg von Dr. Böhm®.

„Ich habe das Produkt während eines Urlaubs in Österreich in der Apotheke entdeckt – und war begeistert. Umso erleichterter bin ich, dass ich es jetzt auch bei uns in Deutschland direkt in der Apotheke bekomme.“

Effektive Dosierung

Das Besondere an den Mutterkraut Tabletten von Dr. Böhm®: Sie enthalten die höchste zugelassene Dosierung am Markt (200 mg) – und sind damit spürbar wirksam – bei gleichzeitig guter Verträglichkeit. *Nicole Gruber* berichtet:

„Ich habe schon vieles ausprobiert – bislang konnte mich nichts so überzeugen wie dieses Produkt. Es erleichtert meinen Alltag und ich brauche seltener ein Schmerzmittel. Man muss es etwas länger einnehmen, bis es hilft – aber das lohnt sich!“

Apotheken-Tipp

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke die Mutterkraut Apomedica 200 mg Filmtabletten gerne für Sie. **PZN 19374157**



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

Mutterkraut Apomedica 200 mg Filmtabletten: Mutterkraut-Pulver Anwendungsgebiet: Zur Vorbeugung von migräneartigen Kopfschmerzen, nachdem durch einen Arzt schwerwiegende Grunderkrankungen ausgeschlossen wurden. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. Zur Anwendung bei Erwachsenen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand: 7/2024. Apomedica Pharm. Produkte GmbH 8010 Graz, Österreich.

me verbessert oder überdeckt. „Die Pille macht ganz sicher nicht unfruchtbar“, so die Expertin. „Wer Zyklusprobleme hat, sollte aber eine gynäkologische Praxis aufsuchen.“

HORMONE IN DER (PERI)MENOPAUSE

Ganz anders stellt sich aktuell die Hormonfrage in der Lebensmitte dar: Freundinnen preisen sich Hormone mittlerweile nicht nur als Mittel gegen Hitzewallungen, sondern auch als Jungbrunnen an, der die Haut glatt, die Schleimhäute feucht und die Psyche stabil halten soll. Klinische Studien zeigen zudem, dass eine Hormonersatztherapie das Risiko für Osteoporose senkt und dass sie bei einem frühen Beginn positive Effekte auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben kann. Diese Neubewertung der Hormonersatztherapie (HRT) ist Teil eines gesellschaftlichen Wandels: Noch nie wurde so offen über die Menopause gesprochen wie in den letzten Jahren. Und noch nie waren so viele Informationen verfügbar. Auch das Interesse von Ärztinnen und Ärzten an diesem Thema ist gestiegen, was sich in einer Zunahme von Fortbildungen zeigt. Ab dem kommenden Jahr werden die Wechseljahre nun endlich auch stärker in die Aus- und Weiterbildung von Fachärztinnen und Fachärzten integriert. Wie notwendig diese Entwicklung war, zeigt eine Studie der Berliner Hochschule für Wirtschaft und Recht, nach der menopausale Beschwerden erhebliche volkswirtschaftliche Folgen haben. Jede fünfte Frau zieht sich aufgrund dieser Probleme aus dem Arbeitsleben zurück.

Doch die zunehmende Präsenz des Themas birgt auch Risiken. Manche Frauen befinden sich mittlerweile in einer regelrechten „Menopausen-Bubble“ und hinterfragen den Nutzen von Hormonpräparaten

HILFE AUS DER APOTHEKE

Mönchspfeffer

Lindert PMS, Menstruationsbeschwerden und Stimmungsschwankungen in der Perimenopause (z. B. „Agnus Castus Stada“).

Sibirischer Rhabarber

Hilft in den Wechseljahren bei Hitzewallungen, Schlafstörungen und psychischen Beschwerden (z. B. „femiLoges“).

Traubensilberkerze

Ohne Phytohormone, geeignet für Frauen mit Krebserkrankung. Wirkt gegen Hitzewallungen und Schlafstörungen (z. B. „Dr. Böhm Traubensilberkerze“).

kaum noch. Während frühere Generationen Hormonersatztherapien skeptisch gegenüberstanden – insbesondere nach einer Studie von 2002, die ein erhöhtes Brustkrebsrisiko nahelegte –, hat sich diese Haltung gewandelt; auch, weil die damalige Studie später aufgrund methodischer Mängel zurückgezogen wurde und weil heute andere Hormone zum Einsatz kommen.

EINE FRAGE DER ABWÄGUNG

Die Deutsche Menopause-Gesellschaft empfiehlt eine Hormonersatztherapie (HRT) weiterhin nur Frauen, die unter Wechseljahresbeschwerden leiden. Anneliese Schwenkhagen, selbst Vorstandsmitglied der Gesellschaft, erklärt, dass für eine generelle Empfehlung noch wissenschaftliche Studien fehlen. Und es gibt schließlich noch andere Möglichkeiten, gesundheitlichen Herausforderungen in der Lebensmitte vorzubeugen: „Ein aktiver Lebensstil, gesunde Ernährung, genug Schlaf, ein gutes Stress-

management und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen“, spielen laut Schwenkhagen „eine entscheidende Rolle.“ Andererseits können Stimmungsschwankungen, Hitzewallungen, Schlafprobleme und Gelenkschmerzen wirklich belastend sein. „Viele Frauen beißen hier unnötig die Zähne zusammen, obwohl die Hormonersatztherapie eine sehr wirkungsvolle Behandlungsmöglichkeit bietet“, sagt Schwenkhagen.

Letztlich ist alles eine Frage der Abwägung. Nicht vergessen darf man, dass auch heute noch eine Hormonersatztherapie das Brustkrebsrisiko leicht erhöht. Frauen mit einer bestehenden Krebserkrankung wird deshalb von einer HRT abgeraten. Allerdings erhöhen auch viele Alltagsfaktoren das Brustkrebsrisiko, was vielen nicht klar ist. Der regelmäßige Konsum von 100 ml Wein am Tag steigert es beispielsweise so stark wie eine HRT; Adipositas erhöht es noch deutlich mehr.

Für diese Frauen oder für alle, die keine Hormone einnehmen möchten, gibt es Alternativen gegen Wechseljahresbeschwerden: Auch pflanzliche Präparate (siehe Kasten) oder insbesondere der neue hormonfreie Wirkstoff Fezolinetant (in „Veoza“) können Hitzewallungen und Schlafstörungen lindern. Allerdings wirken diese Mittel nicht so umfassend auf die verschiedenen Wechseljahressymptome wie die Botenstoffe.

Wie sieht also ein gesunder Umgang mit Hormonpräparaten aus? „Wissen macht cool“, zitiert Anneliese Schwenkhagen das Motto der Deutschen Menopause Gesellschaft. „Wer informiert ist, kann in allen Hormonfragen eine objektive und selbstbestimmte Entscheidung treffen. Bei Zweifeln hilft die Gynäkologin oder der Gynäkologe des Vertrauens gern weiter.“ 

