



# ALLES PILLEPALLE?

Das Absetzen der Antibabypille bringt manchmal unerwartete *Beautyhürden* mit sich. Mit diesen Profitipps bleibt Ihr Body in Balance

Unreine Haut,  
Stimmungstief:  
Das Leben  
nach der PILLE  
endet nicht  
selten im  
Chaos

FOTOS: GETTY IMAGES, IMAXTREE (5), LEANDRO CRESPI/STOCKSY UNITED, SHUTTERSTOCK (3); STILLLS: PR

Auch wenn die Zahlen noch verhalten sind – laut dem privaten Forschungsinstitut IQVIA sinkt die Zahl der Pillenschluckerinnen seit 2016 jährlich um vier Prozent. Das Absetzen der Antibabypille ist ein Thema, mit dem sich viele Frauen beschäftigen. „Wir sehen in der Praxis, dass die sogenannte Pillenmüdigkeit in den letzten Jahren stark zugenommen hat“, sagt Prof. Dr. Kai J. Bühling, der die Hormonsprechstunde der Klinik und Poliklinik für Gynäkologie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf leitet. Er spricht dort mit Frauen, die sich nicht länger von künstlichen Hormonen fernsteuern lassen wollen, die von möglichen Risiken verunsichert sind oder einfach nur ihren natürlichen Zyklus zurückhaben wollen. Kleiner Haken an der Sache: Das Absetzen bringt oft ein paar unbequeme Begleiterscheinungen mit sich. Unsere Experten verraten, wie Sie die in den Griff bekommen.

## 1. HALLO, UNREINE HAUT

Neben den weiblichen Hormonen – allen voran den Östrogenen – spielt bei Frauen auch das männliche Hormon Testosteron eine große Rolle. Während der Pilleneinnahme merkt man nichts davon, weil der Hormonspiegel künstlich kontrolliert und die Testosteronproduktion leicht unterdrückt wird. „Nach dem Absetzen kommt es zu einem natürlichen Östrogenabfall, durch den an den Rezeptoren ein leichter Überschuss an Testosteron entsteht. Das steigert die Talgproduktion der Haut, was zu Verhornungen führen kann und Bakterien in den Talgdrüsen das perfekte Futter bietet, um sich zu vermehren“, erklärt Dermatologin Dr. Melitta Löwenstein-Frey. Die Haut wird fettig, bildet Unreinheiten, Pickel oder Spätakne. Hat sich der Hormonzyklus nach drei bis sechs Monaten eingependelt, beruhigt sie sich wieder. „Anders verhält es sich bei Frauen, die schon vor der Pille Pickel hatten. Bei ihnen wirken sich zyklusbedingte Hormonschwankungen auch danach auf die Haut aus.“

**Das hilft:** Wer schon im letzten Pillenmonat die Pflegeroutine anpasst, kann den großen Pickelausbruch verhindern. „Cleanser mit zwei bis drei Prozent Fruchtsäure, Enzym-Peelings und Feuchtigkeits-Fluids mit Mineralien und antioxidativen Stoffen wie Vitamin A und C reduzieren Talgfluss und Entzündungsbereitschaft der Haut“, erklärt Dr. Löwenstein-Frey. Sind die Pickel schon da, hilft außerdem ein Termin beim Dermatologen. „Bei Unreinheiten behandeln wir mit Vitamin-A-Säure-Derivaten oder einer Antibiotika-Creme, bei entzündlicher Spätakne mit IPL (Licht) oder Wasserstoffperoxid, um die Entzündungsaktivität zu drosseln. Wichtig ist auch die Ernährung, denn Weizen, Zucker und Kuhmilch haben Einfluss auf die Hormonschwankungen und damit auch auf den Zustand der Haut. „Da wir wissen, dass entzündete Pickel zu einem Zink- >



- 1 HAARSERUM** „Thiocyn Haarserum“: Thiocyn, ca. 25 €; in Apotheken
- 2 BODY-GEL** „Revitalizing Therapy Gel“: African Botanics, ca. 58 €
- 3 NAHRUNGSERGÄNZUNG** „3 More Inches Hair & Nail Nutrients“: Michael Van Clarke, ca. 43 €
- 4 MASKE** „Salicylic Acid 2% Masque“: The Ordinary, ca. 12 €
- 5 REINIGUNG** „Glowskin Glycolic-Rich Cleanser“ gegen Pickel: Doctor Duve, ca. 35 €

mangel führen, weil Entzündungen das Mineral schneller abbauen, empfehle ich die entzündungshemmende mediterrane Küche mit Gemüse, Fisch und Fleisch“, so die Dermatologin. „Obst sollte man reduzieren, denn zu viel Fruchtzucker (z. B. in Trauben und Kirschen) kann Entzündungen verstärken.“ Bei Spätakne liegen die Verhornungen deutlich tiefer in der Haut, als man es aus der Pubertät kennt. Drückt man die Pickel aus, entleert sich die Talgdrüse nach unten, bringt die Entzündung in alle Hautschichten und löst eine Kettenreaktion aus, die das Hautbild weiter verschlechtert. Gehen Sie besser zu einer medizinischen Kosmetikerin, die mit Radiofrequenz den Talg flüssiger macht und Verhornungen durch die Hinzugabe von Frucht-, Salicyl- oder Trichloroessigsäure lockert. So kann der Talg von allein abfließen.

## 2. PLÖTZLICHER HAARAUSFALL

Kommt der Hormonzyklus aus dem gewohnten Pillenrhythmus, kann sich das auch auf den Wachstumszyklus der Haare auswirken. Ein paar Haare – zum Glück nicht alle – kommen früher als sonst von der Wachstumsphase in die Ruhephase und fallen schneller aus. Das kann sich an der Bürste bemerkbar machen. Haben sich die Hormone wieder eingependelt, läuft alles normal. „Dauert der Haarausfall länger als sechs Monate, sollte man zum Arzt gehen“, rät Dr. Löwenstein-Frey. „Manchmal entsteht durch das Absetzen der Pille auch eine Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse. Dazu sollte man bei Haarausfall den Zink- und Eisenwert im Blut klären.“

**Das hilft:** Ein Vitamin- und Mineralstoffmangel, der sich meist bei Vegetariern und Veganern durch das Absetzen der Pille verstärkt, muss ausgeglichen werden. „Zur Not mit Nahrungsergänzung, denn 700 Gramm Gemüse passen nicht jeden Tag in unseren Speiseplan“, so Dr. Löwenstein-Frey. Haartonika mit dem Wirkstoff Thiocyanat können dazu den Zellstoffwechsel in der Haarwurzel unterstützen.

## 3. UNERWARTETE LAUNEN

Dass es allein durch das Absetzen der Pille zu Stimmungsschwankungen kommen kann, ist wissenschaftlich nicht bewiesen. Logischer scheint, dass die positiven Veränderungen wie eine gesteigerte Libido und weniger Kopfschmerzen in Kombination mit den PMS-bedingten starken Unterleibsschmerzen und Kreislaufproblemen unsere Stimmung in kürzester Zeit von Hochs zu Tiefs schwingen lässt, bis der Körper die Peaks wieder als normal einstuft. „Während des natürlichen Zyklus sind Stimmungsschwankungen jedoch völlig normal“, erklärt Prof. Dr. Katharina Hancke, die das Hormonzentrum UniFee der Uniklinik Ulm leitet. „Doch sie sind sehr individuell und treten nicht zwingend auf. Die erste Zyklushälfte ist eher östrogen dominant, die zweite stärker von Progesteron geprägt. Dies kann, muss aber nicht zu Stimmungsveränderungen führen“, so die Hormonspezialistin.

**Das hilft:** Sport, vor allem Yoga, gezielte Entspannungsübungen und autogenes Training, Akupunktur und homöopathische Mittel mit Tigerlilie und Traubensilberkerze.

## 4. AUSBLEIBEN DER PERIODE

„Das Absetzen der Pille ist nicht, wie oft angenommen, Schuld an einer fehlenden Monatsblutung“, sagt Hormonspezialist Prof. Dr. Bühling. Ursache ist eine Zyklusstörung, die auch schon vor der Pilleneinnahme vorlag. „Doch solange es zumindest fünfmal im Jahr zu einer Blutung kommt, ist dies unbedenklich. Dann ist die Östrogenversorgung und Reinigung der Gebärmutter ausreichend.“ Anderenfalls muss der Grund genauer untersucht werden. Möglich ist ein Testosteronüberschuss aufgrund des PCO-Syndroms oder eine Schilddrüsenfunktionsstörung.

**Das hilft:** Das Wissen, dass es nicht ungewöhnlich ist, wenn Zyklus und Periode erst nach ein bis eineinhalb Jahren wieder eine Regelmäßigkeit haben. *Katja Dreißigacker*