

Isabel Morelli

Kleine Pille, große Folgen

Was dir keiner über
die Antibabypille erzählt

KOMPLETTMEDIA

Inhalt

<i>Einleitung</i>	9
<i>Die Geschichte der Pille</i>	13
Emanzipation oder der Untergang der Frauengesundheit?	13
Kämpferin für sexuelle Befreiung: Margaret Sanger	15
Pionierinnen und Pioniere auch in Europa	22
Die Schattenseiten der Erfolgsgeschichte	27
Die Kirche und die Pille	31
Es war einmal in Deutschland	32
<i>Die Probleme auf den Punkt gebracht</i>	43
Lücken im Lehrplan	45
Wie sexualpädagogischer Unterricht aussehen sollte	46
Der Gynäkologe: Freund oder Feind?	48
Das traurige Ergebnis	50
<i>Besser spät als nie: Alles, was du wissen musst!</i>	53
Darf ich vorstellen? Dein Zyklus!	53
Das Mysterium Menstruation	57
Hormone – Taktgeber im System	60
<i>Die Wirkweise der Pille</i>	63

Bei Risiken und Nebenwirkungen 65

Nicht ernst genommen? 70

Was dir keiner über die Pille erzählt 73

Pille und Partnerwahl 74

Die Pille in der Pubertät 76

Weibliche Attraktivität unter Einfluss der Pille 77

Wachstum der Gebärmutter beeinträchtigt! 78

Pille und Zahngesundheit 78

Von schrumpfenden Eierstöcken und verlorenen Eizellen 79

Beeinträchtigter Muskelaufbau 79

Pille versus Schilddrüse 80

Pille und Augen 81

Veränderung der weiblichen Gehirnstruktur 82

Pille und Darm 82

Chronisch-entzündliche Krankheiten 83

Pille und Leber 83

Die Pille verbraucht Vitamine und Mineralstoffe 84

Pille und Periode 85

Pille und Psyche 85

Der PCOS-Irrtum 89

Nutzen-Risiko-Verhältnis 92

Gynäkologen und ihre Liebe zur Antibabypille 93

Der Vorwurf 95

Die erschreckende Wahrheit 96

Wie mit Pillen-Patientinnen Geld eingespart wird 98

Das Problem mit den Weiterbildungen 99

Die »Einhörner« der Gynäkologie 100

<i>Story time – Was Frauen berichten</i>	<i>101</i>
Isabel, 31 Jahre: hormoneller Totalschaden	101
Nathalie, 25 Jahre: Thrombose und Schlaganfall mit 21	108
Sabrina, 26 Jahre: Depressionen, Selbstmordgedanken, Libidoverlust	115
Nathalie, 28 Jahre: Libidoverlust, Migräne, Sinusitis	117
Anna, 21 Jahre: Schmerzen beim Sex, vaginale Trockenheit	119
Maria, 27 Jahre: Horror nach dem Absetzen	120
Betty, 26 Jahre: manipulierte Partnerwahl	121
Dani, 32 Jahre: Migräne, Hashimoto, Fehlgeburt	122
Melli, 29 Jahre: Aller guten Dinge sind drei	124
Anne, 28 Jahre: psychiatrische Klinik, Antidepressiva	125
Daniela, 28 Jahre: Depressionen, Blasenentzündungen und Migräne	126
Jasmina, 24 Jahre: Faktor-V-Leiden übersehen, Lungenembolie	127
Alessandra, 32 Jahre: erfolglose Absetzversuche und Hashimoto	129
Leonora, 27 Jahre: Leichenfingerkrankheit und schlechte Leberwerte	131
Susanna, 24 Jahre: Herzinfarkt mit 19	132
Angelina, 30 Jahre: Gewichtsabnahme, Haarausfall und Stimmungsschwankungen	133
Bianca, 25 Jahre: Gewichtszunahme, Heuschnupfen und anhaltende Müdigkeit	134
 <i>Keine Sicherheit ohne Hormone?</i>	 <i>137</i>
 <i>Von Männern, Frauen und Verantwortung</i>	 <i>139</i>
 <i>Links und Buchempfehlungen</i>	 <i>149</i>
 <i>Danksagung</i>	 <i>151</i>
 <i>Anmerkungen</i>	 <i>153</i>

Einleitung

Jeden Tag schlucken weltweit Millionen Frauen und Mädchen allen Alters die Antibabypille. Seit mittlerweile 57 Jahren sind orale Kontrazeptiva auf dem Markt und in dieser Zeit zum beliebtesten Verhütungsmittel der Welt angestiegen.

Noch nie zuvor in der Geschichte der Menschheit haben so viele absolut gesunde Menschen, völlig freiwillig und ohne es weiter zu hinterfragen, dauerhaft ein so starkes Medikament eingenommen.

Bis zur Markteinführung der ersten Antibabypille in Amerika hätte es niemand für möglich gehalten, dass man Medikamente tatsächlich auch an gesunde junge Frauen verkaufen könnte. Ein Jackpot für die Pharmaindustrie. Sie gehörte schon zu den umsatzstärksten Industrien der Welt, als Medikamente noch ausschließlich zur Behandlung von Symptomen und Krankheiten gedacht waren. Doch mit dieser neu entdeckten Zielgruppe gingen die Umsätze natürlich steil nach oben. Bis heute ist die Antibabypille, die übrigens nur in Deutschland einen solch plakativen Namen

trägt, weltweit das meist verschriebene Medikament.

Anfangs hatte niemand damit gerechnet, dass dieser Plan aufgehen könnte. Verständlich. Was für ein verrückter Gedanke. Wie sollte man es auch schaffen, dass Frauen auf der ganzen Welt täglich ein Medikament schlucken, dessen Nebenwirkungen im schlimmsten Fall tödlich sind? Eine Pille, die hoch dosierte synthetische Hormone enthält. Eine kleine Tablette, die damals so neu auf dem Markt war, dass man noch gar nicht abschätzen konnte, welche irreversiblen Folgen auf die Nutzerinnen zukommen könnten. Eine Pille, die nicht nur Einfluss auf das Hormonsystem, sondern auch auf den gesamten Körper und die Psyche hat.

Welche Frau wäre schon dazu bereit, solch ein Medikament einzunehmen, und das »nur«, um eine Schwangerschaft zu vermeiden?

Einige Jahrzehnte später war ich eine dieser Frauen! Und da du diese Zeilen gerade liest, wirst auch du eine dieser Frauen sein. Willkommen im Klub.

Nachdem ich 2010 die Pille abgesetzt hatte, startete meine persönliche gesundheitliche Horrorgeschichte. Das war auch der Zeitpunkt, an dem mein Interesse an der Antibabypille, ihrer Geschichte, der Wirkweise, den Nebenwirkungen und vor allem den damit verbundenen körperlichen Zusammenhängen geweckt wurde. Je mehr ich recherchierte und über dieses oft verharmloste Verhütungsmittel lernte, desto häufiger fragte ich mich:

Wie um alles in der Welt ist es möglich, dass dieses Medikament auch nach so vielen Jahrzehnten »voller Nebenwirkungen« immer noch so beliebt ist? Wissen die Frauen eigentlich, was sie seit Jahren schlucken?

Wahrscheinlich nicht. Denn mittlerweile hat sich die Antibabypille nicht nur zum beliebtesten Verhütungsmittel entwickelt, sondern auch zu einer unheimlich angesagten Lifestyledroge. Gerade junge Mädchen in der Pubertät schwören auf diese »Schönheitspille«. Leichtere Periode, größere Brüste, reinere Haut, vollere Haare, weiblichere Figur, und das alles vereint in einer kleinen, harmlosen Tablette? Klingt nach der optimalen

Lösung für alle pubertären Probleme. Was für eine tolle Erfindung!

Doch was ist der Preis für die vermeintlich sichere Verhütung und die optischen Vorteile?

Depressionen, Libidoverlust, Stimmungsschwankungen, Migräne, Schädigungen der Leber, Zysten, Gallensteine, Übelkeit, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Magen- und Darmprobleme, um nur einige zu nennen. Im schlimmsten Fall steigt auch noch das Risiko, an bestimmten Krebsarten zu erkranken sowie eine Thrombose oder eine Lungenembolie zu erleiden. Nach so vielen Jahren und der Kenntnis über die Ummengen von Nebenwirkungen und Folgen wird es Zeit, sich zu fragen, ob wir tatsächlich noch bereit sind, diesen Preis zu zahlen!

Diskussionen über Pro und Contra, Studien und Mythen über orale Kontrazeptiva gibt es schon seit der Markteinführung in den 1960er-Jahren. Doch es ist leider wirklich nicht einfach, fundierte Informationen zu finden. Tatsächlich wurden mögliche Nebenwirkungen und Folgen der hormonellen Verhütung schon von Beginn an gern verschwiegen, abgestritten, bagatelisiert, geleugnet oder weggelächelt. Um also einen wirklichen Überblick

zur Wirkweise der Pille und den eventuellen Beeinträchtigungen der allgemeinen Frauengesundheit, der einzelnen Organe und des Hormonsystems zu bekommen, bedarf es viel Geduld, Literatur und noch mehr Recherche. Mich hat diese Recherche mittlerweile knapp acht Jahre gekostet, in denen ich etliche Fachbücher gelesen, Interviews geführt und viel kompetente Unterstützung von ausgewählten Medizinerinnen

bekommen habe. Das Ergebnis findet sich fein säuberlich zusammengefasst in diesem Buch.

Jede Frau sollte die Möglichkeit haben, an alle diese wichtigen Informationen zu gelangen, um sich selbst eine Meinung zu bilden. Das ist die Grundvoraussetzung, um selbstverantwortlich über die Sexualität, Gesundheit und Verhütung entscheiden zu können.

Wissen ist Macht!

Die Probleme auf den Punkt gebracht

Ich beschäftige mich mittlerweile seit vielen Jahren mit Frauengesundheit, Hormonen und Verhütung. Deshalb werde ich eigentlich täglich mit den damit einhergehenden Problemen konfrontiert. Meiner Meinung nach gibt es einige Faktoren, die in ihrer Gesamtheit dazu beitragen, dass wir nach fast 60 Jahren hormoneller Verhütung immer noch auf der Stelle treten und sich offenbar nicht wirklich etwas im Bewusstsein der breiten Masse verändert hat.

Eine der Hauptursachen ist der Mangel an richtiger Aufklärung und ein nicht vorhandener Bezug zum eigenen Körper bei den Frauen. Fehlendes Wissen ist aber nicht nur ein Problem, das Frauen betrifft, sondern auch Lehrer, Eltern, Schulen, Beratungsstellen, Männer und teilweise sogar Gynäkologen.

Es ist ein Problem, das sich durch jedes Alter und jede Bildungsschicht zieht. Dabei ist das Wissen über Sexualität, Verhütung, Krankheiten, den weiblichen

Zyklus und die damit einhergehende Körperkompetenz unheimlich wichtig, um selbst Verantwortung übernehmen zu können. Verantwortung für die eigene Gesundheit, den eigenen Körper und natürlich auch die Fruchtbarkeit. Die meisten Frauen beschäftigen sich erst mit ihrem Zyklus, wenn sie versuchen, schwanger zu werden. Die ganzen Jahre zuvor nimmt das weibliche Geschlecht nur das sich monatlich wiederholende »Grauen« der Regelblutung wahr. Ein Zyklus ist demnach einfach nur eine schmerzhaft, nervige Angelegenheit, die man sehr gern mithilfe künstlicher Hormone abschaltet. Wenn Frauen nach jahrelanger hormoneller Verhütung mit der Familienplanung loslegen, ist das meistens auch der Zeitpunkt, an dem sie ganz erschrocken feststellen, dass es gar nicht so leicht ist, schwanger zu werden. Nicht einmal mit Absicht.

Dass man vor dem Kinderwunsch keinen Schimmer von dem Zyklusgeschehen im eigenen Körper hatte, fällt erst dann auf. Dabei ist man ohne dieses Wissen dem Einfluss anderer schutzlos ausgeliefert. Diese gesundheitlichen

Wissenslücken sind meiner Meinung nach der Hauptgrund dafür, dass sich Frauen jahrelang diversen Symptomen aussetzen, ohne sie zu hinterfragen. Einfach weil uns Frauen bei Beschwerden mit unklarer Ursache immer Psychosomatik unterstellt wird. Zudem werden viele Leiden auch als »typisch Frau« abgetan.

Wir wachsen in dem Glauben auf, dass schlimme Schmerzen während der Periode eben dazugehören, dass depressive Verstimmungen, spannende Brüste, ein aufgeblähter Bauch, Übelkeit oder eine geringe Libido eben ein Frauenschicksal sind, mit dem wir leben müssen.

Dem weiblichem Geschlecht wird übrigens schon immer eine hormonbedingte »Hysterie« unterstellt. Das wird noch mal deutlicher, wenn man sich die Herkunft des Wortes genauer anschaut. »Hystera« ist das altgriechische Wort für Uterus/Gebärmutter, daher auch der medizinische Begriff Hysterektomie (Entfernung der Gebärmutter). Früher glaubte man, psychische Probleme

entstammen ausschließlich dem Uterus, wenn dieser lange Zeit »nichts zu tun« hatte. Aus diesem Irrglauben entstand das Wort Hysterie, welches laut Duden so viel bedeutet wie »abnorme Verhaltensweise mit vielfachen physischen und psychischen Symptomen ohne klar umschriebenes Krankheitsbild«. Eine Verhaltensweise, die ganz offensichtlich immer und ausschließlich nur Frauen an den Tag legen. Mann hielt uns also früher schon für »schwierig«.

Würden wir mit dem zyklischen Geschehen in unserem Körper mehr in Verbindung bringen als nur die Periode und eine Schwangerschaft, dann wären wir in der Lage, mögliche Beschwerden zu deuten, zu verstehen und uns die richtige Unterstützung zu organisieren. Doch wieso fehlt so vielen Frauen auch heute noch dieses Wissen? Das Problem zieht sich tatsächlich schon durch viele Generationen. Unsere Großmütter hatten aufgrund der damaligen Zeit nicht das Wissen, das sie unseren Müttern hätten weitergeben können. Unseren Müttern fehlt leider meist auch das nötige Know-how, und der sexualpädagogische Unterricht in der Schule ist größtenteils leider ein schlechter Scherz.

Lücken im Lehrplan

Vor einiger Zeit habe ich mir einmal die Arbeit gemacht, mich mit dem aktuellen Lehrplan des Sexualkundeunterrichts zu beschäftigen. An meinen eigenen hatte ich nur noch eine sehr verschleierte Erinnerung. Tatsächlich weiß ich nur noch, dass es viel peinliches Schweigen und Gelächter gab: »Haha, du hast Penis gesagt!« Inhaltlich ist allerdings nichts in meinem Gedächtnis geblieben außer: Die Pille schützt vor einer Schwangerschaft und das Kondom vor Krankheiten. Ich glaube, wir haben auch noch kollektiv Kondome über Bananen gestülpt bzw. uns damit gegenseitig beworfen oder sie mit Wasser gefüllt. Ein paar Bilder von Embryonen gab es auch noch. That's it. Mehr braucht man ja auch nicht zu wissen. Tatsächlich scheint das heute noch ähnlich abzu- laufen. Zugegebenermaßen sind Lehrpläne mittlerweile ein kleines bisschen umfangreicher, aber leider fand ich in den meisten nach wie vor keine richtige Aufklärung in Sachen Verhütung und Sexualität. Zudem findet der Unterricht häufig in gemischten Klassen statt, sodass auf die einzelnen Bedürfnisse der Jungen und Mädchen gar nicht eingegangen werden kann. Kein Mädchen würde vor Jungs Fragen zu seiner

Periode, zum Wachstum seiner Brüste oder zum ersten unerwarteten Auftreten des Zervixschleims stellen. Die veralteten Informationen, Spiralen seien erst eine Verhütungsmöglichkeit, wenn man schon ein Kind zur Welt gebracht hat, finden sich auf den Arbeitsblättern genauso wieder wie die Behauptung, die Kalendermethode sei gleichbedeutend mit natürlicher Verhütung und komplett unsicher. Das führt dazu, dass jungen Menschen leider auch heute noch beigebracht wird, dass die Pille eigentlich die einzig sichere Wahl ist.

Neben den fehlenden fundierten Informationen zur Verhütung mangelt es auch an Unterrichtsmaßnahmen, die den Bezug und die Wahrnehmung zum eigenen Körper stärken. Man lehrt also den Jugendlichen nicht, den eigenen Körper kennen und lieben zu lernen oder seine Vorgänge zu verstehen. Viele junge Mädchen wissen nicht mal, was ihre Periode überhaupt ist, wie sie damit umgehen sollen und was abgesehen von dieser regelmäßig auftretenden Blutung in ihrem Zyklus eigentlich geschieht. Diese fehlende Wahrnehmung der Weiblichkeit führt zu Unsicherheiten und auch dazu, das Zyklusgeschehen als eine Art

Fluch wahrzunehmen. Häufig wird der weibliche Zyklus als ein sich ständig wiederholendes Übel mit krankhaften Eigenschaften wahrgenommen, was dringenden Handlungsbedarf hat.

Ich habe mich mit einigen Lehrern auf diesem Gebiet unterhalten, um herauszufinden, wie sie den Unterricht wahrnehmen. Die Antworten aller Befragten waren sehr ähnlich, weshalb das folgende Statement von einer Lehrerin die stellvertretende Meinung all meiner Interviewpartner widerspiegelt.

»Die Lehrpläne haben sich in vielen Bereichen stark verändert. So gehen wir beispielsweise auch seit einigen Jahren auf verschiedene Formen von zwischenmenschlichen Beziehungen ein, auch gleichgeschlechtliche. Das ist

ein Fortschritt. Allerdings ist durch das knappe Budget die Erwartungshaltung der Eltern und auch aus einem gewissen Zeitmangel heraus das Thema Verhütung und Körperwissen nach wie vor unterrepräsentiert. Die Unterlagen bekommen wir meist von Gynäkologen, die je nach Praxis natürlich auch nicht alle Verhütungsmittel vermitteln. Das, was wir im Unterricht rüberbringen, die Verantwortung, die wir dabei haben, und das, was die Eltern von uns verlangen, ist, dass durch unseren Unterricht ihre Kinder nicht schwanger werden. Das ist die Hauptsache, und so wird der Unterricht gestaltet. Wir Lehrer können dann nur hoffen, dass Schüler sich mit weiteren Fragen nach dem Unterricht bei uns melden oder die weitere Aufklärung themenspezifisch im Elternhaus oder bei einem guten Gynäkologen stattfindet.«

Wie sexualpädagogischer Unterricht aussehen sollte

Glücklicherweise gibt es das ein oder andere sexualpädagogische Programm, das sich Schulen zunutze machen können. Leider fehlt hier aber sehr häufig das Budget. Eines dieser Programme ist das MFM-Projekt. MFM steht für »My Fertility Matters«, also »Meine Fruchtbarkeit ist wichtig«. Die

Initiative zu diesem Programm ging 1999 von der Ärztin Dr. Elisabeth Raith-Paula aus. Zunächst als Mädchenprojekt gestartet, wurde es 2003 um das für Jungen konzipierte Zwillingenprojekt erweitert. Durch die liebevolle, anschauliche und ganzheitliche Darstellung der körperlichen Veränderungen

und der beginnenden Fruchtbarkeit, wird über die reine Wissensvermittlung hinaus vor allem die emotionale Ebene angesprochen. Mittlerweile gibt es vier verschiedene Workshops, die teilweise bundesweit für Schulen und Vereine angeboten werden. Für Kinder der vierten Klasse gibt es ergänzend zum Sexualerziehungsunterricht die »KörperWunderWerkstatt«, bei der Mädchen und Jungen kindgerecht und geschlechtsgetrennt in einem interaktiven Mitmachtheater erfahren, was sich in der Pubertät verändert. Weiter geht es mit getrennten Workshops für die 5. und 6. Klassen.

Die »Zyklusshow« ist eine anschauliche und liebevolle Darstellung des Zyklusgeschehens. Dabei erleben zehn- bis zwölfjährige Mädchen (5./6.Klasse) die Vorgänge in ihrem eigenen Körper und werden auf ihre erste Blutung richtig vorbereitet, sodass diese ihren Schrecken verliert und zu etwas Tollem wird. Die Zyklusshow klärt auf, schenkt ihnen Selbstvertrauen und weckt ihren Stolz darauf, eine Frau zu werden. Zu den Programmen für die 5. und 6. Klassen gibt es begleitend auch einen Workshop für Eltern und Lehrer! Frau Dr. Raith-Paula erzählte mir vor einiger Zeit, wie beeindruckt und dankbar auch Eltern und Lehrer für diesen Workshop sind,

da selbst sie als Erwachsene das meiste noch nicht wussten.

Um Verhütung geht es neben dem Basiswissen über körperliche Vorgänge, Zyklus und Fruchtbarkeit bei MFM erst ab der 9. Klasse. Anders als im gängigen Sexualkundeunterricht werden hier alle Verhütungsmittel besprochen, inklusive der genauen Wirkmechanismen sowie Vor- und Nachteile. Das ermutigt die Jugendlichen dazu, auf sich selbst zu vertrauen, eigenverantwortliche Entscheidungen zu treffen und abzuwägen.

»Das Wissen über Fruchtbarkeit sollte zum Grundwissen einer jeden Frau und eines jeden Mannes gehören. Es hilft nicht nur, ungeplante Schwangerschaften zu vermeiden, sondern trägt dazu bei, mit dem eigenen Körper bewusster und achtsamer umzugehen und sich später einen möglichen Kinderwunsch zum geeigneten Zeitpunkt zu erfüllen. Dieses Wissen fördert die Selbstbestimmung und eine echte Körperkompetenz-Prävention im besten Sinn.«

Ich finde es sehr schade, dass der Umgang mit sexualpädagogischen Themen nicht der bundesweite Standard ist. Aber leider kommen nur verhältnismäßig wenige Schüler in den Genuss einer so detaillierten Aufklärung.