

PILLE + AKNE

AKNE NACH ABSETZEN DER ANTIBABYPILLE?

Ihre Zahl ist hoch und taucht in keiner Statistik auf. Manche Frauen, die die Antibabypille absetzen, bekommen daraufhin extrem schlimme Akne. Außerdem kommt bei etlichen die Periode für lange Zeit nicht wieder. Eine Endlosschleife an Unannehmlichkeiten, verursacht durch die Pille? Wie stellt man jetzt die Balance wieder her?

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Kommt das Mädchen in die Pubertät, werden zuerst vermehrt Androgene gebildet, männliche Geschlechtshormone. Sie sind die Vorläufer der Östrogenproduktion. Ohne Androgene im Vorfeld gibt es keine weiblichen Hormone! Der Überschuss an Androgenen sorgt aber leider bei vielen für unreine Haut. Androgene kurbeln die Talgproduktion an und verdichten die Haut. Der Talg kann nicht gut abfließen, entzündete Pusteln entstehen. Und das gerade in einer Zeit, wo man sehr sensibel ist und die Beurteilung der anderen ist alles. Da kann man schon auf die Idee kommen, die Pille zu verlangen, um makellos genug zu sein. Außerdem ist die Pubertät die Zeit des ersten Freundes. Unerfahrenheit paart sich mit Abenteuerlust. Die Eltern stehen vor dem Problem: Wie verhindern wir das Schlimmste? Fast automatisch wird die Antibabypille als beste Lösung angesehen.

Aber ist sie das wirklich? Die Antibabypille brachte den Frauen die ersehnte und wichtige Freiheit, ihre Familienplanung selbst in die Hand nehmen zu können. Meistens bessert sie auch die Haut, weil Androgene bei vielen Pillen blockiert werden. Die Pille gaukelt dem Körper eine Schwangerschaft vor. Der Pubertäts-Überschuss an Androgenen

macht Gestagen Platz, dem Hormon, das in der Schwangerschaft vermehrt produziert wird und für schöne Haut sorgt. Dadurch normalisiert sich die Talgproduktion. Und „praktisch“ ist die Pille allemal. Man muss außerdem betonen, dass etliche Frauen die Pille gut vertragen und schon allein deshalb keinen Anlass sehen, darauf zu verzichten.

WIE SICHER IST DIE PILLE? WIE SICHER DIE SPIRALE?

Außerdem sollen die Pille und die Spirale die sichersten Verhütungsmethoden sein. Bei aller Statistik: Wir haben eine Mitarbeiterin, die

die Pille nahm, nie darauf vergaß, aber eine kleine Übelkeit an einem einzigen Tag im Jahr reichte aus und sie wurde stolze Mutter von Zwillingen. Sie war so sicher keinesfalls schwanger zu sein, dass sie erst im fünften Monat den Arzt aufsuchte und von der Schwangerschaft erfuhr.

Wir haben auch einen Mitarbeiter, dessen Freundin die Spirale hatte. Eines Tages kam Sie mit Bauchschmerzen ins Kranken-

haus – und wurde Mutter eines frühgeborenen Mädchens. Sicher ist also nicht immer sicher. Oder es liegt an unseren Störchen im Burgenland – die sollen besonders tüchtig sein! Im Ernst – es gibt keine wirklich hun-



dert Prozent sichere Verhütungsmethode. Nicht einmal die Durchtrennung der Eileiter ist ganz sicher, auch da kennen wir eine Frau, die trotzdem schwanger wurde...

AUF EINMAL WIEDER IN DER PUBERTÄT

Wenn man mit der Pilleneinnahme aufhört – etwa, weil man sie nicht verträgt, weil eine Partnerschaft in die Brüche geht oder weil man sich ein Baby wünscht – dann fängt der Überschuss an Androgenen zu Beginn der Umstellung von vorne an und man bekommt die Pubertätspickel mit 25 statt mit 13. Manchmal noch viel heftiger. Denn mitunter plagt sich der Körper nach der Pille die hormonelle Balance wieder herzustellen. Bei einigen Frauen kommt die Periode außerdem für lange Zeit nicht wieder. Selbst Depressionen und Lustlosigkeit lassen sich manchmal schwer überwinden.

WAS HILFT IN DIESER SITUATION?

Es gibt schulmedizinische Therapien gegen Akne. Sie sind jedoch sehr belastend für die Leber. In leichteren Fällen kann man sich mit Natursubstanzen helfen. Unserer Erfahrung nach verschwindet die Akne häufig wieder mit Unterstützung durch folgende Natursubstanzen – energetisches Austesten hilft dabei, den individuellen Bedarf zu ermitteln:

VITAMIN B-KOMPLEX AUS QUINOA

Pflanzliche B-Vitamine sind eine wichtige Basis für die Haut. Die B-Vitamine sind bei Pilleneinnahme und auch noch danach im Defizit. Vitamin B6 und Vitamin B12 sollte man aber nicht extra hochdosiert nehmen, was nur mit synthetischen Vitaminen möglich ist, da Akne sonst gefördert werden kann. Eventuell braucht man jedoch noch mehr Vitamin B5 (Pantothensäure) als die normale Tagesdosis, die gibt es allerdings hochdosiert (500 mg) nur synthetisch in der Apotheke.

YAMS

Die Wurzel enthält Diosgenin, ein dem Progesteron ähnliches Gestagen, das dessen Aufgaben teilweise übernehmen kann und übermäßige Talgproduktion bremst. Außerdem fördert *Yams* das DHEA, von dem die Geschlechtshormone abhängig sind. *Yams*

> MÖGLICHE NEBENWIRKUNGEN DER PILLE:

Etwa ist schon seit langem bekannt, dass das Thromboserisiko stark ansteigen kann – die Gefahr für die Bildung von Blutgerinnseln in den Gefäßen (Thrombose) und Embolien durch veränderte Eigenschaften von Blutzellen, -plasma, -strömung bzw. Gefäßwände erhöht ist. Vor allem bei den „neueren“ Pillen der dritten und vierten Generation und bei Raucherinnen.

Auf jeden Fall sollte eine Frau, die eine Pille mit viel Östrogen einnimmt und Thrombosenfälle in der Familie hat, einen APC-Bluttest machen lassen. Damit lässt sich das genetische Risiko für eine Thrombophilie abbilden und auf ein noch größeres Risiko bei Einnahme einer östrogenreichen Pille schon im Vorfeld aufmerksam machen.

MEHR KILOS, CELLULITE UND WENIGER LUST

Manche Frauen klagen über Gewichtszunahme, speziell am Bauch, generell mehr Appetit und Wassereinlagerungen im Gewebe. Da die Pille die Androgene zurückdrängt, die für straffes Bindegewebe sorgen, entsteht leicht Cellulite.

Auch für ein weiteres Problem zeichnen die fehlenden Androgene verantwortlich: Lustlosigkeit, die Libido ist im Keller. Vor allem junge Mädchen – sie bekommen die Pille oft nahezu „automatisch“, sobald sie über Hautprobleme klagen – hindert die zwangsweise Hormonumstellung möglicherweise, ihr Lustpotential überhaupt erst normal zu entwickeln.

VITAMIN- UND MINERALSTOFFDEFIZITE

Die Pille erhöht den Nährstoffbedarf der Frau ganz signifikant. Vor allem Antioxidantien werden vermehrt verbraucht und spezifische Proteine im Blut erhöht, wodurch es zu einer Umverteilung der Flüssigkeiten und der Mikronährstoffe kommt. Vor allem fehlt es unter dem Einfluss der Pille an B-Vitaminen, Vitamin C, Zink und Magnesium. Auch Eisen, Selen und Vitamin D können fehlen. Vor allem wird auch mehr Jod benötigt, da mehr Schilddrüsenhormone produziert werden müssen, um das hormonelle Gleichgewicht zu halten. Nimmt man nicht vermehrt Jod zu sich, kann das zu Schilddrüsenunterfunktion führen.

MIGRÄNE UND BLUTHOCHDRUCK

Wer zu Migräne neigt, sollte die Pille meiden. Vor allem während der einwöchigen Pillenpause ist die Migränebereitschaft aufgrund

des abfallenden Östrogenspiegels bei dafür empfindlichen Frauen stark erhöht. Außerdem haben Frauen, die die Pille nehmen, doppelt so oft Bluthochdruck wie andere Frauen.

BRUSTSCHMERZEN UND PILZINFEKTIONEN

Frauen, die die Pille nehmen, klagen häufiger über Brustschmerzen und Pilzinfektionen. Überhaupt, wenn sie Antibiotika nehmen müssen, können sich Candida Pilze ausbreiten.

ERHÖHTE KREBSGEFAHR?

Weitere Warnungen gibt es in Bezug auf Krebs wie Gebärmutterhals-, Brust- und Leberkrebs. Eine deutliche Sprache spricht etwa die Meta-Studie der Cancer Research UK Epidemiology Unit in Oxford. Dort wurden 24 internationale Studien mit 52.000 Teilnehmerinnen ausgewertet und Hinweise darauf gefunden, dass die längerfristige Einnahme der Pille das relative Risiko für Gebärmutterhalskrebs erhöht, ganz unabhängig von anderen Risikofaktoren wie Rauchen. Erst zehn Jahre nach Beendigung der Pilleneinnahme ist es wieder gleich hoch wie bei Frauen, die nie die Pille nahmen.

EIFERSÜCHTIG DURCH DIE PILLE?

Synthetische Östrogene werden sogar für übertriebene Eifersucht verantwortlich gemacht. Solche Wesensveränderungen werden bei Frauen, die zuvor anders verhütet haben, besonders deutlich.

DER GRIFF NACH PSYCHOPHARMAKA

70 Prozent der Frauen, die die Pille nehmen, werden so depressiv, dass sie dazu Psychopharmaka nehmen. Unter den ganz jungen Frauen von 13 bis 17 liegt die Zahl der Depressiven sogar noch um 120 Prozent höher.

SELBSTMORDGEDANKEN ALS WARNUNG

Ganz ernst wird es, wenn in Zusammenhang mit der Pilleneinnahme Selbstmordgedanken auftauchen. Laut einer Studie aus dem Jahr 2018 ist dieses Risiko stellenweise so erhöht, dass das deutsche Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) im Winter 2018 beschloss, dass dieser Punkt als mögliche Nebenwirkung auf den Beipackzettel mit aufzunehmen sei. Die Dauer der Einnahme ist hierbei unerheblich – Nebenwirkungen der Pille können sogar erst nach Jahren auftreten.



ist ein Adaptogen, es wirkt ausgleichend und regulierend in vielerlei Hinsicht, entstresst, schenkt Energie und der Zyklus stellt sich oft schneller wieder ein.

ROTKLEE UND YAMS

Eventuell ist statt *Yams* – man sollte es energetisch austesten – auch *Rotklee mit Yams* noch besser geeignet, da *Rotklee* viele Phytoöstrogene enthält und einen Ausgleich im Östrogen-Haushalt fördert. Ist zu viel Östrogen vorhanden, besetzt es die Östrogen-Rezeptoren und blockiert damit die wesentlich stärker wirkenden körpereigenen Östrogene. Ist zu wenig vorhanden, übernimmt es die Aufgaben der Östrogene.

ZINK

Am besten in wässriger, kolloidaler Form auf die Gesichtshaut gesprüht, erfüllt gleich mehrere Aufgaben. Es dringt bis zur Zelle vor – ohne genügend *Zink* als Aktivator von 300 Enzymen läuft die Hormonproduktion auf Sparflamme! Die Pille verursacht Zinkmangel. Der Nährstoff *Zink* ist laut einigen Studien ähnlich erfolgreich bei Akne wie Antibiotika, hemmt es doch sowohl die Talgproduktion als auch das Wachstum der Aknebakterien sowie die Wirkung des männlichen Hormons Androgen auf die Haut. *Zink* fördert die Wundheilung und setzt die Entzündungsgefahr herab.

KEINE MILCH, KEIN ZUCKER

Aus Sicht der TCM "befeuchtet" die Pille den Körper, was auch geistig blockiert. Sie schwächt die Mitte, wodurch man Qi verliert, hat schwächenden Einfluss auf Blut und Leber sowie auf Lunge und Nieren, wodurch es leicht zu Qi-Blockaden und weiteren Ungleichgewichten kommt. Milchprodukte und Zucker verschlimmern die Situation noch. Auch unsere westlichen Wissenschaftler fanden in Studien heraus, dass Milch und Zucker bei Akne ungeeignet sind. Milch enthält das Wachstumshormon IGF-1, für Kälber geeignet, für Menschen weniger. Außerdem fördert Milch Insulin. IGF-1 und Insulin blockieren den Transkriptionsfaktor FOXO1, der gegen Akne wirkt, indem er u. a. für die Abheilung von Mitesern und Entzündungen in den Haarkanälen zuständig ist.

EVENTUELL NOCH ZUSÄTZLICH:

MORINGA

Die nährstoffreichen Blätter des *Moringa*-Baumes enthalten viele zum Teil seltene Spurenelemente, die bei Akne die Hormone wieder balancieren können wie Mangan, Zink oder Bor. Sein äußerst seltenes Antioxidans Zeatin dient der Schönheit und Gesundheit der Haut und beschleunigt die Hautregeneration. Zeatin kann aber noch mehr. Es ist ein Pflanzenhormon, das speziell in der Pubertät und im Wechsel hilft, den Hormonhaushalt auszugleichen. Außerdem ist Zeatin ein "Türöffner" für die Aufnahme von Vitalstoffen.

SHIITAKE VITALPILZ

Der Pilz hat gleich mehrere Vorteile bei Akne. Er enthält Zink und Selen, fördert die Darmflora und leitet nach TCM-Wissen Feuchtigkeit und Schleim aus. Der *Shiitake* ist ein phantastisches Nahrungsmittel mit vielen weiteren guten Wirkungen etwa auf das Immunsystem, zusätzlich gibt es ihn auch in Kapseln.

SELEN

Wenn Selen mit den Vitaminen A und E eingenommen wird, kann es helfen, Hautkrankheiten wie schwere Akne und die nachfolgende Narbenbildung zu reduzieren.

Selen schützt die Leber vor freien Radikalen, die während ihrer Entgiftungstätigkeit in großem Ausmaß entstehen. Falls man ein Baby möchte: Eine gute Selenversorgung der Schwangeren reduziert das Risiko

einer Fehlgeburt. Selen gibt es ebenfalls als Kolloid, das man direkt auf die Gesichtshaut sprühen kann.



MAGNESIUM

Die Pille muss über die Leber abgebaut werden und kann sie dadurch belasten. Da sie auch zu Magnesiummangel führt, ist das doppelt schlimm. Denn Magnesiummangel sorgt für eine Minderdurchblutung der Lebergänge, was ihre Funktion einschränkt. Besonders gut aufnehmbar ist Magnesium aus Citraten (wie z.B. *Micro Base*). Man kann Magnesium auch in kolloidaler Form nehmen, in wässriger Form oder als Öl zum Einreiben. Kolloide dringen über die Haut ein. ✍