

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/fakten-widerreden/arzneimittel/nie-mehr-menstruation-dauer-pille-schafft-die-tage-ab/print.html>

# Nie mehr Menstruation - Dauer-Pille schafft die Tage ab

## Unser Hinweis gleich am Anfang

Dieser Artikel gibt nicht unsere Meinung wieder, denn wir glauben, dass der Mensch der Natur nicht ins Handwerk pfuschen sollte. Wir haben diesen Artikel in unsere "Sammlung" aufgenommen, weil wir meinen, dass wir auch andere Sichten wiedergeben sollten und weil wir einen Beitrag zur Diskussion dieser Problematik geben wollen.

**Unsere naturheilkundliche Haltung zur Menstruation orientiert sich eher an folgenden Beiträgen, die wir Ihnen zur Abrundung des Themas dringend ans Herz legen:**

**Lesen:** Die Nebenwirkungen der Antibabypille  
<https://www.naturepower.de/index.php?id=981>

**Lesen:** Natürliche Verhütung und pflanzliche Hormon-Therapie - frei von Nebenwirkungen!  
<https://www.naturepower.de/index.php?id=937>

**Lesen:** Vom Sinn der Menstruation - Warum pfuschen wir der Natur ins Handwerk?  
<https://www.naturepower.de/index.php?id=942>

## Schluss mit dem Zyklus - Frauen greifen zu einem Trick, um ihre Menstruation zu vermeiden

Sie nehmen die normale Pille durchgehend ein. In den USA wurden erste spezielle Präparate zugelassen, auch in Deutschland experimentieren Frauen mit der Methode. Experten warnen vor möglichen Langzeitfolgen.

Viele Frauen nehmen die Pille länger ohne Unterbrechung ein als im Beipacktext angegeben. Sie wollen sich Krämpfe und Migräne ersparen, aber auch die Abhängigkeit von Binden und Tampons. Für die gibt es dann bestimmt eine andere Verwendung.

Ihre letzte Regel hatte Heidi M. vor vier Jahren. Wann sie das nächste Mal eine hat, entscheidet sie selbst. Dann wird die Amerikanerin die Pille, die sie seit vier Jahren täglich nimmt, für eine Woche absetzen. "Früher hatte ich heftige, schmerzhaft Blutungen", sagt sie. "Dann habe ich gemerkt, dass ich überhaupt keine Periode mehr haben muss. Es ist wunderbar!"

Menstruationsmanagement nennen es die Amerikanerinnen, wenn sie hormonelle Verhütungsmittel wie Pille, Hormonspirale oder Vaginalring durchgehend anwenden und so ihren Zyklus selbst bestimmen. Auch in Deutschland verschieben längst viele Frauen ihre Regel - allerdings meist nur um ein paar Tage, wenn etwa ein Urlaub bevorsteht oder im Job viel zu tun ist. Jetzt entdecken immer mehr, wie einfach es ist, die Periode ganz abzustellen.

## Die Abschaffung der Menstruation

Als 1960 die erste Pille in den Handel kam, wurde heftig über die moralischen Folgen der Verhütung diskutiert. Seit 2003 in den USA das neue Präparat Seasonale eingeführt wurde, wird wieder um die Pille gestritten - diesmal geht es um nicht weniger als die Abschaffung der Menstruation. Während

Frauen in normalen Pillenzyklen 21 Tage lang Hormone einnehmen, bevor sie eine Woche pausieren, sind es bei Seasonale 84 Tage. Das heißt, die Frauen menstruieren nur viermal im Jahr.

Seasonale ist eine normale einphasige Antibabypille, das heißt, alle Tabletten enthalten dieselbe Hormondosis. Die gleiche Wirkung ließe sich prinzipiell auch mit vielen deutschen Präparaten erzielen. Der Unterschied ist: Seasonale hat den notwendigen Genehmigungs-marathon der amerikanischen Zulassungsbehörde Food and Drug Administration (FDA) absolviert - und durfte als Erste offiziell drei Monate lang durchgehend eingenommen werden.

Weil manchen vier Blutungen im Jahr allerdings immer noch zu viel erscheinen, kommt jetzt die nächste Pille: Lybrel, ebenfalls ein amerikanisches Präparat, mit dessen Zulassung in diesen Wochen gerechnet wird und das in Europa unter dem Markennamen Anya auf den Markt kommen soll. Es schaltet die Blutungen gleich für ein ganzes Jahr aus.

Die Gegner eines solchen Langzyklus befürchten, Frauen könnten dadurch zu männlich-verlässlich einsetzbaren Geschöpfen gemacht werden. Befürworter argumentieren dagegen, endlich werde wissenschaftlich fundiert ermöglicht, was ohnehin seit Jahren praktiziert wird - in Deutschland laut Schätzungen von vier bis fünf Prozent der 6,6 Millionen Pillenanwenderinnen.

Nicht ohne Grund: Kaum eine Frau erlebt ihre Tage völlig unbeschwert. Viele haben Kopfschmerzen durch den Hormonabfall kurz vor der Menstruation, werden vom Prämenstruellen Syndrom (PMS) gequält, müssen Schmerzmittel gegen Krämpfe schlucken oder leiden darunter, stets mit Hygieneartikeln ausgestattet in der Nähe einer Toilette bleiben zu müssen. Manche Frauen müssen sogar ein bis zwei Tage lang das Bett hüten. Laut einer Studie entsteht Amerikanerinnen mit starken Menstruationen dadurch ein Verdienstaufschlag von 1692 US-Dollar pro Jahr.

## **Der Zyklus ist bei Pillenanwenderinnen ohnehin nicht mehr natürlich ...**

Der Zyklus sei bei Pillenanwenderinnen ohnehin nicht mehr natürlich, meinen Experten. "Wenn man sich zur Einnahme der Pille entscheidet, ist das ja schon ein großer Eingriff in den Körper", sagt die Hamburger Gynäkologin Katrin Schaudig. "Der Unterschied zum Langzyklus ist dann nur noch marginal."

Die Blutung, die Anwenderinnen hormoneller Verhütungsmittel monatlich erleben, ist eine sogenannte Entzugsblutung, die durch das Absetzen der künstlichen Hormone hervorgerufen wird. "Es gibt keinen einzigen stichhaltigen medizinischen Grund, immer nach 21 Tagen eine Woche Pause zu machen", sagt Katrin Schaudig. "Wenn eine Frau zu mir kommt und sagt: Es ist mir lästig, ich möchte überhaupt nicht mehr bluten, dann habe ich kein Problem damit, ihr zu sagen, dass sie die Pille im Langzyklus nehmen kann."

Tatsächlich könnten die neuen Präparate als logische Weiterentwicklung der Pille gesehen werden. Als der amerikanische Arzt John Rock gemeinsam mit Gregory Pincus und Min-Cheuh Chang vor beinahe 50 Jahren die Antibabypille entwickelte, wusste er, dass ihm Gegenwind aus der katholischen Kirche entgegenblasen würde. Rock war selbst strenggläubig und besuchte jeden Tag die Heilige Messe. Durch den von ihm gewählten Rhythmus - 21 Tage Hormone, 7 Tage Pause - glaubte er, mit der Zustimmung der Kirche rechnen zu können: Die Pille würde bei Frauen mit unstem Zyklus endlich für Regelmäßigkeit sorgen, argumentierte er, und ihnen somit die damals von Rom akzeptierte Kalendermethode ermöglichen. Ein krudes Gedankenkonstrukt, denn sie nahmen ja dann die Pille als Empfängnischutz.

In Europa ist noch kein Medikament für den Langzyklus zugelassen. Die meisten Beipackzettel weisen aber auf die Möglichkeit hin, eine Blutung zu überspringen, also zwei Monatsdosen hintereinander zu

nehmen. Weiter dürfen die Hersteller nicht gehen. Ob Frauen die Pille noch länger nehmen können oder sollen, liegt im Ermessen der behandelnden Ärzte.

Einig sind sich die Experten, dass der Langzyklus nichts für junge Mädchen ist. "Zu mir kam einmal ein 14-jähriges Mädchen, das ein bisschen Bauchweh während der Regel hatte", erzählt Gisela Gille, Vorsitzende der Ärztlichen Gesellschaft zur Gesundheitsförderung der Frau. "Der Frauenarzt ihrer Mutter sagte dann: Ach, das brauchst du überhaupt nicht. Und gab ihr die Pille im Langzyklus."

Kaum noch Einwände gibt es, bei bestimmten Krankheitsbildern wie Endometriose (einer Wucherung der Gebärmutter Schleimhaut, die zu schmerzhaften Menstruationen führt), Myomen (gutartigen Tumoren), schwerem PMS, Blutarmut oder Migräne die Regel zu unterdrücken.

Sobald die Blutung aber nur ausgeschaltet wird, weil sie lästig ist, scheiden sich die Geister. "Niemand leugnet, dass da ein bisschen Mühsal drinsteckt", sagt Gisela Gille. "Jeder weiß aber auch, dass das sehr stark zum weiblichen Empfinden gehört." Bevor man Frauen von etwas befreien wolle, müsse man ihnen erst erklären, wovon: "Viele wissen überhaupt nicht, warum sie bluten. Sie kennen die Faszination des weiblichen Zyklus nicht. Dann kommen sich vor allem männliche Ärzte wie Lebensretter vor, wenn sie die Frauen von der Regel befreien."

## **Antibabypille - Ein bisschen schwanger**

Die Pille hält die Konzentration der Hormone FSH und LH auf einem konstant niedrigen Niveau. Das gaukelt dem Körper eine Schwangerschaft vor und verhindert den Eisprung. Gleichzeitig wird die Gebärmutter Schleimhaut (das Endometrium) nicht so stark aufgebaut, wie das im natürlich ablaufenden Zyklus der Fall ist. Sie wächst bei längerer Einnahme der Antibabypille also nicht immer weiter an, sondern bleibt relativ dünn. Deshalb sind die monatlichen Entzugsblutungen mit der Pille meist viel schwächer als ohne.

"Ich vermute, dass sich die Evolution etwas dabei gedacht hat, dass einmal im Monat die Gebärmutter Schleimhaut abblutet", sagt Martina Dören, Leiterin des Klinischen Forschungszentrums Frauengesundheit an der Berliner Charité. Wissenschaftliche Studien über den Langzyklus würden aus Kostengründen nur von den Herstellern selbst durchgeführt. "Meistens sieht man das auch an den Ergebnissen."

Die unabhängige Cochrane Collaboration verglich 2005 sechs dieser Studien und kam zu dem Schluss, dass die "durchgehende Pilleneinnahme eine vernünftige Vorgehensweise im Bereich oraler Verhütung zu sein scheint". Allerdings forderte sie weitere Studien über die möglichen langfristigen Nebenwirkungen. Die bestehende Unsicherheit könnte einer repräsentativen Forsa-Umfrage für ZEIT Wissen zufolge viele Frauen vom Langzyklus abhalten. 59 Prozent der Befragten waren zwar durchaus interessiert daran, ihre Periode mittels Pille zu verhindern. Die Frage, ob sie das auch tun würden, wenn die Langzeitnebenwirkungen nicht geklärt seien, bejahte allerdings nur noch ein Viertel der Befürworterinnen.

## **Erhöhtes Risiko für Brustkrebs, Gebärmutterhalskrebs und Schlaganfall**

Bislang nimmt man an, dass die Nebenwirkungen dieselben wie bei der herkömmlichen Pillenanwendung sind: erhöhtes Risiko für Brustkrebs, Gebärmutterhalskrebs und Schlaganfall, allerdings auch ein leicht geringeres Risiko für Gebärmutter Schleimhaut- und Eierstockkrebs. Ob die eine Woche pro Monat, die sich die Frauen zusätzlich den Hormonen aussetzen, etwas ändert, ist die große Unbekannte.

"Interessant ist die Frage nach der Gesamtdosis an Sexualhormonen, der man sich aussetzt", sagt Martina Dören. "Ich gehe auch davon aus, dass die Unterschiede eher nicht gravierend sind. Aber man kann Langzeiteffekte nicht ausschließen." Eine Art Dauerstimulation durch die Pillenhormone könne

nicht nur das Brustkrebsrisiko verändern, sondern auch den Wasserhaushalt, die Nebennierenfunktion und letztendlich jede Körperfunktion, die von diesen Hormonen beeinflusst werde. "Das können ganz subtile Änderungen sein", sagt Dören.

Auf jeden Fall bietet der Langzyklus einen besseren Schutz gegen Schwangerschaft. Die Präparate sind zwar so niedrig wie möglich dosiert, doch durch die tägliche Einnahme fällt eine vergessene Tablette nicht mehr so stark ins Gewicht. "Jede zweite Frau vergisst einmal die Pille", sagt Gisela Gille. "Wenn das kurz vor der hormonfreien Woche passiert oder wenn man danach vergisst, wieder anzufangen, ist die Frau nicht sicher geschützt."

Manche Experten spekulieren gar, ob der Langzyklus nicht sogar gesundheitliche Vorteile habe, und verweisen darauf, dass Frauen heute so häufig menstruierten wie nie zuvor in der Entwicklungsgeschichte. Die amerikanische Anthropologin Beverly Strassmann untersuchte 1986 den afrikanischen Stamm der Dogon und stellte fest, dass der "natürliche" Zustand einer Frau, abseits von Verhütungsmitteln und Zivilisationseinflüssen, entweder schwanger oder stillend sei, also nicht menstruiend. Trotzdem werden die meisten Dogon-Frauen mindestens 70 Jahre alt.

In die Diskussion, ob die Menstruation verzichtbar ist, fließen immer wieder längst überholte Legenden mit ein. Sie diene Frauen zur Blutauffrischung, wenn nicht gar zur Entgiftung, würde entartete Zellen regelmäßig aus dem Körper spülen und sei eine Art Selbstreinigungsvorgang der Gebärmutter. Für Katrin Schaudig, die das Thema Langzyklus für den Hersteller Jenapharm recherchiert hat, ist das "Quatsch. Blut erneuert sich doch ohnehin alle drei Monate."

## **Der weibliche Zyklus - Achterbahn der Hormone**

Allmonatlich wird von der Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) das Follikelstimulierende Hormon (FSH) ausgeschüttet, das eine Eizelle reifen lässt. Diese produziert Östrogen, das den Aufbau der Gebärmutter-schleimhaut stimuliert. Das Luteinisierende Hormon (LH) bewirkt in der Mitte des Zyklus den Eisprung. Der dabei entstehende Gelbkörper produziert Progesteron, das die Schleimhaut stabilisiert. Die Antibabypille hält die Hormone LH und FSH konstant niedrig.

Eindeutig ins Reich der Mythen gehört diese These auch für Joachim Marr, bei Bayer Schering für die weibliche Fertilitätskontrolle zuständig. "Ähnlich wie jener Mythos, dass man nach einigen Jahren eine Pillenpause machen soll. Oder dass es nach Absetzen der Pille länger dauert, bis man schwanger wird. Dies ist zum Teil schon ganz konkret widerlegt worden."

Allerdings dürfe man beim Langzyklus keine Wunder erwarten. "Er funktioniert nicht automatisch", sagt Marr. "Es gibt trotz einer externen Hormongabe immer noch einen zugrunde liegenden individuellen Hormonzyklus, der das Blutungsverhalten mitbestimmt. Deswegen wird nicht jede Frau den Langzyklus nutzen können oder wollen." Eine durchgehende Pilleneinnahme kann zwar die monatlichen Blutungen verhindern, dafür kann es jederzeit zu leichteren Schmier- oder stärkeren Durchbruchblutungen kommen. Was man zuvor auf den Tag genau erwarten konnte, wird unberechenbar.

"Wir haben in einer unserer Studien mit der Pille Yasmin gesehen, dass 18 Wochen ein Zeitraum ist, der für die Blutungsfreiheit ganz gut funktioniert und bei dem die Frauen zufrieden waren und tatsächlich auch weniger Zwischenblutungen hatten", sagt Ilka Schellschmidt, bei Bayer Schering in der klinischen Entwicklung tätig. "Darüber hinaus sind zumindest bei einigen Frauen vermehrt Zwischenblutungen aufgetreten, man kann also nicht bis Ultimo verlängern. Und es funktioniert nicht bei jeder Frau ganz simpel und klar."

"Es kommt auf die Patientin an", weiß Katrin Schaudig aus ihrer Praxis. "Wenn sie die Pille fünf Monate im Langzyklus genommen hat, keine Blutungen hatte und die Schleimhaut ganz dünn ist, sage ich: Nehmen Sie sie durchgehend. Zu einer Pause rate ich nur, wenn sie immer wieder

Schmierblutungen hat, also halb aufgebautes Endometrium vorhanden ist. Dem sollte man die Möglichkeit zum Abbluten geben. Ob das sein muss, dazu haben wir keine Daten."

Mehr Geld für die Erforschung möglicher Langzeiteffekte wünscht sich auch Gisela Gille, "aber bitte auch mehr Geld für die Aufklärung von Mädchen und Frauen. Wenn die Forschung garantieren kann, dass es keine Langzeitnebenwirkungen gibt, bin ich absolut der Meinung, dass das eine weitere mögliche befreiende Facette ist, um den Frauen in bestimmten Lebensphasen einen selbstbestimmteren Umgang mit ihrem Lebensstil zu ermöglichen. Aber das Argument darf nicht heißen: 'Was wollen Sie denn mit Ihrer Regel? Die brauchen wir doch alle nicht mehr.'"

*Quelle: SPIEGEL ONLINE - 06. Juni 2007, 12:38*