HORMONIC

KOSTENLOSER GUIDE

Pille absetzen: Dein Fahrplan

Was Du vor dem Absetzen klären kannst, was in den ersten Monaten normal sein kann – und ein Zyklusprotokoll zum Ausdrucken.

HORMONIC CARE

STAND NOVEMBER 2026

WILLKOMMEN

Gut vorbereitet absetzen

Ob Kinderwunsch, eine Pause oder ein anderes Verhütungsmittel: Es gibt viele gute Gründe, die Pille abzusetzen. Mit diesem Guide möchten wir Dir helfen, informiert zu starten – und die ersten Monate danach gelassen zu beobachten.

24–38
Tage dauert ein Zyklus im normalen Rahmen[1]

83 %
werden innerhalb eines Jahres nach dem Absetzen einer Verhütung schwanger[2]

3
Monate ohne Periode sind ein Anlass für eine ärztliche Abklärung[3]

400 µg
Folsäure täglich werden bei Kinderwunsch empfohlen[4]

Was Dich erwartet

Bevor Du absetzt 3

Die ersten drei Monate 4

Nährstoffe im Blick 5

Dein Zyklusprotokoll 6

Wann Du abklären solltest 8

Fragen für Dein Arztgespräch 9

Quellen 10

SCHRITT 1 · VORBEREITEN

Bevor Du absetzt

Mit diesen Punkten startest Du gut informiert. Hake einfach ab, was für Dich erledigt ist.

- [ ] Überlege Dir, was Dein Ziel ist: Kinderwunsch, eine Pause oder ein anderes Verhütungsmittel?
- [ ] Kläre, wie Du ab dem ersten Tag verhütest, wenn Du (noch) nicht schwanger werden möchtest.
- [ ] Bei Kinderwunsch: Beginne möglichst schon jetzt mit Folsäure.[4]
- [ ] Notiere, welche Beschwerden Du vor der Pille hattest – etwa starke Regelschmerzen, Akne oder einen unregelmäßigen Zyklus. Sie können zurückkehren.
- [ ] Wenn möglich, nimm die angebrochene Packung zu Ende. Ein Abbruch mitten in der Packung ist aber kein Problem; meist folgt dann eine Abbruchblutung.
- [ ] Bei Vorerkrankungen wie Schilddrüse, Endometriose oder PCOS: Sprich vorab über sinnvolle Ausgangswerte.
- [ ] Drucke das Zyklusprotokoll in diesem Guide aus oder nutze eine Zyklus-App.

GUT ZU WISSEN

Die Pille wirkt nicht über die letzte Einnahme hinaus. Eine Schwangerschaft ist schon im ersten Zyklus möglich.[5] Wenn Du nicht schwanger werden möchtest, verhüte ab dem ersten Tag anders.

SCHRITT 2 · BEOBACHTEN

Was in den ersten Monaten normal sein kann

Nach dem Absetzen übernimmt Dein Körper die Regie wieder selbst. Bei vielen pendelt sich der Zyklus innerhalb weniger Monate ein – bei manchen dauert es etwas länger.

DAS KANNST DU BEMERKEN	WAS DAHINTERSTECKEN KANN
Eine Blutung wenige Tage nach der letzten Pille	Eine Abbruchblutung durch den Hormonabfall – noch keine echte Periode
Der erste eigene Zyklus ist länger als gewohnt	Der Eisprung braucht manchmal etwas Anlauf
Die Zykluslänge schwankt	Dein Körper pendelt sich ein – oft innerhalb einiger Monate
Unreinere Haut, schneller fettende Haare	Hormonelle Umstellung; häufig vorübergehend
Stärkere Regelschmerzen oder Blutungen	Manchmal kehren Beschwerden von vor der Pille zurück
Leichte Schmierblutung um die Zyklusmitte	Kann rund um den Eisprung vorkommen

DEIN ORIENTIERUNGSRAHMEN

Ein Zyklus gilt als normal, wenn er 24 bis 38 Tage dauert und die Blutung bis zu acht Tage anhält.[1] Im Durchschnitt sind es rund 29 Tage.[6]

GUT VERSORGT

Nährstoffe im Blick

Studien zeigen, dass die Einnahme der Pille mit niedrigeren Spiegeln einiger Nährstoffe einhergehen kann.[7] Das ist kein Grund zur Sorge – aber ein guter Anlass, auf eine abwechslungsreiche Ernährung zu achten.

NÄHRSTOFF	STECKT ZUM BEISPIEL IN
Folat (Folsäure)	Blattgemüse, Hülsenfrüchten, Vollkorn
Vitamin B2 und B6	Milchprodukten, Eiern, Haferflocken, Nüssen
Vitamin B12	Fisch, Fleisch, Eiern, Milchprodukten
Vitamin C und E	Paprika, Beeren, Zitrusfrüchten, Nüssen, Pflanzenölen
Magnesium	Kernen, Nüssen, Vollkorn, Kakao
Zink und Selen	Haferflocken, Linsen, Fisch, Paranüssen

NICHT BLIND ERGÄNZEN

Nahrungsergänzung ist sinnvoll, wenn ein Mangel wahrscheinlich ist oder im Blut nachgewiesen wurde. Eine Ausnahme ist Folsäure bei Kinderwunsch.[4] Wenn Du Dich vegan ernährst, gehört Vitamin B12 dazu.

ZUM AUSDRUCKEN

Dein Zyklusprotokoll

Trage für jeden Zyklus ein, was Dir auffällt. Tag 1 ist der erste Tag mit richtiger Blutung.

Zyklus 1

Erster Tag der Periode _____ Zykluslänge (Tage) _____

Blutungstage _____ Stärkster Schmerz (0–10) _____

Blutung ☐ leicht ☐ mittel ☐ stark ☐ Schmierblutung

Haut, Haare ☐ unverändert ☐ unreiner ☐ besser ☐ Haarausfall

Stimmung ☐ ausgeglichen ☐ schwankend ☐ gedrückt

Notizen _____

Zyklus 2

Erster Tag der Periode _____ Zykluslänge (Tage) _____

Blutungstage _____ Stärkster Schmerz (0–10) _____

Blutung ☐ leicht ☐ mittel ☐ stark ☐ Schmierblutung

Haut, Haare ☐ unverändert ☐ unreiner ☐ besser ☐ Haarausfall

Stimmung ☐ ausgeglichen ☐ schwankend ☐ gedrückt

Notizen _____

Zyklus 3

Erster Tag der Periode _____ Zykluslänge (Tage) _____

Blutungstage _____ Stärkster Schmerz (0–10) _____

Blutung ☐ leicht ☐ mittel ☐ stark ☐ Schmierblutung

Haut, Haare ☐ unverändert ☐ unreiner ☐ besser ☐ Haarausfall

Stimmung ☐ ausgeglichen ☐ schwankend ☐ gedrückt

Notizen _____

SO NUTZT DU DEIN PROTOKOLL

- Notiere lieber kurz und regelmäßig als ausführlich und selten.
- Fotografiere die Seiten vor Deinem Arzttermin – so hast Du alles dabei.
- Muster werden oft erst über drei Zyklen sichtbar. Bleib dran, auch wenn ein Monat chaotisch war.

Mein Fazit nach drei Zyklen

SCHRITT 3 · BESPRECHEN

Wann Du ärztlich abklären lassen solltest

Vieles braucht einfach Zeit. Bei diesen Zeichen lohnt sich aber ein Termin – lieber früher als später.

LASS DAS ABKLÄREN, WENN …

- Deine Periode drei Monate nach dem Absetzen ausbleibt und ein Schwangerschaftstest negativ ist.[3]
- Deine Zyklen dauerhaft kürzer als 24 oder länger als 38 Tage sind.[1]
- Du sehr starke Schmerzen oder sehr starke oder lange Blutungen hast.
- Akne, Haarausfall oder vermehrter Haarwuchs Dich belasten.
- Du Dir ein Kind wünschst und es nach zwölf Monaten nicht geklappt hat – ab 35 schon nach sechs Monaten.[8]

SOFORT ÄRZTLICHE HILFE

Bei plötzlichen starken Unterbauchschmerzen, Fieber oder Blutungen in einer möglichen Schwangerschaft wende Dich bitte sofort an eine Ärztin, einen Arzt oder den Notdienst.

Bring zum Termin Dein Zyklusprotokoll, eine Liste Deiner Medikamente und Nahrungsergänzungen sowie Vorbefunde mit.

GUT VORBEREITET

Fragen für Dein Arztgespräch

Welche Blutwerte sind bei mir sinnvoll – und an welchem Zyklustag?

Welche Verhütung passt jetzt zu mir?

Sind meine Beschwerden noch im normalen Rahmen?

Brauche ich Nährstoffe – und wenn ja, welche?

Ab wann sollten wir genauer hinschauen?

Meine eigenen Fragen

QUELLEN

Worauf dieser Guide beruht

Wir stützen uns auf aktuelle Leitlinien, Übersichtsarbeiten und große Studien. Die Hochzahlen im Text verweisen auf diese Liste.

1. Munro MG, et al. The two FIGO systems for normal and abnormal uterine bleeding symptoms and classification of causes of abnormal uterine bleeding in the reproductive years: 2018 revisions. *Int J Gynaecol Obstet.* 2018;143(3):393-408. doi:10.1002/ijgo.12666. PMID: 30198563.
2. Girum T, Wasie A. Return of fertility after discontinuation of contraception: a systematic review and meta-analysis. *Contracept Reprod Med.* 2018;3:9. doi:10.1186/s40834-018-0064-y. PMID: 30062044.
3. Gordon CM, et al. Functional Hypothalamic Amenorrhea: An Endocrine Society Clinical Practice Guideline. *J Clin Endocrinol Metab.* 2017;102(5):1413-1439. doi:10.1210/jc.2017-00131. PMID: 28368518.
4. De-Regil LM, et al. Effects and safety of periconceptional oral folate supplementation for preventing birth defects. *Cochrane Database Syst Rev.* 2015;(12):CD007950. doi:10.1002/14651858.CD007950.pub3. PMID: 26662928.
5. Mansour D, et al. Fertility after discontinuation of contraception: a comprehensive review of the literature. *Contraception.* 2011;84(5):465-477. doi:10.1016/j.contraception.2011.04.002. PMID: 22018120.
6. Bull JR, et al. Real-world menstrual cycle characteristics of more than 600,000 menstrual cycles. *NPJ Digit Med.* 2019;2:83. doi:10.1038/s41746-019-0152-7. PMID: 31482137.
7. Palmery M, et al. Oral contraceptives and changes in nutritional requirements. *Eur Rev Med Pharmacol Sci.* 2013;17(13):1804-1813. PMID: 23852908.
8. Practice Committee of the American Society for Reproductive Medicine. Definitions of infertility and recurrent pregnancy loss: a committee opinion. *Fertil Steril.* 2020;113(3):533-535. doi:10.1016/j.fertnstert.2019.11.025. PMID: 32115183.

WICHTIG

Dieser Guide dient der allgemeinen Information. Er ersetzt keine ärztliche Untersuchung, Diagnose oder Behandlung. Bei anhaltenden Beschwerden sprich mit Deiner Ärztin oder Deinem Arzt.

HORMONIC

HORMONIC CARE

Du möchtest das nicht allein sortieren?

In unserer ärztlichen Begleitung rund ums Absetzen der Pille schauen wir gemeinsam auf Deinen Zyklus, Deine Werte und Deine Fragen – per Video und mit einem Plan, der zu Dir passt. Starte mit einem kostenlosen Kennenlernen von 15 Minuten.

hormonic.de/pages/pille-absetzen-beratung-online

HERAUSGEBER: HORMONIC

STAND NOVEMBER 2026