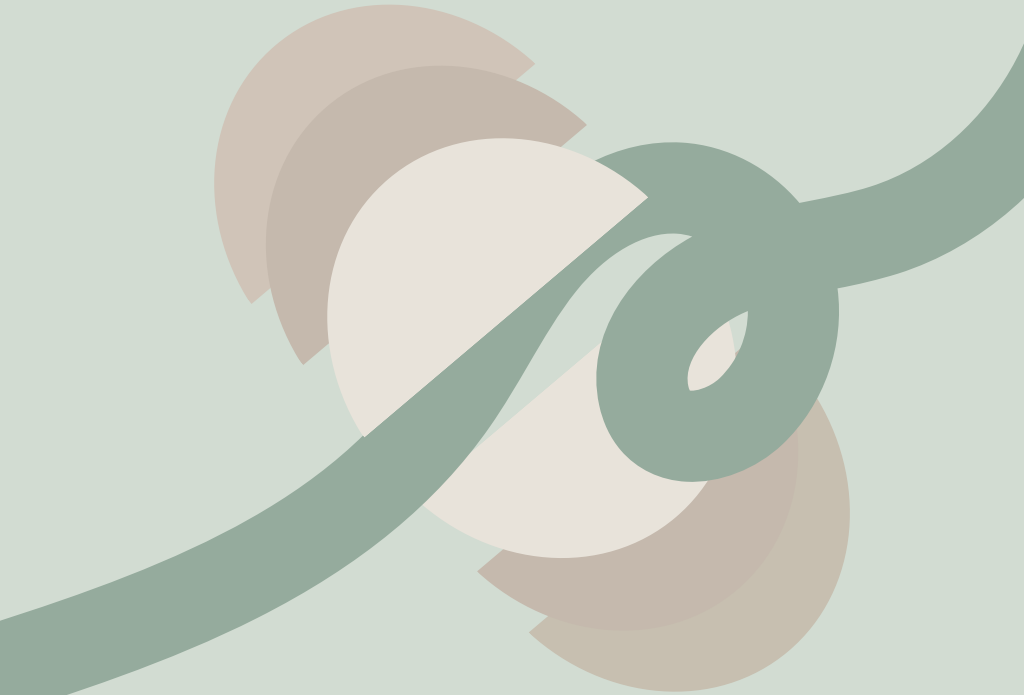
Pille absetzen

Mini Guide



HORMONIC

Was dich erwartet

- Das Wichtigste in Kürze
- Welche Pillen (orale hormonelle Kontrazeptiva) gibt es?
- Kann ich die Pille einfach so mitten im Blister absetzen?
- Was sollte man im Voraus beachten? (v.a. Mikronährstoffmängel)
- Was musst du beim Absetzen direkt beachten?
- Was solltest du nach dem Absetzen unbedingt supplementieren?
- Welche Nebenwirkungen können auftreten? Wie kannst du gegensteuern?
- Was sind hormonfreie Verhütungsalternativen?

Das wichtigste in Kürze

- Studien zeigen, dass **orale hormonelle Kontrazeptiva** verschiedene Formen umfassen – darunter Kombinationspillen (mit Östrogen und Gestagen), reine Gestagenpillen, Langzykluspräparate und niedrig dosierte Pillen.

- Es scheint **grundsätzlich möglich, die Pille jederzeit abzusetzen**. Dennoch kann es helfen, den aktuellen Blister zu Ende zu nehmen, um die nächste Blutung besser abschätzen zu können. Für individuelle Empfehlungen sollte eine ärztliche Beratung erfolgen.

- Die aktuelle Datenlage spricht dafür, vor dem Absetzen bestimmte **Nährstoffspeicher** zu überprüfen – insbesondere Folsäure, B-Vitamine, Vitamin C und E, Magnesium, Selen und Zink – und diese gegebenenfalls gezielt zu supplementieren.

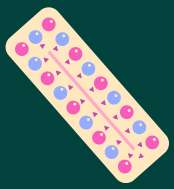
- **Nach dem Absetzen** solltest du mit **unregelmäßigen Zyklen** rechnen und unmittelbar eine alternative Verhütungsmethode anwenden, wenn eine Schwangerschaft vermieden werden soll.

Das wichtigste in Kürze

- Für die hormonelle Balance nach dem Absetzen empfehlen sich **Nahrungsergänzungsmittel** wie Hormonic Base, zusätzlich eventuell Vitamin C und Vitamin B2.

- **Typische Nebenwirkungen** können Stimmungsschwankungen oder Akne sein – hier helfen gezieltes Stressmanagement, ausreichende Flüssigkeitszufuhr, eine hormonfreundliche Ernährung und ggf. medizinische Unterstützung bei stärkeren Beschwerden.

- **Hormonfreie Verhütungsoptionen** umfassen Kondome, Diaphragmen und natürliche Familienplanung. Welche Methode für dich am besten geeignet ist, solltest du gemeinsam mit einer medizinischen Fachperson besprechen.



Welche Pillen (orale hormonelle Kontrazeptiva) gibt es?

Oral hormonelle Kontrazeptiva, auch als "*die Pille*" bekannt, gibt es in verschiedenen Formen:

- **Kombinierte orale Kontrazeptiva (KOKs):** Enthalten Östrogen und Progestin, werden täglich 21 Tage eingenommen, gefolgt von einer 7-tägigen Pause oder Placebopillen.
- **Progestin-only-Pillen (POPs):** Enthalten nur Progestin, werden täglich ohne Pause eingenommen.
- **Erweiterte-Zyklus-Pillen:** Ermöglichen weniger Periodenblutungen, indem die aktiven Hormon-Pillen über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.
- **Niedrigdosierte Pillen:** Haben geringere Hormonmengen im Vergleich zu Standardpillen.

Diese Kategorien decken die häufigsten Typen ab, mit verschiedenen Formulierungen innerhalb jeder Kategorie, wie unterschiedliche Progestin-Typen oder Östrogen-Dosen.

Kann ich die Pille einfach so mitten im Blister absetzen?

Ja, du kannst die Pille jederzeit absetzen, aber es gibt einige Überlegungen:

- Es gibt **keinen medizinischen Grund, warum du nicht mitten im Zyklus aufhören kannst**, aber das Beenden des aktuellen Packs kann helfen, den Zeitpunkt deiner nächsten Periode vorherzusagen.
- Bei **kombinierter oraler Kontrazeption (KOKs)** kann ein Absetzen mitten im Pack zu **Durchbruchblutungen** oder einer früheren Periode führen.
- Bei **Progestin-only-Pillen (POPs)** kannst du jederzeit aufhören, aber unregelmäßige Blutungen könnten auftreten.
- Es ist wichtig zu beachten, dass die kontrazeptive Wirkung der Pille endet, sobald du aufhörst, daher solltest du eine andere Form der Verhütung verwenden, wenn du nicht schwanger werden möchtest. Konsultiere einen Arzt für personalisierte Ratschläge.



Was sollte man im Voraus beachten? (v. a. Mikronährstoffmängel)

Die Pille führt nachweislich zu einer veränderten **Aufnahme, Speicherung und Verwertung** mehrerer essenzieller Mikronährstoffe. Vor dem Absetzen sollten folgende Speicher möglichst gut aufgefüllt sein. Es ist ratsam, sicherzustellen, dass deine Ernährung reich an diesen Nährstoffen ist oder mit der Supplementierung zu beginnen, um Mängel zu verhindern.

Überlege, deine Nährstoffspiegel vor dem Absetzen überprüfen zu lassen, besonders wenn du die Pille lange eingenommen hast, um sicherzustellen, dass dein Körper gut vorbereitet ist.

Häufige Nährstoffmängel

Mikronährstoff	Funktion	Warum relevant?
Vitamin B2, B6, B9 (Folsäure), B12	Hormonstoffwechsel, Neurotransmitter	Reduziert PMS, Depression, Energiemangel
Magnesium	Zyklusregulation, Stressantwort	Üblich stark erniedrigt unter Pille
Zink	Haut, Immunsystem, Progesteronsynthese	Fördert Re-Balance nach Pille
Selen	Schilddrüsenfunktion, Entgiftung	Schutz vor oxidativem Stress
Coenzym Q10	Mitochondrien, Zellenergie	Unter Pille erniedrigt, fördert Eizellqualität
Vitamin D3	Zyklus, Stimmung, Immunfunktion	Defizite oft unter Pille
Vitamin C	Antioxidans, Kollagenaufbau, Hormondetox	Unterstützt Östrogenabbau (Phase I/II), schützt Haut und Gefäße

Diese Wirkstoffe (außer Vitamin C, Vitamin B2 und Vitamin B12) sind unter anderem in Hormonic Base gezielt enthalten, um die hormonelle Re-Regulation zu unterstützen.

Was musst du beim Absetzen direkt beachten?

- **Ersetze die hormonelle Verhütung sofort**, wenn eine Schwangerschaft vermieden werden soll.
- **Dokumentiere deinen Zyklus** von Tag 1 an (z. B. mit Oura, Apple Health, Tempdrop).
- **Sei geduldig:** Die ersten 1–3 Zyklen können unregelmäßig, anovulatorisch (ohne Eisprung = ohne Körpertemperaturerhöhung) oder komplett ausbleibend sein (Post-Pill-Amenorrhoe).
- **Sei auf Symptome wie Stimmungsschwankungen, Kopfschmerzen, Akne oder Müdigkeit vorbereitet** und plane, diese mit geeigneten Strategien zu managen.
- Iss regelmäßig, schlaf ausreichend, reduziere Stress – Cortisol ist der Gegenspieler von Progesteron, das nach dem Absetzen der Pille am längsten zur Re-Produktion benötigt.

Was solltest du nach dem Absetzen unbedingt supplementieren?

Neben einer vollwertigen Ernährung empfehlen wir:

Basis: Hormonic Base

- ist ein umfassendes Supplement für die hormonelle Gesundheit, das viele der essentiellen Nährstoffe enthält, die durch die Pille beeinträchtigt werden können, wie Folsäure, Vitamin B6, Magnesium, Vitamin E, Zink und Selen.

Ergänzend sinnvoll:

- **Omega-3 (EPA/DHA)** – anti-inflammatorisch, hormonmodulierend
- **Probiotikum (z. B. Biomind von AVEA)** – für Östrogenclearance und Haut
- **Adaptogene** wie **Rhodiola rosea** oder **Ashwagandha** – bei starker Stresssymptomatik
- Zusätzlich solltest du sicherstellen, dass du genügend **Vitamin C** und **Vitamin B2 (Riboflavin)** über deine Ernährung oder zusätzliche Supplemente aufnimmst, da diese in Hormonic Base nicht enthalten sind.

Was solltest du nach dem Absetzen unbedingt supplementieren?

- Eine **ausgewogene Ernährung** mit nährstoffreichen Lebensmitteln wie Blattgemüse, Nüssen und magerem Fleisch kann ebenfalls helfen, diese Nährstoffe zu decken.



Welche „Nebenwirkungen" können auftreten? Wie kannst du gegensteuern?

Mögliche Reaktionen	Warum?	Was tun?
Hautunreinheiten	Rebound der Talgdrüsen (Androgene steigen kurzfristig)	Zink, DIM, Darmflora stabilisieren
Haarausfall	Post-pill Telogeneffluvium	Geduld (3–6 Monate), Eisenstatus checken
Zyklusstörungen / Amenorrhoe	HPG-Achse rekalibriert sich	Ovarien mit Nährstoffen + Stressbalance unterstützen
Stimmungs-schwankungen	Serotoninlevel adaptieren sich	B-Vitamine, Magnesium, L-Tryptophan
PMS / Brustspannen	Unausgeglichene Estrogen-Progesteron-Achse	Progesteronfördernde Nahrung, Vitex Agnus Castus

Wenn Nebenwirkungen schwerwiegend oder anhaltend sind, konsultiere deinen Arzt oder einen unserer Hormonic Ärzte für weitere Unterstützung.

Was sind hormonfreie Verhütungsalternativen?

Wenn du nach Verhütungsmethoden suchst, die keine Hormone enthalten, gibt es folgende Möglichkeiten:

Methode	Beschreibung	Sicherheit (Pearl Index)
Kupferspirale / Kupferkette	mechanisch, hormonfrei	0,3–1,0
Daysy / Zykluscomputer	temperaturbasiert, App-gestützt	0,6–1,3
Diaphragma + Spermicide Gele	lokal, bedarfsorientiert	1,0–8,0
Kondom	mechanisch + STI-Schutz	2,0–13,0
Fertility Awareness Methoden (FAM)	symptothermal, zyklusbasiert	0,4–1,8 (bei korrekter Anwendung)

Fazit

Das Absetzen der Pille ist mehr als das Weglassen eines Medikaments – es ist der Start in eine neue hormonelle Eigenverantwortung. Mit Wissen, gezielter Supplementierung und einem guten Verständnis für deinen Zyklus kannst du diesen Schritt bewusst, sicher und gestärkt gehen.

Hinweis:
Dieser Leitfaden bietet einen umfassenden Überblick über das Absetzen oraler hormoneller Kontrazeptiva – mit dem Ziel, dich fundiert und gut vorbereitet durch den Übergang zu begleiten. Er vertieft zentrale Aspekte mit aktueller Forschung, praktischen Empfehlungen und medizinischem Hintergrundwissen – einschließlich gezielter Produktempfehlungen zur Unterstützung deiner hormonellen Balance.
Stand: 23. März 2025.

