



Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und  
Geburtshilfe FMH

## *Immer mehr Frauen verzichten auf die Antibabypille, und Schwangerschaftsabbrüche werden leider immer mehr.*

**Die Antibabypille galt als grosser Schritt für die Emanzipation der Frau.  
Heute zeigt sich: Es gibt einen Pillenknick der etwas anderen Art.**

Die Antibabypille galt lange als grosser Schritt für die Emanzipation von Frauen. Zugelassen wurde sie in den Sechzigerjahren.

Es zeichnet sich jetzt ein Pillenknick der etwas anderen Art ab. Immer mehr Frauen wenden sich von der Pille ab – besonders weil Hormone einen schlechten Ruf haben.

Die Entwicklung macht in den USA unter dem Begriff «Pullout»-Generation von sich reden: Frauen, die mittels Coitus interruptus oder Apps auf natürliche Empfängnisverhütung setzen.

Nun zeichnet sich auch in der Schweiz ein Anti-Chemie-Trend ab. Ärzte verschreiben immer weniger Antibabypillen.

**Gründe, sich gegen Antibabypillen zu entscheiden sind:**



1. Die Sorge, dass die Antibabypille Krebs auslösen könnte.

Tim Reckmann\_pixelio.de

2. Furcht vor Thrombosen,

3. Stimmungsschwankungen und das Gefühl der Wesensveränderung,

4. und weil die sexuelle Lust gehemmt werden könne.

**Tatsächlich ist nach 60 Jahren Erfahrung mit der Antibabypille folgendes sicher:**

1. Keine Krebserkrankung tritt unter der Antibabypille häufiger auf – Eierstockkrebs tritt sogar seltener auf. Harmoni-

sche Regelblutungen unter einer Antibabypille oder die Langzykluseinnahme schützen vermutlich vor Brustkrebs.

2. Dass Thrombosen entstehen, wenn Auslöser wie Übergewicht, Bewegungsmangel, das Rauchen und eben eine Antibabypille auf eine erbliche Neigung treffen. Darum ist es wichtig, nach Thrombosen und Embolien in der Familiengeschichte zu fragen. Rauchen ist sicher ein grösserer Risikofaktor als die Antibabypille.

3. Unter Antibabypillen oder Langzyklusverhütung werden die monatlichen Blutverluste geringer – und damit auch ein Mangel an Eisen und B-Vitaminen. Antibabypillen können gedrückte Stimmungen auslösen – die eigentlichen Ursachen sind aber oft unerkannte Mangelzustände, die

4. auch die sexuelle Lust hemmen können.



Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und  
Geburtshilfe FMH

## Patientinnen-Info zur Langzeitzyklus-Verhütung

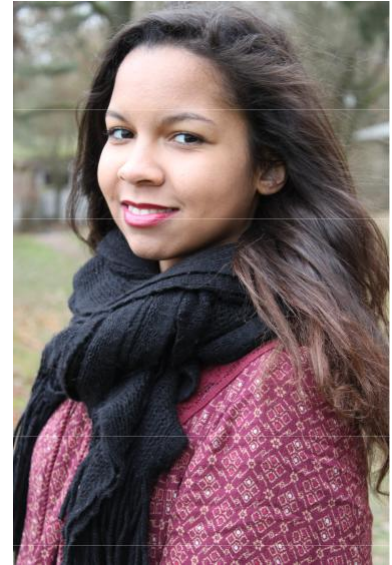


Daniel Kocherscheidt\_pixelio.de

**Die Anwendung der  
Antibabypille im  
Langzeitzyklus-Schema ist  
geeignet, künstliche  
monatliche Blutungen zu  
vermeiden!**

Diese Aussage verunsichert Sie möglicherweise, obwohl Sie vermutlich gerne auf die monatliche Blutung verzichten würden.

Die Antibabypille ununterbrochen, also mit einer einwöchigen Pause nur alle 6 oder 12 Monate einzunehmen weicht vom Althergebrachten ab. Darum erscheint es Ihnen vielleicht unnatürlich, obwohl nur Vorteile und keine Nachteile bekannt sind.



Marc Tollas\_pixelio.de

### Langzeitzyklus – Verhütung – wie geht das?

Nach der 21-tägigen – möglichst abendlichen - Einnahme verzichten Sie auf die 7-tägige Einnahmepause. Nach der letzten Tablette einer Packung beginnen Sie am Folgetag ohne Pause mit der nächsten Packung. Eine Blutung sollte erst wieder bei einer Einnahmepause auftreten. Sie sollten den Langzeitzyklus stufenweise verlängern, also zu Beginn erst einmal zwei Packungen ununterbrochen einnehmen, nach einer danach folgenden einwöchigen Pause dann drei Packungen. Wenn das problemlos funktioniert, sollte der Langzeitzyklus auch 6 oder 12 Monate lang Ihr Leben angenehm und blutungsfrei gestalten.

### Ist das unnatürlich oder schädlich?

Nein, denn die monatlichen Blutungen bei der Einnahme einer Antibabypille sind keine echten Monatsblutungen, sondern „künstliche“ Hormonentzugsblutungen. Vor 40 Jahren, als die Pille eingeführt wurde, wollte man den Frauen das Gefühl der Natürlichkeit geben. Für die Sicherheit und Verträglichkeit der Pille sind die Einnahmepausen aber nie erforderlich gewesen. Die Sicherheit der Pille steigt durch den Langzeitzyklus. Schädliche Nebenwirkungen sind durch den Langzeitzyklus nicht bekannt; auch die spätere Fruchtbarkeit leidet nicht darunter – eher ist das Gegenteil wahrscheinlich.

### Gibt es weitere Vorteile?

Neben der höheren Sicherheit und dem angenehmeren Lebensstil entfallen Regelbeschwerden wie Bauch-, Kopf- und Rückenschmerzen. Es kommt seltener zu Blutarmut und somit zu einer Steigerung der Leistungsfähigkeit. Die Pille schützt vor bösartigen Erkrankungen der Eierstöcke und Gebärmutter. Im Langzeitzyklus entfällt das monatliche Brustspannen, somit kann - besonders bei Mastopathie (sehr dichtes und knotiges Drüsengewebe) - auch für die Brust eine Schutzwirkung angenommen werden.

### Woran sollte man noch denken?

An eine gesunde Lebensweise, möglichst den Verzicht auf Nikotin und die Einnahme von zusätzlichen B-Vitaminen!



Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und  
Geburtshilfe FMH

## Die Risiken der modernen Frau im 21. Jahrhundert

### Moderne Frauen haben Risiken, die es früher so nicht gab

Die moderne Frau im 21. Jahrhundert unterscheidet sich von der Frau in der „guten alten Zeit“.

Noch nie in der Geschichte der Menschheit haben Frauen so viele Regelblutungen gehabt. Die Blutverluste gehen mit dem Verlust von Spurenelementen wie Eisen und Calcium sowie Vitaminen für die Blutbildung einher.

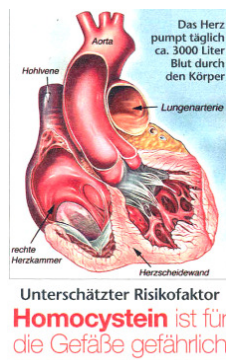
Während Frauen früher in jungen Jahren zahlreiche Schwangerschaften ausgetragen und danach viele Jahre gestillt haben, bekommt die moderne Frau heute mit durchschnittlich 30 Jahren das erste von maximal 2 Kindern.

### Sie können mehr für sich tun...

Die Einnahme der Anti-Baby-Pille, Regelblutungen und unsere Ernährung erhöhen den Vitamin-Bund Calciumbedarf.

### Fazit 1 und 2:

1. Frauen haben heute häufiger Herzinfarkte als Männer!



2. Frauen erleiden häufiger Osteoporose als Männer!



### Schlussfolgerung 1 und 2:

Vermeiden Sie Regelblutungen und gleichen Sie Defizite aus, B-Vitamine senken das Homocystein und somit das Risiko für Herzinfarkte, Calcium erhält ab 35 Ihre Knochendichte.

...das Leben angenehmer gestalten und Risiken vermeiden!

Späte Schwangerschaften fördern Endometriose und erschweren Kinderwunsch; viele Menstruationszyklen belasten das Brustdrüsengewebe.

### Fazit 3 und 4:

3. Frauen haben heute häufiger Endometriose und unerfüllten Kinderwunsch!



4. Brustkrebs nimmt immer mehr zu!



### Schlussfolgerung 3 und 4:

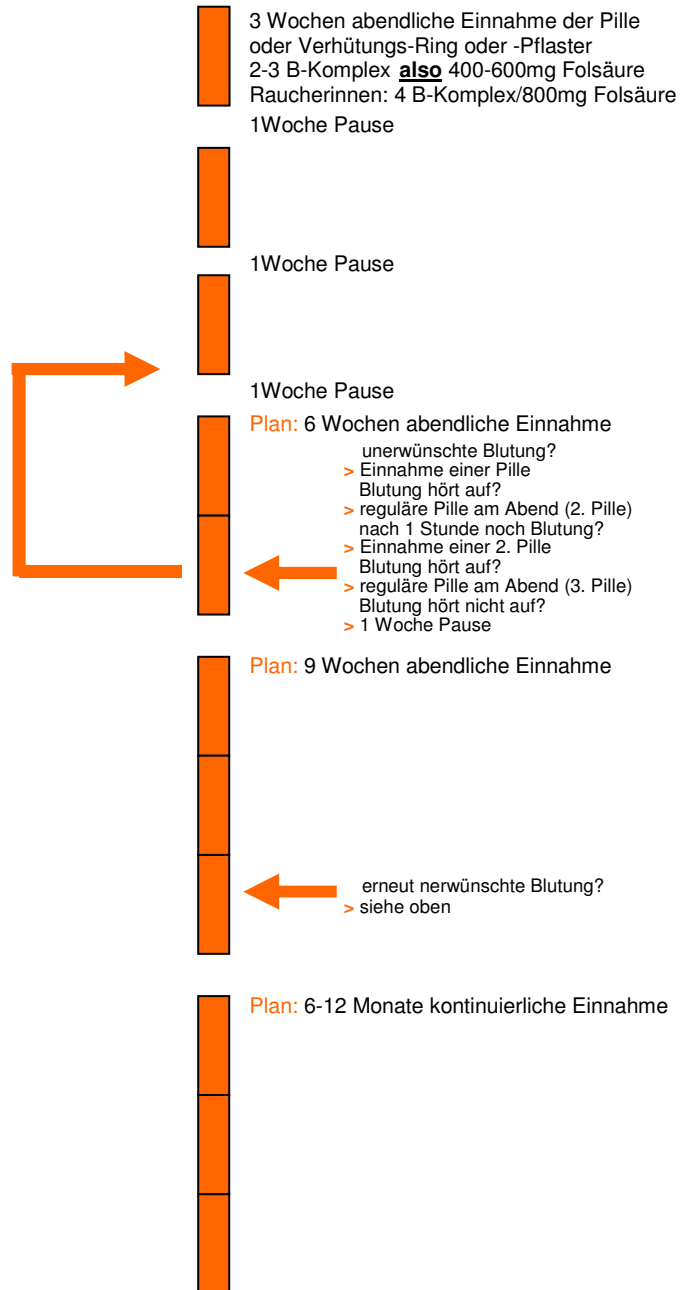
Vermeiden Sie bis zum Kinderwunsch und danach unnötige Regelblutungen, verhüten Sie im Langzeitzyklus, reduzieren Sie Übergewicht - Ihre Krankenkasse und wir helfen Ihnen dabei!



## Langzyklus – wie geht das?

### Langzeitzyklus-Einnahmeplan

- Langzyklus geht nur mit „Ein-Phasenpillen“, das heißt: alle Pillen haben den gleichen Inhalt (die gleiche Farbe). Mit „Mehr-Phasenpillen“ (Farbe und Inhalt wechseln im Zyklus) geht das nicht!
- Beginnen Sie mit Langzeitzykluseinnahme, wenn unter abendlicher Einnahme der Pille mit einwöchigen Einnahmepausen 3 Monate regelmäßige Blutungen waren.
- Langzykluseinnahme funktioniert nur mit guten B-Vitaminen.
- Nehmen Sie zu Beginn des Langzeitzyklus für 6 Wochen abends die Pille ein.
- Kommt es vor Ablauf der 6 Wochen zu einer unerwünschten Blutung versuchen Sie die Blutung mit einer, nach einer Stunde ggf. mit einer weiteren Pille zu stoppen. Konnten Sie die Blutung stoppen nehmen Sie am Abend die reguläre Pille ein.
- Wenn das nicht gelingt beginnen Sie mit einer einwöchigen Einnahmepause.
- Nach der einwöchigen Einnahmepause starten Sie erneut und versuchen noch mal 6 Wochen blutungsfrei zu bleiben.
- Nach einer neuerlichen einwöchigen Einnahmepause versuchen Sie dann 9 Wochen blutungsfrei zu bleiben. Wenn das gelungen ist können Sie ein halbes oder auch ganzes Jahr blutungsfrei bleiben.



### Senkung von Gesundheitsrisiken durch Langzyklus

- Wohlbefinden durch Vermeidung von Vitamin- und Spurenelementverlusten
- Senkung des Brustkrebsrisikos
- Förderung der Fruchtbarkeit bei späterem Kinderwunsch
- Senkung des Homocysteins, also Erhalt der Knochendichte, Vermeidung von Kopfschmerzen, Arterienverkalkung und
- Fehlbildungen bei Babys!

### Langzyklus - so geht das!







Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und  
Geburtshilfe FMH

## *Vitamine und Spurenelemente in der Frauenheilkunde*

### Eisenmangel



**Frauen sind besonders gefährdet, einen Eisenmangel oder eine Blutarmut (Anämie) zu entwickeln. Bei einem Großteil der Frauen im gebärfähigen Alter sind die Eisenspeicher nicht ausreichend gefüllt und zwischen 10 und 30 % leiden an einem Eisenmangel.**

Das liegt vor allem an dem regelmäßigen Blutverlust durch die Menstruation, aber häufig auch an einer unausgewogenen Ernährung.

**Ein Eisenmangel kann Auswirkungen auf den ganzen Körper haben:**

- auf das **zentrale Nervensystem** (Schwindel, Kopfschmerzen, Depression, nachlassende Leistungsfähigkeit, Konzentrations-

schwierigkeiten, sogenannte „unruhige Beine“).

- **Blutarmut** (Herzrhythmusstörungen, Herzklopfen, Atemnot, Müdigkeit, Erschöpfung oder Abgeschlagenheit).

- auf **Haut, Haare und Nägel** (Blässe, eingerissene Mundwinkel, Rückbildung der Schleimhäute oder brüchige Nägel).

- **Menstruationsstörungen**, Verlust der **Libido**.

- auf das **Immunsystem** durch Infektionskrankheiten.

### Vitamin-B12-Mangel

**Besonders häufig ist Vitamin-B12-Mangel bei fleischloser Ernährung und bei Menschen mit Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes.**

Vitamin B12 ist an zahlreichen Prozessen im Körper beteiligt. Zu den wichtigsten zählen die Reproduktion der Erbinformationen, die **Zellregeneration**, **Blutbildung** sowie die Energieproduktion in den Kraftwerken der Zellen.

**Die bekanntesten Symptome von ausgeprägtem**

**Vitamin-B12-Mangel sind Müdigkeit und Blässe, die durch eine besondere Form der Blutarmut verursacht wird. Weitere Auswirkungen sind:**

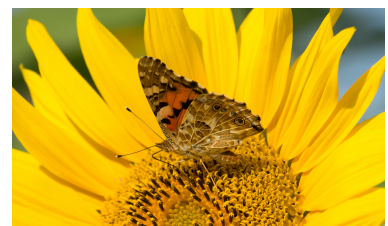
- Missempfindungen wie Zungenbrennen, Kribbeln an Händen, Füßen und Gliedmassen.

- Appetitlosigkeit und Gewichtsabnahme.

- Depressionen.

- Regelblutungsstörungen.

### Vitamin-D-Mangel



**Vitamin-D ist für den Erhalt der Knochendichte unerlässlich, hat durch Immunmodulation eine Schutzwirkung vor Krebs (Brust, Darm und Prostata), verhindert Rheuma, Infektanfälligkeit, Arterienverkalkung, unerfüllten Kinderwunsch und beugt Diabetes vor.**



Dr. med. Bodo Grahle

Facharzt Gynäkologie und  
Geburtshilfe FMH

## Nährstoffe und die Stimmung

### Haben Vitamine, Zink und Co. Einfluss auf die Stimmung?

**Forscher vermuten, dass die Ernährung dabei eine Rolle spielt und suchen nach Therapieansätzen. Ärzte warnen aber auch davor, auf eine Heilung allein durch Nährstoffe zu hoffen.**

Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Energielosigkeit und Konzentrationsprobleme: Das sind nur einige Symptome z.B. auch einer Depression, die im schlimmsten Fall das Leben unerträglich machen können.

In der Schweiz leiden mehr als 300.000 Menschen zwischen 18 und 65 Jahren daran.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) geht davon aus, dass eine Depression zukünftig weltweit die zweithäufigste Volkskrankheit sein wird.

Auslöser kann es viele geben: Überforderung, Stress, Trauer, physische Krankheiten, genetische Faktoren. Manchmal findet sich gar keiner. Sicher ist, dass jeder Depression eine Stoffwechselstörung im Ge-



Dr. Stephan Barth\_pixelio.de

hirn zugrunde liegt. Zudem häufen sich die Hinweise, dass ein Mangel an bestimmten Nährstoffen Depressionen begünstigen könne.

### Botenstoffe für die Stimmung

Genau an diesem Punkt wollen Forscher jetzt ansetzen: Denn umgekehrt, so die Erwartung, könnte eine ausreichende Zufuhr die Heilung einer Depression unterstützen.

Zu den Nährstoffen zählen Aminosäuren, Vitamine und Mineralstoffe. Aus ihnen bildet der Körper sogenannte Neurotransmitter wie Serotonin, Noradrenalin und Dopamin - jene Botenstoffe, die für eine ausgeglichene Stimmung, Antrieb, Schlaf und Konzentration verantwortlich sind.

Einige Studien weisen da-

rauf hin, dass es einen komplexen Zusammenhang zwischen Ernährung, Übergewicht und Depression gibt. Dabei spielt natürlich auch das Ernährungsverhalten eine Rolle.

Und es wird unter anderem untersucht, welche Wirkung die Einnahme von Supplementen auf die Stimmung hat.

Beobachtungen weisen darauf hin, dass auch eine Gabe von [Magnesium](#) einen wertvollen Beitrag leisten kann.

Positive Effekte sind auch von Eisen, B-Vitaminen, Vitamin-D, Omega-3-Fettsäuren und Zink zu erwarten. Allerdings sollte die Einnahme dieser Substanzen immer unter der Aufsicht eines Arztes erfolgen.

Bei über 85 Prozent der Patienten ist eine positive Wirkung wahrscheinlich.

**Es ist allerdings falsch zu glauben, dass eine schwere Depression allein mit Nährstoffen zu heilen ist – aber sie kann dadurch zumindest erleichtert werden.**

nach Der Spiegel vom 07.03.2014



## Stimmungsschwankungen/prämenstruelles Syndrom/Depressionen

### Pflanzliche Medikamente

Johanniskraut enthält als Hauptinhaltsstoffe unter anderem Hypericine, Hyperforin, Flavonoide, Catechingerbstoffe, ätherische Öle und Phenolcarbonsäuren. Johanniskraut-Extrakt wirkt stimmungsaufhellend und motivationsfördernd bei gedrückter Stimmung und wird zum Beispiel bei leichten bis mittelgradigen Depressionen eingesetzt. Die Wirkung ähnelt der bestimmter chemischen Antidepressiva. Als Wirkmechanismus wurde u.a. die Hemmung der neuronalen Wiederaufnahme von Serotonin und anderen Signalstoffen angenommen. Neueste Erkenntnisse zeigen begünstigende Effekte auf die Membranen gestresster Nervenzellen.

[www.zeller.ch](http://www.zeller.ch)

### Anthroposophische Therapie

Bei ambulant behandelten Patienten mit chronischer Depression wurden unter anthroposophischen Therapien lange anhaltende Verbesserungen beobachtet. Die Studienergebnisse legen nahe, dass der anthroposophische Ansatz hilfreich sein kann für Patienten, die zur Durchführung dieser Therapien motiviert sind.

[www.anthromedics.org](http://www.anthromedics.org)

### Schilddrüse

Für ungestörte Regelblutungen und die Stimmung hat die Schilddrüse eine zentrale Bedeutung. Die Arbeit dieses Organs ist abhängig von einer ausreichenden Versorgung mit Jod, Selen und weiteren Spurenelementen:

### Eisenmangel

Ein neues Licht auf die Möglichkeiten antidepressiver Therapie wirft die Erkenntnis, dass mitunter auch ein Eisenmangel depressiv macht. In einem solchen Fall kommt die Depression zwar auch von innen – zumindest zum großen Teil –, aber es tut sich ein nachvollziehbarer ursächlicher Zusammenhang auf: Wenn aufgrund eines Eisendefizits zu wenig Glückshormon gebildet wird, kann dadurch eine depressive Verstimmung ausgelöst werden. Dies auch dann, wenn die Familie gesund ist, der Job sicher zu sein scheint und die Arbeit Spaß macht; auch dann, wenn das Geld reicht und die Wohnung gefällt. Dennoch können – für Aussenstehende meist völlig unbegreiflich – diese Patienten depressiv werden. Und: Sie können durch Eisengaben auch wieder gesund werden. Hunderte gut dokumentierter Behandlungen belegen das. Vor diesem gesicherten Hintergrund lässt sich also sagen: Wenn ein depressiver Mensch mit leeren oder nahezu leeren Eisenspeichern durch eine entsprechende Substitutionstherapie wieder gesund wird, dann handelte es sich eindeutig um eine Eisenmangel-Depression.

[www.ironblog.ch](http://www.ironblog.ch)

### Vitamin-D-Mangel

Wissenschaftliche Forschungen decken Mechanismen auf, welche die Wirkung des Vitamin D auf Depressionen ursächlich erklären könnten.

Zum einen spielt Vitamin D eine wichtige Rolle in der Regulation des Hirnbotschaftes Serotonin und ein Mangel an Vitamin-D führt zu strukturellen Veränderungen im Gehirn und beeinflusst die Verwertung von Dopamin und die Synthese von Noradrenalin (Norepinephrin). Alle Botenstoffe haben einen Einfluss auf Stimmung und psychische Verfassung.

Des Weiteren hat Vitamin D zahlreiche Nerven-schützende Funktionen und steuert das wichtigste interzelluläre Antioxidans Glutathion.

All diese Mechanismen bieten eine gute Erklärung für die Wirkung von Vitamin D bei Depressionen, so dass heute auch eine solide theoretische Grundlage für diesen Zusammenhang existiert.

[www.vitamind.net](http://www.vitamind.net)

## Vitamin-B - Mangel

Eine zunehmende Anzahl wissenschaftlicher Studien bestätigt, dass bei psychischen Erkrankungen eine bestmögliche Versorgung mit allen Mikronährstoffen gewährleistet werden sollte. Denn die körpereigene Synthese von Überträgerstoffen im Gehirn (Neurotransmitter,) wie etwa Serotonin, Dopamin, Noradrenalin und Melatonin, ist von verschiedenen Mikronährstoffen abhängig. Besonders wichtig sind u.a. Folsäure(Vitamin B9), Vitamin B6, Vitamin B12, Niacin und Pantothensäure.

[www.schweizer-gesundheit.ch](http://www.schweizer-gesundheit.ch)

## Omega - 3 - Fettsäuren

haben einen positiven Effekt bei Stimmungsschwankungen und Depressionen. Entzündungshemmende Wirkstoffe können die Symptome einer schweren Depression sicher und effektiv eindämmen, stellt eine Studie fest, die online im *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry* veröffentlicht wurde.

Laut mehreren Studien haben gerade Omega-3-Fettsäuren einen positiven Effekt bei Stimmungsschwankungen und Depressionen gezeigt. Mindestens zweimal in der Woche sollte man Fisch essen; auch Nahrungsergänzungsmittel können hilfreich sein.

[www.schweizer-gesundheit.ch](http://www.schweizer-gesundheit.ch), [www.univadis.de/viewarticle/entzuendungshemmende-wirkstoffe-verringern-schwere-depressive-symptome-699946?u=g7Nnk16ewgvxFu7Jk7TE8Cq%2FXJCG17oXxkeNxRK8Zhdo9F9SpsHlstjW7sdzY9jq&utm\\_source=automated&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=medical%20updates%20-%20daily%202.5%20spes&utm\\_content=3876577&utm\\_term=](http://www.univadis.de/viewarticle/entzuendungshemmende-wirkstoffe-verringern-schwere-depressive-symptome-699946?u=g7Nnk16ewgvxFu7Jk7TE8Cq%2FXJCG17oXxkeNxRK8Zhdo9F9SpsHlstjW7sdzY9jq&utm_source=automated&utm_medium=email&utm_campaign=medical%20updates%20-%20daily%202.5%20spes&utm_content=3876577&utm_term=)

## Magnesium

Obwohl der Zusammenhang zwischen Magnesiumversorgung und Depressionen wissenschaftlich gut dokumentiert ist, bleibt der zugrundeliegende Mechanismus unklar. Immerhin weiß man, dass Magnesium eine Schlüsselrolle in der Regulation von Botenstoffen spielt, die die Stimmung beeinflussen.

Doch das Mineral ist nicht nur für die Muskelfunktion wichtig, es beeinflusst auch Herzrhythmus, Knochenaufbau – und es spielt eine zentrale Rolle bei Entzündungsprozessen im Körper. Diese wiederum können auch die seelische Gesundheit in Mitleidenschaft ziehen und begünstigen Depressionen.

Emily Tarleton und Kollegen von der University of Vermont haben untersucht, ob Magnesiumgaben bereits bestehende Depressionen lindern können.

Dabei entsprach die Wirkung sogar etwa der von selektiven Serotoninwiederaufnahme-Hemmern (SSRI), den modernsten und am häufigsten verordneten antidepressiven Medikamenten. Vertragen wurden die Nahrungsergänzungsmittel von allen Teilnehmern gut.

Die Wirkung trat sogar besonders schnell ein. Schon nach zwei Wochen verbesserten sich die Symptome wahrnehmbar – bei antidepressiven Medikamenten dauert das oft länger.

[www.netdoktor.de/news/magnesium-wirkt-gegen-depressionen/](http://www.netdoktor.de/news/magnesium-wirkt-gegen-depressionen/)