



Pille absetzen ohne Angst

Ein Leitfaden für Frauen, die ihren natürlichen Zyklus zurückgewinnen möchten – mit Sicherheit, Wissen und gezielter Vorbereitung. Dieses Ebook zeigt dir, wie du deinen Körper beim Übergang unterstützt und hormonelle Schwankungen sowie Hautprobleme vermeiden kannst.

Warum dieses Buch entstanden ist

Für wen ist dieser Guide?

Dieses Buch richtet sich an Frauen, die die Pille absetzen möchten, aber Sorge vor den möglichen Folgen haben. Viele befürchten Akne, hormonelle Schwankungen und das Gefühl, die Kontrolle über ihren Körper zu verlieren.

Was macht diesen Ansatz anders?

Statt Angst zu schüren oder Symptome isoliert zu betrachten, erklärt dieser Guide die Zusammenhänge. Du erfährst, was beim Absetzen wirklich passiert und wie du deinen Körper sinnvoll unterstützen kannst.

Sicherheit statt Angst

Fundiertes Wissen gibt dir die Kontrolle zurück

Zusammenhänge verstehen

Symptome in ihrem Kontext betrachten

Prävention möglich

Probleme müssen nicht zwangsläufig auftreten

- Wichtig:** Dieses Buch ersetzt keine ärztliche Begleitung, aber es gibt dir das Wissen, um informierte Entscheidungen für deinen Körper zu treffen.

Meine persönliche Geschichte

Ich habe über zehn Jahre hormonell verhütet – nicht aus Bequemlichkeit, sondern aus medizinischer Notwendigkeit. Mit 25 Jahren erhielt ich die Diagnose Endometriose. Um einen Zyklus zu verhindern, wurde mein Körper zunächst künstlich in die Wechseljahre versetzt, anschließend wurde mein Zyklus langfristig durch die Pille unterdrückt.

Als später ein Kinderwunsch entstand, setzte ich die Pille ab. Eine Schwangerschaft stellte sich jedoch nicht sofort ein. Auch eine Kinderwunschklinik brachte zunächst keinen Erfolg. Erst nachdem ich diesen Weg innerlich losgelassen hatte, wurde ich – nach insgesamt drei Endometriose-Operationen – auf natürlichem Wege schwanger.

Zwischen meinem ersten und zweiten Kind nahm ich erneut die Pille. Nach dem zweiten Kind setzte ich sie wieder ab. Direkt mit dem ersten natürlichen Zyklus, mitten in der Corona-Zeit, bekam ich eine Panikattacke. Etwas, das ich zuvor nie erlebt hatte.

Die ärztliche Diagnose lautete: Depression und Burnout. Für mich fühlte sich das nicht stimmig an. Ich hatte nie zuvor unter Angststörungen gelitten und war mir sehr sicher, dass diese Reaktion unmittelbar mit dem Wiedereinsetzen meines Zyklus zusammenhing.

Wie ich meinen Körper unterstützt habe

01

Leberunterstützung

Entlastung und gezielte Unterstützung der natürlichen Entgiftung

02

Darmaufbau

Stabilisierung der Verdauung und des Mikrobioms

03

Mentale Regulation

Arbeit mit Hypnose, Autosuggestion und Selbstregulation

04

Schritt für Schritt

Mein System stabilisierte sich wieder – mit Geduld und Konsequenz

Auch Hautunreinheiten und Akne waren ein Thema – allerdings deutlich weniger ausgeprägt, als viele es erwarten würden. Durch Prävention und gezielte Vorbereitung ließ sich vieles abfangen.

Diese Erfahrungen habe ich später auch mit meinen Klientinnen geteilt. Und genau hier wurde mir eines klar: **Das Absetzen der Pille ist nicht automatisch ein Problem – es wird oft erst dann eines, wenn der Körper unvorbereitet gelassen wird.**

Dieses Buch ist aus dem Wunsch entstanden, Frauen das Wissen zu geben, das mir selbst lange gefehlt hat.

Was dich beim Absetzen wirklich erwartet

Beim Absetzen der Pille gerät der Körper nicht „außer Kontrolle“. Er beginnt vielmehr, seine eigene hormonelle Regulation wieder aufzunehmen. Hormonelle Kontrazeptiva unterdrücken den natürlichen Zyklus. Der Eisprung bleibt aus, Progesteron wird kaum gebildet, und viele Prozesse laufen jahrelang im „Sparmodus“. Wird die Pille abgesetzt, muss sich dieses System neu einpendeln.

Hormonelle Schwankungen

Der Körper sucht sein neues Gleichgewicht – das braucht Zeit und ist normal

Hautveränderungen

Die Haut reagiert auf die veränderte hormonelle Situation

Zyklusunregelmäßigkeiten

Es dauert, bis der Körper seinen eigenen Rhythmus wiederfindet

Ein häufiges Phänomen ist der sogenannte **androgene Rebound-Effekt**. Nach dem Absetzen kann es vorübergehend zu einer erhöhten Wirkung männlicher Hormone kommen. Das kann sich unter anderem in Hautunreinheiten oder fettiger Haut zeigen.

- **Wichtig zu verstehen:** Das ist eine Möglichkeit, kein Muss. Ob und wie stark Symptome auftreten, hängt maßgeblich von deiner Vorbereitung ab.

Faktoren, die den Übergang beeinflussen



Einnahmedauer

Wie lange die Pille eingenommen wurde, beeinflusst die Umstellungsphase deutlich



Leber & Darm

Die Entgiftungsorgane spielen eine zentrale Rolle beim Hormonabbau



Blutzucker

Ein stabiler Blutzuckerspiegel reduziert hormonelle Rebound-Effekte



Stresslevel

Chronischer Stress verschiebt die gesamte hormonelle Achse



Nährstoffe

Eine gute Mikronährstoffversorgung ist essentiell für hormonelle Balance



Vorbereitung

Ob der Körper gezielt vorbereitet wurde, macht den entscheidenden Unterschied

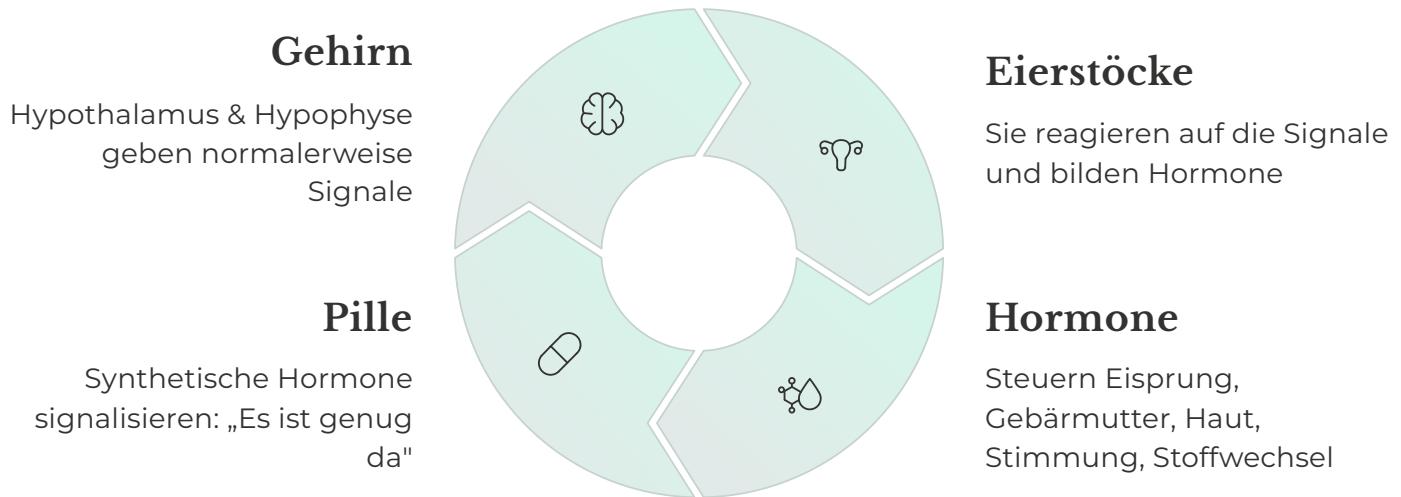
Viele Probleme entstehen nicht durch das Absetzen selbst, sondern durch jahrelange Kompensation im Hintergrund. Genau deshalb setzt dieser Guide **vor** dem Absetzen an. Mit dem Ziel, deinem Körper die bestmöglichen Voraussetzungen zu geben, damit der Übergang möglichst ruhig und stabil verläuft.

Die Pille und ihr Einfluss auf den Körper

Viele Frauen nehmen die Pille jahrelang – und merken erst beim Absetzen, wie stark sie eigentlich in den Körper eingreift. Nicht, weil die Pille „schlecht“ ist, sondern weil sie **ein sehr wirksames Medikament** ist: Sie verändert Abläufe, die sonst jeden Monat fein abgestimmt zusammenarbeiten.

Damit du später verstehst, warum manche Frauen nach dem Absetzen Akne, Stimmungsschwankungen oder Zyklusprobleme bekommen (und andere nicht), schauen wir uns zuerst an, was die Pille im Körper wirklich macht – und warum das auch die Haut betrifft.

Wie hormonelle Kontrazeptiva wirken



Dein Zyklus wird normalerweise von einem Regelkreis gesteuert. Wenn die Pille eingenommen wird, kommen von außen synthetische Hormone dazu. Diese signalisieren dem Körper: „Es sind genug Hormone da – du musst nichts mehr selbst regulieren.“

Das Ergebnis

- Eisprung wird unterdrückt
- Körpereigene Hormonproduktion wird gedrosselt
- Natürlicher Rhythmus wird pausiert

Das bedeutet nicht, dass dein Körper „kaputt“ ist. Aber er trainiert manche Abläufe nicht mehr regelmäßig – und muss nach dem Absetzen wieder in seinen eigenen Takt finden.

Was im Hormonhaushalt verändert wird

Im natürlichen Zyklus gibt es zwei Hormone, die besonders wichtig sind: **Östrogen** (vor allem in der ersten Zyklushälfte) und **Progesteron** (vor allem nach dem Eisprung).



Beruhigend

Progesteron wirkt ausgleichend auf das Nervensystem



Stimmung & Schlaf

Unterstützt emotionale Balance und Schlafqualität



Haut

Fördert Hautregeneration und Heilung



Zyklus

Wichtig für eine stabile zweite Zyklushälfte

Progesteron ist dabei häufig das unterschätzteste Hormon. Wenn durch die Pille jahrelang kein Eisprung stattfindet, wird auch kein echtes körpereigenes Progesteron in typischer Zykluslogik produziert.

Das kann erklären, warum manche Frauen nach dem Absetzen erstmal das Gefühl haben: „Ich bin plötzlich emotionaler“, „Ich schlafe schlechter“, „Ich fühle mich innerlich unruhig“, „Mein Körper reagiert stärker als früher“. Das ist nicht eingebildet – das ist oft schlicht ein System, das wieder lernen muss, selbst zu regulieren.

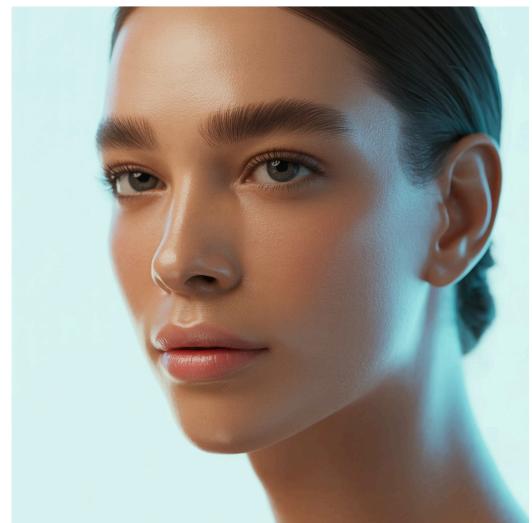
Warum die Haut so stark reagiert

Viele Frauen erleben die Pille wie ein „Haut-Beruhigungsmittel“. Und dafür gibt es einen klaren Mechanismus: Einige Pillen wirken **anti-androgen**, also gegen die Wirkung männlicher Hormone (Androgene).

Androgene sind nicht „schlecht“ – jede Frau hat sie. Aber sie können die Talgproduktion erhöhen. Mehr Talg plus entzündliche Neigung plus verstopfte Poren bedeutet ein höheres Akne-Risiko.

Während der Pilleneinnahme

- Weniger Talg
- Feinere Poren
- Weniger Entzündungen
- „Ruhigere“ Haut



Wenn die Pille abgesetzt wird, fällt dieser künstliche „Deckel“ weg. Dann zeigt sich, wie der Körper **ohne hormonelles Bremsen** arbeitet. Und hier entstehen zwei mögliche Szenarien.

Zwei Szenarien nach dem Absetzen

Szenario A: Vorbereitet

- Leber und Darm arbeiten gut
- Mikronährstoffe sind stabil
- Blutzucker ist ruhig
- Stresssystem ist reguliert

Ergebnis: Der Übergang kann überraschend sanft sein

Szenario B: Unvorbereitet

- Entgiftung läuft stockend
- Darmflora instabil
- Nährstoffmängel vorhanden
- Blutzucker schwankt, Stress hoch

Ergebnis: Es kann schneller zu Hautunreinheiten kommen

 **Der entscheidende Punkt:** Es liegt selten nur an den Hormonen. Es liegt an der gesamten Ausgangslage.

Der Rebound-Effekt verstehen

Viele sprechen von „Post-Pill-Akne“, als wäre das ein festes Schicksal. Das ist es nicht. Nach dem Absetzen kann es kurzfristig zu einem **Androgen-Rebound** kommen. Das bedeutet: Androgene wirken wieder stärker, Talgdrüsen reagieren empfindlicher, die Haut braucht Zeit, um sich neu zu balancieren.



Unreinheiten

Besonders am Kinn, Kiefer und Hals



Fettigere Haut

Erhöhte Talgproduktion ist typisch



Entzündliche Pickel

Tiefere, schmerzhafte Läsionen



Weitere Symptome

Manchmal Haarausfall oder stärkere Körperbehaarung

Aber: Das passiert nicht zufällig. Es passiert vor allem dann, wenn gleichzeitig andere Verstärker vorhanden sind.

Verstärker des Rebound-Effekts



Instabiler Blutzucker

Insulin wirkt wie ein „Androgen-Verstärker“



Entzündungsfördernde Ernährung

Zucker, Weizen und bestimmte Milchprodukte



Darmprobleme

Östrogen-Rückresorption durch gestörte Ausscheidung



Nährstoffmängel

Zink, B6, Magnesium und andere



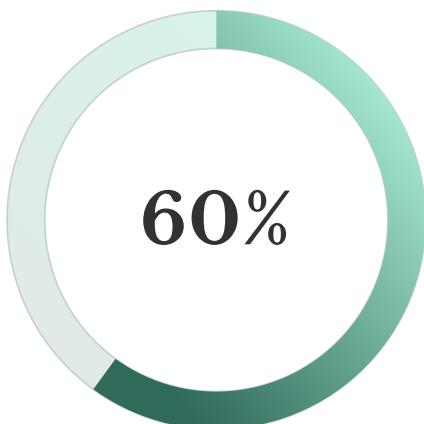
Chronischer Stress

Cortisol verschiebt die hormonelle Achse

Das ist der Moment, in dem viele Frauen denken: „Mein Körper spielt verrückt.“ In Wahrheit macht er etwas anderes: Er versucht, sich neu einzustellen – aber ohne gute Bedingungen wird es unruhig.

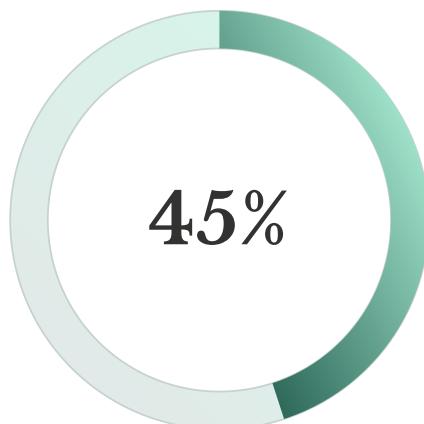
Die Pille als Nährstoffräuber

Ein Punkt, den viele Frauen leider erst spät hören: Die Pille kann bei vielen als **Nährstoffräuber** wirken. Das bedeutet nicht, dass jede Frau zwangsläufig einen Mangel bekommt. Aber das Risiko steigt, wenn man lange eingenommen hat, viel Stress hatte, die Verdauung nicht optimal ist oder ohnehin wenig nährstoffreich isst.



Zink

Häufig reduziert bei Langzeiteinnahme



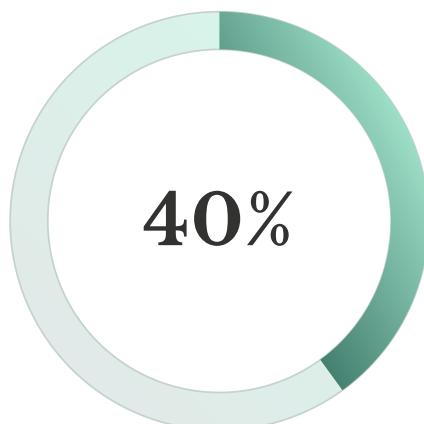
Vitamin B6

Wichtig für Nervensystem und Hormone



Magnesium

Essentiell für Stressregulation



Folsäure & B12

Zentral für Zellerneuerung

Typisch betroffen sind Nährstoffe, die genau für diese Themen wichtig sind:
Hautregeneration, Entgiftung, Nervensystem und Zyklusbalance.

Genau deshalb bauen wir im Guide die Vorbereitung so auf: Nicht „mehr machen“, sondern **das System stabilisieren**, bevor du den hormonellen Schutzschirm wegnimmst.

Leber & Darm: Die Schiedsrichter

1

2

3

Hormone werden gebildet

Im Körper oder extern zugeführt

Leber baut ab

Umwandlung und Entgiftung

Darm scheidet aus

Oder resorbiert zurück ins System

Das ist für viele ein Aha-Moment: Hormone sind nicht nur „im Blut“. Sie müssen auch verarbeitet und ausgeschieden werden. Die Leber baut Hormone ab, der Darm entscheidet, ob sie rausgehen – oder wieder zurück in den Kreislauf gelangen.

Wenn der Darm träge ist

Bereits abgebautes Östrogen kann wieder rückresorbiert werden. Das fühlt sich oft an wie eine „Östrogendominanz“, ist aber eigentlich ein Entgiftungs- und Ausscheidungsthema.

Die Folgen zeigen sich

- Mehr Entzündungsneigung
- Mehr Wassereinlagerungen
- Stärkeres PMS
- Unruhigere Haut

□ Deshalb ist der Darmaufbau bei uns nicht „nice to have“, sondern Basis.

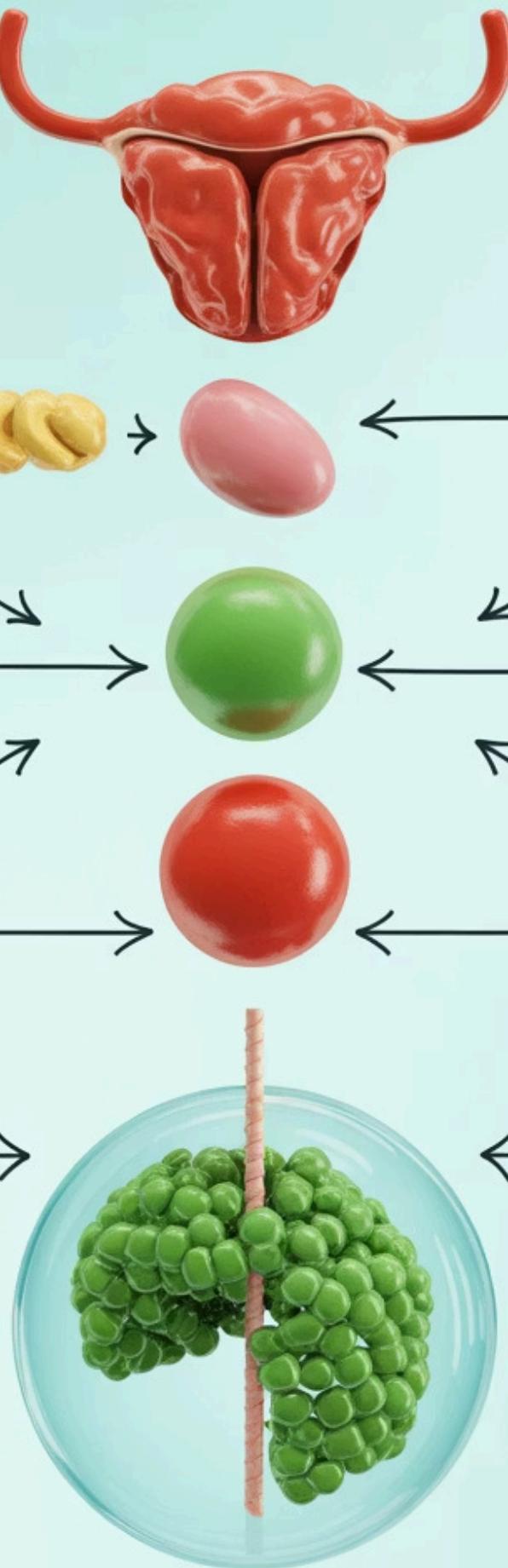
Zwischenfazit: Dein Körper reguliert wieder

Wenn du die Pille absetzt, passiert nicht einfach „hormonell irgendwas“. Es passiert ein **Rückwechsel vom Fremd- in ein Selbstregulationssystem**. Und der Verlauf hängt davon ab, wie gut diese Systeme gerade arbeiten.



Genau deshalb ist die Vorbereitung so wirksam: Sie schafft Bedingungen, in denen dein Körper ruhig umstellen kann.

HORMONE PRODUCTION



Der hormonelle Rebound-Effekt erklärt

Wenn Frauen Angst vor dem Absetzen der Pille haben, dann meist aus einem Grund: Sie haben Geschichten gehört von plötzlicher Akne, Stimmungsschwankungen, Zykluschaos oder dem Gefühl, „nicht mehr sie selbst zu sein“. Ein Begriff fällt dabei besonders häufig: **der hormonelle Rebound-Effekt**.

Rebound heißt nichts anderes als **Rückschwung**. Während der Pilleneinnahme wurden bestimmte hormonelle Prozesse gedämpft oder blockiert. Wird die Pille abgesetzt, fällt diese äußere Steuerung weg – und der Körper beginnt wieder, selbst zu regulieren.

Das betrifft vor allem die Eierstöcke, die Nebennieren und die Hormonrückkopplung zwischen Gehirn und Körper. Dieser Übergang ist kein Schalter, sondern ein **Prozess**.

Warum Androgene im Fokus stehen

Ein zentraler Punkt beim Rebound sind die **Androgene** (z. B. Testosteron). Viele hormonelle Verhütungsmittel wirken anti-androgen: Sie senken die Wirkung männlicher Hormone, reduzieren die Talgproduktion und „beruhigen“ die Haut sichtbar.

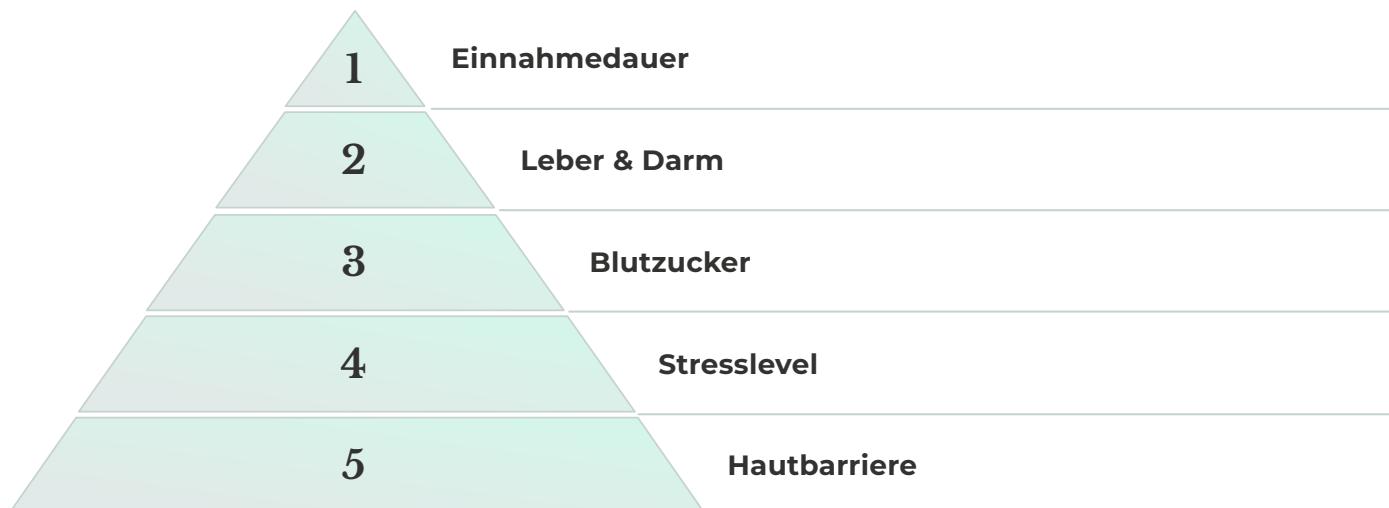
Nach dem Absetzen fällt diese Dämpfung weg. Das bedeutet nicht zwangsläufig, dass plötzlich zu viele Androgene da sind – sondern dass sie **wieder wirken dürfen**.

Typische Sorgen

- Fettigere Haut
- Unreinheiten am Kinn, Kiefer, Hals
- Vereinzelt Haarausfall
- Stärkere Körperbehaarung

Das ist kein Zeichen, dass dein Körper etwas falsch macht. Es ist ein Zeichen, dass er versucht, sein Gleichgewicht neu zu finden.

Warum nicht jede Frau betroffen ist



Eine der wichtigsten Botschaften dieses Buches ist: **Der Rebound ist kein Automatismus.** Ob und wie stark er sich zeigt, hängt stark davon ab, wie lange die Pille eingenommen wurde, wie stabil Leber und Darm arbeiten, wie dein Blutzucker reguliert ist, wie hoch dein Stresslevel ist und wie gut deine Hautbarriere geschützt ist.

Man kann sich das wie ein Mobile vorstellen: Wenn viele Teile schon vorher aus dem Gleichgewicht waren, reicht eine kleine Veränderung – und alles beginnt stärker zu schwingen. Wenn das System dagegen gut vorbereitet ist, bleibt die Bewegung sanfter.

Der zeitliche Verlauf nach dem Absetzen



Woche 1–4

Der Körper merkt: Die externen Hormone fehlen. Erste Signale an die Eierstöcke werden wieder aktiviert. Manche Frauen fühlen sich überraschend klar, andere merken erste Unruhe oder sensiblere Haut.

Woche 4–8

Die körpereigene Hormonproduktion fährt langsam hoch. Androgene können kurzfristig dominanter wirken. Haut reagiert sensibler, Zykluszeichen tauchen auf. Hier zeigt sich, wie gut Entgiftung und Ausscheidung funktionieren.

Woche 8–12

Der Körper beginnt, Muster zu etablieren. Haut kann sich stabilisieren, erste „echte“ Zyklen sind möglich. Viele Frauen spüren: Jetzt sortiert sich etwas. Geduld ist hier aktive Unterstützung.



Akne ist oft nicht das eigentliche Problem

Ein wichtiger Perspektivwechsel: Akne nach dem Absetzen ist selten „nur ein Hautproblem“. Sie ist häufig ein **Signal**, dass im Hintergrund etwas noch nicht optimal zusammenarbeitet.

Schwankender Blutzucker



Fördert Androgenwirkung

Darmprobleme



Östrogenrückresorption

Nährstoffdefizite



Schlechte Hautregeneration

Stress



Cortisol verschiebt die Balance

- Deshalb greifen reine „Anti-Akne-Strategien“ oft zu kurz. Sie bekämpfen das sichtbare Symptom – nicht die Ursache.

Warum Vorbereitung den Rebound abmildert

Wenn du vor dem Absetzen:

- Leber und Darm unterstützt
- Nährstoffspeicher auffüllst
- Blutzucker stabilisierst
- Stress reduzierst
- Die Hautbarriere schützt

Dann hat dein Körper:

Bessere Voraussetzungen, um den Übergang ruhig zu gestalten. Das Ziel ist nicht „alles perfekt machen“, sondern **die größten Stolpersteine aus dem Weg räumen.**

Was ist normal – und was nicht?

Normal können sein

- Leichte Hautveränderungen
- Vorübergehende Zyklusunregelmäßigkeiten
- Emotionalere Phasen
- Sensiblere Haut

Abklärungsbedürftig sind

- Stark anhaltende Akne über Monate
- Völliges Ausbleiben des Zyklus
- Massive Erschöpfung
- Starke psychische Symptome

Dieses Buch ersetzt keine medizinische Diagnostik. Aber es hilft dir, zu unterscheiden zwischen **Übergang** und **Warnsignal**.

Teil 2: Vorbereitung beginnt jetzt

Jetzt weißt du, warum der Rebound entstehen kann, warum er nicht zwangsläufig problematisch sein muss und warum Vorbereitung entscheidend ist. Im nächsten Teil gehen wir genau dort hinein: Die konkrete Vorbereitung, die Haut und Körper stärkt.

Die folgenden Kapitel zeigen dir Schritt für Schritt, wie du deinem Körper die Bedingungen gibst, um diesen Übergang möglichst stabil zu meistern.

Die 4 Säulen für richtiges Absetzen

Viele Frauen setzen die Pille einfach ab – und hoffen, dass „schon alles gut geht“. Manchmal funktioniert das. Sehr oft aber nicht. Aus meiner Erfahrung hat sich gezeigt: **Nicht das Absetzen selbst ist das Problem, sondern die fehlende Vorbereitung.**



Säule 1

Nährstoffmängel erkennen und auffüllen



Säule 2

Darmgesundheit ermitteln und gezielt verbessern



Säule 3

Ernährung Phase 0 nach der Gesundhaut-Reset-Methode



Säule 4

Leberunterstützung und Entlastung

Damit dein Körper den Übergang möglichst ruhig bewältigen kann, braucht er stabile Grundlagen. Diese Vorbereitung lässt sich in vier zentrale Säulen gliedern, die wir nun im Detail besprechen werden.

Säule 1: Nährstoffmängel erkennen

Die Pille kann – insbesondere bei längerer Einnahme – mit einem erhöhten Verbrauch bestimmter Mikronährstoffe einhergehen. Diese Nährstoffe sind jedoch essenziell für Hormonregulation, Hauerneuerung, Stressverarbeitung und Entgiftungsprozesse.



Zink

Zentral für Hautregeneration, Immunsystem und Hormonbalance



Vitamin B6

Wichtig für Nervensystem und Hormonstoffwechsel



Magnesium

Essentiell für Stressregulation und Muskelentspannung



Folsäure & B12

Grundlegend für Zellerneuerung und Energiestoffwechsel

- Wichtig:** Nicht jede Frau hat automatisch einen Mangel. Deshalb ist es sinnvoll, nicht zu raten, sondern – wenn möglich – über eine Blutuntersuchung Klarheit zu gewinnen.

Das Ziel ist nicht „hochdosieren“, sondern: Defizite erkennen, gezielt ausgleichen und den Körper wieder versorgungsfähig machen. Ein gut versorger Körper reagiert deutlich stabiler auf hormonelle Umstellungen.

- Sunday Natural 15 % Rabattcode: (TAN49258). Dieses Code kann auf der Website von Sunday Natural im Warenkorb eingelöst werden. Es handelt sich hierbei um einen Affiliate Link.

Unsere Produktempfehlung:



Sunday Natural

Vitamin B-Komplex Liposomal

Liposomaler B-Komplex ✓ alle 8 B-Vitamine ✓ hoch bioverfügbar ✓ echt liposomal ✓ vegan ✓ schneller Versand



Sunday Natural

Zink Komplex Ultra Plus C Kapseln

Premium Zink-Komplex aus 8 Zink-Formen ✓ verbesserte Aufnahme & Verträglichkeit ✓ mit Vitamin C ✓ hochdosiert ✓ ohne Zusätze ✓...



Sunday Natural

Magnesium Komplex Ultra 9

Breitbandspektrum mit 9 Formen ✓ tägliche Versorgung ✓ 100mg pro Kapsel ✓ 120 Kapseln ✓ Nerven, Muskeln, Energie ✓ vegan ✓ ohne...

Säule 2: Darmgesundheit im Fokus

Der Darm spielt beim Absetzen der Pille eine zentrale Rolle. Hier entscheidet sich, ob Hormone und deren Abbauprodukte tatsächlich ausgeschieden werden – oder ob sie erneut in den Kreislauf gelangen. Bevor intensiv entgiftet wird, sollte daher immer geprüft werden: Wie belastbar ist der Darm?

Bevor wir in die Phasen einsteigen, ist es wichtig, zwei Begriffe zu verstehen, die oft verwechselt werden:

Probiotika vs. Präbiotika – Was ist der Unterschied?

| ✓ Probiotika | ✓ Präbiotika |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Lebende Mikroorganismen (Bakterienstämme)• Besiedeln den Darm direkt• Beispiele: Lactobacillus, Bifidobacterium• Wirken aktiv im Mikrobiom• Produkte: Omni Biotic Flora, Omni Biotic Metatox | <ul style="list-style-type: none">• Nahrung für die guten Bakterien• Fördern das Wachstum vorhandener Bakterien• Beispiele: Inulin, resistente Stärke, Ballaststoffe• Unterstützen indirekt• Vorkommen: Chicorée, Topinambur, Flohsamenschalen |

Ideal ist die Kombination: Probiotika bringen neue "Mitarbeiter", Präbiotika sorgen dafür, dass sie gut arbeiten können.



Sunday Natural

Aktivkohle Kapseln Aus Buchenholz

Aktivkohle Kapseln 250mg pro Kapsel ✓ aus europäischem Buchenholz ✓ Gasaktivierung ✓ für Allergiker ✓ hochreine...



Sunday Natural

L-Glutamin Pulver Aus Fermentation, Vegan

Pflanzl. L-Glutamin Aminosäure ✓ Premium-Qualität 99,7% Reinheit ✓ aus Fermentation von Mais ✓ flexibel dosierbares Pulver ✓...



Sunday Natural

Bio Akazienfaser Pulver

Aus Frankreich ✓ Nahrungsquelle für Bifido- & Lactobakterien ✓ 90% Ballaststoffe ✓ gut löslich ✓ Getränke, Backwaren, Soßen ✓ ohne...



Sunday Natural

Flora Essentials 14 HIT Sensitive

14 probiotische Darmkulturen bei Histaminsensibilität ✓ 10 Mrd. Mikroorganismen pro Kapsel ✓ inkl. Sunfiber® Ballaststoff ✓ vegan ...



Sunday Natural

MikroVeda® Life Pur Effektive Mikroorganismen

Enzymfermentgetränk MikroVeda® Life Pur Bio mit Reishi-Vitalpilz + OPC aus Traubenkernmehl ✓ Made in Germany ✓ Bio-...



- ⓘ Du erhältst 15 % Rabatt auf deine Erstbestellung über deinen Rabattcode. (TAN49258) . Der Rabattcode wird im Warenkorb eingelöst. Es handelt sich um ein Affiliate Link.

Bewertung

Darmstuhlanalyse durchführen

[Gesundhaut Darm Check hier bestellen](#)

Phase 1: Darmaufbau

Darmschleimhaut stabilisieren, Verdauung verbessern (mehrere Wochen
)

Phase 1 Schwerpunkte

- L-Glutamin für Schleimhaut
- Verdauungsenzyme
- Breit aufgestelltes Probiotikum
- Betain HCL bei Magensäure Mangel
- Omega 3 und Zink für die Darmschleimhaut
- Präbiotika

Phase 2: Darmbesiedlung

Mikrobiom gezielt unterstützen (mehrere Monate)

Phase 2 Schwerpunkte

- Langfristige Mikrobiombalance
- Entzündungsreduktion
- Darm-Hormon-Achse stabilisieren
- Präbiotika wie z.B. Omni Biotic und Omni Biotic Flora und Metatox Light als Kur als Vorbereitung auf das Absetzen

Säule 3: Ernährung als Basis

Ernährung wirkt nicht isoliert, sondern immer im Zusammenspiel mit Hormonen, Darm und Haut. In der Vorbereitungsphase hat sich eine entzündungsarme, stabilisierende Ernährung bewährt. Die Gesundhaut-Reset-Methode setzt dabei auf klare Prinzipien.

|  |  |  |
|---|---|---|
| Glutenfrei Reduziert Darmreizung und Entzündungen | Zuckerarm Stabilisiert Blutzucker und reduziert Androgenwirkung | Milch bewusst wählen Schaf, Ziege, Heumilch oder A2-Milch bevorzugen |

Diese Ernährungsweise entlastet den Darm, die Leber und den Blutzuckerstoffwechsel. Und genau das ist entscheidend, um hormonelle Rebound-Effekte abzufedern.

Warum kein Zucker und kein Weizen

Zucker

Zucker wirkt im Körper nicht nur „süß“, sondern hormonell aktiv. Er treibt den Insulinspiegel nach oben, und Insulin kann die Wirkung von Androgenen verstärken. Androgene stimulieren die Talgdrüsen – gerade in der Rebound-Phase eine ungünstige Kombination für die Haut.

Weizen

Weizen wird gemieden, weil er bei vielen Menschen die Darmbarriere reizt. Moderne Weizensorten sind schwer verdaulich und können Entzündungsprozesse begünstigen. Das Ziel ist nicht, Weizen zu „verteufeln“, sondern dem Körper für eine begrenzte Zeit Ruhe zu geben.

Milchprodukte bewusst wählen

Milchprodukte sind für viele Frauen ein sensibles Thema – besonders in Verbindung mit Haut und Hormonen. Ein kritischer Faktor ist **Casein**, ein Milcheiweiß, das bei empfindlichen Personen Entzündungen fördern und die Darmbarriere belasten kann.



Schaf & Ziege

Besser verdaulich, andere Eiweißstruktur



Heumilchkäse

Traditionell hergestellt, oft besser verträglich



A2-Milch

Enthält eine Caseinvariante, die viele besser vertragen

- Vorsicht bei stark pasteurisierter Milch: Durch industrielle Erhitzung verändern sich Eiweißstrukturen, was die Verdaulichkeit beeinträchtigt. Individuell testen statt dogmatisch verzichten!

Drei Mahlzeiten, kein Kaffee

Drei Mahlzeiten pro Tag

Jede Mahlzeit löst eine Insulinreaktion aus. Dauerndes Snacken hält den Körper im Stressmodus. Verdauung braucht Pausen zur Regeneration.

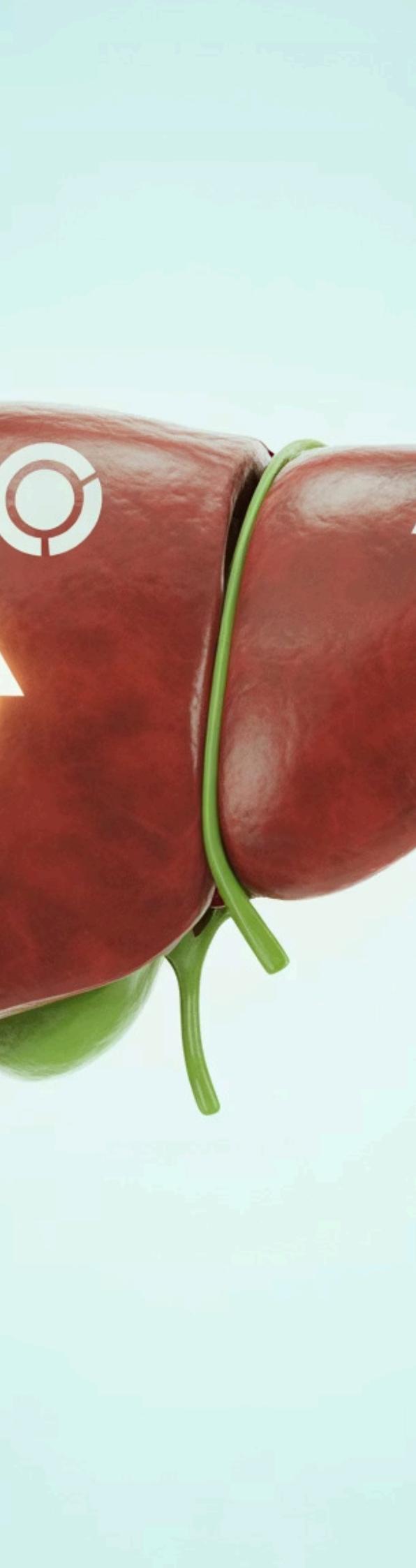
- Stabilisiert Blutzucker
- Entlastet Darm und Leber
- Reduziert hormonelle Schwankungen

Kein Kaffee und Koffein

Für viele der schwierigste Punkt – und gleichzeitig einer der wirksamsten. Koffein wirkt direkt auf die Nebennieren und treibt Stresshormone an.

- Entlastet das Stresssystem
- Unterstützt ruhigeren Cortisolrhythmus
- Fördert Darmregeneration
- Wirkt positiv auf Haut und Schlaf

Viele Frauen berichten nach einigen Tagen: mehr innere Ruhe, weniger Heißhunger, stabilere Energie. Es geht nicht um lebenslangen Verzicht, sondern um eine gezielte Pause zur Regeneration.



Säule 4: Leberunterstützung

Die Leber ist das zentrale Organ für den Abbau hormoneller Substanzen. Nach jahrelanger Pilleneinnahme ist sie oft dauerhaft gefordert. Eine gezielte Unterstützung kann sinnvoll sein – **vorausgesetzt, der Darm ist ausreichend stabil.**

In der Gesundhaut-Reset-Methode entspricht dies der Phase 4, die bewusst erst später eingesetzt wird. Diese Leberunterstützung erfolgt ergänzend zu bereits bestehenden Supplementen, zeitlich begrenzt und strukturiert.



Wochen 1-4

Darmstabilisierung und
Ernährungsumstellung

Wochen 5-8

Nährstoffaufbau und weitere
Darmunterstützung

Wochen 9-12

Gezielte Leberunterstützung kann beginnen

Nach 12 Wochen

Körper ist bereit für das Absetzen

- Nach etwa vier Wochen vorbereitender Maßnahmen kann der Körper in vielen Fällen gut auf das Absetzen der Pille reagieren.

Giftbinder von Anfang an

Unabhängig von den einzelnen Phasen kann es sinnvoll sein, den Körper **von Beginn an** bei der Bindung von Stoffwechsel- und Abbauprodukten zu unterstützen. Hierfür werden sogenannte **Giftbinder** eingesetzt, die im Darm wirken und Substanzen binden, bevor sie rückresorbiert werden.

Aktivkohle

Bindet Toxine und Stoffwechselprodukte effektiv

Mineralische Binder

Zeolith oder Bentonit für breite Bindungskapazität

Pflanzliche Komplexe

Kombinierte Bindekomplexe aus verschiedenen Quellen

Wichtig dabei: Ausreichend Flüssigkeit, individuelle Verträglichkeit beachten und ggf. begleitende Maßnahmen zur Unterstützung der Verdauung einsetzen.

Wichtiger Hinweis

□ **Disclaimer:** Die in diesem Buch beschriebenen Inhalte dienen der Information, Aufklärung und Gesundheitsbildung. Sie ersetzen keine ärztliche Diagnose, Therapie oder individuelle medizinische Beratung.

Supplemente, Protokolle und Programme stellen keine Behandlungsempfehlung dar. Die individuelle Umsetzung sollte immer an die persönliche Situation angepasst und bei bestehenden Erkrankungen oder Medikamenteneinnahme ärztlich begleitet werden.

Richtiges Absetzen bedeutet nicht „alles perfekt machen“, sondern: **Dem Körper Zeit, Stabilität und gute Bedingungen geben.**

Je besser diese vier Säulen vorbereitet sind, desto ruhiger kann der Übergang verlaufen – für Hormone, Haut und Nervensystem gleichermaßen.

Vorbereitung der Leber im Detail

Beim Absetzen der Pille spielt die Leber eine zentrale Rolle. Sie ist dafür zuständig, hormonelle Substanzen – sowohl körpereigene als auch synthetische – umzuwandeln und ausscheidungsfähig zu machen. Nach jahrelanger Pilleneinnahme ist die Leber häufig dauerhaft gefordert. Dieses Protokoll dient dazu, die natürlichen Entgiftungsprozesse zu unterstützen.



Hormone

Extern oder intern gebildet

Phase 1

Umwandlung



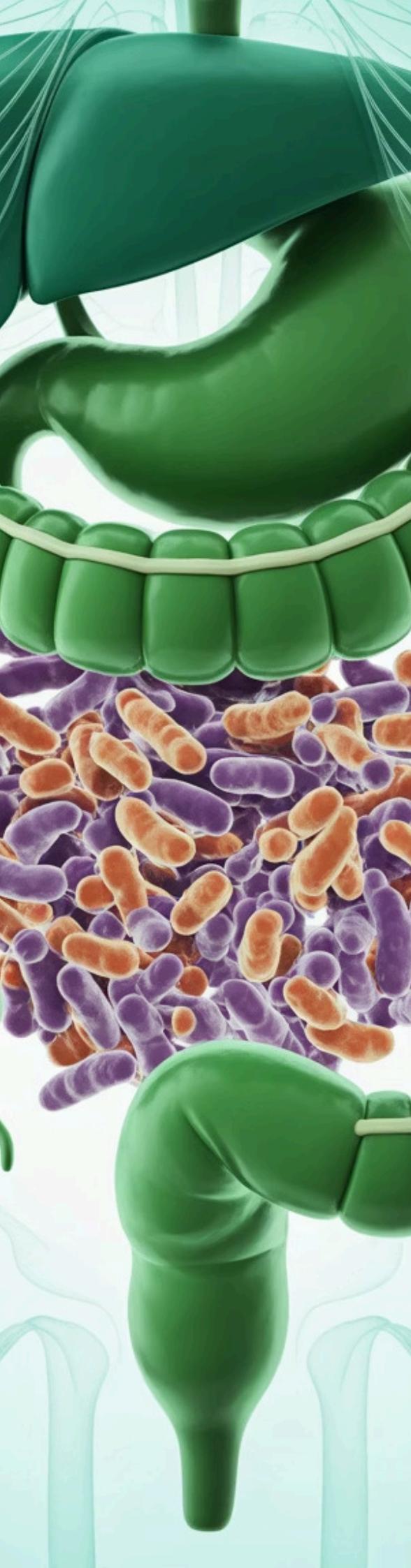
Phase 2

Bindung & Vorbereitung

Ausscheidung

Über den Darm

Wenn diese Prozesse nicht gut zusammenspielen, können hormonelle Abbauprodukte länger im Körper zirkulieren, Östrogene werden rückresorbiert und Symptome wie Hautunreinheiten, PMS oder Zyklusbeschwerden verstärken sich.



Voraussetzung: Stabiler Darm

Eine zentrale Regel lautet: **Ohne funktionierenden Darm keine sinnvolle Entgiftung.** Bevor dieses Protokoll vollständig umgesetzt wird, sollte der Darmaufbau bereits gestartet sein, regelmäßiger Stuhlgang vorhanden sein und keine ausgeprägten Verdauungsprobleme bestehen.

1

Unterstützung der Entgiftungsenzyme

Körpereigene Systeme aktivieren

2

Schutz der Leberzellen

Vor oxidativem Stress bewahren

3

Sicherstellung der Ausscheidung

Abbauprodukte müssen tatsächlich raus

- Es geht nicht um „schnelle Reinigung“, sondern um stabile, verträgliche Prozesse über etwa 12 Wochen.

Die Hauptakteure der Leberunterstützung



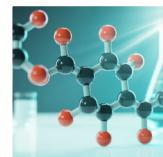
Vitamin C

Zentraler Cofaktor in der Entgiftung, wirkt antioxidativ, unterstützt Phase-2-Entgiftung und schützt Leberzellen. Kann sofort gestartet werden.



L-Cystein

Vorstufe von Glutathion, dem wichtigsten körpereigenen Entgiftungsmolekül. Unterstützt die Glutathionbildung, wird zeitlich begrenzt eingesetzt.



Glutathion

Schlüsselrolle bei der Neutralisierung hormoneller Abbauprodukte. Erst einsetzen nach Vorbereitung, langsam steigern. Geduld ist entscheidend.

Weitere wichtige Unterstützer

R-Alpha-Liponsäure

Wirkt antioxidativ, regeneriert andere Antioxidantien und unterstützt die Leberfunktion. Langsam beginnen und bei guter Verträglichkeit steigern.

Cholin

Wichtig für den Fettstoffwechsel der Leber und den Abtransport von Stoffwechselprodukten. Gerade bei hormoneller Belastung stabilisierend.

B-Vitamine

Essenziell für Entgiftungsenzyme, Nervenstabilität und Hormonstoffwechsel. Langsam dosieren, da sensible Menschen reagieren können.

Zink & Aminosäuren

Zink ist wichtig für Hautregeneration, Hormonbalance und Entzündungsregulation. Aminosäuren dienen als Baustoffe für Enzyme und Botenstoffe.

NAC

NAC ist gut für die Entgiftung, weil es die Vorstufe von Glutathion ist – dem wichtigsten körpereigenen Entgiftungs- und Schutzmolekül der Leber – und dadurch Phase-II-Entgiftungsprozesse gezielt unterstützt.

Produktempfehlung für die Leber:



Sunday Natural

Liv Ultra Leber Komplex

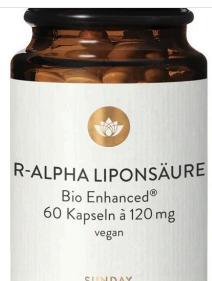
24 Zutaten ✓ Cholin für die Leberfunktion ✓ Vitamin C zum Schutz vor oxidativem Stress ✓ Mariendistel, Artischocke, Löwenzahn,...



Sunday Natural

Vitamin C Liposomal 1000

1.000mg Vitamin C pro 10ml ✓ Echt liposomal ✓ Höchste Bioverfügbarkeit ✓ mit gepuffertem Vitamin C & Rosmarinextrakt ✓...



Sunday Natural

R-Alpha Liponsäure Kapseln Bioaktiv Stabilisiert

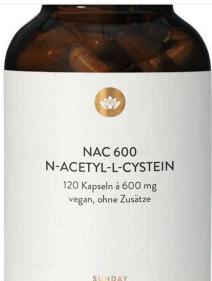
Patentierte Bio Enhanced® R-Alpha Liponsäure ✓ höchste Bioverfügbarkeit ✓ R-ALA ✓ 100% ohne unwirksame S-ALA ✓ ohne...



Sunday Natural

L-Cystein 500 Kapseln Aus Fermentation, Vegan

500mg pflanzl. L-Cystein aus Fermentation ✓ bedingt essentielle Aminosäure & Gluthathion-Vorstufe ✓ 98,5% Reinheit ✓ Lieferung...



Sunday Natural

NAC 600 N-Acetyl-Cysteine

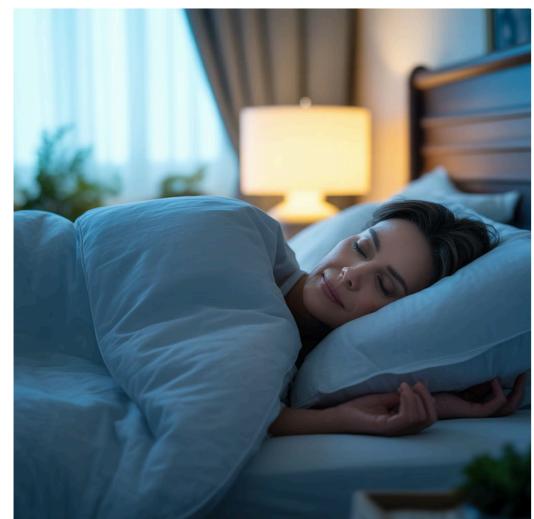
Veganes NAC ✓ über 98,5% Reinheit ✓ 120 Kapseln á 600mg ✓ N-Acetylcystein = stabilisierte Form von L-Cystein und Vorstufe von...



Mikrobiom & nächtliche Entgiftung

Ein unterstützendes Probiotikum wie Omni Biotic® Metatox kann helfen, Abbauprodukte im Darm zu binden, die Leber-Darm-Achse zu entlasten und die nächtliche Regeneration zu unterstützen.

Es wird bevorzugt abends eingesetzt, da viele Entgiftungsprozesse nachts aktiv sind. Die Kombination aus Leberunterstützung und gezieltem Mikrobiomaufbau schafft optimale Bedingungen für den Übergang.



Natürliche Leberentgiftung im Alltag

Regelmäßige Mahlzeiten

Stabilisieren den Stoffwechsel und entlasten die Leber

Ausreichend Schlaf

Regenerationsprozesse laufen hauptsächlich nachts

Bewegung ohne Überforderung

Unterstützt Durchblutung und Entgiftung sanft

Bitterstoffe aus der Ernährung

Rucola, Radicchio, Artischocken fördern die Leberfunktion

Reduktion von Alkohol

Und stark verarbeiteten Lebensmitteln

Diese Faktoren entscheiden oft darüber, wie gut ein Protokoll wirkt. Nach etwa drei Monaten strukturierter Vorbereitung ist der Körper in vielen Fällen deutlich stabiler – und bereit für den nächsten Schritt: das Absetzen der Pille.

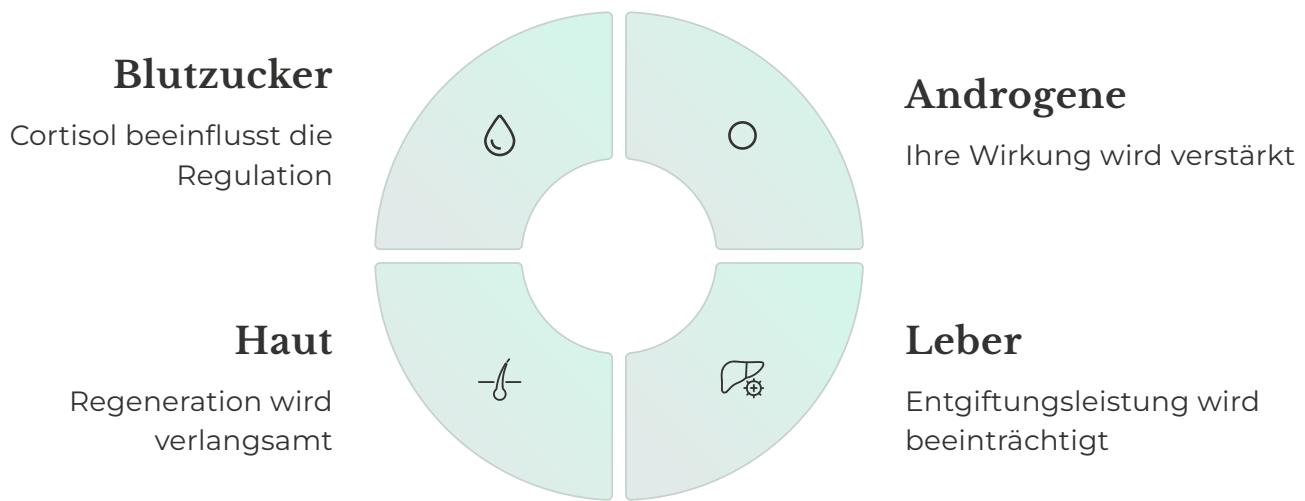
Stressmanagement & Schlafqualität

Viele Frauen bereiten sich beim Absetzen der Pille intensiv auf körperlicher Ebene vor: Ernährung, Darm, Leber, Supplemente. Was dabei häufig unterschätzt wird, ist ein entscheidender Faktor: **das Nervensystem**. Hormone reagieren nicht isoliert. Sie stehen in direkter Verbindung zu Stress, Schlaf und innerer Sicherheit.

Und genau hier entscheidet sich oft, ob der Übergang ruhig oder turbulent verläuft.

Stress ist ein hormoneller Zustand

Stress bedeutet nicht nur viel zu tun, emotional belastet zu sein oder „nicht abschalten zu können“. Stress ist vor allem ein **physiologischer Zustand**, bei dem vermehrt Cortisol ausgeschüttet wird.



- ☐ Wenn Cortisol dauerhaft erhöht ist, geraten andere Hormone automatisch in den Hintergrund. Der Körper priorisiert dann nicht Zyklus oder Haut – sondern Überleben.



Sunday Natural

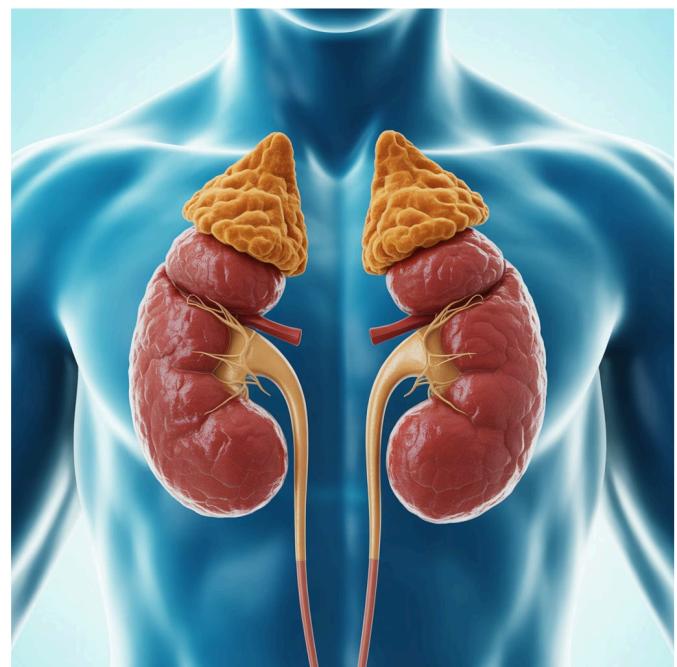
Bio Ashwagandha KSM-66® Royal

Premium Vollspektrum-Extrakt 500mg pro Kapsel ✓100% Ashwagandha Wurzel u. 25mg Withanolide-Gehalt ✓ ohne Zusätze ...

Die Nebennieren als stiller Mitspieler

Die Nebennieren produzieren unter anderem Cortisol (Stresshormon) und geringe Mengen an Androgenen. Nach dem Absetzen der Pille übernehmen sie oft eine größere Rolle in der hormonellen Übergangsphase.

Sind sie bereits erschöpft oder überreizt, kann sich das zeigen durch innere Unruhe, Schlafprobleme, Energietiefs und verstärkte Hautreaktionen.



Deshalb war der Verzicht auf Koffein in der Vorbereitungsphase kein „Extra“, sondern eine gezielte Maßnahme zur Entlastung der Nebennieren.

Schlaf ist aktive Hormonregulation

Schlaf ist keine passive Erholung. Er ist eine **hochaktive Regenerationsphase**, besonders für Hormonregulation, Leberentgiftung, Hauterneuerung und das Nervensystem. Viele Entgiftungsprozesse laufen nachts intensiver ab. Schlafmangel oder ein gestörter Schlafrhythmus können diese Prozesse deutlich beeinträchtigen.

70%

Entzündungsneigung

Steigt bei Schlafmangel deutlich

65%

Hautregeneration

Wird massiv reduziert ohne ausreichend Schlaf

80%

Reizbarkeit

Nimmt bei schlechtem Schlaf stark zu

75%

Heißhunger

Wird durch Schlafdefizit getriggert

- Gerade in der Vorbereitungsphase ist Schlaf daher kein Luxus, sondern Grundlage.

Kleine Rituale mit großer Wirkung

Box Breathing (4-4-4-4)

4 Sekunden einatmen, 4 Sekunden halten, 4 Sekunden ausatmen, 4 Sekunden pausieren. Mehrmals täglich angewendet aktiviert diese Technik den Parasympathikus, flacht Stressreaktionen ab und fördert innere Ruhe.

Abendliche Entlastung

Feste Schlafenszeiten, abendliches Abdunkeln, Verzicht auf Bildschirmreize vor dem Schlafen und ruhige Routinen statt Reizüberflutung. Der Körper liebt Vorhersehbarkeit – besonders in Umstellungsphasen.

Stressreduktion muss nicht kompliziert sein. Oft wirken einfache, regelmäßig angewandte Maßnahmen am nachhaltigsten.

Innere Sicherheit beeinflusst den Rebound

Ein oft übersehener Zusammenhang: Der Körper reagiert auf hormonelle Veränderungen **weniger heftig**, wenn er sich sicher fühlt. Innere Sicherheit entsteht durch Verständnis statt Angst, Vorbereitung statt Kontrollverlust und Vertrauen in die eigenen Körperprozesse.

Viele Symptome verstärken sich nicht, weil etwas „schiefläuft“, sondern weil der Körper unter Daueranspannung steht. Dieses Buch soll genau hier ansetzen: erklären, einordnen, beruhigen.

- Die Vorbereitung auf das Absetzen der Pille ist kein Projekt, das man „abarbeitet“. Sie ist ein Prozess, in dem du deinem Körper signalisierst: „Ich nehme dich ernst. Ich gebe dir Zeit. Ich unterstütze dich.“

Teil 3: Die Übergangsphase

Mit stabiler Ernährung, einem funktionierenden Darm, entlasteter Leber und einem regulierten Nervensystem sind die Voraussetzungen geschaffen, damit der Übergang möglichst ruhig verlaufen kann. Im nächsten Teil geht es um die Übergangsphase nach dem Absetzen: Was passiert in den ersten Wochen? Was ist normal? Und wie kannst du deine Haut gezielt unterstützen?



Woche 1–4 nach dem Absetzen

Nach der Vorbereitung folgt der Schritt, vor dem viele Frauen am meisten Respekt haben: das tatsächliche Absetzen der Pille. Diese Phase ist kein Ausnahmezustand und kein „Chaos“. Sie ist eine **biologische Umstellungsphase**, in der der Körper wieder lernt, selbst zu regulieren.



Mögliche Empfindungen

- Leichte innere Unruhe oder emotionale Sensibilität
- Verändertes Energieempfinden
- Erste Hautveränderungen (mehr Glanz oder Sensibilität)
- Veränderter Schlaf

□ Viele Frauen sind überrascht, dass sich in dieser Phase noch wenig Dramatisches zeigt. Das ist normal – denn die hormonelle Umstellung beginnt im Hintergrund.

Wichtig: Nicht überinterpretieren, Routinen beibehalten, Haut weiterhin reizarm pflegen.

Woche 4–8: Eigenproduktion startet

Jetzt wird die Umstellung für viele Frauen spürbarer. Die Eierstöcke beginnen, Östrogen wieder aktiver zu produzieren und erste Eisprungversuche zu starten. In dieser Phase kann es zeitweise zu einem Ungleichgewicht zwischen Östrogen, Progesteron und Androgenen kommen, da Progesteron erst nach einem Eisprung gebildet wird.

„Meine Haut fühlt sich sensibler an und ich habe vereinzelte Unreinheiten bemerkt – ist das normal?“

„Ich spüre Brustspannen und meine Stimmung schwankt mehr als sonst. Sollte ich mir Sorgen machen?“

Das bedeutet nicht, dass „etwas schief läuft“. Es bedeutet, dass der Körper **testet und justiert**. Gerade jetzt zeigt sich, wie gut Leberentgiftung, Darmfunktion, Blutzuckerstabilität und Stressregulation ineinander greifen.

Woche 8–12: Muster etablieren sich

In dieser Phase kommen viele Frauen innerlich zur Ruhe – auch wenn noch nicht alles perfekt ist. Der Körper beginnt, klarere Zykluszeichen zu zeigen, die Haut reagiert weniger sprunghaft, Energie pendelt sich ein und das Nervensystem wirkt stabiler.

Erste echte Zyklen

Manche Frauen erleben hier ihren ersten „echten“ Zyklus, andere brauchen noch etwas Zeit

Hautberuhigung

Die Haut stabilisiert sich zunehmend

Emotionale Balance

Stimmungsschwankungen werden weniger intensiv

Ein regelmäßiger Zyklus ist kein Wettkampf. Er ist ein Ergebnis von Stabilität. Der Körper benötigt Zeit, um hormonelle Rezeptoren wieder sensibel zu machen, Enzymsysteme hochzufahren und Rückkopplungen neu zu kalibrieren.

- ☐ Symptome in dieser Phase sind deshalb nicht automatisch ein Zeichen für ein Problem, sondern oft ein Zeichen für Anpassung.

Anzeichen der Rebalancierung erkennen

Nach dem Absetzen der Pille wünschen sich viele Frauen eines: ein klares Zeichen, dass ihr Körper „es schafft“. Das Problem ist: Rebalancierung sieht selten aus wie ein plötzlicher Schalter, der umgelegt wird. Sie zeigt sich oft **leise, schrittweise und unspektakulär**.



Verdauung

Ruhigere, regelmäßige Funktion



Appetit

Stabilerer, weniger Heißhunger



Energie

Gleichmäßiger über den Tag



Hautberuhigung

Weniger Entzündungen, bessere Heilung

Viele Frauen übersehen frühe positive Veränderungen, weil sie auf ein einzelnes Symptom fixiert sind. Dabei zeigt der Körper oft an anderer Stelle bereits Entlastung. Diese Veränderungen zeigen, dass Darm und Blutzucker besser arbeiten, Stressreaktionen abnehmen und hormonelle Reize weniger stark wirken.

Akneprävention & Management

Nach dem Absetzen der Pille richten sich viele Blicke sofort auf die Haut. Jede kleine Veränderung wird beobachtet, jedes neue Pickelchen löst Sorge aus. Das ist verständlich – aber genau hier entsteht oft der größte Fehler: **zu viel, zu schnell, zu aggressiv.**

Die Hautbarriere schützen



Die oberste Hautschicht ist deine wichtigste Schutzbarriere. Ist sie stabil, kann die Haut Entzündungen besser abpuffern, Talg regulieren und schneller regenerieren. Nach hormonellen Umstellungen ist diese Barriere oft empfindlicher.

Entzündung senken, nicht austrocknen



Ein häufiger Irrtum ist, Akne müsse „ausgetrocknet“ werden. Tatsächlich verstärkt trockene, gereizte Haut oft die Talgproduktion. Besser: Entzündungsreize reduzieren, die Haut in ihrer Funktion unterstützen, ihr Zeit zur Regulation geben.

Geduld als Hautstrategie



Haut erneuert sich nicht über Nacht. Ein kompletter Hautzyklus dauert mehrere Wochen. Heutige Maßnahmen wirken zeitverzögert, kurzfristige Schwankungen sind normal, sichtbare Stabilisierung braucht Zeit.

Was die Haut jetzt wirklich braucht

In der Übergangsphase profitiert die Haut besonders von feuchtigkeitsbindenden Komponenten, barrierestärkenden Lipiden und entzündungssarmen Formulierungen.

Das Ziel

- Reaktivität senken
- Heilung ermöglichen
- Entzündung nicht weiter anfeuern

□ Alles, was brennt, stark kribbelt oder die Haut spannt, ist in dieser Phase meist zu viel. Konstanz ist wichtiger als Wirkstoffstärke.

Aggressive Maßnahmen wie starke Peelings, austrocknende Produkte oder häufiges Produktwechseln können die Hautbarriere schwächen – und genau das verschärft Entzündungen.

Pflege im Zyklus anpassen

Wenn dein Zyklus sich stabilisiert hat, kannst du deine Hautpflege an die verschiedenen Zyklusphasen anpassen. Deine Haut hat je nach Hormonlage unterschiedliche Bedürfnisse:

Follikelphase (Tag 1–14)

Östrogendominate Phase

- Fokus auf Feuchtigkeit und Barriere
- Sanfte Reinigung (pH-neutral)
- Hyaluronsäure/Niacina mid-Serum
- Leichte Creme
- Wenig Exfoliation, da Haut empfindlicher

Ovulations-/Luteal phase (Tag 15–28)

Progesterondominante Phase

- Talganstieg erwartet
- BHA/Azelainsäure 2x wöchentlich hinzufügen
- Zink-Creme für Mattierung
- Antioxidantien (Vit. C) tagsüber gegen Stress

Menstruation (Tag 1–5)

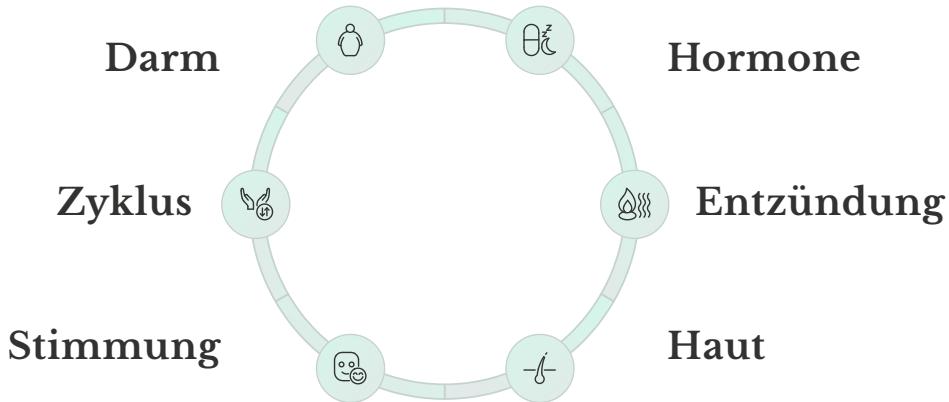
Minimalismus-Phase

- Nur Reiniger und Feuchtigkeit
- Beruhigende Maske (Aloe)
- Keine Säuren, um Reizungen zu vermeiden
- Anpassen, wenn Unreinheiten zunehmen

Diese Anpassungen sind optional und setzen einen regelmäßigen Zyklus voraus. In den ersten Monaten nach dem Absetzen ist eine konstante, beruhigende Routine oft sinnvoller.

Die Gut-Skin-Axis verstehen

Am Ende dieses Guides ist eine zentrale Erkenntnis besonders wichtig: Deine Haut ist kein isoliertes Organ. Sie reagiert nicht zufällig. Und sie „bestraft“ dich nicht für das Absetzen der Pille. Sie **kommuniziert**.



Der Darm ist eines der wichtigsten Steuerzentren im Körper. Er beeinflusst Entzündungsprozesse, Immunreaktionen, Hormonabbau, Nährstoffaufnahme und Stressverarbeitung. Wenn der Darm aus dem Gleichgewicht gerät, zeigt sich das häufig über die Haut, über die Stimmung und über den Zyklus. Die Haut ist dabei oft das sichtbarste Organ – aber nicht das ursächliche.

Die Haut zeigt, wo dein Körper noch Unterstützung braucht. Nicht als Schuldzuweisung, sondern als Information.

Deshalb ist es wichtig, den Darm bewusst zu pflegen und auf eine gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung sowie genügend Ruhephasen zu achten, um das Zusammenspiel im Körper optimal zu unterstützen. Nur so kann sich das komplexe System harmonisch regulieren und das Wohlbefinden langfristig erhalten bleiben.

Das Östrobolom: Darm und Hormone im Dialog

Ein besonders spannender Aspekt der Gut-Skin-Axis ist das sogenannte **Östrobolom** – jene Darmbakterien, die am Östrogenstoffwechsel beteiligt sind. Sie entscheiden mit darüber, ob abgebauten Östrogenen tatsächlich ausgeschieden werden oder erneut in den Kreislauf gelangen.

- Die Ausscheidung von Hormonabbauprodukten
- Die Balance zwischen aktiven und inaktiven Östrogenen
- Die Regulation von Entzündungsprozessen

Karottensalat zur Östrogenausscheidung

Ein einfaches, aber wirkungsvolles Ritual: Roher Karottensalat mit Essig und Öl kann helfen, überschüssige Östrogene über den Darm auszuscheiden. Die unverdaulichen Fasern binden Gallensäuren und fördern so die Hormonausscheidung. Ein Rezept dazu findest du im Anhang.

Vertrauen als letzter Faktor

Viele Frauen haben beim Absetzen der Pille Angst, die Kontrolle zu verlieren. In Wahrheit beginnt hier etwas anderes: **Selbstwahrnehmung**. Je besser du die Zusammenhänge verstehst, desto weniger brauchst du ständige Kontrolle, Angst vor jedem Symptom oder hektische Gegenmaßnahmen. Vertrauen entsteht nicht durch Ignorieren, sondern durch Verstehen.



Wissen

Verstehen, was im Körper passiert



Vorbereitung

Den Körper optimal unterstützen



Geduld

Der Regulation Zeit geben



Vertrauen

In die Weisheit des Körpers

Wenn du dieses Buch bis hierhin gelesen hast, dann weißt du jetzt: Akne nach dem Absetzen ist kein Muss, Vorbereitung verändert den Verlauf, Darm-Leber-Nervensystem-Haut arbeiten zusammen, Symptome sind Signale keine Fehler, und Geduld ist Teil der Lösung.

Dein Körper ist nicht gegen dich. Er arbeitet – manchmal leise, manchmal deutlich – für Balance. Dieses Buch sollte dir Sicherheit geben, Zusammenhänge erklären und Druck nehmen. Nicht, um alles „richtig“ zu machen, sondern um deinen eigenen Weg informierter, ruhiger und selbstbestimmter zu gehen.

- Du hast jetzt das Wissen und die Werkzeuge, um diesen Übergang mit Zuversicht zu meistern. Vertraue dem Prozess, höre auf deinen Körper und gehe liebevoll mit dir um.

Warum Blutwerte bestimmen lassen?

Bevor du die Pille absetzt, kann es sinnvoll sein, deine Blutwerte bestimmen zu lassen. So erhältst du eine echte Ist-Situation und weißt genau, wo dein Körper gerade steht.

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|
|  | Vorteile einer Blutuntersuchung: Du erkennst Nährstoffmängel, bevor Symptome auftreten |  | Du kannst gezielt supplementieren statt nach dem Gießkannenprinzip |  | Du hast einen Vergleichswert für später (z.B. 3-6 Monate nach dem Absetzen) |
|  | Du verstehst besser, warum bestimmte Symptome auftreten könnten |  | Du kannst mit deinem Arzt oder Therapeuten fundiert über deine Situation sprechen | | |

Wichtig zu wissen:

Nicht alle Werte müssen bei jeder Frau bestimmt werden. Die folgende Checkliste hilft dir, gemeinsam mit deinem Arzt zu entscheiden, welche Werte für deine individuelle Situation relevant sind.

Ein Blutbild ist keine Pflicht, aber es nimmt dir Unsicherheit und gibt dir Kontrolle über deinen Prozess.

Wichtig zu wissen

Beachte bitte, dass wir kein gewöhnliches Blutbild benötigen und dass zusätzliche Kosten durch das Labor anfallen können. Bitte stimme die Höhe der Kosten im Vorfeld mit deinem Arzt oder Labor ab.

Voraussetzungen für aussagekräftige Werte

- Nüchtern sein (Wasser ist erlaubt)
- Ein großes Glas Wasser vor der Blutabnahme trinken
- Kein Sport am Vortag
- Frauen: 3 Tage Abstand vor Beginn und nach Ende der Periode
- Keine Nahrungsergänzungen vor der Blutentnahme: wasserlösliche 48-72 Stunden vorher absetzen, fettlösliche 2 Wochen vorher absetzen
- Keine Medikamente am Morgen vor der Blutentnahme – erst danach einnehmen

Blutwerte Checkliste:

| Gruppe | Werte | Wann relevant | Warum interessant |
|----------------------------|-----------------------------|--|--|
| Vitamine & Mikronährstoffe | Vitamin D (25-OH-D3) | Bei Müdigkeit, häufigen Infekten, Stimmungsschwankungen | Wichtig für Immunsystem, Knochengesundheit und Hormonbalance |
| Vitamine & Mikronährstoffe | Vitamin B12 | Bei Erschöpfung, Konzentrationsschwäche, vegetarischer/veganer Ernährung | Unterstützt Energiestoffwechsel und Nervensystem |
| Vitamine & Mikronährstoffe | Folsäure (Vitamin B9) | Bei Kinderwunsch, Müdigkeit | Wichtig für Zellteilung und DNA-Synthese |
| Vitamine & Mikronährstoffe | Ferritin (Eisenspeicher) | Bei Müdigkeit, Haarausfall, blasser Haut | Zeigt Eisenreserven, wichtig für Sauerstofftransport |
| Vitamine & Mikronährstoffe | Zink | Bei Hautproblemen, geschwächtem Immunsystem | Unterstützt Hautgesundheit und Immunfunktion |
| Vitamine & Mikronährstoffe | Selen | Bei Schilddrüsenthemen, Haarausfall | Wichtig für Schilddrüsenfunktion und antioxidativen Schutz |
| Vitamine & Mikronährstoffe | Magnesium | Bei Krämpfen, Stress, Schlafproblemen | Unterstützt Muskel- und Nervenfunktion |
| Schilddrüse | TSH, fT3, fT4 | Bei Gewichtsveränderungen, Müdigkeit, Kälteempfindlichkeit | Gibt Hinweise auf Schilddrüsenfunktion |
| Schilddrüse | TPO-Antikörper | Bei Verdacht auf Autoimmunprozesse | Kann auf Hashimoto-Thyreoiditis hinweisen |
| Hormone | Östradiol | Am 3. Zyklustag | Zeigt Östrogenproduktion in der Follikelphase |
| Hormone | Progesteron | Am 21. Zyklustag (bei 28-Tage-Zyklus) | Zeigt, ob ein Eisprung stattgefunden hat |
| Hormone | Testosteron (gesamt & frei) | Bei Akne, Haarausfall, PCOS-Verdacht | Gibt Hinweise auf Androgenhaushalt |

Blutwerte Checkliste: (Teil 2)

| Gruppe | Werte | Wann relevant | Warum interessant |
|---------------------------|----------------------------|---|--|
| Hormone | DHEA-S | Bei Akne, Stress, Nebennierenschwäche | Zeigt Nebennierenaktivität |
| Hormone | SHBG | Bei hormonellen Ungleichgewichten | Bindet Sexualhormone und beeinflusst deren Verfügbarkeit |
| Stoffwechsel & Entzündung | Nüchternblutzucker & HbA1c | Bei Heißhunger, Energietiefs, PCOS-Verdacht | Zeigt Blutzuckerregulation |
| Stoffwechsel & Entzündung | Insulin (nüchtern) | Bei Gewichtsproblemen, PCOS-Verdacht | Gibt Hinweise auf Insulinresistenz |
| Stoffwechsel & Entzündung | hsCRP | Bei chronischen Entzündungen, Hautproblemen | Marker für stille Entzündungen im Körper |
| Stoffwechsel & Entzündung | Homocystein | Bei langer Pilleneinnahme | Kann durch B-Vitamin-Mangel erhöht sein |
| Leber & Entgiftung | GOT, GPT, Gamma-GT | Vor Leberentgiftung | Zeigt Leberfunktion und -belastung |
| Leber & Entgiftung | Bilirubin | Bei Entgiftungsthemen | Gibt Hinweise auf Leberstoffwechsel |

Diese Checkliste dient der Orientierung im Gespräch mit deinem Arzt oder Therapeuten. Nicht alle Werte sind für jede Frau relevant.

[Testkits hier bestellen](#)

Die Auswahl sollte individuell erfolgen und richtet sich nach deiner persönlichen Situation, Symptomen und Vorgeschichte. Besprich mit deinem Arzt oder Therapeuten, welche Werte für dich sinnvoll sind.