

## Buchtipp

# Freiheit von der Pille

Seit über 50 Jahren ist die Antibabypille auf dem Markt, und sehr viele Frauen in Deutschland nehmen jahrelang so ein Hormonpräparat ein, das Schwangerschaften verhindern soll. Immer mehr – und gerade auch gut informierte – junge Frauen haben dabei ein ungutes Gefühl. Manche lehnen die Pille mittlerweile strikt ab. Ihre Gründe sind vielfältig. In „Freiheit von der Pille“ beschreibt die Autorin, wie es dazu kam, dass sie nicht mehr hormonell verhütet. Und sie berichtet, wie gut es ihr damit geht.

Anfang Dreißig ist Sabine Kray, Journalistin, Übersetzerin und Autorin dieses Buches, als sie die Pille eher zufällig absetzt – nachdem sie ein halbes Leben Antibabypillen geschluckt hat.<sup>1</sup> Doch mit den Folgen hatte sie nicht gerechnet: Plötzlich spürt sie all die Hochs und Tiefs, die normale Hormonschwankungen mit sich bringen können. Nachvollziehbar beschreibt sie deren Auswirkungen zwischen zwei Regelblutungen beziehungsweise von Eisprung zu Eisprung, berichtet davon, wie sie über ihre Stimmungswechsel staunt und sich darauf einlässt.

Natürlich ist das manchmal eine Herausforderung, weiß Sabine Kray. Aber sie selbst erlebt diesen weiblichen Rhythmus, den ihr Leben von nun an hat und der durchaus mal aus dem Takt gerät, als positiv. Vor allem bemerkt sie ein Anwachsen der Libido, ihres sexuellen Begehrens.

In einem anderen Abschnitt erläutert die Autorin ausführlich, dass viele junge Mädchen mit 14 oder 15 Jahren unter völlig falschen Voraussetzungen anfangen, die Antibabypille einzunehmen. Die pharmazeutische Industrie wirbt seit Jahren damit, dass neuere Präparate nicht nur Schwangerschaften verhüten,

sondern Haut und Haar gut tun (GPSP 6/2009, S. 3). Doch das ist nur wenig dran, und das auch höchstens für eine kurze Phase in der Pubertät.



Sabine Kray (2017) Freiheit von der Pille. Eine Unabhängigkeitserklärung. TEMPO, 143 Seiten, 10 €

Fragt man Frauen – wie Sabine Kray dies tat –, warum sie die Pille nehmen, so argumentieren viele, dass das ihre Periode stabilisiere. Das entlarvt die Buchautorin sehr anschaulich als Unsinn. Denn die Hormone in Antibabypillen können keinen Rhythmus stabilisieren. Sie hebeln ihn üblicherweise aus. Zurück bleibt bei den meisten Präparaten ein

Zustand, der hormonell der Phase nach dem Eisprung entspricht – und geglättet ist, statt wie die Jahreszeiten abwechslungsreich. Der einzige Wechsel ist ein künstlicher: Ohne die Hormonzufuhr via Pille kommt es zu einer Blutung, die allerdings keine Regelblutung, sondern eine Abbruchblutung ist. Denn Pillenhersteller bestücken die Tabletten einer Monatspackung meist für rund drei Wochen mit Hormonen, doch in der vierten Woche sind die Pillen hormonfrei.

Dass Gynäkologinnen und andere Ärzte es sich häufig zu leicht machen, kritisiert die Autorin ebenfalls. Kommen Mädchen nach der ersten Regelblutung in die ärztliche Praxis, werde ohne viel Aufklärung über verschiedene Verhütungsmethoden und über die Wirkungen der Antibabypille zur hormonellen Verhütung geraten. Und dann noch zu den riskanteren Präparaten. Denn Antibabypillen – gerade auch die neueren Mittel – wirken nicht nur auf das Gemüt, sondern steigern bekanntlich das Risiko von Thrombosen und Embolien (GPSP 4/2015, S. 22).

Sabine Kray beschäftigt sich mit vielen Aspekten der hormonellen

# Glosse

## Wohl bekomms

*Sicher wollen Sie endlich mal Buffalo Würmer gefriergetrocknet knabbern, oder Grashüpfer oder Mehlwürmer.<sup>1</sup> Voll superguter Inhaltsstoffe und echt verführerisch sind definitiv Snacks von Apéro aus „100 essbaren Insekten in den Geschmacksrichtungen Barbecue und Gartenparty“. Und die kleinen Tierchen wurden sogar mit echt Bio gefüttert. Das gibt's nicht überall, gibt's aber zum Beispiel bei Amazon. Denn das Internet macht ausländischen Anbietern leicht, was in Deutschland bisher schwierig war oder gar nicht ging: Alle möglichen Insekten als Lebensmittel zu verkaufen.*

*Das lag sicher wieder an unseren pingeligen Behörden, die erstmal diskutieren, wo gesundheitliche Probleme stecken könnten.<sup>2</sup> Mittlerweile ist die Sache auf EU-Ebene klar, denn seit Jahresbeginn gilt eine neue Verordnung für neuartige Lebensmittel aus der Rubrik Krabbeltiere. Demnach soll die EFSA, also die oberste Lebensmittelkontrollbehörde der EU, künftig das neue Menschenfutter für alle EU-Nationen bewerten und zulassen.<sup>3</sup> Und wenn sie ihr Okay gegeben hat, dann ist die Insektenknabberei künftig grenzenlos. Keiner muss sich noch bei Onlinehändlern bedienen oder „nach Holland“ oder Belgien jetten, um dort coole Insekten-snacks abzuholen oder einen Burger aus Buffalo Würmern zu futtern. Denn unsere Nachbarn waren mal wieder großzügiger und uns einen Schritt voraus.*

*Sollte Ihnen allerdings eine geröstete Grille im Hals stecken bleiben oder dieser sogar urplötzlich anschwellen, dann haben Sie ein Problem und reagieren vermutlich allergisch auf die für Mitteleuropäer fremden Proteine des Krabbeltieres. Solche Überraschungen kennen wir noch von der Kiwi, die als neue Frucht ebenfalls so manchen zum Allergiker gemacht hat.*

*Muss nun, wer Insektengerichte aufisst oder futtert, immer Antiallergika griffbereit haben? Oder vorsorglich ein Anti-Schock-Besteck vorhalten? Und wer kommt eigentlich vor den Kadi, wenn solche Lebensmittel unerlaubt – und ohne Plazet der EFSA – verhökert werden?*

*Knifflige Fragen, auf die Amazon seine ganz eigene Antwort hat. Da das Unternehmen nicht der Hersteller ist, geht das so: „Wir empfehlen Ihnen daher, sich nicht allein auf die Angaben zu verlassen, die auf unserer Internetseite angezeigt werden, sondern sich vor Gebrauch der Ware stets auch sorgfältig die Etiketten, Warnhinweise und Anleitungen durchzulesen, die mit der Ware geliefert werden. Bitte nehmen Sie nachfolgend auch unseren vollständigen Haftungsausschluss zur Kenntnis.“<sup>4</sup>*

*Also: Erst lesen. Dann essen. So sind Sie sicher auf der sicheren Seite... und Kochbücher zum neuen Hype gibt es auch schon.<sup>5</sup>*

Fortsetzung von S. 17

Verhütung und betont auch deren Wichtigkeit – zumal bei der sexuellen Befreiung in den 1960er Jahren. Sie spricht außerdem diverse Verhütungsmethoden an, fragt nach der Rolle von Männern und denkt über die Geschichte der Verhütung nach – bis hin zu „Fruchtbarkeits-Apps“ und zum „modernen“ karrierebedingten Einfrieren von Eizellen. Besonders wichtig ist der Autorin auch das: Was bedeutet es, wenn der normale weibliche Testosteronspiegel durch hormonelle Kontrazeptiva abgesenkt wird?

All das ist auf gut 100 Seiten locker und sachkundig geschrieben. Doch soll dieses Buch kein Sachbuch sein, obwohl es gut recherchiert ist, viele Quellen liefert und im Anhang unabhängige Informationsquellen und Beratungsstellen enthält. Sabine Kray weiß, dass ihr Buch einseitig ist und nennt es eine persönliche Unabhängigkeitserklärung. Sie versichert, dass sie „einem breiten Publikum weniger gute Gründe für den kompromisslosen Verzicht, als gute Gründe für das Nachdenken über die Pille liefern möchte“. Denn, so lautet eine Kapitelüberschrift: Wissen ist Macht.

- 1 Auslöser für dieses Buch war ein Beitrag von Sabine Kray, zu dem es über 600 Kommentare gab: [www.zeit.de/kultur/2017-04/hormonelle-verhuetung-antibabypille-mann-nebenwirkungen-10nach8](http://www.zeit.de/kultur/2017-04/hormonelle-verhuetung-antibabypille-mann-nebenwirkungen-10nach8)

- 1 GPSP weiß, dass in vielen Ländern traditionell bestimmte Insekten gegessen werden, dass die Inhaltsstoffe in der Tat hochwertig sind und der Verzehr ökologisch sinnvoll ist – hier geht es nur um gesundheitliche Aspekte.
- 2 Pressemitteilung BfR aus Anlass eines Symposiums: Insekten als Lebens- und Futtermittel – Nahrung der Zukunft? (26. Mai 2016)
- 3 Es ist auch ein einfacheres Verfahren geplant, das statt einer Zulassung nur eine Anmeldung erfordert, wenn der Insektenverzehr in einem Land bereits Tradition hat. [www.bvl.bund.de/DE/08\\_PresseInfothek/01\\_FuerJournalisten/01\\_Presse\\_und\\_Hintergrundinformationen/01\\_Lebensmittel/2018/2018\\_01\\_16\\_PI\\_Insekten.html](http://www.bvl.bund.de/DE/08_PresseInfothek/01_FuerJournalisten/01_Presse_und_Hintergrundinformationen/01_Lebensmittel/2018/2018_01_16_PI_Insekten.html)
- 4 [www.amazon.de/verschiedene-essbaren-Geschmacksrichtungen-Gartenparty-Glutenfrei/dp/B06Y4XMMZ2/ref=sr\\_1\\_11?s=grocery&ie=UTF8&qid=1523871348&sr=1-11&keywords=essbare+insekten](http://www.amazon.de/verschiedene-essbaren-Geschmacksrichtungen-Gartenparty-Glutenfrei/dp/B06Y4XMMZ2/ref=sr_1_11?s=grocery&ie=UTF8&qid=1523871348&sr=1-11&keywords=essbare+insekten) (Abruf 16.4.2018)
- 5 <http://wuestengarnele.de/epages/fde33375-a556-4820-9d94-ff9a819cee81.sf/de/DE/?ObjectPath=/Shops/fde33375-a556-4820-9d94-ff9a819cee81/Categories> (Abruf 16.4.2018)