Pille ist out!

Endlich!

Von Elisabeth Luge

© Bildagentur PantherMedia / TarasMalyarevich

© TeensTAR

Frauen entdecken heute, dass sie einen Zyklus haben. Vor allem junge Frauen!
Dabei wurden vor über 50 Jahren schon valide Kenntnisse über den Zyklus der Frau veröffentlicht. Genannt seien hier stellvertretend für viele Forscher John Billings und Josef Rötzer sowie ihre Ehefrauen Evelyn und Margareta, die als erste die alltäglichen Beobachtungen ihrer Fruchtbarkeit dokumentierten und somit der Wissenschaft zuarbeiteten.
Und endlich wird heute das Wissen um das Funktionieren des weiblichen Körpers auch in der breiten Öffentlichkeit aufgenommen. In Zeitungsartikeln, Büchern und im Internet erheben Journalistinnen, Ärztinnen, Bloggerinnen und Influencerinnen ihre Stimme und erreichen mit ihrer Botschaft vor allem junge Frauen: Die sogenannte „Anti-Baby-Pille“ hat ausgedient! Denn – sie hat nicht nur den Effekt, im weitesten Sinne eigene Kinder zu „verhüten“, sondern auch die eigene Vitalität einzuschränken.
Auch in meiner Teenagerzeit war das Wissen über die Beobachtbarkeit des Monatszyklus schon da – aber warum hat es mir in der Schule niemand gesagt?
Allein die Bezeichnungen Antibabypille, hormonale Empfängnisverhütung, Verhütungspille, orales Kontrazeptivum, Ovulationshemmer oder Wunschkindpille (DDR) waren so unbeliebt, dass sich schlicht „Pille“ durchgesetzt hat. Selbst der kritische „Spiegel“ äußerte schon 1977 sein „Unbehagen an der Pille“.
So langsam wird uns Frauen wirklich bewusst: Wenn eine gesunde Frau – pillenbedingt - keinen Eisprung mehr hat, steht ihrem Körper auch kein Progesteron aus ihrem Eierstock zur Verfügung. Progesteron hilft aber, mit Stress fertig zu werden, es fördert Schlaf, es schützt vor Entzündungen und Herzerkrankungen und es ist ein körpereigenes Antidepressivum.
Außerdem: Medikamente wie die „Pille“ müssen im Körper verstoffwechselt werden und konkurrieren so mit Mineralien und Vitaminen, die der Körper so dringend braucht. Lebenswichtige Vitamine wie Folsäure, Vitamine B2, B6 und B12, Vitamin C und Vitamin E sowie die Mineralstoffe Magnesium und Zink werden auffällig verringert. Ein Lebenselixier, dessen Bildung hierdurch verringert wird, ist der Botenstoff Serotonin – der eine Frau glücklich macht und vor Stimmungsschwankungen schützt!

„Künstlich“ ist out – „Natürlich“ ist in.

Trotzdem wurde die „Pille“ immer häufiger und immer früher verschrieben. Etwa 5 – 10 % der Mädchen ab 12 Jahren und mehr als 70 % der Frauen ab 18 Jahren greifen immer noch mit diesem verschreibungspflichtigen Arzneimittel in ihren Hormonhaushalt ein. Und dies gar nicht unbedingt, um zu verhüten, sondern um regelmäßige Blutungsabstände herbeizuführen. Durch die regelmäßigen Blutungen bei Pilleneinnahme wird den Mädchen glauben gemacht, sie hätten einen schönen Zyklus. Dabei sind Pillenblutungen alles andere als echte Menstruationsblutungen in einem natürlichen Zyklus. Ein Pillen-Zyklus ist ein maskierter, durch künstliche Hormone gesteuerter Schein-Zyklus! Keine aufgeklärte Frau möchte heutzutage einen künstlichen, manipulierten Scheinzyklus; Frauen möchten natürlich leben.
Wer seinen eigenen, individuellen Zyklus und damit ein Stück weit auch sich selber kennenlernen möchte, kann dies erlernen. Am besten ist es, von Anfang an, also mit dem Einsetzen der Fruchtbarkeit mit dem Beobachten der eigenen Körperzeichen und dem Eintragen in eine Zyklustabelle zu beginnen. Für ein pubertierendes Mädchen ist dies der beste Weg, um Kompetenz über ihren Körper zu erwerben, sich diese zu erhalten und so zur Expertin für ihren eigenen, individuellen Zyklus zu werden.
Je früher, desto besser, denn Teenager-Mädchen sind wissbegierig in Bezug auf alles, was sie selber und ihren Körper betrifft. Es geht darum, dass das Mädchen vorbereitet ist auf die Jahre ihrer Fruchtbarkeit, die rund 35 Jahre Teil ihres Lebens sein wird. Eine junge Frau, die informiert ist, kann selbst die Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen. Warum sollte ein junges Mädchen Konsumentin von künstlichen Produkten sein anstatt Spezialistin für ihren Körper?
Wenn eine Aufklärung über das Zyklusgeschehen und seine Beobachtbarkeit nicht stattfindet, wird einem Mädchen der Zugang zum eigenen Körper erschwert; eine Verunsicherung oder ablehnende Haltung gegenüber dem Menstruationsgeschehen könnte entstehen. Der Körper könnte gar zum Feind werden (Magersucht, Ritzen). Mädchen dagegen, die über die anstehende Menarche und ihre ersten körperlichen Anzeichen Bescheid wissen, stehen ihr weder ängstlich noch ablehnend gegenüber, wenn sie einsetzt. Sie bejahen – ganz natürlich – ihr Frau-sein.

▼

Elisabeth Luge, verheiratet, vier Kinder, ist promovierte Linguistin mit über 30 Jahren Berufserfahrung an Privatschulen und Universität.
Sie ist daneben zertifizierte Kursleiterin für das Gordon-Familientraining, Multiplikatorin für Natürliche Empfängnisregelung nach Prof. Rötzer, Assistant of Community, tf TZI/IR, ausgebildete TeenSTAR-Kursleiterin und seit 2019 Vorsitzende von TeenSTAR Deutschland e.V.

© Dr.Ralf Luge

durchblick-Tipp

INER
Institut für Natürliche Empfängnisregelung Prof. Dr.med. Josef Rötzer e. V

Das Institut für Natürliche Empfängnisregelung nach Prof. Dr. med. Josef Rötzer e. V. veranstaltet zum 100. Geburtstag von Josef Rötzer den

34. Internationalen INER-Jubiläums-Kongress 2020
vom 01. bis 03. Mai 2020
im Schloss Puchberg, Wels, Österreich

Information bzw. Anmeldung zum Kongress:
elisabeth.roetzer@iner.org oder
www.iner.org

Der jährlich stattfindende Kongress dient der Fortbildung auf dem Gebiet der Natürlichen Empfängnisregelung und ist offen für alle Freunde und Interessierte.