

Verhütung ist ein weibliches Substantiv. Man könnte jetzt sagen, das ist nicht überraschend, denn erstens ist das Thema „nicht schwanger werden wollen“ tatsächlich weitgehend Frauensache. Und auch sonst ist das Thema Verhütung fest in weiblicher Hand. Oder besser im weiblichen Leib, deshalb sind Frauen ein interessanter Markt für die Verhütungsmittel-Industrie.

41 Prozent der Frauen in Deutschland, rund 18 Millionen, sind aktuell in ihrer fruchtbaren Phase. Nach Informationen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung wenden rund drei Viertel der sexuell aktiven Bevölkerung Verhütungsmittel an. Das Verhütungsmittel der ersten Wahl ist die Pille (53 Prozent), gefolgt vom Kondom (37 Prozent). Bei den Frauen zwischen 30 und 39 wird die Spirale bedeutsam und wird von 10 Prozent genutzt, sie enthält in vielen Fällen ebenfalls Hormone wie die Pille. Die Sterilisationen von Mann oder Frau machen ebenfalls ein paar Prozent aus, aber erst wenn die Betroffenen die 40 Jahre überschritten haben. Die Sterilisation, also sich die Samenleiter abbinden zu lassen, ist psychisch für manchen Mann schwierig, da er dann nicht mehr „scharf schießen kann“, wie es mal ein Freund ausdrückte.

Und auch das ist typisch fürs Thema Verhütung: Die Männer klagen gleich, aber was die hormonelle Verhütung mit den Frauen macht, wird totgeschwiegen. Oft kein Wort über die körperlichen und vor allem psychischen Nebenwirkungen der Pilleneinnahme bei der Frau. Die hormonelle Verhütung ist ein Eingriff in die Biologie des weiblichen Körpers und des Gehirns, die reiflich abgewogen werden sollte.

Blutdruckerhöhung, Anstieg der Leberwerte, erhöhtes Risiko für Thrombose und Lungenembolie oder ein womöglich erhöhtes Risiko für Brustkrebs sind vielfach diskutierte und durchaus bekannte erste Nebenwirkungen der hormonellen Verhütung. Scheidentrockenheit, Gewichtszunahme, Wassereinlagerungen, Kopfschmerzen, Pilz- und Blaseninfektionen, braune Flecken im Gesicht und Schmierblutungen sind ganz alltägliche Nebenwirkungen. Viele Hormonprodukte führen durch die enthaltenen künstlichen Gelbkörperhormone

## SAGEN SIE MAL, FRAU DOKTOR

VON Yael ADLER



# Wie belastend ist die Pille für den weiblichen Körper?



Die Pille wird seitens der Pharmaindustrie zwar in hübsche, bunte Verpackungen getan, doch so harmlos ist sie nicht.

Foto Picture-Alliance

außerdem zu ölgiger Haut, großen Poren, Pickeln, Haarausfall und Damenbart – alles Beschwerden, die Frauen oft nicht mit den Hormonen in Verbindung bringen.

Wirklich sinnvoll kann eine Hormongabe sein, wenn damit gynäkologische Erkrankungen behandelt werden. Es gibt ein paar spezielle Pillen mit einem Gelbkörperhormon, das einen antimännlichen Hormon-Effekt hat und Bartwuchs, Haarausfall oder manche Akneformen bessert. Auch bei gynäkologischen Erkrankungen wie Zysten in

den Eierstöcken oder Endometriose ist die Pille als Medikament wirksam.

Die Pille wird seitens der Pharmaindustrie in hübschen Verpackungen mit Blumen und geschwungenen femininen Deko-Linien präsentiert. Dabei handelt es sich jedoch de facto um ein Arzneimittel, das man in einen gesunden Körper einwirft, fast so, als wären es Bonbons.

Viele junge Frauen nutzen die Pille schon mit 14 Jahren. Es soll ihnen sexuelle Freiheit geben. Der Preis ist in vielen Fällen hoch: Das Gefühl, spontan Lust, Gier und sexuellen Trieb zu empfinden,

was man ja Männern (die nicht hormonell geplättet sind) als genuin zu schreibt, kennen viele Frauen unter der Pille nicht. Sie haben auch Sex, doch müssen sie sich unter der Pille stärker dazu motivieren; es ist weniger der körperliche Trieb als eine Kopfentscheidung, für die sie bewusste Impulse benötigen oder äußerliche Stimuli. Erst nach dem Absetzen der Pille spüren Frauen oft sexuelles Begehren, das einfach als Bauchgefühl ganz ohne Trigger entsteht. Die Pharmaindustrie liegt also mit im Bett und hemmt die triebgesteu-

erte sexuelle Selbsterkundung, die gerade die Pille doch eigentlich erst ermöglichen sollte.

Sex und Lust haben ohne Pille eine ganz andere Dimension als unter hormoneller Verhütung. Viele erleben sogar komplette Lustlosigkeit, also einen Verlust ihrer Libido, Depressionen, Ängste, Antriebslosigkeit. Die Pille, das Symbol sexueller Befreiung der Frauen, aber auch in vielen Fällen die Hormonspirale verkommen in der Realität der Betroffenen zu einem chemischen Keuschheitsgürtel. Darüber spricht man aber nicht. Forschungsstudien zur Pille für den Mann wurden übrigens unter anderem genau wegen solcher psychischer Nebenwirkungen wie Libido-Verlust und Depressionen abgebrochen.

Eine Frau, die die Pille nimmt, verändert ihren Körpergeruch, nimmt auch den Duft ihres potentiellen männlichen Sexpartners anders wahr als ohne Pille. Der Duft der Haut und unserer Duftdrüsensekrete ist dafür entscheidend, ob man sich gut riechen kann. Ist das so, landet man, wenn es gut läuft, miteinander in der Kiste, und wenn es besonders gut läuft, wird man ein Paar und bekommt gesunde Nachkommen.

Unser Körperduft wird von unserem individuellen Bakterienzoo auf der Haut geprägt und transportiert zugleich chemische Signale mit Informationen über unsere Genetik, die Blutgruppe und das Immunsystem. So erschnuppert wir auf biochemische Weise, ob der potentielle Partner zu unserem Erbgut passt, damit in diesem evolutiven Spiel unsere Nachkommen stark und robust werden.

Doch was passiert, wenn Sie unter Einnahme der Pille den Mann Ihres Lebens kennenlernen, liebe Damen? Dann riecht er eine Frau unter der Pille, denn Sie sondern Pillenduft ab, aber auch Sie nehmen ihn nur durch eine pillengeprägte Nase wahr. Wie groß der Einfluss von Hormonen auf die Duftwahrnehmung ist, wissen alle, die mal schwanger waren. Haben Sie nun ein paar Jahre mit ihrem Partner gelebt und geliebt, kommt es vielleicht zu dem Punkt, dass Sie sich sagen, ja, jetzt will ich mit ihm Kinder haben, und Sie setzen die Pille ab. Und dann, was passiert?

Womöglich können Sie ihn nicht mehr riechen. Und er Sie nicht. Weil Sie jedoch bereits sozial aneinander ge-

bunden sind, heiraten Sie dennoch. Mag der durch die Pille veränderte Duft der Haut vielleicht ein Grund für die hohen Scheidungsraten heutzutage sein?

Pillen, aber auch der Verhütungsring und die Hormonspirale enthalten künstliche Geschlechtshormone. Sie sorgen für konstante Hormonspiegel im Körper und beeinflussen die Regelmechanismen übergeordneter Steuerhormone im Gehirn. Schwangerschaftsverhütung erfolgt somit darüber, dass der Eisprung unterdrückt oder auch nur der Aufbau der Gebärmutter-schleimhaut für die Einnistung eines befruchteten Eis gehemmt und der Schleim am Muttermund verdickt wird, so dass Spermien nicht reinkommen.

Dabei sind hormonfreie Alternativen neben Kondomen auf dem Markt. Viele kennen die Kupferspirale. Sie setzt Kupfer-Ionen frei, die die Spermien lahmlegen auf ihrer Reise vom Penis zum Ei und lösen an der Schleimhaut der Gebärmutter eine leichte Irritation aus, die es einem doch aus Versehen befruchtetem Ei unmöglich macht, sich einzunisten. Noch viel zarter und auch bei Jugendlichen schon möglich sind ein kleines Kupferkettchen, das gleich einem Piercing in der Gebärmutter eingehängt wird, und auch ein Kupfer-Perlen-Ball, der einem Wollknäuel mit Perlen gleich einfach in den Uterus hineingeschoben wird. Eine nebenwirkungsarme, sichere Alternative. Liebe Frauen, denken Sie mal darüber nach, Ihre Libido könnte es Ihnen danken.

## HABEN SIE AUCH EINE FRAGE?

Haben Sie auch eine Frage, die Sie schon immer mal einem Arzt stellen wollten, ohne dass Sie sich extra einen Termin in seiner Sprechstunde geben lassen wollen? Dann fragen Sie doch einfach Dr. Yael Adler. Sie ist Ärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Venenheilkunde und Ernährungsmedizin in Berlin und Autorin unter anderem des Bestsellers „Haut nah. Alles über unser größtes Organ“. An dieser Stelle beantwortet Dr. Adler in unserer Zeitung regelmäßig Ihre medizinischen Fragen. In ihrer nächsten Kolumne geht es um das Thema Menstruation. Bitte senden Sie Ihre Frage bis zum 18.12.2017 an: [sagensie-mal@faz.de](mailto:sagensie-mal@faz.de). Ausgewählte Fragen drucken wir in der nächsten Kolumne ab.

# KOMPAKTES WISSEN FÜR KLUGE KÖPFE.

Gewohnt fundiert und ungewohnt kompakt.



NEU  
JETZT  
AM KIOSK

Die wichtigen Themen aus Politik, Wirtschaft, Kultur, Gesellschaft und Wissen – prägnant und übersichtlich aufbereitet sowie durch Analysen und Kommentare eingeordnet.

Auch als digitale Ausgabe

F.A.Z. WOCHE

JETZT GRATIS TESTEN AUF FAZWOCHEN.DE

Liebe Leser, heute wird es etwas intim bei mir. Sie sind solche Themen von mir eher nicht gewohnt, und vielleicht passen sie auch nicht so perfekt zu einem Adventssonntags-Frühstück. Aber das Thema beschäftigt mich, weil es immer häufiger in meiner Praxis vorkommt: unvorsichtige Haarentfernungen am Körper, ganz besonders bei Männern. Gerade in dieser Woche saß wieder ein betroffener Mann bei mir im Sprechzimmer. Aber von vorne.

Es war vor ein paar Tagen, ein Patient, er ist etwa Mitte dreißig, humpelte durch die Praxis in Richtung meiner Liege im Sprechzimmer. Ich bat ihn, Platz zu nehmen und mir sein Problem zu schildern. Er errötete etwas, schaute sich vorsichtig um und versicherte sich, dass die Tür auch wirklich zu war. Dann begann er zu erzählen. Er zeigte auf seinen Intimbereich und sagte: „Da unten habe ich seit einigen Tagen eine große, gerötete, sehr schmerzhaft Schwellung.“ Ich ging nicht darauf ein, dass ihm das alles peinlich war, sondern sagte, auch um die Situation etwas aufzulockern: „Na dann mal Hose runter!“ Der Patient tat, was ich verlangte.

Und ich hatte es schon geahnt, das Malheur, was sich mir dann zeigte. An seiner linken Leiste war ein großer, geröteter Knoten zu erkennen, ähnlich einem dicken Eiterpickel. Wir Ärzte sagen dazu, das ist ein beginnendes Furunkel.

Aber noch etwas fiel mir gleich auf: Die Haut des Mannes zeigte keine Behaarung mehr. Der Mann war komplett rasiert. Von oben bis unten. Das brachte mich direkt auf die nächste Frage. „Haben Sie sich einer Intimirasur unterzogen?“ Mein Patient nickte. Daraufhin fragte ich ihn, ob er nach dem Rasieren die Stellen desinfectiert oder zumindest Rasierwasser benutzt habe? Er schaute mich irritiert, fast ungläubig an. „Nein, habe ich nicht.“

Die Haut ist unser größtes Organ. Sie schützt uns vor den Widrigkeiten der Umwelt und lässt uns durch den Tastsinn mit unserer Außenwelt oft auf ganz feinfühligere Art und Weise in Kontakt treten.

Jeder, der sich einmal an heißem Wasser die Finger verbrannt hat, weiß, dass unsere Haut uns durch Schmerzen auch sicher vor Gefahren warnt. Die Haut ist auch eins unserer sensibelsten Organe. Kuscheln, streicheln, schmusen: Jeden Körperkontakt nimmt unsere Haut (meist) als angenehm wahr. Dass wir deshalb behutsam mit ihr umgehen müssen, das hingegen vergessen wir wohl immer mal wieder.

Sogar ganz im Gegenteil – von der Werbung lassen wir uns erzählen, wir müssten unsere Haut mit Make-up beschmieren, bräunen, mit Duft eincremen und eben rasieren. Die Mode bringt es mit sich, dass wir an unserer

## DER LANDARZT



### ZUM HAARERAUFEN

VON DR. THOMAS ASSMANN



Heikel: Männer und Schönheit. Foto Mauritius

Haut herumexperimentieren, unser Erscheinungsbild ganz bewusst zu Lasten unserer Haut verändern. Und das gilt schon länger nicht mehr nur für Frauen, sondern auch zunehmend für die Männerwelt. Letztere hat ihren Fokus unter anderem besonders auf die Entfernung der Körperbehaarung gelegt.

Das interessante Phänomen dabei: Nicht nur bekannte Sportler, sondern auch der Durchschnittsmann verbringt viel Zeit vor dem Spiegel damit, seinen Bart aufwendig in Form zu bringen. Da wird jedes Haar gestutzt und gepflegt, aber am sonstigen Körper wird jeder Haarwuchs schon im Keim sofort erstickt – so wie bei meinem Patienten.

Vorreiter dieser Mode waren natürlich die Frauen, und, ich will nicht verschweigen, angetrieben durchaus von den Wünschen der Männer. Die Damen rasieren sich schon lange die Beine und Achseln und auch den Intimbereich. Die Frisuren, die dabei herauskommen, so durfte ich in der Praxis schon lernen, tragen dann durchaus interessante Namen. Aber das ist ein anderes Thema.

Mittlerweile hat aber nun der Trend zur Intimirasur auch die Männer erreicht – vor allem die Jüngeren unter ihnen.

Der Trend zur Selbstoptimierung wird immer stärker. Schönheit als Karrierechance beziehungsweise -pflicht. Mittlerweile werden etwa zwanzig Prozent aller Schönheitsoperationen in Deutschland an Männern durchgeführt. Da scheint die Intimirasur als tägliche kleine Optimierung am eigenen Aussehen so manchem vergleichsweise harmlos vorzukommen.

Das stimmt so aber nicht ganz. Denn wie man an meinem Patienten sehen kann, ist sie nicht ganz gefahrlos möglich. Durch das Rasieren werden nämlich teilweise kleine Wunden in die Haut gesetzt, die man gar nicht sofort wahrnimmt und die auch nicht immer direkt bluten. Doch durch diese Wunden können Bakterien in den Organismus eindringen. Wir haben ja genug Erreger auf unserer Haut. Gelangen sie in die Wunde, kann es zu einer eitrigen Infektion kommen. Genau das ist meinem jungen Patienten wohl passiert.

Und wie kann man das verhindern? Das fragte nicht nur er mich in letzter Zeit. Am liebsten würde ich sagen: „Indem man es mit der Selbstoptimierung einfach nicht übertreibt.“ Aber das ist nicht die medizinische Antwort, die sich meine Patienten in solchen Momenten wünschen. Deshalb sage ich dann: „Relativ einfach, indem man die rasierten Flächen mit Rasierwasser nach dem Enthaaren desinfectiert.“ Das machen Männer zumindest im Gesicht ja schon seit Jahrzehnten. Das gilt natürlich auch für Frauen, aber meinem Eindruck nach können die das besser, zumindest sitzen sie nicht so oft wie Männer mit entzündeten Stellen bei mir in der Praxis.

Über all das informierte ich meinen Patienten, gab ihm eine antibiotische Salbe mit und erstellte einen Verband. Nächste Woche muss er noch mal kommen; wenn das Furunkel nicht abheilt beziehungsweise sogar größer wird, muss der chirurgische Kollege ran.

Meinem Rat hörte der Patient aufmerksam zu, nur bei der Stelle mit dem Rasierwasser verbot er etwas das Gesicht. „Das tut doch weh“, sagte er. Aber es gibt auch sanftere Möglichkeiten der Desinfektion, entgegnete ich ihm.

Ach, und noch mal zurück zu meinem Hoch auf die Damen und ihre Vorsicht: Gestern Morgen kam mir eine meiner Mitarbeiterinnen leicht humpelnd entgegen, sie habe da einen schmerzhaften Knoten in der rechten Leistenregion, ob ich mal schauen könnte? Der Nächste also bitte!

Liebe Leser, ich wünsche Ihnen von Herzen ein schöne zweite Adventswoche, und falls Sie noch auf der Suche nach Geschenken für Weihnachten sind: Rasierwasser ist vielleicht gar keine so schlechte Geschenkidee.

– Ihr Landarzt

Dr. Thomas Assmann, 54 Jahre alt und Internist, hat eine Praxis im Bergischen Land.