

# Ich natürlich glücklich

*Das Tagebuch*



Mein Weg zur  
hormonfreien  
Verhütung.  
Mein Weg zu  
mir selbst.



## *Schön, dass du da bist*

Hey, you – wie schön, dass du da bist! Wenn du dieses Buch gerade in den Händen hältst, beschäftigst du dich mit dem wichtigsten Thema, das es gibt: dir selbst! Du bist dabei, eine Reise anzutreten, die dich zu dir führt und auf der du lernst, auf dich und deinen Körper zu hören. Klingt dir zu pathetisch? Du hast doch nur beschlossen, die Pille abzusetzen oder sie bereits vor Kurzem abgesetzt? Was für dich vielleicht erst mal nur wie eine Kleinigkeit anfühlt, ist der Beginn von etwas ganz Großem und Wundervollen, und wir können dir eins versprechen: Du wirst viel über dich selbst lernen, was du dir vorher vielleicht gar nicht vorstellen konntest.

Wir möchten dir auch noch mal zu deiner Entscheidung gratulieren, deine hormonelle Verhütung abzusetzen. Wir wissen, dass das ganz sicher keine leichte Entscheidung war. Du bist aber nicht allein: Immer mehr Frauen entscheiden sich gegen hormonelle Verhütungsmittel. Sie wollen nicht mehr mit den Nebenwirkungen leben oder lernen, ihrem Gefühl für sich selbst wieder mehr zu vertrauen. Aus welchen Gründen auch immer du dich dafür entschieden hast, die Pille abzusetzen, wollen wir dir sagen: Wir lassen dich nicht allein!

Was bringt dir dieses Tagebuch?

Wir möchten dir durch dieses Tagebuch die Möglichkeit geben, deinen Weg zu einem pillenfreien Leben zu dokumentieren und dich auf der Reise dorthin mit nötigen Tipps und informativem Wissen zu unterstützen. Wir erklären dir zum Beispiel, wie dein Zyklus funktioniert oder wie deine Gebärmutter anatomisch aufgebaut ist, es gibt Informationen zum Thema zyklusbasierter Sport, ein Zyklusquiz und vieles mehr.



*Wir möchten dir  
auch noch mal zu  
deiner Entscheidung  
gratulieren, deine  
hormonelle Verhü-  
tung abzusetzen*







## So funktioniert's





### Periode

-  Leicht
-  Mittel
-  Stark
-  Schmierblutung





### Haut

-  Großartig
-  Gut
-  Naja
-  Schlecht





### Haare

-  Großartig
-  Gut
-  Naja
-  Schlecht

### Stimmung

-  Großartig
-  Super
-  Naja
-  Traurig

### Sex & Libido

-  Große Lust auf Sex
-  Geschützter Sex
-  Ungeschützter Sex
-  Kein Sex

Auf der nächsten Seite findest du eine Beispielseite, wie dieses Tagebuch aufgebaut ist. In eine Tabelle kannst du unter anderem eintragen, wie sich deine Haut anfühlt, wie deine Haare aussehen und wie es um deine Stimmung steht. Es gibt täglich drei Fragen, die dir helfen können, das Schöne jeden Tag zu entdecken, und du hast zusätzlich noch ganz viel Platz für eigene Notizen und Gedanken.

Wichtig ist für uns auch zu betonen, dass das hier DEIN Tagebuch ist. Auch, wenn wir dir ein paar Dinge zur Inspiration zur Verfügung stellen, steht es dir frei, dieses Tagebuch so zu nutzen, wie du das willst.

So, jetzt aber los! Mach dich auf die Reise zu einem pillenfreien Leben und zu dir selbst. Wir sind bereit, aufgeregt und freuen uns – wollen wir anfangen?



## *So funktioniert der Zyklus*

Sich mit dem eigenen Körper und Zyklus auseinanderzusetzen, geht praktisch Hand in Hand mit dem Absetzen der Pille. Deswegen möchten wir dir erklären, wie der Zyklus bei dir eigentlich funktioniert. Vielleicht hast du Angst, dass du nach dem Absetzen deiner hormonellen Verhütung direkt schwanger werden könntest. Diese Angst möchten wir dir gerne nehmen und dir das Wissen an die Hand geben, das dich dazu befähigt, genau zu wissen, wann du schwanger werden kannst – und wann nicht. Frauen sind nämlich nur ein paar Tage im Zyklus fruchtbar. Diese fruchtbare Phase ist immer rund um deinen Eisprung und lässt sich präzise bestimmen.

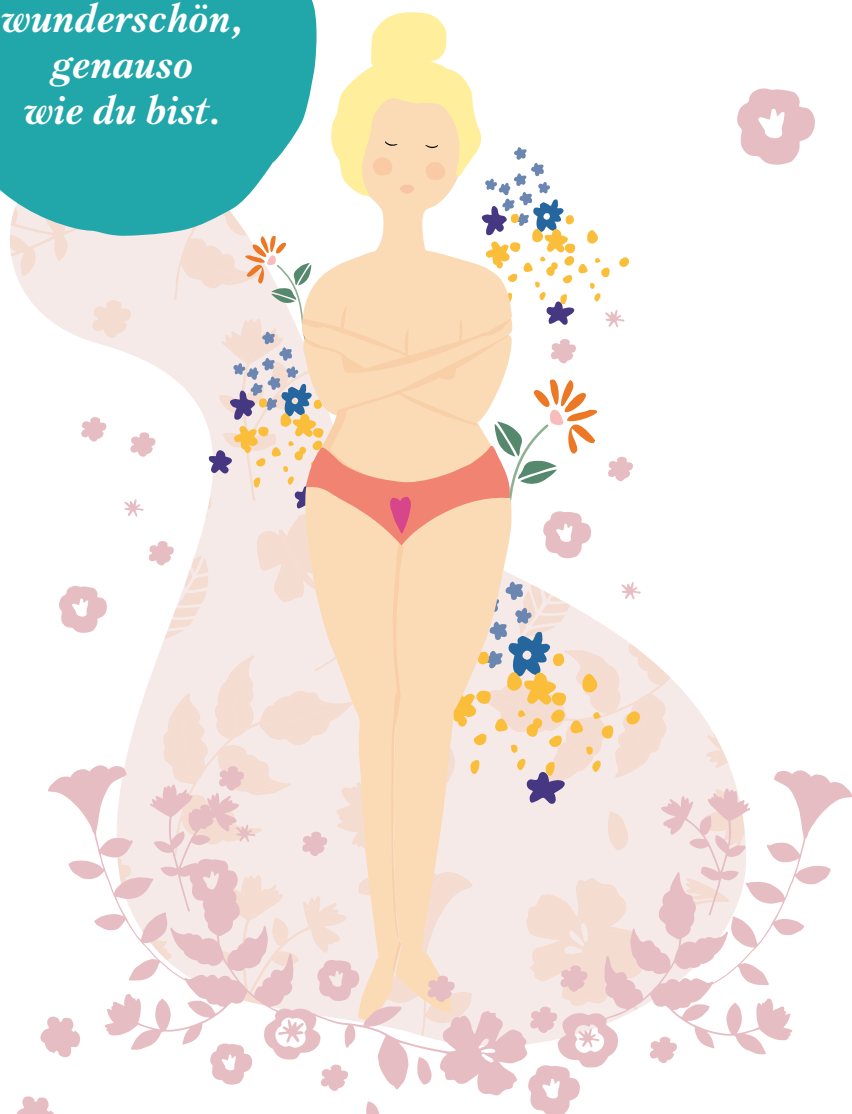
Dein Zyklus lässt sich in zwei Phasen einteilen: die folliculäre Phase und die luteale Phase. Die folliculäre Phase fängt an mit deiner Menstruation, Tag 1 deiner Menstruation ist also immer auch Tag 1 deines Zyklus. Sie endet am Tag deines Eisprungs und ist zeitlich variabel. Sie kann durch äußere Umstände wie zum Beispiel Stress oder Krankheit beeinflusst werden und sich verlängern. Deswegen findet dein Eisprung auch nicht jeden Zyklus am gleichen Tag statt.

Das Hormon FSH lässt Eibläschen reifen, im Reifungsprozess wird Östrogen gebildet. Ist die Eizelle groß genug, zeigt die hohe Menge an Östrogen im Blut dem Gehirn an, dass die Eizelle bereit für den Eisprung ist. Das Gehirn schüttet das Hormon LH aus und es kommt zum Eisprung. In dieser Phase ist deine Fruchtbarkeit am höchsten: Die Eizelle ist unterwegs und kann den Spermien begegnen, die schon auf sie warten oder frisch geliefert werden. Bis zu fünf Tage können die Spermien im Körper überleben – deshalb ist die fruchtbare Phase auch viel länger als nur der Moment des Eisprungs. Die Eizelle selbst kann übrigens nur bis zu 18 Stunden befruchtet werden.

Die luteale Phase beginnt am Tag nach deinem Eisprung und endet am letzten Tag des Zyklus, also am Tag, bevor deine Menstruation und damit ein neuer Zyklus beginnt. Das Eibläschen, aus dem die Eizelle herausgeplatzt ist, produziert Progesteron. Das lässt deine Körperkerntemperatur ansteigen und bereitet deine Gebärmutter auf ein potenzielles Baby vor. Kommt es zu keiner Befruchtung, wird die aufgebaute Gebärmutter Schleimhaut wieder abgestoßen: Das ist deine Menstruation und alles geht wieder von vorn los.



*Du bist  
wunderschön,  
genauso  
wie du bist.*





## ***Pille absetzen – Tipps & Tricks***

Na, du Mutige? Bereit für dein hormonfreies Leben? Wir sind so stolz auf dich, dass du diese Entscheidung für dich getroffen hast. Bestimmt hast du im Vorfeld schon von einigen Storys gehört zum Thema Haarausfall oder Gewichtszunahme. Leider können wir dir nicht versprechen, dass du davon verschont bleibst, aber wir wollen dir ans Herz legen, dass sich diese Probleme bei den allermeisten Frauen wieder einpendeln. Überleg mal: Jahrelang hast du deinen Körper vollgepumpt mit chemischen Hormonen und hattest keinen natürlichen Zyklus. Da ist es verständlich, dass er erst mal ein bisschen braucht, bis er sich wieder eingependelt hat. Und du kannst ihn dabei unterstützen:

Vorab ist es uns wichtig zu betonen, dass du die Entscheidung, die Pille abzusetzen, am besten gemeinsam mit deiner Ärztin oder deinem Arzt besprichst, damit sie oder er dich mit Rat und Tat begleiten kann.

### **1. Nimm den Blister zu Ende!**

Dein Körper hat sich – besonders nach jahrelanger Einnahme – an die Pille gewöhnt und wird nach dem Absetzen eh erst mal durcheinander sein. Da solltest du ihn nicht noch mehr verwirren, indem du die Pille mitten im Zyklus absetzt. Nimm den Blister zu Ende und setz die Pille danach ab.

### **2. Informier dich über zyklische Ernährung!**

Der weibliche Zyklus ist ein ziemliches Wunder. Während der verschiedenen Zyklusphasen werden durch die Ausschüttung bestimmter Hormone unterschiedliche Abläufe in Gang gesetzt. Von diesen Hormonen ist ganz schön viel abhängig: deine Stimmung, deine körperliche Belastungsgrenze oder auch deine Haut. Wenn du die Pille abgesetzt hast und du wieder einen natürlichen Zyklus bekommst, wirst du das sicher merken: Während deiner Periode ist dir absolut nicht nach Sport, doch sobald sich dein Eisprung nähert, fühlst du dich danach, ganze Bäume auszureißen und einen Marathon zu laufen.

Du kannst diese Phasen deines Zyklus durch Ernährung unterstützen und deinem Körper durch gezielte Ernährung das geben, was er gerade besonders braucht. Mittlerweile gibt es einige tolle Blogs und Bücher zu den Themen Hormonbalance und Zyklus-Food.

### 3. Hol dir natürliche Hilfsmittel!

Wo bleibt meine Periode!? Diese Frage könntest du dir tatsächlich irgendwann stellen, denn bei einigen Menschen lässt die erste Menstruation nach dem Absetzen der Pille ganz schön auf sich warten. Du solltest deinem Körper genügend Zeit geben, sich wieder neu zu orientieren – mit natürlichen Hilfsmitteln kannst du dem Ganzen aber auch auf die Sprünge helfen. Sprich hierbei am besten mit deinem/deiner Gynäkolog\*in über die verschiedenen Möglichkeiten und lass vor allem deine Hormone checken. Denn: Nicht jedes natürliche Heilmittel ist für jeden Menschen geeignet.

### 4. Kümmere dich um deine Leber und deinen Darm!

Die meisten Frauen klagen nach dem Absetzen der Pille über unreine Haut und Haarausfall. Die Gründe dafür haben oft etwas mit Darm und Leber zu tun. Beide Organe sind dafür verantwortlich, deinen Körper zu entgiften. Besonders, wenn sich dein Körper in einer Hormonumstellung befindet, gilt es, Darm und Leber ausreichend zu unterstützen. Das geht vor allem mit der richtigen Ernährung – auch hier wieder: Stichwort Zyklus-Food. Darm und Leber werden es dir danken, außerdem hilft es dir, Probleme mit Haut und Haaren zu verbessern oder sogar komplett zu lösen. Es lohnt sich zudem, dich über die richtige Pflege von Haut und Haaren zu informieren. Bei schlimmer Akne empfehlen wir, eine Fachkraft aufzusuchen, die dich unterstützen und dir Tipps geben kann.

### 5. Hab Geduld mit dir und deinem Körper!

Geduld, Verständnis und Liebe sind wichtige Pfeiler einer gesunden Beziehung, das gilt auch für das Love Triangle aus dir, deinem Körper und deinem Zyklus. Dein Körper stand lange Zeit unter hormonellem Einfluss und muss jetzt erst mal wieder allein klarkommen. Gib ihm Zeit und sei gnädig! Wir versprechen dir: Es lohnt sich.



## *Was macht die Pille mit deinem Körper?*

Egal, in welchem Stadium du dich gerade befindest, ob du die Pille bereits abgesetzt hast oder es fest vorhast: Es ist super interessant und wichtig zu erfahren, was die Pille eigentlich mit deinem Körper und deinem Zyklus anstellt.

Hast du schon mal gehört, dass die Pille deinem Körper eine Schwangerschaft vorgaukelt? Das ist ein weit verbreiteter Irrtum. Die Pille bewirkt vielmehr, dass der Zyklus komplett aussetzt. Durch die Einnahme der Pille produziert der Körper kein Progesteron mehr, die Pille selbst besteht aus einem Gestagen, das ganz andere Dinge bewirkt als das körpereigene Progesteron. Dein Zyklus setzt also aus, weil die gleichbleibende Konzentration von Östradiol und Gestagen verhindert, dass das Gehirn FSH ausschüttet und den Zyklus startet.

Die Pille verhindert auch, dass sich deine Gebärmutter Schleimhaut richtig aufbaut, sodass sich eine befruchtete Eizelle nicht einnisten kann. Die Pille ist übrigens auch ein häufiger Grund für Scheidentrockenheit, da sie den pH-Wert deiner Scheide beeinflusst.

Nimmst du eine Pille, bei der die Einnahme für eine Woche unterbrochen wird, kriegst du in dieser Pause deine Tage – oder sagen wir lieber: „Tage“. Denn die Blutung ist nichts anderes als eine Abbruchblutung, die dadurch zustande kommt, dass dein durch die Pille aufrechterhaltener Hormonspiegel mit einem Mal absackt.





*Verlasse dich  
stets auf dein  
Herz, denn es  
schlug schon,  
bevor du denken  
konntest.*



## *Was ist der Eisprung?*

Der Eisprung ist praktisch das wichtigste Event in deinem Zyklus. Das Zusammenspiel verschiedenster Hormone sorgt dafür, dass die reife Eizelle den Eierstock verlässt und sich auf den Weg durch den Eileiter macht: Das ist dein Eisprung. Erst ab dem Moment, in dem sich das Ei auf den Weg gemacht hat, ist eine Befruchtung möglich. Aber Achtung! Dein fruchtbares Zeitfenster ist nicht nur der Moment des Eisprungs.

### **Wann genau bin ich denn dann jetzt eigentlich fruchtbar?**

Nach deinem Eisprung kann deine Eizelle nur 12 bis 18 Stunden befruchtet werden. Damit hält die Eizelle viel kürzer durch, als viele annehmen. Um diesen Zeitraum zu verlängern, hat sich dein Körper aber etwas sehr Geniales einfallen lassen: Spermien können im weiblichen Körper bis zu fünf Tage überleben – theoretisch reicht es also, fünf Tage vor dem Eisprung vaginalverkehr zu haben, um das Befruchtungszeitfenster der Eizelle zu erwischen. Die fruchtbaren Tage bezeichnen die Tage, an denen du schwanger werden kannst. Da die Spermien bis zu fünf Tage im weiblichen Körper überleben können, bezeichnet man diesen Zeitraum als fruchtbar: die vier Tage vor, der Tag des Eisprungs selber und die drei Tage nach dem Eisprung.

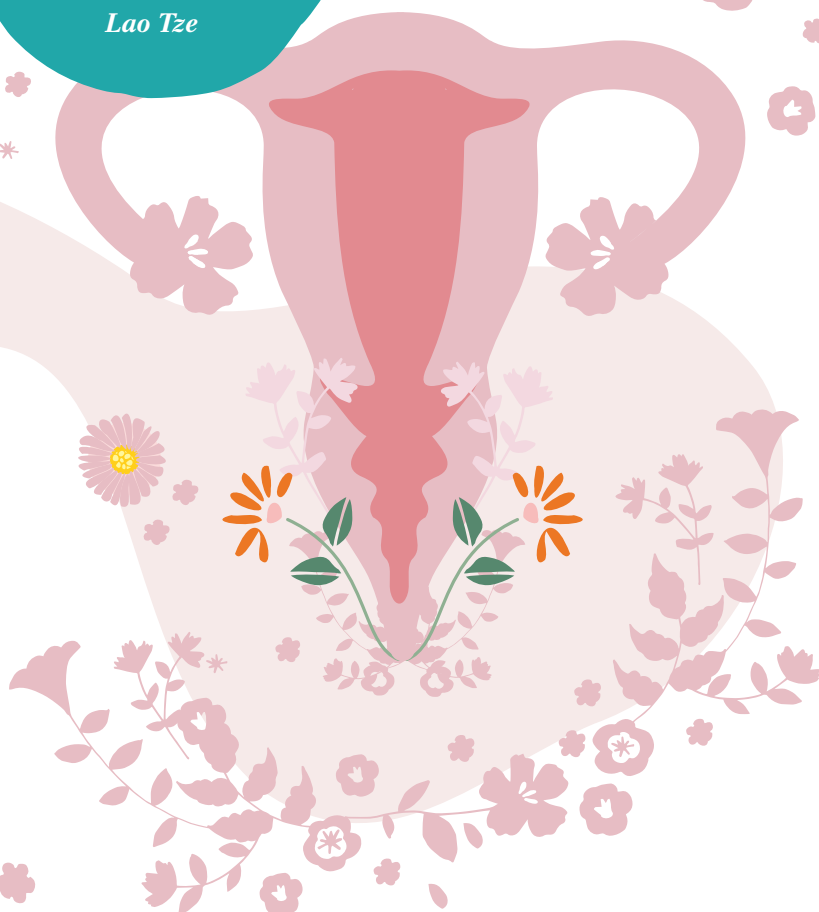
Unnützes Partywissen war gestern: Mit diesen zwei interessanten Fakten kannst du anderen Frauen echt noch was beibringen:

- 1. In der Theorie** – also bei einem ganz regelmäßigen Zyklus von 28 Tagen – findet der Eisprung statistisch am 14. Zyklustag statt. In der Realität trifft diese Rechnung aber bei weit unter 20 % aller Frauen zu.
- 2. Der Zeitpunkt des Eisprungs kann sich jeden Zyklus verändern.** Deine Hormone reagieren auf deine Lebensumstände: Die Eizelle wächst ja heran, um potenziell befruchtet zu werden. Dein Körper schaut deswegen ganz genau, wie die Umstände sind: Bist du gerade gestresst oder krank? Dann ist vielleicht gerade kein guter Zeitpunkt, um schwanger zu werden. Auch durch Reisen und psychische Vorgänge kann sich dein Eisprung verschieben.



*Auch eine Reise  
von 1.000 Meilen  
beginnt mit dem  
ersten Schritt.*

*Lao Tze*























# Beispiel

~~MO~~ DI MI DO FR SA SO

Datum 03.01.2022

Vergangene Tage seit dem Absetzen der Pille 14

## Symptome

| Periode      |  |  |  |  |  |  |
|--------------|---|---|---|---|--|--|
| Haut         |  |  |  |  |  |  |
| Haare        |  |  |  |  |  |  |
| Stimmung     |  |  |  |  |  |  |
| Sex & Libido |  |  |  |  |  |  |

Hierauf freue ich mich heute besonders

1. Mädelsabend
2. Neues Buch angefangen
3. Omas Geburtstag

Meine schönsten Momente des Tages

1. Viel mit Oma gelacht
2. Buch-Sammlung erweitert
3. Der Abend mit meinen Mädels

Besonderheiten heute

Neue Bestzeit beim Joggen erreicht. Bin heute aus dem Lächeln gar nicht rausgekommen.

## Notizen & Gedanken

Heute habe ich mich einfach nur gut gefühlt! Und das, obwohl meine Haut sich etwas verschlechtert hat ...

Ich denke, das ist normal und wird bald wieder besser.

Der Mädelsabend hat mir wirklich gutgetan! Wir haben so viel gelacht, dass wir alle Bauchschmerzen bekommen haben.

Ich bin so dankbar und glücklich für meine tollen Freundinnen, die wirklich immer hinter mir und meinen Entscheidungen stehen! Mein Highlight war heute aber definitiv, dass ich meine Bestzeit beim Joggen geschlagen habe. Wer hätte gedacht, dass ich daran so viel Spaß haben werde?

Ich bin wirklich stolz auf mich.

# Tag 1



MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

Datum .....

Vergangene Tage seit dem Absetzen der Pille .....

## Symptome

| Periode      |  |  |  |  |  |  |
|--------------|---|---|---|---|--|--|
| Haut         |  |  |  |  |  |  |
| Haare        |  |  |  |  |  |  |
| Stimmung     |  |  |  |  |  |  |
| Sex & Libido |  |  |  |  |  |  |

Hierauf freue ich mich heute besonders

1. ....
2. ....
3. ....

Meine schönsten Momente des Tages

1. ....
2. ....
3. ....

Besonderheiten heute

.....

.....

.....

*Einzigartig ist viel  
besser als perfekt*

# Tag 2



MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

Datum .....

Vergangene Tage seit dem Absetzen der Pille .....

## Symptome

| Periode      |  |  |  |  |  |  |
|--------------|---|---|---|---|--|--|
| Haut         |  |  |  |  |  |  |
| Haare        |  |  |  |  |  |  |
| Stimmung     |  |  |  |  |  |  |
| Sex & Libido |  |  |  |  |  |  |

Hierauf freue ich mich heute besonders

1. ....
2. ....
3. ....

Meine schönsten Momente des Tages

1. ....
2. ....
3. ....

Besonderheiten heute

.....

.....

.....



*21*

# Tag 3



MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

Datum .....

Vergangene Tage seit dem Absetzen der Pille .....

## Symptome

| Periode      |  |  |  |  |  |  |
|--------------|--|--|--|--|--|--|
| Haut         |  |  |  |  |  |  |
| Haare        |  |  |  |  |  |  |
| Stimmung     |  |  |  |  |  |  |
| Sex & Libido |  |  |  |  |  |  |

Hierauf freue ich mich heute besonders

1. ....
2. ....
3. ....

Meine schönsten Momente des Tages

1. ....
2. ....
3. ....

Besonderheiten heute

.....

.....

.....

23

# Tag 4



MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

Datum .....

Vergangene Tage seit dem Absetzen der Pille .....

## Symptome

| Periode      |  |  |  |  |  |  |
|--------------|---|---|---|---|--|--|
| Haut         |  |  |  |  |  |  |
| Haare        |  |  |  |  |  |  |
| Stimmung     |  |  |  |  |  |  |
| Sex & Libido |  |  |  |  |  |  |

Hierauf freue ich mich heute besonders

1. ....
2. ....
3. ....

Meine schönsten Momente des Tages

1. ....
2. ....
3. ....

Besonderheiten heute

.....

.....

.....