

**Zeitschrift:** FRAZ : Frauenzeitung

**Band:** - (2002-2003)

**Heft:** 3

**Artikel:** Nie mehr Rot sehen : mit Hormonen ohne die Tage

**Autor:** Granacher, Sylvia

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1053610>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 28.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Nie mehr

**Seit es die Pille gibt, kann frau auf die Menstruation verzichten. Manche ÄrztInnen raten ihr gar dazu. Ist es sinnvoll, die Tage noch zu haben?**

**Mit Hormonen ohne die Tage**

**W**er keinen Kuchen backen will, schaltet ihren Ofen besser aus. Das ist, salopp formuliert, das Credo jener MedizinerInnen, die die Menstruation – meist mit der Antibabypille – verhüten wollen. Sie propagieren eine neue Sicht auf die Pille als Wellnessinstrument und Heilmittel gegen – die krankmachende Periode. Und sie fordern ein neues Paradigma im Umgang mit der Menstruation: Nur wenn frau schwanger werden will, soll sie monatlich bluten. Diente die Pille in den siebziger Jahren des letzten Jahrhunderts der sexuellen Befreiung der Frau, soll sie die Frau im 21. Jahrhundert von den Tagen befreien.

**«Vor den Tagen bin ich leicht irritierbar und manchmal aggressiv. Ich will momentan nicht schwanger werden. Warum sollte ich bluten?»**

\*\*Amerikanerin, 19

**«Ich habe ein Kind und bin Witwe. Ich sehe keinen Sinn darin, weiterhin die Periode zu haben.»**

\*\*46 Frau

**A**n der Abschaffung der Periode arbeitet unter anderen die nordamerikanische Gynäkologin Patricia J. Sulak. «Die heutige Menstruation ist unnatürlich», verkündet sie im Internet oder etwa im «New Scientist» – und zwar aus evolutionsbiologischer Sicht. Denn: Noch bis vor hundert Jahren menstruierten die Frauen durchschnittlich nur 100 bis 150 Mal im Leben. Sie hatten die Menarche später, die Menopause früher, mehr Kinder, die sie lange stillten – sie waren länger unfruchtbar. Während es eine heutige Frau in den westlichen Industriegesellschaften locker auf 400 bis 450 Perioden bringt. Für Sulak nicht nur überflüssiger Blutverlust, sondern schlicht eine Zumutung für den Körper.

Und der Grund dafür, dass mehr Frauen an Gebärmutter- und Eierstockkrebs erkranken, auch an Endometriose (Ansiedlung von Zellen der Gebärmutterhaut außerhalb des Uterus), Blutarmut, dem prämenstruellen Syndrom etc.. Sulak will zurück zu den Wurzeln. Nicht durch die Verordnung von Mangelernährung und Gebärzwang. Nein. Der Natur der Frau soll die Kunst der Pharmaindustrie auf die Sprünge helfen: Umkehrbare, hormonelle Lösungen, beispielsweise die Pille, verhüten laut Sulak nicht nur eine Schwangerschaft, sondern gönnen dem Körper auch eine Pause vom ewigen Auf-, Um- und Abbau der Gebärmutterhaut und allem damit allem damit verbundenen Leid, und zwar so lange, wie frau will.

**«Ohne die Tage würde ich mich entföhnen. Ich will meinen Körper spüren.»**

\*Franziska, Bernerin, 31

**«Hätte ich meinen Zyklus nicht, würde er mir fehlen, wie wenn es statt vier nur noch eine Jahreszeit geben würde.»**

\*Karoline, 34, Bernerin

**«Eigentlich freue ich mich auf die Zeiten ohne Tante Rosa, weil sie ja häufig im unpassendsten Moment kommt. Aber: Ich kann mich noch gut an das erste Mal erinnern: Ich habe geschrien wie ein Tier, mich dagegen gewehrt, und das Zeug gehasst. Und jetzt? Ich glaube fast, dass mich das Fließen des Blutes freut, dass ich es als reinigend, als Neubeginn empfinde. Gegenüber Hormoncocktails bin ich misstrauisch.»**

\*Ann, 52, Zürcherin

**S**ulaks Thesen sind nicht neu. 1999 trugen die Reproduktionsmediziner Elsimar M. Coutinho

(Brasilien) und Sheldon J. Segal (Nordamerika) mit einem Buch («Ist die Menstruation überflüssig?») viel dazu bei, sie bekannt zu machen und eine Debatte zum Thema zu lancieren. Derzeit erforscht Sulak an der A&M Universität in Texas, ob es medizinisch zulässig ist, wenn Frauen die Pille ununterbrochen nehmen. Schon nächsten Sommer soll in den USA eine Pille auf den Markt kommen, die frau nur noch dreiviermal pro Jahr bluten lässt. Laut dem Magazin Der Spiegel arbeiten ForscherInnen außerdem daran, Hormonblocker zu entwickeln, die den Aufbau der Gebärmutterhaut verhindern.

**«Ich habe mich im Laufe der Zeit an die Periode gewöhnt, finde sie aber immer noch nicht toll, obwohl ich kaum Beschwerden habe. Als ich intensiv Judo machte, nahm ich mal eine zeitlang die Pille. Bis sich mein Körper daran gewöhnte, sank meine sportliche Leistung, weil ich extrem schnell müde wurde. Deshalb wäre ich skeptisch gegenüber einer Pille, die die Menstruation dauerhaft unterdrückt, so angenehm das wäre. Gäbe es aber Langzeitstudien, die eindeutig bestätigen, dass sie ungefährlich ist, würde ich sie eventuell nehmen.»**

\*Barbara, 32, Baslerin

**M**onatlich menstruieren muss in westlichen Industrieländern längst keine mehr. Die Freiheit, dem Zyklus auf bequeme Art und Weise eine beliebige Länge zu geben, kam vor vierzig Jahren mit der Pille. Wer sie nimmt, blutet nicht mehr der Periode wegen. Sondern weil die Männer ihr Verhütungsmittel so konzipiert haben, dass es die Natur imitiert: In einem Zyklus von 28 Tagen produziert es eine sogenannte Abbruchblutung. Sie schwemmt das bisschen

# Rot sehen

Schleimhaut aus dem Körper, das die Gebärmutter aufgebaut hat. Was im medizinischen Sinn nicht notwendig ist. Alle drei, vier Monate einmal die Pille absetzen und bluten, um dann den nächsten Dauerzyklus anzufangen, ist durchaus genug, finden viele ÄrztInnen. Weshalb in der Praxis längst gängig ist, woran Sulak noch forscht: «Schon seit langem entscheiden sich Frauen dazu, ihre Tage zu programmieren», sagt der Arzt Ferdinand Oberholzer, Vizepräsident des Verbandes der Berner GynäkologInnen. Seiner Erfahrung nach vor allem Sportlerinnen, Managerinnen, Hostessen und andere Frauen, die viel reisen. Laut Oberholzer spricht, medizinisch gesehen, nichts gegen ihren Entschied.

**«Ich sehe meine Tage als Ausdruck meiner Gesundheit und Fruchtbarkeit, ich bin stolz darauf; sie sind Teil meiner Weiblichkeit. Ich würde sie mit einer Pille unterdrücken, wenn sie mir starke Schmerzen bereiten würden und es kein besseres Mittel dagegen gäbe, sonst nicht. Selbst wenn diese Pille unschädlich wäre. Weil ich so dazu beitragen würde, ein Luxusbedürfnis zu schaffen. Weil ich so von der Mehrheit der Frauen auf der Welt ablenke, die noch nicht einmal die Mittel haben, ihre Schwangerschaft zu kontrollieren. Weil ich damit die alte Haltung stütze, dass alles am weiblichen Körper, was vom männlichen abweicht, eine Krankheit ist und weggemacht oder eingedämmt werden muss (Fettpolster, Busen, Hintern, Schwangerschaften...). Ich fände es frauenvorachtend. Weil schon genug Geld damit gemacht wird, dass Frauen meinen, alle Probleme würden sich durch Veränderungen an ihrem Körper lösen lassen.»**

\*Verena, 36, Appenzellerin

**«Alles in unserem Körper erfüllt eine Funktion — auch die Periode. Mir gibt sie zum Beispiel eine Art Lebensrhythmus. Ich nehme mir bewusst mehr Zeit für mich während der Tage. So werden sie für mich zur Oase. Ich kann nicht nachvollziehen, warum man dieses naturgegebene Geschenk mit Chemie unterdrückt. Wenn ich extrem unter Bauchschmerzen litte, würde ich mich fragen, was mir mein Körper zeigen will.»**

\*Susanne, 32, Schweizerin

Die Pille, die den natürlichen Hormonhaushalt — einen selbstgesteuerten Kreislauf — auf den Kopf stellt, kann positive Nebenwirkungen haben, gut sein für Haut, Haar und Gewicht. Und sie soll das Eierstock- und Gebärmutterkrebsrisiko erheblich senken. Sie erhöht allerdings das Risiko von Thrombose, Lungenembolie und, für Raucherinnen, Herzinfarkt. Sie kann PMS-Symptome verstärken oder gar erst hervorgerufen, auch Libidostörungen (die natürlich auch haben kann, wer sich der Verhüttungsmethode nicht sicher ist). Außerdem wirkt die Pille auf den Geruchssinn und verändert so die Partnerwahl, was noch kaum erforscht ist. Für die Mehrheit der Frauen gilt laut Oberholzer aber: Die Vorteile überwiegen die Nachteile bei weitem. Theres Blöchliger, Ärztin im Frauenambulatorium Zürich, sagt: «Die Pille ist ein potenter Stoff. Je länger geforscht wird, desto mehr Langzeitwirkungen werden offenbar. Die Frauen, die sie nehmen, profitieren zwar als selbstbestimmte Konsumentinnen, sind aber Versuchskaninchen.»

Wenn frau die Pille nicht nehmen will, kann sie ihre Menstruation anderweitig loswerden. Beispielsweise mit einer Hormon abgebenden Spirale, die sie sich implantieren lässt. Die Spirale wirkt nur lokal und reduziert die Blutung jah-

relang fast oder ganz auf Null. Auch sie dient der Verhütung und auch sie soll — wie die Pille — die Fruchtbarkeit der Frau, wenn abgesetzt, nicht tangieren. «Diese Lösungen machen sehr viel Menstruation bedingtes Leid überflüssig», sagt Oberholzer und betont, es sei der individuelle Entscheid jeder Frau, ob sie eine davon wähle. «Wie kann die Pharmaindustrie ihren Markt ausweiten?» fragt hingegen Blöchliger und bringt noch eine ganz andere Sicht ins Spiel, «indem sie gesunde Frauen daran partizipieren lässt.»

**«Ich hatte die Tage zwischen 16 und 19 nicht mehr. Ich habe damals leistungsmässig Sport gemacht. Ich war aus sportlicher Sicht körperlich so fit wie nie. Aber die Mens setzte aus. Aus «frauengleichgewichtstechnischer» Sicht war ich wohl nicht fit. Aber ich habe diese Zeit genossen, denn: Viel Sport zu machen und nicht immer von den Tampons geplagt zu werden, das war ein Privileg. Ich habe mich damals auch untersuchen lassen, weil es ja langfristig gefährlich sein kann, wenn frau in jungen Jahren die Mens nicht hat (Knochensubstanz etc.). Bei diesem Check kam heraus, dass ich alle nötigen Hormone produzierte, sie aber in einem schiefen Rhythmus ausschüttete. Deshalb war eigentlich alles in Ordnung. Heute nehme ich die Pille und bekomme jeden vierten Montag um acht Uhr die Mens. Ob dies gesund ist, weiß ich ja auch nicht wirklich.»**

\*Gabi, 26, Bernerin

\* Stimmen aus dem Bekanntenkreis der Autorin. Voller Name der Redaktion bekannt.

\*\* Stimmen aus dem Internet. Zu finden unter der Adresse [www.mum.org/stopmen.htm](http://www.mum.org/stopmen.htm). Die Seite bietet auch einen Überblick sowie Artikel und Stellungnahmen zum Thema «Stopp Menstruation».

Sylvia Granacher ist freie Journalistin in Bern.