

Setzt eine Kundin die Pille ab, kann sich ihr Hautbild verändern. Doch mit der richtigen Pflege lassen sich Unreinheiten in den Griff bekommen.

# Tschüss Pille, hallo Pickel



# So pflegen Sie Haut, die auf Hormonumstellungen reagiert

**D**ie Pille als orales empfängnisverhütendes Medikament wird seit knapp 60 Jahren von Medizinern verschrieben: Am 1. Juni 1961 wurde das erste Präparat auf dem deutschen Markt eingeführt. Gemäß einer epidemiologischen Studie aus dem Jahr 2010 nimmt ein Drittel der 20 Millionen Frauen im gebärfähigen Alter ein orales Kontrazeptivum aus einer Kombination von Estrogen und Gestagen ein. Andere Verhütungsmittel, wie transdermale oder vaginale Kontrazeptiva, aber auch sogenannte Gestagen-Monopräparate, spielen in Deutschland im Vergleich eine untergeordnete Rolle.

## Verhüten und noch viel mehr

Kombinierte orale Kontrazeptiva (KOK) werden täglich über 21 Tage eingenommen, gefolgt von einem siebentägigen hormonfreien Intervall, in dem es zwei bis drei Tage nach der letzten Tabletteneinnahme zum Einsetzen der Hormon-

entzugsblutung kommt. Ihre Wirkung beruht primär darauf, die Freisetzung von Gonadotropin (siehe Kasten S. 58) zu unterdrücken, was eine Hemmung der Follikelreifung zur Folge hat. Neben ihrer verhütenden Wirkung kann die Pille Frauen helfen, den Zyklus zu regulieren und Regelschmerzen zu mindern. Zudem hat sie einen positiven Einfluss auf Hirsutismus und Akne. Aber was passiert, wenn die Pille nach jahrelanger Einnahme abgesetzt wird?

## Was sich „danach“ ändert

Wenn nun der Wunsch nach einer hormonfreien Verhütung im Raum steht oder ein Babywunsch, wird die Pille abgesetzt – häufig nach langer Zeit der Einnahme. Dies erfolgt oft ohne Rücksprache mit einem Mediziner, sodass die Betroffenen über eventuelle Folgen des Absetzens nicht aufgeklärt sind. Die sichtbarsten Veränderungen spielen sich dabei an der Haut ab. Nicht wenige Frauen beklagen, dass sich ihr Hautzustand nach dem Absetzen der hormonellen Verhütung deutlich verschlechtert. War die Haut vorher normal und ohne Läsionen, sind plötzlich aknetypische Effloreszenzen zu erkennen. Dies ist sehr wahrscheinlich auf den Verlust der zusätzlich zugeführten Hormone durch die Pille zurückzuführen – und damit auch auf die antiandrogene Wirkung oraler Verhütungsmittel. Wurde das orale Kontrazeptivum abgesetzt, muss sich der eigene Hormonhaushalt erst wieder „einpendeln“. Wie lange das dauert und welche Nebenwirkungen



## Autorin

**DR. MEIKE STREKER** ist Kosmetikwissenschaftlerin mit umfassender Erfahrung im Bereich kosmetischer und klinischer Forschung. Sie ist Dozentin am Fachbereich Kosmetikwissenschaft der Uni Hamburg und als Referentin auf Fachkongressen, Trainerin sowie Fachautorin aktiv.

**KONTAKT**  
Dr.Streker@web.de

konkret nach Absetzen der Pille in Bezug auf Haut und Haar zu erwarten sind, ist in der Literatur nicht zu finden. Hierzu fehlen prospektive (vorausschauende) Untersuchungen. In einer 2006 veröffentlichten Studie wurde jedoch erstmals der Frage nachgegangen, wie schnell und auf welche Weise sich der menstruale Zyklus nach dem Absetzen der Pille wieder einspielt. Hierzu wurden 175 Frauen beobachtet, die diese eingenommen hatten. Sie wurden mit 284 Frauen verglichen, die noch nie ein orales Kontrazeptivum eingenommen hatten.

Dabei konnten die Wissenschaftler feststellen, dass die Zykluslänge der Post-pill-Gruppe (also der Pillen-Absetzerinnen) bis zum neunten Zyklus signifikant länger war als in der Kontrollgruppe. 51 Prozent der Post-pill-Einsteigerinnen hatten allerdings bereits einen unauffälligen ersten Zyklus. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass jede zweite Frau nach Absetzen der Pille knapp ein halbes Jahr lang mit hormonellen Nebenwirkungen rechnen kann, die sich auch auf den Hautzustand auswirken können.

## Das tut der Haut jetzt gut

Aus kosmetischer Sicht lässt sich einer möglichen Verschlechterung des Hautbildes durchaus entgegensteuern bzw. kann der Hautzustand effektiv verbessert werden. Wichtig ist darauf zu achten, dass die Kundin in dieser Zeit keine fettigen Cremes verwendet, die eine Verschlech-

Die Mikrodermabrasion eignet sich sehr gut, um unreine Haut wieder ins Gleichgewicht zu bringen und den Teint zu verfeinern



terung des Hautbildes hervorrufen könnten. Zur Pflege eignen sich insbesondere leichte Öl-in-Wasser-Emulsionen (O/W) und Gele. Bei den Wirkstoffen sind vor allem solche mit entzündungshemmenden und talgregulierenden Eigenschaften gefragt. Hierzu zählen u. a.:

**Niacinamid (Vitamin B3)** – Es wirkt talgregulierend und ist dabei besonders verträglich. In Kombination mit Linolsäure konnte in einer Studie an 90 Aknepatienten nachgewiesen werden, dass es Akneläsionen signifikant mindert und sich die Hautbarriere stabilisiert.

## Verfeinern mit Fruchtsäuren

**Alphahydroxysäuren (AHA)** wie Glycol- oder Milchsäure spenden als Pflegekomponenten in Cremes Feuchtigkeit und bringen darüber hinaus keratolytische, komedolytische, antientzündliche und regenerierende Eigenschaften mit. Zudem tragen Fruchtsäuren als chemische Peelings dazu bei, die Hautqualität zu verbessern. Wichtig ist, dass in der Behandlung Bereiche mit Entzündungen ausgespart werden, da AHA in höheren Konzentrationen auf entzündeter Haut schmerzhaft sind.

**Apparative Verfahren** wie die Mikrodermabrasion eignen sich ebenfalls, um

den zu Akne neigenden Hautzustand zu verbessern. Abgestorbene Schüppchen sowie Ablagerungen lassen sich mit dieser Methode entfernen, der Lipidgehalt der Hautoberfläche wird reduziert. Die Folge ist ein verfeinerter Teint und ein verminderter Fettglanz.

Relevant ist auch die abgestimmte Reinigung durch die Kundin zu Hause. Um der Bildung von Komedonen entgegenzuwirken, sollte sie etwa einmal wöchentlich ein Peeling durchführen. Hierfür eignen sich insbesondere Enzympeelings, da sie die Verhornungen auf äußerst sanfte Weise entfernen. Im Übrigen gilt: Auch wer seine Ernährung umstellt, kann

nach dem Absetzen der Pille dazu beitragen, dass sich das Hautbild möglichst nicht verschlechtert. Es ist erwiesen, dass sich eine unausgewogene Kost negativ auf die Haut auswirkt. Hyperglykämische Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel rasch ansteigen lassen (z. B. aus Süßigkeiten), Milch und Milchprodukte sowie ungesättigte Fettsäuren und Transfette können Akne fördern.

## Das schmeckt der Haut nicht

Gemäß der Nutrigenomik – sie untersucht die Wechselwirkungen zwischen der Ernährung und dem Genom – sind diese Lebensmittel in der Lage, bestimmte Signalwege in der Haut so zu verändern, dass eine Akne entstehen kann. Dabei nimmt der Insulin-like Growth-Faktor, kurz IGF, eine zentrale Rolle ein. Dieser Wachstumsfaktor stimuliert die Bildung von Androgenen und erhöht indirekt die Aktivität von Androgen-Rezeptoren – die Haut produziert dadurch mehr Talg. Auch verschiebt sich die Zusammensetzung der Fettsäuren, sodass ein idealer Nährboden für Bakterien wie das *Propionibacterium acne* entsteht. Aufgrund dieser Erkenntnis kann eine Ernährung mit einer niedrigen glykämischen Belastung, die reich an Pflanzenfasern ist und wenig verarbeitete Lebensmittel enthält, eine Verbesserung des Hautzustandes mit sich bringen.

# Zentrale Hormone

**Gonadotropine** sind eine Gruppe von speziellen Hormonen, die in Zellen des Hypophysenvorderlappens gebildet werden. Sie beeinflussen das Wachstum von männlichen und weiblichen Keimdrüsen (Gonaden) und wirken anregend bzw. regulierend auf endokrine (die Drüsen und ihre Sekrete betreffende) Funktionen.

**Estrogene** sind die wichtigsten weiblichen Sexualhormone. Sie werden hauptsächlich in den Follikeln des Eierstocks gebildet (Follikelhormone), jedoch auch im Gelbkörper und während der Schwangerschaft in der Plazenta. Sie sind u. a. für die Ausbildung der sekundären weiblichen Geschlechtsorgane und für die Knochenreifung mitverantwortlich.

**Gestagene**, auch Gelbkörper- oder Schwangerschaftshormone genannt, sorgen für die Entstehung und Erhaltung einer Schwangerschaft. Synthetische Gelbkörperhormone, die in ihrer Wirkung dem körpereigenen Progesteron ähneln, werden zur oralen Verhütung (Anti-Baby-Pille) eingesetzt.

**Progesteron** (ein Gestagen) wird vom Gelbkörper in der zweiten Hälfte des Menstruationszyklus und während der Schwangerschaft von der Plazenta gebildet. Es bereitet die Gebärmutter-schleimhaut auf die Einnistung der befruchteten Eizelle vor.

**Androgene** steuern die Entwicklung der männlichen Geschlechtsmerkmale. Sie werden in der Nebennierenrinde und im Hoden gebildet.