

Liebe Frau Dr. Zizenbacher!

Ich bin vor einigen Monaten zu Ihnen gekommen, weil ich oft das Problem hatte, dass mir plötzlich sehr heiß wurde. Glühender Kopf und schwitzen. Sowie einen weißlichen Ausfluss, der mit oft einem leichten Geruch verbunden war! Jetzt mag der eine oder andere Leser denken“ Die ist im Wechsel“  
Ich bin aber erst 30, also soll das wohl hoffentlich nicht die Erklärung sein 😊

Sie haben mir dann empfohlen, die Hormonspirale zu entfernen und dass wir das auch sofort durchführen könnten.

Ich muss gestehen, ich habe mich erst mal nicht getraut. Angst vor Schmerzen und ich war einfach nicht gedanklich darauf vorbereitet.

Darüber hinaus musste ich mir erst mal Gedanken über die Alternativen zu dieser Verhütungsmethode überlegen.

Nach einigen hin und her vielen gelesenen Berichten über die Spirale habe ich mich dazu entschlossen, sie zu entfernen.

Mein Hauptgrund war der Gedanke, dass ich nun schon seit meiner Pubertät mit Hormonen gefüttert werde und ich zu dem Schluss gekommen bin, dass ich das nicht bis zum „tatsächlichen“ Wechsel will!!!

**Hormone gehören einfach nicht in einen gesunden Körper!**

Ein paar Tage später war ich dann wieder bei Ihnen, und Sie haben mir die Spirale gezogen.

Mal ganz abgesehen davon, dass es überhaupt nicht weh tat, hatte ich auch in den Wochen danach überhaupt keine Beschwerden, ganz im Gegenteil!

Und was ich phantastisch finde ist, dass sie keinen Gynäkologen Stuhl haben, sondern man ganz entspannt auf einer Bank liegen kann. Ohne diese Steigbügel, ohne dieses Gefühl von völlig ausgeliefert zu sein. Sehr angenehm.

Das Gefühl und die körperliche Veränderung nach dem Hormonverzicht:

Ich muss sagen, es war eine meiner besten Entscheidungen.

Seit die Spirale entfernt ist fühle ich mich weniger müde, schwitze nicht mehr so stark, meine Haut wird klarer, ich habe das Gefühl ich sehe klarer und ich fühle wieder klarer!

Eine natürliche sexuelle Lust stellt sich wieder ein, wo ich jetzt erst merke, dass sie unterdrückt oder gebremst war. Ich bin entspannter mit mir und meiner Umwelt, ich fühle mich wieder viel wohler in mir!

Mein voriger Frauenarzt versprach mir, dass durch die Hormonspirale es doch ganz toll wäre, dass die Regel ausbleibt. Das kann ich nicht bestätigen. Ich bekam trotzdem meine Regel, zwar nicht so stark wie früher dafür aber manchmal bis zu 12 Tage lang. Ganz ehrlich, was ein Quatsch ist dieser Gedanke überhaupt. Wenn ein Mann uns das erklärt, wie toll das doch ist, sollten bei jeder Frau die Alarmglocken läuten!!!!!!

Die Natur hat schon einen Grund, dass wir gewisse Körperfunktionen brauchen. Haben wir denn tatsächlich so das Gefühl für unseren Körper verloren, dass wir jede natürliche Regung von ihm sofort unterbinden müssen?

Nachdem jetzt die Spirale entfernt ist, habe ich ganz normal wieder meine Periode. 1-3 Tage sind sie stark und dann ist sie schon wieder am abklingen und es ist weder unangenehm noch überflüssig.

Ich habe einen Bericht darüber gelesen, dass es Kulturen gibt in denen die Periode der Frauen als Fest gefeiert wird. Und das finde ich sehr schlau. So halte ich es jetzt auch. Gedanklich veranstalte ich ein Fest für meinen Körper und ich bedanke mich bei ihm und lehne seine harte Arbeit, die er für mich tut, nicht mehr ab sondern unterstütze ihn, wo ich kann. Ich habe seit dem weder Bauchschmerzen noch Krämpfe.

Zur Verhütungsalternative:

Es wird ein Diaphragma und ich bin sehr froh, dass es etwas gibt, das ohne Hormone und ohne großen Aufwand zu handhaben ist.

Ich dachte immer das ist nichts für mich, denn ich habe schon in der Schule gelernt, dass dies eine veraltete Methode ist, kompliziert in der Handhabung und damit geht jegliche Spontanität verloren.

Auch hier kann ich nur widersprechen. Es ist, wie ich mit ihnen geübt habe, gar nicht schwer in der Handhabung, ungewohnt klar, es ist schließlich was ganz Neues.

Da Sie mir auch noch erklärten, dass man das Diaphragma bis zu 48 Stunden im Körper lassen kann, stellt sich auch nicht mehr die Frage der Spontanität 😊

Ein Punkt der auch nicht ganz zu verachten ist, ist der Preis. Ein Diaphragma kostet um die 50€, es hält aber bis zu 4 Jahren! Es kommt noch das Spermienabtötende Gel dazu, aber auch das ist im Vergleich zu den Kosten von Pille und Spirale nicht gewichtig!

Da ist es doch kein Wunder, dass Apotheken und Pharmaindustrie nicht auf diese Alternative aufmerksam machen.

Ich bin jedenfalls sehr froh und dankbar, diesen Weg für mich gefunden zu haben und das neue Körpergefühl, für welches Sie mitverantwortlich sind. Denn mit Ihren ehrlichen und offenen Worten haben Sie mir geholfen, wieder mehr auf mein Gefühl und meinen Körper zu hören.

Vielen Danke!