

## Die Pille als Handicap?

Moderates Krafttraining hat sich längst von der abschreckenden Bodybuilder-Muskelprotz-Ästhetik emanzipiert. Es ist eine der wichtigsten Strategien gegen Zivilisationskrankheiten. Sowohl Rückenbeschwerden als auch Entgleisungen des Stoffwechsels wie Diabetes bessern sich, wenn die Fettmasse zugunsten der Muskelmasse abnimmt. Besonders junge, körperbewusste Menschen achten auf ihre Fitness und trainieren auch ohne Beschwerden ihre Muskeln regelmässig. Die Frauen unter ihnen müssen jedoch plötzlich erkennen, dass sie sich wie Sisyphus vergeblich mühen, wenn sie mittels Hormonen oder eben via Pille verhüten.

Amerikanische Forscher um Chang-Wook Lee haben an den Universitäten von Texas und Pittsburg 34 Frauen, die Hormone zur Verhütung einnahmen, und 39 Frauen, die keine Pillen nahmen, über zehn Wochen beim Fitnessstraining beobachtet. Sie waren zwischen 18 und 31 Jahren alt und hielten gleiche Trainings- und Ernährungsbedingungen ein. Das Resultat überraschte in seiner Eindeutigkeit sogar die Forscher selbst: Unter der Pille baut man 60 Prozent weniger Muskelmasse auf, als wenn „frau“ auf Hormone verzichtet. Eine umfassende Erklärung gibt es noch nicht. Allerdings fällt auf, dass katabole (muskelabbauende) Kortisonabkömmlinge, also solche, die bei Stressreaktionen hochgefahren werden, bei den Pillennehmerinnen erhöht waren.

Das sind auf Dauer unerwünschte Kandidaten. Denn sie kurbeln beispielsweise den Knochenabbau an. So verwundert es nicht, dass das Knochengerüst von heranwachsenden Frauen unter der Pille an Stabilität einbüsst, wie eine fünf Jahre dauernde Beobachtungsstudie soeben gezeigt hat. Nur nach Absetzen nahm die Knochendichte wieder zu. Acht von zehn Frauen in den USA nehmen zu einer Zeit die Pille, da der Körper besonders aktiv Knochenaufbau betreibt. Ihnen empfiehlt man, unter der Pille ihre Ernährung mittels Calciumpräparaten konsequent zu ergänzen. Das bedeutet aber gleichzeitig, dass jenen Frauen offenbar etwas fehlt, die während der hormonellen Verhütung nicht auf zusätzliches Calcium achten. Die Pille hemmt überdies den Kollagenaufbau in Sehnen, Knochen und Muskeln. Wie dem zu begegnen wäre, ist nicht untersucht.

### **Unterschwellige Risiken**

Am Beispiel der ausgebremsten Fitness sieht man, dass manche Nachteile nicht sofort auffallen, vor allem, wenn sie nicht spektakulär sind. Sie werden erst wahrgenommen, wenn jemand gezielt danach sucht. Deshalb sind schwerwiegende Nebenwirkungen der Pille etwa Lungenembolien, derentwegen junge Frauen in die Schlagzeilen geraten, auch nur die Spitze des Eisbergs. Die langfristigen Risiken der Pille für den Stoffwechsel junger Frauen sind nämlich erst in Ansätzen erforscht. Sie sind umso schwieriger zu erfassen, als es sich oft um unterschwellige Veränderungen handelt, die womöglich erst nach Jahren ihr gesamtes Schadenpotenzial offenbaren.

So hat man inzwischen etliche Hinweise, dass die Einnahme der Pille den Zuckerstoffwechsel beeinträchtigt, die Glukoseverarbeitung verschlechtert und die Empfindlichkeit für Insulin herabsetzt. Ob man Frauen, die zuckerkrank sind, überhaupt eine Pille verschreiben sollte, war lange umstritten. Es gäbe auch - so eine umfassende Analyse von unabhängiger Seite - keine klare wissenschaftliche Antwort darauf, ob durch die neueren Pillenpräparate bei diesen kranken Frauen tatsächlich keine Verschlechterung zu befürchten seien. Aber auch Untersuchungen an gesunden Frauen geben keine

Entwarnung. In einer finnischen Studie wurde eine Verschlechterung des Zucker-Insulin-Haushaltes festgestellt, die Hormonverhütung ging mit höheren Blutdruckwerten einher, Substanzen, die Entzündung fördern, wurden vermehrt gemessen, die Konzentration der schützenden Cholesterinpartikel (HDL) war verringert, innerhalb der Gruppe der Blutfette waren zudem die Triglyceride erhöht. Diese Befunde bestätigen sich auch für Frauen anderer Völkerstämme, wie eine Studie mit afroamerikanischen Frauen zeigt. Die finnischen Untersucher rufen ausdrücklich zu einer kritischen Verschreibungspraxis auf, weil hier der Grundstein gelegt würde für spätere Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes.

### **Nicht die Pille nehmen sollte, wer.....**

So wird die Pille zum einen zur Wegbereiterin von Zivilisationskrankheiten. Die aufgelisteten Veränderungen treten nämlich als so genanntes metabolisches Syndrom bevorzugt im Zusammenhang mit Übergewicht und mangelnder körperlicher Bewegung auf. Zum anderen verschlechtert sie bei Frauen, die bereits aus anderen Gründen zu solchen Erkrankungen neigen ihre ohnehin schlechte Ausgangsbasis. Das gilt für erhöhten Blutdruck, Diabetes, Nierenleiden und anderer Gefässerkrankungen aber auch für Migräne. Bei Frauen, die an einer Migräne leiden, die sich regelmässig durch Vorzeichen ankündigt, etwa Trugwahrnehmungen (Aura), ist die Verschreibung kombinierter Hormonpillen sogar streng untersagt.

Professor Hartmut Gülker vom Herzzentrum in Wuppertal weist nachdrücklich auf die extreme Gefährdung durch die Kombination von Rauchen und Pille hin. Die Infarkt-Rate habe deshalb besonders bei jungen Frauen drastisch zugenommen, obwohl dies kaum bekannt sei. Er beziffert die Zahl der Raucherinnen unter den 13- bis 19jährigen Frauen auf 35 Prozent. Bei einer jungen Raucherin steigert sich das Risiko einer Herzerkrankung auf das drei - bis elffache der Nichtraucherin gleichen Alters. Unter der Pille vervielfacht sich diese Gefahr auf das 20- bis 87-fache.

### **Teufelskreis für junge Frauen**

Tatsache ist, dass immer mehr junge Frauen unter ebenjenen Erkrankungen des Herzkreislauf-Systems und Stoffwechsels leiden, für die die Pille womöglich einen weiteren Risikobaustein darstellt. Sie dürften von vorneherein eine Hormontherapie nur unter Vorbehalt oder eher überhaupt nicht verschrieben bekommen. Diese Krankheiten sind zudem solche, die in der Regel unentdeckt bleiben - vor allem bei jungen Menschen. Ein Fünftel der unter 35jährigen hat jüngsten Erhebungen zufolge schon einen erhöhten Blutdruck. Der Anteil der jungen Frauen, die bereits im gebärfähigen Alter unter Hochdruck und Diabetes leiden, hat sogar drastisch zugenommen, das immer häufiger davor gewarnt wird, sie mit eigentlich gut wirksamen, aber fruchtschädigenden Blutdrucksenkern zu behandeln. Wollen diese Frauen ihren Diabetes und ihren Hochdruck „natürlich“ senken, so können sie dies, wie jeder andere Kranke, am besten durch Sport und Ernährung. Man weiss, dass Krafttraining für Diabetiker sogar besonders günstig ist. Hier schliesst sich leider ein Teufelskreis: Wer mit der Pille verhütet, dem nützt das Krafttraining herzlich wenig, wie wir soeben dazu gelernt haben.

Quelle: VE news  
[www.lady-comp.ch](http://www.lady-comp.ch)