

14 TAGE

Zurück zu dir



DER MENTALE RESET NACH DER PILLE

Willkommen, du Liebe!

Wenn du das hier liest, dann hast du wahrscheinlich gerade deine **hormonelle Verhütung abgesetzt** – oder du stehst kurz davor. Vielleicht fühlst du dich frei, neugierig und erleichtert. Oder auch unsicher, erschöpft, emotional. Alles davon ist normal.

Denn: Wenn du die Pille absetzt, verändert sich **nicht nur dein Körper – auch dein Gehirn, dein Denken, dein Fühlen.**

Das liegt daran, dass Hormone und Psyche direkt miteinander verbunden sind.

Kleine Wissenschaftspause:

Östrogen steigert **Serotonin** und **Dopamin**, unsere Glücks- und Antriebshormone. **Progesteron** wirkt über GABA: Es beruhigt, erdet und lässt uns besser schlafen. **Cortisol** dagegen ist unser **Stresshormon**. Es hilft kurzfristig, kann aber, wenn es dauerhaft erhöht ist, Stimmungsschwankungen und Unruhe auslösen.

Nach dem Absetzen **pendeln sich diese Hormone neu ein**. Das kann sich anfühlen wie eine **zweite Pubertät**.

Diese 14 Tage helfen dir, dein **inneres Gleichgewicht** trotz Körperchaos wiederzufinden.

Jeden Tag bekommst du:



eine Affirmation



eine kleine wissenschaftliche Erklärung



und eine Journaling-Frage

Du brauchst nur **5 Minuten am Tag** – und die Bereitschaft, dir selbst zuzuhören. Bereit? Dann los!

TAG 1



Ich bin sicher in meinem Körper.

Wissenschaftlicher Hintergrund

Nach dem Absetzen sinkt der **Östrogenspiegel** zunächst **deutlich** ab. Östrogen ist jedoch stark mit deinem Glückshormon **Serotonin** verknüpft. Sinkt das Östrogen, kann auch der Serotoninspiegel kurzzeitig fallen. Du fühlst dich vielleicht **unsicher, unruhig oder gereizt**.

Gleichzeitig reagiert dein **Stresszentrum** (Amygdala) **empfindlicher** auf Reize. Positive Selbstbotschaften aktivieren den präfrontalen Kortex, also jenen Teil deines Gehirns, der Sicherheit, Kontrolle und Gelassenheit vermittelt. Dadurch werden Stresssignale abgedämpft und dein Nervensystem kann sich beruhigen.

Reflexion

Wann habe ich zuletzt gespürt, dass mein Körper etwas Gutes für mich getan hat?



TAG 2



Ich unterstütze meinen Körper auf seinem Weg.

Wissenschaftlicher Hintergrund

Während du hormonell verhütet, übernehmen **synthetische Hormone** die Kommunikation zwischen Gehirn und Eierstöcken. Nach dem Absetzen muss sich diese Verbindung – die sogenannte Hypothalamus-Hypophysen-Ovar-Achse – erst wieder **neu einspielen**.

Dabei beginnen Hypothalamus und Hypophyse erneut, natürliche Botenstoffe wie FSH und LH zu produzieren, die deinen Eisprung anregen. Dieser Prozess braucht deine **Unterstützung** und kann **Monate** dauern, aber es lohnt sich: Dein Körper erinnert sich Schritt für Schritt an seinen ursprünglichen Rhythmus.

Reflexion

Welche Zeichen sendet mir mein Körper heute, die ich früher vielleicht übersehen hätte?



TAG 3



Ich darf langsam machen.

Wissenschaftlicher Hintergrund

Viele Frauen bemerken nach dem Absetzen eine **tiefere Erschöpfung**. Das liegt daran, dass deine Nebennieren (kleine Drüsen über den Nieren) durch hormonelle Schwankungen und Stress mehr **Cortisol** produzieren. Dauerhaft erhöhte Cortisolwerte erschweren wiederum die Bildung von Progesteron, deinem „Beruhigungshormon“.

Regelmäßige Pausen, Schlaf und sanfte Bewegung helfen, diese Achse zu entlasten. Studien zeigen, dass schon **20 Minuten Entspannung** täglich den Cortisolspiegel senken und die Hormonbalance stabilisieren können.

Reflexion

Wo kann ich mir heute bewusst mehr Ruhe gönnen?



TAG 4



Ich atme Leichtigkeit ein.

Wissenschaftlicher Hintergrund

Dein Atem beeinflusst dein Nervensystem stärker, als viele denken. Langsame, tiefe Atemzüge aktivieren den **Vagusnerv**, der den Parasympathikus – also deinen Ruhe- und **Erholungsmodus** – steuert.

Dadurch wird weniger **Adrenalin** ausgeschüttet, der **Puls sinkt**, und dein Körper schaltet aus dem „Überlebensmodus“ zurück in Heilung und Regeneration.

Forscher konnten zeigen, dass **kontrolliertes Atmen** messbar den **Cortisolspiegel senkt** und die Herzratenvariabilität (ein Zeichen innerer Ruhe) verbessert.

Reflexion

Wann atme ich flach – und wann tief? Wie fühlt sich der Unterschied an?



TAG 5



Veränderung ist ein Neubeginn.

Wissenschaftlicher Hintergrund

Wenn Hormone schwanken, reagieren auch Neurotransmitter wie Serotonin und GABA stärker. Dadurch kann sich dein **inneres Gleichgewicht** vorübergehend **instabil** anfühlen, als würdest du dich selbst nicht wiedererkennen.

Doch diese Schwankungen sind Teil des Reboot-Prozesses deines Hormonsystems: Dein Körper „testet“ verschiedene Level, bis sich ein stabiles hormonelles Zusammenspiel einstellt. In dieser Phase unterstützt Akzeptanz dein Nervensystem besser als Kontrolle. Das zeigt sich auch in Studien zur Stressregulation und Resilienz.

Reflexion

Was, wenn das, was sich gerade chaotisch anfühlt, in Wahrheit Heilung ist?



TAG 6



Ich darf alles fühlen.

Wissenschaftlicher Hintergrund

Hormone wie Östrogen und Progesteron beeinflussen direkt, wie du Emotionen wahrnimmst. Nach dem Absetzen kann die Bandbreite deiner Gefühle größer werden. Du spürst **Freude, Traurigkeit oder Wut intensiver**.

Neurowissenschaftlich betrachtet ist das ein gutes Zeichen: Dein limbisches System reagiert wieder **natürlicher und differenzierter**, weil es nicht mehr künstlich gedämpft wird. Gefühle werden also nicht stärker, sie werden **echter**.

Reflexion

Welche Emotion hat heute Raum gebraucht?



TAG 7



Ich bin nicht meine Symptome.

Wissenschaftlicher Hintergrund

Nach der Pille kann dein Körper mit Hautunreinheiten, Haarausfall oder Stimmungsschwankungen reagieren. Das sind jedoch Reaktionen, keine „Defekte“.

Sie entstehen, weil sich dein Stoffwechsel, deine Leber und deine hormonelle Kommunikation **neu kalibrieren** müssen. Aber: Nur so kann dein Körper wieder in ein **Gleichgewicht** finden. Je eher und besser du ihn auf diesem Weg unterstützt, desto schneller werden auch deine Symptome wieder verschwinden. Und: **Du bist nicht deine Symptome**, sondern Symptome sind der sichtbare Teil dieses **Heilungsprozesses**.

Reflexion

Wie kann ich meinen Körper besser auf dem Weg unterstützen?



TAG 8



Ich lasse los, was mich stresst.

Wissenschaftlicher Hintergrund

Chronischer Stress hemmt die Produktion von Gonadotropin-Releasing-Hormon (GnRH) im Gehirn – das Hormon, das deinen Eisprung auslöst.

Das bedeutet: Zu viel Cortisol kann den **gesamten Zyklus verzögern** oder **blockieren**.

Wenn du **Stress aktiv reduzierst**, etwa durch Atemübungen, Meditation oder bewusste Pausen, sinkt Cortisol, und deine Sexualhormone können wieder im **normalen Rhythmus** fließen.

Reflexion

Was in meinem Alltag darf heute leichter werden?



TAG 9



Ich nähr' mich mit guten Gedanken.

Wissenschaftlicher Hintergrund

Dein Gehirn unterscheidet kaum zwischen realen Erlebnissen und intensiven Gedanken. Positive Selbstgespräche aktivieren das **Belohnungssystem** (v. a. Dopamin und Endorphine) und **senken Angstzentren** wie die Amygdala.

Studien zeigen, dass regelmäßige Dankbarkeitspraxis den **Spiegel an Glückshormonen messbar hebt** und gleichzeitig **Stressmarker im Blut senkt**. Gute Gedanken sind also keine Esoterik. Sie sind Biochemie.

Reflexion

Für welche drei Dinge bin ich heute dankbar – körperlich oder seelisch?



TAG 10



Ich bin stark, auch wenn ich müde bin.

Wissenschaftlicher Hintergrund

Müdigkeit nach dem Absetzen ist häufig ein Zeichen für **Anpassung**, nicht Schwäche. Dein Körper investiert Energie in Zellaufbau, Hormonproduktion und Entgiftung.

Progesteron wirkt dabei **beruhigend** auf das Nervensystem – wenn es niedrig ist, fühlst du dich **schneller erschöpft**. Statt dich zu pushen, unterstützt Erholung deine hormonelle Regeneration besser.

Reflexion

Wie kann ich heute Energie auftanken?



TAG 11



Ich darf loslassen, was nicht mehr zu mir passt.

Wissenschaftlicher Hintergrund

Mentales Loslassen beeinflusst nachweislich das Immunsystem. In Studien sanken bei Menschen, die regelmäßig emotionale Entlastung praktizierten, Entzündungswerte wie CRP und Interleukin-6.

Auch für Hormone gilt: **weniger Entzündung = bessere Balance**. Denn chronische Entzündungen stören die Hormonproduktion und fördern Östrogendominanz.

Reflexion

Welches alte Muster darf ich heute bewusst loslassen?



TAG 12



Ich bin verbunden mit mir.

Wissenschaftlicher Hintergrund

Oxytocin, das „Liebeshormon“, spielt eine Schlüsselrolle für Wohlbefinden und Stressabbau. Es wird ausgeschüttet durch **Berührung, Wärme, Vertrauen oder Lachen**.

Hohe Oxytocinwerte dämpfen die Cortisolproduktion und fördern sogar Wundheilung. Nähe – ob zu dir selbst oder anderen – ist also Medizin für dein Hormonsystem.

Reflexion

Wann fühle ich mich am meisten verbunden – mit mir oder anderen?



TAG 13



**Ich bin die wichtigste Beziehung
meines Lebens.**

Wissenschaftlicher Hintergrund

Selbstachtung beeinflusst deinen Hormonhaushalt. Studien zeigen, dass Menschen mit **höherem Selbstwert stabilere** Cortisolrhythmen und **gesündere** Schlafmuster haben.

Selbstliebe stärkt also nicht nur deine Psyche, sondern ist pure Biochemie: Sie **erhöht auch Serotonin**, das ebenfalls auf deine Sexualhormone wirkt.

Reflexion

Wie kann ich heute etwas für mich tun, ohne mich dafür zu rechtfertigen?



TAG 14



Ich bin im Einklang mit mir.

Wissenschaftlicher Hintergrund

Regelmäßige Affirmationen, Journaling und Achtsamkeitstraining **verändern die Gehirnstruktur messbar**. Forschungen zeigen: Nach 6 Wochen positiver Selbstreflexion wächst der präfrontale Kortex, der für **emotionale Stabilität** zuständig ist.

Gleichzeitig sinkt die Aktivität der Amygdala – dein Stresszentrum. Das Ergebnis: weniger Cortisol, besserer Schlaf, stabilere Stimmung.

Reflexion

Wie hat sich mein Blick auf meinen Körper in den letzten 14 Tagen verändert?



Geschafft!

Du hast 14 Tage lang mit dir gearbeitet. Deinen Körper und deine mentale Gesundheit priorisiert.

Vielleicht spürst du noch nicht überall Balance – aber du hast begonnen, sie zu bauen. Dein Körper braucht Zeit, aber er hört dir zu. Mit jedem Gedanken, jeder bewussten Entscheidung, jeder Pause.

Wenn du jetzt merkst, dass du deinem Körper auch körperlich helfen möchtest, wieder in Balance zu kommen, dann ist der **Anti-Pillen-Kompass** dein nächster Schritt.

Dort begleite ich dich dabei, das, was du mental gestärkt hast, auch körperlich umzusetzen – mit Ernährung, Supplementen und gezielter Unterstützung für deine Hormone.

Trage dich hier in die unverbindliche und **kostenlose Warteliste** ein:

[Zur Warteliste](#)

