

---

Subject: Warum verbraucht eigentlich die Pille so viele Vitamine und Mineralstoffe?  
Posted by [maurizio](#) on Thu, 12 May 2011 15:26:57 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo ihr lieben,

ich beschäftige mich ja momentan erstens mit bioidentischen Hormonen und zweitens mit NEMs.

jetzt ne Frage:

Die Pille soll ja angeblich auch den Vitamin- und Mineralhaushalt durcheinander bringen.

Warum eigentlich? und welche Stoffe sind da besonders betroffen.

Ist das mit bio-identischen Hormonen dann auch so?

Danke jetzt schon

nici

---

---

Subject: Aw: Warum verbraucht eigentlich die Pille so viele Vitamine und Mineralstoffe?

Posted by [Mimi17](#) on Thu, 12 May 2011 21:14:51 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Nici,  
das ist eine gute Frage!

Ich habe dazu das hier gefunden:

Nebenwirkung: Vitalstoffmangel

Vitalstoffmangel

Der Vitaminspiegel im Blut von Frauen, die die Pille einnehmen ist meistens auffällig vermindert. Besonders auffällig ist in diesem Zusammenhang das Vitamin C, Vitamin D3, Vitamin B12 und Vitamin B6. Die Manipulation des Körpers durch die Einnahme künstlich hergestellter Hormone lässt den Organismus auf Hochtouren arbeiten, weshalb er riesige Mengen an Vitalstoffen benötigt. Er versucht mit aller Anstrengung, irgendwie wieder ins Gleichgewicht zu kommen, was ihm bei der täglichen Einnahme der Pille natürlich nie gelingen wird.

Trotzdem versucht er es pausenlos, und sein Verbrauch an Vitaminen und Mineralien wächst. Der erhöhte Bedarf kann alleine durch die heute übliche Ernährungsweise jedoch niemals ausgeglichen werden. Frauen, die über einen längeren Zeitraum mit der Pille verhüten, leiden in der Regel unter chronischem Vitalstoffmangel.

Quelle: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/nebenwirkung-antibabypille-ia.html>

Beim suchen habe ich mehrfach gelesen, dass die bioidentischen Hormone dies nicht tun, also die Vitamine und Mineralstoffe rauben. Im Mirena-Forum gibt es auch einen langen Artikel darüber, wie das künstliche Gestagen noch den Magnesium/Kalium-Haushalt durcheinander bringt. Ich denke, das gilt auch für andere Gestagene aus der Pille.

Liebe Grüße  
Mimi

---

---

Subject: Aw: Warum verbraucht eigentlich die pille soviele vitamine und mineralstoffe?

Posted by [maurizio](#) on Fri, 13 May 2011 05:21:32 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo mimi,

danke für deine antwort!

ich habe auch gekuckt, habe aber nichts gefunden. nur dass es so ist.

was meinen die mit chronisch? heisst das für immer?

oder nur in der zeit in der man die pille nimmt?

mir fiel halt vor allem nach den schwangerschaften auf, dass ich die pille nicht mehr vertrage.

dies könnte eine erklärung sein. ich hatte immer mit der zeit wieder beginnende gemütsverstimmungen, die von monat zu monat schlimmer wurden.

da ich evtl. weiter bioidentische hormone nehmen will, habe ich angst, dass das dann auch so ist.

nici

---

---

Subject: Aw: Warum verbraucht eigentlich die pille soviele vitamine und mineralstoffe?

Posted by [gretchen](#) on Fri, 13 May 2011 09:04:40 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo,

mimi, du bist meine heldin hab schon so viel tolles von dir hier und auch im mirena forum gelesen! (u.a. deine "abhandlung" über den mineralstoffhaushalt!) danke dafür!

das "zentrum der gesundheit" ist generell ne sehr gute seite zum recherchieren und informieren.

hatte schonmal ganz zu beginn meiner haarausfallkarriere mit der gründerin, frau muthmann telefoniert. sie ist wirklich kompetent und sehr hilfsbereit!  
den artikel über die pille habe ich auch in meinen unterlagen, allerdings vermisse ich hier die quellenangaben. (was nicht heißt, dass ich dem inhalt nicht zustimme, mich hätte nur genauer interessiert, auf welche studie man sich hier bezieht oder ob es sich einfach um ne generelle aussage aufgrund von erfahrungen handelt).

ich persönlich würde ausschließen, dass bioidentische hormone die selben nebenwirkungen haben, denn hier gehts ja nicht um hormonÄHNLICHE wirkung mit nebenwirkunegn (o-ton dr. scheuernstuhl) wie bei den synthetischen .

---

Subject: Aw: Warum verbraucht eigentlich die pille soviele vitamine und mineralstoffe?

Posted by [Mimi17](#) on Fri, 13 May 2011 10:52:51 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Gretchen,

Oh, danke, die Abhandlung über die Mineralstoffe im Mirena-Forum ist aber nicht von mir. Will mich ja nicht mit fremden Federn schmücken...

@Nici,

tja, chronisch: es gibt durchaus Schäden durch die hormonelle Verhütung, die irreversibel sind. Z.B. der Schilddrüse. Was die Vitamine und Mineralstoffe angeht, so denke ich schon, dass sich das mit der Zeit (viel Zeit) wieder einpendelt, aber es gibt natürlich keine Studien dazu, jedenfalls hab ich noch keine gefunden.

Ob man diese per NEMs zuführt oder nicht, ist wohl eher eine Glaubensfrage. Es gibt Gegner und Befürworter. Wenn man aber bedenkt, welche Folgen ein Fehlen dieser Stoffe hat, halte ich es für absolut legitim und sinnvoll, das auszutesten und Mängel gezielt und überlegt zu beheben.

Zu Deinen Gemütsverstimnungen: das ist eine extrem häufige Nebenwirkung der hormonellen Verhütung! Ich finde, es zeigt sehr deutlich, welche Auswirkung Hormone auf die Psyche haben. Und wenn das kein Grund ist, die Hormone in Ordnung zu bringen und auf die synthetischen zu verzichten, was dann?

Liebe Grüße

Mimi

---

Subject: Aw: Warum verbraucht eigentlich die pille soviele vitamine und mineralstoffe?

Posted by [gretchen](#) on Fri, 13 May 2011 11:13:08 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich schicks dir mal als pm mimi

ups...geht nicht.

---

---

Subject: Aw: Warum verbraucht eigentlich die pille soviele vitamine und mineralstoffe?

Posted by [Mimi17](#) on Fri, 13 May 2011 12:42:50 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mein Fehler, jetzt sollte es gehen

---