



4. Was geschieht vor dem Entscheid für eine Verhütungsmethode?

Bei vielen Verhütungsmethoden für Frauen ist eine Beratung durch die Frauenärztin oder den Frauenarzt unerlässlich. Oft benötigt man auch ein Rezept.

Die anfängliche Beratung durch Fachleute ist unter anderem sinnvoll, da nicht jede Verhütungsmethode für jede Frau geeignet ist. In manchen Fällen kann die Wahl der falschen Methode unangenehme oder auch ungünstige gesundheitliche Folgen haben. Bei der Vielzahl der verfügbaren Verhütungen wird sich aber immer eine Methode finden, die der jeweiligen Frau am ehesten entspricht, mit der sie sehr gut zurechtkommt und die für sie auch bestens geeignet ist.

Auch wenn Verhütungsmethoden gewählt werden, die frei verkäuflich sind (mechanische Verhütungsmethoden) oder bei welchen keine künstlichen Hilfsmittel benutzt werden (natürliche Verhütungsmethoden), lohnt sich eine vorgängige frauenärztliche Beratung.

Im Rahmen der Beratung werden gezielt Fragen gestellt, die sich um die allgemeine Lebenssituation und um gesundheitliche Themen drehen. Die eigenen Vorstellungen zum Thema Verhütung dürfen und sollen jederzeit geäußert werden. Die Beratung schliesst je nach Situation auch eine medizinische (gynäkologische) Untersuchung mit ein. Insgesamt wird abgeklärt, ob es Faktoren gibt, die möglicherweise gegen die eine oder andere Verhütungsmethode sprechen. Die körperliche Untersuchung muss – wenn überhaupt notwendig – auf keinen Fall bei einer ersten Beratung durchgeführt werden. Vor einer solchen Untersuchung wird die Frauenärztin oder der Frauenarzt dann auch auf jeden Fall genau erklären, was dabei gemacht wird.

Ist einmal eine Methode zur Schwangerschaftsverhütung in der näheren Auswahl, wird im Rahmen der Beratung auch detailliert darüber informiert, was es bei der jeweiligen Methode zu beachten gilt, welche Nebenwirkungen unter Umständen auftreten können und wie damit umzugehen ist. Auch über die Risiken, die – selten zwar – mit einzelnen Verhütungsmethoden in Zusammenhang stehen, werden die möglichen Anwenderinnen genau informiert.

Reichen die erhaltenen Informationen nicht, um alle Ihre Fragen zu beantworten, dann haken Sie nach, bis Ihnen alles klar ist. Das ist Ihr gutes Recht.

An dieser Stelle muss betont werden, dass der Entscheid für eine Verhütungsmethode auf keinen Fall durch die Frauenärztin oder den Frauenarzt gefällt wird. Diese stehen Frauen – manchmal auch Männern – viel eher beratend zur Seite und haben das notwendige Fachwissen. Sie können Ihnen aufzeigen, welche Methoden im Einzelnen infrage kommen, welche am ehesten der Wunschvorstellung der Frau entsprechen, was gegen gewisse Methoden spricht und welche Vor- und Nachteile mit den einzelnen Methoden verbunden sind.

5. Allgemeines zu Nebenwirkungen oder Risiken

Alle Substanzen, die wir zu uns nehmen oder die in unseren Körper gebracht werden, «natürlicherweise» dort aber nicht vorhanden sind, können unter Umständen den Körper und das Empfinden stören. Man spricht dabei von Nebenwirkungen.

Bei den meisten Verhütungsmethoden können Nebenwirkungen auftreten, da sie von aussen in unseren Körper aufgenommen oder eingebracht werden. Davon ausgenommen sind eigentlich nur die natürlichen Verhütungsmethoden (Seite 48). Die «hervorragende Verträglichkeit» geht jedoch manchmal zulasten einer mehr oder weniger grossen Unzuverlässigkeit. Auch mechanische Verhütungsmethoden wie Kondom oder Frauenkondom (ab Seite 42), die nur während des Geschlechtsverkehrs Kontakt mit dem Körper haben, sind bestens verträglich – allerdings auch nicht zu 100%. Zudem ist der Schwangerschaftsschutz weniger gut als mit vielen anderen Methoden (Pearl-Index, Seite 19).

In Bezug auf Nebenwirkungen der Verhütungsmethoden muss man sich deshalb immer fragen: Was hat für mich die grössere Bedeutung, wenn ich verhüte? Nicht ungewollt schwanger zu werden oder keine Nebenwirkungen mit der angewandten Methode zu haben?

Je nach Verhütungsmethode sind die möglichen Nebenwirkungen anders. Es ist aber durchaus nicht so, dass alle Anwenderinnen mit Nebenwirkungen zu rechnen haben. Ihre Frauenärztin bzw. Ihr Frauenarzt wird Ihnen genau erklären, was für Nebenwirkungen bei einer infrage kommenden Verhütungsmethode auftreten können und wie Sie damit – wenn diese bei Ihnen überhaupt auftreten – umgehen können. Neben dieser ärztlichen Information finden sich die Angaben zu Nebenwirkungen auch in der Packungsbeilage der jeweiligen Methode.

Grundsätzlich kann gesagt werden, dass Nebenwirkungen eher dann auftreten, wenn eine Methode neu eingesetzt wird, also bei Verhütungsbeginn. In der Regel klingen solche Nebenwirkungen im weiteren Verlauf ab.

Gewisse Verhütungsmethoden können – sehr selten zwar – zu ernsthafteren gesundheitlichen Problemen führen. Es ist deshalb ganz allgemein wichtig, dass vor dem Einsatz eines verschriebenen Verhütungsmittels eine frauenärztliche Beratung und körperliche Untersuchung erfolgt. So kann entschieden werden, ob eine bestimmte Methode zur Verhütung infrage kommt oder ob sie aus gewissen Gründen nicht geeignet oder weniger günstig ist. Das können z.B. frühere oder aktuelle Erkrankungen sein, die bei gewissen Verhütungsmethoden das Risiko für ernste Nebenwirkungen erhöhen. Das Beratungsgespräch bei der Frauenärztin oder dem Frauenarzt bringt diese Aspekte auf jeden Fall zur Sprache.

Grundsätzlich sind die verfügbaren Verhütungsmethoden, die man nur auf ärztliche Verschreibung erhält, bei Berücksichtigung aller wichtigen persönlichen und gesundheitlichen Merkmale der Anwenderinnen (oder auch Anwender) gut verträglich und für gesunde Frauen risikoarm.

6. Hormonelle Verhütungsmethoden

Hormonelle Verhütungsmethoden können bis heute nur von Frauen angewendet werden. Es gibt Anstrengungen, ähnliche Methoden für den Mann zu entwickeln, was bisher aber noch nicht gelungen ist.

Es gibt Hormonpillen, Hormonstäbchen, Hormonpflaster oder Hormonringe. Sie werden geschluckt, unter die Haut gesetzt, aufgeklebt oder in die Scheide eingeführt. Die Art, wie sie Schwangerschaften verhüten, ist grundsätzlich bei allen ähnlich. Es werden Hormone abgegeben, die den weiblichen Zyklus beeinflussen und zu Veränderungen führen, die einer Schwangerschaft entgegenwirken. Natürlich gibt es auch Unterschiede. Lesen Sie mehr dazu in den folgenden Abschnitten.

1. Verhütung mit kombinierten Hormonpräparaten

Wenn eine Verhütungsmethode zwei Hormone enthält, die gemeinsam einer Schwangerschaft entgegenwirken, spricht man von einer kombinierten hormonellen Verhütungsmethode. Dazu zählen die (kombinierte) Pille, der Vaginalring und das Hormonpflaster.

Die «Pille»

Wenn man von «der Pille» (auch Antibabypille) spricht, ist eine Verhütungsmethode gemeint, die geschluckt wird.

Die kombinierte Pille enthält zwei künstlich hergestellte (synthetische) Hormone, ein Östrogen und ein Gelbkörperhormon.

Die verschiedenen Pillen, die heute zur Verfügung stehen, unterscheiden sich in ihrem Namen, teilweise geringfügig in Bezug auf die enthaltenen Hormone und manchmal auch hinsichtlich der Menge der enthaltenen Hormone (Dosierung). Auch die Art der Einnahme (Einnahmeschema) kann je nach Pille variieren.

Wirkung

Bei richtiger Einnahme ist die schwangerschaftsverhütende Wirkung der Pille sehr zuverlässig (Seite 20).

Obwohl es sehr viele Pillenpräparate gibt, ist die Art, wie sie Schwangerschaften verhüten, immer in etwa gleich:

1. Die Hormone unterdrücken die Eireifung, der Eisprung bleibt aus. Es steht also gar kein Ei zur Verfügung, das durch männliche Spermien befruchtet werden könnte.
2. Der Gebärmutterhalsschleim bleibt unter dem Einfluss des Gestagenhormons auch zur Zeit des eigentlichen Eisprungs zäh. Dadurch wird der Weg für die männlichen Spermien von der Scheide zur Gebärmutter auf der Suche nach einer befruchtungsfähigen Eizelle blockiert.
3. Die Gebärmutter Schleimhaut wird wegen der eingenommenen Hormone nicht regelrecht auf eine Schwangerschaft vorbereitet, weshalb es für eine allfällig befruchtete Eizelle schwierig wird, sich in der Gebärmutter Schleimhaut «niederzulassen» und sich einzunisten.

Einnahme

In der Regel wird die Pille an 21 oder 24 aufeinanderfolgenden Tagen eingenommen. Anschliessend wird die Einnahme während 7 oder 4 Tagen unterbrochen. Danach beginnt der nächste Einnahmezyklus.

Während der einnahmefreien Tage kommt es zu einer Blutung, die der Menstruationsblutung ähnlich ist. Sie wird Abbruchblutung genannt und beginnt etwa 2–3 Tage, nachdem die letzte Pille eingenommen wurde. Eventuell dauert sie noch an, wenn bereits die nächste Packung begonnen wird.

Um Einnahmefehler möglichst zu vermeiden, sind die Verpackungen (Fachausdruck: Blister) heute sehr raffiniert gestaltet. So sind zum Beispiel die Wochentage gekennzeichnet, an welchen eine jeweilige Pille genommen werden muss. Durch Pfeilmarkierungen ist auch die richtige Reihenfolge der Einnahme vorgegeben.



Einnahmebeispiel für die kombinierte Pille mit 21-tägiger Einnahme und 7-tägiger Pause.

Für eine zuverlässige Schwangerschaftsverhütung muss die Pille – und jede andere Verhütungsmethode auch – konsequent und gemäss den Empfehlungen eingenommen werden. Wichtig ist, dass die Pille immer etwa zur gleichen Tageszeit eingenommen wird. Die Einnahmepause muss auf den Tag genau eingehalten werden. Wenn eine Pille ausgelassen wurde oder die Einnahmepause länger als zulässig dauerte, ist der Schwangerschaftsschutz nicht mehr ausreichend gewährleistet.

Was tun, wenn die Einnahme vergessen wurde?

Wenn nur eine Pille vergessen wurde, dies aber innerhalb von 12 Stunden bemerkt wird, kann die Einnahme (sofort) nachgeholt werden. Danach wird das übliche Einnahmeschema fortgesetzt. In solchen Fällen schützt die Pille weiterhin vor Schwangerschaften.

Sind mehr als 12 Stunden seit der verpassten Einnahme vergangen, ist eine zuverlässige Verhütung nur noch bei entsprechendem Verhalten und mit geeigneten Massnahmen gewährleistet. Detaillierte Informationen zu Einnahmefehlern finden sich in der Packungsbeilage der jeweiligen Pille. Lassen Sie sich das Verhalten in solchen Situationen ruhig auch durch Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt erklären. Doppelt gemoppelt ist immer besser und erhöht Ihre eigene Sicherheit.

Wenn nach Einnahmefehlern – aber auch bei vermeintlich korrekter Einnahme – die übliche Abbruchblutung ausbleibt, ist es möglich, dass es beim Sex zu einer Schwangerschaft gekommen ist. Suchen Sie in solchen Fällen auf jeden Fall Rat bei Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt.

Der Vaginalring

Der Vaginalring ist eine Verhütungsmethode, die – wie der Name sagt – in der Scheide (Vagina) zur Anwendung kommt. Er enthält Östrogen und ein Gestagenhormon. Dies entspricht dem Inhalt der kombinierten Pille.

Der Vaginalring ist biegsam, durchsichtig und fast farblos. Sein Durchmesser beträgt etwa 5 cm. Er enthält zwei Speicher, die konstant Gestagene und Östrogene freisetzen.

Wirkung

Bei konsequenter Anwendung ist der Vaginalring eine sehr zuverlässige Verhütungsmethode (Seite 20).

Die Wirkung des Vaginalrings ist mit derjenigen der Pille vergleichbar. Der Unterschied liegt darin, dass die Hormone über die Schleimhaut der Scheide in den Körper aufgenommen werden.

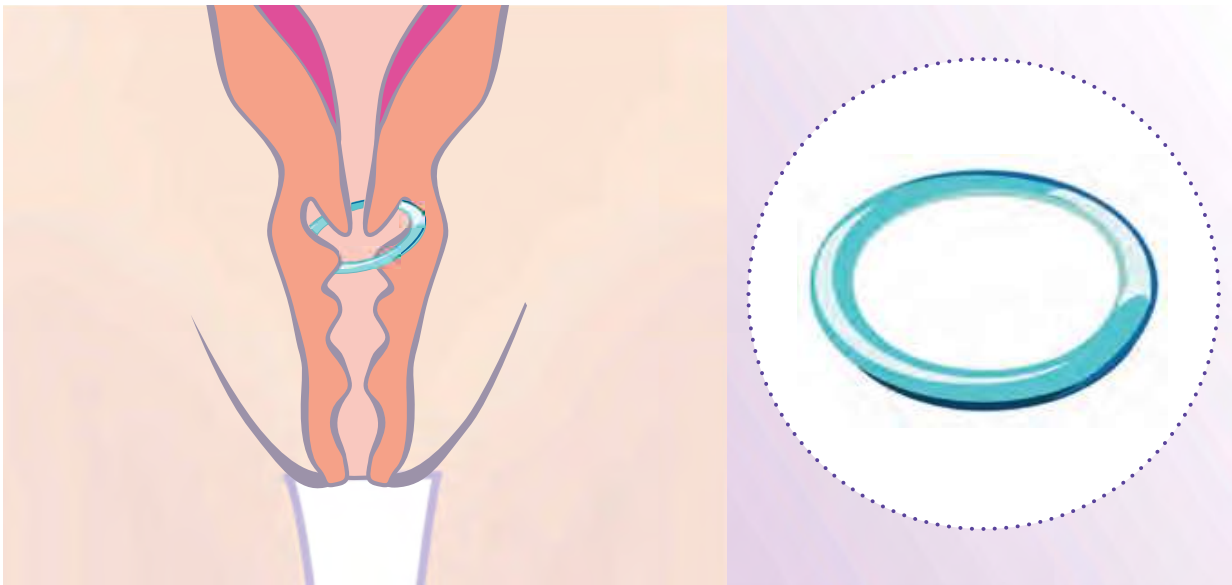
Als Folge werden der Eisprung und die Vorbereitung der Gebärmutter-schleimhaut auf eine mögliche Schwangerschaft unterdrückt. Auch der Gebärmutterhalsschleim wird zur Zyklusmitte hin – also zur Zeit des eigentlichen Eisprungs – nicht verflüssigt.

Anwendung

Der Vaginalring kann von der Frau selbst in die Scheide eingesetzt werden. Zuvor sollte allerdings eine frauenärztliche Instruktion zum Einsetzen und Entfernen des Rings erfolgen. Genaue Instruktionen dazu finden sich auch in der jeweiligen Packungsbeilage.

Die genaue Lage spielt für die empfängnisverhütende Wirkung keine Rolle. Entscheidend ist aber, dass er sich während der empfohlenen Zeit immer in der Scheide befindet.

Nach dem Einsetzen bleibt der Ring drei Wochen (21 Tage) ununterbrochen in der Vagina. Anschliessend wird er entfernt. Es folgt – ähnlich wie bei den meisten Pillen – eine Pause von exakt 7 Tagen. Das Vorgehen wird alle 28 Tage wiederholt.



Der Vaginalring (rechts) kann von der Frau selbst – möglichst weit oben in der Scheide – platziert werden (links).

Monatsblutung

Wie bei der Pille kommt es beim Vaginalring in der Regel zu einer Abbruchblutung, nachdem der Ring für die 7-tägige Pause entfernt wurde.

Was tun, wenn der Ring sich nicht mehr in der Scheide befindet oder versehentlich entfernt wurde?

Wird der Vaginalring versehentlich ausgestossen (z.B. beim Herausziehen eines Tampons), kann er mit kaltem oder lauwarmem Wasser (kein heisses Wasser!) abgespült werden. Anschliessend muss er sofort wieder eingesetzt werden. Befand sich der Ring während weniger als drei Stunden ausserhalb der Vagina, mindert dies die empfängnisverhütende Wirkung nicht. War der Ring allerdings länger als 3 Stunden nicht in der Scheide, ist den frauenärztlichen Anweisungen und den Empfehlungen der Packungsbeilage zu folgen. Die verhütende Wirkung kann bei zu spätem Wiedereinsetzen nicht mehr gegeben sein.

Eine Frau kann jederzeit selbst prüfen, ob sich der Ring noch in der Scheide befindet.

Hormonpflaster

Das Hormonpflaster enthält Östrogen und ein Gestagenhormon. Es ist also auch eine kombinierte hormonale Methode. Es ist etwa 4 x 5 cm gross und transparent.

Wirkung

Das Hormonpflaster ist bei korrekter Anwendung sehr zuverlässig (Seite 20).

Es wird auf die Haut aufgeklebt. Dort setzt es seine beiden Hormone frei, die durch die Haut in den Körper aufgenommen werden. Die Hormonfreisetzung ist über 7 Tage konstant, ein Pflaster genügt also für eine Woche. Die Wirkung ist ähnlich wie bei der Pille oder dem Vaginalring.

Der Eisprung und die Vorbereitung der Gebärmutter Schleimhaut auf eine mögliche Schwangerschaft werden unterdrückt. Auch der Gebärmutterhalsschleim wird zur Zyklusmitte hin – also zur Zeit des eigentlichen Eisprungs – nicht verflüssigt.

Anwendung

Das Pflaster wird an einer trockenen, sauberen und unbehaarten Hautstelle aufgeklebt. Das kann am Bauch, am Oberkörper unter Ausnahme des Brustbereichs, am Gesäss oder auf der Aussenseite des Oberarms sein. Es muss beim Baden, Duschen, in der Sauna etc. nicht entfernt oder ersetzt werden. Löst sich das Pflaster ab, gilt es, die Anweisungen der Frauenärztin bzw. des Frauenarztes und/oder diejenigen der Packungsbeilage zu befolgen.

Die Anwendung erfolgt über 3 Wochen, wobei ein Pflaster jeweils während 7 Tagen getragen wird. An Tag 8 und Tag 15 der Anwendung (immer am gleichen Wochentag) wird das gebrauchte Pflaster entfernt und sofort durch ein neues ersetzt. Nach den 3 Wochen folgen wie bei den meisten Pillen oder dem Vaginalring 7 Tage ohne Pflaster.

Das Vorgehen wird alle 28 Tage wiederholt. Die genauen Anwendungsinstruktionen erhalten Sie in der frauenärztlichen Beratung und in der jeweiligen Packungsbeilage.

Monatsblutung

Wie bei der Pille oder beim Vaginalring kommt es in der Regel zu einer Abbruchblutung, nachdem das letzte Pflaster vor der 7-tägigen Pause entfernt wurde.

Was tun, wenn es zu Anwendungsfehlern kommt?

Bei Anwendungsfehlern – z.B. wenn der Anwendungsunterbruch länger als 7 Tage dauert – kann die empfängnisverhütende Wirkung nicht mehr gewährleistet sein. In solchen Situationen ist immer den frauenärztlichen Anweisungen und den Empfehlungen der Packungsbeilage zu folgen.

Nebenwirkungen und wann die Verhütung mit kombinierten Hormonen nicht geeignet ist

Zu den häufigen, harmlosen und in der Regel vorübergehenden Nebenwirkungen zu Beginn der Hormonanwendung gehören Brustspannen und Zwischenblutungen. Selten kommt es zu Kopfschmerzen, Stimmungsveränderungen, Übelkeit oder Gewichtsveränderungen und anderem. Beim Vaginalring und beim Pflaster können auch lokal Nebenwirkungen auftreten. Dazu gehören etwa vaginaler Ausfluss, Scheidenentzündungen, Pilzinfektionen und Hautreizungen. Eine ausführliche Darstellung der möglichen Nebenwirkungen eines einzelnen Präparats kann der entsprechenden Packungsbeilage entnommen werden.

Bei folgenden Krankheiten dürfen kombinierte hormonelle Methoden nicht eingesetzt werden (die Angaben erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit).

Thrombose, Lungenembolie, Herzinfarkt, Schlaganfall, Migräne mit Aura

Vorsicht ist auch geboten, wenn solche Erkrankungen bei Verwandten in jüngerem Alter aufgetreten sind.

Bei folgenden bestehenden Erkrankungen ist das Risiko für ernsthafte Nebenwirkungen erhöht oder andere Methoden sind eventuell vorzuziehen.

Bluthochdruck

Zuckerkrankheit

Migräne ohne Aura

Gewisse Leberkrankheiten

Vermutete oder bestehende Schwangerschaft

Überempfindlichkeit gegenüber Inhaltsstoffen

Ungeklärte Vaginalblutungen

Krebserkrankungen der Brust oder der Gebärmutter, die durch Geschlechtshormone beeinflusst werden können

2. Verhütung mit einem Gestagenhormon

Zu den Verhütungsmethoden, bei welchen die schwangerschaftsverhütende Wirkung nur durch ein sogenanntes Gestagenhormon vermittelt wird, gehören die Gestagenpille, die Minipille, das Hormonstäbchen und die Dreimonatsspritze. Gestagenmethoden sind in der Regel niedriger dosiert als Kombinationsmethoden.

Die Gestagenpille

Die sogenannte Gestagenpille wird wie die klassische Pille geschluckt. Der Unterschied zur klassischen Pille besteht darin, dass sie nur ein Hormon – nämlich ein Gestagen – enthält und täglich ohne Unterbruch eingenommen wird.

Wirkung

Die Gestagenpille ist bei konsequenter Einnahme sehr zuverlässig (Seite 20).

Sie bewirkt, dass der Schleim im Gebärmutterhals gegen den Eisprung hin nicht verflüssigt wird und zäh bleibt. Dadurch werden die männlichen Spermien auf ihrem Weg zur Eizelle am Eintritt in die Gebärmutter gehindert. Zudem wird auch der Eisprung unterdrückt. So finden die Spermien gar keine Eizelle zur Befruchtung vor, wenn sie überhaupt bis in die Eileiter vordringen können.

Einnahme

Die Gestagenpille wird wie die kombinierten Pillenpräparate eingenommen, allerdings macht man keine Pause, sodass die Monatsblutung nicht vorhersehbar ist.

Monatsblutung

Die Monatsblutung kann unregelmässig werden und manchmal auch ganz ausbleiben.

Was tun, wenn die Einnahme vergessen wurde?

Die Gestagenpille ist bezüglich Einnahmefehlern mit der Pille vergleichbar.

Wenn nur eine Pille vergessen wurde, dies aber innerhalb von 12 Stunden bemerkt wird, kann die Einnahme (sofort) nachgeholt werden. Danach wird das übliche Einnahmeschema fortgesetzt. In solchen Fällen schützt die Pille weiterhin vor Schwangerschaften.

Liegt die verpasste Einnahme mehr als 12 Stunden zurück, müssen andere Massnahmen getroffen werden, die in der Packungsbeilage genau beschrieben sind.

Professionelle Auskunft erhält man wie üblich auch bei Frauenärztinnen und Frauenärzten.

Die Minipille


Die Minipille wird wie die Gestagenpille geschluckt. Sie enthält ebenfalls nur ein Hormon (Gestagen), das im Gegensatz zur Gestagenpille aber um einiges tiefer dosiert ist.

Wirkung

Bei richtiger Einnahme ist die schwangerschaftsverhütende Wirkung der Minipille zuverlässig (Seite 20).

Sie bewirkt, dass der Schleim im Gebärmutterhals gegen den Eisprung hin nicht verflüssigt wird und zäh bleibt. Der Eisprung wird im Gegensatz zur Gestagenpille nicht beeinflusst.

Einnahme

Die Einnahme erfolgt wie bei der Gestagenpille täglich ohne Unterbruch. Bei der Minipille, deren Gestagen nur den Schleim im Gebärmutterhals verdickt  und den Eisprung nicht unterdrückt, muss die Einnahme täglich exakt zur gleichen Zeit erfolgen – auf die Stunde genau! Wenn eine derartige Einnahme nicht garantiert werden kann – aus welchen Gründen auch immer, ist die Minipille für die Verhütung wenig geeignet.

Monatsblutung

Die Monatsblutung kann unregelmässig werden und manchmal auch ganz ausbleiben.

Was tun, wenn die Einnahme vergessen wurde?

Bei der Minipille kann das Risiko für eine ungewollte Schwangerschaft schon bei geringen tageszeitlichen Abweichungen bezüglich Einnahme steigen. In solchen Fällen oder wenn die Einnahme komplett vergessen wird, ist den frauenärztlichen Instruktionen oder den Anweisungen in der Packungsbeilage zu folgen.

Das Hormonstäbchen

Das Hormonstäbchen ist ein weiches, biegsames Kunststoffstäbchen, das ein Gestagenhormon enthält. Das ist die gleiche Hormonart wie in der Minipille oder Gestagenpille. Bei dieser Verhütungsmethode wird das Stäbchen durch

eine erfahrene Frauenärztin oder einen Frauenarzt unter der Haut eingesetzt, wo es über lange Zeit belassen werden kann (siehe «Anwendung»).

Wirkung

Bei richtigem Einsatz ist die schwangerschaftsverhütende Wirkung des Hormonstäbchens sehr zuverlässig (Seite 20).

Das im Stäbchen enthaltene Gestagen wird kontinuierlich in das umgebende Körpergewebe freigesetzt, erreicht die Blutbahn und gelangt so dahin, wo es seine verhütende Wirkung entfaltet. Sie ist vergleichbar mit derjenigen der Gestagenpille. Im Gebärmutterhals bleibt der Schleim auch zur Zeit des Eisprungs zäh, der Eisprung wird gleichzeitig unterdrückt.

Anwendung

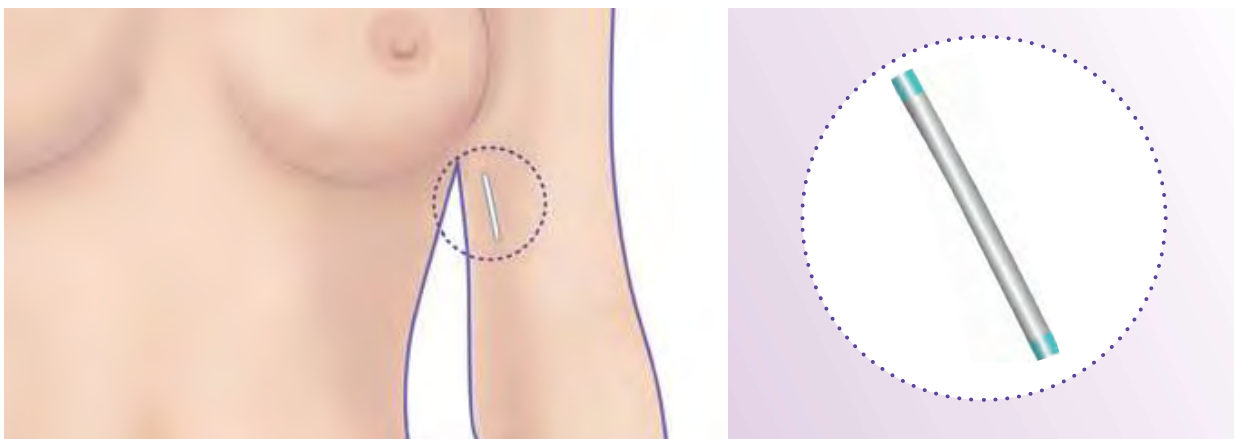
Das Stäbchen wird durch die Frauenärztin oder den Frauenarzt mit einem speziell dafür vorgesehenen, spritzenähnlichen Instrument direkt unter der Haut am Oberarm platziert. Das geschieht unter örtlicher Betäubung, sodass dieser kleine Eingriff kaum schmerzhaft ist.

Das Hormonstäbchen kann bis zu drei Jahre unter der Haut belassen werden. Während dieser Zeit wird das Gestagen gleichmässig freigesetzt.

Spätestens nach drei Jahren wird das Stäbchen wiederum durch einen kleinen Hautschnitt unter örtlicher Betäubung ärztlich entfernt. Es kann jederzeit auch früher entfernt werden, z.B. wenn ein Kinderwunsch besteht oder andere Gründe einen Stopp dieser Verhütungsmethode notwendig machen.

Monatsblutung

Die Monatsblutung kann unregelmässig werden oder ganz aussetzen.



Das Hormonstäbchen (rechts) wird unter die Haut am Oberarm eingesetzt (links).

Dreimonatsspritze

Bei der Dreimonatsspritze handelt es sich um eine Verhütungsmethode, die – wie der Name sagt – als Spritze verabreicht wird. Das in der Spritze enthaltene Hormon ist eine spezielle Form des Progesterons und gehört auch zur Gruppe der Gestagene.

Wirkung

Die schwangerschaftsverhütende Wirkung der Dreimonatsspritze ist sehr zuverlässig (Seite 20).

Das in der Dreimonatsspritze enthaltene Gelbkörperhormon führt zu einer Unterdrückung des Eisprungs, wodurch keine weibliche Eizelle für die mögliche Befruchtung verfügbar ist. Gleichzeitig wird der Schleim im Gebärmutterhals verdickt, was die Passage von männlichen Spermazellen blockiert. Die Wirkung ist also ähnlich derjenigen der Gestagenpille oder des Hormonstäbchens.

Anwendung

Die Dreimonatsspritze wird durch eine Frauenärztin oder einen Frauenarzt verabreicht. Sie erfolgt in einen Muskel, in der Regel in einen der Gesäß- oder Schultermuskeln. Das gespritzte Hormon bildet dort ein Depot, aus welchem es kontinuierlich in die Blutbahn und von dort zu seinen Wirkorten gelangt. Das Depot reicht für 3 Monate. Danach muss die Spritze wiederholt werden, was den Namen Dreimonatsspritze erklärt.

Monatsblutung

Die Monatsblutung kann unregelmässig werden oder auch ganz aussetzen.

Nebenwirkungen und wann die Verhütung mit einem Gestagenhormon nicht geeignet ist

Zu den häufigen Nebenwirkungen – besonders zu Beginn der Anwendung – zählen je nach Methode unter anderem unregelmässige Blutungen, Ausbleiben der Blutung, Hautveränderungen und Gewichtsveränderungen. Beim Hormonstäbchen und bei der Dreimonatsspritze können auch lokal Nebenwirkungen auftreten. Dazu gehören etwa Schmerzen an der Injektions-/Implantationsstelle und Hautreizungen. Die möglichen Nebenwirkungen eines einzelnen Präparats können der entsprechenden Packungsbeilage entnommen werden.

Einige Voraussetzungen, bei welchen die Verhütung mit einem Gestagenhormon nicht geeignet ist.

Überempfindlichkeit gegenüber den Inhaltsstoffen

Vermutete oder bestehende Schwangerschaft

Gewisse Erkrankungen des Herzens oder des Blutkreislaufs (z.B. Blutgerinnsel)

Gewisse Leberkrankheiten

Ungeklärte Vaginalblutungen

Krebserkrankungen der Brust oder der Gebärmutter, die durch Gestagene beeinflusst werden können

7. Intrauterin pessare (Spiralen)

Bei den Intrauterin pessaren (Spiralen) wird grundsätzlich die hormonfrei setzende Spirale von den Kupferspiralen unterschieden.

Intrauterin pessare entfalten ihre Wirkung hauptsächlich durch die lokalen Effekte in der Gebärmutterhöhle. Im Gegensatz zu den hormonellen Methoden verhindern sie in der Regel den Eisprung nicht. Grundsätzlich werden IUP besser vertragen von Frauen, die bereits geboren haben, da deren Gebärmutter grösser ist und weniger auf den Fremdkörper reagiert.

Die Hormonspirale

Man kann sich die Hormonspirale als T-förmiges Gebilde vorstellen. Sie enthält ein Gestagendepot, aus dem das Hormon kontinuierlich über die Dauer von 5 Jahren abgegeben wird.

Wirkung

Die Hormonspirale bietet bei sachgemässer Anwendung einen sehr zuverlässigen Schutz vor ungewollten Schwangerschaften (Seite 20).

Das Gestagenhormon wird aus der Spirale freigesetzt, wirkt lokal und wird über die Gebärmutter schleimhaut auch in den Körper aufgenommen. Als Folge bleibt der Schleim im Gebärmutterhals auch während des Eisprungs zäh, was das Eindringen von Spermien in die inneren Geschlechtsorgane der Frau massiv erschwert. Gleichzeitig unterdrückt es den zyklusabhängigen Aufbau der Gebärmutter schleimhaut (siehe Seite 10). Dadurch fehlt einer allfällig befruchteten Eizelle die Grundlage, um sich in der Gebärmutter anzusiedeln bzw. in der Schleimhaut einzunisten. Ein Eisprung findet in der Regel statt.

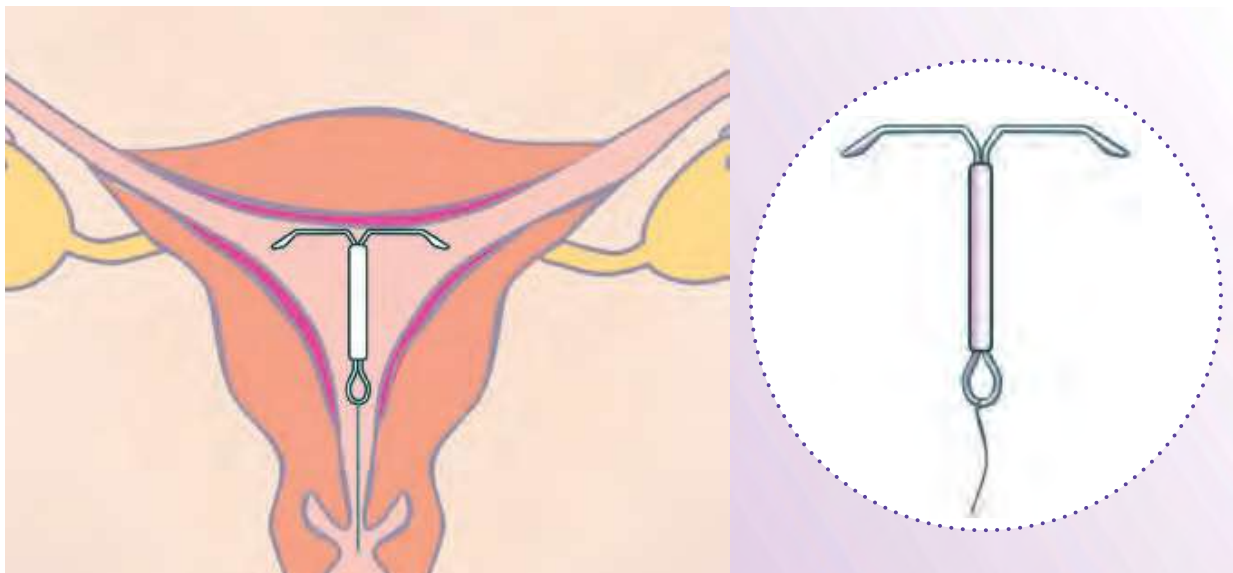
Anwendung

Die Hormonspirale wird durch die Frauenärztin oder den Frauenarzt in die Gebärmutter eingesetzt. Das Vorgehen wird zuvor genau erklärt. Das Einsetzen kann manchmal unangenehm oder auch schmerzhaft sein. Je nachdem wird der Gebärmutterhals deshalb zuvor lokal unempfindlich gemacht. Der Vorgang des Einsetzens dauert aber nur sehr kurz und oft sind keine schmerzhemmenden Massnahmen erforderlich.

Die Hormonspirale kann – je nach Wunsch der Frau – bis zu 5 Jahre in der Gebärmutter belassen werden, wo sie ununterbrochen wirkt. Die Lage sollte allerdings in regelmässigen Zeitabständen frauenärztlich überprüft werden.

Monatsblutung

Die Blutungen können unregelmässig werden oder auch ganz aussetzen.



Die Hormonspirale (rechts) wird in der Gebärmutter (links) platziert.
Der Faden am unteren Ende hilft dem Arzt bei der Entfernung.

Die Kupferspirale

Die Kupferspirale sieht ähnlich aus wie die Hormonspirale. Vergleichbar ist auch die Anwendung. Sie unterscheidet sich jedoch darin, dass die Wirkung nicht durch ein Hormon, sondern – wie der Name schon sagt – durch Kupfer vermittelt wird. Am Spiralenkörper ist ein ganz feiner Kupferfaden angebracht.

Wirkung

Die Kupferspirale ist eine sehr zuverlässige Verhütungsmethode (siehe Seite 20).

Sie beeinflusst weder den Eisprung noch die Beschaffenheit des Schleims im Gebärmutterhals. Der Spiralkörper löst eine sogenannte Fremdkörperreaktion in der Gebärmutterhöhle aus. Dadurch sind die Bedingungen für das Überleben der Spermien und eine Eizelleinnistung ungünstig und die Befruchtung wird verunmöglicht.

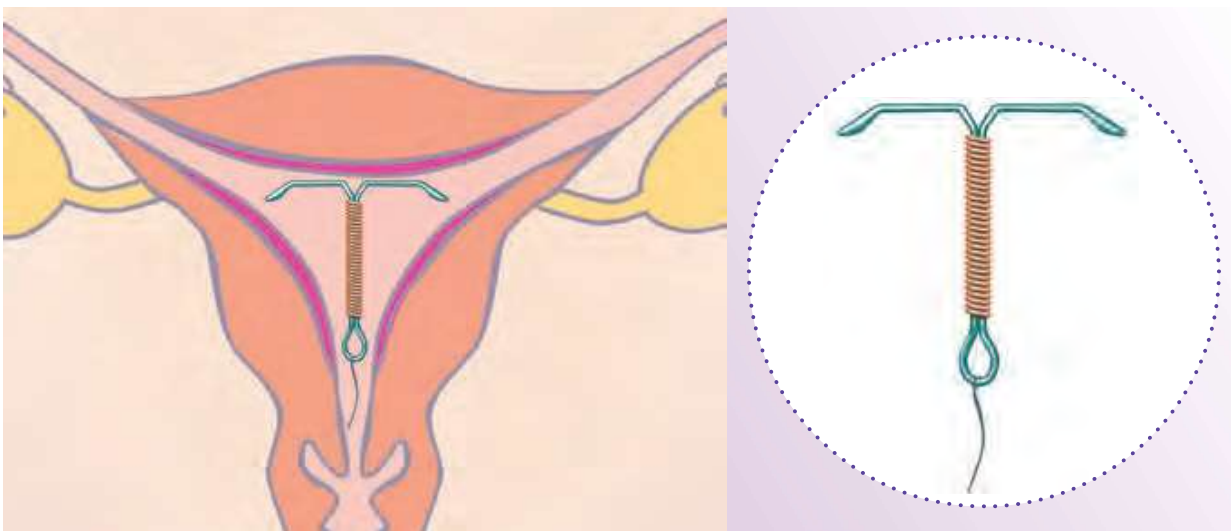
Anwendung

Die Kupferspirale wird durch die Frauenärztin oder den Frauenarzt in der Gebärmutter platziert. Dieser Vorgang dauert nur sehr kurz, kann manchmal aber unangenehm oder schmerzhaft sein. Auch hier ist eine lokale Betäubung des Gebärmutterhalses möglich, wenn eine Frau das wünscht.

Die Kupferspirale kann wie die Hormonspirale bis zu 5 Jahre in der Gebärmutter belassen werden, wo sie ununterbrochen wirkt. Ihre Lage sollte allerdings ebenfalls in regelmässigen Zeitabständen ärztlich überprüft werden.

Monatsblutung

Die Monatsblutung kann verstärkt werden.



Die Kupferspirale ist mit einem feinen Kupferdraht umwickelt.