

VERHÜTUNGSMETHODEN

PILLE

Kombinationspille

Die gängigste Form der Pille. Alle Pillen einer Packung enthalten Östrogen und Gestagen (Gelbkörperhormon) in gleicher Menge. Man nimmt drei Wochen jeden Tag zur etwa gleichen Zeit eine Pille, dann macht man eine Woche Pause, um dann mit der nächsten Packung wieder anzufangen. Je nach Östrogendosis unterscheidet man leichte, mittelleichte und starke Pillen. Je nach Art des Gestagens kann man ggf. einen Zusatznutzen (z.B. Verringerung von Pickeln) erreichen.

VORTEILE: Einfach anzuwenden, bei pünktlicher Einnahme sehr sicher, bei zu später Einnahme besteht trotzdem noch Sicherheit, wenn man spätestens 12 Stunden nach der üblichen Einnahmezeit die Pille nachnimmt. Selten Probleme mit Zwischenblutungen.

NACHTEIL: Enthält Östrogen, welches das Thromboserisiko erhöht, v.a. bei Raucherinnen und ab einem gewissen Alter. Man muss jeden Tag dran denken. Nicht sicher bei Erbrechen oder Durchfall.

Zwei- oder Dreiphasen-Pille

Bei diesen Pillen gibt es je Packung zwei oder drei unterschiedlich gefärbte Sorten von Pillen, die sich in der Menge der enthaltenen Wirkstoffe unterscheiden. Dadurch wird der natürliche Zyklus noch genauer nachgeahmt. Ansonsten gilt das Gleiche wie bei der normalen Kombinationspille.

VORTEIL GEGENÜBER DER NORMALEN PILLE: Kann Zwischenblutungen vermeiden.

Gestagen-Monopille (Minipille)

Diese Pillen enthalten nur Gestagen (Gelbkörperhormon) und müssen durchgehend genommen werden, d.h. keine einnahmefreie Woche. Einige erfordern eine hohe Einnahmengenauigkeit, wenn man sie mehr als 3 Stunden zu spät einnimmt, sind sie nicht mehr sicher. Es gibt aber auch ein Präparat, das das gleiche Zeitfenster bietet, wie normale Kombinationspillen (12 Stunden).

VORTEIL: Kein Östrogen, d.h. keine östrogenbedingten Nebenwirkungen (Kopfschmerzen, Wassereinlagerungen, Brustspannen) oder Risiken (Thrombose). Keine bis sehr geringe Regelblutung.

NACHTEIL: Vermehrtes Risiko von Zwischen- und Dauerblutungen. Unter diesen Pillen kann es manchmal auch zu einem Östrogenmangel kommen, zumindest unter dem Präparat mit dem 12-Stunden-Zeitfenster, da die körpereigene Hormonproduktion unterdrückt wird und kein Östrogen von außen zugeführt wird.

HORMONKOMBINATIONEN – ANDERE HORMONAUFNAHME

Verhütungsring

Der Verhütungsring ist ein elastischer Kunststoffring, der etwas wie ein Haargummi aussieht. Man drückt ihn etwas oval und schiebt ihn dann wie ein Tampon in die Scheide. Dort lässt man ihn drei Wochen liegen, dann nimmt man ihn wieder raus. Nach einer Woche ohne Ring wird der nächste Ring eingelegt – vom Rhythmus her wie bei der Pille. In dem Kunststoff sind Hormone (Östrogen und Gestagen) eingelagert, die kontinuierlich in kleinen Mengen freigesetzt, und von der Scheidenhaut aufgenommen werden.

VORTEIL: Man muss nicht jeden Tag an die Einnahme einer Pille denken. Der Magen wird gar nicht belastet. Durchfall oder Erbrechen spielen für die Sicherheit keine Rolle.

NACHTEIL: Gleiche Wirkstoffe und damit potentiell gleiche Nebenwirkungen wie die normale Kombinationspille – allerdings wie eine niedrig dosierte Pille. Etwas höheres Risiko für Zwischenblutungen. Enthält auch Östrogen – Nichts für Frauen mit erhöhtem Thromboserisiko.

Verhütungspflaster

Hautfarbenes Pflaster von ca. 4x4 cm Größe, das wöchentlich gewechselt werden muss. Drei Wochen lang jeweils ein Pflaster an immer neue Stelle (Bauch, Po, Rücken, Oberarm – nicht auf die Brust!) kleben, dann eine Woche ohne Pflaster. Es setzt Hormone (Östrogen und Gestagen) frei, die von der Haut aufgenommen werden.

VORTEIL: Man muss nicht jeden Tag an die Einnahme einer Pille denken. Der Magen wird gar nicht belastet. Durchfall oder Erbrechen spielen für die Sicherheit keine Rolle.

NACHTEIL: Gleiche Wirkstoffe und damit potentiell gleiche Nebenwirkungen wie die normale Kombinationspille – sogar wie eine höher dosierte Pille. Enthält auch Östrogen – Nichts für Frauen mit erhöhtem Thromboserisiko. Klebt nicht immer ideal, kann im Sommer mal sichtbar sein.

ANDERE FORMEN DER GESTAGEN -DAUER THERAPIE

Drei-Monats-Spritze

Einmal alle 12 Wochen wird eine Spritze in den Po oder den Oberarm gegeben, die dort ein Depot an Wirkstoff setzt, welcher dann in den folgenden Wochen langsam abgegeben wird.

VORTEIL: Kein Östrogen, d.h. keine östrogenbedingten Nebenwirkungen (Kopfschmerzen, Wassereinlagerungen, Brustspannen) oder Risiken (Thrombose). Keine bis sehr geringe Regelblutung. Man muss nicht jeden Tag an die Einnahme einer Pille denken, sondern nur regelmäßig die Termine für die Spritze wahrnehmen.

NACHTEIL: Vermehrtes Risiko von Zwischen- und Dauerblutungen. Unter dieser Therapie kann es manchmal auch zu einem Östrogenmangel kommen, da die körpereigene Hormonproduktion unterdrückt wird und kein Östrogen von außen zugeführt wird.

Verhütungsstäbchen

Das Verhütungsstäbchen ist so dick wie eine Kugelschreibermine und ca. 4 cm lang. Es wird unter einer kleinen lokalen Betäubung an der Innenseite des Oberarms gelegt. Es sollte direkt unter der Haut liegen, so dass man es gut tasten kann. Es setzt über drei Jahre hinweg kontinuierlich Gelbkörperhormon frei.

VORTEIL: Kein Östrogen, d.h. keine östrogenbedingten Nebenwirkungen (Kopfschmerzen, Wassereinlagerungen, Brustspannen) oder Risiken (Thrombose). Keine bis sehr geringe Regelblutung. Drei Jahre sichere Verhütung, ohne dass man jeden Tag an die Einnahme einer Pille denken muss.

NACHTEIL: Das Stäbchen kann selten mal „wandern“, v.a. wenn es zu tief liegt. Dann ist die Entfernung erschwert und kann mal eine OP in Vollnarkose erforderlich machen. Vermehrtes Risiko von Zwischen- und Dauerblutungen. Unter dieser Therapie kann es manchmal auch zu einem Östrogenmangel kommen, da die körpereigene Hormonproduktion unterdrückt wird und kein Östrogen von außen zugeführt wird – allerdings seltener als bei der Drei-Monats-Spritze.

SPIRALEN

Kupferspirale

Als Spirale oder IUP bezeichnet man ein ca. 3 cm langes kleines Stäbchen, das mit feinem Kupferdraht umwickelt ist und zwei Haltearmen am Ende (also T-förmig) hat. Es wird vom Arzt in die Gebärmutterhöhle gelegt. In der Gebärmutterhöhle verhindert es das Einnisten einer befruchteten Eizelle in die Gebärmutterschleimhaut.

VORTEIL: Bei der Kupferspirale gar keine Hormone. Einmal gelegt, hält die Wirkung 3 – 5 Jahre (je nach Herstellerangaben) an.

NACHTEIL: Das Legen kann etwas wehtun. Nicht so gut geeignet für Frauen, die noch keine Kinder geboren haben. Bei der Kupferspirale kann es zu einer Verstärkung der Regelblutung kommen, manchmal auch zu verstärkten Regelschmerzen. Ein geringfügig erhöhtes Risiko für Eierstocksentzündungen wird diskutiert.

Hormonspirale

Als Spirale oder IUP bezeichnet man ein ca. 3 cm langes kleines Stäbchen, das zwei Haltearmen am Ende hat (also T-förmig ist). Bei der Hormonspirale sind in das Stäbchen Gelbkörperhormone (Gestagene) eingelagert, die über fünf Jahre freigesetzt werden. Sie wird vom Arzt in die Gebärmutterhöhle gelegt. In der Gebärmutterhöhle verhindert sie das Einnisten einer befruchteten Eizelle in die Gebärmutterschleimhaut. Außerdem führt das Gelbkörperhormon zu einer Rückbildung der Gebärmutterschleimhaut.

VORTEIL: Sehr sichere Methode, da doppelter Wirkmechanismus (Hormonell und mechanisch). Keine bis sehr geringe Regelblutung. Für den Körper insgesamt sehr geringe Hormonmenge.

NACHTEIL: Das Legen kann etwas wehtun. Nicht so gut geeignet für Frauen, die noch keine Kinder geboren haben. In der Anfangszeit (ca. erste drei Monate) kommt es manchmal zu leichten Dauerblutungen oder vermehrten Zwischenblutungen.

HORMONFREIE METHODEN

Kondom

Das Kondom ist aus dünnem Gummi und wird vor dem Geschlechtsverkehr über das steife Glied des Mannes gezogen. An der Spitze des Kondoms ist ein kleiner Nippel, der als Reservoir für die Samenflüssigkeit dient. Wichtig ist, dass das Kondom nicht abrutscht, bevor das Glied nach dem Verkehr wieder herausgezogen ist.

VORTEIL: Als einziges Verhütungsmittel schützt das Kondom vor der Übertragung von sexuell übertragbaren Krankheiten, z.B. AIDS, Gelbsucht, HPV, Chlamydien ...

NACHTEIL: Das Kondom kann platzen, abrutschen, „vergessen“ werden, undicht sein ... insgesamt keine sehr sichere Verhütungsmethode.

Diaphragma und Portiokappe

Diaphragma oder Portiokappe sind Latex- bzw. Gummibarrieren, die von der Frau kurz vor dem Verkehr in die Scheide bzw. auf den Muttermund eingelegt werden. So soll das Eindringen von Spermien in den Muttermund verhindert werden. Meist werden diese Verhütungsmittel in Kombination mit einem Spermienabtötenden Zäpfchen verwendet.

VORTEIL: Keine Hormone

NACHTEIL: Relativ unsicher, ziemlich unspontan, Anwendung muss erst gelernt werden.

Chemische Methoden

Cremes oder Zäpfchen, die Spermien abtöten. Sie werden vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt, oft in Verbindung mit einem Diaphragma (s.o.)

VORTEIL: Keine Hormone

NACHTEIL: Ziemlich unsicher. Kann zu Brennen oder Juckreiz in der Scheide führen.

Natürliche Familienplanung (NFP)

Durch Beobachtung des eigenen Zyklus (Temperaturmessung, Beurteilung des Gebärmutterhalsschleims...) findet man heraus, welches die fruchtbaren und welches die unfruchtbaren Tage sind. An den fruchtbaren Tagen hat man keinen Verkehr, oder wenn, dann mit Kondom. Setzt einen regelmäßigen Zyklus voraus und muss erst gelernt werden. Man kann die Beobachtungsergebnisse in Tabellen eintragen, oder einen speziellen Minicomputer benutzen.

Infos unter www.nfp-online.de

VORTEIL: Keine Hormone, kein Eingriff in die natürlichen Vorgänge des Körpers. Wenn man selber die Tabellen führt, billigste Form der Verhütung. Bei sehr regelmäßigem Zyklus und guter Körperbeobachtungsgabe fast so zuverlässig wie die Pille.

NACHTEIL: Ziemlich mühsam. Bei unregelmäßigen Zyklen zu unzuverlässig. Man braucht einige „Lernzyklen“.

STERILISATION

Möglich ist eine Sterilisation des Mannes (Durchtrennen der Samenstränge) oder der Frau (Durchtrennen der Eileiter). Beim Mann kann der Eingriff in Lokalanästhesie durchgeführt werden, man muss nicht in der Bauchhöhle operieren – es ist also der kleinere Eingriff. Bei der Frau ist eine Vollnarkose notwendig; der Eingriff erfolgt mit einer Bauchspiegelung. Aber auch bei der Frau kann der Eingriff ambulant, d.h. ohne Übernachtung im Krankenhaus, durchgeführt werden. Die Kosten muss man – im Gegensatz zu früher – wie bei allen Verhütungsmethoden selber tragen.

VORTEIL: Verhütungsproblem ein für allemal gelöst. Keine Hormone. Kein Überlegen: „Wie lange muss ich eigentlich noch verhüten?“

NACHTEIL: Operation notwendig, mit allen möglichen Komplikationen einer Operation. Auch bei einer Sterilisation gibt es „Versager“ – wenn eine Schwangerschaft nach einer Eileiterdurchtrennung eintritt, ist das Risiko einer Eileiter- oder Bauchhöhlenschwangerschaft erhöht. Endgültig, d.h. man kann es sich nicht ein paar Jahre später wieder anders überlegen. Eventuell treten die Wechseljahre durch Beeinträchtigung der Eierstocksdurchblutung bei dem Eingriff (Eileiterdurchtrennung) etwas früher ein (1-3 Jahre).



Dr. med. Dorothea Beck
FRAUENÄRZTIN

Burgstr. 11
49716 Meppen
Tel. 05931 13121

www.Frauenarztpraxis-DrBeck.de