

# Erste Wahl für die Liebe

*Die Pille ist eine der sichersten Verhütungsmethoden. Und teuer muss sie auch nicht sein. Bei Antibabypillen, die für die meisten Frauen geeignet sind, können pro Monat mehr als elf Euro gespart werden.*



**F**ür die meisten Menschen ist Sex die schönste Nebensache der Welt. Doch wenn eine Liebesnacht nicht ohne Folgen bleibt, kann aus dem Vergnügen ein Problem werden – vor allem für Teenager und junge Frauen.

Heute können Frauen selbst bestimmen, wann sie schwanger werden wollen, ohne bei der Liebe einen Gedanken daran verschwenden zu müssen. Kleine bunte Dragees machen es möglich. Insbesondere für junge Frauen in festen Partnerschaften ist die Pille das Mittel der Wahl. 40 Prozent aller Frauen zwischen 14 und 44 setzen auf die Hormone zum Schlucken. Kein Wunder, schließlich ist diese Methode nicht nur recht komfortabel, sondern auch sehr sicher.

Und die Pille muss auch nicht teuer sein. Mit der günstigsten Pille unserer Auswahl (siehe Seite 91), in der alle Präparate uneingeschränkt empfehlenswert sind, kostet die Verhütung gerade mal 3,27 Euro pro Monat. Das ist Nora-ratiopharm (9,80 Euro für die Dreimonatspackung). Für das teuerste Präparat Mikro-30-Wyeth sind 43,51 Euro in drei Monaten zu bezahlen. Daraus ergibt sich eine monatliche Ersparnis von gut elf Euro.

## **Mit Netz und doppeltem Boden**

Die meisten Pillen sind aus Östrogenen und Gestagenen zusammengesetzt. Es sind künstlich hergestellte Hormone, die den natürlichen Sexualhormonen ähneln. Die Östrogene verhindern den

monatlichen Eisprung. Gestagene verändern die Konsistenz des Schleims im Gebärmutterhalskanal. Dadurch werden die Spermien auf ihrem Weg in die Gebärmutter behindert. Außerdem beeinflussen sie den Aufbau der Gebärmutter-schleimhaut derart, dass eine befruchtete Eizelle es schwerer hat, sich einzunisten. Einige Gestagene beschleunigen darüber hinaus den Transport der Eizelle im Eileiter. Damit verringert sich der Zeitraum für eine mögliche Befruchtung.

### Wie alles begann

Die hormonelle Empfängnisverhütung reicht weit zurück. Schon vor 4000 Jahren verwendeten Ägypterinnen zerstoßene Granatapfelkerne in Wachs gerollt als Scheidenzäpfchen. Granatapfel enthält große Mengen eines pflanzlichen Östrogens, das den Eisprung verhindert haben könnte.

1951 gilt als das Geburtsjahr der Pille. Damals stellte ein Forscherteam unter George Rosenkranz und Carl Djerassi das erste wirksame Gestagen zum Einnehmen her. 1960 wurde Enovid als erste Pille in den USA eingeführt. Ein Jahr später brachte die Berliner Schering AG mit Anovlar die erste Pille auf den deutschen Markt, zunächst als Mittel gegen Menstruationsstörungen. Erst mit der sexuellen Revolution etablierte sich in den 70er Jahre die hormonelle Verhütung. An der Wirkungsweise hat sich seither nichts geändert, aber der Hormongehalt ist stetig gesunken.

### Wer die Wahl hat

Heute gibt es eine Vielzahl verschiedener Pillen. Als Östrogenbestandteil enthalten jedoch fast alle Ethinylestradiol. Sind es 20 bis 30 Mikrogramm, spricht man von „Mikropillen“. Die werden heute üblicherweise verordnet. Abhängig davon, wie Östrogen und Gestagen über den Zeitraum von 21 Tagen in den Dragees verteilt sind, werden sie in Ein-, Zwei- und Dreiphasenpräparate unterteilt (siehe Tabelle Seite 90). Bei Sorten mit 28 Dragees sind sieben hormonfrei. Sie dienen nur dazu, den Einnahmerhythmus nicht zu verlieren. Minipillen enthalten nur Gestagene und werden täglich ohne Unterbrechung eingenommen. Schon lange auf dem Markt und bewährt sind die Standardgestagene Levonorgestrel und Norethisteron. Als das sicherste gilt derzeit Levonorgestrel. Zum gesundheitlichen Risiko neuerer Gestagene wie Desogestrel und Gestoden gibt es dagegen erst wenige Erkenntnisse.

### Sicherheitsrisiko

Die Pille kann nur zuverlässig wirken, wenn die Hormone aus dem Verdauungstrakt ins Blut gelangen. Wer innerhalb von drei Stunden nach der Pilleneinnahme erbricht, muss die Einnahme innerhalb von zwölf Stunden wiederholen. Bei mehrmaligem Übergeben ist der Schutz für diesen Monat unsicher. Auch bei Durchfall sollte bis zur nächsten Regel zusätzlich eine weitere Verhütungsmethode angewendet werden.

### Nicht ohne Nebenwirkungen

Da die Pille in den natürlichen Hormonhaushalt der Frau eingreift, kann sie auch eine Reihe von unerwünschten Wirkungen mit sich bringen. Deswegen sollten Sie die Pille auch nicht ohne ärztliche Untersuchung und Beratung über das Internet bestellen. Zu den häufigeren, aber eher harmlosen Nebenwirkungen, die den Östrogenen zugeschrieben werden, gehören Brustspannen und

### UNSER RAT

Junge Frauen sollten das Thema Verhütung mit ihrem Arzt beraten. Wer sich für die Pille entscheidet, sollte auf einen möglichst niedrigen Östrogenanteil achten. Außerdem sollte bevorzugt ein Präparat mit dem derzeit als am sichersten geltenden Gestagen Levonorgestrel gewählt werden. Ab 30 Jahre sollten Sie mit dem Arzt noch einmal klären, ob sich die Pille für Sie noch eignet. Frauen ab 40 Jahre sollten auf die Pille möglichst verzichten. Mit Nora-ratiopharm gibt es die Verhütung mit der Pille schon für rund 3,27 Euro pro Monat (9,80 Euro kostet die Dreimonatspackung).

### IM NOTFALL

### Die „Pille danach“

Haben Sie Grund zur Sorge, dass die Verhütung versagt haben könnte, sollten Sie innerhalb von zwölf Stunden einen Arzt oder eine Pro-Familia-Beratungsstelle aufsuchen. In einer Notsituation können sie die „Pille danach“ verschreiben. Die verhindert nicht die Empfängnis, aber eine mögliche Schwangerschaft: Sie stört den Aufbau der Gebärmutter-schleimhaut derart, dass sich ein Ei kaum noch einnisten kann. Das Präparat Tetragnon besteht aus einer hoch dosierten Hormonkombination von Ethinylestradiol und Levonorgestrel. Die ersten beiden Tabletten müssen innerhalb von 12, spätestens 48 Stunden nach dem Sex eingenommen werden, die nächsten beiden 12 Stunden später. Ein neueres Präparat ist Duofem mit dem Gestagen Levonorgestrel (die ersten zwei Tabletten innerhalb von 12, spätestens 72 Stunden einnehmen, weitere zwei 12 Stunden später).



### Methodenwahl

### Auch eine Frage des Alters

**Unter 20 bis 30 Jahre:** Weil viele Frauen in diesem Lebensabschnitt eine Schwangerschaft ausschließen möchten, sollte ein sehr sicheres Verhütungsmittel gewählt werden. Die Wirkung muss gleichzeitig für einen späteren Kinderwunsch zuverlässig aufzuheben sein. Vorschlag: Einphasenpräparat mit möglichst niedrigem Östrogenanteil und Levonorgestrel, dem derzeit bewährtesten und als sicher geltenden Gestagen.

**Zwischen 30 und 40 Jahre:** Wenn Sie und Ihr Partner sicher sind, keine Kinder (mehr) zu wollen, kommt eine Sterilisation für einen von beiden infrage. Eine Alternative kann die Spirale sein. Bei Selbstdisziplin und Abstrichen bei der Sicherheit eignen sich Barrieremethoden und/oder Temperaturmessungen. Bei der Pille kommen vornehmlich auch die oben empfohlenen infrage. Es muss aber strenger geprüft werden, ob Sie sie vielleicht nicht (mehr) nehmen dürfen.

**Über 40 Jahre:** Auf die Pille sollten Sie jetzt möglichst verzichten.

### Junge Liebe

### Zustimmung der Eltern

Jugendliche unter 14 Jahre brauchen eine Einverständniserklärung der Eltern, wenn sie sich die Pille verschreiben lassen wollen. Zwischen 14 und 16 Jahre liegt es im Ermessen des Arztes, ob er ein Rezept auch ohne elterliches Einverständnis verschreibt. Ab 16 ist die Zustimmung der Eltern in der Regel nicht mehr erforderlich.

### Kosten

### Wer zahlt

Bis zum 20. Lebensjahr übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für die Pille. Privat Versicherte sollten bei ihrer Kasse nachfragen. Wer nur über ein geringes Einkommen verfügt wie Studenten, Sozialhilfeempfänger oder Arbeitslose, kann nach dem Bundessozialhilfegesetz einen Antrag auf Übernahme der Kosten für Verhütungsmittel stellen (meist im Sozial- oder Gesundheitsamt).



geringfügige Gewichtszunahme durch Wassereinlagerungen. Die Gestagene werden für Müdigkeit, depressive Stimmungen und Libidoverlust verantwortlich gemacht. Manchmal tauchen nach längerer Einnahme der Pille im Gesicht dunkle Pigmentflecken auf, die sich durch Sonneneinstrahlung verstärken. Treten in den ersten zehn Tagen nach Beginn des Einnahmezyklus Zwischenblutungen auf, liegt das meist an einem zu geringen Östrogengehalt, in der zweiten Einnahmehälfte deuten sie auf einen zu geringen Gestagenanteil hin. Der Körper braucht etwa drei Monate, um sich auf die Hormondosen einzustellen. Dauern unerwünschte Wirkungen länger, sollten sich die Frauen mit ihrem Arzt beraten und gegebenenfalls zu einem anderen Präparat wechseln.

Der Körper braucht etwa drei Monate, um sich auf die Hormondosen einzustellen. Dauern unerwünschte Wirkungen länger, sollten sich die Frauen mit ihrem Arzt beraten und gegebenenfalls zu einem anderen Präparat wechseln.

**Gefährliche Nebenwirkungen**

Für die gefährlichen Nebenwirkungen spielt vor allem der Östrogenanteil eine wichtige Rolle – je geringer er ist, desto kleiner auch das Risiko. Deswegen sind nur in Ausnahmefällen Präparate mit

einem Östrogengehalt von 40 Mikrogramm und mehr geeignet. Auch unter den Gestagenen gibt es einige, die ein größeres Risiko bergen als andere. So ist bei Einnahme von Pillen mit Gestoden oder Desogestrel das Thromboserisiko für Frauen unter 30 Jahren erhöht. Allgemein steigt jedoch das gesundheitliche Risiko durch die Pilleneinnahme für Frauen über 30.

Die Lebensweise wie Rauchen, falsche Ernährung und mangelnde Bewegung können die Risiken verstärken. Zu den seltenen, aber gefährlichen Nebenwirkungen der Pille gehören:

- **Thrombosen.** Bei einer Thrombose bildet sich in den Venen ein Blutpfropf. Er verstopft den Blutweg oder wird bis zur Lunge fortgetragen, bleibt in einem Gefäß stecken und führt dort zu einer lebensbedrohlichen Lungenembolie.
- **Herz-Kreislauf-Erkrankungen.** Für Frauen über 35, die rauchen oder zu hohen Blutdruck haben und schon lange die Pille einnehmen, erhöht sich das Schlaganfallrisiko.
- **Krebs.** Die Diskussionen um das Brustkrebsrisiko der Pille sind noch nicht entschieden. Es ist wahrscheinlich dann größer, wenn mit der Pilleneinnahme vor dem 25. Geburtstag begonnen und nach dem 35. Geburtstag damit aufgehört wurde. Das Risiko für Gebärmutterhalskrebs verdoppelt

**Vorteile, Nachteile, Hinweise: Die verschiedenen Typen der Pille**

Hormone (Präparatebeispiele)	Eigenschaften	Vor- und Nachteile, Hinweise
<b>EINPHASENPRÄPARATE</b>		
Zu empfehlen sind Präparate mit wenig Östrogen und einem Standardgestagen: <b>Ethinylestradiol + Chlormadinon</b> (Belara) <b>Ethinylestradiol + Levonorgestrel</b> (siehe Tabelle S. 91) <b>Ethinylestradiol + Norethisteron</b> (siehe Tabelle S. 91)	Sie enthalten für die gesamte Einnahmezeit eine gleich bleibende Menge der beiden Hormone.	<b>Präparate mit Standardgestagenen</b> + Geringe Östrogenmenge, mögliche Risiken der Gestagene sind lange bekannt. – Gestagene verstärken die Neigung zu fettiger Haut, Akne und starkem Haarwuchs (außer Belara). <b>Präparate mit neuen Gestagenen</b> + Geringe Östrogenmenge, neue Gestagene haben nicht die nachteiligen Wirkungen wie die Standardgestagene. – Noch nicht so viele Erkenntnisse über die Risiken wie bei Standardgestagenen; erhöhtes Thromboserisiko für junge Frauen durch die neuen Gestagene Desogestrel und Gestoden. <b>Präparate mit mehr als 40 Mikrogramm Östrogen</b> – Das Risiko unerwünschter Östrogenwirkungen steigt. <b>Hinweis:</b> Präparate mit mehr als 40 Mikrogramm Östrogen sollten nur Frauen verordnet werden, die bei Pillen mit geringem Östrogenanteil (Mikropillen) in der ersten Zyklushälfte immer wieder Zwischenblutungen bekommen oder Medikamente einnehmen, durch die Östrogene schneller abgebaut werden.
<b>ZWEIPHASENPRÄPARATE</b>		
Nur in bestimmten Fällen zu empfehlen: <b>Ethinylestradiol + Chlormadinon</b> (Neo-Eunomin) <b>Ethinylestradiol + Desogestrel</b> (Biviol, Oviol 22) <b>Ethinylestradiol + Lynestrelol</b> (Lyn-ratiopharm Sequenz, Ovanon)	Davon gibt es zwei Varianten. Bei der einen Sorte steigt bei gleich bleibendem Östrogenanteil der Anteil der Gestagene in der zweiten Einnahmehälfte. Bei der zweiten Sorte enthalten die Pillen in der ersten Einnahmehälfte nur Östrogene und erst in der zweiten kommen Gestagene hinzu (Zweistufen- oder Sequenzpräparat).	– Durch den hohen Östrogenanteil steigt das Risiko unerwünschter Wirkungen des Hormons. <b>Hinweis:</b> Zweiphasenpräparate sollten nur Frauen verordnet werden, die bei Pillen mit geringem Östrogenanteil (Mikropillen) in der ersten Zyklushälfte immer wieder Zwischenblutungen bekommen oder Medikamente einnehmen, durch die Östrogene schneller abgebaut werden.
<b>DREIPHASENPRÄPARATE</b>		
Zu empfehlen sind Präparate mit wenig Östrogen und einem Standardgestagen: <b>Ethinylestradiol + Levonorgestrel</b> (siehe Tab. S. 91) <b>Ethinylestradiol + Norethisteron</b> (siehe Tab. S. 91)	Sie haben entweder 21 Tage einen gleich bleibenden Östrogenanteil oder dieser wird nach sechs Tagen leicht erhöht und nach weiteren fünf Tagen wieder etwas abgesenkt. Der Gestagenanteil steigt in drei Stufen gleichmäßig an.	+ Geringe Östrogenmenge, mögliche Risiken der Gestagene sind lange bekannt. – Einige Präparate setzen in der zweiten Zyklushälfte 40 oder sogar 50 Mikrogramm Östrogen ein. Die Gestagenmenge ist so gering, dass in der zweiten Zyklushälfte Zwischenblutungen auftreten können. <b>Hinweis:</b> Diese Präparate sollen den normalen Monatszyklus besser nachbilden. Einen grundsätzlichen Vorteil gegenüber Einphasenpräparaten haben sie jedoch nicht.
<b>MINIPILLEN</b>		
Zu empfehlende Präparate: <b>Levonorgestrel</b> (siehe Tabelle S. 91)	Sie enthalten nur Gestagene.	+ Enthalten keine Östrogene. – Müssen sehr regelmäßig eingenommen werden. <b>Hinweis:</b> Nur Desogestrel hemmt den Eisprung relativ sicher. Deshalb ist die Verhütungssicherheit von Pillen mit diesem Gestagen höher, allerdings ist das Risiko des relativ neuen Gestagens noch nicht so gut bekannt; die übrigen Minipillen verhüten nur durch die anderen Gestageneffekte.

sich nach mehr als zehnjähriger Einnahme der Pille. In Deutschland ist diese Krebsart aber relativ selten (etwa ein Fall unter 10 000 Frauen jährlich).

• **Gewebewucherungen in der Leber und Gallenblasenerkrankungen.** Für Pillen-Anwenderinnen verdoppelt sich das Risiko für Erkrankungen der Gallenblase. Selten kommen auch gutartige Gewebewucherungen in der Leber vor, noch seltener

sind bösartige Veränderungen. Vereinzelt hat sich daraus aber eine lebensbedrohliche Blutung in den Bauchraum entwickelt.

**Achtung:** Sie sollten die Pille sofort absetzen und ihren Arzt kontaktieren, wenn Sie migräneartigen Kopfschmerz zum ersten Mal oder ungewohnt stark bekommen, Doppelbilder sehen, es vor den Augen flimmert oder Sie nichts mehr hö-

### Minipillen (Gestagen Levonorgestrel)

Präparat	Preis der Dreimonatspackung/Euro
Microlut ACA Müller R	19,40
Microlut GPP Pharma R	19,40
Microlut Westen Pharma R	19,45
Microlut Mevit R	19,46
Microlut Emra Med R	20,28
Microlut Kohl Pharma R	20,32
Microlut MTK R	20,32
Microlut Servopharma R	20,36
28 Mini	21,18
Microlut Beragena R	21,36
Microlut Eurim R	22,56
Microlut	27,63
Mikro-30 Wyeth	43,51

R = Reimport (siehe Tabellen unten).

### Einphasenpräparate (bewährte Gestagene, maximal 40 Mikrogramm Östrogen pro Pille)

Präparat	Preis der Dreimonatspackung/Euro
<b>KOMBINATION ETHINYLESTRADIOL + LEVONORGESTREL</b>	
Microgynon Westen Pharma R	9,87
Microgynon GPP Pharma R	9,91
Microgynon Servopharma R	10,25
Microgynon Grünwald R	10,60
Microgynon Bestphago R	10,67
Microgynon Mevit R	10,95
Microgynon Alpha Med R	11,00
Microgynon Emra-Med R	11,37
Microgynon ACA Müller R	11,40
Microgynon Opti Arznei R	11,40
Microgynon Gerke Pharma R	11,44
Microgynon Kohl Pharma R	11,44
Microgynon MTK Pharma R	11,44
Microgynon Beragena R	12,17
Microgynon Eurim Pharm R	12,44
Ministon	16,69
MonoStep	16,69
Femigoa	16,84
Microgynon	16,92
Stediril 30 Servopharma R	17,39
<b>KOMBINATION ETHINYLESTRADIOL + NORETHISTERON</b>	
Nora Ratiopharm	9,80
Ovysmen 0,5/35 ACA Müller R	11,40
Ovysmen 0,5/35 GPP Pharma R	11,46
Conceplan M	15,71
Sinovula mikro	24,77

R = Hier handelt es sich um Reimporte (für den internationalen Markt produziert, exportiert und wieder nach Deutschland importiert oder im Ausland produziert und importiert). Spart meist Geld bei gleicher Qualität.

### AUSGEWÄHLT GEPRÜFT BEWERTET

In den Tabellen sind Dreimonatspackungen oraler Kontrazeptiva („Pille“) aufgeführt. Die genannten Einphasen- und Dreiphasenpräparate sowie Minipillen sind nach ihrer Zusammensetzung und Dosierung uneingeschränkt empfehlenswert.

Aufgeführt sind alle verfügbaren Produkte für die Minipillen (nur Gestagen Levonorgestrel) und aus Platzgründen bei den Kombinationspräparaten von Ethinylestradiol mit Levonorgestrel die 20 günstigsten, bei denen mit Norethisteron die 5 günstigsten – jeweils inklusive der Reimporte. Bei der Bewertung stützt sich die STIFTUNG WARENTEST auf veröffentlichte Studien und eigens eingeholte Expertengutachten.

Die Preise entstammen der Lauertaxe, dem Medikamentenpreisverzeichnis der Apotheker, vom 1. April 2003.

### Dreiphasenpräparate (bewährte Gestagene, maximal 40 Mikrogramm Östrogen pro Pille)

Präparat	Preis der Dreimonatspackung/Euro
<b>KOMBINATION ETHINYLESTRADIOL + LEVONORGESTREL</b>	
Trigoa	16,84
Trinordiol 21 ACA Müller R	19,13
NovaStep	18,46
Triquilar Westen Pharma R	19,38
Triquilar Mevit R	19,59
Triquilar Bestphago R	20,03
Triquilar Alpha Med R	20,29
Triette	20,65
Trinoridol GPP Pharma R	20,98
Trinoridol Bestphago R	21,04
Trinoridol Alphamed R	21,07
Trinoridol Grünwald R	21,07
Trinordiol Opti Arznei R	21,07
Triquilar Emra-Med R	21,84
Triquilar GPP Pharma R	21,84
Triquilar Servopharma R	21,84
Triquilar MTK Pharma R	21,87
Triquilar Eurim Pharm R	22,40
Triquilar Beragena R	22,92
Triquilar Opti R	23,69
<b>KOMBINATION ETHINYLESTRADIOL + NORETHISTERON</b>	
TriNovum ACA Müller R	17,85
TriNovum Westen Pharma R	17,99
TriNovum Opti Arznei R	18,01
TriNovum Servopharma R	18,03
TriNovum Grünwald R	18,39

R = Hier handelt es sich um Reimporte (für den internationalen Markt produziert, exportiert und wieder nach Deutschland importiert oder im Ausland produziert und importiert). Spart meist Geld bei gleicher Qualität.

### Sicherheit

#### Der Pearl-Index

Für die Sicherheit einer Verhütungsmethode steht der Pearl-Index (PI). Diese Zahl gibt an, wie viele von 100 Frauen schwanger werden, wenn sie die jeweilige Methode ein Jahr lang anwenden.

- Ohne Verhütung: 60–80
- Kalendermethode: 14–35
- Coitus interruptus: 10–38
- Scheidenzäpfchen, -gel: 5–42
- Kondome: 3–4
- Diaphragma: 2,0–2,5
- Spirale: 0,8–6
- NuvaRing: 0,65–1,75.
- Temperaturmessung/ Schleimbeobachtung: 0,5–3
- Minipille: 0,4–4,3
- Sterilisation: 0,05–0,3
- Dreimonatspritze: 0,3
- Pille (Kombipräparate): 0,03–0,1
- Hormonimplantat Implanon: 0

### Adressen/Bücher

• **pro familia-Bundesverband**  
Stresemannallee 3  
60596 Frankfurt/Main  
Tel. 0 69/63 90 02  
Fax 0 69/63 98 52  
E-Mail: info@profamilia.de  
www.profamilia.de

• **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**  
51101 Köln  
Fax 02 21/8 99 22 57  
E-Mail: order@bzga.de  
www.bzga.de,  
Jugendhomepage der BZgA  
www.loveline.de

• Angelika Blume: **Verhüten oder Schwangerwerden.** Rowohlt, 2001, 155 Seiten, 6,90 Euro

• Sylvia Knöpfel, Knut Hoffmann: **Verhütung: Welche Methode passt zu mir?** Trias, 2002, 159 Seiten, 14,95 Euro



Das **hormonhaltige Stäbchen Implanon** verhütet für drei Jahre.



ren, Lähmungen auftreten, Sie Schmerzen in der Leistenbeuge und Kniekehle zusammen mit Schwere- und Stauungsgefühl in den Beinen haben, der Blutdruck für längere Zeit auf über 140/90 mmHg ansteigt, Sie stark juckenden Nesselausschlag bemerken, extrem starke Schmerzen im Oberbauch auftreten, bei Diabetikerinnen, wenn mehrfach Überzuckerung vorliegt.

#### Nicht nur zum Schlucken

Hormone gibt es aber nicht nur zum Schlucken. Ebenfalls auf hormoneller Basis wirkt die **Dreimonatsspritze** (Depo-Clinovir). Sie enthält nur ein Gestagen (Medroxyprogesteron). Es wird in den Gesäßmuskel gespritzt und aus diesem Depot über drei Monate kontinuierlich herausgelöst. Das verhindert den Eisprung. Für die gesamte Zeit bleiben die Blutungen aus. Nach dem Absetzen kann es bis zu einem Jahr dauern, bis sich wieder ein regelmäßiger Zyklus mit Eisprung einstellt. Deshalb ist die Dreimonatsspritze nur für Frauen zu empfehlen, denen es nicht gelingt, regelmäßig

die Pille einzunehmen oder die andere Verhütungsmethoden nicht vertragen. Außerdem muss der Zyklus vorher stabil gewesen sein.

Das **Hormonimplantat Implanon**, ein hormonhaltiges Stäbchen, wird unter die Haut des inneren Oberarms implantiert. Dort setzt es kontinuierlich über drei Jahre das Gestagen Etonogestrel frei. Der Erprobungsgrad des Gestagens als Einstoffpräparat ist noch gering und das mögliche Gesundheitsrisiko deswegen nicht einschätzbar.

#### Hormonfreie Alternativen

Kommt die Pille als Verhütungsmethode nicht infrage, gibt es hormonfreie Alternativen (siehe auch Pearl-Index auf der Seite 91):

- **Kalender- oder Rhythmusmethode nach Knaus-Ogino:** Hierbei wird versucht, die fruchtbare Zeit auf Basis der vorangegangenen Zyklen rechnerisch zu ermitteln. Doch selbst ein regelmäßiger Zyklus unterliegt immer wieder Schwankungen. Das macht die Methode sehr unsicher.

- **Temperaturmessung/Schleimbeobachtung („natürliche Familienplanung“):** Zur Zeit des Eisprungs steigt die Körpertemperatur von etwa 36,5 °C auf 37 °C und bleibt bis zur nächsten Blutung erhöht. Außerdem verändert sich die Konsistenz des Schleims, der vom Gebärmutterhals abgesondert wird. Durch Messung und Beobachtung dieser Veränderungen lassen sich die fruchtbaren bzw. unfruchtbaren Tage ermitteln.

- **Coitus interruptus („Aufpassen“):** Kurz vor dem Samenerguss zieht sich der Mann zurück. Es kann aber unbemerkt Spermien in die Scheide gelangen.

- **Scheidenzäpfchen:** Sie werden vor dem Verkehr eingeführt und entwickeln dort einen zähen Schaum. Der soll die Spermien daran hindern, den Muttermund zu erreichen und wirkt gleichzeitig spermientötend. Sie sollten zusammen mit Diaphragma oder Kondom angewendet werden.

- **Kondom (Präservativ):** Bei richtiger Anwendung verhindert es relativ sicher eine Schwangerschaft und ist gleichzeitig der einzige Schutz gegen sexuell übertragbare Krankheiten.

- **Diaphragma:** Die gewölbte Membran aus Gummi mit einem elastischen Rand wird mit einem Spermien tötenden Gel bestrichen und so in die Scheide eingesetzt, dass sie den Muttermund verschließt. Es muss fachgerecht angepasst werden – in der Wachstumszeit, bei Gewichtsveränderungen von mehr als drei Kilogramm und nach einer Geburt jeweils erneut.

- **Spirale, Intrauterinpeessar:** Ein mit Kupfer umwickelter oder mit einem Hormon imprägnierter Kunststoffdraht wird in die Gebärmutter eingesetzt. Dort verhindert er, dass ein Ei befruchtet wird oder dass sich in der Gebärmutter ein befruchtetes Ei einnisten kann.

- **Sterilisation:** Dabei werden beim Mann die Samenstränge in örtlicher Betäubung durchtrennt oder bei der Frau die Eileiter in Vollnarkose durchtrennt oder verschlossen. Beides eignet sich nur für Paare ohne (weiteren) Kinderwunsch. ◀

#### NEUE PRÄPARATE

### Hormone im Ring

**Hormonhaltiger Vaginalring:** Seit kurzem ist der NuvaRing in Deutschland erhältlich. Dieser transparente Kunststoffring setzt kontinuierlich Ethinylestradiol und Etonogestrel frei. Er hat einen Durchmesser von 54 Millimeter und wird wie ein Tampon in die Scheide eingeführt. Dort bleibt der Ring für drei Wochen liegen. Dann wird er für sieben Tage entfernt.

Anschließend wird ein neuer Ring eingelegt. Für Frauen, die aus medizinischen Gründen keine Hormonpräparate einnehmen sollten, ist auch der Verhütungsring nicht geeignet. Nach Aussagen der Fachinformation arznei-telegramm geht das im Ring enthaltene Gestagen aus Desoges-

treil hervor, bei dem ein erhöhtes Thromboserisiko besteht.

**Pillen, die laut Hersteller nicht dick machen sollen:** Etwa jede dritte Frau, die die Pille einnimmt, legt dadurch ein bis zwei Kilo an Gewicht zu. Das wird durch vermehrte Wassereinlagerungen im Gewebe verursacht. Die neue Mikropille Petibelle enthält wie die schon seit rund zwei Jahren erhältliche Yasmin Gestagene, die dieser östrogenbedingten Wassereinlagerung entgegenwirken sollen. Eine wesentliche Gewichtseinsparung ist damit allerdings nicht zu erreichen. Außerdem gibt es für diese neuen Gestagene noch nicht ausreichende Daten zu möglichen Nebenwirkungen.

