



PILLE ODER PAUSE?

Verhütung ist wichtig. Aber auf Dauer jeden Tag Hormone nehmen? Welche Risiken das birgt und wie die Alternativen aussehen

Leona, Valette, Yasmin – sie klingen wie die Namen unserer besten Freundinnen. Und oft begleiten sie uns auch genauso lange – durch Beziehungen oder unsere wilden Jahre. Die Rede ist von Anti-Baby-Pillen. Für jede Zweite sind sie das Verhütungsmittel der Wahl, oft schon ab Fünfzehn. So kommen wir **schnell mal auf 10 bis 15 Jahre** Schein-schwangerschaft – denn das ist es schließlich, was die zugeführten Hormone dem Körper vorgaukeln. Darum stellen sich auch viele Frauen ohne akuten Kinderwunsch irgendwann die Frage: Ist das gut für meinen Körper?

MEHR NUTZEN ALS RISIKO?

Nehmen wir die Pille konsequent ein, zählt sie zu den sichersten Verhütungs-

methoden. Aber sie birgt auch Risiken wie ein erhöhtes Thromboserisiko, Depressionen, eine reduzierte Libido und Gewichtszunahme. Ein Grund, sie abzusetzen? „Bei Problemen auf jeden Fall“, sagt der Nürnberger Gynäkologe Prof. Dr. Bernd Kleine-Gunk. „Wer sich aber wohlfühlt, kann die Pille theoretisch ewig nehmen.“

Was sogar verträglicher ist als hin und wieder zu pausieren. Denn „das bringt nicht nur den Hormonhaushalt durcheinander, auch das Thromboserisiko ist in den ersten drei Monaten nach Beginn der Pilleneinnahme am höchsten.“ Und das Krebsrisiko? Auch da gibt der Experte Entwarnung: „Die Wahrscheinlichkeit für Brustkrebs steigt nur minimal, für Eierstockkrebs sinkt sie sogar.“

IST PILLE DENN GLEICH PILLE?

Keineswegs: „Wir unterscheiden zwischen Mikro- und Minipille“, erklärt Prof. Kleine-Gunk. „Die Mikropille enthält die weiblichen Hormone Östrogen und Gestagen und je nach Präparat sogenannte Antiandrogene, die sich positiv auf die Haut auswirken. Die Minipille ist ein reines Gestagen-Präparat. So ist das Thromboserisiko zwar etwas geringer, dafür kann sie aber Nebenwirkungen wie Hautunreinheiten oder einen unregelmäßigen Zyklus verursachen.“ Was jedoch beide gemeinsam haben: Durch die kontinuierliche Abgabe von Hormonen täuschen sowohl Mikro- als auch Minipille dem Gehirn vor, die Eizelle sei bereits befruchtet worden – ein neuer Eisprung wird unterdrückt.

WAS SIND DIE ALTERNATIVEN?

Wie die Pille verhindern auch der Verhütungsring, die 3-Monats-Spritze, Hormonpflaster, -implantat und -spirale mithilfe von Östrogen und Gestagen eine ungewollte Schwangerschaft. „Methoden wie Verhütungsring oder -pflaster sind durch ihre Langzeitwirkung zwar praktisch – weniger Hormone enthalten sie jedoch nicht.“ Hinzu kommt: „Wer die Pille auch gegen Hautunreinheiten nimmt, findet in den Alternativen keinen Ersatz, weil die keine Antiandrogene enthalten.“

Gleiches gilt für das Hormonimplantat, die sicherste Verhütungsmethode. „Da es nur Gestagen abgibt, kann es bei einigen Frauen sogar unreine Haut verursachen.“ Darum empfiehlt der Gynäkologe vor dem Einsetzen: „Testen Sie die Verträglichkeit von Gestagen, indem Sie mindestens drei Monate lang die Minipille einnehmen.“

Etwas anders ist das bei der Hormonspirale. „Da sie als Fremdkörper in der Gebärmutter zusätzlich die Einnistung des Eis verhindert, kann das Gestagen hier sehr niedrig dosiert werden. So sind gerade neue Produkte besonders arm an Nebenwirkungen. Dass die Hormonspirale nur für Mütter infrage kommt, stimmt übrigens nicht: „Sicher ist das Einsetzen nach einer Geburt leichter, grundsätzlich eignet sich diese Methode aber für alle Frauen, die eine längerfristige Verhütung planen.“

BYE-BYE, HORMONE...

Wer komplett auf die hormonelle Manipulation verzichten möchte, kann auf mechanische und natürliche Methoden zurückgreifen. „Als Fremdkörper in der Gebärmutter verhindern auch die Kupferspirale und die Kupferkette die Einnistung des Eis. Zusätzlich lähmen Kupfer-Ionen die Spermien und verhindern so eine Befruchtung.“ Nachteil: Oft fällt durch diese Methode die Regel für ein paar Monate stärker aus.



Die sicherste Verhütungsmethode? Kein Sex. Oder das Hormonimplantat (Infos siehe nächste Seite)



ABGESETZT! UND NUN?

„Manche Frauen glauben: Weil sie jahrelang die Pille genommen haben, bliebe der Schutz nach dem Absetzen noch eine Zeit lang erhalten. Dem ist aber nicht so. Anfangs ist der Zyklus zwar oft noch unregelmäßig, wer jetzt aber nicht schwanger werden möchte, greift zu Kondom oder Diaphragma plus Gel.“ Rein auf die Temperaturmessung sollten wir uns bei der Verhütung nicht verlassen. Auch wenn die fruchtbaren Tage durch Veränderungen der Körpertemperatur ermittelt werden können – sicher ist die Methode nicht. Grund: „Es geht um Temperaturunterschiede von einem halben Grad. Diese Differenz kann auch ein Glas Wein oder eine Erkältung verursachen.“ Im Zweifel, öfter mal die Pille danach zu

nehmen – davon rät der Gynäkologe ab. „Die einmalige Hormondosis ist extrem hoch und bringt den Hormonhaushalt komplett durcheinander. Die ‚Pille danach‘ sollte daher immer eine Notlösung sein.“



UNSER EXPERTE
Prof. Dr. Kleine-Gunk, Gynäkologe und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging-Medizin (GSAAM e.V.)

Wie verhüte ich sicher?

hormonelle Methoden



MINI- ODER MIKROPILLEN

Preis: ca. 4–22€/Monat
Pearl-Index (s.u.): 0,1–0,9
Wirkstoffe: Gestagen, z.T. auch Östrogen



VERHÜTUNGSRING

Preis: ca. 24€/Monat
Pearl-Index: 0,4–0,65
Wirkstoffe: Östrogen und Gestagen



DREIMONATS-SPRITZE

Preis: ca. 18–34 € für 3 Monate
Pearl-Index: 0,3–1,4
Wirkstoff: Gestagen



HORMONPFLASTER

Preis: ca. 24€/Monat
Pearl-Index: 0,72–0,9
Wirkstoffe: Östrogen und Gestagen



HORMONSPIRALE

Preis: ca. 250–400 € für 3–5 Jahre, inkl. Einsetzen
Pearl-Index: 0,16
Wirkstoff: Gestagen



HORMON-IMPLANTAT

Preis: ca. 300–400 € für 3 Jahre, inkl. Einsetzen
Pearl-Index: 0–0,08
Wirkstoff: Gestagen

nicht-hormonelle Methoden



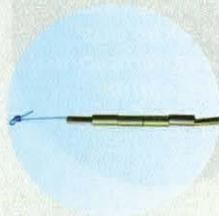
KUPFERSPIRALE

Preis: ca. 120–300 € für bis zu 5 Jahre
Pearl-Index: 0,9–3
Wirkweise: mechanisch



DIAPHRAGMA

Preis: ca. 50 € zzgl. Gel
Pearl-Index: 1–20, mit spermizidem Gel: 1–6
Wirkweise: mechanisch



KUPFERKETTE

Preis: ca. 200–350 € für 5 Jahre, inkl. Einsetzen
Pearl-Index: 0,1–0,5
Wirkweise: mechanisch



KONDOM

Preis: ab 0,50 € pro Stück/pro Verkehr
Pearl-Index: 2–12
Wirkweise: mechanisch



TEMPERATUR-MESSUNG

Preis: Thermometer: ca. 5 €, Zykluscomputer: ca. 100 €
Pearl-Index: 0,3–9
Wirkweise: natürlich

PEARL-INDEX ist ein Maß für die Sicherheit eines Verhütungsmittels. Er gibt an, wie viele Frauen trotz der verwendeten Methode schwanger wurden. Beim Kondom sind das beispielsweise zwei bis zwölf von 100 Frauen.

