

# Vielfalt der Methoden

Hormonell, mechanisch oder chemisch – Frau hat die Wahl, wenn sie (noch) nicht schwanger werden will. Bei der Mehrzahl der Verfahren steht und fällt die **Sicherheit** mit der richtigen Anwendung.



© goodluz / 123rf.com

**D**as tägliche Dran-denken-Müssen entfällt bei Hormondepots, die vom Arzt eingebracht und aus denen ständig kleine Mengen eines Gestagens freigesetzt werden. Zum Beispiel das dünne **Hormonstäbchen**, das unter die Haut des Oberarms implantiert wird. Häufig treten nach dem Einsetzen Blutungsstörungen auf, nicht ganz selten auch Akne, Gewichtszunahme, Brustspannen, Kopfschmerzen oder Nervosität. Daher ist es empfehlenswert, vor der Einpflanzung mit einer reinen Gestagenpille (mit Desogestrel) zu testen, ob das Hormon vertragen wird.

Die angegebene hohe Zuverlässigkeit der Methode (Pearl-Index von deutlich unter 1) wird kontrovers diskutiert, da international Hunderte von Frauen trotz des Verhütungstäbchens schwanger wurden. Ursächlich könnte ein unsachgemäßes Einbringen sein; auch Arzneimittelinteraktionen können eine Rolle spielen – unter anderem mit dem Enzyminduktor Johanniskraut!

Die **Hormonspirale**, ein T-förmiges Intrauterinsystem, das kontinuierlich Levonorgestrel abgibt, kann, nachdem es vom Gynäkologen eingelegt wurde, bis zu fünf Jahren im Uterus belassen werden. Das Nebenwirkungsspektrum ähnelt dem des Hormonimplantats. Bei bis zu fünf Prozent der Frauen kann es im Laufe der Zeit zu einem Verrutschen oder einem Ausstoßen der Spirale kommen.

Hauptsächlich Frauen mit einer abgeschlossenen Familienplanung vorbehalten ist die sogenannte **Dreimonatsspritze**, bei der ein Gestagen in den Gebärmuskel injiziert wird: Nach dem Absetzen können Monate oder sogar Jahre vergehen, ehe wieder ein regelmäßiger Eisprung stattfindet und damit eine Schwangerschaft möglich wird. Wird das Hormon nicht gut vertragen, gibt es keine Möglichkeit, es einfach abzusetzen, man muss warten, bis das Depot erschöpft ist.

Durch die Unterdrückung der Eierstockfunktion wird die körpereigene Estrogenproduktion

stark heruntergefahren, mit der Folge einer Reduktion der Knochendichte. Deshalb eignet sich diese Methode nicht für junge Frauen, deren Knochen sich noch im Aufbau befinden.

Generell kann es bei jedem Applikationsmodus von Hormonen zu ähnlichen Nebenwirkungen und auch Interaktionen kommen, wie sie von der „Pille“ bekannt sind. Nur bei der Spirale, die überwiegend lokal wirkt, sind kaum Wechselwirkungen zu erwarten.

**Hormonfrei verhüten** Das **Intrauterinpeppar** (Spirale), ein Kunststoffteil, das mit einem Kupferfaden umwickelt ist, wird am Ende der Menstruation vom Gynäkologen eingelegt. Die freigesetzten Kupferionen hemmen die Spermazellen in ihrer Beweglichkeit; zudem löst der Fremdkörper eine Reaktion der Gebärmutterschleimhaut aus, die verhindert, dass sich eine befruchtete Eizelle einnisten kann. Die Spirale ist je nach Modell bis zu fünf Jahre wirksam und kann so lange in der Gebärmutter bleiben. Ihre rich-

tige Position sollte halbjährlich per Ultraschall kontrolliert werden. Bei einer Weiterentwicklung, der Kupferkette, ist ein Verrutschen ausgeschlossen.

Das **Kondom** ist das einzige Verhütungsmittel, das zugleich vor sexuell übertragbaren Infektionen schützt. Korrekt angewendet, gehört diese Barriere-methode zu den sicheren Methoden. Paare, die auf Kondome setzen, sollten auf Öl- beziehungsweise fetthaltige Cremes, Gleitmittel oder bestimmte Spermizide verzichten, da diese das Material angreifen. Empfehlen Sie stattdessen Produkte (Gele) auf Wasser- oder Silikonbasis. Machen Sie Kunden darauf aufmerksam, dass nur mit „CE“ oder „dlf“ gekennzeichnete Produkte geprüfte Qualität haben – und verweisen Sie auf das Haltbarkeitsdatum. Für Personen mit Latexallergie gibt es Kondome aus Polyethylen (PE) oder Polyurethan (PUR).

**Übungsbedürftig** Geringeren Schutz bieten andere Barriere-methoden, wie das Kondom für

die Frau (Femidom), das **Diaphragma** (Scheidenpessar) oder **Verhütungskappen**, die nur „bei Bedarf“ eingesetzt – und dann für mindestens acht Stunden vor Ort belassen werden müssen. Es gibt Produkte in Universalgröße und andere, bei denen die richtige Größe vor dem Kauf durch den Arzt bestimmt wird. Das richtige Einsetzen wird am besten unter Anleitung in der Arztpraxis oder der Beratungsstelle geübt. Die Teile werden grundsätzlich zusammen mit einem Spermizid oder einem Gel aus Milch- oder Zitronensäure verwendet, welches die Beweglichkeit der Spermien herabsetzt.

Die verschiedenen Methoden der **natürlichen Familienplanung** erfordern große Genauigkeit und Disziplin und sind fehleranfällig: Krankheit, Stress, Fernreisen oder unregelmäßiger Schlaf können die

**Viel diskutiert** Zur nachträglichen Verhinderung einer Schwangerschaft nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr oder bei einer Verhütungspanne stehen zwei Präparate zur einmaligen Einnahme zur Verfügung: eines mit Levonorgestrel und eines mit dem selektiven Progesteronrezeptormodulator Ulipristalacetat. Ersteres muss in einem Intervall von bis zu 72 Stunden eingenommen werden, das andere bis spätestens 120 Stunden nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr. Beide hemmen oder verzögern den Eisprung. Sie wirken nicht, wenn dieser bereits stattgefunden hat. Da Spermien unter optimalen Bedingungen bis zu fünf Tage im Körper der Frau überlebensfähig sind, ist es für die Wirksamkeit entscheidend, einer möglicherweise bevorstehenden Ovulation zuvorzu-

#### WEITERE ALTERNATIVEN

Als vergleichbar sicher wie die oralen Präparate gelten alle anderen hormonellen Mittel, so zum Beispiel **Vaginalring** oder **Hormonpflaster**, die - analog der Mikropille - eine Kombination aus Ethinylestradiol und einem Gestagen enthalten. Den biegsamen Ring führt die Frau ähnlich wie ein Tampon in die Scheide ein, wo er 21 Tage bleibt; das Pflaster wird wöchentlich gewechselt. Nach drei Wochen folgt bei beiden Methoden eine Woche Pause.

Daten verfälschen. Nur bei absolut konsequenter Anwendung erreicht eines der Verfahren ein akzeptables Schutzniveau: die symptothermale Methode, bei der die Frau regelmäßig die morgendliche Basaltemperatur misst und zusätzlich die Konsistenz des Zervikalschleims prüft, welche sich im Zyklusverlauf verändert. Die Methode kann mit Verhütungscomputern oder spezieller Software unterstützt werden.

kommen. Vor der Einnahme sollte die Frau eine Kleinigkeit essen, um Erbrechen vorzubeugen. Die – vorerst bei uns weiterhin verschreibungspflichtige – „Pille danach“ induziert, wie der Berufsverband der Frauenärzte betont, keinen Schwangerschaftsabbruch, sondern ist ein Verhütungsmittel. ■

*Waltraud Paukstadt,  
Dipl. Biologin*

# Grippale Infekte

## natürlich behandeln

**WALA Meteoreisen Globuli velati** eignen sich zur Behandlung eines grippalen Infektes und unterstützen die Genesung

- Die Kombination von Meteoreisen (Ferrum sidereum), Phosphor (Phosphorus) und Bergkristall (Quarz) in potenziert Form reguliert den Wärmehaushalt des Körpers und stärkt die Abwehrkräfte
- Empfehlenswert schon bei den ersten Anzeichen eines grippalen Infektes, um den Ausbruch zu verhindern oder abzumildern
- Unterstützend auch bei verzögerter Rekonvaleszenz



**WALA**  
Arzneimittel

**Meteoreisen Globuli velati**  
Globuli velati 20 g

**Zusammensetzung:** In 10g Globuli velati sind verarbeitet: Wirkstoffe: Ferrum sidereum Dil. D11 aq. 0,1g; Phosphorus Dil. D5 0,1g; Quarz Dil. D11 aq. 0,1g. (Die Bestandteile 1 und 3 werden über drei Stufen gemeinsam potenziert.) Enthält Sucrose (Saccharose/Zucker) und Lactose. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Grippale Infekte, verzögerte Rekonvaleszenz, allgemeine Erschöpfung. **Gegenanzeigen:** Keine bekannt. **Warnhinweis:** Enthält Sucrose und Lactose. **Nebenwirkungen:** Keine bekannt.

WALA Heilmittel GmbH | 73085 Bad Boll/Eckwälden | [www.walaarzneimittel.de](http://www.walaarzneimittel.de)