



Science For A Better Life



Informationen zur Verhütung
mit der Hormonspirale Mirena®.

 **Mirena®**

Ihre Gynäkologin/Ihr Gynäkologe hat Ihnen die Hormonspirale Mirena® verordnet. In dieser Broschüre finden Sie Antworten auf die häufigsten Fragen zur Verhütung mit der Hormonspirale Mirena®.

Die Broschüre ersetzt nicht das individuelle Aufklärungsgespräch mit Ihrer Gynäkologin/Ihrem Gynäkologen und das Lesen der Gebrauchsinformation.



Inhalt

Seite

Was ist die Hormonspirale Mirena®?	06
Die Hormonspirale Mirena® – ein Kurzprofil	07
Wie wirkt die Hormonspirale Mirena®?	09
Wie wird die Hormonspirale Mirena® eingelegt?	10
Die Anpassungsphase	11
Veränderung der Menstruation	12
Eigenschaften der Hormonspirale Mirena®	14
Mögliche Nebenwirkungen	14
Kontrolle und Entfernen der Hormonspirale Mirena®	16
Fragen und Antworten	18

Ihre Gynäkologin/Ihr Gynäkologe hat Ihnen die Hormonspirale Mirena® verordnet. Diese Hormonspirale kann Sie bis zu 5 Jahre zuverlässig vor einer Schwangerschaft schützen. Sollten Sie vorher schwanger werden wollen, so können Sie Mirena® auch jederzeit vorzeitig entfernen lassen.



Mirena® verhütet östrogenfrei und gibt eine geringe Menge Gestagen in der Gebärmutter ab. Sie finden zum Schluss dieser Broschüre die am häufigsten gestellten Fragen ausführlich beantwortet.

Sollte die eine oder andere Frage von Ihnen nicht dabei sein oder unklar bleiben, so wenden Sie sich bitte an Ihre Gynäkologin/Ihren Gynäkologen. Sie/Er wird Sie umfassend aufklären und beraten.



Was ist die Hormonspirale Mirena®?

Die Hormonspirale Mirena® ist ein intrauterines Wirkstofffreisetzungssystem (IUS = "Hormonspirale") das in die Gebärmutter eingesetzt wird.

Mirena® kann angewendet werden

- zur Verhütung
- bei starken Menstruationsblutungen
- und zur Endometriumprotektion (Schutz vor übermäßigem Wachstum der Gebärmutter Schleimhaut) während der Hormonersatztherapie.

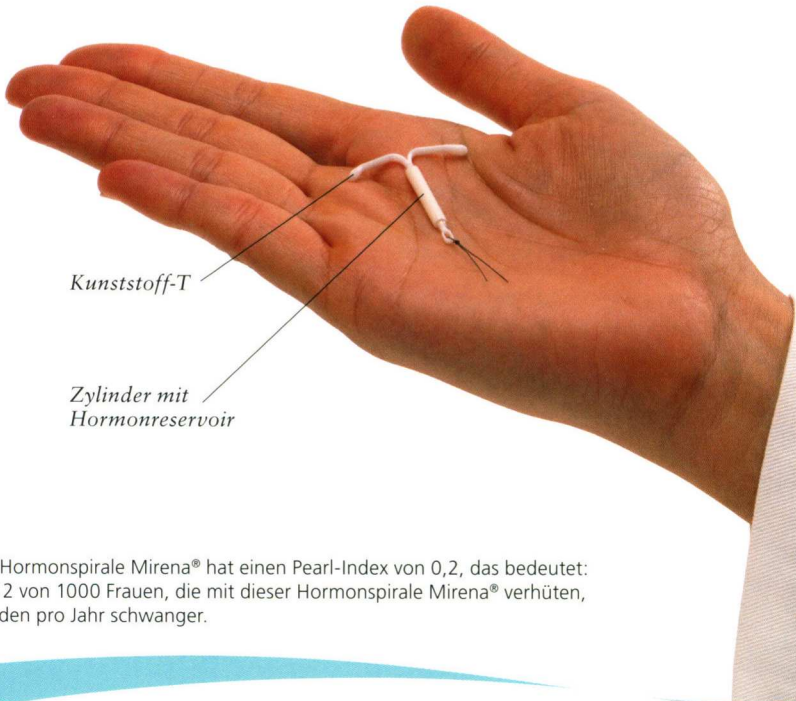
Die Wirksamkeit von Mirena® basiert vorwiegend auf einem lokalen hormonellen Effekt in der Gebärmutter, wobei das Hormon Levonorgestrel gleichmäßig in niedrigen Dosen in der Gebärmutter abgegeben wird und damit den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut unterdrückt.

Die schwangerschaftsverhütende Wirkung beruht außerdem auf einer Verdickung des Schleims im Gebärmutterhals, wodurch die Spermien nicht in die Gebärmutter eindringen können. Gleichzeitig kann Mirena® die während der Regelblutung auftretenden Beschwerden lindern.

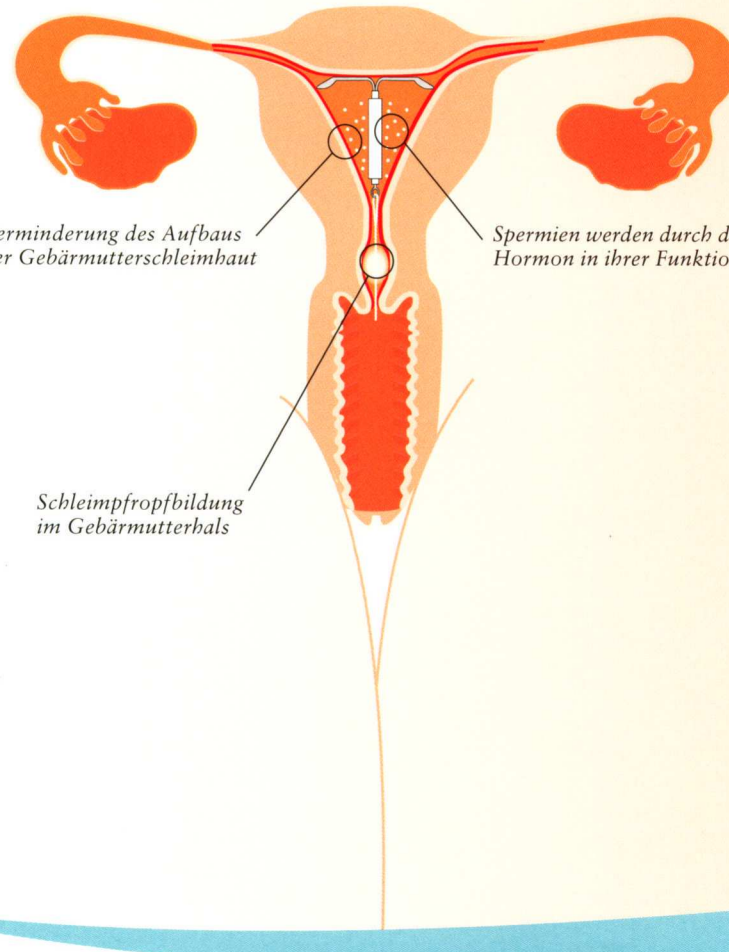
Die Hormonspirale Mirena® – ein Kurzprofil

- T-Körper und Hormonzylinder: elastischer Kunststoff (latexfrei)
- Größe: 32 mm lang, 32 mm breit
- Rückholfäden: Polyethylen
- Empfängnischutz: 5 Jahre
- Pearl-Index: 0,2*

Die Hormonspirale wird von der Gynäkologin/dem Gynäkologen in die Gebärmutter eingelegt. Im Zylinder der Hormonspirale Mirena® ist ein Hormondepot, aus dem über 5 Jahre langsam das gelbkörperhormon-ähnliche Gestagen Levonorgestrel freigesetzt wird. Mirena® sorgt zu 99,8% zuverlässig dafür, dass keine Schwangerschaft eintritt.



* Die Hormonspirale Mirena® hat einen Pearl-Index von 0,2, das bedeutet: Nur 2 von 1000 Frauen, die mit dieser Hormonspirale Mirena® verhüten, werden pro Jahr schwanger.



*Verminderung des Aufbaus
der Gebärmutter Schleimhaut*

*Spermien werden durch das freigesetzte
Hormon in ihrer Funktion gehemmt*

*Schleimpfropfbildung
im Gebärmutterhals*

Wie wirkt die Hormonspirale Mirena®?

Durch die lokale und gleichmäßige Freisetzung des Gestagens Levonorgestrel in der Gebärmutterhöhle bietet Mirena® einen Dreifach-Schutz gegen eine unerwünschte Schwangerschaft:

1. Der Schleimpfropf im Gebärmutterhals verdickt sich und bildet eine Barriere gegen Spermien, die so auf ihrem Weg in die Gebärmutter gestoppt werden.
2. Falls doch Spermien in die Gebärmutter gelangen sollten, werden sie in ihrer Funktion und Beweglichkeit gehemmt.
3. Der Aufbau der Gebärmutterschleimhaut wird verringert (was im Übrigen der Grund ist, warum die Blutung mit der Hormonspirale Mirena® kürzer und weniger stark sein kann), somit kann sich auch keine Eizelle in die Gebärmutterschleimhaut einnisten.

Anders als bei der Pille und anderen hormonellen Verhütungsmethoden wird mit der Hormonspirale der Eisprung (auch Ovulation genannt) bei den meisten Frauen nicht gehemmt und die meisten Frauen haben einen normalen Eisprung. Die Hormonspirale Mirena® verhütet 5 Jahre zuverlässig, kann aber bei Kinderwunsch jederzeit vor Ablauf dieser Zeit entfernt werden und beeinträchtigt die spätere Fruchtbarkeit nicht.

Wie wird die Hormonspirale Mirena® eingelegt?

Zunächst wird die Gynäkologin/der Gynäkologe in einem ausführlichen Beratungsgespräch alle Fragen klären und beantworten. Dann folgt die eingehende gynäkologische Untersuchung, um sicherzustellen, dass keine medizinischen Gründe gegen die Hormonspirale Mirena® sprechen. Während der ausklingenden Menstruation, wenn der Gebärmuttermund ohnehin leicht geöffnet ist, wird Mirena® mit Hilfe eines dünnen Röhrchens durch den Gebärmutterhals in die Gebärmutterhöhle eingeführt. Beim Herausziehen des Einführungs Röhrchens entfalten sich die „Ärmchen“ und geben der Hormonspirale Halt. Zum Schluss werden die Rückholfäden auf die passende Länge gekürzt. Manche Frauen fühlen sich bei der Einlage oder danach schwindlig oder schwach. Es kann eventuell zum Auftreten von Schmerzen oder geringfügigen Blutungen während oder unmittelbar nach der Einlage kommen. Wenn Sie vor der Einlage schmerzreduzierende Medikamente bekommen möchten, sprechen Sie die Gynäkologin/den Gynäkologen auf eine vorbeugende, schmerzstillende Behandlung an.

Wenn bei Ihnen starke Schmerzen oder Blutungen nach der Einlage der Hormonspirale auftreten oder Schmerzen/Blutungen länger als eine Woche anhalten, suchen Sie bitte sofort Ihre Frauenärztin/Ihren Frauenarzt auf.

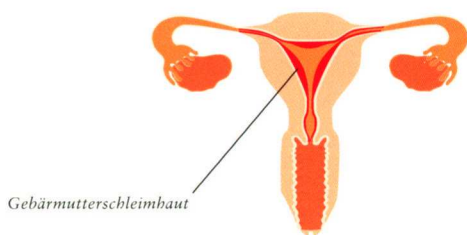
Bei Frauen, die an Epilepsie leiden, kann es bei Einlage (und Entfernung) zu einem Krampfanfall kommen. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, wenn bei Ihnen eine Epilepsie bekannt ist. Sollten Sie unter Diabetes leiden, sprechen Sie bitte ebenfalls mit Ihrer behandelnden Ärztin/Ihrem Arzt.

Die Anpassungsphase

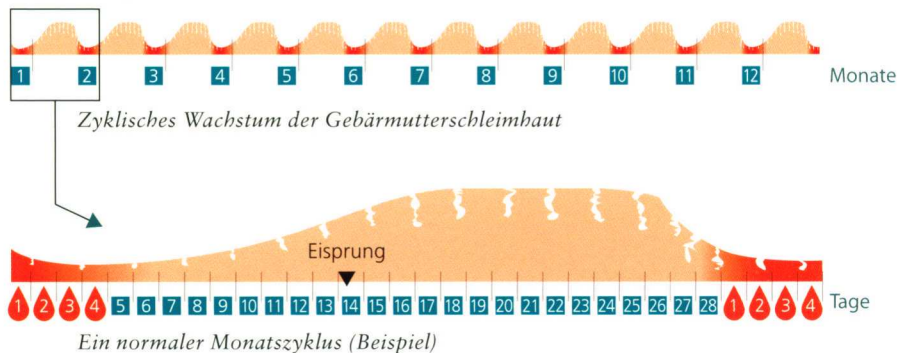
Auch wenn Mirena® vom ersten Tag an zuverlässig vor einer Schwangerschaft schützt, vollziehen sich durch die Einlage der Spirale Veränderungen im Körper, insbesondere in der Gebärmutter Schleimhaut: Deren Aufbau wird gehemmt bzw. vermindert. Dieser Prozess kann zwischen 3 und 6 Monate dauern. In dieser Zeit ist es möglich, dass Zwischenblutungen auftreten. Oder dass die Periode sich länger hinzieht als gewöhnlich. Mehr zur Veränderung der Menstruation im nächsten Kapitel.

Veränderung der Menstruation

Der Zyklus begleitet die Frau ab der Pubertät: Jeden Monat reift in den Eierstöcken eine Eizelle heran. Findet keine Befruchtung statt, wird diese Eizelle wieder abgebaut und die Gebärmutter Schleimhaut, die sich aufgebaut hatte, wird abgestoßen. Kurz: die Menstruation setzt ein und manche Frauen leiden an verstärkten Beschwerden: Starke Blutungen, Krämpfe, Schmerzen in Kopf, Rücken und Unterleib können dafür sorgen, dass einem an diesen Tagen elend zumute sein kann.

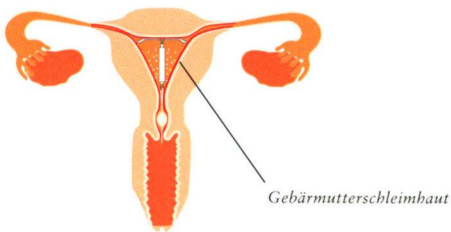


Normaler Zyklus:

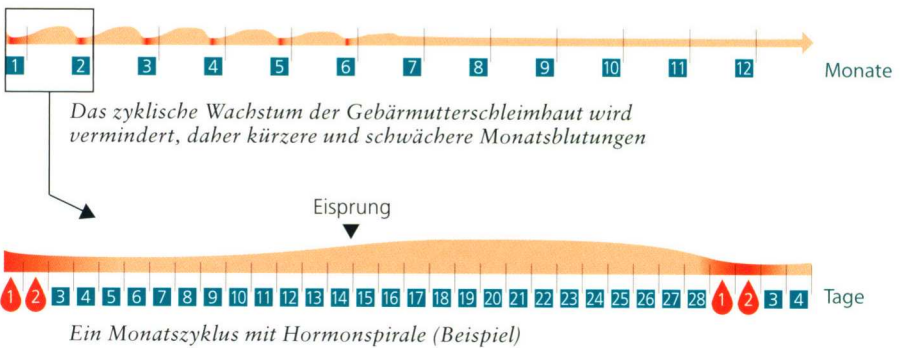


Mit der Hormonspirale Mirena® kommt es meist zu Veränderungen der Menstruationsblutung.

Es kommt zwar weiterhin meist zum Eisprung, aber das Gestagen, das in der Gebärmutter freigesetzt wird, vermindert den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut und bewirkt dadurch meist eine Abnahme von Dauer und Stärke der Menstruationsblutung. Bei Mirena® bleibt bei zirka jeder 5. Anwenderin die Monatsblutung im Laufe der Anwendung teilweise oder ganz aus – was übrigens aus medizinischer Sicht unbedenklich ist und keinen Einfluss auf die spätere Fruchtbarkeit hat.



Zyklus mit Hormonspirale:



Eigenschaften der Hormonspirale Mirena®

- vorwiegend lokale Verhütung
- östrogenfrei, wirkt durch das Hormon Levonorgestrel
- kommt mit einer geringen Hormonmenge aus
- der natürliche Zyklus bleibt erhalten, der Eisprung wird meist nicht gehemmt
- keine Anwendungsfehler z. B. durch Vergessen oder Zeitverschiebung möglich
- keine Beeinträchtigung der Verhütungswirkung durch Erbrechen oder Durchfall
- Pearl-Index von 0,2
- zuverlässige Verhütung für 5 Jahre
- die Menstruation wird meist kürzer, schwächer und weniger schmerzhaft

Mögliche Nebenwirkungen

Unter Mirena® können Nebenwirkungen in unterschiedlicher Häufigkeit auftreten, wie beispielsweise Kopfschmerzen, Brustspannen, Übelkeit, Probleme mit unreiner Haut, Zwischenblutungen oder Stimmungsschwankungen. Bei der Umstellung von einer Pille, die einen positiven Effekt auf die Haut hatte, sollte bedacht werden, dass die Hormonspirale Mirena® kein Östrogen enthält und daher keinen positiven Einfluss auf das Hautbild hat.

Wenn Sie unter der Anwendung von Mirena® unerwartet starke Blutungen bekommen oder länger anhaltend Schmerzen im Bauch verspüren, kontaktieren Sie bitte sofort die Gynäkologin/den Gynäkologen, um der Ursache auf den Grund zu gehen.

Organsystemklassen	Sehr häufig	Häufig	Gelegentlich	Selten	Nicht bekannt
Infektionen und parasitäre Erkrankungen		Infektionen des oberen Genitaltrakts			
Erkrankungen des Immunsystems					Überempfindlichkeitsreaktionen wie Ausschlag, Urtikaria und Angioödem
Psychiatrische Erkrankungen		Depressive Stimmung Depression Nervosität verringerte Libido			
Erkrankungen des Nervensystems	Kopfschmerzen	Migräne			
Erkrankungen des Gastrointestinaltraktes	Bauchschmerzen	Nausea	Abdominale Blähungen		
Erkrankungen der Haut und des Unterhautgewebes		Akne Hirsutismus	Alopezie Pruritus Ekzem Chloasma Hyperpigmentierung der Haut		
Skelettmuskulatur-, Bindegewebs- und Knochen-erkrankungen		Rückenschmerzen**			
Erkrankungen der Geschlechtsorgane und der Brustdrüse	Schmerzen im Becken, Veränderung des Blutungsmusters mit Hypermenorrhoe und Hypomenorrhoe, Spotting, Oligomenorrhoe und Amenorrhoe, Vulvovaginitis*, Genitalausfluss*	Ovarialzysten Dysmenorrhoe Brustschmerzen** Brustspannen Expulsion des Intrauterinpressars (ganz oder teilweise)	Entzündungen im Beckenbereich Endometritis Zervizitis/ Papanicolaou-Abstrich normal, Klasse II	Uterus-perforation	
Allgemeine Erkrankungen und Beschwerden am Verabreichungsort			Ödeme		
Untersuchungen		Gewichtszunahme			Hypertonie

* Klinische Studien zur Indikation Endometriumprotektion: „häufig“

** Klinische Studien zur Indikation Endometriumprotektion: „sehr häufig“

Mögliche Risiken unter der Hormonspirale sind z.B. Infektionen innerer Genitalorgane, Ausstoßung oder in seltenen Fällen die Durchwanderung der Gebärmutterwand. Unter der Hormonspirale können sich in den Eierstöcken vergrößerte Follikel (Eibläschen), die meist spontan wieder verschwinden, bilden.

Sehr selten kann es unter Mirena® zu einer Schwangerschaft außerhalb der Gebärmutter kommen (ungefähr bei 1 von 1000 Frauen). Das Risiko ist bei Frauen, die keine empfängnisverhütende Methode anwenden höher (3-5 von 1000 Frauen). Im Falle einer Schwangerschaft mit eingesetzter Hormonspirale ist das relative Risiko erhöht. Suchen Sie sofort Ihre Ärztin/Ihren Arzt auf, wenn Sie plötzlich an Schmerzen im Unterbauch leiden oder anhaltende Blutungen bzw. andere ungewöhnliche Beschwerden auftreten.

Kontrolle und Entfernen der Hormonspirale Mirena®

4 bis 12 Wochen nach dem Einsetzen der Hormonspirale Mirena®, anschließend mindestens einmal jährlich, sollte ein Kontrolltermin bei der Gynäkologin/dem Gynäkologen vereinbart werden, um die korrekte Lage überprüfen zu lassen. Nach 5 Jahren ist es an der Zeit, Mirena® entfernen zu lassen. Das geht übrigens – anders als das Legen – unabhängig von der Menstruation: Die Gynäkologin/der Gynäkologe zieht die „alte“ Hormonspirale und legt – wenn gewünscht – sofort eine „neue“.



Fragen und Antworten

Wie zuverlässig ist die Hormonspirale Mirena®?

Die Hormonspirale Mirena® hat einen Pearl-Index von 0,2, das bedeutet: Nur 2 von 1000 Frauen, die mit dieser Hormonspirale Mirena® verhüten, werden pro Jahr schwanger.

Was heißt eigentlich lokale Verhütung?

Die Wirksamkeit der Hormonspirale Mirena® basiert vorwiegend auf einem lokalen hormonellen Effekt in der Gebärmutter, wodurch der Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut unterdrückt wird. Es sind keine hohen Hormonspiegel notwendig, um einen Eisprung zu unterdrücken. Die Dosis der Hormonspirale ist so gering, dass der Eisprung normalerweise weiterhin stattfindet.

Wie lange wirkt die Hormonspirale Mirena®?

5 Jahre bietet Ihnen diese Hormonspirale zu 99,8% zuverlässigen Schutz vor einer Schwangerschaft – sofern Sie nicht vorher schwanger werden möchten und Sie sich Mirena® entfernen lassen. Nach 5 Jahren ist es Zeit, die Hormonspirale Mirena® entfernen zu lassen.

Muss man nach 5 Jahren eine Pause einlegen?

Nein. Wenn Sie sich wieder für die Hormonspirale Mirena® entscheiden, kann die Gynäkologin/der Gynäkologe sofort nach dem Entfernen der „alten“ die „neue“ Hormonspirale legen.

Was ist, wenn man sich ein Kind wünscht?

Kann man mit der Hormonspirale Mirena® einfach aufhören?

Ja, die Hormonspirale Mirena® kann bei Kinderwunsch jederzeit von Ihrer Gynäkologin/Ihrem Gynäkologen entfernt werden und beeinträchtigt die spätere Fruchtbarkeit nicht.

Kann man mit der Hormonspirale Mirena® auch nach der Geburt bzw. in der Stillzeit verhüten?

Die Hormonspirale Mirena® kann nach einer Geburt eingelegt werden, sobald sich die Gebärmutter wieder vollständig zurückgebildet hat, was frühestens nach 6 bis 8 Wochen, in Ausnahmefällen auch erst nach 12 Wochen der Fall ist. Die Hormonspirale Mirena® scheint in der Stillzeit keine schädlichen Auswirkungen auf das Baby zu haben.

Können Frauen, die noch kein Kind bekommen haben, mit der Hormonspirale Mirena® verhüten?

Für junge Nullipara ist die Hormonspirale Mirena® nicht Mittel der ersten Wahl. Es gibt viele Frauen, die noch nicht geboren haben (Nullipara), die mit der Hormonspirale verhüten, weil für sie aus unterschiedlichen Gründen (z. B. Östrogene werden nicht vertragen) herkömmliche Methoden wie die Pille nicht mehr in Frage kommen. Die Gynäkologin/der Gynäkologe weiß, ob die Hormonspirale Mirena® für Sie geeignet ist.

Wann kann man auf die Hormonspirale Mirena® umsteigen?

Ein Wechsel von Kupferspirale oder Pille bzw. anderen hormonellen Methoden zur Hormonspirale Mirena® sollte während der ausklingenden Blutung erfolgen.

Wie oft muss man zur Kontrolle?

4 bis 12 Wochen nach der Einlage der Hormonspirale Mirena® ist eine Kontrolluntersuchung auf jeden Fall empfehlenswert. Danach sollte in jährlichen Abständen eine entsprechende Nachuntersuchung vorgenommen werden.

Kommt es vor, dass man die Hormonspirale Mirena® spürt?

Hin und wieder gibt es Fälle, in denen Frauen oder ihre Partner die Rückholfäden als störend empfinden – diese können dann von der Gynäkologin/dem Gynäkologen angepasst werden.

Ist es möglich, dass die Hormonspirale Mirena® verloren geht oder verrutscht?

Im Normalfall liegt sie gut geschützt in der Gebärmutter. Das Risiko für eine Durchwanderung der Gebärmutterwand (Perforation) oder eine versehentliche Ausstoßung ist gering, jedoch nicht auszuschließen. Ihre Ärztin/Ihr Arzt kann Ihnen erklären, wie Sie die Rückholfäden selbst ertasten können. Ein sicheres Gefühl geben außerdem die regelmäßigen Lagekontrolluntersuchungen bei der Gynäkologin/dem Gynäkologen.

Die Blutung bleibt aus. Bin ich schwanger?

Generell werden die Blutungen schwächer oder können auch ganz ausbleiben, da Mirena® den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut reduziert. Sollten Sie glauben, dass Sie schwanger sind (beispielsweise durch Schwangerschaftsanzeichen, wie Brustspannen oder Übelkeit) suchen Sie sofort eine Ärztin/einen Arzt auf. In sehr seltenen Fällen können Schmerzen im Bauch oder unerwartet starke Blutungen Anzeichen für eine Eileiterschwangerschaft (das Wachstum einer befruchteten Eizelle außerhalb der Gebärmutter) sein. Sollten Sie an plötzlichen Schmerzen im Unterbauch leiden, kontaktieren Sie sofort die Gynäkologin/den Gynäkologen.

Ist es aus medizinischer Sicht bedenklich, keine Blutung zu haben?

Aus der Blutungsfreiheit ergeben sich keine Nachteile oder Risiken. Sobald Mirena® entfernt wird, stellt sich normalerweise die Monatsblutung wieder ein.

Das Thema Zwischenblutungen – mit der Hormonspirale Mirena® ein Thema?

In den ersten Monaten nach der Einlage sind Zwischenblutungen normal. Diese klingen in den meisten Fällen nach den ersten Monaten wieder ab. Sobald sich der Körper an Mirena® gewöhnt hat, werden die monatlichen Blutungen in der Regel schwächer und kürzer. Falls die Zwischenblutungen über ein halbes Jahr hinaus anhalten bzw. bei ungewöhnlichen/sehr starken Blutungen, kontaktieren Sie umgehend die Gynäkologin/den Gynäkologen.

Wie wird die Hormonspirale Mirena® eingelegt?

Mit Hilfe eines dünnen Röhrchens wird die Hormonspirale Mirena® durch die Scheide und über den Muttermund in die Gebärmutter eingeführt. Sobald die Gynäkologin/der Gynäkologe das Röhrchen herauszieht, entfalten sich die „Ärmchen“ der Hormonspirale Mirena® und geben ihr Halt in der Gebärmutter. Anschließend werden die Rückholfäden auf die richtige Länge gekürzt.

Tut das Einlegen weh?

Es kann bei der Einlage vorübergehend zum Auftreten von Schmerzen kommen. Wenn Sie vor der Einlage schmerzreduzierende Medikamente bekommen möchten, sprechen Sie die Gynäkologin/den Gynäkologen auf eine vorbeugende, schmerzstillende Behandlung an.

Bilden sich unter der Hormonspirale Mirena® Zysten?

Zysten sind mit Flüssigkeit gefüllte Bläschen, die in vielen Organen vorkommen können und meist harmlos sind. Unter Mirena® können sich häufig in den Eierstöcken vergrößerte Follikel (Eibläschen), die innerhalb von 2-3 Monaten meist spontan wieder verschwinden, bilden. Selten können diese zystenähnlichen Follikel bestehen bleiben und können manchmal auch Beschwerden wie Bauch- oder Rückenschmerzen verursachen. In diesem Fall wenden Sie sich bitte an die Gynäkologin/den Gynäkologen.



Ist das Risiko für Infektionen innerer Genitalorgane unter der Hormonspirale Mirena® erhöht?

Vor der Einlage von Mirena® werden Sie von der Gynäkologin/dem Gynäkologen genauestens untersucht, um z. B. auch Entzündungen im Unterleib ausschließen zu können. Risikofaktoren für Infektionen sind z. B. häufig wechselnde Sexualpartner. Wichtig zu wissen ist, dass die Hormonspirale keinen Schutz vor einer HIV-Infektion und anderen sexuell übertragbaren Erkrankungen bietet. Davor können nur Kondome schützen!

Kann es unter der Hormonspirale Mirena® zu Hautunreinheiten kommen?

Durch die vorwiegend lokale Wirkung und die fehlenden Östrogene hat die Hormonspirale keinen positiven Einfluss auf das Hautbild. Der Zyklus bleibt grundsätzlich erhalten und damit auch die hormonellen Schwankungen, die u.a. Ursache für Hautunreinheiten sind. Bei Frauen, die zu unreiner Haut neigen, kann sich durch die Hormonspirale das Hautbild verschlechtern. Wenn Sie von einer Pille mit positiver Wirkung auf die Haut auf die Hormonspirale umsteigen möchten, sprechen Sie mit der Gynäkologin/dem Gynäkologen über die Situation.

Wo kann ich noch mehr Informationen über Hormonspiralen bekommen?

Fragen Sie am besten die Gynäkologin/den Gynäkologen. Zusätzlich finden Sie Informationen im Internet unter www.hormonspirale.at



Science For A Better Life

Praxisstempel

Bayer Austria Ges.m.b.H., Herbststrasse 6-10, 1160 Wien
Tel: +43-1-711 46 3203, Fax: +43-1-711 46 3209
service.wmhc@bayer.com