01990

PILLEN MÜDE

Jahrelang hat frau sie täglich eingenommen, war verhütungsmäßig auf der sicheren Seite. Und dann – auf einmal – reicht's: **Genug Hormone geschluckt.** Was für die Pille spricht, was dagegen, und welcher Verhütungstyp Sie sind.

TEXT AMELIE ZNIDARIC
FACHLICHE BERATUNG UNIV-PROF. DR. DORIS GRUBER, DR. MARTIN IMHOF, DR. BIBIANA KALMAR, DR. CLAUDIA LINNEMAYER-WAGNER

Plötzlich war klar: Es ist aus. Bis zu jenem Sonntag Abend war die Pille für Monika so selbstverständlich gewesen wie Zähneputzen. Aber diesmal hatte sie vergessen, ein neues Rezept zu besorgen. Hektisch begann sie herumzutelefonieren. Als sie dann endlich einen befreundeten Arzt an der Strippe hatte, fragte die 27-Jährige zu ihrer eigenen Überraschung nicht nach einem Rezept. Sondern danach, wie denn das sei mit einer Pillenpause. Und alternativen Verhütungsmethoden.

60 bis 70 Millionen Frauen und Mädchen, so die Weltgesundheitsorganisation WHO, schlucken weltweit täglich die Pille. Rund 657.000 sind es laut einer Studie der Pharmafirma Organon in Österreich. Damit ist die Pille bei den Verhütungsmitteln mit Abstand die Nummer eins. Wen wundert's: Kein anderes ist so unkompliziert und sicher zugleich. Nebenwirkungen? Waren lange kein Thema. Vor allem in den sechziger und siebziger Jahren überwog die Freude über die neu gewonnene sexuelle Freiheit. Doch obwohl die leichtesten Pillen nur noch ein Fünftel der Hormonmenge von damals enthalten, fragen sich Frauen heute immer öfter: Welche Auswirkungen hat die jahrelange Einnahme von Hormonen auf meinen Körper? Und: Will ich wirklich damit leben?

Mit dem erhöhten Risiko für Bluthochdruck, Thrombosen, Herzinfarkt und Schlaganfall zum Beispiel, das vor allem

bei Raucherinnen oder erblich belasteten Frauen unumstritten ist. Oder mit dem Krebsrisiko. Zwar sind Experten darüber uneins, doch scheint die Pille das Risiko von Muttermund- und Gebärmutterkrebs eher zu erhöhen, während das Brust- und Eierstockkrebsrisiko eher fällt. Abgesehen von den Langzeitwirkungen kann der ständige Eingriff in den Hormonhaushalt auch kurzfristig Folgen zeigen. Erwünschte wie zum Beispiel Verbesserungen bei Akne, Menstruationsbeschwerden oder Zyklusunregelmäßigkeiten. Aber auch unerwünschte wie etwa Übelkeit, Gewichtszunahme, Zwischenblutungen oder Spannungsgefühl in den Brüsten.

Doch oft geht es gar nicht um so Handfestes. Sondern um den Wunsch, sich und seinen Körper voll zu spüren. Jahrelang ist es den Frauen gar nicht aufgefallen, aber plötzlich fühlen sie sich „nieder gebügelt" oder „gleich geschaltet". Und wollen ihren Zyklus wieder oder vielleicht auch zum ersten Mal in seinem natürlichen Auf und Ab wahrnehmen.

Viele Frauen berichten davon, dass ihr Gefühlsleben und Geschmacksempfinden nach Absetzen der Pille intensiver wird. Oder dass sie endlich wieder Lust auf Sex haben. Und wissenschaftlich erwiesen ist, dass Frauen, die Hormone schlucken, ihrer Nase nicht trauen können. Keine Nebensächlichkeit, wenn man weiß, dass Frauen den passenden Partner aufgrund seiner Feromone erschnuppern und daher womöglich eine falsche Wahl treffen, wenn der biologische Mechanismus durch die Pille lahm gelegt ist.

Nicht selten steckt hinter der Verweigerung auch ein versteckter Kinderwunsch. Das erstaunt nicht, sind die meisten Pillenmüden doch von Mitte Zwanzig bis Anfang Dreißig und damit in einem Alter, in dem der Gedanke an Nachwuchs zumindest theoretisch immer mehr Bedeutung bekommt.

Ist Schwangerschaft also die Lösung? Wenn's passt, warum nicht. Wenn nicht, reicht oft schon der Griff zu einem anderen Pillenpräparat. Eine unterschiedliche Hormonzusammensetzung kann Wunder wirken. Oder Sie wechseln die Verhütungsmethode. Unser Test sagt Ihnen, welche am besten zu Ihnen passt.

a.znidaric@wienerin.at

die WIENERIN bei FemVital 2003

„Gesundheit!" heißt es am 6. und 7. September im Wiener Rathaus, und zwar: Frauengesundheit. Die WIENERIN beteiligt sich aktiv.

Gesundheitsstadträtin Dr. Elisabeth Pittermann-Höcker: „Ich freue mich sehr über die große Vielfalt an frauenspezifischen Angeboten, die bei den Wiener Frauengesundheitstagen – FemVital 2003 präsentiert werden. Am Erfolg, den schon die bisherigen drei Veranstaltungen hatten, kann man sehen, wie gerne das Wiener Angebot zum Gesundbleiben von den Frauen angenommen wird."

7. 9., 12.45 Uhr, Festsaal:
Hormone – Was brauchen Frauen wirklich?
Es diskutieren: Univ.-Prof. Dr. Doris Gruber, AKH Wien, Psychotherapeutin Mag. Helga Kalmar, Dr. Claudia Linnemayer-Wagner, Österreichische Gesellschaft für Familienplanung; Moderation: Karen Müller, WIENERIN

7. 9., 14.35 Uhr, Festsaal:
Essstörungen
Es diskutieren: Dr. Gabriele Knappitsch, Ignaz Semmelweiß-Frauenklinik, Kabarettistin Dolores Schmidinger, Schauspielerin Elke Winkens, Univ. Prof. Dr. Beate Wimmer-Puchinger, Frauengesundheitsbeauftragte der Stadt Wien, Moderation: Dr. Veronika Pelikan, WIENERIN

SEPTEMBER AKTIV TAGE

im InterContinental Resort & Spa Loipersdorf

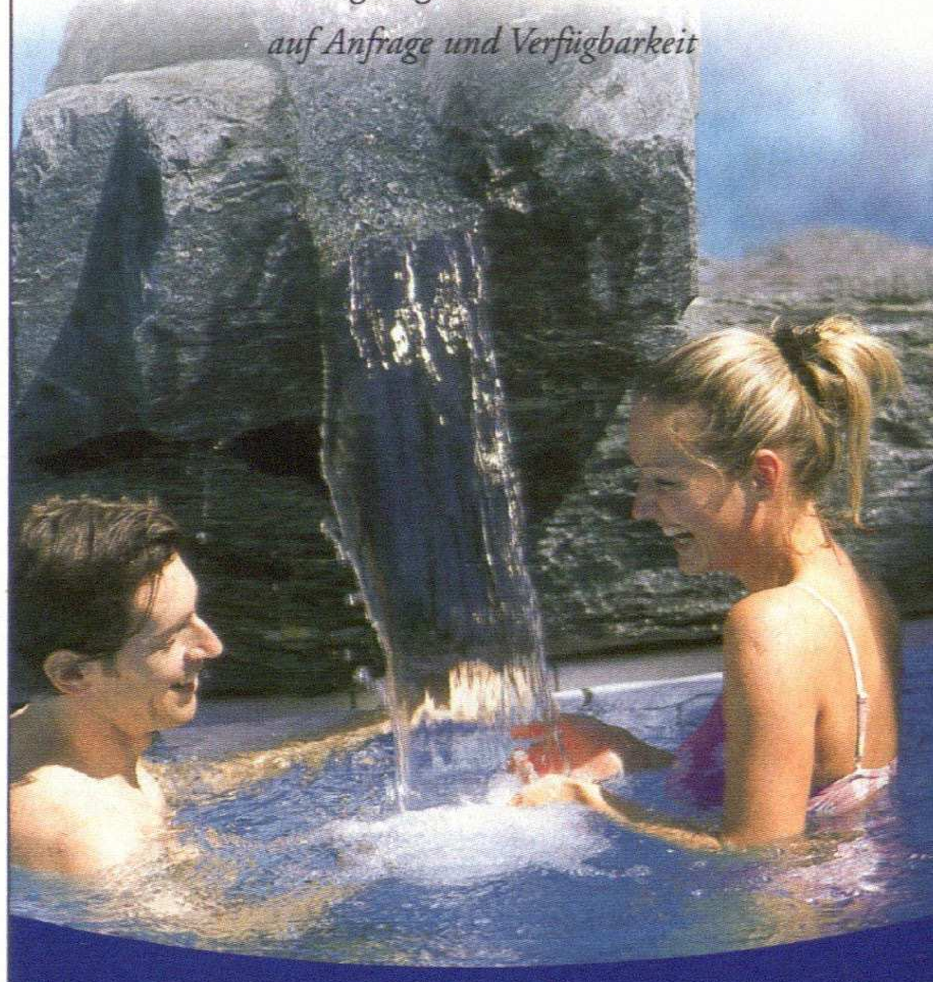
2 x ÜBERNACHTUNG IM
DOPPELZIMMER DELUXE – MIT BALKON
2 x FRÜHSTÜCKSBUFFET
2 x ABENDBUFFET IM RAHMEN DER HALBPENSION
1 x GANZTAGES-THERMENEINTRITT
INKLUSIVE SCHAFFELBAD
1 x THERMENEINTRITT AB 16:00 UHR
INKLUSIVE SCHAFFELBAD
1 „AKTIV & SPORT" PAKET AM ZIMMER

anstatt € 315,- **€ 190,-**
für 2 ÜN pro Person im Doppelzimmer

anstatt € 504,- **€ 270,-**
für 2 ÜN im Einzelzimmer

SIE WOLLEN **HÖHER HINAUS** ODER
FIRST CLASS WELLNESS GENIESSEN?
FRAGEN SIE NACH DER EINZIGARTIGEN
ZIMMERKATEGORIE QUEEN OPEN BATH ODER
DEM NEUEN WELLNESS KONZEPT „VITAFLOOR".

buchbar und gültig von 01. bis 30. 09. 2003
auf Anfrage und Verfügbarkeit



INTERCONTINENTAL
Resort & Spa
LOIPERSDORF

INTERCONTINENTAL
RESORT & SPA LOIPERSDORF
8282 Loipersdorf
T: 03382/20 000-7082 oder -7083
e-mail: loiha@interconti.com
www.loipersdorf.intercontinental.com

TEST: ..WELCHER VERHÜTUNGSTYP SIND SIE?

Die Antwort auf diese Frage hängt nicht nur von Ihrer Einstellung zum Körper, sondern auch von Ihrem Lebensstil und Gesundheitszustand ab. Spezielle Erkrankungen wie etwa Tumore (auch in der Familie), Fettsucht oder Veränderungen des Gerinnungssystems haben wesentlichen Einfluss auf die richtige Wahl der Verhütung. Wenn Sie eines der genannten oder andere gesundheitliche Probleme haben, sollten Sie jedenfalls eine/n erfahrene/n FrauenarztIn konsultieren. Wichtig ist auch, dass mit Ausnahme des Kondoms keine der genannten Methoden vor der Ansteckung mit sexuell übertragbaren Erkrankungen schützt.

Haben Sie Kinder?

Nein, aber sie sind in absehbarer Zeit geplant.	a b
Ja, ich habe bereits eines oder mehrere.	b c
Nein, ein Kind kommt für mich momentan nicht in Frage.	c

Sind Sie ein körperbewusster Typ?

Ja, die Signale meines Körpers sind mir sehr wichtig.	a
Ja, aber mein Körper soll hauptsächlich funktionieren.	b
Nein, ich betreibe keinen Körperkult.	b c

Haben Sie schon einmal Hormone (z. B. Antibabypille) eingenommen?

Nein, noch nie.	–
Ja, ich habe es versucht, aber nicht vertragen.	a a
Ja, die Einnahme war kein Problem.	b c

Lieben Sie spontanen Sex?

Nein, ich habe gerne alles unter Kontrolle.	a b
Ja, das kann gelegentlich reizvoll sein.	b
Ich bin ein sehr spontaner Typ.	b c

Wechseln Sie häufig den Partner?

Nein, ich bin ein sehr treuer Mensch.	–
Eher nicht, aber es kann schon einmal vorkommen.	b c
Ja, ich brauche unbedingt die Abwechslung.	b c

Stört es Sie, jeden Tag bzw. bei jedem Geschlechtsverkehr an Verhütung zu denken?

Nein, ich setze mich gerne mit meinem Körper auseinander.	a
Wenn es sein muss, einmal am Tag, aber sicher nicht öfter.	b
Undenkbar. Ich will so wenig wie möglich damit zu tun haben.	c

Was wäre, wenn Sie ungeplant schwanger werden würden?

Kann man nichts machen, ich würde mich darauf einstellen.	a
Das wäre schon ein schwerwiegender Einschnitt.	b
Völlig undenkbar, eine Katastrophe.	b c

Wie stehen Sie zur Einnahme von Hormonen?

Kommt für mich nicht in Frage.	a a a
Es gibt gute und schlechte Seiten, da muss man abwägen.	a b
Kein Problem, wenn es mir einen Vorteil bringt.	a b c

Wie würden Sie Ihren typischen Tagesablauf beschreiben?

Mein Tag ist genau strukturiert, ich liebe die Regelmäßigkeit.	a b
Ich lasse den Tag auf mich zukommen.	b
Mein Privat-/Berufsleben lässt keine Regelmäßigkeit zu.	b c

Wie alt sind Sie?

Unter 16 Jahre.	a
Zwischen 17 und 35 Jahre.	b c
Über 35 Jahre.	a

Rauchen Sie?

Nein, nie.	–
Gelegentlich, wenn's gemütlich ist.	a c
Ja, regelmäßig und schon seit längerer Zeit.	a

Wie würden Sie Ihr Körpergewicht beschreiben?

Abzunehmen wurde mir schon mehrfach ärztlich angeraten.	a
Es könnten ein paar Kilos weniger sein.	a b
Bin sehr zufrieden, viele beneiden mich um meine Figur.	–

Wie würden Sie Ihren Zyklus beschreiben?

Ich kann die Uhr danach stellen, starke Regelschmerzen sind mir fremd.	a b
Meistens ganz in Ordnung, hie und da aber doch mit Tücken.	b
Problemlos ist mein Zyklus nie.	b c

Ihr/e Gynäkologe/in schlägt eine neue Verhütungsmethode vor. Wie reagieren Sie?

Ich vertraue ihm/ihr, er/sie wird es schon wissen.	–
Wenn ich noch nie davon gehört habe, bin ich misstrauisch.	a b
Ablehnend, Altbewährtes ist mir lieber.	b

auswertung

Zählen Sie zusammen, wie viele a, b und c Sie angekreuzt haben, wobei z. B. „a, a" wie zwei Mal a gilt und „a, b" wie ein Mal a und ein Mal b. „–" ist neutral, wird also nicht gezählt.

typ A
Natürlicher Verhütungstyp

Verhütung schön und gut, aber bitte ohne Eingriff in den Organismus. Sie wollen Ihren Körper spüren, Hormone kommen deshalb für Sie nicht in Frage. Dafür nehmen Sie gerne etwas mehr Aufwand und eine gewisse Unsicherheit in Kauf. Sollten Sie schwanger werden, geht die Welt nicht unter. Ideal für Sie sind die passiven Methoden. Allerdings dienen die nicht der Verhütung, sie helfen lediglich, unfruchtbare und fruchtbare Tage zu unterscheiden. An letzteren hilft nur Enthaltsamkeit oder der Griff zu Kondom & Co. Voraussetzung: regelmäßiger Zyklus, gute Körperkenntnis, viel Disziplin und ein stetes Leben. Alkohol, Schlafmangel und Stress bringen Chaos in den Zyklus und damit Unsicherheit. Besonders günstig sind die natürlichen Methoden, wenn Sie ein erhöhtes Krebsrisiko in der Familie, eine Hormonunverträglichkeit oder andere gesundheitliche Probleme haben.

■ **Temperaturmethode:** Jeden Morgen wird zur selben Zeit vor dem Aufstehen (nach mindestens sechs Stunden Schlaf!) die Körpertemperatur gemessen. Die Grundidee: Am Beginn der Eisprungphase steigt die morgendliche Körpertemperatur an. Nach drei Tagen ist die Fruchtbarkeitsphase vorbei. Achtung: Sperma lebt länger, also schon mindestens vier Tage vor dem Eisprung kuscheln oder verhüten.

■ **Schleimmethode:** Während des Eisprungs wird der Vaginalschleim klar, dünnflüssig und zieht zwischen den Fingern Fäden. Sonst ist er milchig weiß und dickflüssig. Kontrolliert wird jeden Tag mit nicht allzu saugfähigem WC-Papier oder mit den Fingern. Nur in Kombination mit der Temperaturmethode zu empfehlen.

TEST: DR. MARTIN IMHOF, FAMILIENPLANUNGSAMBULANZ / AKH WIEN, TEL.: 01/40400-2816, E-MAIL: MARTIN.IMHOF@AKH-WIEN.AC.AT

■ **Verhütungscomputer:** Es gibt unterschiedliche Modelle, die meisten kombinieren Schleim- und Temperaturmethode. Manche messen auch die Hormonzusammensetzung im Morgenurin.

KÖNNEN SIE VERGESSEN

■ **Knaus-Ogino-Methode:** Beschränkt die Fruchtbarkeitsphase stur auf den 9. bis 17. Tag und heißt darum auch „Vatikanisches Roulette".

■ **Coitus interruptus:** Völlig ungeeignet, da schon vor dem Samenerguss Sperma abgeht.

■ **Stillen:** Selbst wenn die Regel ausbleibt, kann es zum Eisprung kommen und damit auch zu einer erneuten Schwangerschaft.

AN DEN FRUCHTBAREN TAGEN

■ **Kondom:** Billig, einfach und bewährt. Nachteil: kann platzen oder rutschen. Dafür ist es der einzig sichere Schutz vor bösen Krankheiten und – von der Vasektomie (Durchtrennung der Samenleiter) abgesehen – der einzig sinnvolle männliche Beitrag zur Verhütung.

■ **Diaphragma:** Eine kuppelförmige Gummihaut, die mit samenabtötender Creme beschmiert und mindestens zehn Minuten vor dem Geschlechtsverkehr exakt an den Gebärmutterhals platziert wird. Dort bleibt sie bis mindestens sechs Stunden nach dem Sex. Sehr umständlich in der Anwendung. Muss vom/von der GynäkologIn angepasst werden.

typ B
Klassischer Verhütungstyp

Gesund leben? Ja, aber nicht um jeden Preis. Ihre Devise: maximale Sicherheit bei minimalen Nebenwirkungen. Hormone sind für Sie okay, so lange sie sich den natürlichen Abläufen Ihres Körpers anpassen. Sie sind bereit, etwas Zeit und Gedanken in Ihre Verhütung zu investieren oder einen Fremdkörper zu akzeptieren. Festlegen wollen Sie sich aber nicht, Ihr Verhütungsbedürfnis könnte sich schnell ändern.

■ **Pille:** Die Hormone Östrogen und Gestagen melden dem Körper, dass schon ein Eisprung stattgefunden hat. Stimmt aber gar nicht, und so verhält sich der Organismus auf Dauer wie in der zweiten Zyklushälfte: in Wartestellung, ob eine Befruchtung stattgefunden hat. Das natürliche Zyklusverhalten ist damit unterdrückt. Das kann erwünschte Nebenwirkungen haben, etwa die Linderung von Akne oder Regelbeschwerden. Oder unerwünschte wie Übelkeit, Gewichtszunahme, Zwischenblutungen oder Libidoverlust. In Kombination mit Rauchen, Bluthochdruck, Übergewicht oder Gefäßerkrankungen steigt die Gefahr von Embolie, Herzinfarkt und Schlaganfall. Das Krebsrisiko ist umstritten (Muttermund- und Gebärmutterkrebs: wahrscheinlich ja, Brust- und Eierstockkrebs: wahrscheinlich nein). Bei Unverträglichkeit hilft oft der Wechsel zu einem anderen Präparat, zum Beispiel einer Micro- oder Minipille. Die meisten Frauen vertragen die Pille aber gut.

■ **Hormonscheidenring:** Eine gute (und innovative) Alternative zur Pille: Wird alle vier Wochen in die Scheide eingeführt und gibt da Hormone ab, die den Eisprung verhindern. Der Ring ist so niedrig dosiert wie die leichtesten Pillen und hat entsprechend geringe Nebenwirkungen. Praktisch, weil man nur zwei Mal im Monat an Verhütung denken muss: beim Einführen und drei Wochen später beim Entfernen.

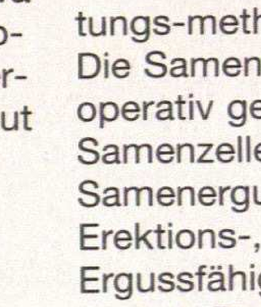
■ **Verhütungspflaster:** Wird einmal pro Woche auf die Haut geklebt und gibt Hormone ins Blut ab, die das Einnisten der befruchteten Eizelle in die Gebärmutter verhindern. Die hormontypischen Nebenwirkungen traten bei Tests etwas häufiger auf als bei der Pille. Gibt's ab September.

■ **Kupferspirale:** Eine interessante Alternative, vor allem für Mütter und Frauen, die Hormone nicht vertragen. Die Spirale wird vom/von der GynäkologIn in die Gebärmutter eingesetzt und bleibt dort für drei bis fünf Jahre. Das Kupfer, das ständig in kleinsten Mengen abgegeben wird, hemmt einerseits die Samenzellen in ihrer Beweglichkeit, sodass es im Normalfall nicht zur Befruchtung kommt. Andererseits wird die Gebärmutterschleimhaut gereizt, sodass sich ein befruchtetes Ei nicht einnisten kann. Nachteile: Die Regel kann länger, stärker und auch schmerzhaft werden. Zwischenblutungen sind möglich, und immer wieder wird die Spirale nicht vertragen.

typ C
Sicherer Verhütungstyp

Kinder sind für Sie kein Thema, in absehbarer Zeit nicht und vielleicht sogar nie. Ihr Alltag ist so abwechslungsreich, dass Sie nicht auch noch Gedanken an Ihre Verhütung verschwenden wollen. Sie gehen auf Nummer sicher, wollen langfristigen Schutz. Und nehmen dafür auch eventuelle Nebenwirkungen in Kauf. Dass sich Ihr Körper durch Hormone verändern könnte, stört Sie nicht. Im Gegenteil, vielleicht haben Sie sogar Probleme mit Ihrem Zyklus, die Sie damit gleich mitentsorgen können. Sie gehören keiner bekannten gesundheitlichen Risikogruppe an, häufiger Partnerwechsel oder Seitensprünge sind für Sie kein Problem. Bedenken Sie aber, dass Sie sich dabei nicht nur vor einer Schwangerschaft, sondern auch vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützen müssen. Deshalb vor allem bei kurzfristigen Affären zusätzlich Kondome verwenden!

■ **Hormonimplantat:** Das etwa zündholzgroße Stäbchen wird im Oberarm unter der Haut eingesetzt, gibt dort das Hormon Gestagen ab und verhindert so etwa drei Jahre lang den Eisprung. Durch den ständigen Hormonfluss kommt es häufig zu Veränderungen der Regel, sie bleibt aus oder wird seltener und kürzer. Die natürlichen hormonellen Zyklusschwankungen werden unterdrückt. Hin und wieder geht das Stäbchen im Gewebe verloren, was das Entfernen mühsam machen kann. Kann auch vor Ablauf der drei Jahre entfernt werden.



■ **Hormonspirale:** Wird in der Gebärmutter eingesetzt und bleibt dort für ca. fünf Jahre. Das Hormon Gestagen verdickt den Schleim im Gebärmutterhals, was die Spermien auf ihrem Weg stoppt. Durch die ständige Hormonabgabe gehen Blutungsschmerzen und -stärke deutlich zurück, manchmal bleibt die Regel ganz aus. In den ersten sechs Monaten kommt es häufig zu Schmier- und Zwischenblutungen. Dafür ist die Hormonspirale fast so sicher wie eine Sterilisation.

■ **Dreimonatsspritze:** Enthält in hoher Dosis das Hormon Gestagen und unterdrückt für acht bis zwölf Wochen den Eisprung. Die Depotspritze greift deutlich stärker in den Hormonhaushalt ein als die Pille. Es kann zu Schmierblutungen oder starken Dauerblutungen kommen, die eine Ausschabung der Gebärmutter nötig machen können. Die zyklusstörende Wirkung kann wegen der langsamen Auflösung des Depots bis zu ein Jahr lang anhalten.

■ **Sterilisation:** Bei einer Operation werden, meist in Vollnarkose, die beiden Eileiter durchtrennt. Bedeutet ein bis zwei Tage im Spital. Der Eingriff ist endgültig, die sexuelle Erlebnisfähigkeit verändert sich nicht. Selten kommt es in Folge zu Hormonstörungen, Schmierblutungen und vorzeitigen Wechselerscheinungen.

■ **Vasektomie:** Neben dem Kondom die einzige Verhütungs-methode für den Mann. Die Samenleiter werden operativ getrennt, sodass keine Samenzellen mehr in den Samenerguss gelangen. Die Erektions-, Orgasmus- und Ergussfähigkeit bleibt unverändert. Der Eingriff ist leicht durchzuführen und schwer rückgängig zu machen. Selten wachsen die Samenleiter nach der Operation aber ungewollt wieder zusammen.