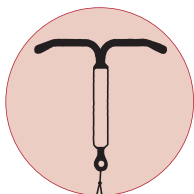
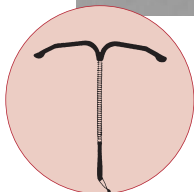


V E R H Ü T U N G S -
M E T H O D E N

Die Spirale



Die Spirale

Impressum: © 1986, **pro familia** Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e.V., Bundesverband, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt am Main, Telefon 069 / 63 90 02. E-Mail: medien@profamilia.de
7. Auflage 2005, 390.000 - 470.000
Grafikdesign: www.warminski.de
Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Inhalt

Woher kommt der Name? Wie ist das Wirkungsprinzip der Spirale?	4
Die Spirale – eine Verhütungsmethode für mich?	4
Die Kupferspirale	5
Wie wirkt die Kupferspirale?	6
Wie sicher ist die Kupferspirale?	7
Wie wird die Kupferspirale eingesetzt?	7
Wie lang kann die Kupferspirale liegenbleiben?	8
Welche Nebenwirkungen hat die Kupferspirale?	9
Was kostet die Verhütung mit der Kupferspirale?	11
Für welche Frauen ist die Kupferspirale am ehesten geeignet?	11
Welche Frauen sollten die Kupferspirale nicht zur Verhütung benutzen?	12
Die Spirale mit Goldringen	13
Die Hormonspirale	13
Wie wirkt die Hormonspirale?	14
Wie sicher ist die Hormonspirale?	14
Wie wird die Hormonspirale eingesetzt?	14
Wie lang kann die Hormonspirale liegen bleiben?	14
Welchen Einfluss hat die Hormonspirale auf die Regelblutung?	15
Welche Nebenwirkungen hat die Hormonspirale?	15
Für welche Frauen ist die Hormonspirale am ehesten geeignet?	15
Welche Frauen sollten die Hormonspirale nicht zur Verhütung benutzen?	16
Was kostet die Verhütung mit der Hormonspirale?	16
Die Kupferkette	17
Weitere Fragen	18
Was ist, wenn trotz Spirale eine Schwangerschaft eintritt?	18
Gefährdet die Spirale die Fruchtbarkeit?	19
Die »Spirale danach«	19
Haben Sie weitere Fragen?	20
Ihre Rechte sind uns wichtig	20
Unsere Beratung soll Ihnen nützen	20
Broschüren der pro familia	23

Die Spirale ist die in Deutschland am dritthäufigsten verwendete Verhütungsmethode. Es gibt sie seit den 60er Jahren weltweit.

Diese Broschüre will Sie über alles Wissenswerte zum Thema Spirale informieren: ihre Wirkungs- und Anwendungsweise, ihre Vor- und Nachteile sowie die verschiedenen Spiraltypen, die zur Auswahl stehen.

Woher kommt der Name?

Wie ist das Wirkungsprinzip der Spirale?

Eine der ersten Spiralen hatte tatsächlich eine spiralförmige Form. Daher hat sich bei uns dieser Name eingebürgert. Heute existieren zahlreiche unterschiedliche Formen. Die medizinische Bezeichnung der Spirale ist Intrauterinpeessar (IUP). Intrauterin heißt »in der Gebärmutter« und beschreibt das Anwendungsprinzip der Spirale: Sie wird in die Gebärmutter eingesetzt. Dort basiert die Wirkung je nach Art der Spirale auf unterschiedlichen Mechanismen.

Die verschiedenen Spiralen im Überblick

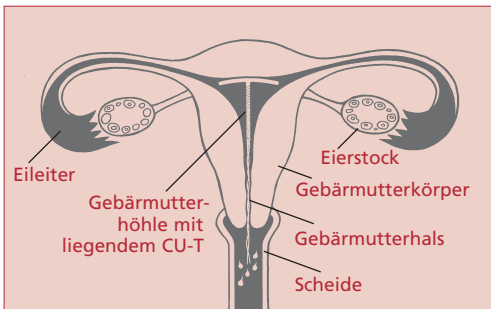
	Kupferspirale	Hormonspirale	Kupferkette
Wirkungsweise	Abgabe von Kupferionen	Hormonabgabe (Gestagen)	Abgabe von Kupferionen
Pearl-Index	0,4-2,6	0,1-0,2	ähnlich der Kupferspirale
Liegedauer (laut Zulassung)	3-5 Jahre	5 Jahre	3-5 Jahre
Kosten (inklusive Einlage)	130-200 €	300-350 €	150-220 €
Details ab Seite	5	13	17

Die Spirale – eine Verhütungsmethode für mich?

Ob die Spirale für Sie als Verhütungsmethode in Frage kommt, müssen Sie unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Verhütungssituation und nach Abwägen der

Vor- und Nachteile entscheiden. In dieser Broschüre erhalten Sie bereits viele grundsätzliche Informationen über die Spirale. Wichtig bleibt für Sie dennoch auch das Beratungsgespräch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

In diesem Beratungsgespräch sollten Sie sich über Wirkungsweise der Spirale, die möglichen Nebenwirkungen, die Liegedauer, die Zuverlässigkeit sowie die Kosten dieser Verhütungsmethode aufklären lassen. Vor der endgültigen Entscheidung und Einlage ist eine frauenärztliche Untersuchung notwendig, um körperliche Befunde auszuschließen, die möglicherweise prinzipiell gegen eine Anwendung sprechen. Ein aktueller Abstrichbefund vom Gebärmutterhals (Krebsfrüherkennungsuntersuchung) sollte vorliegen. Nach dem Beratungsgespräch können Sie sich natürlich erst noch einmal Zeit lassen und gegebenenfalls weitere Informationen einholen.

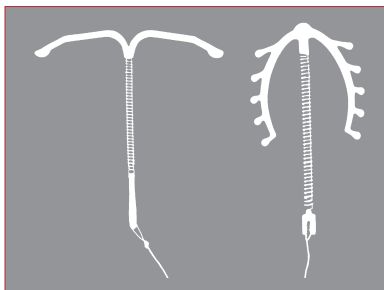


Gebärmutter mit liegender Spirale

Die Kupferspirale

Bei den Kupferspiralen sind in Deutschland verschiedene Produkte und Formen erhältlich. Sie alle bestehen aus körperverträglichem Kunststoff. Der Spiralenenschaft ist mit Kupferdraht umwickelt, am unteren Ende hängen ein bis zwei dünne Kunststoff-Fäden. Die Spiralen sind circa 2,5 bis 3,5 cm lang. Der Anteil des Kupfers bei diesen Spiralen ist unter-

schiedlich hoch¹. Der Kupferanteil spielt eine entscheidende Rolle bei der Wirkungsweise der Spirale und für die Wirkungsdauer.



Hier sehen Sie zwei der in Deutschland erhältlichen Kupferspiralen: Nova-T und Multiload.

Wie wirkt die Kupferspirale?

Die Verhütungswirkung der Spirale wird leichter verständlich, wenn man die Voraussetzung für das Entstehen einer Schwangerschaft betrachtet:

Samenzellen müssen von der Scheide aus durch die Gebärmutter in den Eileiter gelangen, und dort muss eine Samenzelle auf eine Eizelle treffen (Befruchtung). Die befruchtete Eizelle muss mehrere Tage lang durch den Eileiter zur Gebärmutter wandern und dort schließlich von der entsprechend vorbereiteten Gebärmutter Schleimhaut aufgenommen werden (Einnistung).

Bei den Kupferspiralen verändert das Kupfer, das ständig in kleinsten Mengen von der Spirale abgegeben wird, das Milieu in der Gebärmutter, im Gebärmutterhals sowie im Eileiter. Dadurch werden die Samenzellen in ihrer Beweglichkeit gestört, und sie erreichen nicht den Ort der Befruchtung. Die Verhütungswirkung der Kupferspirale beruht also hauptsächlich auf der Abgabe des Kupfers. Dadurch kommt es im Allgemeinen nicht zu einer Befruchtung.

Die Kupferspiralen stören außerdem den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut. Für den Fall, dass es doch zu

¹ In der Fachliteratur wird von »Kupferoberfläche« gesprochen. Diese wird in Quadratmillimetern (=mm²) angegeben: z.B. Gyne-T: 208 mm², Kupfer-T: 200 mm², Nova-T: 208 ± 13 mm², Multiload: 250 mm² short, Multiload: 375 mm².

einer Befruchtung gekommen ist, wird dadurch die Einnistung verhindert.

Kupferspiralen beeinflussen nicht den Hormonhaushalt.

Wie sicher ist die Kupferspirale?

Die Angaben über die Versagerraten der Kupferspiralen liegen zwischen 0,4 (entspricht der Sicherheit der Pille bei fehlerfreier Anwendung) und 2,6%. Das bedeutet: Von 100 Frauen, die in einem Jahr ausschließlich mit dieser Methode verhüten, können bis zu 2,6 Prozent schwanger werden.

Im Gegensatz zur Pille kann es bei der Spirale nicht zu Anwendungsfehlern (zum Beispiel, dass die Einnahme vergessen wird) kommen.

Wichtig für die Sicherheit ist der Kupfergehalt, die richtige Größe sowie die korrekte Lage in der Gebärmutter. Die richtige Lage sollte in regelmäßigen Abständen durch eine Ultraschalluntersuchung kontrolliert werden.

Wie wird die Kupferspirale eingesetzt?

Die Spirale wird in der Regel von einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt eingelegt. Auch in fast allen Familienplanungszentren der pro familia ist das Einlegen einer Spirale möglich (Adressen erfahren Sie beim pro familia-Bundesverband oder Ihrem Landesverband).

Erfahrungsgemäß ist der beste Zeitpunkt für das Einlegen der Spirale die Regelblutung, da dann der Muttermund etwas weiter als sonst geöffnet ist und eine Schwangerschaft mit größerer Sicherheit auszuschließen ist.

Falls eine Frau nach einer Geburt die Spirale verwenden möchte, muss die Rückbildung der Gebärmutter (ca. 6-8 Wochen nach der Geburt) abgewartet werden. Direkt vor dem Einlegen wird die Scheide desinfiziert und die Gebärmutterlänge mit einer dünnen Sonde gemessen. Die Spirale wird vorsichtig mit Hilfe eines dünnen Plastikröhrchens in die Gebärmutterhöhle geschoben. Anschließend werden die aus dem Gebärmutterhals herausragenden Fäden gekürzt.

Das Einsetzen dauert wenige Minuten. Bei Frauen, die schon ein oder mehr Kinder geboren haben, ist es

meist kaum oder gar nicht schmerzhaft, wenn die Ärztin/der Arzt erfahren ist. Wichtig ist, dass es der Frau dabei gelingt, sich zu entspannen.

Vor allem bei Frauen, die noch nicht geboren haben, können krampfartige Unterleibsschmerzen während und nach dem Einlegen auftreten. Ebenso sind Kreislaufprobleme wie Übelkeit, Schwindel und Blutdruckabfall möglich.

Es ist auch möglich, die Einlage mit lokaler Betäubung vornehmen zu lassen. So lassen sich Unterleibsschmerzen sowie Kreislaufprobleme während des Einlegens vermeiden. Manche Ärzte und Ärztinnen geben auch Schmerzmedikamente vor der Einlage. Eine Vollnarkose ist nur in sehr seltenen Fällen gerechtfertigt.

Bei der Spirale ist es wichtig, dass sie fachlich richtig angepasst und eingelegt wird. Die erste Kontrolluntersuchung sollte frühestens 14 Tage, spätestens sechs Wochen nach dem Einlegen erfolgen, am besten nach der nächsten Regelblutung. Mit Hilfe von Ultraschall wird die korrekte Lage der Spirale überprüft. Weitere Nachuntersuchungen erfolgen meist im Abstand von sechs Monaten. Treten Probleme auf – wie ungewohnte Blutung, Fieber, Unterleibsschmerzen –, ist eine sofortige ärztliche Untersuchung notwendig. Unabhängig von der regelmäßigen Untersuchung kann jede Frau nach ihrer Regelblutung selbst die korrekte Lage der Spirale überprüfen, indem sie nach dem Kontrollfädchen tastet, das in die Scheide hineinragt. Dieses Kontrollfädchen wird übrigens vom Partner beim Geschlechtsverkehr fast nie gespürt.

Frauen, die Tampons benutzen, können dies auch weiterhin tun. Beim Entfernen des Tampons kann die Spirale nicht mit herausgezogen werden, wenn das Kontrollfädchen entsprechend kurz ist.

Wie lang kann die Kupferspirale liegenbleiben?

Bei Kupferspiralen liegt die Zeitdauer der optimalen Sicherheit je nach Modell zwischen drei und fünf Jahren. Bei einzelnen Modellen gilt eine Liegezeit von bis zu 10 Jahren als unbedenklich – gegebenenfalls können Sie sich beim Hersteller danach erkundigen. Das Ziehen der Spirale ist jederzeit im Zyklus nahezu schmerzlos möglich. Falls eine Frau mit Spirale weiter

verhüten will, sollte das Ziehen der »alten« Spirale und das Legen der »neuen« an einem Termin erfolgen (möglichst während der Regelblutung), um die fortlaufende Verhütung zu gewährleisten. Es bringt keinen Vorteil, zwischen Ziehen und Neueinlage eine Pause zu machen.

Falls Sie die Spirale ganz entfernen lassen möchten, sollten Sie daran denken, dass Spermien drei bis fünf, manchmal sogar bis zu acht Tage im Genitaltrakt der Frau befruchtungsfähig bleiben. Sie sollten daher in den Tagen vor dem Ziehen der Spirale mit zusätzlichen Methoden (z.B. Kondom) verhüten, wenn Sie nicht schwanger werden möchten.

Welche Nebenwirkungen hat die Kupferspirale?

Infektion

Bei der Verhütung mit einer Kupferspirale besteht ein gering erhöhtes Risiko, eine Unterleibsentzündung zu bekommen. Das Risiko einer solchen Entzündung liegt bei einer Frau, die kein besonderes Risiko für sexuell übertragbare Krankheiten hat, bei ca. 1:1000. Die meisten Infektionen werden in solchen Fällen in den ersten vier Wochen nach Einlage festgestellt. Wenn die Entzündung nicht schnell genug erkannt wird und komplikationslos ausheilt, kann dies schlimmstenfalls eine spätere Unfruchtbarkeit zur Folge haben.

In der Vergangenheit wurde die Spirale deshalb oft nur ungern jungen Frauen empfohlen. Inzwischen sehen die WHO (Weltgesundheitsorganisation) sowie der deutsche Berufsverband der Frauenärzte keine Bedenken mehr, diese Verhütungsmethode auch jüngeren kinderlosen Frauen vorzuschlagen.

Falls Sie bei liegender Kupferspirale bei sich Anzeichen einer Entzündung feststellen (Fieber unbekannter Ursache, plötzlich einsetzende Unterbauchschmerzen, Ausfluss und/oder Schmierblutungen), sollten Sie umgehend einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen. Dieser oder diese wird dann entscheiden, ob eine Entzündung vorliegt und wie sie zu behandeln ist und ob das Ziehen der Spirale notwendig ist.

Blutungsveränderungen

Bei liegender Kupferspirale wird die Regelblutung häufig stärker und sie dauert länger an. Bei einigen Frauen kommt es außerdem zu Zwischenblutungen. In der Regel sind diese Blutungsveränderungen harmlos und bessern sich oft nach einigen Monaten. Bei anhaltend schweren Blutungsstörungen oder starken Regelschmerzen sollte die Spirale wieder entfernt werden.

Schmerzen

Regelschmerzen können durch die Kupferspirale verursacht oder verstärkt werden. Man kann versuchen, die Regelschmerzen durch Entspannung oder Wärme bzw. auch krampflösende Schmerzmittel zu lindern. Wenn bei liegender Spirale Schmerzen im Unterbauch festgestellt werden, sollte eine Lageveränderung der Spirale (Verrutschen) und eine Infektion ausgeschlossen werden.

Verrutschen der Spirale

Besonders in den ersten Monaten nach dem Einlegen ist ein »Verrutschen« der Spirale möglich. Das geschieht bei 1-5% der Frauen im ersten Jahr. Diese Lageveränderungen, die besonders häufig während der Regelblutung auftreten, werden durch ein Zusammenziehen der Gebärmutter verursacht. Ist die Spirale verrutscht, ist auch der Verhütungsschutz geringer. Die korrekte Lage der Spirale kann jede Frau selbst überprüfen, indem sie nach dem Kontrollfädchen tastet, das in die Scheide hineinragt.

Sollte es sich länger anfühlen als gewohnt, oder gar nicht mehr zu tasten sein, ist unbedingt eine ärztliche Untersuchung erforderlich.

Für das Verschwinden der Kontrollfädchen kann es nämlich mehrere Gründe geben:

1. die Spirale ist verrutscht
2. die Fädchen selbst können einfach in die Gebärmutter hochgerutscht sein. Das hätte weiter keine Folgen, außer dass später das Ziehen der Spirale etwas erschwert wird.

Perforation

In ganz seltenen Fällen kann es vorkommen, dass die Spirale die Gebärmutterwand durchdrungen hat und in die Bauchhöhle gelangt ist (Perforation). Das Risiko,

dass die Spirale die Gebärmutterwand durchdringt, ist sehr gering. Dies kann passieren, wenn beim Einlegen der Spirale die Gebärmutter verletzt wurde. Plötzliche Schmerzen im Unterbauch und/oder eine Blutung können ein Anzeichen dafür sein.

Ausstoßung

Eine spontane Ausstoßung der Spirale kommt bei circa fünf von hundert eingelegten Spiralen vor. Sie kommt vor allem während der ersten drei Monate und häufig während der Regelblutung vor. Oft bemerken die Frauen das Ausstoßen der Spirale nicht.

Weitere Nebenwirkungen und Komplikationen können sein:

- Ausflussbeschwerden (selten)
- Eileiterschwangerschaft (selten)

Was kostet die Verhütung mit der Kupferspirale?

Das Einlegen einer Spirale ist eine Leistung, die nicht von den Krankenkassen übernommen wird. Sie müssen sowohl für die Kosten der Spirale (je nach Modell zwischen circa € 25 und € 45) sowie für das Honorar des Arztes oder der Ärztin für das Einlegen aufkommen. Insgesamt müssen Sie mit circa 130-200 € rechnen. Erkundigen Sie sich vor Legen der Spirale auch, ob durch die Spirale Folgekosten auf Sie zukommen: viele Ärzte und Ärztinnen stellen den Patientinnen die regelmäßigen Ultraschalluntersuchungen, in denen die korrekte Lage der Spirale überprüft wird, in Rechnung. Bei Frauen bis zum 20. Lebensjahr übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für die Spirale, das Einlegen sowie die Kontrolluntersuchungen.

Für welche Frauen ist die Kupferspirale am ehesten geeignet?

Nach allem, was wir heute wissen, ist die Spirale vor allem für Frauen geeignet, die

- für mehrere Jahre eine relativ sichere Verhütung wünschen
- einen festen Partner haben
- hormonelle Verhütungsmittel nicht nehmen wollen oder dürfen, z.B. wegen Thrombosegefahr
- sich den Wunsch nach einem (weiteren) Kind offen halten wollen

- bereits ein oder mehrere Kinder geboren haben (das bedeutet jedoch nicht, dass sie für Frauen, die noch nicht geboren haben, nicht geeignet ist)
- Die Kupferspirale kann sinnvoll sein für Frauen, die aufgrund häufiger Reisen mit Zeitverschiebung nur schwer regelmäßig und zeitgenau die Pille nehmen können (z.B. Stewardessen).
- Sie kann auch von Frauen verwendet werden, die stillen.

Welche Frauen sollten die Kupferspirale nicht zur Verhütung benutzen?

Die Kupferspirale sollte nicht angewendet werden bei:

- bestehender Schwangerschaft
- akuter oder chronischer Unterleibsentzündung
- akuter schwerer allgemeiner Infektion (Sepsis) nach einer Geburt oder einem Abort
- unklarer genitaler Blutung
- Fehlbildungen oder Formveränderungen der Gebärmutter (wie Myome)
- Verdacht auf Krebs der inneren Geschlechtsorgane
- zu kleiner Gebärmutterhöhle (bei sehr jungen Frauen).

In folgenden Fällen sollte die Kupferspirale nur ausnahmsweise und nach besonderer Beratung verwendet werden:

- bestehendes oder erhöhtes Risiko für sexuell übertragbare Krankheiten
- starke oder schmerzhaftes Regelblutung
- Blutarmut und Gerinnungsstörungen
- Kupferallergie (eine Nickelallergie ist kein Problem)
- vorhergehende Eileiterschwangerschaft
- Risiko für Unterleibsentzündung
- HIV-Infektion oder hohes Risiko für eine HIV-Infektion.

Frauen, die mit der Spirale verhüten, sollten daran denken, vor einer Magnet-Resonanz-Untersuchung (»Kernspintuntersuchung«) den behandelnden Arzt oder die behandelnde Ärztin über die liegende Spirale zu informieren. Nach der Untersuchung sollte sicherheitshalber durch einen Gynäkologen/eine Gynäkologin überprüft werden, ob die Spirale verrutscht ist.

Die Spirale mit Goldringen

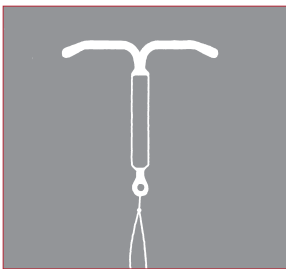
Bei der Spirale mit Goldringen handelt es sich um eine Kupferspirale, deren Kupferdraht einen Silberkern hat und die mit zusätzlichen Goldringen versehen ist. Die Goldringe sollen einen Schutz vor aufsteigenden Infektionen bieten, da Gold eine bakteriostatische Wirkung hat. Es gibt jedoch bisher keine Daten darüber, ob Infektionen auf diese Art wirklich vermieden werden können.

Die Spirale mit Goldringen gibt es in zwei Größen, die größere ist 3,1 cm lang, die kleinere 2,7 cm. Die reinen Kosten für die Spirale (ohne Einlage) belaufen sich auf 12 € bzw. 22 € (je nach Typ).

Da bisher jedoch gesicherte Daten über die Spirale mit Goldringen fehlen, lassen sich zum jetzigen Zeitpunkt keine Angaben machen, inwiefern dieser Spiraltyp besser verträglich oder sicherer sein könnte als die herkömmlichen Kupferspiralen.

Die Hormonspirale

Die Hormonspirale besteht ebenfalls aus Kunststoff. Statt Kupfer verfügt sie über ein kleines Reservoir im Schaft. Aus diesem wird das Hormon Levonorgestrel in kleinsten Mengen (20 µ/Tag) in die Gebärmutterhöhle abgegeben. Levonorgestrel gehört zu den Gestagenen. Die medizinische Bezeichnung für die Hormonspirale lautet Intra-Uterin-System (abgekürzt IUS).



Hier sehen Sie die in Deutschland erhältliche Hormonspirale

Wie wirkt die Hormonspirale?

Die Hormonspirale wirkt durch die ständige Hormonabgabe eines Gestagens in sehr kleiner Menge in die Gebärmutterhöhle. Das Hormon verändert die Schleimproduktion im Gebärmutterhalskanal. Der Schleim wird deutlich zäher und behindert dadurch das Aufsteigen der Spermien in die Gebärmutterhöhle. Die Veränderung des lokalen Milieus führt außerdem zu einer Bewegungs- und Funktionseinschränkung der Spermien. Eine weitere wichtige Wirkung des Gestagens: Das Wachstum der sich monatlich erneuernden Gebärmutter Schleimhaut wird gehemmt. Dadurch wird die Einnistung eines eventuell befruchteten Eis verhindert.

Wie sicher ist die Hormonspirale?

Die Hormonspirale hat eine sehr hohe Sicherheit. Die Angaben über Versagerraten liegen hier bei 0,1 bis 0,2%. Diese Raten sind vergleichbar mit denen der Sterilisation der Frau.

Wie wird die Hormonspirale eingesetzt?

Auch die Hormonspirale wird vorzugsweise während der Periode durch einen Frauenarzt/ eine Frauenärztin (auch in fast allen Familienplanungszentren der pro familia) gelegt. Ist der Muttermundkanal zu eng, muss er eventuell leicht gedehnt werden.

Die Scheide wird desinfiziert und die Einführhülle durch den Muttermundkanal eingeführt.

Danach wird die Spirale in die Gebärmutterhöhle geschoben. Dort entfalten sich ihre beiden »Arme«. Nach Entfernung der Einführhülle wird der Faden gekürzt und die richtige Lage mittels Ultraschall überprüft.

Die Einlage kann vorübergehend schmerzhaft sein. Diese Schmerzen können mit einem vorher eingenommenen Medikament verringert werden.

Kreislaufbeschwerden während des Einlegens sind möglich (siehe dazu auch die Informationen zur Einlage der Kupferspirale auf Seite 7).

Wie lang kann die Hormonspirale liegen bleiben?

Für die Hormonspirale gilt eine Liegedauer von fünf Jahren.

Welchen Einfluss hat die Hormonspirale auf die Regelblutung?

Im Gegensatz zur Verhütung mit Kupferspirale wird die Regelblutung mit der Hormonspirale deutlich schwächer. Das kommt daher, dass der Aufbau der Schleimhaut in der Gebärmutter durch das Gestagen gehemmt wird. Die Mehrzahl der Frauen (50-60%) hat nach einigen Monaten schwache, oft unregelmäßige und seltene Blutungen, bei 20 bis 30% der Frauen bleibt die Blutung mit der Zeit ganz aus. Bei bis zu 15% der Frauen wird durch die Hormonwirkung der Eisprung unterdrückt. Besonders in den ersten drei bis sechs Monaten kommt es bei 32% der Frauen zu Schmier- und Zwischenblutungen.

Welche Nebenwirkungen hat die Hormonspirale?

Neben der Veränderung der Regelblutung können als seltene hormonbedingte Nebenwirkungen unter der Spirale in den ersten Monaten auftreten: Akne, Gewichtsveränderung, Brustspannen, Kopfschmerzen, Übelkeit, vermehrter Haarwuchs und Eierstockzysten sowie Stimmungsschwankungen.

Die Beschwerden können sich nach einigen Monaten bessern.

Da die Hormonspirale länger ist als die Kupferspirale hat, kann es aufgrund der Länge zu Schmerzen kommen, und die Spirale kann verrutschen oder ausgestoßen werden. (Siehe dazu auch Seite 10-11). Sehr selten besteht die Gefahr einer Eileiterschwangerschaft.

Für welche Frauen ist die Hormonspirale am ehesten geeignet?

Nach allem, was wir heute wissen, ist die Hormonspirale besonders geeignet für Frauen, die

- für mehrere Jahre eine sehr sichere Verhütung wünschen
- einen festen Partner haben
- sich den Wunsch nach einem (weiteren Kind) offen halten wollen
- ein oder mehrere Kinder geboren haben (das bedeutet jedoch nicht, dass sie nicht auch von Frauen verwendet werden kann, die noch keine Kinder geboren haben).

Die Hormonspirale ist besonders geeignet bei starker oder schmerzhafter Periodenblutung. Ebenso wie die Kupferspirale eignet sie sich gut für Frauen, die aufgrund häufiger Reisen mit Zeitverschiebung nur schwer regelmäßig und zeitgenau die Pille nehmen können (z.B. Stewardessen). Sie kann auch von Frauen verwendet werden, die stillen.

Welche Frauen sollten die Hormonspirale nicht zur Verhütung benutzen?

Die Hormonspirale sollte in folgenden Fällen nicht angewendet werden:

- bestehende Schwangerschaft
- akute oder chronische Unterleibsentzündung
- akute schwere allgemeine Infektion (Sepsis) nach einer Geburt oder einem Abort
- unklare genitale Blutung
- Fehlbildungen oder Formveränderungen der Gebärmutter (wie Myome)
- Verdacht auf Krebs der inneren Geschlechtsorgane
- bei zu kleiner Gebärmutterhöhle (häufig bei jungen Frauen)
- bei sehr engem Muttermund
- bei bestimmten Leber- und Stoffwechselkrankheiten
- Brustkrebs in den letzten fünf Jahren.

Was kostet die Verhütung mit der Hormonspirale?

Ebenso wie bei der Kupferspirale müssen Sie die Kosten für die Hormonspirale (circa 180 €) und die Einlage selbst tragen. Insgesamt müssen Sie mit circa 300-350 € rechnen.

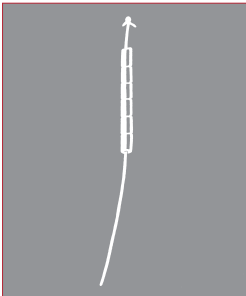
Erkundigen Sie sich vor Legen der Spirale auch, ob durch die Spirale Folgekosten auf Sie zukommen: viele Ärzte und Ärztinnen stellen den Patientinnen die regelmäßigen Ultraschalluntersuchungen, in denen die korrekte Lage der Spirale (per Ultraschall) überprüft wird, in Rechnung.

Bei Frauen bis zum 20. Lebensjahr übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für die Spirale sowie das Einlegen und die Kontrolluntersuchungen. Als Patientin haben Sie das Recht, von Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt eine genaue Aufschlüsselung der erbrach-

ten Leistungen (wie Beratung, Untersuchung, Einlegen und Kosten der Spirale) zu verlangen.

Die Kupferkette²

Die Kupferkette besteht aus sechs oder vier kleinen Kupferzylindern, die auf einem Nylonfaden aufgezogen sind. Es gibt sie in zwei Größen, die zwei bzw. drei Zentimeter lang sind. Der Nylonfaden wird mit einem Knoten etwa ein Zentimeter tief in der Muskulatur der Gebärmutterwand verankert. Dadurch soll die Gefahr der Ausstoßung im Vergleich zur Spirale verringert werden.



Hier sehen Sie die in Deutschland erhältliche Kupferkette

Das Einlegen der Kupferkette wird mit einer speziellen Einführhilfe realisiert. Vorab wird die Länge der Gebärmutterhöhle genau gemessen und der Verlauf des Gebärmutterhalses ertastet. Die Einführhilfe wird bis zum oberen Ende der Gebärmutterhöhle eingeführt und gegen die Wand gedrückt gehalten. Dann wird der Knoten in die Gebärmutterwand geschoben. Das Einlegen der Kupferkette ist etwas komplizierter als bei einer klassischen Spirale. Die Erfahrung des Arztes/der Ärztin spielt hierbei eine größere Rolle. Die Gefahr der Durchstoßung der Gebärmutterwand könnte bei der Kupferkette höher sein als bei der Kupferspirale. Außerdem ist bei nicht ausreichender Erfahrung die Gefahr größer, dass die Kette ausgestoßen wird.

² Die Kupferkette wird unter dem Namen Gynefix© vertrieben.

Die Sicherheit der Kupferkette ist vergleichbar mit der der klassischen Kupferspirale. Ebenso vergleichbar ist das Vorkommen von Nebenwirkungen wie verstärkten Blutungen und Menstruationsschmerzen bei der Kupferkette und der Kupferspirale.

Die Liegedauer der Kupferkette beträgt fünf Jahre. Dadurch dass die Kupferkette rahmenlos ist und eine kleinere Fläche hat, wird sie laut Hersteller besonders gut von Frauen vertragen, die noch nicht geboren haben. Ebenso soll es bei der kleineren Größe nicht so häufig zu verstärkten Blutungen kommen. Zum Zeitpunkt der Fertigstellung dieser Broschüre (Oktober 2005) kann dies jedoch auf Grund fehlender Untersuchungen und Erfahrungswerte nicht abschließend beurteilt werden.

Die Kupferkette ist für den europäischen Markt zugelassen, allerdings muss sie derzeit über Apotheken in Belgien bestellt werden. Um einen Arzt oder eine Ärztin zu finden, der oder die die Kupferkette einlegen kann, wird empfohlen, sich an den Hersteller zu wenden.

Für die Kupferkette ist inklusive Einlage mit Kosten von circa 150 € zu rechnen.

Weitere Fragen

Was ist, wenn trotz Spirale eine Schwangerschaft eintritt?

Auch bei gut liegender angepasster Spirale, egal welchen Spiraltyps, ist es nicht völlig ausgeschlossen, dass es zu einer Schwangerschaft kommt. Wenn bei einer Frau, die die Kupferspirale trägt, die Regelblutung ausbleibt, sollte sie sich daher auf jeden Fall ärztlich untersuchen lassen.

Dies ist vor allem wichtig, weil eine Eileiter- oder Bauchhöhlenschwangerschaft vorliegen könnte. Eine Eileiterchwangerschaft ist bei Verhütung mit Spirale sehr selten. Wenn es jedoch zu einer Schwangerschaft kommt, befindet sich diese etwas häufiger außerhalb der Gebärmutter. Eine Eileiterschwangerschaft stellt immer eine ernsthafte Gesundheitsgefahr dar, wenn sie nicht entdeckt und rechtzeitig operiert wird. Bei der Hormonspirale besteht der Verdacht auf Eilei-

terschwangerschaft bei unerwarteten Zwischenblutungen und Unterbauchschmerzen. Wenn trotz Spirale eine Schwangerschaft eingetreten ist, sollte die Spirale entfernt werden, da sonst die Schwangerschaft durch das Auftreten einer Infektion in der Gebärmutterhöhle gefährdet werden könnte. Und eine infizierte Schwangerschaft gefährdet auch die Frau selbst. Beim Herausziehen der Spirale kann es zu einer Fehlgeburt kommen. Nach dem Entfernen der Spirale besteht kein erhöhtes Risiko für den weiteren Schwangerschaftsverlauf.

Wird die Schwangerschaft ohne Ziehen der Spirale fortgesetzt, kann es zu einer Fehlgeburt oder zur Frühgeburt kommen. Die Fehlgeburten betreffen vor allem das zweite Drittel der Schwangerschaft. Ein erhöhtes Risiko für Missbildungen des Kindes sind bei liegender Kupferspirale nicht bekannt. Erfahrungen mit ausgetragenen Schwangerschaften bei liegender Hormonspirale haben bisher keine Schädigung der geborenen Kinder gezeigt.

Gefährdet die Spirale die Fruchtbarkeit?

Wenn bei Kinderwunsch die Spirale gezogen wird, ist die Empfängnisfähigkeit sofort wieder hergestellt. Spätwirkungen der Spirale gibt es in der Regel nach dem Ziehen nicht. Falls es bei liegender Spirale zu einer Unterleibsentzündung gekommen war, kann das die Chance, später schwanger zu werden, beeinträchtigen.

Die »Spirale danach«

Falls beim Geschlechtsverkehr nicht verhütet wurde (z.B. Pille vergessen, Kondom gerissen etc.) und wenn der Zeitpunkt für die Einnahme der »Pille danach« (bis zu 72 Stunden) überschritten ist, kann mit der Einlage einer Kupferspirale noch bis zu fünf Tagen nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr die Einnistung eines eventuell befruchteten Eies in die Gebärmutter, d.h. eine unerwünschte Schwangerschaft, effektiv verhindert werden. Dafür eignet sich auch die Kupferkette. Die Hormonspirale ist hierfür nicht geeignet.

Haben Sie weitere Fragen?

Dann wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt oder an eine *pro familia*-Beratungsstelle.

Ihre Rechte sind uns wichtig

Wenn Sie zu *pro familia* kommen, haben Sie das Recht auf umfassende Information und Beratung. Ganz gleich, was Sie zu uns führt, wir nehmen Sie ernst und achten Ihre persönliche Würde. Wir behandeln Ihre Anfragen vertraulich und sorgen dafür, dass Ihre Privatsphäre zu jeder Zeit gewahrt bleibt. Bei uns begegnen Ihnen fachlich erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die zur Verschwiegenheit verpflichtet sind und Sie auch beraten, wenn Sie anonym bleiben möchten.

Wenn Sie zu *pro familia* kommen, haben Sie das Recht auf Ihre eigene Meinung und Entscheidung. Mit unseren Angeboten wollen wir Ihnen frei von Vorurteilen nützliche Informationen geben, so dass Sie danach selbst entscheiden können, was Sie tun; zum Beispiel, ob Sie unsere weiteren Dienstleistungen in Anspruch nehmen möchten oder nicht.

Zu *pro familia* können Sie gern mehrmals kommen. Sie haben Anspruch auf Nachberatungen, und wir begleiten Sie gern auch über längere Zeiträume, wenn Sie das wünschen. Sollten wir Ihnen einmal nicht weiterhelfen können, so nennen wir Ihnen andere Einrichtungen, die auf die Besonderheiten Ihrer Probleme spezialisiert sind. Auf Ihrem Weg dorthin werden wir Sie unterstützen.

Auch wir sind nicht allwissend. Schwachstellen oder Fehler können wir aber nur beseitigen, wenn wir sie kennen. Darum sind wir auf Ihre kritische Meinungsäußerung angewiesen. Sprechen Sie offen mit uns: Ihr Recht auf Kritik hilft uns.

Unsere Beratung soll Ihnen nützen

In der Beratung kommt es uns darauf an, Ihnen umfassende Informationen auf verständliche Weise zu vermitteln. Bitte überprüfen Sie, ob uns das gelungen ist: Können Sie jetzt eine Entscheidung treffen, oder haben Sie noch Fragen? Wenn ja, scheuen Sie sich nicht, uns nochmals anzurufen oder zu besuchen. Sie können dazu Ihren Partner, Ihre Partnerin oder eine andere Person Ihres Vertrauens jederzeit gerne mitbringen.



Ihre Meinung zählt

Liebe Leserin, lieber Leser,

pro familia sieht es als eine seiner Hauptaufgaben an, kompetent und gut verständlich über Sexualität, Verhütung und Partnerschaft zu informieren. Wir arbeiten an der ständigen Verbesserung unseres Angebots. Deshalb möchten wir gern von Ihnen erfahren, wie zufrieden Sie mit der Broschüre »Die Spirale« waren.

Ihr Alter: _____

Ihr Geschlecht

weiblich männlich

Wo haben Sie die Broschüre erhalten?

- pro familia Beratungsstelle
- andere Beratungseinrichtung
- Arztpraxis / Apotheke
- Schule
- Privatperson
- andere _____

Fühlen Sie sich nach Lektüre der

Broschüre umfassend informiert?

ja nein weiß nicht

War der Text der Broschüre gut verständlich?

sehr gut gut zufriedenstellend
 unzureichend

Welche Informationen haben Sie vermisst?

Sonstige Anregungen / Anmerkungen

Bitte ausfüllen, ausschneiden, freimachen und schicken an:

pro familia Bundesverband

Stresemannallee 3

60596 Frankfurt am Main

oder faxen an: Fax 0 69 / 63 98 52

Vielen Dank!





Name

Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Bitte
freimachen



pro familia Bundesverband

Stresemannallee 3

D-60596 Frankfurt am Main

Broschüren der pro familia

Folgende Broschüren können Sie – soweit vorrätig – in den Beratungsstellen oder über die Bundesgeschäftsstelle der **pro familia**, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt am Main, Tel.: 0 69 / 63 90 02, erhalten (die mit * bezeichneten Titel können Sie auch im Internet unter www.profamilia.de als PDF-Datei downloaden)

Broschürenreihe Verhütungsmethoden

- Chemische Verhütungsmittel*
- Das Diaphragma*
- Das Kondom*
- Die Pille*
- Die Portiokappe
- Die Spirale*
- Hormonale Langzeitverhütung*
- »Pille danach« und »Spirale danach«
- Sterilisation*

Broschürenreihe Körper und Sexualität

- Chlamydieninfektion*
- Menstruation*
- Körperzeichen weisen den Weg*
- Schwangerschaftsabbruch*
- Sexualität und körperliche Behinderung*
- Sexualität und geistige Behinderung*
- Sexuell übertragbare Krankheiten*
- Medikamentöser Schwangerschaftsabbruch* (Faltblatt)

Broschürenreihe Schwangerschaft

- Vorgeburtliche Untersuchung*
- Unerfüllter Kinderwunsch*

Broschürenreihe Sexualität und Älterwerden

- Wechseljahre*
- Wenn Probleme auftauchen...*

Informationsmaterialien für junge Leute

- Kondom. Pariser. Gummi. Präser(vativ)

Broschüren und Informationsmaterialien für ausländische Ratsuchende

- Wer bietet was auf dem Gebiet der Familienplanung, Sexualität und Partnerschaft, bei Fragen der Gesundheit? (In Arabisch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch*, Persisch, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch*, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch*)
- Empfängnisregelung – womit? (In Arabisch, Englisch*, Französisch*, Griechisch, Italienisch, Persisch, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch*, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch*)
- Kondom. Pariser. Gummi. Präser(vativ) (In Arabisch, Griechisch, Persisch, Polnisch, Rumänisch, Russisch, Serbokroatisch, Türkisch)
- Schwangerschaftsabbruch (In Kroatisch*, Russisch* und Türkisch*)
- Medikamentöser Schwangerschaftsabbruch (In Serbokroatisch* und Türkisch*, Faltblatt)
- »Pille danach« und »Spirale danach« (In Russisch* und Türkisch*, Faltblatt)

pro familia Landesverbände

Baden-Württemberg

Haußmannstraße 6
70188 Stuttgart
☎ 07 11 / 2 59 93 53
lv.baden-wuerttemberg@
profamilia.de

Bayern

Düsseldorfer Straße 22
80804 München
☎ 0 89 / 30 61 12 85
lv.bayern@profamilia.de

Berlin

Kalkkreuthstraße 4
10777 Berlin
☎ 0 30 / 2 13 90 20
lv.berlin@profamilia.de

Brandenburg

Gartenstraße 42
14482 Potsdam
☎ 03 31 / 7 40 83 97
lv.brandenburg@profamilia.de

Bremen

Hollerallee 24
28209 Bremen
☎ 04 21 / 3 40 60 60
lv.bremen@profamilia.de

Hamburg

Kohlhöfen 21
20355 Hamburg
☎ 0 40 / 34 33 44
lv.hamburg@profamilia.de

Hessen

Palmengartenstraße 14
60325 Frankfurt/Main
☎ 0 69 / 44 70 61
lv.hessen@profamilia.de

Mecklenburg-Vorpommern

Barnstorfer Weg 50
18057 Rostock
☎ 03 81 / 3 13 05
lv.mecklenburg-vorpommern@
profamilia.de

Niedersachsen

Steintorstraße 6
30159 Hannover
☎ 05 11 / 30 18 57 80
lv.niedersachsen@profamilia.de

Nordrhein-Westfalen

Hofaue 21
42103 Wuppertal
☎ 02 02 / 2 45 65 10
lv.nordrhein-westfalen@
profamilia.de

Rheinland-Pfalz

Schießgartenstraße 7
55116 Mainz
☎ 0 61 31 / 23 63 50
lv.rheinland-pfalz@profamilia.de

Saarland

Mainzer Straße 106
66121 Saarbrücken
☎ 06 81 / 6 45 67
lv.saarland@profamilia.de

Sachsen

Weststraße 56
09112 Chemnitz
☎ 03 71 / 3 55 67 90
lv.sachsen@profamilia.de

Sachsen-Anhalt

Richard-Wagner-Straße 29
06114 Halle
☎ 03 45 / 5 22 06 36
lv.sachsen-anhalt@profamilia.de

Schleswig-Holstein

Marienstraße 29-31
24937 Flensburg
☎ 04 61 / 9 09 26 20
lv.schleswig-holstein@
profamilia.de

Thüringen

Erfurter Straße 28
99423 Weimar
☎ 0 36 43 / 77 03 03
lv.thueringen@profamilia.de

Ihre nächste Beratungsstelle

Stempel der Beratungsstelle

pro familia tritt für den verantwortlichen Umgang mit knappen Ressourcen ein. Wenn Sie diese Broschüre nicht mehr benötigen, geben Sie sie bitte an Interessierte weiter. *Vielen Dank.*