

60 Jahre Pille - Verhütung im Wandel der Zeit

Vor 60 Jahren, am 23. Juni 1960 wurde in den USA das erste Medikament mit weiblichen Geschlechtshormonen als Verhütungsmittel zugelassen.

Im August 1960 kam dann die Pille „Enovid“, die bereits seit 3 Jahre zuvor gegen Menstruationsbeschwerden verordnet worden war, auf den amerikanischen Markt und revolutionierte die Familienplanung und das Sexualverhalten der Menschen grundlegend. Obwohl, von Revolution konnte in den 1960er Jahren keine Rede sein. Ein Blick auf die Verhütungssituation von Frauen seither soll das verdeutlichen.

Karin

Nennen wir beispielsweise eine Frau Karin: Sie wurde 1940 geboren. Erst 1961, als sie 21 Jahre alt war, wurde in der Bundesrepublik Deutschland die Verhütungspille „Anovlar“ zugelassen. 1965 folgte die Pille „Ovosiston“ in der ehemaligen DDR.

Bis dahin wurde eine Schwangerschaft mit Kondomen, die teuer und nur in Apotheken zu kaufen waren, oder mit „Aufpassen“, also dem sogenannten „Coitus interruptus“, dem Herausziehen des Penis vor dem Samenerguss, verhütet. Sichere und nebenwirkungsarme Kupfer-Spiralen sollten erst ab den 1970er Jahren verfügbar werden.

Aber auch mit der theoretischen Verfügbarkeit der Verhütungspille war praktisch nur wenigen Frauen tatsächlich eine hormonelle Verhütung möglich.

Anfangs wurde die Pille nämlich nur bei Menstruationsbeschwerden, also z.B. starke Regelschmerzen oder -blutungen, verordnet. Und dann auch nur verheirateten Frauen über 30 Jahren, die bereits 3 – 4 Kinder geboren hatten, mit Einverständnis des Ehemanns. So verhüteten Mitte der 1960er Jahre nur 1 – 2 % der Frauen in Deutschland mit der Pille.

Deshalb verhütete Karin auch erst, als sie Ehefrau und Mutter von Sabine war, ab Ende der 1960er Jahre mit der Pille. Dabei musste sie noch starke Nebenwirkungen, wie Gewichtszunahme und regelmäßige Kopfschmerzen in Kauf nehmen, auch wenn die Hormonmenge der deutschen Pille Anovlar® nur noch knapp die Hälfte des ursprünglichen US-amerikanischen Präparates betrug. Erst 1973 kam mit Microgynon® die erste Mikropille auf den Markt. Diese Pille enthält mit 30 mcg Ethinylestradiol und 150 mcg Levonorgestel eine Zusammensetzung, die mit wenigen Nebenwirkungen verbunden ist. Pillen mit dieser Zusammensetzung eignen sich auch heute noch als „Einsteigerpille“.

Sabine

Sabine wurde 1961 geboren. Sie gehört zu der Generation der Frauen, die ab 1970 eine Liberalisierung der Pillenverordnung erlebt. Die Ärzte hatten immer weniger Bedenken, auch unverheirateten Frauen die Pille zur Verhütung zu verordnen. Eine Schwangerschaft konnte nun viel besser geplant werden und war nicht mehr unausweichliches Schicksal und Grund für eine Heirat. 1973 war mit der Einführung der Mikropille für lange Zeit eine Untergrenze der Hormondosis in einer Pille erreicht. Es war die bisher niedrigste Dosis, bei der eine sichere Verhütung mit möglichst wenigen Nebenwirkungen erreicht werden konnte.

Somit wurde nun zunehmend der Zusatznutzen wichtiger. Verhüten konnte jede Pille. Auch eine regelmäßige, schwächere Regelblutung mit weniger Schmerzen sollte durch jede Pille möglich sein. Aber was könnte eine Pille vielleicht noch leisten?

1978 kam die Diane 35 ® auf den Markt, die eine starke antiandrogene Wirkung zeigte. Dies kam Sabine sehr gelegen: Sie konnte mit dieser Pille verhüten und gleichzeitig ihre starke Akne behandeln. Auch gegen andere Anzeichen eines hohen Testosteron-Spiegels bei Frauen, wie starke Körperbehaarung, wirkten diese und andere vergleichbare Pillen gut. Allerdings traten auch Nebenwirkungen wie Libidoverlust und Thrombosen häufiger auf, was gut 30 Jahre später dazu führte, dass diese Pillen nicht mehr in erster Linie zur Verhütung verordnet wurden.

Julia

Die Tochter von Sabine wurde 1983 geboren. Was 1978 mit der Diana 35 ® begonnen hatte, wurde ab 2000, als Julia sich zur Pilleneinnahme entschied, zum entscheidenden Verkaufsargument. Alle Pillen verhüten, aber welcher Zusatznutzen lässt sich vermarkten? Man konnte den Eindruck gewinnen, je mehr Nebenwirkungen eine Pille hatte, desto aggressiver wurde sie beworben. Klagte eine Frau beispielsweise unter Wassereinlagerungen, so konnten ab dem Jahr 2000 Pillen mit dem Gestagen Drospirenon Abhilfe schaffen.

Gegen Menstruationbeschwerden sollte der Langzyklus, also die tägliche Pilleneinnahme ohne Pause, helfen. Ab 2009 gab es für die körperbewußte Frau Pillen mit naturidentischen Östrogenen und bei Laktoseintoleranz ab 2010 laktosefreie Pillen.

Die Pille wurde in den 2000er Jahren immer mehr zu einem Lifestylmittel. Auch Julia entschied sich für eine „Pille mit Beauty-Effekt“.

Aber bereits ab 2009 gab es Hinweise darauf, dass die neueren Pillen mit einem höheren Thromboserisiko, also einem Gefäßverschluss z.B. im Bein, im Herzen oder im Gehirn, einher gehen können.

2011 zeigten Studienergebnisse ein 2-3fach erhöhtes Thromboserisiko bei der Einnahme einer Pille mit Drospirenon im Vergleich zu einer Pille mit Levonorgestrel.

Anna

Anna ist Julias Tochter und wurde 2005 geboren. Nach allem, was sie von ihrer Mutter, Großmutter und Ur-Großmutter über die Pille gehört hat, überlegt sie sich, welche Verhütungsalternativen sie zur Pille haben könnte. Damit liegt sie voll im Trend. Wie die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) feststellte, nahm der Anteil der 18 – 29jährigen Frauen, die die Pille benutzen, zwischen 2011 und 2018 von 72% auf 56% ab. Dazu beigetragen haben dürften auch Meldungen über den Einfluss von Hormonen auf die Psyche. Von Stimmungsschwankungen und Depressionen über veränderte Libido und Partnerwahl bis zu gestörtem Sozialverhalten scheint vieles möglich zu sein und bedarf einer eingehenderen Untersuchung.

Trotzdem sind hormonelle Methoden nach wie vor eine sehr sichere Möglichkeit, eine Schwangerschaft zu verhüten. Dazu gehören auch die östrogenfreien Hormonspiralen, die über 3 - 5 Jahre eine sehr geringe Menge Levonorgestrel freisetzen, und seit 2013 in kleiner Größe für junge Frauen erhältlich sind.

Ebenfalls sehr sicher und inzwischen auch für junge Frauen durchaus geeignet ist eine Verhütung mit Kupfer. Verträgliche Kupfer-Spiralen in verschiedenen Größen wurden seit den 1970er Jahren entwickelt. Seit 2011 ist die Kupfer-Kette Gynefix® in Deutschland erhältlich und seit 2016 ein Kupferperlenball. Prinzipiell unterscheiden sich diese Kupfer-Methoden nicht voneinander. Sie bieten eine sehr sichere Verhütung hormonfrei für 3 – 5 Jahre.

Auch die Kondombenutzung scheint momentan einen Imagewandel zu erleben und die Herstellerfirmen stellen sich mit ihrem Angebot darauf ein. Neben farbigen Kondomen mit Geschmack finden sich latexfreie, umweltbewußt produzierte oder vegane Modelle in zahlreichen Größen.

Erfreulicherweise erlebt auch eine seit über 100 Jahren genutzte Verhütungsmethode eine Renaissance. Seit 2013 gibt es das Diaphragma Caya® in Einheitsgröße auf dem deutschen Markt und ab diesem Sommer das Diaphragma Singa® in verschiedenen Größen.

Damit ist neben Kondomen wieder eine weitere Barrieremethode verfügbar.

Und wer nicht ausschließlich mit einer Barrieremethode verhüten möchte, kann dies mit der sympto-thermalen Methode, besser bekannt auch unter „natürliche Familienplanung“ NFP, kombinieren.

Mal schauen, wie Anna sich entscheiden wird!