

Januar 2019

Medizinischer Arbeitskreis pro familia NRW e.V.

Spirale für junge Frauen und Frauen, die noch keine Kinder haben

Die Standardverhütung für junge Frauen ist häufig die „Pille“, das Kondom oder am besten beides gleichzeitig. Doch nicht alle kommen damit zurecht. Manche haben Probleme mit der regelmäßigen Einnahme oder Anwendung. Es gibt Frauen, die erhebliche Nebenwirkungen unter den Hormonen entwickeln oder gar nicht erst Hormone nehmen möchten. Immer mehr junge Frauen sind auf der Suche nach alternativen und eventuell auch hormonfreien Methoden. Für Frauen unter 25 ist es meist wichtig, dass die Verhütung sehr sicher ist. Daher interessieren sich viele für Kupferspirale, -kette oder -perlenball oder die Hormonspirale.

WAS SOLLTEN JUNGE FRAUEN ALSO VOR DER ENTSCHEIDUNG FÜR ODER GEGEN EINE SPIRALE WISSEN?

Die Einlage

Die Frauenärztin oder der Frauenarzt müssen zunächst einschätzen, welche Spirale geeignet ist. Frauen mit einer kleineren Gebärmutter brauchen eventuell eine etwas kürzere Spirale. Es kann sein, dass der Muttermund noch sehr schmal und fest ist, sodass die Einlage schwieriger ist. Das kann schmerzhaft sein, manchmal gelingt die Einlage nicht. Bei jungen Frauen ist es daher hilfreich, wenn der Muttermund vorher mit einem lokalen Betäubungsmittel in Gelform (z.B. Lidocaingel 4 %) eingerieben wird.¹ Manche Ärzt*innen empfehlen die Einnahme eines Schmerzmittels 30 bis 60 Minuten vor der Einlage. Gut ist auch einfach Ablenkung: jede Frau kennt die Situation bei der Zahnärztin/-arzt. Je stärker sie auf den Schmerz wartet, desto schlimmer nimmt sie ihn wahr. Also vielleicht nette Musik auf die Ohren, eine beruhigende Atmosphäre in der Praxis, alles kann helfen.

Entzündungen (Infektionen) und spätere Fruchtbarkeit

Immer wieder wird darüber berichtet, dass Frauen vor allem durch die Kupferspirale schwere Infektionen bekommen. Dies ist nicht wirklich häufig der Fall, kann aber schwere Auswirkungen für die Frau haben. Wenn es zu einer Infektion der Gebärmutter-schleimhaut kommt, kann diese auf Eileiter und Eierstöcke übergehen. Im schlimmsten Fall kann der Eileiter durch die Entzündung verkleben, sodass es später schwierig sein kann, schwanger zu werden. Wichtig ist, dass Frauen mit einem hohen Risiko für Infektionen keine Spirale nehmen. Das gilt für Frauen, die bereits Infektionen der Gebärmutter, der Eileiter oder Eierstöcke hatten und für Frauen, die häufig wechselnde Sexpartner haben. Das gilt übrigens auch für Anwenderinnen über 25 und diejenigen, die schon Kinder geboren haben. Frauen, die die Spirale nutzen, haben den Vorteil, dass sie über Verhütung nicht mehr täglich nachdenken müssen. Das verleitet manchmal aber auch dazu, den Schutz vor Infektionskrankheiten durch das Kondom zu vernachlässigen. Dadurch erhöht sich das Risiko für sexuell übertragbare Erkrankungen und das angesprochene Risiko für Eileiterentzündungen.

Entscheidet sich eine Frau für die Spirale oder die Kette, sollte sie die regelmäßigen Kontrolluntersuchungen bei der Frauenärztin/beim Frauenarzt wahrnehmen, damit unbemerkte Infektionen frühzeitig erkannt werden. Kommt es zu einer

¹ Clinical Guidelines. Use of intrauterine devices in nulliparous women. Patricia A. Lohra, ?, Richard Lyusb, Sarah Pragerc
 a British Pregnancy Advisory Service, 20 Timothy's Bridge Road, Stratford Enterprise Park, Stratford on Avon, Warwickshire, CV37 9BF
 b Homerton University Hospital, London
 c University of Washington
 Received 18 August 2017; accepted 23 August 2017

Januar 2019

Infektion, muss diese umgehend behandelt werden. Bei Frauen, bei denen im späteren Leben noch Kinderwunsch besteht, sollte bei Auftreten von Infektionen tendenziell eher das Ziehen von Spirale/Kette/Ball erwogen werden, da für sie eine Einschränkung der Fruchtbarkeit besonders schwerwiegend ist.

Kupferkette, Kupferperlenball oder Kupferspirale

Im Internet finden sich viele Berichte, die aussagen, dass sich die Kupferkette besser für junge Frauen eignet als eine Kupferspirale. In den internationalen Studien konnte aber bisher nicht nachgewiesen werden, dass Frauen mit der Kette weniger Infektionen oder andere Nebenwirkungen haben.² Dabei ist die Kupferkette deutlich teurer als eine normale Kupferspirale. Damit sie hält, muss sie zudem in der Gebärmutterwand verankert werden. Am wenigsten Erfahrungen gibt es mit dem Kupferperlenball, sodass eine vernünftige Einschätzung bisher nicht möglich ist. Auch er ist deutlich teurer als eine normale Kupferspirale. Wie bei allen Verhütungsmethoden gibt es aber Frauen, die die eine oder andere Methode besser vertragen. Nicht jede Methode ist für alle Frauen gleichermaßen geeignet.

Kupfer oder Hormone

Viele Ärzt*innen legen bei jungen Frauen lieber die Hormonspirale. Sie ist etwas sicherer und hat ein etwas geringeres Risiko für Infektionen.³ Das enthaltene Hormon führt unter anderem dazu, dass sich der Schleim im Gebärmutterhals verändert, so dass Spermien und auch Bakterien nicht so leicht in die Gebärmutter aufsteigen können. Insgesamt zählen jedoch die Langzeitmethoden wie Hormonstäbchen, Hormonspirale und Kupferspirale zu den sichersten Verhütungsmitteln. Diese Methoden schneiden in der Anwendungssicherheit besser ab als die „Pille“, da es keine Einnahmefehler gibt und Erbrechen oder Durchfall keinen Einfluss haben.

Beide Methoden haben Vor- und Nachteile:

- bei den Kupfermethoden werden bei einem Teil der Frauen die Blutungen stärker, es kann sein, dass die Regel schmerzhafter wird. Dafür bleibt der Hormonhaushalt normal. Frauen spüren den Zyklus, haben vielleicht mehr Lust auf Sex zur Eisprungzeit und haben einen regelmäßigen Zyklus (außer er war schon vor der Einlage durcheinander).
- bei der Hormonspirale wird die Blutung häufig schwächer, bei einem Teil der Frauen wird sie unregelmäßig oder bleibt vielleicht sogar ganz aus. Es kann in den ersten Monaten zu Zwischenblutungen kommen. Einige Frauen haben Nebenwirkungen durch die Hormone: Brustspannen, Kopfschmerzen, Hautveränderungen, Eierstockzysten und Stimmungsschwankungen kommen vor. Einzelne Frauen berichten über sexuelle Lustlosigkeit, die nach Ziehen der Hormonspirale wieder verschwindet.

Übrigens: Spiralen halten in der Regel 5 Jahre. Die Kupferspiralen, die Kupferkette und der Kupferperlenball, die in Deutschland vertrieben werden, sind meist für 5 Jahre zugelassen. Bisher wurde eine kleine Hormonspirale für 3 Jahre angeboten. Eine neuere, kleine Hormonspirale, die ebenfalls geeignet ist für junge Frauen, verhütet auch 5 Jahre lang sehr sicher. Die größeren Hormonspiralen mit einer Liegedauer von 4 bis 5 Jahren werden oft nicht bei jungen Frauen eingesetzt.

² Pro familia Familienplanungsrundbrief 2009 Nr. 1

³ Veldhuis H, Vos A, Lagro-Janssen A. Complications of the intrauterine device in nulliparous and parous women. Gen Pract 2004; 10(3): 82–7 [Evidence grade: III]

Kosten

Verhütungsmittel müssen in Deutschland selbst bezahlt werden. Nur Frauen unter 20 bekommen die ärztlich verordnete Verhütung über die Krankenkasse bezahlt. Ab 18 muss einen Eigenanteil gezahlt werden (höchstens 10 €). Allerdings kommt es bei unter 20-jährigen Frauen immer wieder zu Problemen bei der Kostenübernahme. Daher ist es sinnvoll, sich vorab bei der Krankenkasse und der Frauenärzt*in zu erkundigen.

Für den medizinischen Arbeitskreis

Dr. Angelika Dohr

Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe/ärztl. und syst. Psychotherapeutin
pro familia Münster

Gabrielle Stöcker

Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe/systemische Beratung
Sprecherin des medizinischen Arbeitskreises pro familia NRW
pro familia Köln-Zentrum

Dorothee Kleinschmidt

Ärztin/systemische Familientherapeutin
pro familia Bochum

³ Untersuchung von Verhütungsversagern pro familia NRW 2016. <https://www.profamilia.de/?id=1705>

⁴ Pressemitteilung: pro familia Ärztinnen warnen vor unsicheren Verhütungsmitteln
<https://www.profamilia.de/?id=1705>

⁵ https://www.bfarm.de/SharedDocs/Risikoinformationen/Pharmakovigilanz/DE/RHB/2014/rhb-khk.pdf?__blob=public_onFile&v=7