

# LANGZEIT VERHÜTUNG MIT HORMONEN

VERHÜTUNGSMETHODEN

LANG  
ZEIT  
VER  
HÜTUNG

**Impressum:** © 2013, **pro familia** Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e.V., Bundesverband, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt am Main, Telefon 069 / 26 95 77 90, www.profamilia.de  
3. Auflage, 160.000 – 210.000  
Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Text: Margret Heider  
Redaktion: Claudia Camp

**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.

## Inhalt

<b>Was ist Langzeit-Verhütung mit Hormonen?</b> .....	<b>04</b>
<b>Dreimonats-Spritze (Depot-Gestagene)</b> .....	<b>05</b>
Wann und wie werden Depot-Gestagene angewendet? .....	<b>06</b>
Wie wirken Depot-Gestagene? .....	<b>07</b>
Wie sicher sind Depot-Gestagene? .....	<b>07</b>
Welche Nebenwirkungen können auftreten? .....	<b>07</b>
Für wen sind Depot-Gestagene geeignet? .....	<b>08</b>
Was kosten Depot-Gestagene? .....	<b>09</b>
<b>Hormon-Stäbchen (Implantat)</b> .....	<b>10</b>
Wie wirkt das Implantat? .....	<b>10</b>
Wie sicher ist das Implantat? .....	<b>10</b>
Wann wird das Implantat eingesetzt? .....	<b>11</b>
Wie wird das Implantat eingesetzt und entfernt? .....	<b>11</b>
Welche Nebenwirkungen können auftreten? .....	<b>12</b>
Für wen ist das Implantat geeignet? .....	<b>13</b>
Was kostet die Verhütung mit einem Implantat? .....	<b>13</b>
<b>Die Hormon-Spirale (IUS)</b> .....	<b>13</b>
Wie wirkt die Hormon-Spirale? .....	<b>14</b>
Wie sicher ist die Hormon-Spirale? .....	<b>15</b>
Wann und wie wird die Hormon-Spirale eingesetzt? ...	<b>15</b>
Welche Nebenwirkungen können auftreten? .....	<b>16</b>
Für wen ist die Hormon-Spirale geeignet? .....	<b>17</b>
Was kostet die Verhütung mit einer Hormon-Spirale? .....	<b>18</b>

LANGZEIT  
VERHÜTUNG

## WAS IST LANGZEIT-VERHÜTUNG MIT HORMONEN?

Verhütung mit Hormonen – dabei denken die meisten zuerst an die Pille. Während Sie diese jeden Tag einnehmen müssen, wirkt die Langzeit-Verhütung durchgehend über längere Zeit – je nach Methode von drei Monaten bis zu mehreren Jahren. Das ist sehr bequem, allerdings können Sie – anders als bei der Pille – die Anwendung nicht jederzeit selbst beenden.

Es gibt drei Methoden:

1. **Dreimonats-Spritze** (Depot-Gestagene)
2. **Hormon-Stäbchen** (Implantat)
3. **Hormon-Spirale** (Intra-Uterin-System, IUS)

Mit allen drei Methoden können Sie eine Schwangerschaft sehr sicher verhüten, und zwar ausschließlich mit Gestagenen. Das sind Hormone, die ähnlich wirken wie das körpereigene Eierstock-Hormon Progesteron.

Gestagene verdicken den Schleim im Gebärmutterhals, so dass keine Spermien in die Gebärmutter aufsteigen können, sie stören den Transport der Eizelle durch den Eileiter und verändern die Schleimhaut in der Gebärmutter, so dass sich keine befruchtete Eizelle einnisten kann. Zusätzlich unterdrücken einige der Langzeit-Verhütungsmittel den Eisprung.

Wie alle Verhütungsmethoden mit Hormonen ist auch die Langzeit-Verhütung mit gesundheitlichen Risiken und möglichen Nebenwirkungen verbunden. Die häufigsten Begleiterscheinungen bei allen drei Methoden sind veränderte Blutungen. Sie können sehr unterschiedlich sein, lassen sich aber nicht im Einzelnen vorhersagen. Damit kommen manche Frauen gut zurecht, andere nicht. Es ist daher wichtig, vor Beginn darüber Bescheid zu wissen.

Möglicherweise erhöhen auch Langzeit-Gestagene das Risiko für Thrombosen in Venen oder Arterien, aber weniger als östrogenhaltige Pillen dies tun.

Außerdem wird vermutet, dass Langzeit-Gestagene einen noch nicht entdeckten frühen Brustkrebs zum Wachsen anregen können, jedoch liegen dazu bisher keine eindeutigen Studienergebnisse vor.

Vor der ersten Anwendung muss der Arzt oder die Ärztin Sie zu den Vor- und Nachteilen, Nebenwirkungen und Risiken der Verhütungsmethode informieren und Sie körperlich untersuchen. Bei allen Methoden gehören dazu mindestens eine gynäkologische Untersuchung mit dem Ausschluss einer Schwangerschaft sowie die Untersuchung der Brust. Auch müssen außergewöhnliche Blutungen vorher abgeklärt werden.

Nehmen Sie sich Zeit, Vor- und Nachteile abzuwägen. Eine umfassende Beratung hilft Ihnen, die richtigen Fragen zu stellen und sich gut zu entscheiden.

**Achtung:** Langzeit-Verhütungsmethoden schützen nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten einschließlich HIV und Aids.

## DREIMONATS-SPRITZE (DEPOT-GESTAGENE)

Depot-Gestagene sind eine sehr zuverlässige Verhütungsmethode. Je nach Produkt ist alle zwei oder drei Monate ein Termin einzuhalten, für die Spritze in den Gesäßmuskel oder unter die Haut. Wenn störende Nebenwirkungen auftreten, kann man allerdings nur abwarten, bis die Wirkung der letzten Spritze abklingt.



In Deutschland gibt es drei verschiedene Präparate. Zwei enthalten als Gestagen Medroxy-Progesteron-Acetat (im Folgenden DMPA genannt), das dritte enthält Norethisteron-Enantat (NET-EN).

## Wann und wie werden Depot-Gestagene angewendet?

Der richtige Zeitpunkt für die erste Spritze ist der 1. – 5. Tag der Monatsblutung. Bei einem späteren Beginn ist in den ersten sieben Tagen eine zusätzliche Verhütung mit einer Barrieremethode notwendig (z. B. Kondome).

Nach einer Fehlgeburt oder einem Schwangerschaftsabbruch kann eine Frau die erste Spritze sofort (NET-EN) oder bis zum 5. Tag danach (DMPA) bekommen. Dasselbe gilt nach einer Entbindung, wenn die Frau nicht stillt.

Danach wird DMPA regelmäßig in Abständen von 12 – 13 Wochen (ca. 90 Tage) gegeben, unabhängig davon, ob gerade eine Blutung besteht oder nicht. Eins der beiden DMPA-Präparate ist niedriger dosiert und wird unter die Haut gespritzt. Im Prinzip kann das eine Frau nach fachkundiger Anleitung ab der zweiten Spritze auch selbst tun. Ansonsten unterscheiden sich die beiden DMPA-Präparate nur wenig.

Bei NET-EN werden die ersten 4 Spritzen im Abstand von jeweils 8 Wochen gegeben. Danach beträgt der Abstand jeweils 11 – 12 Wochen (höchstens 84 Tage). Falls seit der letzten NET-EN-Gabe keine Blutung aufgetreten ist, sollte ein Schwangerschaftstest gemacht werden.

Der Wechsel von einer Pille zu einem Depot-Gestagen ist ohne „Verhütungslücke“ möglich.

## Wie wirken Depot-Gestagene?

Der gespritzte „Hormon-Vorrat“ gibt für drei Monate fortlaufend und zuverlässig Gestagen ins Blut ab. DMPA verhindert dabei einen Eisprung während der gesamten drei Monate. Dagegen unterdrückt NET-EN den Eisprung nur für die ersten 5 – 7 Wochen. Beide Gestagene verhüten zusätzlich durch die anderen auf Seite 4 beschriebenen Wirkungen.

## Wie sicher sind Depot-Gestagene?

Bei korrekter Anwendung von DMPA werden 3 von 1.000 Frauen in einem Jahr schwanger, das entspricht 0,3%. Mit NET-EN sind es in einem Jahr 14 von 1.000 Frauen.

## Welche Nebenwirkungen können auftreten?

In den ersten Monaten kommt es häufig zu Zwischen- und unregelmäßigen Blutungen, oder die Blutung bleibt ganz aus. Mit DMPA hat nach einem Jahr die Hälfte der Frauen keine Blutungen mehr, nach zwei Jahren sind es zwei Drittel. Bei den übrigen Frauen bleiben die Blutungen unregelmäßig. Mit NET-EN behält über die Hälfte der Frauen mehr oder weniger regelmäßige Blutungen, ungefähr ein Viertel der Frauen hat dauerhaft keine Blutungen mehr.

Weitere mögliche Nebenwirkungen von DMPA und NET-EN sind: Zunahme des Körpergewichts durch Wassereinlagerung und Appetitsteigerung, Kopfschmerzen, Migräne, Nervosität, Bauchschmerzen, Rückgang der sexuellen Lust, depressive oder gereizte Stimmung, Akne, Brustspannen, Übelkeit und Blähungen. Sehr selten kann NET-EN zu einer veränderten Stimme führen.

DMPA unterdrückt in den Eierstöcken nicht nur den Eisprung, sondern auch die Entstehung von Östrogenen. Dadurch verringert sich die Knochendichte – das gilt für beide Präparate. Wird das DMPA abgesetzt, nimmt die Knochendichte wieder zu. Je länger DMPA angewendet wird, umso länger dauert die „Erholung“ der Knochendichte. Bei Jugendlichen ist die maximale Knochenmasse noch nicht aufgebaut. Deshalb sollten Jugendliche nur in Ausnahmefällen mit DMPA verhüten – das gilt auch für NET-EN. Alle Anwenderinnen von Depot-Gestagenen sollen ausreichend Kalzium und Vitamin D zu sich nehmen.

Nach dem Absetzen von DMPA dauert es manchmal länger als ein Jahr, bis die Blutungen wieder regelmäßig sind und bis wieder ein Eisprung auftritt. Bei NET-EN hat etwa die Hälfte der Frauen vier Monate nach der letzten Spritze wieder einen normalen Zyklus. Zu einer gewünschten Schwangerschaft kommt es nach NET-EN im Durchschnitt schneller als nach der Anwendung von DMPA.

### Für wen sind Depot-Gestagene geeignet?

In Deutschland ist die Zulassung für Depot-Gestagene beschränkt. Nur Frauen mit einem „normalen Zyklus“ dürfen sie bekommen, und nur, wenn sie andere Verhütungsmethoden nicht vertragen.

Depot-Gestagene sind nicht geeignet für Frauen, die nur vorübergehend verhüten und danach schwanger werden wollen.

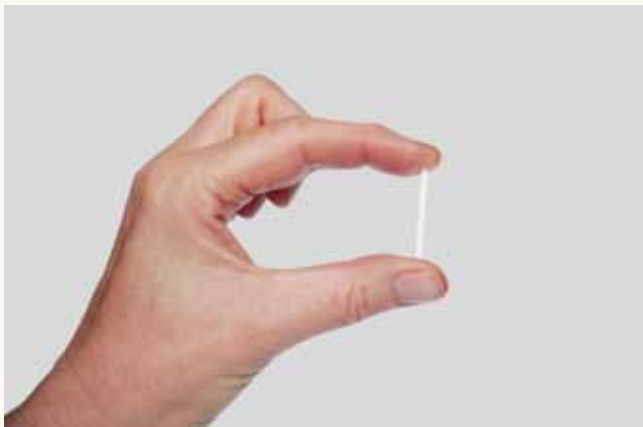
Frauen mit erhöhtem Risiko für Osteoporose und Jugendliche sollen Depot-Gestagene nur in Ausnahmen erhalten und höchstens 2 Jahre lang. Risikofaktoren für Osteoporose sind: Rauchen, vermehrter Alkoholkonsum, Untergewicht, Essstörungen wie Anorexie oder Bulimie, familiäre Osteoporose. Bei einer Anwendung über zwei Jahre sollen Nutzen und Risiken neu bewertet werden. Danach ist über die Fortsetzung oder den Wechsel zu einer anderen Methode zu entscheiden. Bei langfristiger Anwendung von Depot-Gestagenen wird empfohlen, regelmäßig die Knochendichte zu überprüfen.

Möglicherweise erhöhen Depot-Gestagene das Risiko für Thrombosen und für Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. Raucherinnen über 30 Jahre und Frauen, die früher eine Thrombose oder Venenentzündung hatten, sollten Nutzen und Risiken daher besonders sorgfältig abwägen. Frauen mit Bluthochdruck sollten eine andere Verhütungsmethode wählen.

Das Gestagen geht in die Muttermilch über, hat aber keine milchreduzierende Wirkung. Es sind keine Schädigungen des Säuglings beobachtet worden, aus Sicherheitsgründen sollen Frauen jedoch frühestens sechs Wochen nach der Entbindung mit Depot-Gestagenen beginnen.

### Was kosten Depot-Gestagene?

Die Dreimonats-Spritze kostet je nach Präparat 31 – 35 Euro pro Spritze. Für das Verabreichen der Spritzen kann der Arzt oder die Ärztin zusätzlich etwas berechnen.



## HORMON-STÄBCHEN (IMPLANTAT)

Das Implantat ist ein weiches, biegsames Kunststoff-Stäbchen, das am Oberarm unter die Haut geschoben wird. Es ist 4 cm lang und 2 mm dick. Aus dem Stäbchen wird permanent das Gestagen Etonogestrel freigesetzt. Dieser Wirkstoff ist auch in einigen Verhütungspillen enthalten.

### Wie wirkt das Implantat?

Das Gestagen aus dem Stäbchen gelangt ins Blut. Als Hauptwirkung verhindert es den monatlichen Eisprung, außerdem verdickt es den Schleim im Gebärmutterhals. Die Wirkung hält für drei Jahre an.

### Wie sicher ist das Implantat?

Das Hormon-Stäbchen ist eine sehr sichere Verhütungsmethode. Seit der Zulassung im Jahr 2000 gab es einige Schwangerschaften bei Frauen mit einem Implantat – außerhalb von Studien. Daher ist die Versagerrate nicht genau bekannt, sie wird auf 0,1% geschätzt. Das heißt, pro Jahr wird etwa eine von 1.000 Frauen schwanger. Die häufigsten Gründe sind: Die Frauen haben das Implantat nicht

am Zyklusbeginn bekommen, waren bereits schwanger oder beim Einsetzen sind Fehler passiert. Der Hersteller empfiehlt daher dringend, dass nur speziell dafür geschulte Ärzte oder Ärztinnen das Implantat einsetzen und entfernen.

Außerdem wird vermutet, dass das Implantat bei Frauen mit „höherem Körpergewicht“ im dritten Jahr der Anwendung nicht mehr sicher wirkt. Für sie könnte es ratsam sein, das Implantat früher zu entfernen bzw. zu wechseln. Allerdings fehlen hierzu konkrete Daten.

### Wann wird das Implantat eingesetzt?

Der richtige Zeitraum dafür ist der 1. – 5. Tag der Monatsblutung. Nach einer Fehlgeburt oder einem Schwangerschaftsabbruch kann das Implantat sofort oder bis zum 5. Tag danach eingesetzt werden, nach einer Entbindung oder einer Fehlgeburt nach den ersten 12 Wochen einer Schwangerschaft erst nach 21 bis 28 Tagen. Wird das Stäbchen nach dem 5. Tag eingesetzt, ist jeweils für die ersten sieben Tage eine zusätzliche Verhütung mit einer Barriere methode nötig (z. B. mit Kondomen).

### Wie wird das Implantat eingesetzt und entfernt?

Nach einer örtlichen Betäubung schiebt der Arzt oder die Ärztin das Stäbchen mit einer speziellen Kanüle direkt unter die Haut, an der Innenseite des Oberarms. Das tut meist nur wenig weh. Das Stäbchen soll unter der Haut gut zu tasten sein. Danach wird für 24 – 48 Stunden ein Druckverband angelegt, damit sich kein Bluterguss bildet.

Spätestens nach drei Jahren muss das Stäbchen entfernt oder gewechselt werden. Nach örtlicher Betäubung wird das Implantat ertastet und durch einen kleinen Schnitt von 2 – 3 mm herausgezogen. Das dauert meistens nur wenige

Minuten, gelingt aber nicht immer gleich. Manchmal lässt sich das Implantat nur schwer entfernen oder es muss mit Ultraschall oder einer Magnet-Resonanz-Tomografie (MRT) gesucht werden. Manchmal sind für das Entfernen eine Vollnarkose und ein größerer Hautschnitt notwendig. Es gibt Frauen, bei denen das Stäbchen gar nicht mehr aufzufinden war.

Nach der Entfernung kann sofort an derselben Stelle ein neues Implantat eingelegt werden. Es bleibt eine kleine Narbe zurück.

### Welche Nebenwirkungen können auftreten?

Bei 75 von 100 Frauen kommt es im ersten Jahr mit dem Hormon-Stäbchen zu Blutungsveränderungen. Es kann häufige oder lang anhaltende Blutungen geben, oft auch Zwischenblutungen. Dies ist der häufigste Grund, warum etwa jede dritte Frau das Implantat vorzeitig entfernen lässt. Jeweils etwa ein Fünftel der Implantat-Anwenderinnen hat im weiteren Verlauf gar keine oder aber verstärkte Blutungen.

Weitere mögliche Nebenwirkungen sind: Kopfschmerzen, Akne, Gewichtszunahme, Brustspannen und Nervosität. Außerdem können Eierstockzysten entstehen. Sie bilden sich meist ohne Behandlung zurück, können aber Schmerzen verursachen.

Um zu testen, wie sie auf das Hormon reagiert, kann eine Frau vorher zur Verhütung für einige Monate eine reine Gestagenpille mit dem gleichen Hormon einnehmen. Allerdings erlaubt dieser Test keine sichere Einschätzung.

### Für wen ist das Implantat geeignet?

Es eignet sich für Frauen, die für längere Zeit sicher nicht schwanger werden wollen und die z. B. mit der Pilleneinnahme nicht zurechtkommen.

Allerdings ist bei der Einlage und beim Entfernen ein kleiner chirurgischer Eingriff notwendig, so dass Frauen diese Methode nur mit Hilfe eines Arztes oder einer Ärztin beginnen und beenden können.

Das Implantat ist in einigen Fällen auch für Frauen geeignet, die wegen gesundheitlicher Risiken keine Östrogene einnehmen dürfen, zum Beispiel gesunde Raucherinnen über 30 Jahre. Bei hohem Blutdruck oder erhöhtem Thromboserisiko sollte das Implantat nur nach sorgfältiger Abwägung von Nutzen und Risiken angewendet werden.

### Was kostet die Verhütung mit einem Implantat?

Sie müssen mit Kosten von ca. 300 – bis 350 Euro rechnen. Dazu kommen eventuell noch Zusatzkosten für die Entfernung.

### DIE HORMON-SPIRALE (IUS)

Die Hormon-Spirale ist ein T-förmiger Kunststoff-Träger, ca. 3 cm lang und breit. Der senkrechte Stiel ist umhüllt von einem Kunststoff-Hormon-Gemisch. Die Hormon-Spirale wird in die Gebärmutterhöhle eingelegt, wo sie dank ihrer T-Form bleibt. Am unteren Ende sind zwei Kunststoff-Fäden befestigt, an denen sie sich später wieder herausziehen lässt.



### Wie wirkt die Hormon-Spirale?

Die Hormon-Spirale gibt fortlaufend das Hormon Gestagen (Levonorgestrel) in die Gebärmutterhöhle ab, daher heißt sie auch Intra-Uterin-System, abgekürzt IUS. Es wirkt dort so, wie auf Seite 4 beschrieben.

Ein kleiner Anteil des Gestagens gelangt ins Blut. Bei einigen Frauen kann dadurch der Eisprung ausbleiben oder die Eireifung gestört sein.

Nach Entfernen der Hormon-Spirale bilden sich die beschriebenen Veränderungen rasch zurück. Deshalb ist es möglich, dass eine Frau schon im ersten Zyklus danach schwanger wird.

**Achtung:** Die Hormon-Spirale kann nicht als „Spirale danach“ angewendet werden – dazu eignet sich nur eine Kupfer-Spirale.

### Wie sicher ist die Hormon-Spirale?

Sie zählt zu den sichersten Verhütungsmethoden. Im ersten Jahr liegt die Versagerrate bei 0,2%. Das heißt, zwei von 1.000 Frauen mit Hormon-Spirale werden schwanger. Ab dem zweiten Jahr ist die Sicherheit der Hormon-Spirale noch höher.

Wenn sie regelrecht am Zyklusanfang eingelegt wird, verhütet sie eine Schwangerschaft ab sofort und für fünf Jahre. Vor einer Eileiterschwangerschaft schützt sie allerdings nicht ganz so sicher.

### Wann und wie wird die Hormon-Spirale eingesetzt?

Der richtige Zeitpunkt für das Einlegen der Hormon-Spirale ist der 1. – 7. Tag der Monatsblutung. Der Gebärmutterhals ist dann etwas geöffnet, das erleichtert das Einlegen, außerdem besteht zu diesem Zeitpunkt sicher keine Schwangerschaft und die Hormon-Spirale wirkt sofort. Nach einer Fehlgeburt oder einem Schwangerschaftsabbruch in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft kann die Hormon-Spirale sofort eingelegt werden, nach einer Geburt erst nach vollständiger Rückbildung der Gebärmutter (frühestens nach sechs Wochen) und nach einem Kaiserschnitt nach frühestens drei Monaten.

Das Einlegen beginnt mit dem Einführen eines Scheidenspiegels und der Desinfektion von Vagina und Gebärmutterhals. Dann schiebt der Frauenarzt oder die Frauenärztin die Spirale mit Hilfe eines dünnen Röhrchens durch den Gebärmutterhals in die Gebärmutterhöhle - deren Länge und Form wird vorher geprüft. Die Rückholfäden werden so gekürzt, dass sie bei der Untersuchung im oberen Teil der Scheide zu sehen sind. Ein abschließender Ultraschall zeigt, ob die Spirale richtig liegt.



Bei der Einlage kann es für kurze Zeit schmerzhaft ziehen oder zu Kreislaufbeschwerden kommen. Ein vorher eingenommenes Medikament oder eine örtliche Betäubung am Gebärmutterhals können die Schmerzen verringern. Manche Frauen haben nach dem Einlegen krampfartige Beschwerden, die meist spätestens nach einigen Stunden wieder abklingen.

Die Lage der Hormon-Spirale sollte nach der nächsten Menstruationsblutung und dann etwa einmal im Jahr durch Ultraschall überprüft werden, bei Beschwerden öfter.

## Welche Nebenwirkungen können auftreten?

Bei fast allen Frauen kommt es zu Blutungsveränderungen. Die Monatsblutung wird schwächer, die Regelschmerzen nehmen ab. Viele haben in den ersten Monaten Zwischenblutungen und länger dauernde Schmierblutungen, die danach seltener werden. Die Blutungen können auf Dauer unregelmäßig kommen. Die Anzahl der Blutungstage pro Monat geht deutlich zurück. Bei 1 von 5 Frauen bleiben die Blutungen nach einem Jahr ganz aus, der Anteil steigt mit längerer Liegedauer.

Obwohl sich nur geringe Mengen des Gestagens über das Blut im Körper verteilen, gibt es bei manchen Frauen hormonbedingte Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Akne, verminderte sexuelle Lust, depressive Verstimmungen, Spannungsgefühle in der Brust oder Gewichtszunahme. Sie kommen seltener vor als bei der Verhütung mit einer Pille, die Gestagen und Östrogen enthält.

Manche Frauen haben Unterbauchschmerzen unabhängig von der Menstruation. Die Ursache können Eierstockzysten sein, die bei 12 von 100 Frauen mit der Hormon-Spirale auftreten. Sie bilden sich meist innerhalb von 2 bis 3 Monaten von selbst zurück.

Bei etwa 1 – 4 von 100 Frauen rutscht die Hormon-Spirale ohne äußere Einwirkung in den Gebärmutterhalskanal oder ganz aus der Gebärmutter heraus, vor allem im ersten Jahr. Dabei können Unterbauchschmerzen auftreten. Die Spirale wirkt dann nur noch unsicher oder gar nicht mehr, und die Monatsblutungen können wieder stärker werden. Viele Frauen können mit dem Finger die Fäden oben in der Scheide ertasten und so selbst prüfen, ob die Spirale noch richtig liegt.

Auch mit einer Hormon-Spirale kann es zu einer Unterleibsinfektion kommen, Anzeichen dafür können Unterbauchschmerzen und Fieber sein. Klingt die Infektion unter medikamentöser Behandlung nicht schnell ab, muss die Spirale herausgezogen werden. Zum Schutz vor Infektionen ist es ratsam, bei sexuellen Kontakten außerhalb einer festen Partnerschaft zusätzlich ein Kondom zu benutzen.

Seltene Komplikationen sind, dass eine Spirale einwächst oder durch die Gebärmutterwand in den Bauchraum wandert. In diesen Fällen hat es so gut wie immer einen Fehler bei der Einlage gegeben.

**Achtung:** Wenn nach vorher regelmäßigen Blutungen die Menstruationsblutung ausbleibt oder plötzlich unerwartet starke oder ungewöhnliche Blutungen einsetzen, könnte eine Eileiterschwangerschaft vorliegen.

## Für wen ist die Hormon-Spirale geeignet?

Die Hormon-Spirale ist vor allem geeignet für Frauen, die Kinder geboren haben und für mehrere Jahre sicher verhüten wollen. Auch junge Frauen und Frauen ohne Kinder können sie anwenden, wenn ihre Gebärmutterhöhle groß genug ist.

Durch die Hormon-Spirale gelangt nur eine geringe Hormonmenge in den Kreislauf. Nach Abwägen der möglichen Risiken können daher oft auch Frauen mit ihr verhüten, die aus gesundheitlichen Gründen keine Östrogene einnehmen dürfen.

Auch stillende Frauen können die Hormon-Spirale anwenden. Allerdings muss vor der Einlage die Gebärmutter vollständig zurückgebildet sein, da sonst das Risiko einer Gebärmutterverletzung bei der Einlage erhöht ist.

Außer zur Schwangerschaftsverhütung ist die Hormon-Spirale auch zur Behandlung bei übermäßig starken Menstruationsblutungen zugelassen.

## Was kostet die Verhütung mit einer Hormon-Spirale?

Meist entstehen Kosten von 250 – 400 Euro. Die regelmäßigen Ultraschallkontrollen müssen Sie eventuell selbst bezahlen. Bei vorzeitiger Entfernung der Spirale erhalten Sie kein Geld zurück.

## Wichtigste Quellen

1. Fachinformationen zu Depo-Clinovir®, Sayana®, Noristerat®, Implanon® und Mirena®
2. Lopez LM et al: Steroidal contraceptives and bone fractures in women: evidence from observational studies; Cochrane Database Syst Rev. 2012 Aug 15;8

## Adressen der Landesverbände

### Baden-Württemberg

Theodor-Heuss-Straße 23  
70174 Stuttgart  
Tel. 07 11 / 2 59 93 53  
lv.baden-wuerttemberg@profamilia.de

### Bayern

Rumfordstraße 10  
80469 München  
Tel. 0 89 / 29 08 40 46  
lv.bayern@profamilia.de

### Berlin

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

### Brandenburg

Charlottenstraße 30  
14467 Potsdam  
Tel. 03 31 / 7 40 83 97  
lv.brandenburg@profamilia.de

### Bremen

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

### Hamburg

Seewartenstraße 10  
20459 Hamburg  
Tel. 0 40 / 3 09 97 49-30  
lv.hamburg@profamilia.de

### Hessen

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

### Mecklenburg-Vorpommern

Wismarsche Straße 6 – 7  
18057 Rostock  
Tel. 03 81 / 3 13 05  
lv.mecklenburg-vorpommern@profamilia.de

### Niedersachsen

Lange Laube 14  
30159 Hannover  
Tel. 05 11 / 30 18 57 80  
lv.niedersachsen@profamilia.de

### Nordrhein-Westfalen

Kolpingstraße 14  
42103 Wuppertal  
Tel. 02 02 / 2 45 65 10  
lv.nordrhein-westfalen@profamilia.de

### Rheinland-Pfalz

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

### Saarland

Mainzer Straße 106  
66121 Saarbrücken  
Tel. 06 81 / 96 81 76 77  
lv.saarland@profamilia.de

### Sachsen

Strehleener Str. 12 – 14  
01069 Dresden  
Tel. 03 51 / 21 09 38 45  
lv.sachsen@profamilia.de

### Sachsen-Anhalt

Zinkgartenstraße 14  
06108 Halle  
Tel. 03 45 / 5 22 06 36  
lv.sachsen-anhalt@profamilia.de

### Schleswig-Holstein

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

### Thüringen

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

# Broschüren der pro familia

## Broschürenreihe

### Verhütungsmethoden

- Chemische Verhütungsmittel
- Das Diaphragma
- Das Frauenkondom
- Das Kondom
- Die Pille
- Die Portiokappe
- Die Spirale
- Hormonale Langzeitverhütung
- „Pille danach“ und „Spirale danach“
- Sterilisation
- Der Vaginalring
- Das Verhütungspflaster

## Broschürenreihe

### Körper und Sexualität

- Chlamydieninfektion
- Körperzeichen weisen den Weg
- Lustwandel. Sexuelle Probleme in der Partnerschaft
- Schwangerschaftsabbruch
- Sexualität und körperliche Behinderung
- Sexualität und geistige Behinderung
- Sexuell übertragbare Krankheiten
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Vorgeburtliche Untersuchung
- Wechseljahre
- Wenn Probleme auftauchen...

## Für Jugendliche

- Anders ist normal
- Auf Nummer sicher mit der Pille danach
- Deine Sexualität – deine Rechte
- Mädchen, Jungen. Jungen, Mädchen
- Man(n) nehme ... ein Kondom, das passt
- Menstruation
- Sex, Respekt, Lust und Liebe

## In anderen Sprachen

- Schwangerschaftsabbruch (In Serbokroatisch, Russisch und Türkisch)
- „Pille danach“ und „Spirale danach“ (In Russisch und Türkisch)
- Verhütung (In Arabisch-Deutsch, Polnisch-Deutsch, Englisch-Deutsch, Kroatisch-Deutsch, Russisch-Deutsch, Spanisch-Deutsch und Türkisch-Deutsch)

## Zu bestellen bei:

pro familia Bundesverband,  
Stresemannallee 3,  
60596 Frankfurt,  
Tel.: 069 / 26 95 77 90  
oder über [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)

## Ihre nächste Beratungsstelle

Stempel der Beratungsstelle

