

**pro familia**

# SPIRALE

VERHÜTUNGSMETHODEN

SPIRALE

**Impressum:** © 2014 **pro familia** Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e. V. Bundesverband, Mainzer Landstraße 250–254 60326 Frankfurt am Main Telefon 0 69 / 26 95 77 90. [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de) 10. Auflage 2018, 620.000–690.000 Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Text: Margret Heider  
Redaktion: Claudia Camp  
Fotonachweis: Seite 11, Seite 16 Barbara Dietl  
Seite 18, Seite 20 [www.anja-mueller-fotografie.de](http://www.anja-mueller-fotografie.de)

**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.

# SPIRALE

## Inhalt

<b>Was ist die Spirale?</b> .....	<b>04</b>
Wie funktioniert das Einlegen einer Spirale? .....	<b>05</b>
Wann wird die Spirale eingelegt? .....	<b>07</b>
Welche Probleme kann es mit der Spirale geben? .....	<b>07</b>
Wie und wie oft sollte eine Spirale kontrolliert werden? .....	<b>09</b>
Wie wird die Spirale gewechselt und entfernt? .....	<b>10</b>
<b>Die Kupfer-Spirale</b> .....	<b>11</b>
Wie und ab wann wirkt die Kupfer-Spirale? .....	<b>12</b>
Wie sicher ist die Kupfer-Spirale? .....	<b>12</b>
Wie lange kann eine Kupfer-Spirale in der Gebärmutter bleiben? .....	<b>13</b>
Typische Nebenwirkungen der Kupfer-Spirale .....	<b>13</b>
Ist die Kupfer-Spirale für mich geeignet? .....	<b>14</b>
Was kostet die Kupfer-Spirale? .....	<b>15</b>
<b>Die Kupfer-Kette</b> .....	<b>16</b>
Was ist das Besondere an der Kupfer-Kette? .....	<b>16</b>
Welche Vor- und Nachteile hat die Kupfer-Kette? .....	<b>16</b>
Ist die Kupfer-Kette für mich geeignet? .....	<b>17</b>
Was kostet die Kupfer-Kette? .....	<b>17</b>
<b>Der Kupfer-Perlenball</b> .....	<b>18</b>
Was kostet der Kupfer-Perlenball? .....	<b>18</b>
<b>Die Hormon-Spirale</b> .....	<b>19</b>
Wie und ab wann wirkt die Hormon-Spirale? .....	<b>19</b>
Wie sicher ist die Hormon-Spirale? .....	<b>20</b>
Typische Nebenwirkungen der Hormon-Spirale .....	<b>20</b>
Ist die Hormon-Spirale für mich geeignet? .....	<b>21</b>
Was kostet die Hormon-Spirale? .....	<b>22</b>

## WAS IST DIE SPIRALE?

Die Spirale ist nach Pille und Kondom die in Deutschland am dritthäufigsten verwendete Verhütungsmethode. Etwa zehn Prozent aller sexuell aktiven Frauen im Alter von 18 bis 49 Jahren verwenden sie. Es handelt sich dabei um einen kleinen Gegenstand, der in die Gebärmutterhöhle eingelegt wird. Dort kann die Spirale für drei bis zehn Jahre liegen bleiben, sie ist also für eine langfristige Verhütung gedacht. Die Spirale ist eine sehr sichere Verhütungsmethode, bei der die Frau in der Anwendung nichts falsch machen kann.

Seit Anfang des 20. Jahrhunderts wurden verschiedene Formen entwickelt. Einige davon hatten eine Spiralform, daher stammt noch heute der Name. Heutige Spiralen bestehen aus Kunststoff und sind mit Kupfer oder einem Hormonvorrat verbunden. Sie sehen aus wie ein T, ein Y oder ein kleiner Anker oder haben die Form eines Kunststofffadens.

Sie sind etwa zwei bis vier Zentimeter lang. Kupfer-Spiralen und Hormon-Spiralen unterscheiden sich in ihrer Wirkungsweise, ihren Eigenschaften und Nebenwirkungen.

Welche Spirale für eine Frau geeignet ist, hängt von der Größe und Form ihrer Gebärmutterhöhle, dem gewünschten Verhütungszeitraum und anderen individuellen Faktoren ab.

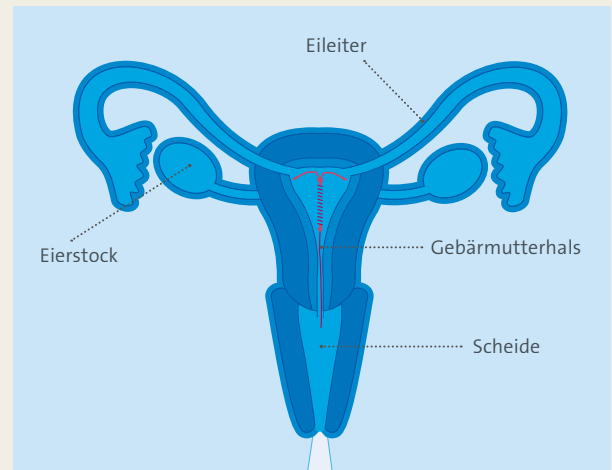
Falls Sie sich nach dem Lesen dieser Broschüre für eine Spirale interessieren, nehmen Sie sich Zeit, Vor- und Nachteile abzuwägen. Eine umfassende Beratung bei Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt oder bei pro familia hilft Ihnen, sich richtig zu entscheiden.

## Wie funktioniert das Einlegen einer Spirale?

Sie können eine Spirale in fast allen frauenärztlichen Praxen und Familienplanungszentren von pro familia bekommen (Adressen erfahren Sie bei Ihrem pro familia Landesverband; siehe Rückseite dieser Broschüre).

Die meisten Ärzte und Ärztinnen bevorzugen einige wenige Spiralenmodelle, mit denen sie viel Erfahrung haben.

Nach einem Vorgespräch untersucht die Frauenärztin oder der Frauenarzt durch Abtasten und Ultraschall die Größe, Lage und Form Ihrer Gebärmutter. Außerdem werden Abstriche entnommen. Finden sich dabei Zellveränderungen oder eine Infektion (z. B. eine Chlamydieninfektion), kann eine Behandlung nötig sein, bevor die Spirale eingelegt werden kann.



**Gebärmutter mit liegender Kupferspirale**

Das Einlegen selbst beginnt mit dem Einführen eines Scheidenspiegels. Die Scheide wird mit einer desinfizierenden Lösung ausgetupft. Dann schiebt die Ärztin oder der Arzt die Spirale in einer dünnen Plastikhülse vorsichtig durch den Muttermund in die Gebärmutterhöhle.

Deren Länge und Form wird vorher mit einem dünnen Stab ertastet.

Manchmal muss der Muttermund ein wenig geweitet werden. Die Plastikhülse wird herausgezogen und die Rückholfäden am Muttermund auf circa zwei Zentimeter gekürzt. Das sind Fäden, an denen die Spirale später wieder herausgezogen werden kann. Ein Ultraschall zeigt, ob die Spirale richtig liegt. Meistens dauert der ganze Vorgang wenige Minuten.

Frauen, die schon ein Kind geboren haben, merken beim Einlegen der Spirale meist nicht viel. Wenn der Muttermund noch eng und fest ist, kann es kurzfristig im Unterleib ziehen wie bei stärkeren Regelschmerzen. Manchmal treten auch Übelkeit und Schwindel auf, sehr selten wird eine Frau kurz ohnmächtig. Durch kurzes Ruhen in der Praxis erholt sich der Kreislauf fast immer wieder schnell. Ein Ziehen im Unterleib klingt meist innerhalb von einigen Stunden ab.

Lassen Sie sich vorher gut erklären, was auf Sie zukommt. Vielen Frauen hilft es, vorher genau Bescheid zu wissen. Außerdem gibt es Möglichkeiten der Schmerzlinderung: vorher ein Schmerzmittel nehmen oder ein Medikament, das den Gebärmutterhals etwas öffnet, oder eine örtliche Betäubung am Gebärmutterhals. Ganz selten ist eine Vollnarkose sinnvoll.

Um eine Infektion zu vermeiden, sollte in den ersten sieben Tagen nach dem Einlegen nichts in die Scheide gelangen – das heißt: so lange nur Binden verwenden, auf Geschlechtsverkehr verzichten und auch nicht nach den Fäden tasten. Ab der nächsten Regelblutung können (wieder) Tampons benutzt werden.

Im Alltag sollten Sie von der Spirale nichts spüren, auch nicht beim Sport oder beim Geschlechtsverkehr. Es kommt gelegentlich vor, dass der Mann die Fäden spürt, sie können dann bei Bedarf gekürzt werden.

## Wann wird die Spirale eingelegt?

Am besten während der Regelblutung – das gilt für alle Spiralentypen. Dann besteht am sichersten keine Schwangerschaft und der Muttermund ist etwas geöffnet.

Wird die Spirale außerhalb der Regel eingelegt, muss eine Schwangerschaft sicher ausgeschlossen sein. Das heißt, die Frau beziehungsweise das Paar sollte ab Beginn der Regelblutung bis zur Spiraleinlage auf andere Weise sicher verhüten oder auf Geschlechtsverkehr verzichten.

Nach einer Geburt sollten bis zum Einlegen einer Spirale mindestens sechs bis acht Wochen, nach einem Kaiserschnitt mindestens zwölf Wochen vergehen, damit sich die Gebärmutter vollständig zurückgebildet hat. Kurz nach der Geburt und in der Stillzeit ist die Gebärmutter noch weich und beim Einlegen einer Spirale kann es daher leichter zu einer Verletzung kommen.

Nach einem Schwangerschaftsabbruch oder einer Fehlgeburt in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft kann die Spirale sofort im Anschluss eingelegt werden.

## Welche Probleme kann es mit der Spirale geben?

Die meisten Frauen kommen von Anfang an ohne Probleme mit der Spirale zurecht. Gelegentlich kann es allerdings vor allem beim Einlegen und in den ersten Monaten danach zu den im Folgenden beschriebenen Komplikationen kommen, und zwar etwa gleich häufig bei der Kupfer- als auch bei der Hormonspirale.

Sehr selten wird die Gebärmutter beim Einlegen verletzt (**Perforation**). Die Spirale kann dann teilweise oder ganz in die Bauchhöhle gelangen und unter Umständen wird eine Bauchspiegelung nötig. Die Erfahrung des Arztes oder der Ärztin spielt für dieses Risiko eine wichtige Rolle.

Besonders bei stillenden Frauen bis zu 36 Wochen nach der Geburt ist das Perforationsrisiko größer, so dass diese sich mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt besonders über Nutzen und Risiken der Methode austauschen sollten.

In den ersten Wochen nach dem Einlegen ist das Risiko für eine **Unterleibsentzündung** erhöht. Pro Jahr betrifft dies etwa sechs von 1.000 Frauen mit Spirale. Nach dem ersten Monat sinkt das Risiko wieder. Eine Behandlung mit Medikamenten sollte sofort beginnen. Wird erst spät oder gar nicht behandelt, besteht ein höheres Risiko für eine spätere Eileiter-Schwangerschaft oder Unfruchtbarkeit. Nur wenn die Behandlung nicht innerhalb von ein bis zwei Tagen wirkt, muss die Spirale entfernt werden.

#### **Woran erkenne ich eine Unterleibsentzündung?**

Schmerzen im Unterleib, vermehrte oder zusätzliche Blutungen, ungewöhnlicher Ausfluss, eventuell auch Fieber – lassen Sie sich bei solchen Beschwerden rasch von einem Frauenarzt oder einer Frauenärztin untersuchen.

Meistens entsteht eine Unterleibsentzündung aus einer Infektion der Gebärmutter oder der Eileiter durch Keime, die beim Sex übertragen werden können. Das Risiko für eine Infektion hängt vor allem davon ab, mit wie vielen verschiedenen Personen eine Frau und ihr Partner Sexualkontakte haben. Das gilt für Frauen mit und ohne Spirale.

Bei sexuellen Kontakten außerhalb einer festen Partnerschaft schützen Kondome vor sexuell übertragbaren Infektionen.

Gelegentlich kann eine Spirale **verrutschen**. Meist rutscht sie dann abwärts in den Gebärmutterhals. Kommt sie ganz aus der Gebärmutter heraus, ist sie als „etwas Hartes“ am Gebärmutterhals zu spüren. Unter 100 Frauen passiert das im ersten Jahr bei einer bis fünf Frauen, in fünf Jahren bei insgesamt fünf bis zehn Frauen. Sehr junge Frauen und Frauen ohne Kinder sind etwas häufiger betroffen, vermutlich weil sich ihre Gebärmutter bei der Regelblutung stärker zusammenzieht. Durch schwere körperliche Arbeit, Sport oder Geschlechtsverkehr kann die Spirale nicht verrutschen. Manche Frauen haben Schmerzen, wenn die Spirale verrutscht oder herauskommt, andere merken nichts davon. Eine herabgerutschte Spirale verhütet nicht mehr sicher und muss entfernt werden.

Alle beschriebenen Probleme treten vor allem in der ersten Zeit auf. Das sind gute Gründe, eine Spirale so selten wie möglich zu wechseln.

### **Wie und wie oft sollte eine Spirale kontrolliert werden?**

Bei den Kontrollen überprüft der Frauenarzt oder die Frauenärztin mit Ultraschall die Lage der Spirale und achtet auf Hinweise für eine Infektion. Die erste Kontrolle ist sinnvoll nach der nächsten Regelblutung, also nach etwa einem Monat. Danach werden Kontrollen alle sechs bis zwölf Monate empfohlen. Eine Frau kann selber überprüfen, ob ihre Spirale noch „sitzt“, indem sie nach den Rückholfäden in der Scheide tastet. Sinnvoll ist dies jeweils nach der Regelblutung.

Sind die Fäden plötzlich deutlich länger geworden, ist die Spirale wahrscheinlich tiefer gerutscht. Sind die Fäden gar nicht mehr zu ertasten, haben sie sich wahrscheinlich in den Gebärmutterhals zurückgezogen – das ist harmlos und oft vorübergehend. Selten bedeuten „verschwundene“ Fäden, dass die Spirale unbemerkt ausgestoßen wurde.

Das Risiko einer Ausstoßung ist im ersten Jahr erhöht. In jedem Fall sollte eine ärztliche Untersuchung die Situation klären. Bis dahin sollten vorsichtshalber Kondome verwendet werden.

## Wie wird die Spirale gewechselt und entfernt?

Das Entfernen der Spirale verursacht nur leichte oder keine Schmerzen. Ist die Liegedauer der Spirale „abgelaufen“ und möchte die Frau weiterhin mit der Spirale verhüten, ist ein „fliegender Wechsel“ sinnvoll: Die Spirale wird entfernt und direkt danach die neue Spirale eingelegt. Möchte eine Frau zukünftig auf andere Weise verhüten, sollte sie die Spirale während der Regelblutung ziehen lassen oder in der Woche vor dem Entfernen zusätzlich mit Kondomen verhüten.

Möchte eine Frau schwanger werden, kann sie die Spirale natürlich auch vorzeitig entfernen lassen.

### Was ist, wenn ich trotz Spirale schwanger werde?

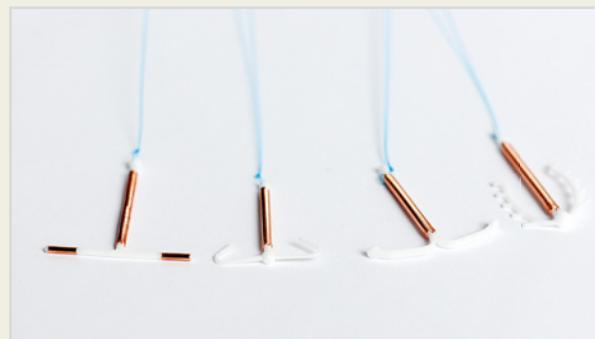
Lassen Sie sich möglichst bald von einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt untersuchen. Dabei wird auch geklärt, ob eine Eileiter-Schwangerschaft vorliegt oder eine normale Einnistung in der Gebärmutter. Eine Eileiter-Schwangerschaft muss durch eine Operation entfernt werden.

Wenn Sie – bei normaler Einnistung – die Schwangerschaft austragen möchten, wird der Arzt oder die Ärztin empfehlen, die Spirale zu entfernen. Zwar kommt es dabei manchmal zu einer Fehlgeburt, doch ist das Risiko für eine Fehl- oder Frühgeburt sehr viel höher, wenn die Spirale in der Gebärmutter bleibt.

Entscheiden Sie sich für einen Schwangerschaftsabbruch, wird bei der Absaugmethode die Spirale während des Eingriffs entfernt. Bei einem Schwangerschaftsabbruch mit Medikamenten muss die Spirale vorher gezogen werden.

## DIE KUPFER-SPIRALE (KUPFER-IUP, CU-IUP)

Die Abkürzung IUP steht für Intra-Uterin-Pessar. Die in Deutschland verwendeten Kupfer-Spiralen gibt es in vier verschiedenen Formen und mehreren Größen. Der Längsarm ist mit Kupferdraht umwickelt. Die zwei kleineren Querarme sind je nach Modell verschieden gebogen. Eine Sonderform ist die Kupfer-Kette (siehe Seite 16).



Verschiedene Formen der Kupfer-Spirale

Bei manchen Modellen tragen die Querarme zusätzliche Kupfermanschetten, bei anderen ist der Kupferdraht durch einen Kern aus Silber oder Gold verstärkt. Die Aussage, dass die Kupfer-Gold-Kombination vor Infektionen schützt, ist nicht durch Studien belegt. Schmale Goldclips an den Querarmen bei einigen Modellen machen die Spirale im Ultraschall besser sichtbar.

Zahlen von 200 bis 380 im Spiralenamen beziehen sich auf die Oberfläche des Kupfers in Quadratmillimeter. Spiralen mit großer Kupferoberfläche sind besonders sicher über einen langen Zeitraum. Spiralen mit dem Zusatz short oder mini im Namen sind kürzer, einige auch schmaler, und eignen sich auch für Frauen mit kleinerer Gebärmutterhöhle.

**Wie eine Schwangerschaft entsteht**

Die Spermazellen bewegen sich aktiv vorwärts durch den Schleim im Gebärmutterhals. Dann durchqueren sie die Gebärmutterhöhle und erreichen die Eileiter. Wenn sie dort auf eine Eizelle treffen, kann eine Befruchtung stattfinden. Die befruchtete Eizelle wandert mehrere Tage lang durch den Eileiter zur Gebärmutterhöhle und kann sich dort in der vorbereiteten Schleimhaut einnisten.

**Wie und ab wann wirkt die Kupfer-Spirale?**

Die Kupfer-Spirale gibt ständig kleinste Mengen an Kupfer ab, das die Spermien beeinträchtigt: Sie sind nicht mehr so beweglich und können die Eizelle nicht befruchten. Außerdem führt das Kupfer zu einer Fremdkörperreaktion, die das „Klima“ und die Schleimhaut in der Gebärmutter verändert. Das verhindert eine Einnistung, falls doch eine Eizelle befruchtet wird.

Die Kupfer-Spirale verhütet sofort nach dem Einlegen und sie beeinflusst nicht den Hormonzyklus.

**Wie sicher ist die Kupfer-Spirale?**

Die angegebenen Versagerraten liegen zwischen 0,3 Prozent und 0,8 Prozent bei einer Kupferoberfläche von 375 Quadratmillimeter oder mehr. Das bedeutet: Von 1.000 Frauen mit einer Kupfer-Spirale werden in einem Jahr drei bis acht (bzw. bis 13) Frauen schwanger. Bei einer kleineren Kupferoberfläche liegt die Rate bei 1,3 Prozent. Nach dem ersten Jahr wird die Kupfer-Spirale noch sicherer und bleibt es über die ganze Liegezeit. Eine Eileiter-Schwangerschaft wird von einer Kupfer-Spirale nicht ganz so sicher verhindert wie eine Schwangerschaft in der Gebärmutterhöhle.

**Wie lange kann eine Kupfer-Spirale in der Gebärmutter bleiben?**

Die meisten Kupfer-Spiralen sind für fünf Jahre vorgesehen, wenige für drei Jahre. Für Spiralen mit einer Kupferoberfläche von 375 Quadratmillimeter oder mehr gibt es Daten, dass sie mindestens zehn Jahre lang sicher eine Schwangerschaft verhindern. Die Angaben in den Beipackzetteln sind als Mindestangaben zu verstehen. Das heißt: Die Verhütungswirkung lässt nicht plötzlich nach, wenn die empfohlene Liegedauer vorbei ist. Eine Kupfer-Spirale kann also problemlos einige Monate länger liegen bleiben. Allerdings gibt es für viele Spiralentypen keine Daten darüber, wann sie tatsächlich unsicherer werden.

**Typische Nebenwirkungen der Kupfer-Spirale****Stärkere Regelblutung**

Frauen mit einer Kupfer-Spirale haben oft stärkere und längere Regelblutungen, besonders in den ersten drei bis sechs Monaten. Danach wird bei vielen die Regel wieder schwächer, bleibt aber meistens stärker als ohne Spirale. Manche Frauen haben auch Zwischenblutungen. Zu starke oder zu häufige Blutungen können für Frauen ein Grund sein, die Spirale wieder entfernen zu lassen.

**Menstruationsschmerzen**

Mit der Kupfer-Spirale kann die Regelblutung schmerzhafter werden, vor allem in der ersten Zeit. Helfen können Entspannung oder Wärme oder auch ein Schmerzmittel<sup>1</sup>. Nach drei bis sechs Monaten werden die Regelschmerzen meistens weniger. Dass eine Frau mit der Spirale dauernd Ziehen oder Schmerzen im Unterbauch hat, kommt nur selten vor. Dann muss sie entscheiden, ob sie die Spirale wieder ziehen lässt.

<sup>1</sup> Geeignet sind etwa Paracetamol oder sogenannte NSAIDs wie Ibuprofen. ASS ist nicht geeignet, weil damit die Blutungen stärker werden können.

**Achtung:** Ungewöhnlich starke Unterbauchschmerzen oder Krämpfe können bedeuten, dass die Spirale verrutscht ist oder dass eine Entzündung oder eine Eileiter-Schwangerschaft besteht. Das sollte durch eine Frauenärztin oder einen Frauenarzt abgeklärt werden.

## Ist die Kupfer-Spirale für mich geeignet?

Die Kupfer-Spirale ist eine Langzeit-Verhütungsmethode ohne Hormone. Sie ist daher gut für Sie geeignet, wenn Sie

- eine bequeme und sichere Verhütungsmethode suchen
- nicht jeden Tag an Verhütung denken wollen
- keine Hormone nehmen dürfen oder wollen
- keine besonders starken oder schmerzhaften Regelblutungen haben
- bisher keine Unterleibsentzündungen und keine Eileiter-Schwangerschaft hatten

Auch für die Stillzeit ist die Kupfer-Spirale eine geeignete Methode (zur Stillzeit siehe auch Seite 8).

Dies sind Gründe, die gegen eine Kupfer-Spirale sprechen:

- ein Eisenmangel oder eine Blutarmut wegen starker Regelblutungen
- eine verformte Gebärmutterhöhle, entweder angeboren oder durch gutartige Muskelknoten (Myome)
- nicht abgeklärte Zellveränderungen am Gebärmutterhals
- oder außergewöhnliche Blutungen
- Krebs der Gebärmutter oder am Gebärmutterhals
- eine Kupferallergie (sehr selten) oder eine Kupfer-Speicherkrankheit (Wilson-Krankheit)

Lange wurde jungen Frauen und Frauen, die keine Kinder geboren haben, von einer Kupfer-Spirale abgeraten, zum Teil passiert das heute noch. Gründe dafür sind,

dass junge Frauen etwas häufiger eine Unterleibsinfektion bekommen, dass sie mehr Regelschmerzen haben und dass die Spirale bei ihnen etwas häufiger verrutscht. Das Risiko für Infektionen ist aber nicht vom Alter abhängig, sondern von der Lebensweise: Junge Frauen leben häufiger nicht in einer festen und langjährigen Partnerschaft. Bei wechselnden Sexualkontakten kommen Unterleibsinfektionen jedoch häufiger vor. Für eine gut informierte junge Frau kann die Kupfer-Spirale dennoch eine geeignete Verhütungsmethode sein.

Wenn eine Frau schon einmal oder häufiger eine Infektion der Gebärmutter und / oder der Eileiter hatte, sollte sie mit dem Arzt oder der Ärztin überlegen, ob eine andere Verhütungsmethode für sie besser geeignet ist.

## Was kostet die Kupfer-Spirale?

Die Kupfer-Spiralen kosten je nach Modell zwischen 20 und 85 Euro. Dazu kommen die Kosten für das Einlegen, so dass Sie mit etwa 120 bis 250 Euro rechnen müssen. Für die regelmäßigen jährlichen Kontrollen fallen um die 40 Euro an (je nach Arzt oder Ärztin und Region). Die erste Kontrolle nach dem Einlegen der Spirale wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. Frauen unter 20 Jahre sollten sich vor dem Einlegen bei ihrer gesetzlichen Krankenkasse vergewissern, dass sie die Kosten übernimmt. So sieht es das Sozialgesetzbuch (SGB V) vor, in der Praxis wird es aber nicht immer so gehandhabt.



## DIE KUPFER-KETTE

Die Kupfer-Kette besteht aus einem Kunststofffaden, auf dem vier bzw. sechs kleine Kupferzylinder aufgezogen sind. Sie ist zwei bzw. drei Zentimeter lang. Der Faden trägt an einem Ende einen Knoten, der für die Ultraschallkontrollen mit einem Mini-Clip aus Edelstahl markiert ist.



Kupfer-Kette mit vier Zylindern

### Was ist das Besondere an der Kupfer-Kette?

Die Kupfer-Kette wird auch „rahmenlose“ Spirale genannt. Sie wirkt genauso wie andere Kupfer-Spiralen (siehe Seite 11), kann sich aber besser an die Gebärmutterform anpassen. Damit sie nicht herausrutscht, muss sie in der Gebärmutterwand befestigt werden. Dafür wird das geknotete Fadenende mit einer speziellen Einführhilfe in die Muskelwand der Gebärmutter geschoben und dort „verankert“. Wie bei anderen Spiralen wird der Rückhofaden am Gebärmutterhals auf etwa zwei Zentimeter gekürzt. An ihm lässt sich später die Kupfer-Kette wieder herausziehen. Wenn Sie sich für die Kupfer-Kette entscheiden, sollten Sie eine speziell geschulte Ärztin oder Arzt aufsuchen. Diese finden Sie über das Internet.

### Welche Vor- und Nachteile hat die Kupfer-Kette?

Für die korrekte Einlage der Kupfer-Kette spielt die Erfahrung der Ärztin oder des Arztes eine große Rolle. Im ersten Jahr wird die Kupfer-Kette öfter ausgestoßen als andere Kupfer-Spiralen.

Verletzungen der Gebärmutter beim Einlegen passieren bei der Kupfer-Kette wahrscheinlich genauso selten wie bei anderen Kupfer-Spiralen. Die Kupfer-Kette verhütet im ersten Jahr etwas unsicherer, dafür ab dem zweiten Jahr sicherer als andere Kupfer-Spiralen. Sie wird seltener wegen Schmerzen entfernt und ebenso selten ausgestoßen wie die Modelle mit „Rahmen“. Verstärkte Regelblutungen und Infektionen kommen bei allen Kupfer-Spiralen etwa gleich oft vor. Es ist nicht eindeutig nachgewiesen, dass die Kupfer-Kette Vorteile für Frauen hat, die keine Kinder geboren haben.

### Ist die Kupfer-Kette für mich geeignet?

Die Kupfer-Kette eignet sich für alle Frauen, bei denen nichts gegen eine normale Kupfer-Spirale spricht. Außerdem ist sie eine Möglichkeit für Frauen mit kleiner Gebärmutterhöhle oder wenn die normale Kupfer-Spirale einmal oder mehrmals verrutscht ist. Bei Frauen mit einer verformten Gebärmutterhöhle kann in bestimmten Fällen eine Kupfer-Kette gelegt werden, wenn eine „feste“ Kupfer-Spirale nicht passt.

### Was kostet die Kupfer-Kette?

Die Kupfer-Kette kostet etwa 130 Euro. Dazu kommen die Kosten für das Einlegen, so dass Sie mit einmaligen Kosten von circa 300 bis 350 Euro rechnen müssen. Zu jährlichen Kosten und Kostenübernahme durch die Krankenkasse siehe auch Seite 15.

#### Die Kupfer-Spirale zur „Verhütung danach“

Alle Kupfer-Spiralen und die Kupfer-Kette eignen sich auch zur Nachverhütung – wenn etwa das Kondom gerissen ist, Sie die Pille vergessen oder gar nicht verhütet haben. Die „Spirale danach“ kann bis fünf Tage nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingelegt werden und wirkt sicherer als die „Pille danach“.

**Achtung:** Die Hormon-Spirale kann nicht als „Spirale danach“ angewendet werden!

## DER KUPFER-PERLENBALL

Die neueste Form einer Spirale ist der Kupfer-Perlenball. Bei ihm führt eine neue Technologie dazu, dass sich nach dem Einsetzen der Draht, auf dem die Kuperperlen aufgereiht sind, in eine runde, dreidimensionale Form verwandelt. Dadurch ist er nicht so starr wie die herkömmlichen Spirale und muss auch nicht fixiert werden wie die Kuperkette. Der Kupfer-Perlenball hat eine Kupferoberfläche von 300 Quadratmillimeter .

Die Herstellerfirma wirbt damit, dass der Kupfer-Perlenball seltener ausgestoßen wird, weniger oft verrutscht und es weniger Perforations-Risiken beim Einsetzen gibt. Bisher gibt es jedoch dazu keine zuverlässigen Daten bzw. Studien, um das zu bestätigen. Aus diesem Grund wird man erst in ein paar Jahren eine Aussage dazu machen können, ob der Kupfer-Perlenball Vorteile gegenüber herkömmlichen Spirale-Modellen hat.



Kupfer-Perlenball

### Was kostet der Kupfer-Perlenball?

Der Kupfer-Perlenball kostet etwa 200 Euro. Dazu kommen die Kosten für das Einlegen, so dass Sie mit einmaligen Kosten von circa 330 bis 500 Euro rechnen müssen. Zu jährlichen Kosten und Kostenübernahme durch die Krankenkasse siehe auch Seite 15.

## DIE HORMON-SPIRALE (IUS)

Der Fachausdruck IUS steht für Intra-Uterin-System. Die Hormon-Spirale hat eine T-Form und es gibt sie in zwei Größen und drei Dosierungen. Der Längsarm ist von einem Kunststoff-Hormon-Gemisch umhüllt und trägt bei den kleineren Modellen einen Silberring zur Unterscheidung im Ultraschall.

### Überblick über die Modelle

Name	Hormon-Gehalt in mg	Größe in mm	Anwendungsdauer
Mirena®	52	32 x 32	5
Jaydess®	13,5	28 x 30	3
Kyleena®	19,5	28 x 30	5

Die Vorbereitungen und das Einlegen erfolgen genauso wie bei der Kupfer-Spirale (siehe Seite 5).

### Wie und ab wann wirkt die Hormon-Spirale?

In der Gebärmutterhöhle gibt die Spirale fortlaufend das Hormon Levonorgestrel ab, ein sogenanntes Gestagen. Das führt dazu, dass sich der Schleim im Gebärmutterhalskanal dauerhaft verdickt. Die Spermien können daher nicht in die Gebärmutter und Eileiter aufsteigen. Außerdem baut sich in der Gebärmutter nur so wenig Schleimhaut auf, dass sich dort keine befruchtete Eizelle einnisten kann. Beides zusammen verhindert sehr sicher eine Schwangerschaft. Die meisten Frauen haben weiter einen – oft unregelmäßigen – Eisprung, denn nur eine geringe Menge des Gestagens gelangt auch ins Blut. Mit der größeren Hormon-Spirale kann manchmal der Eisprung ausbleiben oder die Eireifung gestört sein.

Damit die Hormon-Spirale sofort wirkt, muss sie in den ersten sieben Tagen nach Beginn der Regelblutung eingelegt werden.

## Wie sicher ist die Hormon-Spirale?

Die Hormon-Spiralen sind sehr sicher. Mit der größeren Hormon-Spirale werden im ersten Jahr zwei von 1.000 Frauen schwanger, bei der kleineren sind es vier von 1.000 Frauen und bei der Kyleena® ungefähr 3 von 1.000 Frauen. Ab dem zweiten Jahr sind alle Hormon-Spiralen noch sicherer – etwa so sicher wie eine Sterilisation. Eine Eileiter-Schwangerschaft wird nicht ganz so sicher verhindert wie eine Schwangerschaft in der Gebärmutterhöhle.



Hormon-Spirale in zwei Größen (Demo – das Original ist weiß)

## Typische Nebenwirkungen der Hormon-Spirale

### Unregelmäßige, schwächere Regelblutung

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. Auf Dauer werden die Blutungen geringer und oft auch unregelmäßig. Nach einem Jahr hat eine von fünf Frauen (bzw. eine von 16 bei der kleineren Spirale) gar keine Blutungen mehr, nach mehreren Jahren betrifft das noch mehr Frauen.

Hat eine Frau mit der Hormon-Spirale plötzlich wieder stärkere Blutungen, sollte die Ursache unbedingt durch einen Frauenarzt oder eine Frauenärztin abgeklärt werden:

- Ist die Hormon-Spirale unbemerkt verrutscht oder ausgestoßen worden?
- Besteht eine Eileiter-Schwangerschaft?
- Gibt es Schleimhaut-Veränderungen in der Gebärmutter?

### Andere mögliche Hormonwirkungen

Die Hormonsuren im Blut können unerwünschte Wirkungen wie Kopfschmerzen, Akne, verminderte sexuelle Lust, depressive Verstimmungen, Spannungsgefühle in der Brust oder Gewichtszunahme hervorrufen. Ein möglicher Zusammenhang zwischen Hormonspiralen und psychiatrischen Nebenwirkungen wird derzeit von der Europäischen Arzneimittelagentur geprüft. Allerdings kommen sie seltener vor als bei der Verhütung mit einer Pille, die Gestagen und Östrogen enthält. Zum Vergleich: Bei einer niedrig dosierten Pille ist die Gestagen-Konzentration im Blut zehn bis 30 Mal so hoch wie bei der Hormonspirale.

### Eierstockzysten

Durch die freigesetzten Hormone können in den Eierstöcken Zysten entstehen. Das sind Blasen, die mit Flüssigkeit gefüllt sind. Sie kommen bei der höher dosierten Spirale deutlich häufiger vor als bei den niedriger dosierten Spiralen. Eierstockzysten verursachen manchmal Schmerzen unabhängig von der Menstruation. Sie sind aber nicht gefährlich, werden oft von der Frau gar nicht bemerkt und bilden sich meist innerhalb von zwei bis drei Monaten von selbst zurück. Nur ausnahmsweise ist eine Operation nötig.

## Ist die Hormon-Spirale für mich geeignet?

Viele Frauen empfinden es als Vorteil, dass die Regelblutung schwächer wird. Deshalb eignet sich die Hormon-Spirale besonders gut für Frauen mit starken Regelblutungen. Allerdings müssen sie sich darauf einstellen, dass die Blutungen nicht mehr regelmäßig kommen und auch ganz wegbleiben können. Manche Frauen macht das unsicher – sie denken, dass sie schwanger sein könnten.

Bei Frauen ohne Kinder kommt es darauf an, dass ihre Gebärmutterhöhle groß genug ist. Andernfalls kann die Hormon-Spirale Schmerzen verursachen und sie wird leichter ausgestoßen. Wichtig für stillende Frauen: In der Muttermilch ist das Hormon nur in sehr geringer Menge nachweisbar, die für das Kind nach heutigem Kenntnisstand unschädlich ist. Für Frauen, die keine Östrogene einnehmen dürfen, eignet sich nach Abwägen der möglichen Risiken die Hormon-Spirale in bestimmten Fällen.

Nicht geeignet ist die Hormon-Spirale bei Frauen mit

- hormonabhängigem Brustkrebs
- Zellveränderungen oder Krebs der Gebärmutter oder am Gebärmutterhals
- starker Migräne
- außergewöhnlich starken Kopfschmerzen
- schwerer Erkrankung der Pulsadern wie Herzinfarkt oder Schlaganfall
- einer frischen Thrombose
- schwerem Bluthochdruck
- bestimmten Herzerkrankungen oder Herzklappenfehlern

## Was kostet die Hormon-Spirale?

Die Hormon-Spirale kostet etwa 130 bis 200 Euro. Dazu kommen die Kosten für das Einlegen, so dass Sie mit einmaligen Kosten von circa 250 bis 400 Euro rechnen müssen. Zu jährlichen Kosten und Kostenübernahme durch die Krankenkasse siehe auch Seite 15.

## Wichtigste Quellen

1. IPPF: [www.ippf.org/our-work/what-we-do/contraception/iud](http://www.ippf.org/our-work/what-we-do/contraception/iud) (11.04.2012), [www.ippf.org/our-work/what-we-do/contraception/myths/Intrauterine-Devices](http://www.ippf.org/our-work/what-we-do/contraception/myths/Intrauterine-Devices) (18.06.2012)
2. Fach- bzw. Gebrauchsinformationen aller in Deutschland verfügbaren Spiralen-Modelle
3. WHO medical eligibility criteria update,
4. Contraception Volume 94, Issue 3, September 2016

## Adressen der Landesverbände

### Baden-Württemberg

Königstraße 2  
70173 Stuttgart  
Tel. 07 11 / 2 59 93 53  
lv.baden-wuerttemberg@profamilia.de

### Bayern

Holzmarkt 2  
85049 Ingolstadt  
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

Zinksgartenstraße 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
- Barrieremethoden für die Frau
- Das Frauenkonkdom
- Das Konkdom
- Die Pille
- 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
- Unerfüllter Kinderwunsch

## Broschürenreihe

### Schwangerschaft

- Natürlich gebären
- Vorgeburtliche Untersuchung

### Broschürenreihe Sexualität und Älterwerden

- Sexualität und Demenz
- Wechseljahre
- Wenn Sexualität sich verändert

## Für Jugendliche

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

## In anderen Sprachen

- Schwangerschaftsabbruch (In Englisch, Serbokroatisch, Russisch und Türkisch)
- „Pille danach“ und „Spirale danach“ (In Englisch, Russisch, Spanisch und Türkisch)
- Verhütung (In Arabisch, Bulgarisch, Dari, Englisch, Französisch, Kroatisch, Kurmaci, Polnisch, Rumänisch, Russisch, Spanisch, Tigrinya, Türkisch)
- Kurzinfo Schwangerschaftsabbruch (In Albanisch, Arabisch, Bulgarisch, Dari, Englisch, Kurmaci, Rumänisch, Serbisch, Somali, Sorani, Tigrinya)

## In leichter Sprache

- Verhütung
- Liebe und Sexualität
- Sexualität – Was sind unsere Rechte?

## Zu bestellen bei:

pro familia Bundesverband,  
Mainzer Landstraße 250–254,  
60326 Frankfurt,  
Tel.: 0 69 / 26 95 77 90  
oder über [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)

## Ihre nächste Beratungsstelle

