

## Wie verhüten?

1. Wegen der genannten widersprüchlichen Ergebnisse ist eine möglichst **kurzzeitige hormonelle Kontrazeption** zu empfehlen.
2. Für Jugendlichen stellt die **Pille die sicherste Verhütungsmethode** dar. Die Pille sollte jedoch abgesetzt werden, wenn eine Kontrazeption nicht benötigt wird. Gründe dafür, eine Pille dennoch weiter einzunehmen sind z.B. starke Akne oder sehr schmerzhaftes Periodenblutungen.
3. Ein Hormonring gibt eine Kombination aus Östrogenen und Gestagenen über die Vaginalschleimhaut direkt ins Blut ab. Im Vergleich dazu wird die Pille, die über den Darm aufgenommen. Von dort wird das Blut zunächst durch die Leber gleitet, in welcher ein Teil der Hormone bereits verstoffwechselt wird (first-pass effect). Dieser Stoffwechselweg entfällt bei dem Hormonring weshalb niedrigere Hormondosen zur Anwendung kommen. Ob dies das bekannte Risiko für Brustkrebs, Thrombosen, Schlaganfall etc. vermindert ist bislang nicht geklärt. Auch ein Hormonpflaster, welches wöchentlich auf die Haut geklebt wird, umgeht die Darmassage. Es soll durch die gleichmäßigere Abgabe der kombinierten Hormone, wie der Hormonring weniger Nebenwirkungen aufweisen als die Pille.
4. Gegen die Anwendung von rein Gestagen-basierten Verhütungsmethoden wie diverse Stäbchen und die 3-Monats-Spritze spricht lediglich die Vermutung, dass kombinierte Hormonersatztherapien im Vergleich zu einer alleinigen Östrogentherapie in der Postmenopause ein erhöhtes Brustkrebsrisiko mit sich bringen. Es gibt bislang keinen Hinweis darauf, dass die reine Gestagenbehandlung zu einem erhöhten Brustkrebsrisiko führt. In den bisherigen Untersuchungen zu Pilleneinnahme und Brustkrebs wird nicht zwischen Kombinationspräparaten und Mono-Therapien unterschieden.
5. Nach dem ersten Kind kann mit einer **Kupfer-Spirale** verhütet werden. Im Gegensatz zur Hormonspirale besteht bei einer Kupfer-Spirale ein leicht erhöhtes Risiko für aufsteigende Infektionen.
6. Das Einlegen einer (**Hormon-**) **Spirale** kann sinnvoll sein, wenn überstarke oder sehr häufige Periodenblutungen auftreten. Die Hormonbeschichtung dieser Spirale übt in erster Linie eine lokale Wirkung aus. Die Schleimhaut der Gebärmutter wird weniger hoch aufgebaut und es kommt zu leichteren Monatsblutungen oder dem vollständigen Ausbleiben der Periode. Eine systemische Wirkung kann jedoch nicht ganz ausgeschlossen werden. So treten unter dieser Spirale etwas häufiger schmerzhaftes Zysten der Eierstöcke auf und es bemerken einzelne Frauen eine Verfestigung ihrer Brust. Laut Fachinformation darf die Hormonspirale (wie die Pille) nach einer Erkrankung an Brustkrebs nicht verwendet werden.
7. Zur Verhinderung von Eierstockkrebs ist nach abgeschlossener Familienplanung ist ab dem 40. LJ allen Anlageträgerinnen die **prophylaktische Entfernung von Eierstöcken und Eileitern** dringend zu empfehlen. Die Verminderung des Risikos für Eierstockkrebs ist deshalb für Trägerinnen einer *BRCA*-Mutation kein Argument für eine langjährige Pilleneinnahme.

Dr. med. **Karin Kast**, Oberärztin  
Klinik und Poliklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
Tel. +49 (0)351 458-2880, Fax +49 (0)351 458-5843  
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus an der Technischen Universität Dresden, Anstalt des  
öffentlichen Rechts des Freistaates Sachsen  
Fetscherstraße 74, 01307 Dresden  
<http://www.uniklinikum-dresden.de>