

132 WIENERIN *GESUND*

GEFÜHLS - ECHT



ZURÜCK ZUM URSPRUNG. Natürliche Verhütung boomt. Frauen wollen mehr Körperbewusstsein und eine bewusste Sexualität. Über natürliche Alternativen und falsche Pauschalverurteilungen.

TEXT *Birgit Brieber*

So war das ganz sicher nicht geplant: Als Carl Djerassi 1960 die Pille erfand, war die Stimmung euphorisch – endlich ein sicherer Schutz vor ungewollter Schwangerschaft, den die Frau selbst in der Hand hatte! Damals war von der „Befreiung der Frau“ und einer „sexuellen Revolution“ die Rede. Fast 60 Jahre später hinterfragen vor allem junge Frauen im Netz den Einfluss der Pille auf unseren Körper, diskutieren über Nebenwirkungen und eine neue Art von Freiheit – die Hormonfreiheit.

FRAUENSACHE. Laut dem *Frauengesundheitscheck 2019* von *Gymial* (einer von *Marketagent.com* durchgeführten, repräsentativen Studie unter 1.000 Österreicherinnen) verhüten 44,9 Prozent der 18- bis 29-Jährigen mit der Pille. Das österreichische Pharmaunternehmen hat sich auf Frauengesundheit spezialisiert und gemeinsam mit FrauenärztInnen die Aufklärungskampagne *Verhütung mit Verantwortung*

gestartet. Ziel: Aufklärung und Transparenz über Vor- und Nachteile der hormonellen Verhütung. Risikofaktoren wie Thrombosegefahr und Nebenwirkungen wie depressive Verstimmungen kratzen nämlich gewaltig am Image der Hormonpräparate. In letzter Zeit besonders im Fokus: die durch die Pille ausgelöste sexuelle Unlust. Wenn man bedenkt, dass die Pille vor allem bei jungen Frauen schnell als Allheilmittel gegen Hautprobleme verschrieben wird, ein nicht unwesentlicher Faktor. Die Kritik: Während pubertierende Bur-schen ihren Hormonrausch ungefiltert durchleben, wird durch die Pille sehr früh in den Hormonhaushalt junger Mädchen eingegriffen. Die Folge kann eine gestörte Libido in einer Zeit sein, in der junge Frauen ihre Lust entdecken können sollten. Aber auch ältere Frauen reagieren auf den hormonellen Eingriff in den Körper und suchen nach Alternativen. Ist der Trend zur Natürlichkeit also die Lösung? ExpertInnen warnen vor Pauschalverurteilungen der

Verhütungsmittel und plädieren für individuelle Beratung der Patientinnen. Der Trend zur hormonfreien und natürlichen Verhütung ist aber nicht mehr zu übersehen. Wir haben mit dem Gynäkologen Johannes Seidel von der Privatklinik für Frauenmedizin *Woman&Health* (womanandhealth.at) über hormonelle Verhütung, Alternativen und Mythen über die Pille gesprochen.

— Ist natürliche Verhütung ein positiver Trend?

Johannes Seidel: Grundsätzlich ja, man muss aber zwischen hormonfrei und natürlich unterscheiden. Natürliche Verhütung ist ja entweder Temperaturmessen, die Kalendermethode oder Aufpassen. Hormonfrei gibt es viele Alternativen wie hormonfreie Spiralen oder klassische Barrieremethoden wie Kondom oder Diaphragma. Der Trend geht bei jungen Mädchen klar zu hormonfreien Spiralen, was absolut gut ist. Früher gab es den Mythos, dass Frauen ohne Kinder keine Spiralen haben dürfen; das ist völliger Blödsinn. Es gibt so gute Minispiralen und Minikupferketten, die absolut für junge Frauen geeignet sind – wobei man bei der Kupferspirale bei sehr starken Regelbeschwerden aufpassen muss.

— Wieso das?

Für Frauen, die eine starke oder sehr schmerzhaftige Regelblutung haben, sind hormonfreie Spiralen jeger- ▶

„Depressive Verstimmungen und eine verminderte Libido sind Nebenwirkungen, über die man sprechen muss.“



licher Art, also Kette, Ball, Kupfer und Gold, ungeeignet, weil die Blutung stärker und länger wird. Die Gebärmutter versucht, die Spirale als Fremdkörper auszustoßen – das verlängert die Blutung und ist mit einem minimal entzündlichen Reiz vergleichbar. Für Frauen mit leichten Blutungen gilt das nicht.

— **Wie findet man die richtige Art der Verhütung für sich?**

Durch gute und individuelle Beratung. Da muss man viele Faktoren beachten: Themen wie Lifestyle, Familie und natürlich die Zukunftsplanung; aber auch, wie stark die Regelblutung ist, ob es Risikofaktoren in der Familie gibt, ob sie Raucherin oder übergewichtig ist. Wenn man in einem Jahr schwanger werden will, wird man sich keine Spirale einsetzen lassen. Eine lokal wirkende leichte Hormonspirale kann Menstruationsbeschwerden lindern. Wenn eine Frau sehr starke Regelschmerzen, eine starke Regelblutung, massive Akne oder schwere Hormonstörungen hat, dann ist die Pille eine gute Option. Es ist ja nicht so, dass die Pille böse ist – sie hat auch viele medizinische Vorteile.

— **Worauf sollte man vor dem Verschreiben der Pille achten?**

Man muss gut aufklären. Es gibt Thrombosen, vier Prozent der Frauen haben eine genetische Mutation, die mit einem höheren Thromboseisiko einhergeht. Da sollte man zumindest hinterfragen, ob in der Familie ein Risiko besteht. Das kann man per Bluttest austesten. Man sollte sich damit beschäftigen und über die Nebenwirkungen aufklären: Veränderung des Körpergefühls, Libidoverlust, Psyche, Stimmung – diese Punkte sollten Ärzte aktiv ansprechen. Außerdem sind die Pillen sehr unterschiedlich in der Zusammensetzung und können nicht alle über einen Kamm geschoren werden.

— **Können Sie das erklären?**

Je nach Gestagenanteil wirkt jede Pille unterschiedlich. Gestagen beeinflusst die Psyche, weil es im Ge-

hirn an Neurotransmittern und Botenstoffen andockt und bei manchen Frauen Depressionen, Stimmungsschwankungen und Unlust auf Sex bewirkt. Es gibt natürlichere Gestagene und Gestagene mit androgener Restwirkung. Diese wirken wie männliche Hormone, also positiv auf die Libido, aber weniger gut gegen Hautunreinheiten. Wird jungen Mädchen also gegen Hautunreinheiten die individuell falsche Pille verschrieben, ist das kontraproduktiv für die Libido.

— **Ab wann darf die Pille verschrieben werden?**

Die Pille soll erst dann gegeben werden, wenn der Zyklus reif, also regelmäßig und gut eingespielt ist. Aber es ist und bleibt eine Abwägungssache. Manche 15-jährigen

— **Gibt es diese Nachwirkungen im Körper auch bei der Pille?**

Nein, das wird immer wieder behauptet, ist aber ein Mythos. Pille und Hormonspirale wirken nicht im Körper nach, wenn man sie absetzt beziehungsweise entfernt.

— **Eignen sich natürliche Verhütungsmethoden für junge Frauen?**

Grundsätzlich sollte jede Frau die Verhütung wählen, mit der sie sich wohlfühlt. Auf natürliche Methoden kann man sich aber nur verlassen, wenn man einen ganz regelmäßigen Zyklus hat. Das ist die Voraussetzung, um den Eisprung abschätzen zu können. Der Eisprung ist immer circa 14 Tage nach dem ersten Tag der letzten Regel. Aber viele Frauen haben keinen regelmäßigen Zyklus, da funktioniert das eher schlecht.

„Die meisten ungewollten Schwangerschaften entstehen mit natürlicher Verhütung.“

Mädchen haben einen extremen Leidensdruck, extreme Akne, Hormonstörungen, Schmerzen und starke Regelblutungen, da ist die Pille ein Segen. Es gibt keinen Test, der Nebenwirkungen voraussagt, man kann es nur ausprobieren und auf seinen Körper hören.

— **Welche Verhütungsmethoden sind für junge Frauen ungeeignet?**

Die Dreimonatsspritze. Sie ist ein sehr starkes Hormonpräparat, das die Hormonproduktion im Eierstock unterdrückt. Das Problem dabei ist, dass dieser starke Eingriff in die Hormonproduktion auch die Knochendichte von jungen Frauen verringern kann, weil er Östrogenmangel verursacht. Und er wirkt sehr lange im Fettgewebe nach. Wenn man die Spritzen nach einem Jahr absetzt, kann es ein bis zwei Jahre dauern, bis die Hormone wieder aus dem Gewebe draußen sind.

— **Wie zuverlässig ist natürliche Verhütung?**

Es gibt Frauen, die kommen damit jahrelang gut zurecht, aber diese Methoden haben den höchsten Pearl-Index – also die meisten ungewollten Schwangerschaften entstehen mit natürlicher Verhütung.

— **Wann kommt die Pille für den Mann?**

In absehbarer Zeit wird da nichts kommen, sie ist zu nebenwirkungsreich.

— **Frauen leben mit den Nebenwirkungen der Pille schon ziemlich lange ...**

Auch das wird gerne vermischt. Bei der Pille für den Mann geht es um schwere gesundheitliche Nebenwirkungen durch massive Hormonpräparate, die die Hoden verkleinern oder Prostatakarzinome auslösen. Die Nebenwirkungen sind also noch nicht vergleichbar.



NATÜRLICH DIGITAL

*Natürliche Verhütungsmethoden mit Tech-Faktor
für mehr Sicherheit.*

VAGINALRING. Der mobile Eisprungrechner *OvulaRing* misst den Zyklus permanent und automatisch und erfasst die individuelle Fruchtbarkeit der Frau in einem Cyclofertilogramm (CFG). Der medizinische Algorithmus erkennt den Eisprung angeblich zu 99 Prozent. Die Temperatur wird mittels Kunststoffringen direkt in der Vagina gemessen. Dafür wird der *OvulaRing* nach der Menstruation wie ein Tampon eingeführt und den ganzen Zyklus über getragen. Ein Biosensor zeichnet automatisch alle fünf Minuten die Körperkerntemperatur auf und erkennt individuelle Fruchtbarkeitsmuster. Drei-Monate-Starterpaket um € 254,70 unter ovularing.com.

ZYKLUSTRACKING. Unternehmen wie *Natural Cycle* setzen auf die Digi-

talisierung des Temperaturmessens. Während des Eisprungs steigt die Körpertemperatur bei Frauen an. Diese wird per Thermometer täglich gemessen und in einer App erfasst. Ein Diagramm zeigt dann den Zyklus und fruchtbare Tage an. Ideal auch, um seinen Körper besser kennenzulernen. Jahresabo inklusive Thermometer um € 64,99, naturalcycles.com.

ATEMTECHNIK. Das Grazer Startup *Carbomed* hat mit *ILO* einen Fruchtbarkeitstracker entwickelt, der die fruchtbare Phase einer Frau am CO₂-Gehalt ihrer Atemluft messen kann. Während der fruchtbaren Phase steigt der CO₂-Gehalt an. Auch *ILO* arbeitet unterstützend mit einer App, die den Zyklus erfasst. Um € 289,- bei breatheilo.com.

Buchtipps

Nachlese rund ums Thema Verhütung: *Natürlich verhüten: Sicher, pillenfrei, gefühlsecht* von Dorothee Struck, Gräfe und Unzer Verlag, € 15,50.