



„Die Pille“ ist eine seit ungefähr 1960 erprobte und als sehr zuverlässig geltende Verhütungsmethode – und gerade bei jungen Frauen sehr beliebt: Fast 70 Prozent der Jugendlichen verhüten mit der Pille, obwohl heute auch die Infektionsverhütung (Kondom) eine immer größere Rolle spielt. Da die Pille jedoch nicht frei von Risiken und Nebenwirkungen ist, lohnt es sich, Vor- und Nachteile sorgfältig abzuwägen. Welche Auswirkungen hat die Pille auf den weiblichen Organismus, insbesondere auf den jugendlichen? Welche anderen Verhütungsmethoden gibt es? Diese Fragen, die viele junge Menschen und auch deren Eltern bewegen, möchte das vorliegende Merkblatt beantworten, um so bei der Entscheidung für oder gegen diese Form der Verhütung hilfreich zu sein.

Wie wirkt die Pille?

Die Pille enthält synthetische Hormone, die den Hormonen des Eierstocks entsprechen. Das gilt auch für den Scheiden-Ring und das Pillen-Pflaster, die in ihren Substanzen (und ihren Risiken und Nebenwirkungen) mit der Pille identisch sind, nur wird die Substanz an anderer Stelle in den Organismus aufgenommen. Durch die Einnahme der Pille wird die Funktion der Eierstöcke unterdrückt. Auch die Bildung von Hormonen in der Hirnanhangsdrüse, die im „Dialog“ mit den Eierstöcken stehen, erlischt vorübergehend. Komplexe Wechselwirkungen, die dem weiblichen, rhythmischen Zyklus zugrunde liegen und die mit vielen anderen körperlichen und seelischen Funktionen vernetzt sind, werden somit ausgeschaltet. Dabei ist gerade dieses Rhythmische für den weiblichen Organismus charakteristisch. Der männliche Organismus kennt dieses rhythmische Prinzip nicht. In ihm ist Gleichmäßigkeit und Stetigkeit vorherrschend. Die Schwingungsfähigkeit im weiblichen Zyklus gilt sowohl für körperliche als auch seelische Funktionen. An ihre Stelle wird unter Pilleneinnahme eine gleichförmige Steuerung in einem festen Takt gesetzt.

Wie wird die Pille eingenommen?

Mit dem ersten Regeltag wird die Pille 21 Tage lang eingenommen, in den dann folgenden 7 Tage Pause kommt es zur Blutung. Mittlerweile wird die Pille auch 3 Monate lang durchgehend empfohlen und erst dann 1 Woche Pause gemacht mit der typischen Blutung. Bei Erbrechen, Durchfall

oder Antibiotika-Einnahme ist die Sicherheit der Pille nicht gewährleistet, ebenso wenig, wenn einzelne Pillen vergessen wurden. In solchen Fällen muss bis zum Beginn der neuen Packung zusätzlich mit Kondomen verhütet und die laufende Pilleneinnahme fortgesetzt werden.

Welche Nebenwirkungen hat die Pille?

Die Pille verhindert den Eisprung, indem sie keinen Zyklus mehr zulässt. Sie blockiert die hormonelle Regulation und die Interaktion zwischen Gehirn (Hirnanhangsdrüse) und Geschlechtsorganen. Lästige Nebenwirkungen der Pille können sein: Gewichtszunahme, Pickel, Haarausfall, Übelkeit. Darüber hinaus begünstigt die Pille Abwehrschwäche und Infektanfälligkeit: Scheideninfektionen mit Pilzen (Candida) und anderen Erregern, aber auch andere Infektionen, treten deutlich häufiger auf. Studien zeigen außerdem immer wieder, dass das Risiko für Thrombose und Embolie, Herzinfarkt und Schlaganfall um 10 % (bei Frauen, die gleichzeitigen rauchen, um 30 %) sowie das Risiko, einen Lebertumor zu bekommen, steigt. Beobachtet wird außerdem immer wieder, dass unter der Pilleneinnahme sexuelle Lustlosigkeit, Antriebsschwäche und Depressionen vermehrt auftreten. Bei Langzeiteinnahme nimmt das Krebsrisiko für die Brust und den Muttermund zu. Das Risiko, an Eierstockkrebs zu erkranken, sinkt jedoch.

Aufgrund der möglichen Nebenwirkungen und der Beeinträchtigung des weiblichen Organismus sollte die Pille abgesetzt werden, wenn keine Verhütung nötig ist. Treten nach dem Absetzen Zyklus- und Rhythmusstörungen auf, können diese oft mit anthroposophischen, pflanzlichen oder homöopathischen Arzneimitteln erfolgreich behandelt werden.

Kritisch angemerkt: für Sie

„Die Pille“ ist ein stark wirksames empfängnisverhütendes Hormonpräparat, das die Funktion vieler Organe beeinflusst – also Auswirkungen auf dem gesamten weiblichen Organismus hat. Außer zur Verhütung wird sie auch eingesetzt, um die unregelmäßige oder schmerzhafte Regelblutung zu korrigieren oder um Akne zu behandeln. Bei der Verhütung geht es darum, das Drama einer ungewollten Schwangerschaft zu verhindern – eventuell auch das einer Abtreibung. Die Pille ist ein sicheres Verhütungsmittel, bringt aber

auch die genannten Risiken und Nebenwirkungen mit sich. Gerade bei jungen Frauen, bei denen der Zyklus als gleichsam lernendes rhythmisches System noch ausgebildet und individualisiert wird, sollte man ein solches Eingreifen differenziert abwägen.

Kritisch angemerkt: für Ihn

Selbstverständlich ist Verhütung heute keine alleinige Frauensache. Aber wie kann die Verantwortung für die Verhütung gemeinsam getragen werden? Die Alternativen zur Pille sind zwar weniger bequem, aber dafür weniger belastend für die Frau. Außerdem verschärft die Pille das Problem des fehlenden Schutzes vor sexuell übertragbaren Krankheiten, da sie die Infektionsabwehr schwächt.

Kritisch angemerkt: für die Eltern

Junge Menschen haben Neugierde und Freude an Begegnungen, Beziehungen und Sexualität. Zum Erwachsenwerden gehört es auch zu lernen, selbst Verantwortung zu tragen. Dies gilt für die Sexualität wie für alle anderen Dingen des Lebens. Bezogen auf die Verhütung bedeutet dies: Bei Mädchen in der Pubertät entwickelt der junge weibliche Organismus erst langsam eine regelmäßige Hormonproduktion – es dauert oft Jahre, bis die Frau ihren Zyklus individualisiert hat. Dieser Lernprozess des Organismus betrifft nicht nur den Körper, sondern ebenso das seelische Empfinden. Dabei treten die Mädchen aus der einheitlichen Stabilität des kindlichen Organismus und müssen nun mit dem dauernden Wechsel zurechtkommen, um sich schließlich mit dem (immer zuverlässiger werden) Rhythmus zu identifizieren. Dieser empfindliche Prozess der Individualisierung wird durch die Einnahme der Pille gestört. Für die Mädchen kann es dadurch viel schwieriger werden, ihre Weiblichkeit kennenzulernen und ihre spezifisch weiblichen Potenziale anzunehmen.

Welche Verhütungsmethoden gibt es noch?

- **Kondome** Kondome schützen vor Schwangerschaft, HPV, HIV, Chlamydien, Hepatitis B und C und vielen anderen Erregern. Vorteil: Unkompliziert, stehen leicht zur Verfügung und einfach in der Handhabung. Nachteil: Wird ein Kondom ungeschickt oder unsachgemäß verwendet, zerreißt oder verrutscht es, dann muss die Frau gegebenenfalls „die Pille danach“ nehmen.



• **Temperatur- oder symptothermale**

Methode Eine Frau ist nur an maximal 7 Tagen pro Monat fruchtbar. Um diese Tage zu ermitteln, wird mit einem Fiebertermometer oder einem speziellen kleinen Computer die Morgentemperatur vor dem Aufstehen gemessen und in eine Übersichtstabelle eingetragen. Zusätzlich können anhand der Veränderung des Muttermundschleims der Zeitpunkt des Eisprunges und damit die fruchtbaren Tage abgeleitet werden. Die Sicherheit dieser Methode hängt von der Konsequenz der Anwendung ab und entspricht im Idealfall der einer Kupferspirale.

• **Temperaturmessung plus Kondome**

Mit dieser Kombination ist eine sehr sichere Verhütung möglich. Allerdings müssen beide Partner gut über den Zyklus informiert sein und bereit sein, in gemeinsamer Verantwortung für die Verhütung zu sorgen. Damit kann die Verhütung zu einer partnerschaftlichen Aufgabe werden und muss nicht alleine in den Händen der Frau liegen.

• **Diaphragma (Scheidenpessar)**

Das Diaphragma ist eine weiche schalenförmige Kappe aus Latex, die mit einer spermienhemmenden Creme (gibt es auch auf Milchsäurebasis) vor den Muttermund geschoben wird – die Anwendung muss gut geübt werden, damit das Diaphragma richtig liegt. Ein Diaphragma ist wasch- und wiederverwendbar und muss nach dem Verkehr noch 6 bis 8 Stunden in der Scheide verbleiben. Die Größe muss angepasst werden. Ein Diaphragma ist etwas weniger sicher als ein Kondom.

• **Persona**

Eine vergleichsweise teure Methode, die anhand von morgendlichen Hormonmessungen im Urin abklärt, ob die Frau fruchtbar ist. Die Sicherheit liegt deutlich unter der Temperaturmethode.

• **Spirale**

Die **Kupferspirale** kann 5 Jahre in der Gebärmutter bleiben – oft wird damit die Blutung stärker, schmerzhafter oder länger. In der Regel verhindert die Spirale bereits die Befruchtung, manchmal aber auch erst die Einnistung des schon befruchteten Eis. Die **Hormonspirale** kann ebenfalls für 5 Jahre gelegt werden. Dabei gibt es eine geringere oder oft gar keine Regelblutung. Das Gelbkörperhormon dieser Spirale, das fortwährend abgegeben wird, gelangt in den Blutkreislauf und kann Nebenwirkungen verursachen. Grundsätzlich ist eine Spirale für Mädchen und Frauen, die noch keine Kinder geboren haben,

weniger geeignet, da dann die Nebenwirkungen und Risiken höher sind.

• **„Stäbchen“ und Dreimonatsspritze**

Für diese Formen der hormonellen Verhütung gelten ähnliche Überlegungen wie für die Pille. Das „Stäbchen“ (Implanon) wird in örtlicher Betäubung in den Oberarm eingesetzt und nach 3 Jahren wieder entfernt. Ähnlich wirkt die Dreimonatsspritze, bei der alle 12 Wochen Gelbkörperhormon gespritzt wird. Bei diesen Formen der Verhütung gibt es keine Regelblutung.

• **„Die Pille danach“**

ist kein Verhütungsmittel, sondern ausschließlich für den Notfall gedacht. Früher handelte es sich dabei um eine hochdosierte Gelbkörperhormon- und Östrogengabe mit oft starken Nebenwirkungen (insbesondere Übelkeit). Heute wird mit der gleichen Wirksamkeit ein niedriger dosiertes Gelbkörperhormonpräparat gegeben, das weniger Nebenwirkungen hat. Die Tablette muss innerhalb von 48 (höchstens 72) Stunden nach dem ungeschützten Verkehr eingenommen werden. Abhängig vom Zykluszeitpunkt werden entweder der Eisprung oder die Einnistung des befruchteten Eis verhindert.

Plädoyer für eine selbstbewusste Entscheidung

Einerseits ist die Pille ein sicheres Verhütungsmittel. Gerade junge Frauen fühlen sich mit der Pille am sichersten – und deshalb sollte man sich auch in jedem Fall mit dieser Form der hormonellen Empfängnisverhütung auseinander setzen. Das bedeutet andererseits aber auch, Risiken und Nebenwirkungen genau abzuwägen. In diesem Merkblatt haben wir versucht, die wichtigsten Aspekte zur Pille, zu ihrer Wirkung und zu ihren Nebenwirkungen zusammenzutragen, sowie mögliche Alternativen vorzustellen. Dazu gehört auch, kritisch zu hinterfragen, wie sich eine hormonelle Verhütung auf Körper, Seele und auch auf die Partnerschaft auswirken können.

Besonders jungen Frauen möchten wir mit diesem Merkblatt zeigen, dass es neben der Pille noch andere Möglichkeiten zur Verhütung gibt – die durchaus einfach, unproblematisch und weniger belastend sind und die als ebenso zuverlässig gelten können. Viele junge Paare können in den unterschiedlichsten Lebenssituationen auch ohne Pille Freude an der Sexualität und Erfüllung in ihrer Partnerschaft finden, ohne auf eine sichere Verhütung verzichten zu müssen.

Für die Gesellschaft
Anthroposophischer Ärzte
in Deutschland (GAÄD):

*Miriam Bräuer, Medizinstudentin,
Witten-Herdecke*

Dr. med. Bart Maris, Frauenarzt, Krefeld

*Dr. med. Frank Meyer, Allgemeinarzt,
Nürnberg*

*Georg Soldner, Kinder- und Jugendarzt,
München*

*Dr. med. Gabriela Stammer, Frauenärztin,
Wennigsen*

Herausgeber:

Gesellschaft Anthroposophischer Ärzte
in Deutschland e.V.

Roggenstraße 82, 70794 Filderstadt

Telefon 0711/77 99 711

Fax 0711/77 99 712

info@gaed.de

In Kooperation mit der Medizinischen
Sektion der Freien Hochschule für

Geisteswissenschaft am Goetheanum,
CH-4143 Dornach

www.medsektion-goetheanum.ch

Stand Januar 2009

Dieses Merkblatt und andere stehen als
Download zur Verfügung unter:
www.gaed.de

Die Merkblätter können bei der
GAÄD-Geschäftsstelle
(Adresse oben) gegen eine geringe
Schutzgebühr bestellt werden.

Dieses Blatt wurde Ihnen überreicht von:
(Stempel)