

Am kupfernen Faden: Spirale, Kette und Bällchen machen sich die verhütende Wirkung des Metalls zunutze. Die **HORMONFREIE METHODE** boomt. Eine Expertin erklärt, was man dabei beachten muss. Plus: Leserinnen teilen ihre persönlichen Erfahrungen.

# ABGEKUPFERT Verhüten mit Metall

**E**in Wunsch, den immer mehr Frauen haben, wenn es ums Thema Verhütung geht: Bitte keine Hormone mehr! Auch unsere Leserinnen Liane, 23, Andrea, 31, und Barbara, 38, haben sich dagegen entschieden. Was die drei jetzt verbindet? Sie alle haben ein winzig kleines Metallteilchen im Körper, das eine Schwangerschaft verhindert. Verhüten mit Kupfer wird eine immer beliebtere Alternative zu klassischen Methoden mit Hormonen. Gynäkologin Dr. Eva Lehner-Rothe stellt die drei verschiedenen Varianten, Kupferkette, -bällchen und Spirale vor. Und Leserinnen erzählen, warum sie sich für welches Teil entschieden haben.

**STATUS QUO.** Wie verhüten Frauen in Österreich?



**LIANE, 31**  
**METHODE:**  
**KETTE.**

„Vergessen hab ich die Pille nie, aber wenn man Antibiotika einnimmt oder Magenprobleme hat, bleibt ein Restrisiko“, erklärt Liane. Das war einer der Gründe, warum sie von Hormonen auf Kupfer umstieg. Auch ihre Gefühlswelt ist verändert: „Ich spüre meinen Körper wieder mehr. Seltsam zu beschreiben, aber im Vergleich war er vorher wie betäubt.“

Die Pille ist nach wie vor das am häufigsten verwendete Mittel, um nicht schwanger zu werden. Allerdings geht die Zahl zurück: Waren es im Jahr 2012 noch 45 Prozent aller Frauen im gebärfähigen Alter, sind es seit letztem Jahr nur noch 38 Prozent. Denn immer mehr greifen auch zu anderen Produkten – zum Beispiel zu solchen aus Kupfer. Die Kupferspirale ist dabei schon lange auf dem Markt etabliert, die Kette wird in Österreich erst seit 2010 vertrieben, das Bällchen wurde 2014 zugelassen. Hierzulande vertrauen aktuell zwei Prozent aller verhütenden Frauen einer der Kupfervarianten, der Rest setzt auf hormonelle Produkte, das Kondom oder auf die Wärme-Methode. **Belgien**

zum Beispiel tickt da ganz anders – dort wurde die Kupferkette vor 25 Jahren auch entwickelt. Und der Großteil der Belgierinnen verhütet damit. Auch in den Niederlanden und Großbritannien ist die Methode bereits weiter verbreitet. Sie ist genauso sicher wie die Pille. Wie aber funktioniert Verhüten mit Kupfer, und was sind die Vor- und Nachteile?

## KUPFER VS. HORMONE

**BYE BYE, PILLE?** So verlässlich die Pille und ähnliche Produkte wie Nuva-Ring, Stäbchen, Spritzen oder Pflaster auch sind – immer mehr Frauen entscheiden sich dagegen. Denn diese Mittel greifen sehr stark in den natürlichen hormonellen Haushalt ein. Der Vorteil: Oft wird die Haut dadurch reiner. Fast immer ist die monatliche Blutung durch die Einnahme sehr regelmäßig, relativ schwach, kurz und weniger schmerzhaft als sonst. „Die Pille hemmt aber auch den Eisprung und verhindert den Aufbau der Gebärmutter-schleimhaut. Manche Frauen empfinden das als körperliche und emotionale Ruhigstellung“, erklärt

FOTOS: GYNIAL GMBH, ANGELINI PHARMA ÖSTERREICH GMBH, WERK



**1**  
**AUSWAHL.** Die Wirkung ist die gleiche, optisch unterscheiden sich die Varianten deutlich: Frauen können wählen zwischen dem Kupferball (1), der Kette (2) oder der Spirale – mit oder ohne Goldkern (3).



**ANDREA, 23**  
**METHODE:**  
**BALL.**

Die Angestellte war unzufrieden mit der Pille: „Ich litt unter Stimmungsschwankungen“, erinnert sie sich. Ihre Gynäkologin schlug den Kupferball vor und sie versuchte es. „Anfangs war mein Zyklus unregelmäßig, aber das hat sich eingependelt. Ich fühle mich gut und muss mich fünf Jahre nicht um eine mögliche Schwangerschaft sorgen.“

Gynäkologin Eva Lehner-Rothe. Zudem ist die Verträglichkeit von hormonellen Verhütungsmitteln sehr unterschiedlich. Nicht jede Frau kommt mit der zusätzlichen Dosis an künstlichem Östrogen gut zurecht. Während die eine mit der Pille super happy ist, hat die andere mit Beschwerden zu kämpfen. Häufige Nebenwirkungen sind Gewichtszunahme, Kopfschmerzen, Thrombosen, unreine Haut sowie Lustlosigkeit.

**WO IST DER HAKEN?** Wer mit Kupfer verhütet, kann diese Beschwerden von vornherein ausschließen, denn Metall hat keinen Einfluss auf den hormonellen Haushalt. „Viele Frauen kommen in meine Praxis und fragen nach einer Alternative zur Pille, weil sie sich wieder mehr spüren wollen“, erzählt die Gynäkologin. „Denn die Pille kann auch ein Gefühlsdämpfer sein.“ Ein rein praktischer, aber nicht unwesentlicher Nachteil ist zusätzlich, dass man täglich (bzw. wöchentlich beim Pflaster und monatlich beim Ring) an die Einnahme denken muss. Auch das fällt bei Kupfer weg.



**EXPERTIN.** In ihrer Wiener Wahlpraxis wird Dr. Eva Lehner-Rothe immer öfter zu hormonfreien Verhütungsmitteln befragt. Sie hat sich auf das Einsetzen der Goldspirale spezialisiert.

Ganz ohne Nachteile gibt es Empfängnisverhütung aber nicht. Auch nicht bei den Kupfer-Varianten. Schließlich muss das Metallteil im Unterleib eingesetzt werden, viele empfinden die Prozedur als schmerzhaft. Der Menstruationszyklus wird nicht beeinflusst, auch nicht in positiver Weise wie bei der Pille. Die Blutungen selber können jedoch stärker werden. „Kupfer ist für fast alle Frauen geeignet“, fasst es die Expertin zusammen, „nur für jene, die extrem starke, schmerzhaftere Regelblutungen haben, eher nicht. Denn bei dieser Verhütungsmethode kann es, >>

Bezahlte Anzeige



## Von Anfang an ein gutes „Bauchgefühl“

**D**er Darm ist das Zentrum unserer Gesundheit. Von ganz besonderer Bedeutung ist das, wenn Sie ein Kind erwarten, denn natürlich möchten Sie alles tun, um Ihrem Kind ein Leben in Gesundheit zu ermöglichen. Der erste Weg dazu führt über einen gesunden Darm.

**Unser Darm** steuert mit Milliarden von aktiven Helfern – den probiotischen Bakterien – nicht nur unsere Verdauung sondern hat auch ganz wesentlichen Einfluss auf unser Immunsystem: **80% unserer Immunzellen sind im Darm angesiedelt.** Gerade wenn in Ihrer Familie allergische Erkrankungen vorkommen (z.B. Heuschnupfen oder Neurodermitis), kommt es in der Schwangerschaft zu einer Verschiebung der Balance zwischen wichtigen Immunzellen, den TH1- und TH2-Zellen. Dieses „Ungleichgewicht“ kann sich von der Mutter auf das Baby übertragen – Allergien sind dann vorprogrammiert!

**Das muss aber nicht so sein:** An einer renommierten Kinderklinik wurde OMni-BiOTiC® PANDA\* entwickelt und in mehreren großen Studien überprüft. Die Gabe dieser 3 speziell aufeinander abgestimmten Bakterienstämme bei allergiegefährdeten Babys zeigte bereits nach 3 Monaten signifikante Ergebnisse: Das Ungleichgewicht der Immunzellen (TH1 und TH2) konnte bei 80% der Kinder wieder ausgeglichen werden.

**Sorgen Sie für einen guten Start** Ihres Babys ins Leben – mit OMni-BiOTiC® PANDA. Während der Schwangerschaft und ab dem 1. Lebensstag Ihres Kindes.

Ihre Apotheke berät Sie gerne!

\*Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)



Institut AllergoSan  
Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH



Foto: © Fotolia – Wavabreakmedia/Micro

WERBUNG

## HILFE BEI GEBÄRMUTTER-MYOMEN

Eine innovative medikamentöse Therapie lässt Myome schrumpfen und bringt schmerzhafte Blutungen rasch unter Kontrolle.

[www.myom-wissen.at](http://www.myom-wissen.at)

**Dr. Doris Linsberger**

Fachärztin für Gynäkologie



**Der Experten-Tipp:**

„ Mit Ulipristalacetat haben wir eine echte Alternative zur Operation.“

## body & soul NEUE METHODEN



**BARBARA, 38**

**METHODE: SPIRALE.**

Vor einem Jahr brachte Barbara ihren

Sohn zur Welt, danach stellte sich die Frage der Verhütung: „Als ich die Pille damals abgesetzt hatte, spürte ich, wie sehr die Hormone nachwirkten. Es dauerte über ein Jahr, bis sich alles eingependelt hatte. Das wollte ich nicht mehr. Mit der Goldspirale fühle ich mich seit zwölf Monaten wohl“, erzählt sie.

» wie gesagt, sein, dass die Menstruation intensiver wird.“

## FORM & WIRKUNG

**WIE KUPFER FUNKTIONERT.** Egal für welche Version man sich entscheidet, die Wirkung ist immer die gleiche: „Der Kupferdraht sondert laufend kleine Mengen an Kupferionen ab, die die Beweglichkeit der Spermien einschränken. Sie werden auf ihrem Weg in die Eileiter gestoppt, wodurch es nicht zu einer Befruchtung kommen kann. Sollte doch eine Eizelle befruchtet werden, verhindern die Ionen auch die Einnistung“, erklärt die Ärztin. Was die Form betrifft, sind die Teile sehr unterschiedlich. Am längsten gibt es die Kupferspirale. Im Grunde ist sie ein ca. drei Zentimeter langes, mit Draht umwickeltes T aus Kunststoff. Dr. Lehner-Rothe arbeitet mit der Goldspirale. Das ist eine besondere Variante, denn sie enthält einen Kern aus Gold – der macht die Spirale noch besser verträglich und macht sie länger haltbar. Die Kette besteht aus kleinen Kupferblättchen, die an einer zwei bis drei Zentimeter langen Nylonschnur aufgefädelt sind. Beim Bällchen handelt es sich um Kupferperlen an einem Faden, der zu einer Kugel geformt ist mit ungefähr 15 mm Durchmesser.

## BITTE ZUM EINSATZ!

**SPIRALE, KETTE ODER BALL?** Für welche Form man sich entscheidet, ist Geschmackssache. Nur in seltenen Fällen, wenn die Gebärmutter etwa besonders klein oder gekrümmt ist, gibt es eine Variante, die den anderen vorzuziehen ist. Welche, das wird durch eine

Ultraschalluntersuchung festgestellt.

**ABLAUF.** Alle drei Verhütungsmittel mit Kupfer muss der Gynäkologe einsetzen. Das geschieht immer während oder kurz nach der Regelblutung, weil der Muttermund in dieser Phase weicher ist als sonst. Der Eingriff ist dann weniger schmerzhaft. Zusätzlich nimmt man drei Stunden vorher Tabletten, die den Effekt unterstützen. Die Spirale wird mit einem Applikator behutsam in die Gebärmutterhöhle geschoben.

Die T-Form sorgt für verlässlichen Halt. Der Kupferball wird in die Gebärmutterhöhle gelegt und findet dort immer wieder seine optimale Lage. Bei der Kupferkette ist die Prozedur etwas anders: Sie wird an der Gebärmutterwand befestigt, das Knötchen am Ende des Fadens wird direkt im Muskel verankert.

Der Eingriff an sich ist nicht angenehm, aber schnell vorbei: „Es dauert nicht länger als fünf Minuten und tut bei allen Methoden gleich viel oder wenig weh, da gibt es keinen Unterschied. Am besten vergleichbar ist das Empfinden mit einem starken Regelkrampf, der dann aber sehr rasch wieder nachlässt“, erklärt Lehner-Rothe. Damit nichts verrutscht, sollte man direkt nach dem Einsetzen keine Tampons verwenden, auch Sex ist für drei bis fünf Tage tabu. „Man kann gleich danach heimgehen. Nach zwei Monatsblutungen kontrolliere ich im Zuge einer Ultraschalluntersuchung, ob auch alles gut sitzt“, erklärt die Fachärztin.

## WAS MAN WISSEN MUSS

**HALTBARKEIT & KOSTEN.** Sobald Spirale, Kette oder Bällchen eingesetzt wurden, hat man länger Ruhe. Denn die Wirkung von Kupfer hält vier bis fünf Jahre an. Danach ist ein Frauenarztbesuch nötig, um das Kupferteilchen auszuwechseln. Bei Kinderwunsch können alle Produkte jederzeit entfernt werden. Sie werden an einem Rückholfaden herausgezogen. Je nach Modell variiert der Preis zwischen 300 und 500 Euro. Verglichen mit der Pille ist das sehr günstig.

MIJOU ZIMMERMANN ■