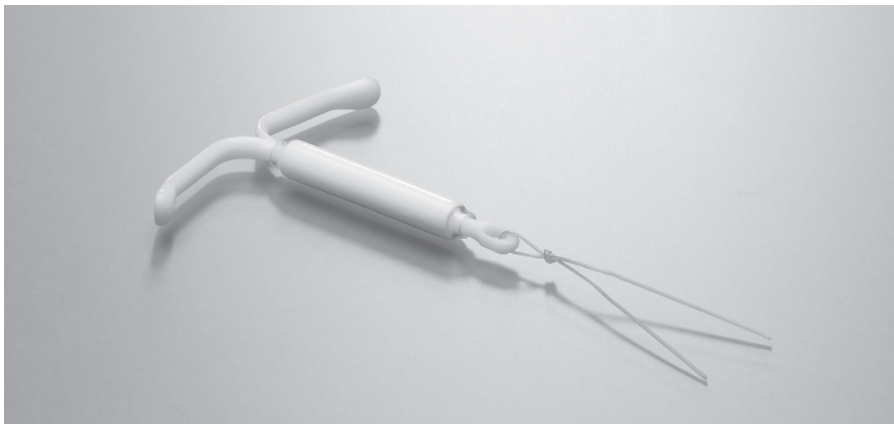




Stichwort Empfängnisverhütung:

Sicher und langfristig verhüten mit der Hormonspirale



Die wenigsten Frauen schaffen es, die Pille täglich wie empfohlen zur selben Zeit zu nehmen. An stressigen Tagen wird sie schon mal ganz vergessen. Das bringt den Hormonhaushalt durcheinander und auch die Lebensplanung, wenn es zu einer ungewollten Schwangerschaft kommt.

Viele Frauen suchen deshalb nach einer Verhütungsmethode, die den „Unsicherheitsfaktor Mensch“ umgeht. Eine solche Alternative ist die Hormonspirale. Sie kombiniert die Wirkungsweisen zweier Verhütungsmethoden: Genau wie die Kupferspirale wird die Hormonspirale direkt in die Gebärmutter eingesetzt und blockiert mit ihrem T-förmigen Körper den Gebärmutterhals. Ähnlich wie die Pille sondert sie ein Hormon ab, das sogenannte Levonorgestrel. Dieses verdickt den Schleim im Gebärmutterhals und macht ihn undurchlässig für Spermien. „Die Hormonspirale wirkt allerdings lokal. Das macht eine sehr geringe Hormondosierung möglich“, erläutert Dr. med. Jakob Keilbach.

Eingesetzt wird die Hormonspirale vom Frauenarzt, und zwar meist wäh-

rend der Menstruation, denn dann ist der Gebärmutterhals etwas geöffnet. Der Empfängnischutz ist sofort nach dem Einlegen gegeben und hält bis zu fünf Jahre. „Vor allem, wenn die Familienplanung bereits abgeschlossen ist, bietet sich die Hormonspirale an“, so Dr. Keilbach.

Ist die Hormonspirale eingesetzt, kommt es während einer Anpassungsphase von drei bis sechs Monaten häufiger zu Schmierblutungen. Sehr selten treten auch danach Nebenwirkungen auf, wie Gewichtszunahme, Schmerzen im Unterleib oder Depressionen. In so einem Fall, oder wenn doch ein Kinderwunsch aufkommt, kann der Frauenarzt die Spirale sofort entfernen. Schon ab dem nächsten Zyklus ist eine Schwangerschaft wieder möglich.

Die Hormonspirale hat meistens einen Nebeneffekt, den viele Frauen begrüßen: Regelblutung und -schmerzen nehmen häufig ab. Nach dem ersten Jahr mit der Hormonspirale bleibt die Periode bei jeder fünften Frau sogar ganz aus.

Info für Teens:

»Ist doch (gynäko)logisch!«

Die Menstruation

Die meisten Mädchen bekommen zwischen dem 12. und dem 13. Lebensjahr zum ersten Mal ihre Tage. Wenn sich gegen Ende des Zyklus keine befruchtete Eizelle in der Gebärmutter eingenistet hat, Du also nicht schwanger bist, dann stößt der weibliche Körper das überflüssige Blut und Teile der Gebärmutter Schleimhaut ab – Du bekommst Deine Periode. Ein Zyklus dauert ungefähr 28 Tage, davon blutest Du an drei bis sieben Tagen. Gerade am Anfang können Dauer und Stärke der Periode stark variieren.

Vor oder während Deiner Monatsblutung kann es sein, dass Du Dich unwohl fühlst. Vielleicht hast Du Bauch- oder Kopfschmerzen, fühlst Dich schlapp oder bist einfach schlecht gelaunt.

Am besten versuchst Du dann, Dich zu entspannen, zum Beispiel durch ein warmes Bad, eine Wärmflasche oder einen kleinen Spaziergang. Auch regelmäßiger Sport kann Schmerzen vorbeugen, da das Becken besser durchblutet wird und nicht so leicht verkrampft. Wenn Deine Regelschmerzen aber so stark werden, dass sie Dich in Deinem Tagesablauf einschränken, solltest Du Deinen Frauenarzt um Rat fragen. In manchen Fällen kann auch die Einnahme der Pille sinnvoll sein.



Beschwerden in der Schwangerschaft:

Mutterbandschmerzen

Die sogenannten Mutterbänder verankern die Gebärmutter an beiden Seiten des Beckens. Wenn sich während der Schwangerschaft die Gebärmutter dehnt, nimmt damit auch die Belastung auf die Mutterbänder zu. Beim Gehen, oder wenn sich das Kind im Bauch bewegt, verspürt die Schwangere dann manchmal



© hausmaier PIRELLO

Schmerzen, die sich wie ein Muskelkater oder eine Zerrung anfühlen: Sie hat Mutterbandschmerzen. Diese treten gehäuft ab dem vierten Schwangerschaftsmonat auf und fallen unterschiedlich stark aus. Cathrin Kalmbach, Hebamme bei den Frauenärzten Rotebühlplatz, rät: „Ruhe und Entspannung können die Schmerzen lindern. Kirschkernkissen, Wärmflaschen und warme Bäder lösen lokale Verspannungen.“ Aber auch eine gute Körperhaltung beugt Mutterbandschmerzen vor: „Ein Hohlkreuz belastet die Mutterbänder zusätzlich und sollte vermieden werden. Durch Beckenkippbewegungen und Übungen, beispielsweise nach Dr. Feldenkrais, kann man die Beckenmuskulatur gezielt dehnen und entspannen.“ Mutterbandschmerzen sind für Mutter und Kind ungefährlich. Dennoch sollten Sie Ihren Frauenarzt aufsuchen, wenn Sie vorzeitige Wehen vermuten oder zusätzliche Symptome bemerken, wie zum Beispiel Fieber, das Hartwerden der Bauchdecke oder einen Flüssigkeitsabgang.

Ihr Frauenarzt informiert: HPV-Impfung weiterhin empfohlen

Unlängst machten die plötzlichen Todesfälle zweier junger Frauen kurz nach der Impfung gegen Humane Papillomviren (HPV) Schlagzeilen. Die Todesursache blieb ungeklärt. Es konnte kein Zusammenhang zwischen Impfung und Todesfall hergestellt werden – und doch war

die Verunsicherung bei vielen Patientinnen groß.

Experten und Verbände raten weiterhin geschlossen, sich gegen HPV impfen zu lassen. In Deutschland erkranken jährlich rund 6500 Frauen an Gebärmutterhalskrebs, 2000 sterben daran. Damit ist dies die zweithäufigste Krebs-Todesursache bei Frauen, übertroffen nur von Brustkrebs. Mehr als zwei Drittel aller Fälle gehen auf Infektionen mit HP-Viren vom Typ 16 und 18 zurück, gegen die der Impfstoff sehr zuverlässig vorbeugt.



Neues bei den Frauenärzten am Rotebühlplatz:

Dr. med. Natalie Mauch hat von Dr. Eckart Roth die Teilhaberschaft an der Gemeinschaftspraxis Frauenärzte Rotebühlplatz übernommen. Nach ihrer Ausbildung zur Krankengymnastin studierte Dr. Mauch Humanmedizin in Greifswald und Heidelberg. Ihre Facharztausbildung machte sie am Brustzentrum und Perinatalzentrum des Klinikums Südwest in Böblingen. Ihre Schwerpunkte waren dabei die Schwangerenbetreuung und die operative Gynäkologie.

Seit Januar 2007 ist Dr. Mauch für die Frauenärzte am Rotebühlplatz tätig, wo sie unter anderem für die Schwangerenbetreuung und die Mädchensprechstunde zuständig ist. Frau Dr. Mauch hat die Zulassung zur Ultraschalluntersuchung der Brust und von Schwangeren, und absolviert gerade den Master of Acupuncture und Traditioneller Chinesischer Medizin.

Impressum

Frauenärzte
Rotebühlplatz



Praxis aktuell Newsletter der Frauenärzte Rotebühlplatz
Gemeinschaftspraxis für Frauenheilkunde

Dr. med. Jakob Keilbach, Dr. med. Natalie Mauch,
Dr. med. Eckart Roth, Larissa Vidal (Weiterbildungs-
assistentin), Cathrin Kalmbach (Hebamme)

V.i.S.d.P.: Dr. med. Jakob Keilbach

Anschrift: Frauenärzte Rotebühlplatz
Gemeinschaftspraxis für Frauenheilkunde

Rotebühlplatz 19
D - 70178 Stuttgart
Telefon: 0711.76 71 56
Fax: 0711.76 71 577

info@frauenaerzte-rotebuehlplatz.de
www.frauenaerzte-rotebuehlplatz.de