

## Präparate zur hormonellen Verhütung nicht einfach absetzen

**Das Absetzen der Pille kann für Anwenderinnen verschiedene Gründe haben. Häufig spielt ein neu aufgetretener Kinderwunsch eine Rolle, Veränderungen in der Partnerschaft oder auch die Sorge vor möglichen ungünstigen Nebenwirkungen der Pille. Vor allem junge Frauen werden über das Internet mit vielfältigen Informationen konfrontiert, die nicht unbedingt zu einem unvoreingenommenen Umgang mit sicheren Verhütungsmethoden führen. Anwenderinnen, die darüber nachdenken, hormonelle Verhütungsmittel wie die Pille abzusetzen, sollten sich zuvor mit ihrer Frauenärztin oder ihrem Frauenarzt besprechen. Ein unreflektiertes und abruptes Absetzen dieser Verhütungsmittel ist aus medizinischer Sicht in der Regel nicht empfohlen.**

Frauen stehen in Deutschland eine Vielzahl hormoneller und nicht-hormoneller Verhütungsmethoden zur Verfügung, um eine ungewollte Schwangerschaft zu verhindern. Nicht-hormonelle Methoden verhüten in der Regel nicht so sicher wie hormonelle Kontrazeptiva. Individuell geeignete hormonelle Verhütungsmittel sollen eine hohe kontrazeptive Sicherheit bei günstigem Nebenwirkungsprofil gewährleisten. Mädchen und Frauen haben zudem den Anspruch, ein regelmäßiges und stabiles Blutungsmuster ohne Zwischenblutungen erwarten zu können. Dadurch wissen sie exakt, wann ihre Periode einsetzt oder auch ausbleibt. „Bei der Therapieentscheidung für ein geeignetes hormonelles Kontrazeptivum müssen neben individuellen Wünschen der Patientin insbesondere auch mögliche Risikofaktoren berücksichtigt werden, ebenso wie potenzielle Interaktionen von Medikamenten oder gesundheitliche Konstellationen, welche durch hormonelle Verhütungsmittel beeinflusst werden“, ergänzt Frau Dr. Cornelia Hösemann vom Berufsverband der Frauenärzte e.V. „Der Wahl eines entsprechend geeigneten Präparates kann eine komplexe Entscheidungsfindung vorausgehen, in manchen Fällen sind mehrere Anläufe nötig, um gemeinsam ein individuell verträgliches Präparat zu finden.“

### **„On-Off-Verhütung“ mit hormonellen Mitteln birgt gesundheitliche Risiken und erhöht Thromboserisiko**

Aufgrund der unterschiedlichen Konsequenzen auf den hormonellen Zyklus und bestimmte Störungs- oder Erkrankungsbilder sollten hormonelle Kontrazeptiva nicht einfach ohne ärztliche Rücksprache abgesetzt werden – etwa, um bei Bedarf wieder darauf zurückzugreifen. „Zum einen steigt mit jedem Wiedereinstieg in hormonelle Verhütungsmittel das Thromboserisiko erneut – es ist im ersten Jahr nach Einnahme am höchsten. Zum anderen kann es nach dem Absetzen der Pille zu Nebenwirkungen kommen oder es können sich Störungsbilder verschlechtern, die durch die Hormone positiv beeinflusst wurden. Das heißt, es können ernsthaft belastende Beschwerden wieder einsetzen, die zyklusabhängig ohne Einnahme von Hormonen aufgetreten sind“, betont die niedergelassene Frauenärztin. Daher ist auch von einem unreflektierten Präparatewechsel abzuraten, sofern sich an der Indikationsstellung und Risikobewertung nichts verändert hat. Sind Risiken, wie u.a. Hypertonie, Adipositas, Diabetes mellitus oder Nikotinkonsum neu dazugekommen, muss die Kontrazeptionsmethode entsprechend angepasst werden. Eine Kontrazeptionsberatung berücksichtigt stets die unterschiedlichen Bedürfnisse entsprechend des Lebensalters, des Gesundheitszustandes und des Lebensstils von Frauen.

Zu einem verantwortungsvollen und informierten Umgang mit der Einnahme oder dem Absetzen von

hormonellen Verhütungsmitteln gehört es, die möglichen Nebenwirkungen dieser Maßnahmen zu kennen und auch Nebeneffekte zu berücksichtigen, die beim Absetzen von Hormonen eine Rolle spielen können. Bei Nebenwirkungen nach dem Absetzen, sollen Mädchen und Frauen unbedingt ihre Frauenärztin oder ihren Frauenarzt aufsuchen, um die Beschwerden abklären zu lassen, das gilt selbstverständlich auch für Beschwerden, die während der Einnahme der Pille auftreten.

### **Verhütungsberatung mit Frauenärztin oder Frauenarzt wahrnehmen**

Beim Wunsch nach Absetzen der Pille – aus welchen Gründen auch immer – ist es empfohlen, zuvor ein Gespräch mit der Gynäkologin oder dem Gynäkologen zu suchen, um gemeinsam gesundheitliche Aspekte und die weitere Verhütungsplanung zu besprechen und zu berücksichtigen. „Es ist ärztliche Aufgabe, Mädchen und Frauen bestmöglich zu einem verträglichen und risikoarmen Verhalten im Umgang mit hormonellen Verhütungsmitteln zu beraten. Das gilt ganz besonders, wenn hormonelle Verhütungsmittel therapeutisch oder begleitend zu einer Erkrankung, wie beispielsweise Epilepsie, Migräne, Endometriose, prämenstruellem Syndrom sowie prämenstruellen, dysphorischen Syndrom eingesetzt werden“, erklärt Dr. Hösemann. Wenn ein langfristiges Absetzen der Pille gewünscht ist, ist das jederzeit nach Beendigung eines Blisters möglich. Antibaby-Pillen, die eine gute individuelle Verträglichkeit gezeigt haben, kommen bei der Wiederverordnung bevorzugt in Betracht, sofern keine Risikofaktoren bei den Anwenderinnen dazu gekommen sind.

Gerade auch, wenn der Wunsch besteht, schwanger zu werden, sollten sich Frauen vor dem Absetzen der Pille beraten lassen. So sollte beispielsweise Folsäure bereits im Vorfeld der Schwangerschaft zusätzlich zur Ernährung eingenommen werden und es sollte zu diesem Zeitpunkt bereits auf eine jodreiche Ernährung geachtet werden. Auch eine Überprüfung des Impfstatus ist wichtig, da nicht alle Immunisierungen während einer Schwangerschaft möglich sind.