

Verhütung: Hormon- und Kupferspirale zeigen nur geringe Unterschiede

Vergleich der beiden Verhütungsspiralen im Rahmen des ThemenChecks Medizin

Im Auftrag des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) hat ein interdisziplinäres Team von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern unter Federführung der Share to Care GmbH in Köln die Vor- und Nachteile von Kupferspiralen und Hormonspiralen zur Verhütung ungewollter Schwangerschaften untersucht.

Ihr Fazit: Beide Verhütungsspiralen sind sehr sichere und im Vergleich zu Kondomen oder der Pille kosteneffektive Verhütungsmethoden. Sie unterscheiden sich insbesondere bei den Begleit- und Nebenwirkungen: Bei Verwendung der Hormonspirale kann es häufiger zu einem Ausbleiben der Regelblutung kommen, bei Verwendung der Kupferspirale können hingegen verstärkte Regelblutungen auftreten.

Anfrage einer Bürgerin war Ausgangspunkt dieses ThemenCheck-Berichts

Die Spirale ist in Deutschland nach oralen Kontrazeptiva und dem Kondom die am dritthäufigsten eingesetzte Verhütungsart – so die Ergebnisse einer Umfrage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung aus dem Jahr 2018. Sie wird von etwa 10 % der sexuell aktiven Frauen genutzt. Es werden vor allem zwei unterschiedliche Formen von Spiralen zur Verhütung ungewollter Schwangerschaften eingesetzt: die Hormonspirale und die Kupferspirale.

Beide werden durch einen Frauenarzt bzw. eine Frauenärztin durch die Scheide in die Gebärmutter eingesetzt und auch wieder entfernt. Die Hormonspirale gibt ein Hormon ab, das den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut hemmt und so die Einnistung der befruchteten Eizelle verhindert. Dadurch kann die Regelblutung kürzer, schwächer und weniger schmerzhaft ausfallen. Die Kupferspirale verhindert dagegen die Einnistung der Eizelle, indem sie geringe Mengen an Kupferionen abgibt, was bei vielen Frauen zu einer verstärkten Regelblutung führt.

Eine Bürgerin hat im ThemenCheck Medizin vorgeschlagen, Hormon- und Kupferspirale auf drei Aspekte hin miteinander zu vergleichen: Wie sicher sind diese Verhütungsmittel? Was sind ihre jeweiligen Begleit- und Nebenwirkungen? Und wie werden diese Begleit- und Nebenwirkungen von ihren Nutzerinnen erlebt und bewertet?

Vor- und Nachteile müssen individuell abgewogen werden

Das Wissenschaftlerteam hat acht Studien ausgewertet, in denen Hormon- und Kupferspirale miteinander verglichen werden. Neben Ergebnissen zur Sicherheit der beiden Spiralen finden sich in den Studien zahlreiche Ergebnisse zu verschiedenen Begleit- und Nebenwirkungen. Es wurden aber keine Vergleiche gefunden, die neuere Systeme wie die Kupferkette oder den Kupferball berücksichtigen.

Beide Verhütungsspiralen sind sehr wirksam, wobei die Hormonspirale die Einnistung der befruchteten Eizelle noch etwas besser verhindert. Durch ihre hormonelle Wirkung kann es jedoch häufiger zu Beschwerden wie Akne, Übelkeit, Depressionen oder Gewichtsveränderungen kommen.

Bei den Unterleibsschmerzen und der gesundheitsbezogenen Lebensqualität gibt es keine bedeutsamen Unterschiede zwischen den beiden Spiralen. Bei Hormonspiralen kommt es häufiger zu schwächeren oder ausbleibenden Regelblutungen, bei Kupferspiralen häufiger zu stärkeren Blutungen.

Ob sich eine Frau für eine Hormonspirale oder eine Kupferspirale entscheidet, hängt vorwiegend von persönlichen Vorlieben ab. Vor allem die jeweilige Wirkung der Spirale auf die Monatsblutung wird von Frauen sehr unterschiedlich bewertet: Manche finden die Abschwächung oder das Ausbleiben der Blutung sehr angenehm; andere empfinden dies als beunruhigend und unnatürlich. Deshalb ist eine umfassende, ausgewogene und verständliche Information wichtig, damit die Frau die für sie passende Verhütungsmethode wählen kann.

Die Ergebnisse dieses HTA-Berichts (HTA = Health Technology Assessment) können nun genutzt werden, um Frauen, die an der Verhütung mit der Spirale interessiert sind, über die Wirksamkeit sowie Begleit- und Nebenwirkungen zu informieren. So können auf Basis des vorliegenden HTA-Berichts Informationen für Interessierte erstellt bzw. weiterentwickelt werden. Dabei kann auch die allgemein verständliche und kürzere Darstellung der Ergebnisse des HTA-Berichts – „ThemenCheck kompakt“ – helfen, die zeitgleich mit dem Bericht auf der Website des IQWiG veröffentlicht wurde.

Der ThemenCheck Medizin

Interessierte Einzelpersonen können im Rahmen des ThemenChecks Medizin Vorschläge für die Bewertung von medizinischen Verfahren und Technologien einreichen. In einem zweistufigen Auswahlverfahren, an dem auch Bürgerinnen und Bürger beteiligt sind, werden aus allen eingereichten Vorschlägen jedes Jahr bis zu fünf neue Themen ausgewählt. Laut gesetzlichem Auftrag sollen dies Themen sein, die für die Versorgung von Patientinnen und Patienten von besonderer Bedeutung sind.

Die ThemenCheck-Berichte werden nicht vom IQWiG selbst verfasst, sondern von externen Sachverständigen. Deren Bewertung wird gemeinsam mit einer allgemein verständlichen Kurzfassung und einem IQWiG-Herausgeberkommentar veröffentlicht.

Die vorläufigen Ergebnisse des HTA-Berichts „Empfängnisverhütung: Vergleich von Hormonspirale und Kupferspirale“ hatte das Institut im Dezember 2022 als vorläufigen ThemenCheck-Bericht veröffentlicht und zur Diskussion gestellt. Nach Ende des Stellungnahmeverfahrens wurde der Bericht überarbeitet und jetzt in seiner finalen Fassung veröffentlicht.

Weitere Informationen

[zur Projektübersicht](#)