

Neues Verhütungsmittel: Die Kupferkette

Sicherer als die Pille, frei von Hormonen und für viele Frauen geeignet. Trotzdem kennt die so genannte Kupferkette bei uns noch (fast) niemand. Höchste Zeit, dass sich das ändert!

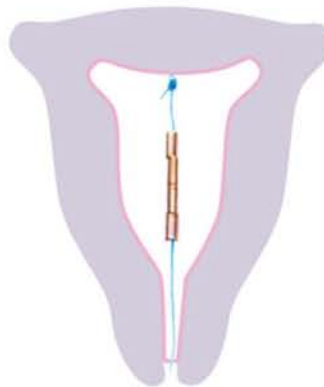


Rund sechs Millionen Frauen nehmen in Deutschland die Pille, mehr als die Hälfte davon sind jünger als 30 Jahre. Damit ist sie neben dem Kondom das am weitesten verbreitete Verhütungsmittel. Das beliebteste ist es sicher trotzdem nicht, denn **die Liste möglicher Nebenwirkungen ist lang** - sie reicht von Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme und Libidoverlust bis hin zu seltenen lebensgefährlichen Komplikationen.

Und selbst Frauen, die die Pille gut vertragen, wünschen sich oft eine Verhütung ohne Hormone. Das Problem: So richtig gut kamen die Pillen-Alternativen bisher nicht weg. Vaginalring (Nuva-Ring) oder Minipille sind ebenfalls nicht hormonfrei. Kupferspiralen schon, aber für junge, kinderlose Frauen wenig geeignet, weil deren Gebärmutter zu klein ist. Außerdem verstärken sie häufig die Menstruationsblutung. **Kondome sind lästig und unsicher, Pessare umständlich und Sterilisationen so endgültig.** Doch es gibt noch eine weitere, weitgehend unbekanntere Möglichkeit: ein Nylonfaden, wenige Zentimeter lang, auf dem wie kleine Perlen vier bis sechs Kupferzylinder sitzen - die so genannte Kupferkette.

Wie wirkt die Kupferkette?

Ebenso wie die bekannteren Kupferspiralen gibt sie Kupfer-Ionen ab. Diese verhindern erstens, dass Spermien die Eizelle befruchten können, und zweitens die Einnistung, falls es dennoch zu einer Befruchtung gekommen ist. Ansonsten unterscheidet sich die Kette aber von der großen Schwester Spirale: Sie ist klein - die genaue Länge richtet sich nach der Größe der Gebärmutter -, flexibel und kann nicht verrutschen, weil sie vom Gynäkologen mit einem Knoten in der Gebärmutterwand fest verankert wird.



Wie sicher verhütet die Kupferkette?

Bei einem Pearl-Index* von 0,1 bis 0,5 ist die Kette eher sicherer als die Pille. Außerdem beeinflusst sie weder den Zyklus noch die langfristige Fruchtbarkeit und verhindert fünf Jahre lang eine Schwangerschaft. Und wenn sich der Kinderwunsch doch meldet, wird sie einfach vom Gynäkologen gezogen. Eine Schwangerschaft ist dann sofort möglich.

Auf der nächsten Seite: Für wen ist die Kupferkette geeignet?

Für wen ist die Kupferkette geeignet?

Die geringe Größe der Kupferkette ist ihr wichtigster Vorteil. "Die kurze Kette mit vier Zylindern passt gut in die Gebärmutter sehr junger Frauen, die noch kein Kind und deshalb ein kleineres Organ haben", so der Gynäkologe Dr. Dirk Wildemeersch aus dem belgischen Gent, der die Kupferkette entwickelt hat. Aber auch wer bereits Mutter ist, kann mit ihr verhüten: Weil dann die Gebärmutter größer ist, wird einfach die längere Version mit sechs Zylindern verwendet, damit auch überall genug Kupfer ankommt. Studien aus Belgien und China zeigen, dass die Kette im Gegensatz zu Spiralen, die Seitenarme haben, um den Halt zu gewährleisten, nicht die Menstruationsblutung verstärkt. Auch andere Nebenwirkungen (wie Entzündungen oder Schmerzen) sind extrem selten. Und: Die Kupferkette ist auch eine Alternative zur "Pille danach". Wird sie innerhalb von fünf Tagen nach dem ungeschützten Sex eingesetzt, kann sie eine Schwangerschaft verhindern - und anschließend einfach dauerhaft zur Verhütung im Körper bleiben.

Warum ist die Kupferkette bei uns so unbekannt?

Bereits seit mehr als 20 Jahren ist sie in Europa zugelassen und in Ländern wie Belgien oder Holland seitdem auch sehr beliebt und bewährt. Bei uns musste die Kupferkette jedoch lange Zeit umständlich aus dem Ausland bezogen werden; erst seit Kurzem wird sie unter dem Namen "Gynefix" in Deutschland auch direkt vertrieben. Ein weiterer Grund für das zögerliche Bekanntwerden ist wohl auch, dass das Verankern in der Gebärmutterwand nicht zur gynäkologischen Grundausbildung gehört. Seit Jahren schult Ketten-Entwickler Wildemeersch jedoch immer mehr Ärzte und lässt sie an einem Modell üben. Das korrekte Einsetzen ist wichtige Voraussetzung für die sichere Verhütung. Denn wenn sich der Knoten löst, kann die kleine Kette eventuell auch unbemerkt - herausrutschen. Eine Liste von Ärzten, die im Einsetzen der Kupferkette geschult sind, gibt es im Internet unter www.verhueten-gynefix.de

Welche Nachteile hat die Kupferkette?

Die Kosten liegen mit rund 300 Euro etwas über denen für eine Kupferspirale. Sie entsprechen aber - über fünf Jahre gerechnet - den Ausgaben für eine günstige Pille. Meist muss man das Einlegen der Kupferkette wie bei der Spirale selber zahlen. In bestimmten Fällen, z. B. bei Frauen unter 20 Jahren, springt aber auch die Krankenkasse ein - Nachfragen lohnt sich. Damit das Einsetzen nicht unangenehm ist, bekommt man vorher ein Schmerzäpfchen oder eine lokale Betäubung; manchmal wird auch zusätzlich der Muttermund durch ein Medikament geweitet. ProFamilia empfiehlt die Kette als Alternative zur Kupferspirale, wenn diese nicht vertragen wird. Dr. Mireille Dühlmeyer, niedergelassene Gynäkologin in Bielefeld, bevorzugt die Kette hingegen ganz klar. Sie hat in den letzten Jahren mehrere hundert Kupferketten eingelegt. "Im ersten halben Jahr sehen wir schon mal Zwischenblutungen, aber danach gibt es praktisch keine Beschwerden mehr. Das Herausziehen ist zwar eher etwas unangenehmer, aber das ist ja nur ein ganz kurzer Moment. Die Frauen entscheiden sich trotzdem wieder für eine Kette."

Wie gefährlich ist die Pille?

Zugegeben, das Risiko schwerer Nebenwirkungen ist gering. Trotzdem sollten Frauen wissen, dass Präparate mit Östrogenen - und das sind alle Antibabypillen, lediglich die Minipille enthält nur Gestagene - das Risiko für Thrombosen, Schlaganfälle und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Dies gilt in besonderem Maße für Pillen der so genannten dritten Generation; in den letzten zehn Jahren sind in Deutschland mindestens sieben Frauen gestorben, die mit ihnen verhütet haben. Wichtig auch: Das Risiko einer Thrombose oder Embolie - dabei wird ein Blutgefäß von einem Gerinnsel blockiert - ist vor allem im ersten Jahr nach Einnahme-Beginn erhöht. Und wegen dieser Risiken sollten manche Frauen gar nicht mit östrogenhaltigen Mitteln verhüten. Dies gilt für Raucherinnen, die älter als 35 Jahre sind, sowie Frauen mit Bluthochdruck, bestimmten Vorerkrankungen (wie Infarkten) oder anderen Krankheiten, die das Thrombose-Risiko erhöhen (zum Beispiel Gerinnungsstörungen oder starkes Übergewicht).