

Neue Studienergebnisse: erfolgreiche Therapie von Menstruationsbeschwerden

Weniger Regelschmerzen dank spezieller Antibabypille

Mitlödi, 24. September 2004 – Fast jede zweite Frau ist vor oder während der Menstruation von krampf- und kolikartigen Unterleibsschmerzen geplagt. Die Ergebnisse der wissenschaftlichen KUSS-Studie mit über 15'000 Teilnehmerinnen zeigen, dass mit der Wahl der entsprechenden Antibabypille Menstruationsschmerzen erfolgreich behandelt werden können. Rund drei Viertel der Studienteilnehmerinnen profitierten von einem Wechsel ihrer Mikropille zu Belara – die Menstruationsbeschwerden wurden deutlich reduziert und das allgemeine Wohlbefinden verbessert.

Die Ergebnisse der in Deutschland erhobenen KUSS-Studie (Kontrazeptiva-Umstellungsstudie) belegen, dass Belara im Vergleich zu herkömmlichen Antibabypillen einen überdurchschnittlich positiven Effekt auf Menstruationsbeschwerden hat. Mit dem Wechsel zu Belara kam es in 65-70% der Fälle zu einem Verschwinden der Regelschmerzen. Bei Frauen mit häufigen Beschwerden konnten sogar 95% von einem Wechsel profitieren. „Belara ermöglicht eine besonders effektive Therapie zur Behandlung von Menstruationsbeschwerden“, erklärt Dr. med. H.P. Zahradnik, Professor an der Universitäts-Frauenklinik in Freiburg. Nachfolgende Untersuchungen in der Schweiz bestätigten die überraschenden Studienergebnisse aus Deutschland.

Die erste Mikropille mit dem Gestagen CMA

Die hohe Effektivität von Belara bei Regelschmerzen wird von Wissenschaftlern mit dem in dieser Mikropille eingesetzten naturnahen Gestagen Chlormadinonacetat (CMA) in Verbindung gebracht, das nur in dieser Antibabypille Verwendung findet. Neben der positiven Beeinflussung von Regelschmerzen besitzt CMA auch so genannte antiandrogene Eigenschaften, wodurch es zu einer erheblichen Verbesserung der Haut- und Haarqualität kommt.

Optimale Verträglichkeit und ein besseres Wohlbefinden

In der KUSS-Studie überzeugte Belara nicht nur durch seine positiven Zusatzeigenschaften; auch hinsichtlich der allgemeinen Verträglichkeit schnitt die Antibabypille sehr gut ab: 90% der Frauen stufte das Präparat als gut bis sehr gut verträglich ein. 86% der Studienteilnehmerinnen sagten aus, dass sich ihr Wohlbefinden seit der Umstellung von einem anderen Pillenpräparat auf Belara verbessert habe.

Wer ist von Menstruationsschmerzen betroffen?

Fast jede zweite Frau ist vor oder während ihrer Menstruation von krampf- und kolikartigen Unterleibsschmerzen (Dysmenorrhoe) geplagt. Junge Frauen sind besonders betroffen: Eine Schweizer Erhebung bei Mädchen im Alter zwischen 16 und 20 Jahren zeigt, dass über 85% der Teilnehmerinnen während ihrer Menstruation gelegentlich oder sogar häufig an Bauch- oder Rückenschmerzen leiden. Diese Schmerzen beeinflussen das allgemeine Wohlbefinden der Betroffenen und schränken sie oft auch in ihrem Alltag ein. Absenzen in der Schule und am Arbeitsplatz sowie Verzicht auf Sport und Freizeitaktivitäten sind die Folgen.

Weitere Informationen zu den Themen Regelschmerzen und Verhütung finden Sie unter <http://www.laralove.ch>.

Quellen:

- KUSS-Studie (Kontrazeptiva-Umstellungsstudie) (2003): Klein biom Bericht. Grünenthal GmbH, Publikation in Vorbereitung
- Zahradnik H.P. (2003): Regelschmerzen und Ovulationshemmer – Untersuchung zum Wirkmechanismus. med 6, 132-135

Hintergrundinformationen zu Grünenthal

Grünenthal ist ein weltweit tätiges Pharmaunternehmen mit Hauptsitz und Forschungszentrum in Aachen (D). Die Unternehmung konzentriert sich auf die gezielte Erforschung, Weiterentwicklung, Produktion sowie auf das Marketing und den Vertrieb von Arzneimitteln, insbesondere in den beiden Indikationsbereichen Schmerz und Kontrazeption. Im Zentrum der Produktion stehen die Synthetisierung von Wirksubstanzen sowie die Medikamentenherstellung. Neben der Herstellung von Medikamenten für den Vertrieb im eigenen Namen produziert Grünenthal im Rahmen der Lohnherstellung auch für andere Pharmaunternehmen.

Der Standort der Grünenthal Gruppe Schweiz ist das glarnerische Mitlödi. Hier befindet sich das Produktionszentrum von Grünenthal für halbfeste Formen (Salben, Cremes sowie Suppositorien). Ebenfalls wird in Mitlödi der Wirkstoff Tramadol hergestellt. Neben der Produktion ist Grünenthal in der Schweiz auch im Vertrieb von Arzneimitteln sowie in der klinischen Forschung aktiv. Die Zukunftssicherung durch innovative Forschung ist ein zentraler Bestandteil der Firmenpolitik von Grünenthal. Die Produkte erfüllen einen hohen Anspruch an Qualität, Wirksamkeit und Umweltverträglichkeit. Weitere Informationen zu Grünenthal erhalten Sie unter www.grunenthal.com.

Für Medienanfragen

Grünenthal Pharma AG
Herr Florian Girardet
Business Unit Manager
8756 Mitlödi

Tel.: 055 647 37 51
E-Mail: fgirardet@grunenthal.ch

Dr. med. Matthias Keller* und eine Patientin im Gespräch über Menstruationsbeschwerden und Verhütung

„Ziel ist, für jede Frau die richtige Pille zu finden“

Frau M., Sie leiden selbst unter Menstruationsbeschwerden, wie machen sich diese bei Ihnen bemerkbar?

Jeweils vor Beginn der Menstruation verspüre ich starke Schmerzen im Unterleib. Die Beschwerden sind zum Glück noch erträglich und dauern meist nur einen Tag an.

Herr Dr. Keller, kommen viele Frauen zu Ihnen in die Praxis, welche dieselben Symptome wie Frau M. beschreiben?

Ja, Menstruationsbeschwerden sind häufig – insbesondere bei jungen Patientinnen wie Frau M. Mit zunehmendem Alter nehmen die Schmerzen ab oder verschwinden sogar. Auch sind Frauen, welche bereits schon ein Kind geboren haben, weniger betroffen. Es wird angenommen, dass diese nach der Geburt einen erweiterten Gebärmutterhalskanal haben, durch den die Gebärmutterschleimhaut während der Menstruation einfacher abgestossen werden kann.

Was ist überhaupt die Ursache von solchen krampfartigen Bauchschmerzen vor oder während der Menstruation?

Man nimmt an, dass solche Regelschmerzen im Zusammenhang mit dem Prostaglandin, einem hormonellen Botenstoff, stehen. Prostaglandin sorgt dafür, dass sich die Gebärmutter zusammenzieht. Durch diese Kontraktion kommt es zur eigentlichen Menstruation, der Abstossung der Gebärmutterschleimhaut. Die Menstruationsbeschwerden entstehen einerseits durch das schmerzauslösende Prostaglandin selbst, andererseits durch das Zusammenziehen der Gebärmutter, welches die Frau als Krampf im Unterleib spürt.

Frau M., wie gehen Sie mit diesen Schmerzen im Alltag um?

Wichtig war für mich vor allem, zu wissen, weshalb ich diese Schmerzen habe. Dazu habe ich mich über das Internet informiert und eine Patientenbroschüre, welche ich von meinem Arzt erhalten habe, gelesen. Natürlich spreche ich auch mit meiner Mutter und meinen Freundinnen über dieses Thema und ihre Erfahrungen. Inzwischen weiss ich, dass die Schmerzen, welche jeweils meine Menstruation ankünden, kein Grund zur Beunruhigung sind. Die Schmerzen empfinde ich zwar als sehr unangenehm, ich versuche sie aber möglichst zu ignorieren und meinen Alltag normal weiterzuführen. Da ich weiss, dass die Schmerzen am nächsten Tag wieder weg sind, kann ich sie auch besser aushalten.

Herr Dr. Keller, was gibt es für Möglichkeiten zur Therapie von Menstruationsbeschwerden?

Falls die Patientin auch einen Empfängnisschutz wünscht, ist die Antibabypille sicherlich eine effektive Variante zur Behandlung von Regelschmerzen. Meistens nehmen die Beschwerden durch die Einnahme der Pille ab. Dies, da die Pille die Blutung abschwächt und die Menstruation verkürzt, womit bereits die Schmerzdauer abnimmt. Ebenfalls baut sich die Gebärmutterschleimhaut bei Pillenanwenderinnen schwächer auf und somit muss während der Menstruation auch nicht so viel Schleimhaut ausgestossen werden. Der gesamte Menstruationsvorgang ist weniger stark – und damit auch der Schmerz.

Zusätzlich sorgt die Pille für einen stabilen Zyklus. Frauen wissen genau, wann die nächste Menstruation kommt, und können sich entsprechend besser darauf vorbereiten. Bei wichtigen anstehenden Ereignissen, wie beispielsweise Ferien oder Prüfungen, können die Menstruation und damit verbundene allfällige Schmerzen auch einmal mit der Pille verschoben werden.

Neben der Behandlung von Menstruationsbeschwerden mittels der Antibabypille gibt es auch noch die Möglichkeit, die Schmerzen mit Antirheumatika zu behandeln. Diese Mittel hemmen die Entstehung des krampfauslösenden Prostaglandins und werden jeweils kurz vor der Menstruation eingenommen. Wichtig hierbei ist, mit der Einnahme nicht zu warten, bis der Schmerz da ist, sondern bereits kurz vor dem Auftreten der Schmerzen das Präparat einzunehmen – dabei ist es natürlich wichtig, dass die Patientin einen regelmässigen Zyklus hat, damit sie den Zeitpunkt der nächsten Menstruation vorausbestimmen kann.

Als weitere pharmazeutische Möglichkeit bleibt noch die Behandlung durch Schmerzmittel. Diese haben aber den Nachteil, dass sie zentral auf das gesamte Nervensystem wirken, wodurch es auch zu einer Herabsetzung der allgemeinen Leistungsfähigkeit sowie zu Müdigkeit kommen kann.

Können auch Therapien aus dem Bereich der alternativen Medizin zu einer Linderung der Menstruationsbeschwerden beitragen?

Auch in diesem Bereich gibt es viele Möglichkeiten. Grundsätzlich ist es wichtig, dass jede Patientin die Methode findet, welche für sie am geeignetsten ist – dabei gibt es keine Patentrezepte. Bei Menstruationsbeschwerden spielen oft auch psychologische Komponenten mit. In Stresssituationen empfinden Frauen die Schmerzen meist viel heftiger. Somit kann es bereits hilfreich sein, dass man sich etwas Gutes tut, indem man sich entspannende Momente gönnt.

Herr Dr. Keller, gerade bei der Antibabypille gibt es verschiedene Präparate. Wodurch unterscheiden sich diese?

In der Tat gibt es gerade in der Schweiz, verglichen mit dem Ausland, eine grosse Anzahl von verschiedenen Pillenpräparaten. Diese unterscheiden sich meist nur leicht. Der Grossteil der Pillen besteht aus einem Anteil Östrogen in Form von Ethinylestradiol und einem Anteil Gestagen. Unterschiedlich ist einerseits die Dosierung dieser beiden Wirkstoffe, doch vor allem differenzieren sich die Präparate in der Art des verwendeten Gestagens.

Welche Antibabypille ist für welche Frau geeignet, wie gehen Sie bei der Auswahl vor?

Wenn eine Patientin zu mir kommt, schätze ich aufgrund meiner Erfahrung ein, welche Pille zu diesem Frauentyp passen könnte, und die Patientin nimmt dieses Präparat über einen bestimmten Zeitraum ein. Nach etwa drei Monaten diskutieren wir die Erfahrungen, welche die Patientin gemacht hat. Sind während der Einnahme Probleme aufgetreten, verschreibe ich ein anderes Präparat, das für die Patientin besser verträglich ist.

Gibt es neben der Verträglichkeit noch andere Faktoren, auf die Sie bei der Auswahl des Präparates achten?

Wenn ich eine Antibabypille verschreibe, steht meist der Wunsch der Patientin nach einem zuverlässigen Empfängnischutz im Zentrum. Je nach Zusammensetzung und dem in der

Pille verwendeten Gestagen kann eine Pille neben dem Verhütungsschutz auch andere positive Nebeneffekte haben. Beispielsweise hat das Gestagen Chlormadinonacetat einen

positiven Effekt auf die Haut. Aus diesem Grund frage ich die Patientin im Beratungsgespräch auch nach weiteren Beschwerden, wie beispielsweise allfälligen Hautproblemen oder Menstruationsschmerzen. So kann ich für die Patientin ein Präparat auswählen, das ihr neben dem Empfängnischutz auch bei einem anderen Problem helfen kann. Ziel ist, für jede Frau die optimale Pille zu finden, mit der sie sich am wohlsten fühlt.

Herr Keller, ist die Pille das Verhütungsmittel, das Sie am meisten verschreiben?

Die hormonelle Verhütung mit der Antibabypille ist immer noch beliebt, doch in den letzten 10 Jahren hat diesbezüglich eine Veränderung stattgefunden. Viele Frauen lehnen heutzutage die Einnahme der Pille ab – einerseits aus ethisch-religiösen Gründen, andererseits ist man auch generell viel zurückhaltender mit der Einnahme von „chemischen“ Präparaten. Ebenfalls sind Befürchtungen betreffend allfällige negative Nebenwirkungen der Pille, wie beispielsweise das erhöhte Thromboserisiko, Gründe für die Ablehnung der Pille. Dazu muss ich aber sagen, dass der Abbruch einer Schwangerschaft für eine Frau sowohl physisch wie auch psychisch viel belastender ist, als wenn sie die Pille über längere Zeit einnimmt und so eine unerwünschte Schwangerschaft verhütet. Geht es um die Verhütungsfrage, sind die Situation, in der sich die Frau gerade befindet, sowie ihre Bedürfnisse entscheidend. Die Verhütungsmethode muss dem Alter und den Lebensumständen der jeweiligen Patientin Rechnung tragen – das Thema Verhütung ist somit mit einem Pillenrezept nicht abgeschlossen, sondern wird regelmässig im Gespräch diskutiert, und allenfalls wählen wir eine neue Methode.

* Dr. med. Matthias Keller ist Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe mit eigener Praxis in Zürich

Regelschmerzen – was kann ich dagegen tun?

Krampfartige Bauchschmerzen, das Bedürfnis, sich mit einer Wärmflasche ins Bett zu verkriechen – viele Mädchen und Frauen kennen diese Situation während der monatlichen Regelblutung. In den meisten Fällen ist ein Ungleichgewicht der weiblichen Hormone für die Regelschmerzen verantwortlich. Dieses Ungleichgewicht führt zur vermehrten Bildung von Prostaglandinen (Schmerzbotenstoffen), welche ein krampfartiges Zusammenziehen der Gebärmutter verursachen. Ungewöhnlich starke Regelschmerzen oder neu aufgetretene Beschwerden sollten unbedingt durch eine Fachperson abgeklärt werden.

Schmerzmittel

Schmerzmittel wirken schmerzlindernd, indem sie die Bildung der Prostaglandin-Schmerzbotenstoffe vermindern und deshalb direkt am Anfang der Schmerzentstehung eingreifen. Viele Patientinnen machen allerdings enttäuschende Erfahrungen mit Schmerzmitteln, weil sie die Dosis möglichst gering halten wollen und darum die Medikamente oft in zu tiefer Dosierung oder zu spät einnehmen. Am besten wirken Schmerzmittel, wenn sie schon am Vorabend der erwarteten Regelschmerzen eingenommen werden.

Antibabypille

Die unterschiedlichen Pillenpräparate, die sich auf dem Markt befinden, zeigen in Bezug auf Regelschmerzen unterschiedliche Wirkungen. In einer grossen Untersuchung mit über 15'000 Pillenanwenderinnen konnte nachgewiesen werden, dass zahlreiche Frauen, bei denen herkömmliche Pillen die Regelschmerzen nicht ausreichend beseitigen konnten, nach Einnahme der Pille mit dem Hormon Chlormadinonacetat (CMA) beschwerdefrei wurden. Man nimmt an, dass CMA die Bildung von Schmerzbotenstoffen besonders effektiv verhindert.

Durch die Pille wird das hormonelle Ungleichgewicht, welches vor und während der Menstruation vorhanden ist, positiv beeinflusst. Die Bildung von krampfverursachenden Schmerzbotenstoffen wird gehemmt. Bei Mädchen oder Frauen, welche eine gleichzeitige Schwangerschaftsverhütung wünschen, bietet die Pille eine gute Möglichkeit zur Behandlung von Regelschmerzen.

Pflanzliche Präparate

Verschiedene Pflanzen wie Mönchspfeffer, Johanniskraut, Frauenmantel, Melisse, Gänsefingerkraut, Kamillenblüten, Schafgarbenkraut und Traubensilberkerze können in Form von Tees, Tropfen oder Kapseln bei Menstruationsbeschwerden sehr hilfreich sein.

Homöopathie

Es gibt verschiedene Substanzen, die zur Behandlung der Regelschmerzen eingesetzt werden können. Als Grundmittel werden oft Lachesis, Cimicifuga, Sepia oder Pulsatilla verwendet. Um das geeignete Mittel zu finden, ist eine Abklärung mit einer homöopathisch ausgebildeten Fachperson nötig.

Wärme

Jede Form von Wärme wirkt krampflösend und lindert die Schmerzen. Zu empfehlen sind: eine Wärmflasche auf den Bauch, ein warmes Vollbad oder ein Gang in die Sauna.

Entspannungstechniken

Verschiedene Entspannungstechniken (z.B. Yoga, autogenes Training oder entspannende Gymnastik) können helfen, die Verspannungen zu lösen und so die Schmerzen zu beseitigen oder erträglicher zu machen.

Sich verwöhnen

Auch die seelische Verfassung beeinflusst das Zyklusgeschehen und das Schmerzempfinden. Wer sich mit einem schönen Spaziergang, einem guten Buch oder seiner Lieblingsmusik verwöhnt und sich genügend Ruhe gönnt, kann Regelschmerzen oft auch auf diese Weise lindern.

Frauen wollen mehr von der Pille

Verhütungscomputer, -pflaster und -stäbchen sind nur einige neuere Methoden des Empfängnissschutzes, die in letzter Zeit auf den Markt gekommen sind. Trotz der grossen Auswahl von Verhütungsmöglichkeiten ist die "Pille" immer noch das am häufigsten verwendete Verhütungsmittel. Mit gutem Grund: Seit ihrer Erfindung in den 60er-Jahren gilt die Pille als die sicherste aller Verhütungsmethoden. Bei korrekter Einnahme bieten heutige Pillen einen fast 100%igen Schutz vor einer unerwünschten Schwangerschaft. Durch den Einsatz von neuen Wirkstoffen wurde die Verträglichkeit der Pille in den letzten Jahren entscheidend verbessert. Doch auch andere Faktoren, wie z.B. die Auswirkungen auf Haut und Haare oder die Linderung der Regelschmerzen, können für Frauen entscheidend sein. Eine moderne Pille muss mehr können als "nur" verhüten.

"Ich will eine Pille, die meinen Körper möglichst wenig belastet."

Das Angebot an Pillenpräparaten ist gross. Mit unterschiedlichen Zusammensetzungen und Dosierungen versuchen verschiedene Hersteller den individuellen Bedürfnissen der Mädchen und Frauen gerecht zu werden. Die Pillen, welche von Ärzten am häufigsten verschrieben werden, sind die sogenannten Mikropillen. Dies sind Kombinationspräparate, welche zwei Wirkstoffe (Östrogen und Gestagen) enthalten. Die Dosierung der Hormone in einer Mikropille wird so niedrig wie möglich gewählt. Der Östrogenanteil einer Mikropille beträgt weniger als 50 Millionstelgramm, wodurch nur sehr geringe Einwirkungen auf den Stoffwechsel des Körpers zu erwarten sind.

"Während der Menstruation will ich beschwerdefrei und ohne Bauchkrämpfe meinem Alltag nachgehen können."

Viele Frauen kennen die krampfartigen Schmerzen vor oder auch während ihrer Menstruation. Die Ursache dieser Beschwerden liegt meist in einem hormonellen Ungleichgewicht, aufgrund dessen sich die Gebärmutter übermässig stark zusammenzieht. Die Hormone in der Pille üben einen günstigen Einfluss auf das hormonelle Ungleichgewicht im Körper aus und können dadurch Menstruationsschmerzen vermeiden oder zumindest lindern. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass gewisse Pillen eine besonders positive Wirkung auf Menstruationsbeschwerden haben. Durch die Einnahme einer solchen Mikropille, können die Beschwerden in einem Grossteil der Fälle sogar zum Verschwinden gebracht werden. Ebenfalls kommt es durch die Einnahme der Pille zu einem regelmässigen Zyklus, die Blutungsdauer verkürzt sich und die Blutungsstärke ist geringer. Die Menstruation wird beschwerdefrei.

"Ich will eine Pille, die meine unreine Haut zum Verschwinden bringt."

Je nach Pille werden unterschiedliche Gestagene verwendet. Gewisse Gestagene wie beispielsweise Chlormadinonacetat (CMA) weisen antiandrogene Eigenschaften auf. Dies bedeutet, dass das in der Pille enthaltene Gestagen die Wirkung der Androgene (Geschlechtshormone) auf die Talgdrüsen hemmt. Dadurch normalisiert sich die Talgproduktion, es kommt zu einer deutlichen Verbesserung der Haut- und Haarqualität. Da der Körper mit dem Beginn der Pubertät vermehrt Androgene produziert, leiden besonders junge Frauen an unreiner Haut, Akne und fettigen Haaren. In diesen Fällen kann eine Pille mit antiandrogen wirkendem Gestagen bei gleichzeitigem Empfängnissschutz auch als wirksames Therapeutikum von Hautproblemen eingesetzt werden.

"Mein Gewicht soll trotz Pille stabil bleiben."

Bei Pillen früherer Generationen kam es tatsächlich häufig zu einer Gewichtszunahme aufgrund von deutlicher Appetitsteigerung und erhöhter Wassereinlagerung. Die modernen Mikropillen sind viel niedriger dosiert. Wissenschaftliche Studien belegen, dass das Körpergewicht bei den Studienteilnehmerinnen während der Pilleneinnahme im Durchschnitt stabil bleibt. Kommt es während der Empfängnisverhütung trotzdem zu einer Gewichtszunahme, liegt die Ursache kaum bei der Pille. Gründe dafür sind meist falsche Ernährung oder bei jungen Frauen auch die natürliche Wachstumsphase in der Pubertät.

Das Pillen-Abc

Androgene

Androgene sind männliche Sexualhormone, welche in kleinen Mengen aber auch bei Frauen vorhanden sind.

Antiandrogene Eigenschaften

Antibabypillen, welche antiandrogene Eigenschaften aufweisen, können Akne und Haarverlust positiv beeinflussen.

Antibabypille

Die erste Antibabypille wurde im Jahre 1961 eingeführt und führte zu einer revolutionären Veränderung des Verhütungsverhaltens und der Familienplanung. Die Pille verhindert je nach Zusammensetzung den Eisprung und das Einnisten des Eis durch Veränderung der Gebärmutter Schleimhaut.

Chlormadinonacetat

Synthetisches Gestagen mit antiandrogenen Eigenschaften, das dem natürlichen Progesteron sehr ähnlich ist.

Dysmenorrhoe

Regelschmerzen. Sie werden durch das Zusammenziehen der Gebärmutter ausgelöst. Man nimmt heute an, dass durch ein Ungleichgewicht der weiblichen Hormone vermehrt Prostaglandine gebildet werden, welche für das Zusammenziehen der Gebärmutter verantwortlich sind.

Einphasen-Pillen

Die Einphasenpillen enthalten Östrogene und Gestagene und verhindern den Eisprung. Zusätzlich wird die Gebärmutter Schleimhaut verändert.

Der Anteil an Östrogenen und Gestagenen bleibt über die ganze Einnahmedauer (21 resp. 28 Tage) unverändert. Pearl-Index 0-0,8.

Ethinylestradiol

Ethinylestradiol ist ein künstlich hergestelltes Östrogen und findet als Wirkstoff in der Antibabypille Verwendung. Das synthetische Ethinylestradiol ist wesentlich wirksamer als die natürlichen Östrogene, da es weniger schnell abgebaut wird und somit länger in der Blutbahn verbleibt.

Gestagene

Gestagene sind Geschlechtshormone, der wichtigste natürliche Vertreter ist Progesteron. In den Antibabypillen kommen 8 verschiedene synthetische Gestagene zum Einsatz.

Haut und Haare

Pillen mit antiandrogenen Eigenschaften können Akne und Haarverlust positiv beeinflussen.

Mikropillen

Die Mikropillen enthalten ein Gestagen und Ethinylestradiol in tieferer Dosierung (<0,05 mg Ethinylestradiol).

Minipillen

Reine Gestagenpräparate. Sie verhindern das Eindringen der Spermien durch Verdickung des Gebärmutterhalsschleimes, Veränderung der Gebärmutter Schleimhaut und der Bewegung der Eileiter. Pearl-Index 0,6-2,0.

Nebeneffekte der Pille

Mit der Einnahme der Pille können positive Nebeneffekte wie beispielsweise die Verbesserung von unreiner Haut, die Linderung von Regelschmerzen oder kürzere und schwächere Regelblutungen erzielt werden. Doch auch negative Nebenwirkungen wie z.B. Kopfweg, Brustspannen und anfängliche Zwischenblutungen können durch die Pille hervorgerufen werden. Die verschiedenen Nebeneffekte hängen oft mit dem in der Antibabypille verwendeten Gestagen zusammen. Unangenehme Begleiterscheinungen der Pille lassen sich oft durch den Wechsel des Präparates stoppen.

Östrogene

Östrogene sind weibliche Geschlechtshormone. Der Östrogenanteil bei den Pillen besteht immer aus Ethinylestradiol in unterschiedlichen Dosierungen (0,015 mg bis 0,05 mg).

Pearl-Index

Die Versagerrate einer empfängnisverhütenden Methode pro 100 Frauenjahre wird als Pearl-Index angegeben. Je tiefer der Pearl-Index, desto sicherer die Verhütungsmethode.

Pille danach

Enthält Gestagen mit oder ohne Östrogen. Sie ist keine Verhütungsmethode, sondern eine Notfallpille, welche nicht regelmässig angewendet werden darf.

Progesteron

Natürliches Geschlechtshormon, das zur Gruppe der Gestagene gehört. Progesteron steuert den Fortpflanzungszyklus und spielt vor und während der Schwangerschaft eine wichtige Rolle: Es veranlasst die Gebärmutter Schleimhaut, sich auf eine eventuell befruchtete Eizelle vorzubereiten, und stoppt die Reifung neuer Eizellen.

Prostaglandine

Prostaglandine sind hormonähnliche Botenstoffe, welche im Körper verschiedene Wirkungen entfalten können. Eine davon ist das verstärkte Zusammenziehen der Gebärmutter, wodurch es zu krampfartigen Schmerzen kommen kann.

Sequential-Präparate

Als Sequential-Präparate werden die Zweiphasen- und Dreiphasenpillen bezeichnet. Sie enthalten Östrogene und Gestagene. Sie besitzen die gleiche Wirkung wie die Einphasenpillen, der Anteil an Östrogenen und Gestagenen wird jedoch dem natürlichen Zyklus angepasst, d.h., die Pillen haben je nach Einnahmetag eine unterschiedliche Zusammensetzung. Pearl-Index 0,2-1,0.

Sicherheit

Die neuen Antibabypillen enthalten im Vergleich zu den ersten Pillen viel weniger Hormone, wodurch die Verträglichkeit stark verbessert werden konnte, ohne Einbussen bei der Sicherheit. Es sind aber trotzdem verschiedene Vorsichtsmassnahmen und Nebenwirkungen zu beachten: Die Zuverlässigkeit des Empfängnisschutzes der Pille hängt in erster Linie von der regelmässigen Einnahme ab. Ebenfalls beeinflussen Faktoren wie Erbrechen oder Durchfall sowie die Einnahme bestimmter Medikamente (z.B. Antibiotika, Mittel gegen Epilepsie oder Tuberkulose) die Sicherheit der Pille.

Verhütung

Es gibt hormonelle, mechanische, natürliche oder operative Methoden, um eine Schwangerschaft zu verhindern. Die Pille gehört zu den hormonellen Methoden und ist das am häufigsten verwendete und sicherste Verhütungsmittel.

Illustrationen: Was kann ich gegen meine Regelschmerzen tun?



Jede Form von Wärme wirkt krampflosend und lindert dadurch die Regelschmerzen.



Verschiedene Entspannungstechniken, wie beispielsweise Yoga, können helfen, Verspannungen zu lösen.



Für eine optimale Wirkung sollten Schmerzmittel möglichst bereits vor dem Auftreten der ersten Beschwerden eingenommen werden.



Neben verschiedenen pflanzlichen Präparaten können auch homöopathische Substanzen bei Menstruationsbeschwerden hilfreich sein.



Auch die seelische Verfassung hat einen Einfluss auf den Zyklus und die Schmerzentstehung. Ein guter Grund, sich bei Menstruationsbeschwerden etwas verwöhnen zu lassen.



Die Einnahme der Antibabypille wirkt sich in den meisten Fällen günstig auf Regelschmerzen aus. Studien zeigen, dass eine Pille, welche als Gestagen Chlormadinonacetat (CMA) enthält, die Bildung der Schmerzbotenstoffe besonders effektiv verhindert.

Hintergrundinformationen zu Belara®

Was ist Belara®?

- Belara® gehört zu den einphasigen Mikropillen. Wie andere Pillen aus dieser Kategorie ist auch Belara® ein niedrig dosiertes Kombinationspräparat aus Gestagen und Östrogen, das durch eine zuverlässige Ovulationshemmung Schutz vor einer unerwünschten Schwangerschaft bietet.
- Belara® enthält als Wirkstoffe 0,03 mg Ethinylestradiol (Östrogen) sowie 2 mg Chlormadinonacetat (Gestagen).
- Der in Belara® enthaltene Wirkstoff CMA ist ein Derivat (Abkömmling) des weiblichen Gelbkörperhormons Progesteron.
- Der in klinischen Studien ermittelte Pearl-Index von 0,08 (ohne Einnahmefehler) zeigt die hohe Zuverlässigkeit und die empfängnisverhütende Wirksamkeit von Belara®.

Wie wirkt Belara®?

Wie alle oralen Kontrazeptiva erzielt auch Belara® seine empfängnisverhütende Wirkung aufgrund der folgenden drei Schlüsselmechanismen:

- In den Eierstöcken wird die Bildung von Follikeln gehemmt, wodurch der Eisprung ausbleibt und eine Befruchtung verunmöglicht wird.
- Die Wirkstoffe der Pille verfestigen den Schleim im Gebärmutterhals, wodurch die Spermazellen in ihrer Fortbewegung behindert werden.
- Der Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut wird vermindert, was das Einnisten eines befruchteten Eis erschwert.

Positive Nebeneffekte von Belara®

- Belara® zeigt einen überdurchschnittlich positiven Effekt auf krampfartige Menstruationsschmerzen. Aus Studienresultaten geht hervor, dass Belara® in 65 –70% der Fälle Regelschmerzen zum Verschwinden bringt.
- Das naturnahe Gestagen CMA besitzt eine gesicherte Wirkung auf die Androgene (Geschlechtshormone), wodurch eine deutliche Verbesserung der Haut- und Haarqualität erzielt werden kann. Dadurch wird Belara® nicht nur zur Verhütung eingesetzt, sondern auch als Therapeutikum bei Akne, fettigen Haaren, fettiger und unreiner Haut, Haarausfall oder anormal starker Gesichts- und Körperbehaarung genutzt.
- Wie alle Mikropillen hat auch Belara® einen günstigen Einfluss auf die Menstruation. Durch die Einnahme einer Mikropille wird die Blutungsdauer verkürzt, die Blutungsstärke verringert und der Zyklus der Menstruation wird regelmässig.

Negative Nebenwirkungen von Belara®

- Wie bei anderen Mikropillen können auch bei der Einnahme von Belara® unangenehme Begleiterscheinungen auftreten. Dazu gehören insbesondere Zwischenblutungen (besonders zu Beginn der Einnahme), Kopfschmerzen und Brustspannen. Die Frequenz nimmt im Laufe der ersten Zyklen beträchtlich ab.
- Die Einnahme einer Antibabypille ist mit einem erhöhten Thromboserisiko verbunden, insbesondere bei einer bestehenden familiären Neigung zu Thrombosen sowie bei Raucherinnen.

Verträglichkeit von Belara®

- Klinische Studien zeigen eine gute Verträglichkeit des Präparates. 90% der Frauen stufen das Präparat als gut bis sehr gut verträglich ein.
- Wie alle anderen Mikropillen verursacht auch Belara® keine relevante Gewichtszunahme.
- Belara® sorgt innerhalb einer kurzen Zeit für stabile Zyklen und kurze, schwache und beschwerdefreie Blutungen.