



## PSYCHISCHES BEFINDEN IM ZUSAMMENHANG MIT HORMONELLER VERHÜTUNG UND STERILISATION

### Eine Information für Betroffene und Angehörige

#### Hormonelle Kontrazeption (Verhütung)

Der häufigste Grund für eine Pilleneinnahme ist der Wunsch nach sicherer Verhütung. Aber auch bei anderen medizinischen Problemen wie Akne, Hyperandrogenämie (Überschuss an männlichen Hormonen), Haarausfall, Menstruationsbeschwerden etc. werden Hormone zur Behandlung eingesetzt. Frauen können sehr unterschiedlich auf Hormone reagieren, vor allem auf die Psyche sind sowohl positive als auch negative Auswirkungen bekannt. Positiv ist beispielsweise die Verbesserung eines ausgeprägten Prämenstruellen Syndroms bei vielen Frauen. Seit Beginn des Einsatzes von Kontrazeptiva zählen psychische Probleme wie Depressivität oder Stimmungsschwankungen neben der Gewichtszunahme zu den am häufigsten von Patientinnen selbst genannten Nebenwirkungen. Nach wie vor gibt es kaum Untersuchungen dazu, welche Frauen mit negativen Auswirkungen auf die Stimmung rechnen müssen. Insofern bleibt es immer ein Ausprobieren.

Sollte bei Ihnen eine vorbestehende **Vulnerabilität (Empfindlichkeit) für psychische Symptome** bekannt sein, sollten Sie diese Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt mitteilen. Eine solche Empfindlichkeit kann sich aus eigenen Vorerkrankungen und psychischen Störungen in der Familie ergeben. Allerdings lässt sich auch daraus nicht verlässlich vorhersagen, wie Sie auf ein Kontrazeptivum bzw. eine bestimmte Pille reagieren werden.

Im Einzelfall beobachten Frauen bei der Einnahme von Kontrazeptiva Nebenwirkungen in Form von **depressiven Symptomen** sowie **Ängsten** bis hin zu **Panikattacken**. Allerdings sollte bei ersten Symptomen nicht sofort das Präparat abgesetzt werden, da es sich manchmal lediglich um anfängliche Nebenwirkungen handelt; erst wenn zwei oder mehr Behandlungszyklen einen klaren Hinweis erbringen, könnte der Wechsel auf ein anderes Pillen-Präparat helfen. Dabei sollte man im Hinterkopf behalten, dass Östrogene bei dafür empfindlichen Frauen eine eher positive Wirkung auf die Psyche haben und Gestagene sich eher negativ auf die Stimmung auswirken können. Stellen sich auch bei anderen Hormonpräparaten depressive oder sonstige psychische Symptome ein, sollte eine alternative Art der Empfängnisverhütung gewählt werden. Die heute gängigen »Hormonspiralen« haben eine so niedrige Hormonabgabe, dass davon systemische bzw. psychische Auswirkungen sehr selten sind; sie sind also eine gute Alternative.

Neben den psychisch belastenden Nebenwirkungen können hormonellen Verhütungsmitteln auch eindeutig **positive, die Stimmung stabilisierende Wirkungen** zugeschrieben werden. So kann beispielsweise ein Prämenstruelles Syndrom (PMS) und oftmals auch eine Prämenstruelle Dysphorische Störung (PMDS) – die schwerste Form eines PMS (s. a. Infoblatt PMS) – mit den typischen Symptomen Reizbarkeit, Anspannung, Depressivität durch die Gabe einer Pille gemildert werden. Wenn keine Kontraindikationen bestehen und kein konkreter Kinderwunsch vorliegt, kann die Pille verordnet werden, z. B. im **Langzyklus** (ohne Pillenpause), da sich durch den Wegfall der zyklischen hormonellen Schwankungen oftmals eine sehr deutliche Besserung einstellt.

Umgekehrt ist es ebenso möglich, dass das **Absetzen** der Hormone **negative Auswirkungen** auf die psychische Situation hat, z. B. wenn bei konkretem Kinderwunsch die Pille abgesetzt wird. Dann kann ein PMS oder sogar eine PMDS wieder hervortreten und zu einer Stimmungsverschlechterung führen. Zur psychosomatischen und ganzheitlichen Betrachtung des Themas »Verhütung« gehört es übrigens auch, auf die allmählich **abnehmende Fruchtbarkeit** der Frau ab dem 25. Lebensjahr hinzuweisen. Dies soll Frauen nicht unter Druck setzen, aber Umfragen zeigen, dass die Zeitspanne der Fruchtbarkeit vom Großteil der Allgemeinbevölkerung falsch eingeschätzt wird. Und nicht selten verschieben Frauen ihre Familienplanung so weit nach hinten, dass daraus dann Fertilitätsprobleme entstehen.