



HORMONE **WILL ICH NICHT!?**

*Die Rolle der Hormone bei der
Verhütung neu überdenken.*

INHALT

Was sind Hormone?	3
Hormone und der weibliche Zyklus	3
Warum Hormone in der Verhütung?	3
Wirken alle hormonhaltigen Verhütungsmethoden gleich?	4
Beeinflussen hormonhaltige Verhütungsmethoden meine körpereigene Hormonproduktion?	5
Wie läuft mein Zyklus ab?	6
Ist meine Verhütung noch die richtige für mich?	7

WAS SIND HORMONE?

Hormone spielen eine wichtige Rolle in unserem Körper, da sie Informationen von einem Organ oder Gewebe zum nächsten übermitteln und so sämtliche Körperfunktionen steuern. Die weiblichen Geschlechtshormone sind u. a. für die Entwicklung und den Erhalt der Geschlechtsmerkmale der Frau (z. B. die Brust, den weiblichen Zyklus und die Fortpflanzung) unentbehrlich.

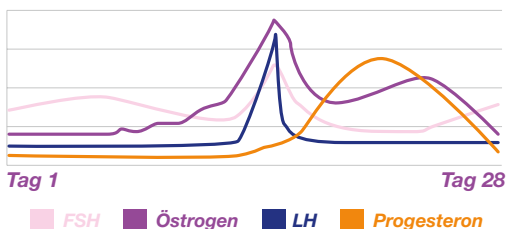
HORMONE UND DER WEIBLICHE ZYKLUS

Der monatliche Zyklus ist das perfekte Zusammenspiel hormoneller Abläufe. Die Schaltzentrale sitzt im Gehirn und koordiniert per „Hormonpost“ über das follikelstimulierende Hormon (FSH) bzw. das luteinisierende Hormon (LH) die Produktion der Hormone Östrogen und Progesteron in den Eierstöcken. So bereitet sich der Körper Monat für Monat auf eine mögliche Schwangerschaft vor.

WARUM HORMONE IN DER VERHÜTUNG?

Ein wichtiger Faktor bei der Wahl der Verhütungsmethode ist die Zuverlässigkeit. Hormonelle Verhütungsmethoden zählen zu den sichersten Methoden, weil sie über verschiedene Mechanismen die für das Eintreten einer Schwangerschaft notwendigen Voraussetzungen und Abläufe zuverlässig außer Kraft setzen.

Verlauf der körpereigenen Hormonproduktion im natürlichen Zyklus

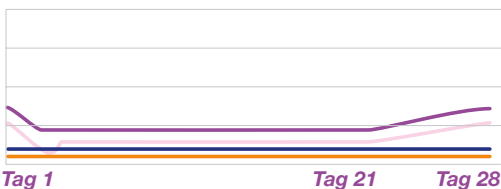


WIRKEN ALLE HORMONHALTIGEN VERHÜTUNGSMETHODEN GLEICH?

Hormonelle Verhütungsmethoden enthalten immer ein Gestagen oder eine Kombination eines Gestagens mit einem Östrogen. Gestagene sind synthetische Hormone, die in ihrer Wirkung dem körpereigenen Gelbkörperhormon (Progesteron) ähneln und für die eigentliche Verhütung verantwortlich sind. Diese beruht oft, aber nicht immer, auf der Unterdrückung des Eisprungs. Zusätzlich werden durch die Wirkung des Gestagens der Schleimpfropf im Gebärmutterhals für Spermien undurchlässig, die Spermien in ihrer Befruchtungsfähigkeit gehemmt und die Gebärmutter-schleimhaut weniger aufgebaut.

Einer der wichtigsten Unterschiede zwischen den Methoden ist daher ihre Wirkung auf den Eisprung. Ob der Eisprung unterdrückt wird (Ovulationshemmung), hängt davon ab, ob eine ausreichend hohe Dosis Gestagen systemisch im ganzen Körper wirkt (z. B. Pille und Ring unterdrücken den Eisprung), oder ob sich die verhütende Wirkung nur in der Gebärmutter entfaltet (z. B. Verhütungsschirmchen, unterdrückt den Eisprung in der Regel nicht).

Verlauf der körpereigenen Hormonproduktion unter systemisch wirkenden Verhütungsmethoden, wie z. B. mit Pille oder Ring*



* gilt für Präparate mit 7-tägiger Einnahme- bzw. Anwendungspause

BEEINFLUSSEN HORMONHALTIGE VERHÜTUNGSMETHODEN MEINE KÖRPEREIGENE HORMONPRODUKTION?

Inwieweit eine Methode den natürlichen hormonellen Zyklus beeinflusst, hängt davon ab, welche Hormonmengen über die Blutbahn zur Steuerzentrale im Gehirn gelangen.

Wirkt eine Methode über die Ovulationshemmung, wird die körpereigene Hormonproduktion gehemmt und der natürliche hormonelle Zyklus unterdrückt.

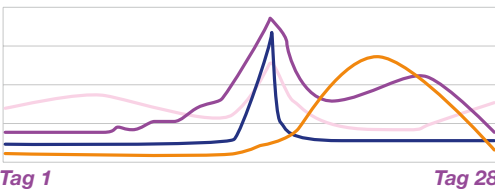
Entfaltet eine Methode ihre verhütende Wirkung dagegen lediglich direkt in der Gebärmutter oder nur über die Verdickung des Zervixschleims, beeinflusst diese den natürlichen hormonellen Zyklus in der Regel nicht. Die Follikelreifung und der Eisprung werden nicht unterdrückt und sogar der Basaltemperaturanstieg nach dem Eisprung bleibt erhalten.



Verhütung durch Verteilung der zugeführten Hormone aus Pille oder Ring im gesamten Körper

Verhütung durch Hormonabgabe des Verhütungsschirmchens direkt in die Gebärmutter

Verlauf der körpereigenen Hormonproduktion unter dem vorwiegend lokal wirkenden Verhütungsschirmchen



WIE LÄUFT MEIN ZYKLUS AB?

Der Zyklus beginnt mit dem ersten Tag der Menstruation und dauert im Durchschnitt 28 Tage. Er kann von Frau zu Frau variieren und auch von Monat zu Monat aufgrund verschiedener Faktoren (z.B. Stress, Reisen usw.) schwanken.



TAGE 1–13: DIE REIFUNG DER EIZELLE

Über das Gehirn wird das Hormon FSH freigesetzt, welches das Heranreifen des Follikels (Eibläschen) und damit auch die Produktion von körpereigenem Östrogen anregt. Östrogen sorgt u. a. dafür, dass die Gebärmutterschleimhaut aufgebaut, der Schleimpfropf im Gebärmutterhals für Spermien durchlässig und die Aktivität bzw. Befruchtungsfähigkeit von Spermien gefördert wird.



TAG 14: DER EISPRUNG

Sobald das Eibläschen ausgereift ist und der Östrogenspiegel seinen Höhepunkt erreicht hat, schüttet die Hirnanhangdrüse das Hormon LH aus, wodurch der Eisprung ausgelöst wird. Die Eizelle wird in den Eileiter abgegeben, wo sie befruchtet werden kann.



TAG 15 BIS 28: EINNISTUNG ODER ABSTERBEN

Die im Eierstock verbleibende Follikelhülle wird zum Gelbkörper, der das Gelbkörperhormon Progesteron ausschüttet. Progesteron bereitet die unter dem Östrogeneinfluss aufgebaute Gebärmutterschleimhaut auf die Einnistung einer befruchteten Eizelle vor. Gleichzeitig bewirkt es, dass sich der Schleimpfropf im Gebärmutterhals verdickt und so für Spermien wieder undurchlässig wird.



TAG 28+: DIE MONATSBLOTUNG

Bleibt die Befruchtung der Eizelle aus, sinkt der Progesteronspiegel wieder ab und die Gebärmutterschleimhaut wird abgestoßen – die Periode setzt ein und ein neuer Zyklus beginnt.

IST MEINE VERHÜTUNG NOCH DIE RICHTIGE FÜR MICH?

Beantworte nur 5 Fragen und finde es heraus:
www.verhuetungscheck.de



*Informiere dich umfassend und sprich mit
deinem Frauenarzt oder deiner Frauenärztin
über deine persönlichen Favoriten.*

*Umfangreiche Informationen zum Thema
Verhütung sowie weitere Inspiration rund um die
Themen Frausein und Sexualität findest du hier:*

www.meine-verhuetung.de

www.de.mycontraception.com

 @meinLiebeSLeben

 LiebeSLeben.jp

#MEINEVERHÜTUNG

Jenapharm
Liebe. Leben. Gesundheit.

Jenapharm GmbH & Co. KG
Otto-Schott-Straße 15
07745 Jena

www.jenapharm.de
Service-Hotline

Telefon: 03641/87 97 444, täglich von 8 bis 18 Uhr
Telefax: 03641/87 97 49 444
E-Mail: kundenservice@jenapharm.de