

Was tut sich auf dem Antikonzeptionsmarkt?

PLANES-INFOBLATT Nr. 2 zu Antikonzeptiva

Februar 2005

**Praktische Erfahrung mit Nuva®-Ring
und Evra®-Pflaster
Neue Dosierungsart der Notfallkontrazeption
Kupferspirale
Langzykluseinnahme der Pille
Preise der Pille
Übersicht über Nuva®Ring und Evra®-Pflaster (aus Planes-Infoblatt Nr 1)**

Sie haben das **Info-Blatt Nr. 2 zu Verhütungsmitteln der Stiftung PLANES** vor sich. Es entstand unter Mitwirkung von **Dr. med. Gabriela Bigler, Ärztin** und **Christine Sieber**, diplomierte Beraterin SGGT, beide Mitarbeiterinnen des Zentrums für Familienplanung, Verhütung und Schwangerschaftskonfliktberatung, Frauenklinik Inselspital Bern.

Wir berichten über praktische Erfahrungen mit neuen Antikonzeptiva sowie über neuere Tendenzen in der Antikonzeption, von Familienplanerinnen für FamilienplanerInnen in den Beratungsstellen.

Im letztjährigen FIAPAC-Kongress in Wien (Fédération International des Professionelles pour l'avortement et la contraception, www.fiapac.org) wurde einmal mehr die Wichtigkeit einer guten **Beratung** in Belangen der Antikonzeption betont: die umfassende Beratung ist Voraussetzung für einen selbstverantworteten Entscheid und dessen Einhalten, was schliesslich wichtiger werden kann für eine sichere Verhütung als die effektive Wirksamkeit (Pearl Index) der Methode selbst.

PLANES freut sich auf Ihre Kommentare und Anregungen!

PRAKTISCHE ERFAHRUNG MIT Nuva-Ring® und Evra-Pflaster® **(siehe auch S. 5 und 6)**

:

Für welche Frauen können Nuva-Ring® und Evra-Pflaster® eine Alternative sein?

Geeignet sind diese beiden Methoden, in etwa der herkömmlichen 20er-Antibabypille entsprechenden, hormonalen Verhütungsmittel für Frauen,

- welche nicht gerne täglich eine Pille schlucken, aber dennoch von den Vorteilen eines Kombinationspräparates (regelmässig Monatsblutung etc.) profitieren wollen.
- welche an Essstörungen oder Resorptionsstörungen im Magen-Darm-Trakt leiden.

Wie reagieren die Frauen in der AK-Beratung auf den Nuva-Ring® und das Evra-Pflaster®?

Erkundigt sich die Frau in der Verhütungsberatung nach der Pille, stellen wir immer auch den Vaginalring sowie das Verhütungspflaster vor. Die meist gewählte Methode ist bei uns in Bern jedoch nach wie vor die Pille, obwohl das Pflaster bei unseren meist jugendlichen Klientinnen etwas aufgeholt hat, während der Vaginalring nach wie vor auf wenig Interesse stösst. („So ein Ding in mir drin zu haben, das kann ich mir nicht vorstellen“). Wichtig ist der Hinweis, dass das Einlegen und Entfernen des Vaginalrings durch die Frau selbst erfolgt.

Die gute alte Pille kann Frau schlucken, und weg ist sie, unsichtbar, unspürbar. Jugendliche auf der Suche nach einem sehr sicheren Verhütungsmittel vertrauen möglicherweise den neueren Methoden Patch und Ring noch weniger als der altbewährten Pille. Je älter eine Frau, desto eher wählt sie den Ring oder das Pflaster. Wir vermuten, dass mit zunehmendem Alter auch die Selbstsicherheit wächst und es weniger ‚peinlich‘ ist, wenn der Partner das Verhütungsmittel sieht oder spürt.

Festzuhalten ist, dass weder für Nuva-Ring® noch Evra-Pflaster® Studien zur Wirkung auf den Knochen existieren. Somit können diese beiden Methoden (wie auch die 20er Pille) erst empfohlen werden, wenn anzunehmen ist, dass der Knochenaufbau abgeschlossen ist beziehungsweise ab 18-jährig bei regelmässigem Zyklus.

Wie erleben die Frauen den Nuva-Ring® in der Anwendung?

Die meisten unserer Klientinnen waren zufrieden mit dem Vaginalring. Keine der Klientinnen, welche sich dafür entschieden hat, setzte ihn wieder ab, weil er störend beim Sex gewesen wäre, weil er rausgefallen oder das Einlegen oder Entfernen mühsam gewesen wäre. Entscheidend für das Absetzen waren starker Ausfluss oder lästige, zum Teil rezidivierende Pilzinfektionen in der Scheide.

Wie erleben die Frauen das Evra-Pflaster® in der Anwendung?

Vier von fünf Frauen, die sich für das Pflaster entschieden hatten, waren 2-3 Monate nach Beginn zufrieden mit dieser Methode. Jede fünfte Frau wechselte zu einer anderen Verhütungsmethode: Sie war unzufrieden mit der Haftungsfähigkeit des Pflasters bzw verunsichert, wenn sich der Rand oder eine Ecke des Pflasters abzulösen begann. Eine Frau beklagte sich über die schmutzigen Ränder, dies v.a. wenn dunkle Kleidung getragen wurde. Nur ganz selten berichten Klientinnen, dass sich das Pflaster vollständig abgelöst habe. Hinweis: das Pflaster nach dem Duschen kleben, bevor die Rückfettung der Haut begonnen hat (keine Body Lotion an dieser Stelle)!

Langzykluseinnahme der Pille

In den USA ist die Kombinationspille Seasonal® bereits erhältlich, während es in der Schweiz und auch in Europa noch offen ist, wann und ob sie überhaupt auf den Markt kommen wird. Diese Pille wird ohne Unterbruch während drei Monaten eingenommen, so dass die Abbruchblutung nur vier Mal im Jahr erfolgt. Zielpublikum sind beispielsweise Frauen mit ausgeprägtem Prämenstruellem Syndrom (PMS), mit starken Mensschmerzen oder mit Migräne während der Menstruation bzw. während der pillenfreien Tage, aber auch Sportlerinnen, Geschäftsfrauen, etc. Ob der Langzyklus bei den europäischen Frauen auf Akzeptanz stösst, wird sich zeigen. Studien mit herkömmlichen Mikropillen über die Langzeitanwendung sind im Gange. Frauen sollten nur in Absprache mit ihrem Arzt, ihrer Ärztin entscheiden, ob sie ihre Pille im Langzeitschema einnehmen.

Weitere Infos zu einzelnen Verhütungsmittel

▶▶▶ Norlevo®

- **Neues Einnahmeschema:** möglichst rasch nach dem nicht oder nicht genügend geschützten Geschlechtsverkehr 2 Tabletten aufs Mal einnehmen. Je rascher die Einnahme desto wirksamer.
- Seit zwei Jahren rezeptfrei in der Apotheke.
- Ist eine Notfallmassnahme!
- Kann nicht eine zuverlässige, konsequente Verhütung ersetzen.

▶▶▶ Kupferspirale

- Für die Kupferspirale ist die Infektionsgefahr bei entsprechenden Vorsichtsmassnahmen geringer als über lange Zeit angenommen. Sie wird heute auch für jüngere Frauen, die noch nicht geboren haben, aber in stabilen Beziehungen leben, immer mehr empfohlen.

▶▶▶ Preise der verschiedenen Pillen

- . Die Werbung für neue Pillenpräparate wird im Allgemeinen sehr aggressiv betrieben, oft wird der Eindruck erweckt, das beworbene Präparat sei allen bisherigen Präparaten überlegen (deshalb auch der höhere Preis). Für die eine oder andere Frau mag dies gelten, aber niemals in diesem breiten generalisierten Sinne wie suggeriert.
- . Die Preise für die Pille und allgemein für Verhütungsmittel fallen sehr unterschiedlich aus. Im Folgenden tabellarisch einige Angaben zu den ungefähren Kosten pro Monat beim Kauf einer Monatspackung. (Wird eine Drei-Monats- oder Sechs-Monats-Packung gekauft, fallen die Kosten etwas niedriger aus.)
- . Wichtig zu wissen: es gibt heute für einige der geläufigsten Pillen Generika auf dem Markt, welche identisch mit dem Markenprodukt, aber wesentlich billiger sind! Es geht darum, unsere Klientinnen zu überzeugen, dass „teurer nicht gleich besser“ zu bedeuten braucht.

Beispiele:

Die oft bei Akne empfohlene Pille Diane® 35 kostet Fr. 21.60/OP, die identische Feminac® nur Fr. 15.40/OP oder Minerva® Fr. 16.90/OP. Für ein knappes Budget ein bedeutender Unterschied!

Oder die häufig gebrauchte 30-er Pille Mikrogynon 30® (Fr. 16.15/OP) ist identisch mit Ologyn mikro® (Fr. 13.95/OP).

Aktuelle Kosten (2004) pro Monat für hormonelle Verhütungsmittel (Auswahl)

Oestrogen-Gestagen-Präparate:

<u>Pillen</u>	Franken/Mt	Analoges Produkt
Belara®	21.60	
Cilest®	18.75	
Diane 35®	21.60	Feminac®, Minerva®
Feminac®	15.40	Diane 35®, Minerva®
Gracia®	18.95	
Genera®	19.60	Minulet®
Harmonet®	19.90	Meloden 21®
Marvelon®	18.95	
Meloden 21®	20.55	Harmonet®
Mercilon®	19.90	
Microgynon 30®	16.15	Stediril 30®, Ologyn micro®
Minerva®	16.90	Diane 35®, Feminac®
Minesse®	19.90	Mirelle®
Minulet®	18.85	Genera®
Miranova®	19.95	
Mirelle®	20.55	Minesse®
Ologyn micro®	13.95	Stediril 30®, Microgynon30®
Stediril 30®	15.50	Ologyn micro®, Microgynon30®
Yasmin®	23.65	
<u>Patch:</u> Evra-Patch®	24.80	
<u>Ring:</u> Nuva-Ring®	24.70	

Gestagenbetonte Präparate:

Cerazette®	18.85
Exlutona®	16.50
Micronovum®	12.70

Im Vergleich:

Kupferspirale Plus Einlage plus Ultraschall zur Lagekontrolle	ca.	35.-
Mirena® (Hormonspirale) Plus Einlage plus Ultraschall zur Lagekontrolle	ca.	230.- bis 400.-

▶▶▶ Nuva-Ring®

Vaginalring aus Ethylenvinylacetat (Evatane)
Äusserer Durchmesser: 54 mm, Dicke 4 mm, flexibel und transparent
kontinuierliche Hormonfreisetzung während 3 Wochen
(15 Mikrogramm Ethinylestradiol pro Tag, 120 Mikrogramm Etonogestrel pro Tag)
Pearl-Index 0,65 (ähnlich wie Pille)

Anwendung:

1 Vaginalring möglichst tief in die Scheide einführen, für 3 Wochen.
Beginn am 1.-5. Zyklustag. (Während der ersten 7 Tage zusätzlichen kontrazeptiven Schutz anwenden.)

Nach 1 Woche Pause, in der die Monatsblutung eintritt, wird ein neuer Ring eingeführt.
(Der Ring kann, falls gewünscht, für max. 3 Stunden entfernt und wieder in die Scheide eingeführt werden.)

Wichtig: Nach Entfernen eines Tampons überprüfen, ob der Ring noch in der Scheide ist.

Beispiel:

Beginn der Nuva-Ring-Anwendung am 4. Zyklustag, bei ausklingender Menstruation, Dienstag, um 22 Uhr (zusätzlich kontrazeptiver Schutz während 7 Tagen). Nach 3 Wochen Ring entfernen, nach 1 Woche Pause am Dienstag, ca. 22 Uhr neuen Ring einsetzen.

Die häufigsten Fragen:

„Spürt man den Ring nicht?“

Über 80% der Studienteilnehmerinnen bemerkten den Ring während des Geschlechtsverkehrs nicht oder nur selten. 70% der Männer machten die gleiche Aussage und gaben an, wenn sie den Ring spüren, sei dies für sie nur selten störend.

„Ist die Methode sicher?“

Der Pearl-Index entspricht demjenigen der oralen Kontrazeptiva. Es ist wohl am ehesten die ungewohnte Vorstellung, dass ein Ring wirksam gegen Schwangerschaft schützen soll, die Frau an der Sicherheit zweifeln lässt.

„Kann ich den Ring selber einführen und wie nehme ich ihn wieder heraus?“

Der Ring wird von der Frau selber eingeführt und die Erfahrungen bestätigen, dass der Ring einfach zu entfernen ist.

Fehler, Pannen:

Der Ring wird länger als 3 Stunden aus der Scheide entfernt:

Zusätzlicher kontrazeptiver Schutz für 7 Tage. Falls die Panne in der ersten Woche geschieht: erhöhtes Schwangerschaftsrisiko.

Falls dies in der dritten Woche geschieht:

Ring nach dem Fehler noch 7 Tage länger in der Scheide belassen.

Wenn nach 3 Wochen vergessen wird, den Ring zu entfernen:

Bis zu einer Woche kein zusätzlicher kontrazeptiver Schutz nötig, denn die Wirksamkeit des Nuva-Rings beträgt eigentlich 4 Wochen. Nach Entfernung wie üblich eine ringfreie Woche einschalten (vgl. die Packungsbeilage).

Der Nuva-Ring® muss innert vier Monaten ab Abgabedatum verwendet werden. Auf der Packung muss das Abgabedatum sowie das Verfalldatum von Hand durch die Ärztin/ den Arzt oder die Apothekerin/den Apotheker eingetragen werden. Von der Herstellung bis zur Abgabe an die Klientin wird der Nuva-Ring kühl gelagert. Die Anwenderin hingegen kann den Ring in der Originalverpackung bei Raumtemperatur lagern und muss ihn innert vier Monaten verwenden.

Hersteller/Vertrieb: Organon AG, 8808 Pfäffikon SZ, Tel. 055 415 19 11, www.organon.ch

▶▶▶ Evra-Pflaster®

Matrixpflaster zur transdermalen Kontrazeption

Grösse 4,5 x 4,5 cm

Farbe: Hautfarben

Kontinuierliche Hormonabgabe während 7 Tagen von:

- 20 Mikrogramm Ethinylestration (EE) pro Tag
 - 150 Mikrogramm Norelgestromin (Metabolit von Norgestimat) pro Tag
- Pearl-Index 0,88, d.h. ähnlich wie die Pille

Anwendung: Ein Patch pro Woche während 3 Wochen anwenden. Beginn am 1. Zyklustag. (Kein zusätzlicher kontra-zeptiver Schutz nötig.) Dann eine Woche Pause, in der die Monatsblutung eintritt. Wechsel immer am gleichen Wochentag. Den neuen Patch jeweils 10 Sekunden mit der Handfläche fest auf die Haut drücken.

Wichtig: Die Ränder müssen gut haften. Täglich überprüfen, ob der Patch noch fest klebt.

Beispiel: Starttag/1.Tag: Dienstag (am 1. Tag der Periode, somit kein zusätzlicher kontrazeptiver Schutz nötig). Wechsel des Patches jeweils Dienstag, am 8. und 15. Tag des Zyklus. Entfernung des Patches am Dienstag, am 22. Tag. Nach einer Woche wieder am Dienstag mit einem neuen Pflaster beginnen.

Applikationsstellen: Oberarm, Gesäss, Bauch, Rücken. Die Haut unter dem Patch muss sauber, trocken, unbehaart und intakt sein. Keine Cremes, Öle etc. auf der Applikationsstelle verwenden. Niemals auf die Brüste oder auf gerötete oder verletzte Hautstellen kleben. Für jedes neue Pflaster eine andere Stelle wählen.

Die häufigsten Fragen:

„Fällt das Pflaster nicht ab?“

Frau kann mit dem Patch baden, duschen und in die Sauna gehen.

„Wie wirkt denn das?“

Die hormonellen Wirkstoffe werden durch die Haut aufgenommen und nicht wie bei der Pille durch die Magenschleimhaut.

Fehler, Pannen:

Vergessener Patchwechsel:

Der Patch ist noch zwei weitere Tage voll wirksam.

Abgelöster Patch (komplett oder partiell): Weniger als 1 Tag:

Neuen Patch aufkleben und am gewohnten Patch-Wechseltag wechseln.

Mehr als 1 Tag oder wenn nicht klar ist, wie lange sich der Patch schon gelöst hat:

Erhöhtes Schwangerschaftsrisiko. Sofort neuen Patch aufkleben und einen neuen 4-Wochen-Zyklus beginnen. Zusätzlicher Schutz während 7 Tagen.

Wechsel vergessen:

Bis zu 48 Stunden kein Problem. Neues Pflaster aufkleben und Wechsel zum normalen Patch-Wechseltag vornehmen.

Länger als 48 Stunden:

Erhöhtes Schwangerschaftsrisiko (Vorgehen vgl. Packungsbeilage).

Verlängerte Pause:

Besonders hohes Schwangerschaftsrisiko (Vorgehen vgl. Packungsbeilage)

Übrigens:

Vorteilhaft ist es, den neuen Patch jeweils abends vor dem Schlafen Gehen aufzukleben respektive zu wechseln.

Zulassungsinhaber: Janssen-Cilag AG, 6341 Baar, Tel. 041 767 34 34, www.janssen-cilag.ch