

Langzyklus mit hormonellen Kontrazeptiva

Selbstbestimmtes Menstruationsmanagement für Frauen

Eine deutliche Mehrheit der Frauen (56%) würde gerne auf ihre monatliche Regelblutung verzichten - nur 28% der Frauen möchten ihre monatliche Menstruation behalten.¹ Dieses Ergebnis aus dem „1. Österreichischen Verhütungsreport 2012“ deckt sich mit ähnlichen Befragungen aus Deutschland.^{2,3} Konsequenterweise haben 38% der befragten Frauen bereits eine hormonelle Verhütung über einen längeren Zeitraum durchgehend eingenommen, um die Regelblutung zu vermeiden. Etwa 4% der Frauen machen dieses Menstruationsmanagement regelmäßig und immerhin 14% gelegentlich. Insbesondere unter jungen Frauen zwischen 21-29 Jahren ist dies weit verbreitet, etwa 50%.

Im Langzyklus haben Frauen statistisch signifikant weniger Kopf- und Bauchschmerzen, sowie ein besseres Wohlbefinden, als Frauen unter normalem Einnahmeschema.⁴ Aus medizinischer Sicht ist der Langzyklus sicher und führt nach Absetzen rasch zu normalen Zyklen.⁵

Die monatliche Entzugs-Blutung bei Frauen, die mit Pille, Ring oder Pflaster verhüten, ist durch die einwöchige Pause künstlich ausgelöst. Dies basiert nicht auf einer biologischen Notwendigkeit, sondern wurde von den Erfindern der Pille in den 60-er Jahren aus Marketingüberlegungen eingeführt, um einen ‚natürlichen‘ Zyklus nachzuahmen und damit die Akzeptanz der Pille zu erhöhen, und die Zulassung durch die amerikanische Gesundheitsbehörde FDA zu erleichtern. Dies beschreibt der Erfinder der Pille, der Biochemiker Gregory Pincus in seiner Biographie.⁶

the regimen originally introduced (pill taking beginning on day 5 and ending on day 24) to insure an approximately 28-day menstrual cycle has, with exceptions to be noted, been universally adopted. The rationale for this is simple: these artificial menstrual cycles give assurance to the contraceptive user of “normal” genital function.

Erst in den letzten Jahren wurde dies öffentlich diskutiert und hinterfragt.^{7,8} Seit 2003 gibt es in den USA mit Seasonale[®] eine ‘Pille’ für drei Monate und seit 2015 mit Seasonique[®] auch in Österreich und einigen anderen Ländern.⁹

Das hat dazu geführt, dass zunehmend mehr Frauen selbst ihre Menstruation bestimmen und die Häufigkeit ihrer Regelblutungen mittels kontinuierlicher Einnahme der Pille, bzw. Anwendung des Rings oder des Pflasters ihren eigenen Bedürfnissen anpassen.

Mehr Informationen dazu finden Sie auf: www.periodenfrei.info

¹ Österreichischer Verhütungsreport 2012, www.gynmed.at

² Verhütungsverhalten Erwachsener, BZgA 2011, www.bzga.de

³ Wiegatz et al. Attitude of German women and gynecologists towards long-cycle treatment with oral contraceptives. Contraception. 2004 Jan;69(1):37-42.

⁴ Bitzer et al. Lebensqualität und allgemeines Wohlbefinden nach Umstellung auf ein Drospirenon-haltiges orales Kontrazeptivum, Journal für Fertilität und Reproduktion 2007

⁵ Anderson et al. Endometrial microstructure after long-term use of a 91-day extended-cycle oral contraceptive regimen, Contraception 71 (2005) 55–59

⁶ Gregory Pincus, The control of Fertility, 1965, www.muvs.org

⁷ Thomas SL, Ellertson C. Nuisance or natural and healthy: should monthly menstruation be optional for women? Lancet. 2000 Mar 11;355(9207):922-4

⁸ Aubeny E. Will period-free hormonal contraception become the norm of the twenty-first century? Eur J Contracept Reprod Health Care. 2006 Mar;11(1):1-5

⁹ Andrist et al. Women's and providers' attitudes toward menstrual suppression with extended use of oral contraceptives. Contraception. 2004 Nov;70(5):359-63.