

# Mirena® – Kopf frei für die Liebe



Informationen zur Empfängnisverhütung mit der Hormonspirale

Praxisstempel

Einlegedatum:

Einlegedatum:

Praxisstempel

**Mirena® Pass**

Name der Anwenderin:

**Mirena®-Pass**  
Bei der Einlage von Mirena® können Sie sich von Ihrem Frauenarzt/Ihrer Frauenärztin diesen Pass mit Einlege- und Einfernungsterminen ausstellen lassen, damit Sie diese Daten immer präsent haben.

**Zyklus kalender**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Jan																																
Feb																																
März																																
April																																
Mai																																
Juni																																

Bitte markieren Sie in dieser Tabelle Ihre Blutungstage

Einlegedatum von Mirena®  
 Blutung (Tampon oder Binde nötig)  
 Schmerzlinderung (Einlegege genügt)

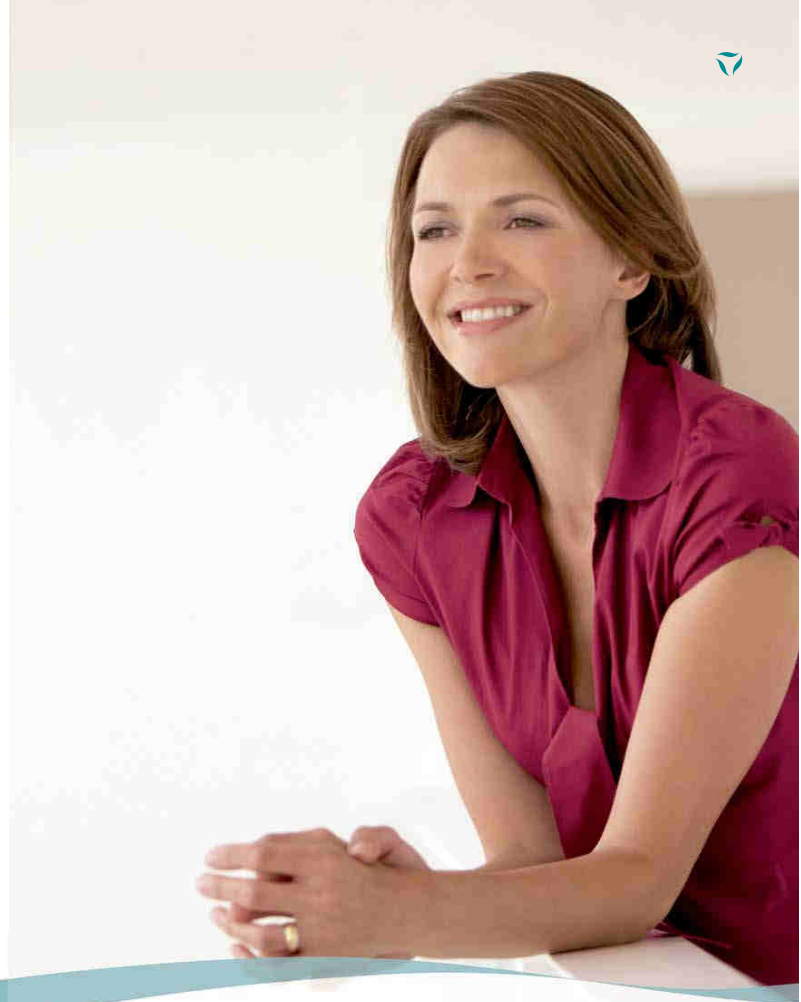
**Zyklus kalender**  
Bitte markieren Sie Ihre Blutungstage und bringen den Zyklus kalender bei Ihrem nächsten Frauenarztbesuch mit.

[www.mirena.de](http://www.mirena.de)



## Inhalt

	Seite
Eine gute Entscheidung – Mirena®!	4
Was ist Mirena®?	6
Mirena® – ein Kurzprofil.	7
Wie wirkt Mirena®?	9
Für wen ist Mirena® geeignet?	10
Wie wird Mirena® eingelegt?	12
Vorteile, die für Mirena® sprechen.	13
Veränderungen der Menstruation.	14
Die Anpassungsphase – der Körper gewöhnt sich an Mirena®.	16
Die gute Verträglichkeit.	17
Der Wechsel von Mirena®.	18
Mirena® ist einfach anders.	
Verhütungsmethoden im Vergleich.	20
Verhütung, die sich auch noch rechnet: Mirena®.	22
Fragen und Antworten.	24





## Eine gute Entscheidung – Mirena®!

Liebe Patientin,  
Ihr Frauenarzt/Ihre Frauenärztin hat Ihnen Mirena® empfohlen. Diese kleine Hormonspirale wird Sie bis zu 5 Jahre sicher vor einer Schwangerschaft schützen. Das bedeutet für Sie: 5 Jahre brauchen Sie nicht mehr an Verhütung zu denken. Ein Punkt weniger, um den Sie sich kümmern müssen. Aber Mirena® nimmt Ihnen noch mehr ab. Beispielsweise die Menstruationsprobleme. Denn unter Mirena® wird die Blutung meist kürzer, schwächer und läuft praktisch schmerzfrei ab.



Mirena® verhütet komplett frei von Östrogenen und gibt „lokal“ in der Gebärmutter eine geringe Menge Gestagen ab. Dazu – und zu allen anderen Eigenschaften von Mirena® – mehr in dieser Broschüre. Außerdem finden Sie hier zum Schluss die am häufigsten gestellten Fragen ausführlich beantwortet.

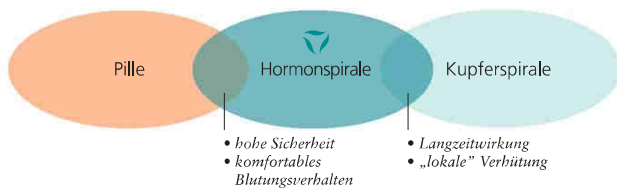
Sollte eine Ihrer Fragen nicht dabei sein oder etwas unklar bleiben, können Sie sich natürlich an Ihren Frauenarzt/Ihre Frauenärztin wenden. Er/Sie wird Sie umfassend aufklären und beraten. Auch die Expert(inn)en an unserem Mirena®-Service-Telefon helfen Ihnen gerne weiter, Telefon **0180/4 09 09 09** (montags bis freitags von 08:00 bis 18:00 Uhr, 0,20 € pro Anruf aus dem Festnetz). Weitere Informationen finden Sie auch unter: [www.mirena.de](http://www.mirena.de)

Wir wünschen Ihnen eine informative Lektüre –  
und 5 entspannte Jahre mit Mirena®!

## Was ist Mirena®?

Mirena® ist eine Hormonspirale. Sie verbindet als solche die Vorteile von Pille und Kupferspirale auf besonders verträgliche Art. Zum einen verhütet Mirena® „lokal“ – das heißt, Hormone werden dort abgegeben und wirken dort, wo sie benötigt werden: in der Gebärmutter. Außerdem kommt Mirena® ganz ohne Östrogene aus. Es wird langsam und regelmäßig eine sehr geringe Menge Gestagen freigesetzt, gerade genug, um Sie sicher vor einer Schwangerschaft zu schützen. Zum anderen sorgt das Gestagen dafür, dass sich das Blutungsverhalten ändert. Anders als mit der Kupferspirale wird die Menstruation mit Mirena® schwächer und kürzer – einfach angenehmer. Mirena® ist grundsätzlich für alle Frauen geeignet – weltweit verfügen schon mehr als 12 Millionen Frauen über Erfahrung mit Mirena® (Stand Dez. 2007)! In Deutschland ist sie die beliebteste Form der Langzeitverhütung, mit der 96 %\* aller Anwenderinnen zufrieden bzw. sehr zufrieden sind, über 92 %\*\* würden Mirena® ihrer Freundin empfehlen. Und auch die Zahl der Wiederanwenderinnen belegt, dass Mirena® sehr beliebt ist: Über 90 %\*\* der derzeitigen Anwenderinnen würden sich aufgrund ihrer positiven Erfahrungen für eine zweite Mirena® entscheiden.

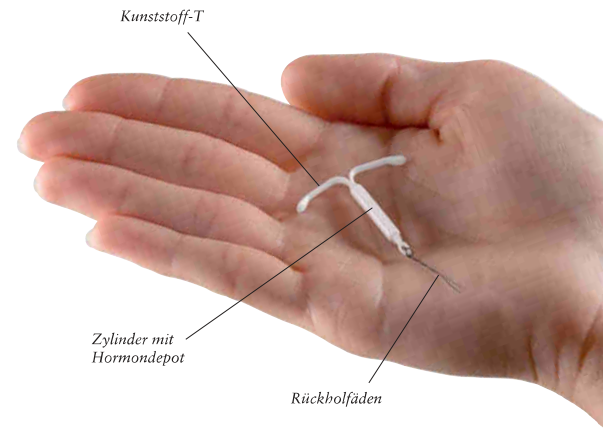
### Die Hormonspirale verbindet die Vorteile der Pille und der Kupferspirale



## Mirena® – ein Kurzprofil.

- Korpus: elastischer Kunststoff (latexfrei)
- Größe: 32 mm lang, 32 mm breit
- Rückholfäden: Polyethylen
- Empfängnischutz: 5 Jahre
- Pearl-Index: 0,16\*\*\*

Mirena® wird vom Gynäkologen in die Gebärmutter eingelegt. Im Zylinder von Mirena® ist ein Hormondepot, aus dem über 5 Jahre langsam und gleichmäßig geringe Mengen eines Gestagens – das Gelbkörperhormon Levonorgestrel – freigesetzt wird. Dieses Gestagen sorgt sicher dafür, dass keine Schwangerschaft eintritt.



\* Europäische Zufriedenheitsstudie, 2007/08, n = 2.989 (Deutschland)  
 \*\* Segmentation Study, 2006, n = 2.989  
 \*\*\* Anzahl der ungewollten Schwangerschaften, wenn 100 Frauen 1 Jahr die genannte Verhütungsmethode anwenden.



## Wie wirkt Mirena®?

Durch die „lokale“ und gleichmäßige Freisetzung des Gestagens Levonorgestrel in der Gebärmutterhöhle bietet Mirena® einen Dreifach-Schutz gegen eine ungewollte Schwangerschaft:

1. Der Schleimpfropf im Gebärmutterhals verdickt sich und bildet eine Barriere gegen Spermien (und übrigens auch gegen unerwünschte Keime und Bakterien), die so auf dem Weg in die Gebärmutter gestoppt werden.
2. Falls doch ein paar Spermien in die Gebärmutter gelangen sollten, werden sie in ihrer Aktivität gehemmt.
3. Der Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut wird verringert (was im Übrigen der Grund ist, warum die Blutung mit Mirena® kürzer und weniger stark ist), somit kann sich auch kein Ei in der Gebärmutter einnisten.

Anders als bei der Pille und anderen hormonellen Verhütungsmethoden wird mit Mirena® der Eisprung (auch Ovulation genannt) nicht gehemmt. Mit anderen Worten: mit Mirena® bleibt der natürliche Zyklus und der Hormonhaushalt unbeeinflusst. Das bedeutet, dass Sie schon im ersten Zyklus ohne Mirena® wieder schwanger werden können. Mirena® verhütet 5 Jahre sicher, kann aber bei Kinderwunsch jederzeit vor Ablauf dieser 5 Jahre entfernt werden.

3. Verminderung des Aufbaus der Gebärmutter Schleimhaut

2. Spermien, die den Schleimpfropf ausnahmsweise doch passiert haben, werden durch das freigesetzte Hormon in ihrer Aktivität gehemmt.

1. Schleimpfropfbildung im Gebärmutterhals



## Für wen ist Mirena® geeignet?

### Kopf frei mit Mirena®.

Mirena® ist ideal für alle Frauen, die sich eine langfristige und sichere Verhütungsmethode wünschen, an die sie nicht denken müssen. Die völlige Östrogenfreiheit, die geringe Gestagenmenge und die schwächeren Blutungen können das Leben und die Liebe für jede Frau leichter machen.

### Ein Termin weniger mit Mirena®.

Ständig unterwegs. Familie oder Job fordern alle Energien. Da ist es eine Erleichterung, wenn man einen Punkt von der Agenda streichen kann. Zum Beispiel die tägliche Einnahme der Pille. Mit Mirena® können Sie sich ganz auf Ihre Beziehung, Ihr Leben konzentrieren und die Themen Verhütung und Menstruation zu den Akten legen.

### Aktiv mit Mirena®.

Spaß an Sport und Bewegung haben und die Liebe und das Leben möglichst unkompliziert genießen – das wünschen sich viele Frauen. Da ist Mirena® die ideale Verhütungsmethode – langfristig, sicher und mit wenig Hormonen sorgt sie außerdem für leichtere und beschwerdefreiere Blutungen.

### Mirena® auch vor der Familienplanung.

Um mit einem Vorurteil aufzuräumen: Mit Mirena® können auch Frauen verhüten, die noch kein Kind geboren haben, wenn z. B. die Pille nicht vertragen wird oder Gegenanzeigen für die Anwendung anderer Methoden vorliegen. Wenn Sie dann ein Kind haben möchten, lassen Sie Mirena® einfach vor Ablauf der 5 Jahre entfernen. Und weil der Eisprung mit Mirena® ganz normal stattfindet, können Sie schon im nächsten Monat schwanger werden.



### Mirena® in der Stillzeit.

Mirena® kann nach der Geburt eingelegt werden, sobald sich die Gebärmutter vollständig zurückgebildet hat. Das ist meist nach 6–8 Wochen der Fall. In einigen Fällen kann es durchaus sinnvoll sein, bis zu 12 Wochen abzuwarten. Den genauen Zeitpunkt besprechen Sie mit Ihrem Frauenarzt/Ihrer Frauenärztin. Die äußerst niedrige, „lokal“ abgegebene Hormonmenge hat keine Auswirkungen auf die Muttermilch. Damit sind Sie in der Stillzeit auf der sicheren Seite.





## Wie wird Mirena® eingelegt?

Wenn Sie Mirena® bereits tragen, wissen Sie, dass es keinen Grund gibt, vor dem Termin bei Ihrem Frauenarzt/Ihrer Frauenärztin nervös zu sein. Wie die Überschrift dieser Seite schon deutlich macht, ist es lediglich ein „Einlegen“ in die Gebärmutter und damit keine große Sache.

Zunächst wird Ihr Frauenarzt/Ihre Frauenärztin Sie ausführlich beraten und alle möglichen Fragen klären. Dann folgt die eingehende gynäkologische Untersuchung, um sicherzustellen, dass keine medizinischen Gründe gegen Mirena® sprechen. Während der Menstruation, wenn der Gebärmutterhals ohnehin leicht geöffnet ist, wird Mirena® mittels einer dünnen Einführhilfe durch den Muttermund in die Gebärmutterhöhle gelegt. Zum Schluss werden die Rückholfäden auf die passende Länge gekürzt. Bis auf ein leichtes Ziehen im Unterbauch – ähnlich wie bei einer Monatsblutung – spürt man normalerweise nichts. Wenn Sie schmerzempfindlich sind oder sehr aufgeregt, sprechen Sie Ihren Frauenarzt/ Ihre Frauenärztin doch auf eine vorbeugende, schmerzstillende Behandlung an.

Unmittelbar nach dem Einlegen von Mirena® können menstruationsähnliche Beschwerden auftreten, die erfahrungsgemäß bereits am nächsten Tag vergessen sind.



## Vorteile, die für Mirena® sprechen.

### Mirena® – außergewöhnlich verträglich:

- „lokale“ Verhütung, die man nicht spürt
- östrogenfrei
- minimale „lokale“ Gestagenabgabe
- der natürliche Zyklus bleibt erhalten, der Eisprung wird nicht gehemmt

### Mirena® – außergewöhnlich zuverlässig:

- keine Anwendungsfehler durch Vergessen, z. B. der Pilleneinnahme, oder Zeitverschiebung möglich
- keine Beeinträchtigung der Sicherheit durch Erbrechen oder Durchfall
- Pearl-Index von 0,16

### Mirena® – außergewöhnlich angenehm:

- Mirena® macht den Kopf frei für die Liebe
- sichere Verhütung für 5 Jahre
- die Menstruation wird kürzer, schwächer und weniger schmerzhaft

### Mirena® – außergewöhnlich günstig:

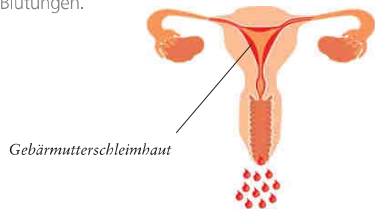
- rechnet sich im Vergleich zu anderen Verhütungsmitteln

### Mirena® – Verhütung, an die man nicht denken muss.

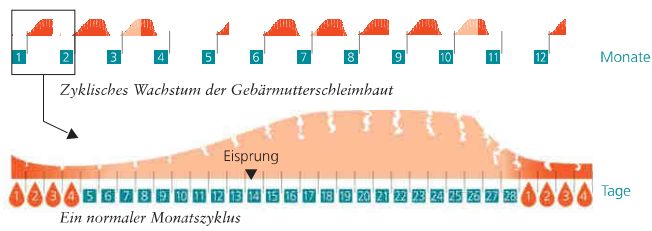
## Veränderungen der Menstruation.

Ihr Zyklus begleitet Sie seit der Pubertät: Jeden Monat reift in den Eierstöcken eine Eizelle heran. Findet keine Befruchtung statt, wird diese Eizelle wieder abgebaut und die Gebärmutterschleimhaut, die sich aufgebaut hatte, wird abgestoßen. Kurz: die Menstruation setzt ein. Sie macht viele Frauen regelrecht krank: Starke Blutungen, Krämpfe, Schmerzen in Kopf, Rücken und Unterleib sorgen dafür, dass einem an diesen Tagen oft elend zumute ist.

Auch Frauen, die weniger körperliche Probleme damit haben, geben offen zu, dass die Menstruation sie einschränkt – ob im Urlaub, Schwimmbad, in der Sauna oder beim Sex. Richtig wohl fühlt man sich nicht, wenn man blutet, erst recht nicht bei starken Blutungen.



Normaler Zyklus (Beispiel):

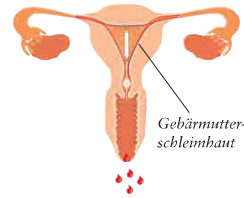


## Mit Mirena® ist das anders.

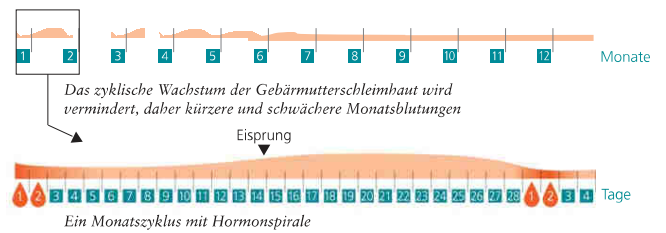
Es kommt zwar weiterhin zum Eisprung, aber die geringe Menge Gestagen, die „lokal“ in der Gebärmutter freigesetzt wird, mindert den Aufbau der Gebärmutter-schleimhaut. Dadurch wird die Menstruation kürzer, schwächer und auch weniger schmerzhaft. Nach einem Jahr mit Mirena® haben die meisten Frauen nur noch wenige Tage ihre Menstruation. Jede 5. Anwenderin genießt es, gar keine Blutung mehr zu haben – was übrigens aus medizinischer Sicht absolut unbedenklich ist und keinen Einfluss auf einen späteren Kinderwunsch hat.

## Alle Tage ohne Tage – einfach freier fühlen.

Sicher ist es erst einmal ungewohnt, wenn bei einigen Frauen die Tage plötzlich ganz ausbleiben. Wahrscheinlich dauert es etwas, bis Sie sich daran gewöhnt haben, aber dann können Sie die blutungsfreie Zeit ganz entspannt genießen. Mirena® ist generell eine der sichersten Verhütungsmethoden, die Blutungsfreiheit wird von den meisten Frauen sogar positiv bewertet.



Zyklus mit Hormonspirale (Beispiel):



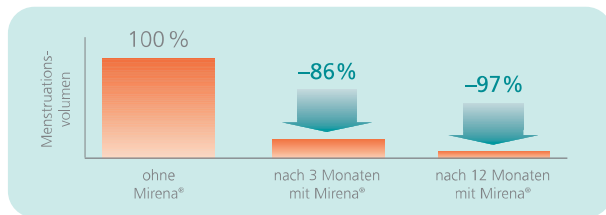




## Die Anpassungsphase – der Körper gewöhnt sich an Mirena®.

Auch wenn Mirena® sehr gut verträglich ist und vom ersten Tag an sicher vor einer Schwangerschaft schützt, müssen Sie Ihrem Körper etwas Zeit geben, sich an die veränderten Umstände zu gewöhnen. Es vollzieht sich – wie zuvor beschrieben – eine Veränderung in der Gebärmutter-schleimhaut: deren Aufbau wird gehemmt bzw. vermindert. Dieser Prozess kann zwischen 3 und 6 Monate dauern. In dieser Zeit ist es möglich, dass Zwischenblutungen auftreten oder dass die Periode sich länger hinzieht als gewöhnlich. All das ist eine natürliche Reaktion und unter Umständen etwas lästig. In die Umschlagseite dieser Broschüre ist ein Zyklus-kalender integriert. Damit können Sie über Ihr Blutungsverhalten Buch führen. Wenn Ihnen etwas merkwürdig vorkommt, kontaktieren Sie einfach Ihren Frauenarzt/Ihre Frauenärztin. Anhand Ihrer Aufzeichnungen lassen sich eventuelle Auffälligkeiten leichter nachvollziehen und Ursachen abklären.

### Abnahme des Menstruationsvolumens bei Mirena®-Anwendung\*



## Die gute Verträglichkeit.

Weil Mirena® mit einer sehr kleinen Hormonmenge auskommt und völlig östrogenfrei ist, wird sie von den meisten Frauen sehr gut vertragen. In Zahlen verdeutlicht bedeutet das: Allein in Europa verhüten im Moment mehr als 4,4 Millionen Frauen mit Mirena® und 95 % sind zufrieden bis sehr zufrieden mit ihrer Wahl.\*\* Trotzdem gibt es in Einzelfällen Begleiterscheinungen, die auftreten können, aber bei weitem nicht die Regel sind – wie beispielsweise Kopfschmerzen, Brustspannen, Übelkeit, Probleme mit unreiner Haut, Zwischenblutungen oder Stimmungsschwankungen. Diese Begleiterscheinungen, die im Übrigen auch mit dem natürlichen Zyklus zusammenhängen können, sind meist beschränkt auf die Eingewöhnungsphase, also die ersten 3 Monate.

Unerwünschte Begleiterscheinungen	Rate in % während der Anpassungsphase	Rate in % nach der Anpassungsphase
Bauchschmerzen	10,5	2,2
Akne/unreine Haut	3,5	1,2
Rückenschmerzen	3,1	1,0
Brustspannen	3,1	1,0
Kopfschmerzen	2,8	1,6
Ausfluss	2,7	< 1
Stimmungsschwankungen	2,5	< 1
Übelkeit	2,4	< 1
Ödeme	1,1	< 1

Nach Andersson K, Odland V, Rybo G. Contraception 49: 56-72, 1994

Für weitere Informationen lesen Sie bitte die Gebrauchsinformation.

\* Andersson et al., 1990  
 \*\* Europäische Zufriedenheitsstudie 2007/08, n = 2.989 (Deutschland)



Bei der Umstellung von einer Pille, die einen positiven Effekt auf die Haut hatte, sollten Sie daran denken, dass dieser Effekt unter Mirena® nicht aufrecht erhalten wird. Wenn es direkt nach dem Einlegen zu einem Ziehen im Unterleib kommt, vergleichbar mit dem Regelschmerz, ist das normal. Erst wenn Sie unerwartet starke Blutungen bekommen oder länger anhaltend Schmerzen im Bauch verspüren, kontaktieren Sie am besten Ihren Frauenarzt/Ihre Frauenärztin, um der Ursache auf den Grund zu gehen. Weitere Informationen zu Begleiterscheinungen finden Sie im Kapitel „Fragen und Antworten“.

Eine individuelle Aufklärung zu Mirena® erhalten Sie im Beratungsgespräch mit Ihrem Frauenarzt/Ihrer Frauenärztin zusammen mit der Gebrauchsinformation und der Einverständniserklärung.

## Der Wechsel von Mirena®.

Das Schöne an Mirena® ist, dass man gar nicht an sie denkt. Allerdings sollten Sie ihr mindestens einmal im Jahr ein wenig Aufmerksamkeit gönnen und einen Termin bei Ihrem Frauenarzt/Ihrer Frauenärztin vereinbaren, um die korrekte Lage überprüfen zu lassen. Natürlich können Sie eine dieser Lagekontrollen auch mit Ihrer jährlichen Vorsorgeuntersuchung verbinden. Nach 5 Jahren ist es an der Zeit, Mirena® entfernen zu lassen. Das geht im Übrigen – anders als das Legen – unabhängig von der Menstruation: Ihr Frauenarzt/Ihre Frauenärztin zieht die „alte“ Mirena® und legt – wenn Sie es wünschen – sofort eine „neue“.



Sie genießen so lückenlose Verhütungssicherheit – und eine Eingewöhnungsphase gibt es in diesem Fall auch nicht! So machen es übrigens fast alle Frauen, die sich einmal für Mirena® entschieden haben: Ein Großteil würde es wieder tun! Weil es so bequem ist. Weil es so sicher ist. Weil es so komfortabel ist, auch, was die Blutungen betrifft. Und weil man bewährten Lösungen gerne treu bleibt.



## Mirena® ist einfach anders. Verhütungsmethoden im Vergleich.

### Die klassische Kombinationspille und andere hormonelle Methoden. Oder Mirena®.

Bei den hormonellen Verhütungsmethoden sind in erster Linie die Pille, die 3-Monatsspritze, der Hormonring und das Implantat zu nennen. Alle 4 Methoden geben hohe Sicherheit, wenn sie richtig angewendet werden, aber sie verhüten mit höheren Hormonmengen als Mirena®.

Mirena® ist im Vergleich zu vielen anderen Methoden völlig östrogenfrei. Sie gibt ausschließlich ein Gestagen ab, das „lokal“ seine Wirkung in der Gebärmutter entfaltet. Die Hormonkonzentration im Blut ist gegenüber anderen hormonellen Verhütungsmethoden wesentlich geringer.

### Die Kupferspirale. Oder Mirena®.

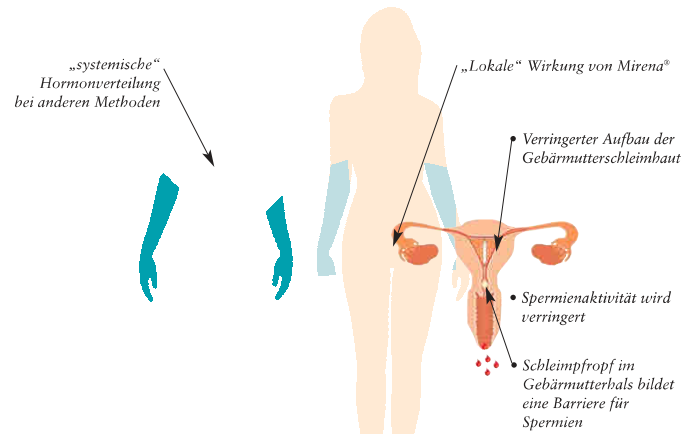
Die Kupferspirale besteht aus einem Kunststoffträger, der mit feinem Kupfer umwickelt ist. Die verhütende Wirkung entsteht durch eine leichte Entzündungsreaktion der Gebärmutter Schleimhaut und die spermienabtötende Eigenschaft des Kupfers. Mit der Kupferspirale gehen häufig stärkere und schmerzhaftere Monatsblutungen einher.

Mirena® besteht aus einem Kunststoffkörper, der das Gestagen Levonorgestrel gelöst enthält und dieses täglich in gleichmäßigen, minimalen Mengen abgibt. Dadurch ist Mirena® sicherer und sorgt ganz nebenbei auch noch für schwächere oder ganz ausbleibende Monatsblutungen.

### Die Sterilisation. Oder Mirena®.

Bei einer Sterilisation werden in einem chirurgischen Eingriff die Eileiter unterbrochen. Die Sterilisation ist nur sehr schwer rückgängig zu machen. Damit handelt es sich hier streng genommen nicht um eine Langzeitverhütung, sondern eher um eine „Für-immer-Verhütung“. Das Blutungsverhalten verändert sich in der Regel jedoch nicht.

Mirena® dagegen ist mindestens so sicher wie die Sterilisation, kann aber jederzeit entfernt werden, wenn ein Kinderwunsch besteht.





## Verhütung, die sich auch noch rechnet: Mirena®.

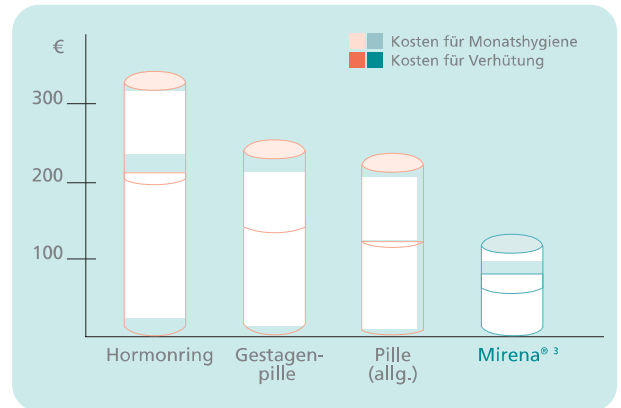
Mirena® bietet Ihnen 5 Jahre sichere Verhütung zu einem Preis von ca. 300 bis 400 €<sup>3</sup>. Wie bei allen anderen Verhütungsmitteln tragen Sie die Kosten selbst, die Krankenkassen gewähren keine Zuzahlung oder Erstattung. Auch wenn Ihnen das auf den ersten Blick vielleicht viel erscheint, lohnt sich das Vergleichen – denn über den langen Zeitraum von 5 Jahren liegen die Kosten für Mirena® zwischen 5,00 € und 6,60 € im Monat und sind damit deutlich günstiger als die vieler anderer Verhütungsmethoden –

wie die Grafik rechts zeigt. Außerdem sparen Sie aufgrund der leichteren Monatsblutung auch noch Geld für Tampons oder Binden. So gesehen rechnet sich Mirena® bereits nach 3 Jahren.



### Mirena® im Vergleich:

Ø Kosten für Verhütung<sup>1</sup> + Monatshygiene<sup>2</sup> pro Jahr (inkl. 1. – 6. Monat)



<sup>1</sup>Quelle: Lauer-Taxe, Februar 2008, Berechnungen auf Basis N2; Pillen: Mittelwerte nach Marktanteilen gewichtet  
<sup>2</sup>Quelle: GfK HealthCare, Menstruation und Monatshygiene, April 2007, n = 2.120; \*Pille: Mittelwert über alle Pillen  
<sup>3</sup>Der genaue Preis ist vom individuell unterschiedlichen Untersuchungs- und Behandlungsaufwand abhängig.



## Fragen und Antworten.

### Gehört Mirena® zu den sichersten Verhütungsmethoden?

Ja! Mirena® überzeugt durch hohe Sicherheit: Nur 1 bis 2 von 1000 Frauen, die mit der Hormonspirale verhüten, werden pro Jahr schwanger. Und das ist sicherlich auch darin begründet, dass man Mirena® einfach nicht vergessen kann und z. B. Einnahmefehler entfallen.

### Was heißt eigentlich „lokale“ Verhütung?

Mirena® gibt das Gestagen genau dort ab, wo es wirken soll – nämlich in der Gebärmutter. Und auch nur dort! Entsprechend sind im Vergleich zur Pille oder zum Implantat nur geringere Hormonspiegel nötig. Schauen Sie sich dazu auch die Seiten 20–21 dieser Broschüre an. Die Dosis von Mirena® ist so gering, dass der natürliche Zyklus weitgehend unbeeinflusst bleibt und der Eisprung im Unterschied zu den anderen hormonellen Methoden weiterhin stattfindet.

### Wie lange wirkt Mirena®?

Bis zu 5 Jahre bietet Ihnen Mirena® sicheren Schutz vor einer Schwangerschaft – sofern Sie nicht vorher schwanger werden möchten und sie sich ziehen lassen. Nach 5 Jahren ist das kleine Hormonreservoir langsam aufgebraucht. Dann ist es Zeit, Mirena® entfernen zu lassen.



### Wer erinnert mich daran, Mirena® rechtzeitig entfernen oder ersetzen zu lassen?

Sie können aus dieser Broschüre einen Mirena®-Pass heraustrennen und in diesen von Ihrem Frauenarzt/Ihrer Frauenärztin das Einlege- und das Entfernungsdatum eintragen lassen. Am besten bewahren Sie den Pass bei Ihrer Krankenversichertenkarte auf und nehmen ihn zu jedem Kontrolltermin beim Frauenarzt mit, dann sind Sie auf der sicheren Seite.





### Muss man nach 5 Jahren eine Pause einlegen?

Nein. Wenn Sie sich für Mirena® entscheiden, kann der Frauenarzt/die Frauenärztin sofort nach dem Entfernen der „alten“ die „neue“ Mirena® legen. Vorteil: die Eingewöhnungszeit entfällt.

### Was ist, wenn man sich ein Kind wünscht? Kann man mit Mirena® einfach aufhören?

Ja, jederzeit. Gehen Sie einfach – unabhängig von Ihrer Monatsblutung – zu Ihrem Frauenarzt/Ihrer Frauenärztin und lassen Mirena® entfernen. Schon beim nächsten Eisprung, also innerhalb des ersten Monats ohne Mirena®, können Sie schwanger werden.

### Kann man mit Mirena® auch nach der Geburt bzw. in der Stillzeit verhüten?

Ja. Mirena® kann nach einer Geburt eingelegt werden, sobald sich die Gebärmutter wieder vollständig zurückgebildet hat, was meist nach ca. 6–8 Wochen (in Ausnahmefällen auch erst nach 12 Wochen) der Fall ist. Mirena® ist völlig östrogenfrei und die äußerst geringen Gestagenmengen haben keine Auswirkungen auf die Muttermilch, sind also völlig unbedenklich für das Baby. Und Sie genießen den vollen Empfängnischutz, der gerade kurz nach einer Schwangerschaft so wichtig ist.

### Können Frauen, die noch kein Kind bekommen haben, mit Mirena® verhüten?

Natürlich. Sobald die Gebärmutter eine bestimmte Größe hat, was häufig schon nach der Pubertät der Fall ist, kann Mirena® gelegt werden. Es gibt viele junge Frauen, die mit Mirena® verhüten, weil für sie aus unterschiedlichen Gründen (weil sie z. B. keine Östrogene vertragen) herkömmliche Methoden wie die Pille nicht mehr in Frage kommen. Fragen Sie am besten Ihren Frauenarzt/Ihre Frauenärztin, falls Sie sich nicht sicher sind, ob Mirena® für Sie in Frage kommt.



### Wann kann man auf Mirena® umsteigen?

Ein Wechsel der Verhütungsmethode, z. B. von der Kupferspirale, der Pille, dem Hormonring oder anderen hormonellen Methoden zu Mirena® ist jederzeit möglich. Warten Sie am besten die nächste Regelblutung ab, dann ist das Einlegen besonders einfach.

### Wie oft muss man zur Kontrolle?

Die richtige Lage von Mirena® sollte unmittelbar nach dem Einlegen, nach der ersten Monatsblutung und dann mindestens einmal jährlich per Ultraschall kontrolliert werden.

### Kommt es vor, dass man Mirena® spürt?

Nein, Mirena® ist so weich und flexibel, dass man sie auch bei intensiver sportlicher Betätigung oder beim Sex nicht spürt. Hin und wieder gibt es Fälle, in denen Frauen oder ihre Partner die Rückholfäden als störend empfinden – diese können dann leicht vom Frauenarzt gekürzt werden.

### Ist es möglich, dass Mirena® verloren geht oder verrutscht?

Nein, im Normalfall nicht. Sie liegt gut geschützt in der Gebärmutter, vergleichbar mit etwas, das Sie in einer geschlossenen Faust halten. Das Risiko für eine Verletzung der Gebärmutter (Perforation) oder eine versehentliche Ausstoßung ist gering, im Einzelfall jedoch nicht auszuschließen. Auch unter extremen Bedingungen, z. B. beim Leistungssport, bleibt Mirena® normalerweise sicher in ihrer Position. Sie können sich davon selbst überzeugen, indem Sie die Fäden ertasten. Ein sicheres Gefühl geben außerdem die regelmäßigen Lagekontrolluntersuchungen bei Ihrem Frauenarzt/Ihrer Frauenärztin.



### Die Blutung bleibt aus. Bin ich schwanger?

Kein Grund zur Sorge! Mirena® ist so sicher wie die Sterilisation. Sollten Sie Schwangerschaftsanzeichen wie Brustspannen oder Übelkeit haben oder die Fäden der Mirena® nicht mehr tasten können, suchen Sie vorsichtshalber in jedem Falle Ihren Frauenarzt/Ihre Frauenärztin zur Abklärung auf.

Generell können die Blutungen schwächer werden, da Mirena® den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut reduziert. Das hat im Übrigen den positiven Zusatzeffekt, dass auch Eisenverlust oder -mangel mit Mirena® positiv beeinflusst wird. Ungefähr 20 % der Frauen, die mit Mirena® verhüten, haben nach einem Jahr gar keine Blutungen mehr\* – was keine Auswirkungen auf einen Schwangerschaftswunsch zu einem späteren Zeitpunkt hat.

### Ist es aus medizinischer Sicht bedenklich, keine Blutung zu haben?

Nein, absolut nicht. Aus der Blutungsfreiheit ergeben sich keine Nachteile oder gar Risiken. Ganz im Gegenteil. Auch wenn Sie ohne Periode anfänglich das Gefühl haben, Ihnen fehlt ein Teil Ihrer „Weiblichkeit“ – Sie werden auf lange Sicht nichts vermissen. Sobald Mirena® entfernt wird, stellt sich die Monatsblutung sofort wieder ein und damit auch die Empfängnisfähigkeit. Das heißt: Sie können bereits im Monat eins nach Mirena® schwanger werden.

### Das Thema Zwischenblutungen – mit Mirena® ein Thema?

Direkt nach der Einlage sind Zwischenblutungen völlig normal. Sie können bis zu 3, in Einzelfällen auch bis zu 6 Monate anhalten. Der Körper braucht einfach etwas Zeit, sich auf die neue Situation einzustellen. Sobald sich die Gebärmutter an Mirena® gewöhnt hat, werden die monatlichen Blutungen in der Regel deutlich schwächer und kürzer. Falls die Zwischenblutungen über ein halbes Jahr hinaus anhalten, konsultieren Sie bitte Ihren Frauenarzt/Ihre Frauenärztin.



### Werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen?

Wie alle anderen Methoden zur Verhütung muss man auch Mirena® ab dem 20. Lebensjahr selbst bezahlen. Durch die lange Anwendungsdauer gehört die Hormonspirale allerdings zu den günstigeren Verhütungsmethoden: Bereits nach 3 Jahren rechnet sie sich – wie Sie am Rechenexempel auf Seite 23 leicht erkennen können.

### Wie wird Mirena® eingelegt?

Mittels einer dünnen Einführhilfe wird Mirena® durch die Scheide in die Gebärmutter eingeführt. Sobald Ihr Frauenarzt/Ihre Frauenärztin das Röhrchen herauszieht, entfalten sich die „Arme“ von Mirena® und geben ihr sicheren Halt in der Gebärmutter. Dann werden die Rückholfäden auf die richtige Länge gekürzt. Fertig.

### Tut das Einlegen weh?

Es kann bei der Einlage vorübergehend zu einem leichten Ziehen kommen, wie Sie es vielleicht von der Menstruation kennen. Wenn Sie empfindlich auf Schmerzen reagieren, fragen Sie Ihren Frauenarzt/Ihre Frauenärztin nach einer lokalen Betäubung oder einer vorbeugenden schmerzstillenden Behandlung. Unmittelbar nach dem Einlegen ist es möglich, dass Sie menstruationsähnliche Beschwerden verspüren. Keine Sorge, diese klingen schnell wieder ab!

### Sind Bauch- oder Rückenschmerzen durch Mirena® möglich?

Am Tag nach der Einlage von Mirena® klagen manche Frauen über ein Ziehen im Bauch, vergleichbar mit Menstruationsschmerzen. Dies ist direkt nach der Einlage kein Grund zur Beunruhigung, die Gebärmutter muss sich erst an die neue Situation gewöhnen. Der Schmerz lässt dann schnell nach. Auch wenn



es Frauen gibt, die dieses Ziehen oder auch Rückenschmerzen über mehrere Tage oder sogar Wochen ab und zu spüren, ist das eher die Ausnahme. Sobald sich der Körper an Mirena® gewöhnt hat, ist sie nicht mehr zu spüren.

### Kann es unter Mirena® zu Stimmungsschwankungen kommen?

Mirena® wirkt vorwiegend „lokal“, also direkt in der Gebärmutter. Ihr Zyklus – mit all seinen hormonellen Hochs und Tiefs – bleibt erhalten. Wenn Sie ohnehin unter Symptomen gelitten haben, die das PMS (Prämenstruelles Syndrom) mit sich bringen kann (z. B. depressive Verstimmungen, Stimmungsschwankungen und andere Gefühlsausbrüche), wird sich mit Mirena® nichts daran ändern. Manchmal sind auch veränderte Lebensumstände verantwortlich für eine Reaktion der Psyche – Faktoren wie Überlastung, Stress und Krisen spielen eine große Rolle für das persönliche Wohlbefinden.

### Bilden sich unter Mirena® Zysten?

Zysten sind mit einer Flüssigkeit gefüllte Bläschen, die in vielen Organen vorkommen können und meist völlig harmlos sind. Jeden Monat bilden sich in den Eierstöcken Follikelzysten, die automatisch wieder verschwinden. Auch unter Mirena® ist das so, weil ja die Ovulation nicht unterdrückt wird. In Ausnahmefällen können diese Zysten bestehen bleiben, was aber auch ohne Mirena® passieren kann. Wenn sie dann größer werden, können Beschwerden wie Bauch- oder Rückenschmerzen auftreten. In diesem Fall wenden Sie sich bitte an Ihren Frauenarzt/Ihre Frauenärztin.





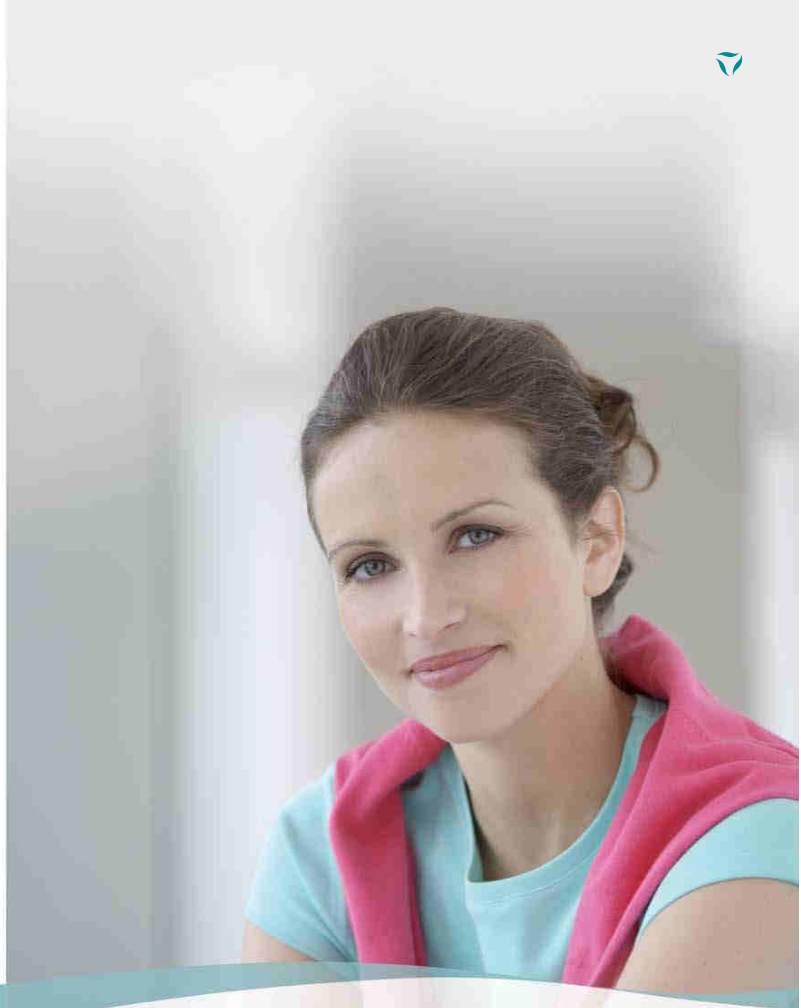
#### Ist das Risiko für Infektionen unter der Hormonspirale erhöht?

Nein. Im Gegenteil. Es wird sogar vermutet, dass Mirena® einen gewissen Schutz vor bestimmten Infektionen bietet. Der Schleimpfropf vor dem Eingang der Gebärmutter ist nicht nur undurchlässig für Spermien, sondern auch für viele Infektionserreger. Risikofaktoren für Infektionen sind z. B. häufig wechselnde Sexualpartner. Wichtig zu wissen ist, dass vor der Übertragung einer HIV-Infektion nur Kondome schützen können! Vor der Einlage von Mirena® muss auf jeden Fall gesichert sein, dass Sie keine Entzündung im Genitalbereich haben. Ihr Frauenarzt/Ihre Frauenärztin wird Sie daraufhin untersuchen und Sie beraten.

Sie sind damit doppelt geschützt, zum einen durch die Betreuung Ihres Frauenarztes/Ihrer Frauenärztin, zum anderen durch Mirena®.

#### Kann es unter Mirena® zu Hautunreinheiten kommen?

Durch seine vorwiegend „lokale“ Wirkung hat Mirena® keinen Einfluss auf das Hautbild. Der Zyklus bleibt erhalten und damit auch die hormonellen Schwankungen, die u. a. Ursache für Hautunreinheiten sind. Frauen, die zu unreiner Haut neigen, können mit Mirena® wieder damit zu kämpfen haben. Falls Sie von einer Pille, die gegen Akne wirksam ist, auf Mirena® umsteigen möchten, besprechen Sie mit Ihrem Frauenarzt/Ihrer Frauenärztin, wie das Hautbild vor Einnahme dieser Pille war.



## Weitere Informationen

In dieser Broschüre finden Sie Antworten auf die häufigsten Fragen zur Verhütung mit Mirena®.

Die Broschüre ersetzt nicht das individuelle Aufklärungsgespräch mit Ihrem Frauenarzt/Ihrer Frauenärztin, das Lesen der Gebrauchsinformation und der Einverständniserklärung zur Mirena®-Einlage.

Aktuelle Informationen gibt es auch im Internet:

[www.mirena.de](http://www.mirena.de)

Oder Sie kontaktieren unser Service-Team:

Bayer Vital GmbH

Telefon 0180/4 09 09 09

montags bis freitags von 08:00 bis 18:00 Uhr

0,20 € pro Anruf aus dem Festnetz

[gynaekologie@bayerhealthcare.com](mailto:gynaekologie@bayerhealthcare.com)

The image shows two forms from the Mirena product information. The top form is titled "Ihre nächste Mirena®-Ultraschallkontrolle" and contains two columns of input fields for dates. The bottom form is a "Zykluskalender" (cycle calendar) for the months of July, August, September, October, November, and December. It features a grid for marking days with a legend for Mirena insertion, pregnancy, and spotting.

**Ihre nächste Mirena®-Ultraschallkontrolle**

**Zykluskalender** Bayer HealthCare Bayer Vital

Bitte markieren Sie in dieser Tabelle eine Mirena-Einlage mit einem blauen Punkt (Einlegedatum von Mirena®), eine Schwangerschaft mit einem roten Kreis (Schwangerschaft) oder eine Blutung mit einem roten Kreis (Blutung (Empfang oder sonstig) oder eine Blutung (Empfang oder sonstig)).