

## Verhütung: Machen die Antibabypille oder andere hormonelle Verhütungsmethoden dick?



Antibabypille, Vaginalring oder Verhütungspflaster haben bei den meisten Frauen sehr wahrscheinlich keinen starken Einfluss auf das Gewicht. Viele Frauen nehmen über die Jahre langsam zu, unabhängig davon, ob sie hormonell verhüten oder nicht.

**Antibabypille, Vaginalring oder Verhütungspflaster haben bei den meisten Frauen sehr wahrscheinlich keinen starken Einfluss auf das Gewicht. Viele Frauen nehmen über die Jahre langsam zu, unabhängig davon, ob sie hormonell verhüten oder nicht.**

Die Antibabypille (oft einfach „Pille“ genannt), das Verhütungspflaster und der Vaginalring zählen zu den kombinierten hormonellen Verhütungsmitteln. Sie werden Kombinationspräparate genannt, weil sie zwei Hormone enthalten: ein Östrogen und ein Gestagen. (Eine Ausnahme ist die sogenannte Minipille, die nur ein Hormon enthält.) Für viele Frauen sind sie die bequemste Art, eine Schwangerschaft zu vermeiden: Sie müssen beim Geschlechtsverkehr oder davor nicht mehr an die Verhütung denken und haben selbst die Kontrolle darüber. Wie hormonelle Verhütungsmittel wirken, können Sie hier (URL:

<http://www.gesundheitsinformation.de/index.454.de.html>) nachlesen.

Weitere Informationen zu diesem Thema in unserem Spezial (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.551.56.de.html>) .In vielen Ländern ist die Pille das am häufigsten verwendete Mittel zur Geburtenkontrolle. Frauen, die die Pille wieder absetzen, geben häufig als Grund an, dass sie zugenommen haben. Klinische Studien sind hier widersprüchlich: Es gibt Frauen, die über eine Gewichtszunahme berichten, andere Frauen berichten jedoch über eine Gewichtsabnahme. Deshalb sind in den Beipackzetteln hormoneller Verhütungsmittel sowohl Gewichtszunahme als auch -abnahme als mögliche unerwünschte Wirkungen aufgelistet. Ob diese Mittel wirklich dafür verantwortlich sind, wenn eine Frau zu- oder abnimmt, ist jedoch umstritten.

## **Auswirkungen von hormonellen Verhütungsmitteln auf das Gewicht sind umstritten**

Der Verdacht, dass Frauen durch hormonelle Verhütung zunehmen, beruht bislang vor allem auf theoretischen Überlegungen. Wenn das Gewicht steigt, liegt das in der Regel an einer der folgenden Veränderungen:

- Wassereinlagerungen
- Muskelaufbau (Muskeln sind schwerer als anderes Gewebe)
- Zunahme des Körperfetts

Auch hormonelle Verhütungsmittel könnten theoretisch zur Gewichtszunahme beitragen, wenn sie zu Wassereinlagerungen und einer Zunahme an Körperfett führen würden. Kombinationspräparate werden manchmal auch verdächtig, den Appetit zu steigern und die Frauen so zu verführen, mehr zu essen.

Ob dieser Verdacht zutrifft, lässt sich jedoch nicht leicht beweisen oder widerlegen. Die Schwierigkeit liegt darin, dass auch Frauen, die keine hormonellen Verhütungsmittel anwenden, mit den Jahren zunehmen. Um die Frage, ob sich die Pille auf das Gewicht auswirkt, gut beantworten zu können, bräuchte man also am besten Studien, in denen eine Gruppe von Frauen ein hormonelles Verhütungsmittel über längere Zeit anwendet, eine andere Gruppe von Frauen jedoch keines nutzt; anschließend vergleicht man die Gewichtsentwicklung in beiden Gruppen.

## **Studienergebnisse aus Jahrzehnten**

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Cochrane Collaboration haben nach solchen aussagekräftigen Studien zu hormonellen Verhütungsmitteln gesucht, in der das Körpergewicht erfasst wurde.

Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler fanden allerdings nur vier Studien mit rund 1400 Frauen, die kombinierte hormonelle Verhütungsmittel mit Scheinpräparaten verglichen und die Auswirkungen auf das Gewicht untersucht hatten. Eine dieser Studien ist 30 Jahre alt, damals waren die Hormone höher dosiert als in heutigen Präparaten. In keiner der Studien zeigte sich ein klarer Zusammenhang zwischen der hormonellen Verhütung und der Gewichtszunahme. Allerdings waren diese Studien nicht groß genug, um eine eindeutige Antwort zu geben.

Dass es nur wenige dieser Studien gibt, ist kein Wunder. Denn weil hormonelle Mittel zuverlässig verhüten, sind Frauen kaum bereit, an einem Vergleich mit anderen, möglicherweise unzuverlässigeren Verhütungsmitteln oder sogar Scheinmedikamenten teilzunehmen. Hinzu kommt, dass auch in den meisten vorhandenen Studien das Gewicht der Teilnehmerinnen nicht routinemäßig erfasst wurde. Es wurde höchstens notiert, wie viele Frauen angaben, die Pille aufgrund einer Gewichtszunahme abgesetzt zu haben. Allerdings lässt sich so nicht sicher sagen, ob das Gewicht in einer der Gruppen insgesamt stärker zugenommen hat.

## **Starker Einfluss der Dosis auf das Gewicht wäre erkennbar**

Die Forschergruppe hat deshalb auch nach Studien gesucht, in denen verschiedene Verhütungsmittel miteinander verglichen und auch das Gewicht genau erfasst wurde. Hier fanden sie zwar 45 Studien. Allerdings wurden viele verschiedene hormonelle Verhütungsmittel verglichen, sodass diese Studien nicht ausreichen, um die Auswirkungen einzelner Mittel zu bestimmen. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler folgerten, dass auch diese Studien keine ausreichenden Belege für eine Gewichtszunahme durch hormonelle Verhütungsmittel lieferten.

Zudem zeigte sich kein Zusammenhang zwischen der Höhe der Hormondosis und der Gewichtszunahme. Würden Hormone tatsächlich das Gewicht beeinflussen, würde man erwarten, dass eine höhere Dosis auch zu einer stärkeren Gewichtszunahme führt. Ein solcher Zusammenhang konnte nicht gezeigt werden.

Die Forschergruppe zog insgesamt den Schluss, dass hormonelle Verhütungsmittel sehr wahrscheinlich nicht zu einer starken Gewichtszunahme führen. Wenn es einen starken Einfluss gäbe, wäre der in den Studien aufgefallen. Allerdings schließt das nicht aus, dass es in Einzelfällen eine Gewichtszunahme geben könnte.

Falls Sie nach dem Start einer hormonellen Verhütung zugenommen haben, und vermuten, dass das Mittel der Grund dafür ist, können Sie mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt überlegen, ob eine Alternative infrage kommt. Es gibt viele verschiedene Präparate und Kombinationen, darunter auch niedrig dosierte. Vielleicht sind nicht-hormonelle Verhütungsmittel eine Alternative.

*Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)*

**Nächste geplante Aktualisierung:** Januar 2015. Mehr darüber, wie unsere Gesundheitsinformationen aktualisiert werden, erfahren Sie hier (URL: [http://www.gesundheitsinformation.de/index.643.de.html?bab\[subpage\\_id\]=0-8](http://www.gesundheitsinformation.de/index.643.de.html?bab[subpage_id]=0-8))

## Glossar

### Hormone

Hormone sind der Sammelbegriff für verschiedene Klassen von Botenstoffen des Körpers. Sie werden in bestimmten Organen oder Geweben gebildet und über das Blut- oder Lymphsystem im Körper verteilt. Hormone wirken nur an Stellen im Organismus, an denen die passenden Andockstellen vorhanden sind. Dadurch entwickeln Hormone auch ganz spezifische Wirkungen. Bekannte Hormone sind z.B. Insulin, Östrogene, Oxytocin, Vasopressin und Thyroxin. Viele medizinische Wirkstoffe imitieren die Wirkung von Hormonen.

### Cochrane Collaboration

Die Cochrane Collaboration ist ein internationaler Zusammenschluss von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern, die sich zusammengetan haben, um in einzelnen Teams ("Cochrane Review Groups") zu medizinischen Fragen sogenannte systematische Übersichten (Reviews) zu erstellen, mit deren Hilfe wissenschaftlich begründete Aussagen über die Wirksamkeit medizinischer Therapien möglich werden. Zu diesem Zweck haben die Mitglieder der Cochrane Collaboration Methoden entwickelt, um systematisch und umfassend die verfügbaren Informationen über klinische Studien und die Wirksamkeit medizinischer Maßnahmen zu sammeln. Das Ziel der Cochrane Collaboration ist es, Ärztinnen, Ärzten, Patientinnen und Patienten wissenschaftlich fundierte Hilfen für informierte Entscheidungen zur medizinischen Versorgung zu geben und somit medizinische Entscheidungen insgesamt zu verbessern. Die deutsche Internetadresse der Cochrane Collaboration, auf der sich die Organisation selbst vorstellt, lautet [www.cochrane.de](http://www.cochrane.de).

### Antibabypille

Die Antibabypille, umgangssprachlich kurz „Pille“ genannt, ist ein Hormonpräparat, das von Frauen zur Verhütung einer Schwangerschaft eingesetzt wird. Es gibt Präparate, die die beiden weiblichen Hormone Östrogen und Gestagen enthalten, und Produkte mit Gestagen allein. Regelmäßig eingenommen verhindert die Antibabypille in der Regel, dass im Eierstock ein Ei heranreift und springt. Außerdem hält sie den Schleimpfropf des Muttermundes dick, so dass beim Geschlechtsverkehr Spermien nur schwer in die Gebärmutter eindringen können. Da die Hormone zudem den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut

hemmen, kann sich selbst in dem unwahrscheinlichen Fall einer Befruchtung kein Ei in der Gebärmutter einnisten.

## Quellen

Die IQWiG-Gesundheitsinformationen stützen sich auf Forschungsergebnisse aus der internationalen Literatur. Wir identifizieren die zuverlässigsten aktuell verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse, insbesondere aus sogenannten „systematischen Reviews“. Darin werden wissenschaftliche Studien zum Nutzen und Schaden von Behandlungen und anderen Maßnahmen der Gesundheitsversorgung zusammenfassend analysiert, sodass Fachleute und Betroffene deren Vor- und Nachteile abwägen können. Mehr Informationen dazu, wie systematische Reviews aufgebaut sind und warum sie die zuverlässigsten Belege liefern, finden Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.61.de.html>) . Außerdem lassen wir unsere Gesundheitsinformationen begutachten, um ihre medizinische und wissenschaftliche Korrektheit sicherzustellen.

Gallo MF, Lopez LM, Grimes DA, Schulz KF, Helmerhorst FM. Combination contraceptives: effects on weight. Cochrane Database of Syst Rev 2011; (9). CD003987. [Zusammenfassung (URL: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD003987.pub4/abstract;jsessionid=3A06D68930EDA13E5E0C0A892CF320D>)]

## Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

## Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de).

## Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.