

Verhütung

Für die Verhütung stehen speziell Frauen zahlreiche Möglichkeiten zur Verfügung. Von der Antibabypille bis zur Spirale gibt es ganz unterschiedliche Verhütungsmittel, die jedoch nicht alle die gleiche Sicherheit bieten. Einige gehen gar mit Risiken einher, die bei der Einnahme ebenfalls berücksichtigt werden müssen. Im Folgenden finden Sie eine Übersicht über die gängigsten Verhütungsmethoden.

Verhütungsmittel: Welche gibt es und wie funktionieren sie?

Verhütungsmittel werden je nach Wirkungsweise in mechanische, hormonelle und chemische Methoden unterteilt. Mechanische Verhütungsmethoden zielen darauf ab, eine Schwangerschaft durch eine einfache Barriere zu verhindern. Bei hormonellen Verhütungsmitteln wird hingegen in den Hormonhaushalt eingegriffen, um den monatlichen Eisprung zu regulieren. Als chemische Verhütungsmittel bezeichnet man Wirkstoffe, die die Spermien innerhalb der Scheide bekämpfen.

Ein Sonderfall ist die Sterilisation. Hierbei wird die Fortpflanzungsfähigkeit auf chirurgischem Wege dauerhaft unterbunden. Eine Sterilisation kommt daher erst nach abgeschlossener Familienplanung infrage.

Wie zuverlässig ein Verhütungsmittel wirkt, lässt sich am Pearl Index ablesen. Dabei handelt es sich um eine Skala zur Einstufung von Verhütungsmitteln. Je höher der Wert auf dem Pearl Index, desto höher ist auch das Risiko einer ungewollten Schwangerschaft.

Die wichtigsten Verhütungsmittel im Überblick

Pille

Die Antibabypille ist unter Frauen besonders beliebt, da sie einfach und recht sicher anzuwenden ist. Die Pille wirkt auf hormoneller Ebene und muss täglich eingenommen werden. Die enthaltenen Hormone Östrogen und Gestagen hemmen die Eireifung und den Eisprung. So kann es zu keiner Schwangerschaft kommen.

Die Antibabypille erhöht das Risiko für Herzinfarkte und Thrombosen.

Für Patientinnen, die hier ein erhöhtes Risiko haben, Östrogene nicht vertragen oder gerade stillen, wurde die sogenannte Minipille entwickelt, die nur Gestagen enthält. Sie bietet allerdings einen geringeren Empfängnischutz und verursacht häufiger Zwischenblutungen.

Dreimonatsspritze

Die Dreimonatsspritze wird alle drei Monate verabreicht und wirkt wie die Antibabypille durch eine Eisprungshemmung (Ovulationshemmung). Sie eignet sich besonders für Frauen, die andere Verhütungsmittel nicht vertragen oder Schwierigkeiten mit der regelmäßigen Einnahme der Pille haben. Allerdings kann es hierunter zu Blutungsstörungen und Östrogenmangel kommen. Nach Absetzen kann es eine Weile dauern, bis sich der normale Zyklus wieder einstellt.

Hormonimplantat

Das Hormonimplantat wird für mehrere Jahre in den Oberarm eingesetzt und bietet einen sehr hohen Empfängnischutz. Das Implantat wird allerdings nicht immer gut vertragen. Nach der Entfernung kann es recht lange dauern, bis sich der Zyklus wieder einstellt. Zu früh angewendet, ist das Risiko für Osteoporose (Knochenschwund) erhöht.

Verhütungsring/-pflaster

Der Vaginalring und das Verhütungspflaster sind zwei hormonelle Verhütungsmethoden mit

ähnlicher Wirkungsweise. Es werden kontinuierlich Östrogen und Gestagen abgegeben, die eine Schwangerschaft verhindern. Das Pflaster wird auf der Haut getragen und muss wöchentlich gewechselt werden, der Ring wird in die Scheide eingesetzt und bleibt dort 3 Wochen. In der jeweiligen einwöchigen Pause besteht - wie auch bei der Pille- weiter Empfängnischutz.

Intrauterine Systeme (Verhütungsschirmchen = Homronspirale, Kupferperlenball, Kupferkette)

Die Kupferspirale wirkt über das enthaltene Kupfer. Dieses verändert die Gebärmutter Schleimhaut und verhindert so eine Schwangerschaft. Aufgrund der hormonfreien Wirkungsweise besteht kein erhöhtes Thromboserisiko. Die Spirale ist allerdings sicherer als die Pille- **wenn** diese perfekt eingenommen wird. Bei typischer Pilleneinnahme ist die Kupferspirale jedoch deutlich sicherer als die Pille. Als Alternativen komme hier noch der Kupferperlenball, die Kupferkette und Kupfer-Gold/ Kupfer-Silber-IUS in Betracht.

Eine Alternative zur Kupferspirale sind Verhütungsschirmchen mit Hormonen (Hormonspirale). Sie wirken mithilfe eines Gestagens streng lokal und werden ebenso wie die Kupferspirale für mehrere Jahre eingesetzt. Der natürliche Zyklus wird nicht verändert. Je nach Dosierung kann die Hormonspirale 3 oder 5 Jahre vor ungewollter Schwangerschaft schützen. Die Verhütungsschirmchen mit Hormonen zählen zu den sichersten Verhütungsmitteln. Bei Kinderwunsch können sie natürlich jederzeit entfernt werden.

Alle Intrauterinen Systeme sind grundsätzlich auch für Frauen geeignet, die noch keine Kinder bekommen haben, einige Modelle besonders für junge Frauen.

Frauenkondom = Femidom

Das Frauenkondom wirkt als mechanische Barriere, indem es die Spermien vor dem Muttermund abfängt. Es schützt vor einigen Geschlechtskrankheiten, jedoch nicht vor allen. Es hat sich bisher nicht durchsetzen können.

Diaphragma

Das Diaphragma wird vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingestzt und muss danach noch eine bestimmte Zeit dort bleiben. Die moderneren Modelle müssen nicht mehr vom Frauenarzt angepasst werden. Ein zuverlässiger Empfängnischutz ist nur in Kombination mit einem Spermizid gegeben.

Temperaturmessung (NFP)

Bei dieser Verhütungsmethode werden die fruchtbaren Tage anhand der Körpertemperatur bestimmt. Sie erfordert tägliche Temperaturmessungen und ergänzend die Beobachtung des Cervixschleimes. Je nach Regelmäßigkeit des Zyklus' und der Konsequenz der Anwenderin ist sie relativ sicher.

Verhütungscomputer

Der Verhütungscomputer ist keine eigentliche Verhütungsmethode, sondern dient als Messgerät für natürliche Verhütungsmethoden wie die Temperaturmessung.

Spermizide

Spermizide bekämpfen die eingedrungenen Spermien in der Scheide. Sie werden beispielsweise als Cremes, Gels oder Zäpfchen angewandt. Dabei handelt es sich jedoch um ein eher unsicheres Verhütungsmittel.

Sterilisation

Bei der Sterilisation der Frau werden die Eileiter durchtrennt, sodass eine Schwangerschaft nicht mehr möglich ist.

Achtung: Die "**Pille danach**" zählt nicht zu den eigentlichen Verhütungsmitteln. Sie enthält ein Vielfaches der Hormondosis einer normalen Pille und wirkt nur, wenn der Eisprung noch nicht stattgefunden hat. Aufgrund der möglichen Nebenwirkungen ist sie nicht für den täglichen Gebrauch geeignet, sondern sollte nur im Notfall verwendet werden. Wie gut die Pille danach vertragen wird, unterscheidet sich ebenfalls von Frau zu Frau. Daher ist es unbedingt empfehlenswert, schon vorher richtig zu verhüten.

Wichtig zu wissen ist außerdem, dass die meisten Verhütungsmittel ausschließlich der Empfängnisverhütung dienen. Ein Schutz vor Geschlechtskrankheiten ist nicht gegeben. Aus diesem Grund sollte insbesondere bei häufigen Partnerwechseln immer auch ein Kondom verwendet werden.

Wie finde ich das richtige Verhütungsmittel für mich?

Welche Verhütungsmethode für welche Frau am besten geeignet ist, lässt sich pauschal nicht sagen. Die Entscheidung sollte immer erst mit dem Frauenarzt abgeklärt werden. Dieser führt zunächst eine Vorsorgeuntersuchung durch, bevor er die Pille oder ein anderes Verhütungsmittel verschreibt.

Wenn Sie eine persönliche Beratung zum Thema Verhütung wünschen, erreichen Sie mich telefonisch oder per Kontaktformular für eine Terminvereinbarung. Im gemeinsamen Gespräch berate ich Sie gern, welches Verhütungsmittel für Ihre Bedürfnisse am besten geeignet ist.

Vereinbaren Sie online oder telefonsich einen Termin zur "Verhütungsberatung", bei Bedarf "Verhütungsberatung und Vorsorge".

Die wichtigsten Verhütungsmittel im Überblick

Pille
Dreimonatsspritze
Hormonimplantat
Verhütungsring/-pflaster
Intrauterine Systeme (Verhütungsschirmchen = Spirale, Kupferperlenball, Kupferkette)
Frauenkondom = Femidom
Diaphragma
Temperaturmessung

Verhütungscomputer
Spermizide
Sterilisation

Achtung: Die "Pille danach" zählt nicht zu den eigentlichen Verhütungsmitteln.

Sie enthält ein Vielfaches der Hormondosis einer normalen Pille und wirkt nur, wenn der Eisprung noch nicht stattgefunden hat. Aufgrund der möglichen Nebenwirkungen ist sie nicht für den täglichen Gebrauch geeignet, sondern sollte nur im Notfall verwendet werden. Wie gut die Pille danach vertragen wird, unterscheidet sich ebenfalls von Frau zu Frau. Daher ist es unbedingt empfehlenswert, schon vorher richtig zu verhüten.

Wichtig zu wissen ist außerdem, dass die meisten Verhütungsmittel ausschließlich der Empfängnisverhütung dienen. Ein Schutz vor Geschlechtskrankheiten ist nicht gegeben. Aus diesem Grund sollte insbesondere bei häufigen Partnerwechseln immer auch ein Kondom verwendet werden.

Wie finde ich das richtige Verhütungsmittel für mich?

Welche Verhütungsmethode für welche Frau am besten geeignet ist, lässt sich pauschal nicht sagen. Die Entscheidung sollte immer erst mit dem Frauenarzt abgeklärt werden. Dieser führt zunächst eine Vorsorgeuntersuchung durch, bevor er die Pille oder ein anderes Verhütungsmittel verschreibt.

Zu persönlichen Fragen informiere ich Sie gerne und Sie erreichen uns unter der Telefonnummer 0821-51 17 48 oder über das Kontaktformular.