

Aufklärung gefordert

18.02.2014

Schöner lieben, aber sicher verhüten



Schöner lieben und sicher verhüten. (© Fotolia)

Die Zahl der Schwangerschaftsabbrüche und der ungewollten Schwangerschaften in Österreich ist hoch. Verstärkte Aufklärungsarbeit und Langzeitverhütung auf Krankenschein könnten Abhilfe schaffen, erklärt Gynäkologe DDr. Christian Fiala.

"Ungewollte Schwangerschaften sind Sexualunfälle", sagt Fiala. Ähnlich wie im Straßenverkehr brauche es hier bessere Aufklärungskampagnen. "Prävention sollte schon in der Schule anfangen, auch die Lehrer müssen besser aufgeklärt werden", meint der Wiener Gynäkologe. Ungewollte Schwangerschaften betreffen keineswegs nur Teenager – im Gegenteil: "Die höchste Rate bei den Schwangerschaftsabbrüchen gibt es bei den 20- bis 35-Jährigen", berichtet Fiala.

"Es herrscht der Mythos vor, dass natürliche Verhütungsmethoden ‚super und gesund‘ sind." Dabei gelten Kalendermethode, Zervixschleimbestimmung und Co. in der Praxis als sehr unsicher. Neben Wissenslücken und Mythen spielen auch die Kosten eine Rolle bei der Wahl der Kontrazeptiva. Die Lösung hier seien "Verhütungsmittel auf Krankenschein", erklärt Fiala. Was es bisher in Österreich nicht gibt.

DDr. Christian Fiala, Leiter Gynmed-Ambulanz in Wien

So verhütet Österreich

Die Mehrheit der Österreicher (77 %) verhütet. Unter den jungen Frauen (16 bis 29 Jahre) sind es gar 91 %, wie aus dem Verhütungsreport 2012 hervorgeht. In Sachen Verhütungsmethoden liegen Pille und Kondom in Front. Der Wissensstand über andere Langzeitverhütungsmethoden (z.B. die Hormonspirale) ist gering. 19 % der Frauen haben nach einer "Verhütungspanne" schon einmal zur "Pille danach" gegriffen.

Verhütungsmittel: Theorie & Praxis

Grau ist alle Theorie – vor allem, wenn's um Sex geht: Zur Beurteilung der Wirksamkeit eines Verhütungsmittels wird der Pearl-Index (PI) herangezogen. Die Devise lautet: je niedriger, desto sicherer. Freilich ist Vorsicht geboten, durch Fehler bei der Anwendung kann sich der Wert deutlich verschlechtern. In der Übersicht unten sind der theoretische und der praktische Pearl-Index berücksichtigt.

- **Pille und Minipille:** + Hoher Schutz, wenn richtig eingenommen. Minipillen östrogenfrei. Kann sich positiv auf die Haut auswirken. – Einnahmefehler möglich („Pille vergessen“). Wirksamkeit durch Durchfall und Erbrechen beeinträchtigt. Thromboserisiko steigt durch Östrogen.
- **Hormonspirale:** + Östrogenfrei. Gilt als sehr zuverlässig. Kann zwischen drei und fünf Jahre in der Gebärmutter bleiben. Neuere Modelle lassen sich leicht einsetzen. – Verstärkte Monatsblutungen sind möglich. Wird in seltenen Fällen abgestoßen.
- **Die Drei- Monatsspritze:** + Sehr zuverlässig, niedriger Pearl-Index. – Wirkstoff führt zu Abnahme der Knochendichte.
- **Kondom:** + Schützt als einziges Verhütungsmittel vor Geschlechtskrankheiten. – Höherer Pearl-Indexwert durch Anwendungsfehler.
- **Verhütungsstäbchen:** + Hohe Zuverlässigkeit und Schutz. – Sind ein Fremdkörper und müssen implantiert werden.
- **Kupferspirale:** + Sehr sichere Verhütungsmethode für Frauen, die auf Hormone verzichten wollen. – Kann die Anfälligkeit für Unterleibsinfektionen erhöhen.
- **Verhütungsring:** + Muss nur einmal im Monat eingesetzt werden. – Kann als störend empfunden werden.
- **Verhütungspflaster:** + Anwenderinnen müssen nicht jeden Tag an die Verhütung denken. – Anwendungsfehler können den PI erhöhen. Und: Nicht geeignet für stark übergewichtige Frauen.
- **Natürliche Verhütung:** Kalender-, Temperaturmethode und Co. sind nur für geübte Anwenderinnen eine Option. **Das Risiko einer Schwangerschaft ist hoch.**