

Vegane Verhütung - was funktioniert, was nicht



In Sachen Verhütung gibt es viel Auswahl, wenn es allerdings vegan sein soll, wird es etwas schwierig. (© Fotolia)

Letztes Update
25.08.2014 06:00

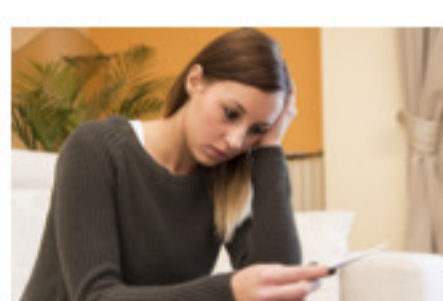
In Sachen Verhütung gibt es ja heutzutage viel Auswahl. Wenn es allerdings vegane Verhütung sein soll, wird es schon etwas schwieriger. Das Gynmed Ambulatorium in Wien hat eine Übersicht über tierproduktfreie Verhütungsmittel für Veganer zusammengestellt.

Im Alltag sind Veganer streng darauf bedacht, dass Nahrung, Kleidung und Gebrauchsgegenstände frei von Tierprodukten und Tierversuchen sind. Doch wie sieht es unter der Bettdecke aus? Erstreckt sich diese ethische Haltung auch auf Verhütungsmittel?

"Streng vegan, ökologisch und dabei wirksam verhüten ist nicht möglich, hier muss man sich entscheiden", so das Fazit des Gynäkologen und Gynmed-Leiters Christian Fiala. "Ethisch-ökologische Ansprüche und hohe Verhütungssicherheit widersprechen sich leider", bilanziert er. Das Resultat: "Wir beobachten, dass immer mehr vegan verhütende Frauen unser Ambulatorium für einen Abbruch aufsuchen."

Natürliche Verhütung

Vegan unbedenklich ist eigentlich nur die Selbstbeobachtung, bei der jeden Tag die Temperatur gemessen wird, am besten in Kombination mit dem Schleim-Überprüfen sowie dem Tasten des Muttermundes. Der Nachteil ist allerdings, dass man dabei "vaticanisches Roulette" spielt. Diese Methode ist äußerst unsicher, da der Körper natürlichen Schwankungen unterworfen ist und die Symptome nicht immer eindeutig zu interpretieren sind.



Natürliche Verhütung mittels Temperaturmessung ist "vaticanisches Roulette". (Foto: Fotolia)

Für die Temperatur-Methode gibt es spezielle Thermometer, die sehr genau messen. Dafür gibt es auch Computerprogramme, welche die Frau bei der Interpretation der Temperaturschwankungen unterstützt. Diese Methode ist wenig wirksam, da die Temperatur durch viele andere Einflüsse verändert wird - und nicht nur durch den Zyklus.

Der Computer Persona misst das Hormon LH im Urin - funktioniert also ein wenig anders als die Temperatur-Methode. Persona identifiziert die Tage, an denen ein erhöhtes Risiko besteht, schwanger zu werden: Er genügt jedoch veganen Ansprüchen nicht, da seine Teststreifen geringe Mengen von Rinderprotein aufweisen.



Das Diaphragma ist eine beliebte Verhütungsmethode (Foto: Fotolia)

Kondom und Diaphragma

Kondome sind zwar ein Naturprodukt, bei der Herstellung wird jedoch Casein verwendet, das ist ein Milchbestandteil. Ausnahme: Die Kondome der Firma "Glyde Health", sie kommen mit pflanzlichen Ersatzstoffen aus und tragen das Logo der englischen Vegan Society. Ebenfalls caseinfrei ist das kostspieligere Kondom "Avanti", welches nicht aus Latex sondern aus hauchdünnem Polyurethan besteht.

Mit Tierprodukten behaftet sind auch Gleitmittel bzw. Beschichtungen - hier ist oft tierisches Glycerin enthalten. Das gleiche gilt für herkömmliche Diaphragmen. Ausgenommen sind lediglich Diaphragmen aus Silikon, wie das neue Diaphragma Caya sowie das sehr klobige LEA Contraceptivum. Das Problem sämtlicher Diaphragmen ist jedoch das gleichzeitig zu benutzende Gel. Hier wurden in den letzten Jahren natürliche Gels auf Milchsäurebasis anstelle der sonst üblichen Gels mit spermiziden Nonoxonyl auf den Markt gebracht.

Aus veganer Sicht wären aber nur die früher üblichen Gels zu empfehlen. Alle Gels wurden vor der Zulassung in Tierversuchen getestet. Kondome und Diaphragmen zählen zu den mittelmäßig wirksamen Verhütungsmethoden.



Pille und Spirale sind zwei der effektivsten Verhütungsmethoden für Frauen. (Foto: Fotolia)

Die Pille

Abgelehnt wird von Veganern auch die ansonsten weitverbreitete Pille, die einerseits Laktose enthält, andererseits in Tierversuchen entwickelt wurde. Einzige Ausnahmen sind die laktosefreien Pillen Maxim und Enriqua (Jenapharm).

Aufgrund der Hormone wird aus veganer Sicht auch die Drei-Monats-Spritze sowie das Hormonpflaster abgelehnt, wiewohl beides als sehr wirksame Verhütungsmethode gelten. Genauso der Verhütungsring, der drei Wochen in der Scheide verbleibt.

Die Spirale

Zwar gilt die Spirale mit Hormonen bzw. mit Kupfer als eine der wirksamsten Methoden und ist deshalb auch weit verbreitet. Aber aus veganer Sicht sind beide problematisch: die Hormonspirale wegen der (sehr geringen) Hormonabgabe, die zwar zu weniger Menstruation und weniger Schmerzen führt, aber von Frauen als Manipulation des natürlichen Biozyklus empfunden werden kann. Die Kupferspirale ist problematisch, weil manche Frauen Metalle im Körper ablehnen. Ferner wurden beide Methoden mit Tierversuchen entwickelt bevor sie am Menschen zugelassen wurden.

"Am ehesten entspricht noch die Kupferspirale veganen und ökologischen Anforderungen. Allerdings führt diese bei einigen Frauen zu stärkeren Blutungen, sowie zu Schmerzen", so Gynmed-Leiter Christian Fiala.