

Verhütung - Ein Überblick



Foto: PantherMedia/mjth / Author: Eva Sorantin

"Kontrollieren Sie Ihre Fruchtbarkeit, oder Ihre Fruchtbarkeit kontrolliert Ihr Leben", bringt es Dr. Christian Fiala, Gynäkologe und medizinischer Leiter des Gynmed-Ambulatoriums in Wien, auf den Punkt. Tag für Tag behandelt er verzweifelte Frauen, die ungewollt schwanger geworden sind. Umso intensiver setzt er sich für Verhütung und verantwortungsvolle Familienplanung ein. "Der österreichische Staat hat sich ideologisch wenig von der Kirche gelöst und gibt den Menschen nicht die benötigte Unterstützung hinsichtlich Familienplanung", kritisiert er. "Österreich ist das einzige Land in Mitteleuropa, in dem Verhütungsmittel und Schwangerschaftsabbruch selbst bezahlt werden müssen. Die Krankenkasse übernimmt nicht einmal die Kosten für regelmäßige Aufklärungsgespräche über Verhütung." Umso entscheidender ist es, dass sich Frauen selbst und aktiv über das **richtige Verhütungsmittel** für ihre **individuelle Lebenssituation** informieren.

TYP 1: ICH HABE VOR KURZEM ENTBUNDEN UND STILLE NOCH. WIE KANN ICH VERHÜTEN?

Dr. Christian Fiala: Viele Frauen können sich **unmittelbar nach der Geburt** nicht vorstellen, wieder Sex zu haben. Die Zeit nach der Geburt ist aber **hochrisikoreich** für eine ungewollte Schwangerschaft, weil Sex ja meistens spontan und nicht geplant passiert. Es reicht also nicht zu sagen: "Ich verhüte, wenn ich Sex habe." Frauen nach der Entbindung sollten daher bald beginnen zu verhüten. **Sechs Wochen nach der Geburt** kann bereits wieder eine **Spirale**, auch eine **Hormonspirale**, eingelegt werden. Beide Methoden haben **keinen Einfluss** auf **Milchmenge oder -qualität**. Auch die **Goldspirale** basiert im Prinzip auf der Verhütung durch Kupferionen in der Gebärmutter. Medikamente zur Öffnung des Muttermundes und eine lokale Betäubung machen das Legen einer Spirale und das Entfernen **schmerzfrei**. Für **stillende Mütter** kommen außerdem **reine Gestagenpillen** in Frage. Hier ist allerdings penibel auf eine **regelmäßige Einnahme** zu achten. Auch das **Implantat** ist eine gute Option. **Natürliche Verhütungsmethoden** fallen in der Stillzeit aufgrund von **fehlendem oder unregelmäßigem Zyklus** aus. Das **Kondom** ist zur Verhütung nur **mittelmäßig wirksam** - es ist eine Frage der Zeit, bis sich wieder eine Schwangerschaft einstellt. Das sollte den Paaren bewusst sein.

TYP 2: ICH MÖCHTE IN EIN BIS ZWEI JAHREN NOCH EIN KIND HABEN, ABER NICHT GLEICH. WIE KANN ICH VERHÜTEN?

Dr. Christian Fiala: Wenn ohnehin bald wieder **Nachwuchs geplant** ist, bieten sich auch Methoden mit einer geringeren Wirksamkeit an, wie **Kondome** oder das **Diaphragma**. Grundsätzlich können in diesem Fall zudem **natürliche Verhütungsmethoden** wie die Beobachtung von Körpertemperatur und Cervixschleim bzw. der Verhütungscomputer zum Einsatz kommen. Selbstverständlich sind aber auch sicherere Methoden wie die **Pille** oder die **Kupferspirale** für diese Lebensphase empfehlenswert. Die **kleine Hormonspirale** verspricht wirksame Verhütung für **drei Jahre**.

TYP 3: MEIN KINDERWUNSCH IST ABGESCHLOSSEN. ICH BIN AUF DER SUCHE NACH EINER SICHEREN LANGZEITVERHÜTUNG.

Dr. Christian Fiala: Die **Vasektomie (Sterilisation des Mannes)** ist eine sehr gute, allerdings endgültige Methode. Weder der betroffene Mann noch die Partnerin merkt einen Unterschied zwischen vorher und nachher. Für **Frauen** bietet sich als Langzeitverhütung die **Hormonspirale** an, sie reduziert oder verhindert auch die Regelblutung - was für Frauen mit starker oder schmerzhafter Menstruation besonders günstig ist. Weil sich seit Jahren viele Frauen für die Hormonspirale entscheiden, ging die Nachfrage nach Sterilisation zurück. Grundsätzlich kann auch die **Pille bis zum Wechsel** genommen werden.

TYP 4: ICH LEIDE UNTER STARKEN REGELSCHMERZEN. WELCHE VERHÜTUNGSMITTEL KOMMEN FÜR MICH IN FRAGE?

Dr. Christian Fiala: Wenn eine Frau bereits die **Pille** nimmt, dann ist der "Langzyklus" in diesem Fall sinnvoll. Jede **Einphasen-Pille** kann **sechs Monate durchgehend** genommen. Hier ist besonders die **neue Langzeitpille** zu erwähnen, die bereits in einer Packung für **drei Monate ohne Pause** erhältlich ist. Dadurch wird die Pille auch deutlich wirksamer, denn die Empfindlichkeit gegenüber Einnahmefehlern ist nur wegen der einwöchigen Einnahmepause gegeben. Eine **monatliche Blutung** unter der **Pilleneinnahme** ist **medizinisch nicht notwendig** und häufig sogar mit körperlichen und psychischen Beschwerden verbunden. Sollte während der konstanten Pilleneinnahme von selbst eine **Blutung** auftreten, dann kann die Frau einfach fünf Tage Pause machen. Auch der **Nuvaring** und das **Hormonpflaster** lassen sich als **Langzeitverhütung mehrere Monate ohne Pause** anwenden. Wenn sie ein Präparat nicht vertragen, können Frauen jeden Monat wechseln und ausprobieren, bis sie etwas gefunden haben, mit dem sie gut zurechtkommen. **Vorteil von Ring und Plaster:** Beide geben **Hormone gleichmäßig** ins Blut ab und frau muss nicht täglich daran denken. Mit einer **Hormonspirale** kann eine Frau **Fruchtbarkeit und Regel** kontrollieren. Folgende seltene Nebenwirkungen der Hormonspirale sollten bedacht werden: möglicherweise Probleme mit der Gesichtshaut und Schmierblutungen in den ersten Monaten.

TYP 5: ICH BIN RAUCHERIN. WIE SOLL ICH VERHÜTEN?

Dr. Christian Fiala: Da Frauen mit dem Rauchen ja bereits bewusst ein **Gesundheitsrisiko** in Kauf nehmen, sollte ihnen auch klar sein, dass sich dieses mit der **Pille** geringfügig **erhöht**. Als **Alternative** kommen **hormonelle Methoden** mit nur einem Hormon (**Gestagen**) oder eine **Kupferspirale** in Frage.

TYP 6: ICH HABE SEHR UNREGELMÄSSIGE ARBEITSZEITEN (SCHICHTARBEIT). WELCHE VERHÜTUNGSMITTEL EIGNEN SICH FÜR MICH?

Dr. Christian Fiala: Auf jeden Fall empfehle ich da eine Form der **Langzeitverhütung**: grundsätzlich eine **Hormonspirale**, **Kupferspirale** oder **Implanon**. Die **Pille**, der **Nuvaring** oder das **Hormonpflaster** funktionieren auch, sollten aber im **Langzyklus** angewendet werden, d. h. mehrere Monate **ohne Pause**. Die **neue Langzeitpille** etwa wird über drei Monate ohne Pause eingenommen.