



Verhütungsmittel



....komm uns besuchen!

Wann?

jeden Donnerstag von 13 - 16 Uhr
oder nach telefonischer Vereinbarung!





Inhalt

1. Pearl – Index	3
2. Hormonelle Verhütungsmittel	3
2.1 Pille	3
2.2 Minipille	4
2.3 Hormonspirale	4
2.4 Hormonpflaster	4
2.5 Hormonimplantat	5
2.6 3-Monats-Spritze	5
2.7 Hormonhaltige Vaginalring	5
3. Nicht hormonelle Verhütungsmittel	6
3.1 Diaphragma	6
3.2 Kondom	6
3.3 Frauenkondom	6
3.4 Portiokappe	7
3.5 Chemische Verhütungsmittel (Spermizide, Gels, Cremes, Zäpfchen)	7
3.6 Kupferspirale	8
3.7 Chirurgische Sterilisation	8
3.8 Lea Contraceptivum	8
3.9 Die Pille danach	9
4. Natürliche Verhütungsmittel	9
4.1 Die Temperatur-Methode	9
4.2 Die Kalender-Methode	10
4.3 Coitus Interruptus	11
4.4 Symptom-Thermale Methode	11
4.5 Billings-Methode	11



1. Pearl – Index

Damit man sich für das richtige Verhütungsmittel entscheiden kann, sollte man die Sicherheit des Verhütungsmittels kennen. Je niedriger der Pearl Index ist, desto sicherer ist eine Verhütungsmethode. Der Pearl-Index 2 besagt, dass von 100 Frauen innerhalb eines Jahres 2 schwanger werden, die die gleiche Verhütungsmethode verwenden.

2. Hormonelle Verhütungsmittel

2.1 Pille

Die Pille gibt es bereits seit 1962 in Österreich und sie gilt heute noch als eine der zuverlässigsten Verhütungsmethoden.

Wie wirkt die Pille?

In der Pille sind die Hormone „Östrogen“ und „Gestagen“ enthalten, die den körpereigenen Hormonen sehr ähnlich sind. Diese Hormone verhindern den Eisprung (Ovulation). Ohne Eisprung wird keine Eizelle aus dem Eierstock freigegeben. Dadurch gibt es keine befruchtungsfähige Einzelle und auch keine Empfängnis. Außerdem werden durch die Pille die Verflüssigung des Schleims im Gebärmutterhals und die genügende Entwicklung der Gebärmutterschleimhaut verhindert. Die Eizelle kann sich dadurch nicht einnisten.

Da es viele unterschiedliche Pillenpräparate gibt, ist es sinnvoll sich von einem Facharzt (Frauenarzt) beraten zu lassen.

Die Monatsblutung bleibt durch Einnahme der Pille nicht aus, vom Rhythmus der Monatsblutung ergeben sich bei regelmäßiger Einnahme keine Unterschiede.

Wie bekommt man die Pille?

Die Pille ist rezeptpflichtig und muss deshalb vom Arzt / Ärztin verschrieben werden. Wenn die Patientin über 14 Jahre alt ist, kann sie auch ohne Zustimmung der Eltern verschrieben.

Sicherheitsfaktor: Pearl Index liegt bei 1.



2.2 Minipille

Die Minipille, ist eine Pille, die nur Gestagen enthält

Vorteile: Da diese Pille kein Östrogen enthält ist sie für Frauen, die kein Östrogen vertragen geeignet.

Nachteile: Diese Pille muss immer zur selben Zeit (+/- 3 Stunden) eingenommen, bei Durchfall oder Erbrechen verliert sie die Wirkung → Verwendung von anderen Verhütungsmittel (z.B. Kondom)

Sicherheitsfaktor: Der Pearl Index liegt zwischen 0,5 und 3.

2.3 Hormonspirale

Die Hormonspirale ähnelt in ihrer Form der T-förmigen Kupferspirale. Sie besteht aus einem elastischen Kunststoff, und ihr Schaft ist mit einem Hormonzylinder umhüllt. Die Spirale wird vom Frauenarzt/ärztin direkt in die Gebärmutter eingesetzt und verhütet bis zu fünf Jahren.

Wie wirkt die Hormonspirale?

Der Hormonzylinder enthält ein Hormonreservoir, das 5 Jahre lang immer geringste Menge eines Gelbkörperhormon (Gestagen) direkt in die Gebärmutterhöhle abgibt. Der natürliche Zyklus bleibt erhalten und der Eisprung wird nicht gehemmt. Wirkung der Hormonspirale: Der Schleimpfropf im Gebärmutterhals verdickt sich (Spermien können nicht mehr in die Gebärmutter vordringen), Änderung des chemischen Milieus in der Gebärmutter (Bewegung der Spermien wird eingeschränkt) und der monatliche Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut wird vermindert.

Sicherheitsfaktor: Der Pearl Index liegt bei 0,1.

2.4 Hormonpflaster

Ist ein Kombinationspräparat wie die Pille, das heißt es enthält die Hormone Östrogen und Gestagen. Das Verhütungspflaster hat ein Format von 4,5 x 4,5 cm und ist so dünn, dass es einen hohen Tragekomfort gewährleistet.

Das Pflaster kann auf vier verschiedenen Bereiche am Körper aufgeklebt werden: auf den Bauch, die Außenseite des Oberarms, den Oberkörper (außer im Brustbereich) oder am Gesäß. Das Pflaster wird aufgeklebt und für eine Woche getragen. Nach sieben Tagen wird das Pflaster gewechselt. Das Pflaster wird 3 Wochen hintereinander für jeweils eine Woche aufgeklebt, die 4. Woche ist pflasterfrei. Es muss jeden Tag kontrolliert werden ob das Pflaster noch vorhanden ist.

Nebenwirkungen

Am häufigsten kann es zu Hautirritationen, Spannungsgefühl in den Brüsten kommen.



Sicherheitsfaktor: Der Pearl Index liegt zwischen 0,7 und 0,9.

2.5 Hormonimplantat

Das Hormonimplantat ist ein 4 cm langes und 2 mm dickes Stäbchen, das auf der Innenseite des Oberarms in die Haut eingelegt wird. Das Stäbchen enthält ein Hormondepot von dem aus ein Gelbkörperhormon (Gestagen) in den Körper abgegeben wird.

Wie wirkt das Hormonimplantat?

Aus dem Hormondepot werden 3 Jahre lang bestimmte Mengen des Gestagens in den Körper und weiter ins Blut abgegeben.

Wie bei der Pille wird der Eisprung gehemmt. Zusätzlich wird der Schleim im Gebärmutterhals verdickt und die Gebärmutterschleimhaut nur unvollständig aufgebaut.

Die Dauer und die Stärke der Monatsblutung geht mit der Zeit zurück. Regelbeschwerden werden vermindert und bei 25% der Frauen bleibt die Monatsblutung ganz aus.

Sicherheitsfaktor: Der Pearl Index liegt zwischen 0 und 0,07.

2.6 3-Monats-Spritze

Bei diesem Verhütungsmittel handelt es sich um ein Hormondepot, das in einen Muskel in der Hüfte oder des Oberarms injiziert wird. Aus diesem Hormondepot werden über 3 Monate ständig kleine Wirkstoffmengen des Hormons Gestagen in den Körper freigesetzt.

Das Hormon bewirkt, dass die Eierstöcke keine Eizellen produzieren und dadurch kein Eisprung stattfindet. Auch bleibt die Verflüssigung des Schleimes im Gebärmutterhals aus (Spermien können nicht in die Gebärmutter eindringen) und die Gebärmutterschleimhaut wird schwächer als normal aufgebaut.

Die Dauer und Stärke der Monatsblutungen gehen zurück. Bei einigen Frauen bleibt die Blutung komplett aus.

Sicherheitsfaktor: Der Pearl Index liegt bei 0,3.

2.7 Hormonhaltiger Vaginalring (NUVA – Ring)

Der hormonhaltige Vaginalring ist aus biegsamem Kunststoffmaterial und enthält die beiden Hormone Östrogen und Gestagen (wie Pille). Der Vaginalring hat einen Außendurchmesser von 54mm und ist 4 mm dick und wird von der Frau selbst in die Scheide eingeführt.

Der Ring gibt kleine Mengen der Hormone ab und wird rasch von der Scheidenschleimhaut aufgenommen. Es wird (wie bei der Pille) die Freigabe einer Eizelle aus den Eierstöcken verhindert.



Der hormonhaltige Vaginalring ist rezeptpflichtig und muss deshalb von der Ärztin/ vom Arzt verschrieben werden und ist in der Apotheke erhältlich.

Sicherheitsfaktor: Der Pearl-Index liegt bei 0,4.

3. Nicht hormonelle Verhütungsmittel

3.1 Diaphragma

Dieses Verhütungsmittel verschließt den Muttermund. Jedoch wirkt dieses Verhütungsmittel nur in Verbindung mit einem samenabtötenden Gel. Der Zyklus wird dadurch nicht verändert. Ca. 2 Stunden vor dem Liebesspiel muss das Diaphragma eingesetzt werden und danach mindestens 6 Stunden in der Scheide bleiben. Es wirkt nur, wenn es genau angepasst wird. Um die Wirkung zu erhöhen, kann das Diaphragma mit einer samenabtötenden Creme oder einem Gel versehen werden.

Sicherheitsfaktor: Hängt davon ab, ob es richtig angewendet wurde. Wird das Diaphragma mit chemischem Verhütungsmittel kombiniert, ist die Sicherheit relativ hoch (Pearl Index 3).

3.2 Kondom

Kondome sind die einzigen Verhütungsmittel, die einen Schutz vor Krankheiten wie Hepatitis, Syphilis, Aids oder anderen Geschlechtskrankheiten bietet. Auch sie beeinflussen den Zyklus der Frau nicht. Der Schutz ist nur gewährleistet, wenn es richtig angewendet und nicht beschädigt wird.

Sicherheitsfaktor: Die Sicherheit ist stark schwankend, weil sie von der richtigen Handhabung abhängt (Pearl Index zwischen 3 und 14).

3.3 Frauenkondom

Auch für Frauen gibt es ein Kondom, das allerdings weniger bekannt ist, als das herkömmliche Kondom. Es verfügt über die gleichen positiven Eigenschaften.



Es schützt nicht nur vor einer Schwangerschaft, sondern auch vor Geschlechtskrankheiten. Das Frauenkondom besteht, im Gegensatz zum Männerkondom, aus einer feinen Haut aus Polyuretan, die wie ein kleiner "Beutel" geformt ist, der von zwei Ringen stabilisiert wird.

Der Ring am geschlossenen Ende des Frauenkondoms ist etwas kleiner, als der äußere Ring am offenen Ende.

Dieser kleinere Ring wird mit einer Hand zusammengedrückt und tief in die Scheide eingeführt, ähnlich wie ein Tampon. Dadurch legt sich der geschlossene Teil des Kondom vor den Muttermund und verschließt ihn. Der äußere Ring liegt außerhalb der Scheide. Der richtige Sitz sollte kontrolliert werden. Das Kondom darf nicht verdreht sein. Seine Haut sollte an der Scheidenwand anliegen. Zum Entfernen wird der äußere Ring des Kondoms leicht verdreht, damit die Samenflüssigkeit nicht auslaufen kann.

Sicherheitsfaktor: Die Sicherheit ist stark schwankend, weil sie von der richtigen Handhabung abhängt (Pearl Index zwischen 0,5 und 15).

3.4 Portiokappe

Die Portiokappe ist eine kleine Mütze aus Latex und wird wie das Lea Contraceptivum über den Muttermund gestülpt. Die Kappe wird mit einem chemischen Verhütungsmittel kombiniert - meist mit Spermizide. Sie sollte mindestens 20 min vor dem Geschlechtsverkehr eingeführt werden.

6 bis 8 Stunden sollte die Kappe nach dem Geschlechtsverkehr auf dem Muttermund bleiben, denn so lange können Spermien in der Scheide überleben.

Danach kann die Portiokappe mit Wasser und Seife gereinigt werden. Jedoch kann auch eine Schleimhautreizung auftreten oder eine Latexallergie. Eine andere Gefahr ist auch, dass sie leicht vom Muttermund rutschen kann.

Sicherheitsfaktor: Der Pearl Index liegt bei 6.

3.5 Chemische Verhütungsmittel (Spermizide, Gels, Cremes, Zäpfchen)

Die modernsten Spermizide töten die Samenzellen ab. Sie enthalten keine Hormone, sind leicht erhältlich und billig. Sie müssen 10-15 min vor dem Geschlechtsverkehr eingeführt werden und die max. Wirkungsdauer sind 2 Stunden. Jedoch können Nebenwirkungen auftreten wie zum Beispiel Brennen, Jucken od. unangenehmes Wärmegefühl in der Scheide.

Sicherheitsfaktor: Der Pearl-Index ist relativ hoch und darum sollten chemische Verhütungsmittel mit einem weiteren Empfängnischutz kombiniert werden (Pearl-Index 1,5 bis 20).



3.6 Kupferspirale

Diese Spirale hat zwei Wirkungsweisen:

Erstens verhindert sie als Fremdkörper in der Gebärmutter das Einnisten des Eis und zweitens lähmen die Kupferionen die Spermazellen und töten sie ab. Bis zu 3 Jahren kann sie in der Scheide bleiben und sie stellt auch keine hormonelle Belastung dar. Jedoch kann die Regel länger, stärker und auch schmerzhaft sein. Bei einer Allergie gegen Kupfer ist die Spirale problematisch. Weiters kann das Kupfer die Gebärmutter Schleimhaut reizen, wodurch Infektionen leicht stattfinden können. Die Kupferspirale kann nur von einem Arzt eingesetzt werden.

Sicherheitsfaktor: Der Pearl Index bewegt sich zwischen 0,1 und 0,4.

3.7 Chirurgische Sterilisation

Bei der Sterilisation der Frau werden die Eileiter verschlossen und beim Mann werden die Samenleiter durchtrennt. Diese Methode ist nur für diese Personen geeignet, die ganz sicher keine od. keine weiteren Kinder wollen.

Sicherheitsfaktor: Der Pearl Index liegt unter 1.

3.8 Lea Contraceptivum

Das Lea Contraceptivum ist eine Weiterentwicklung der Portiokappe und ist ebenfalls mit chemischem Verhütungsmittel kombiniert. Es ist kinderhandgroß, besteht aus medizinischem Silikon und ähnelt optisch einer Gummitasse mit Schlaufe und Abflussventil. Der Durchmesser beträgt 55 mm.

Es sollte innen und außen mit Spermizide bestrichen werden und mindestens 15 min vor dem Geschlechtsverkehr eingeführt werden.

Es sollte frühestens acht Stunden nach dem letzten Verkehr aus der Scheide nehmen. Bis zu 48 Stunden kann die Kappe maximal in der Scheide bleiben. Danach kann sie unter Wasser mit Seife gereinigt werden.

Sicherheitsfaktor: Der Pearl Index liegt bei ca. 3 – wenn sie mit chemischen Verhütungsmittel kombiniert wird.



3.9 Die Pille danach

Die Pille danach sollte wirklich nur in Notfällen angewendet werden. Dabei muss man 1x2 Tabletten bis max. 72 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr einnehmen. Dieser Hormonstoß verändert die Gebärmutter schleimhaut und löst nach ca. 3-7 Tagen eine Periodenblutung aus. Damit kann sich das Ei nicht einnisten. Jedoch kann es zu Übelkeit und Erbrechen kommen, die Brüste spannen und der Zyklus gerät durcheinander.

Sicherheitsfaktor: Bei der Pille danach kommt es darauf an, wann die Pille eingenommen wird. Am wirkungsvollsten ist sie, wenn sie die ersten 12 Stunden eingenommen wird. Der Pearl Index bewegt sich zwischen 3 und 10.

4. Natürliche Verhütungsmittel

Die natürlichen Verhütungsmittel sind für junge Mädchen und Frauen eher nicht geeignet, weil der Zyklus noch unregelmäßig ist.

4.1 Die Temperatur-Methode

Sie zählt zu den Zeitwahlmethoden. Der Zeitpunkt des Eisprungs wird durch Messung der Körpertemperatur erfasst. Wird diese Methode exakt durchgeführt, kann man sie in die Gruppe „mittlere Zuverlässigkeit“ einstufen.

Wie können die unfruchtbaren Tage bestimmt werden?

Generell ist bekannt, dass die Körpertemperatur im Zyklus Schwankungen aufweist. Die Temperatur ist von der Regel bis zum Eisprung niedrig. 1 bis 2 Tage nach dem Eisprung steigt sie um $0,3^{\circ}$ bis $0,5^{\circ}$ C an. Danach bleibt die Temperatur bis kurz vor der nächsten Regel auf diesem erhöhten Wert. Der Eisprung ereignet sich am Tag vor dem Temperaturanstieg. An diesem Tag kommt es manchmal zu einem leichten Temperaturabfall. Die fruchtbaren Tage werden vom Tag des Abfalls bis 3 Tage nach dem Anstieg angenommen. Kommt es nur vom 3. Tag der erhöhten Temperatur bis zur nächsten Blutung zu sexuellem Verkehr, spricht man von der „strengen Form der Temperatur-Methode“. Diese Zeitspanne entspricht in etwa 10 Tagen. Empfindet das ein Paar als Einschränkung, gibt es auch die Möglichkeit die „erweiterte Form der Temperatur-Methode“ anzuwenden. Hierbei kann auch die Zeit während der Blutung, als auch nach der Blutung genutzt werden.

Diese reicht vom Beginn der Blutung bis 7 Tage vor dem Anstieg der Temperatur. Die Zeit nach der Blutung und vor dem Eisprung gilt jedoch als weniger sicher.



Bei der Messung der Temperatur sollte man sich an folgende Regeln halten:

Das Messen der Temperatur soll vor dem Aufstehen gemessen werden (wenn möglich immer zu gleichen Uhrzeit).

Die Nachtruhe sollte mindestens 6 Stunden gedauert haben.

Am genauesten sind Messungen im After. Man kann jedoch auch im Mund unter der Zunge messen. Unter den Achseln sollte nicht gemessen werden, da diese Temperatur zu ungenau ist.

Es können alle geeichten Fieberthermometer verwendet werden. Es gibt jedoch auch Spezialthermometer.

Das Ergebnis der Messung sollte in ein Kurvenblatt (erhältlich in der Apotheke oder bei der Frauenärztin/dem Frauenarzt) eingetragen werden.

Kopfschmerzen, Schnupfen und Ähnliches können die Temperatur beeinflussen und sollten deshalb immer notiert werden.

Viele Frauen verwenden die Temperatur-Methode, da sie andere Möglichkeiten zur Empfängnisverhütung ablehnen. Andere bevorzugen diese Methode, da sie in keiner Weise in das Körpergeschehen eingreift.

Mädchen und Frauen mit einem instabilen Zyklusverlauf oder mit wechselnder Arbeitszeit (Schichtarbeit, Nachtdienste,...) sollen diese Methode nicht anwenden.

4.2 Die Kalender-Methode

Diese Methode wird auch Knaus-Ogino-Methode genannt und gehört zu den Zeitwahlmethoden. Umständliche Berechnungen und viel sexuelle Enthaltbarkeit sind erforderlich. Es wird davon ausgegangen, dass sowohl Eizelle als auch Samenzelle nur eine bestimmte Zeit befruchtungsfähig sind und dass in jedem Zyklus nur ein Eisprung stattfindet. Weiters wird davon ausgegangen, dass der Zeitpunkt des Eisprungs feststellbar ist.

Der Eisprung findet in der Zeit vom 12. bis 16. Tag vor Beginn der nächsten Regel statt. Nun müssen noch 3 Tage für die Befruchtungsfähigkeit der Samenfäden dazugerechnet werden.

Somit ist eine Empfängnis nur vom 10. bis zum 17. Zyklustag möglich. Da der Zyklus bei

keiner Frau regelmäßig 28 Tage beträgt, müssen noch Schwankungen in die Rechnung einbezogen werden. So würde die Rechnung bei einem 26- bis 30-tägigen Zyklus ergeben, dass außerhalb der Zeit vom 8. bis 19.

Zyklustag nicht mit einer Empfängnis gerechnet werden muss.



4.3 Coitus Interruptus

Diese Methode geht vom Mann aus. Er muss kurz vor seinem Höhepunkt den sexuellen Kontakt abbrechen, d.h. der Penis muss rechtzeitig aus der Scheide gezogen werden. Somit findet der Samenerguss außerhalb statt. Diese Methode zählt zu den ältesten, da sogar schon im Alten Testament davon geschrieben wird.

Generell gesehen wird sie jedoch als „unzuverlässig“ eingestuft. Außerdem stellt sie für viele Paare eine seelische Belastung dar.

4.4 Sympto-Thermale Methode

Hierbei handelt es sich um die gleichzeitige Berücksichtigung der Temperaturkurve und der im Scheideneingang erkennbaren Schleimabsonderung aus dem Gebärmutterhals. Nach Arzt Dr. Roetzer gibt es folgende Regel: „Nach Verschwinden des flüssigen Zervixschleims müssen 3 hohe Temperaturen, die höher sind als die vorangegangenen 6 Temperaturwerte, beobachtet werden, dann ist die sicher unfruchtbare Phase erreicht.“

Das ist die zuverlässigste Methode der natürlichen Empfängnisverhütung.

4.5 Billings-Methode

Auch sie zählt zu den Zeitwahlmethoden. Laut Billings – Entwickler dieser Methode – ist eine sexuelle Enthaltsamkeit nur an den Tagen notwendig, an denen die Frau einen fadenziehenden Schleim beobachten kann. Eine Voraussetzung stellt jedoch eine mehrmonatige Beobachtung dar.

Bei der Billings-Methode müssen keine mühsamen Berechnungen gemacht werden. Ein weiterer Vorteil ist, dass Schwankungen im Zyklus unberücksichtigt bleiben können.