

Worauf Frauen vertrauen

Pfizer

GYN LINE



Verhüten
leicht
gemacht!



Verschiedene Verhütungsmethoden im Überblick

a 1743

Liebe Leserin!

Rund 30 Jahre Ihres Lebens müssen Sie sich um das Thema Verhütung Gedanken machen. Die Entscheidung für eine bestimmte Verhütungsmethode werden Sie im Laufe dieser Zeit wahrscheinlich immer wieder überdenken. Sie sollten Ihre jeweilige Lebenssituation, Ihre gesundheitliche Verfassung, Ihre Wünsche und Ihre Bedürfnisse berücksichtigen.

Keine Methode zur Vermeidung unerwünschter Schwangerschaften hat nur Vorteile und keine Methode ist 100%ig sicher. Diese Broschüre informiert Sie über **Für und Wider der einzelnen Methoden**. Sie möchte Sie aber vor allem dazu ermutigen, Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt die für Sie wichtigen Fragen zu stellen, damit Sie selbst die richtige Wahl treffen können.



Inhaltsverzeichnis

6	Pille
8	Minipille
10	3Monatsspritze
12	Hormonimplantat
14	Vaginalring
16	Hormonpflaster
18	Kupferspirale
20	Hormonspirale
22	Chemische Mittel
24	Kondom
26	Natürliche Familienplanung
29	Pille danach
30	Sterilisation

Wie oft versagen

verschiedene **Verhütungsmöglichkeiten**
im Durchschnitt.

Der Pearl-Index gibt an, wie sicher eine Verhütungsmethode ist. Er besagt, wie viele von 100 sexuell aktiven Frauen mit dem jeweiligen Verhütungsmittel innerhalb eines Jahres schwanger werden.

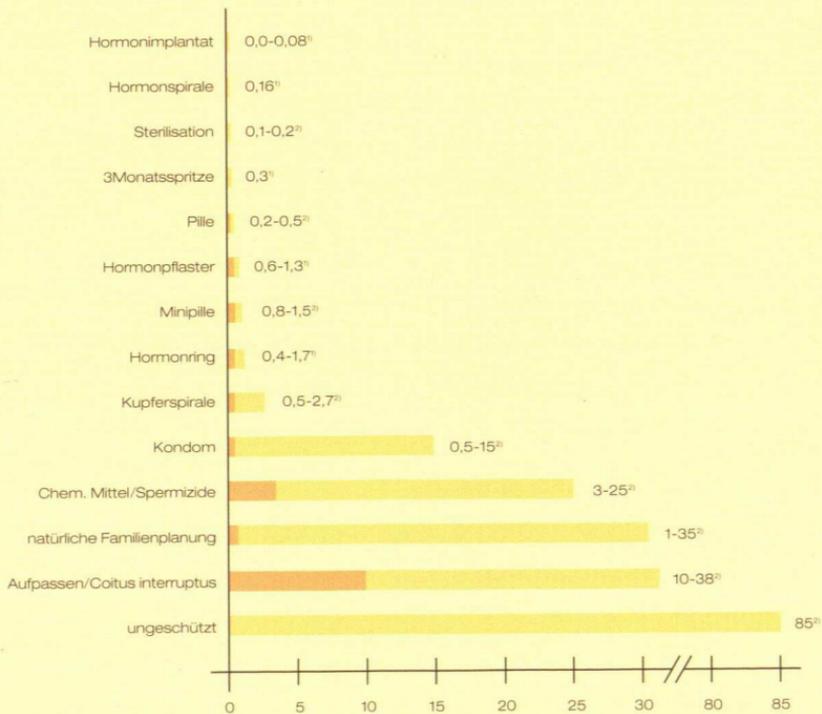
Als **Faustregel** gilt: je niedriger der Pearl-Index desto sicherer die Methode.

Die nachstehende Tabelle vergleicht die Anzahl (%) der ungewollten Schwangerschaften innerhalb eines Jahres bei 100 Frauen.

Erklärung und Beispiele zur Tabelle:

Kondom 0,5-15, d.h. innerhalb eines Jahres werden 0,5-15 von 100 Frauen schwanger.

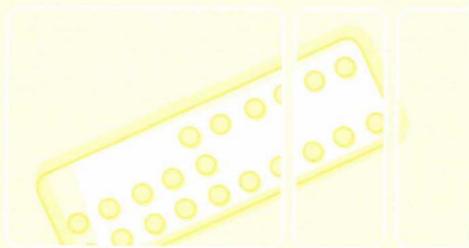
Ungeschützter Verkehr, d.h. 85 Schwangerschaften bei 100 Frauen.



Hormonelle Verhütung

Die Pille

Die Tabletten enthalten zwei Hormone: ein Östrogen und ein Gestagen, die in Kombination bewirken, dass kein Eisprung stattfindet, der Schleimpfropfen vor dem Muttermund zäh bleibt und sich die Gebärmutter Schleimhaut so verändert, dass die Einnistung einer befruchteten Eizelle erschwert wird.



Vorteile:

- Einfache Handhabung und sehr sicher
- Keinerlei unmittelbare Anwendung vor dem Verkehr
- Die Pille bewirkt regelmäßige Monatsblutungen und mindert Menstruationskrämpfe und prämenstruelle Spannungsgefühle



Nachteile:

- Die tägliche Einnahme darf nicht vergessen werden
- Unerwünschte Wirkungen, wie z.B. Übelkeit, Spannungsgefühl in der Brust, Gewichtsveränderungen, Kopfschmerzen, Depressionen bzw. Zwischenblutungen können auftreten
- Der Östrogenanteil der Pille kann bei einigen Frauen das Risiko von schweren gesundheitlichen Problemen (z.B. Thrombosen) erhöhen
- In der Stillzeit wird die Einnahme nicht empfohlen
- Andere Medikamente (wie Antibiotika) können durch Wechselwirkungen die schwangerschaftsverhütende Wirkung unvorhersehbar vermindern

Sicherheit:

- 0,2-0,5²⁾ ungewollte Schwangerschaften/Jahr/100 Frauen

MiniPille

Enthält nur Gestagen-Hormone und erhöht die Zähigkeit des Schleimpfropfens vor dem Muttermund. Dadurch wird ein Vordringen der Spermien zur Eizelle und damit die Befruchtung verhindert.

Vorteile:

- Einfache Handhabung und sicher
- Geringere Nebenwirkungsrate als die „normale“ Pille
- Keine unmittelbare Anwendung vor dem Verkehr
- Einnahme während der Stillzeit möglich

Nachteile:

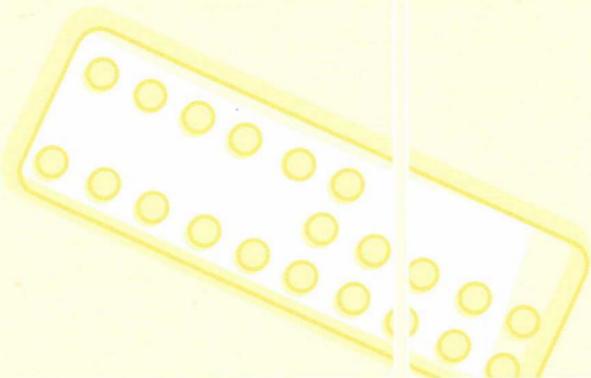
- Die Notwendigkeit der absolut regelmäßigen Pilleneinnahme (täglich und um die gleiche Uhrzeit) stört einige Frauen
- Das Risiko einer ungewollten Schwangerschaft ist etwas höher als unter der „normalen“ Pille
- Zwischenblutungen können vermehrt auftreten



GYN LINE

Sicherheit:

- 0,8-1,5²³ ungewollte Schwangerschaften/Jahr/100 Frauen



□ 3Monatsspritze

Injizierbare Verhütungsform, die 3 Monate lang wirkt. Das darin enthaltene Gestagen, das dem körpereigenen Gelbkörper-Hormon ähnlich ist, bewirkt, dass die Eierstöcke keine reifen Eizellen produzieren, der Schleimpfropfen vor dem Muttermund zäh bleibt und die Gebärmutter Schleimhaut so verändert wird, dass sie keine befruchtete Eizelle aufnehmen kann.

Vorteile:

- Sehr sichere Verhütungsmethode (s. Sicherheit)
- Eine Injektion schützt vor Schwangerschaft für ein Vierteljahr
- Preisgünstig
- Keine direkte Anwendung vor dem Verkehr notwendig
- Auch in der Stillzeit anwendbar
- Bei längerfristiger Anwendung wird die Periode schwächer und kann später ganz ausbleiben, was viele Frauen als Vorteil empfinden
- Kann zur Erleichterung bei Regelbeschwerden führen



Nachteile:

- Zu Beginn sind Zwischenblutungen möglich, die meist allmählich aufhören
- Veränderungen des Körpergewichts (häufige Zunahme, seltener Abnahme) können auftreten, ebenso Kopfschmerzen, Müdigkeit und Nervosität
- Nach Beendigung der Anwendung kann es einige Monate dauern, bis sich der Zyklus wieder im natürlichen Rhythmus befindet

Sicherheit:

- 0,3¹⁾ ungewollte Schwangerschaften/Jahr/100 Frauen

□ Hormonimplantat

Durch einen kleinen Schnitt in die Innenseite des Oberarms wird ein 4cm langes Kunststoffstäbchen bei örtlicher Betäubung unter die Haut gelegt. Es gibt über 3 Jahre hinweg geringe Gestagenmengen ab, die sowohl den Eisprung unterdrücken als auch den Schleim am Gebärmuttermund verdicken und so das Vordringen der Spermien behindern.

Vorteile:

- Sehr sicher
- Langfristiger Schutz
- Die Periode wird schwächer oder bleibt ganz weg, was manche Frauen als Vorteil empfinden

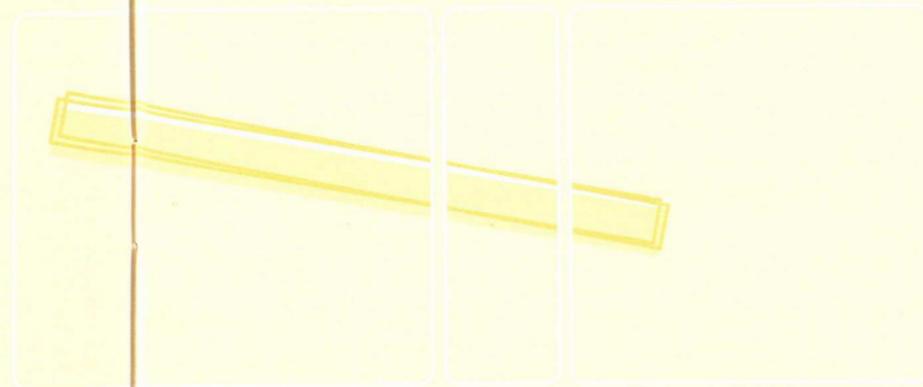
Nachteile:

- Implantat muss bei Unverträglichkeit wieder entfernt werden
- Bei Übergewichtigen ist die Wirkdauer in der Regel kürzer

- Es kann zu Blutungsstörungen oder einem Ausbleiben der Regel kommen
- Manche Frauen empfinden das Stäbchen als Fremdkörper

Sicherheit:

- 0,0 – 0,08¹⁾ ungewollte Schwangerschaften/Jahr/100 Frauen

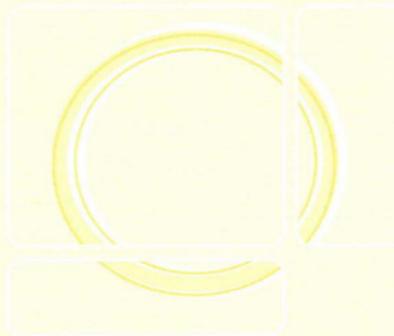


□ Vaginalring

Der Vaginalring ist ein Ring aus flexiblem Plastik. Er wird von der Frau selbst wie ein Tampon in die Scheide eingeführt und verbleibt dort für drei Wochen. Nach Entnahme erfolgt eine Abbruchblutung. Der Vaginalring wirkt prinzipiell wie die Pille. Durch Freisetzung der weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Gestagen wird der Eisprung verhindert. So kann auch kein Ei befruchtet werden. Zusätzlich machen die Hormone den natürlichen Schleim im Gebärmutterhals zäh. Das hindert Spermien daran, in die Gebärmutter zu gelangen.

Vorteile:

- Geringere Hormonbelastung als bei der Pille
- Keine tägliche Tabletteneinnahme
- Leichte Anwendung durch die Frau selbst



**Nachteile:**

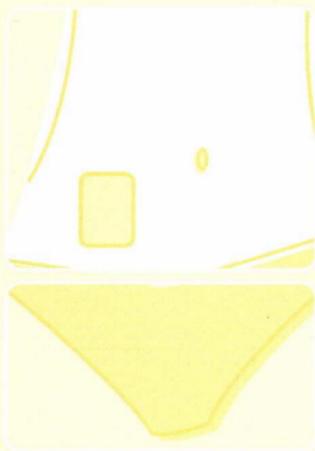
- Es kann zu einer juckenden Scheidenhautentzündung kommen
- Unerwünschte Wirkungen wie Schmerzhaftigkeit der Brust, Kopfschmerzen, Übelkeit und Stimmungsschwankungen können auftreten
- Die Einnahme von Antibiotika kann die Wirksamkeit des Ringes einschränken
- Der Ring kann ev. ein unangenehmes Fremdkörpergefühl verursachen und beim Geschlechtsverkehr als störend empfunden werden

Sicherheit:

- 0,4-1,7¹⁾ ungewollte Schwangerschaften/Jahr/100 Frauen
Voraussetzung ist, Sie beachten die angegebenen Anwendungsvorschriften

□ Hormonpflaster

Das Verhütungspflaster ist ca. 5 x 5cm groß, wird auf den Bauch, Bein, Po oder Oberarm geklebt und muss nur einmal pro Woche gewechselt werden. Nur in der vierten Woche des Zyklus wird es nicht geklebt.



Es enthält ein Gemisch aus Gestagen und Östrogen, das über die Haut direkt in die Blutbahn abgegeben wird. Der Eisprung wird verhindert. Zusätzlich wird der Schleim im Gebärmutterhals verdickt, wodurch das Eindringen von Spermia in die Gebärmutter verhindert wird.

Vorteile:

- Es hat eine niedrige Hormondosierung und es gibt weniger Anwendungsfehler
- Da der Magen-Darm-Trakt umgangen wird, setzen Erbrechen und Durchfall die Wirksamkeit nicht herab

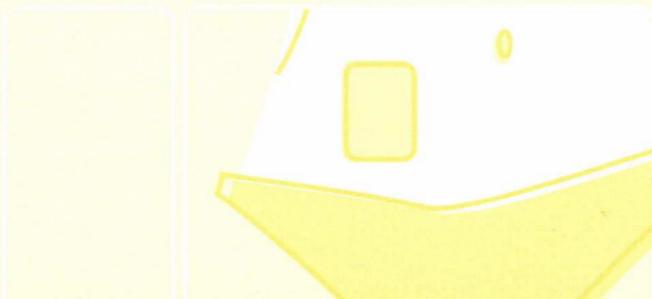


Nachteile:

- Es können an der Klebestelle Hautirritationen auftreten
- Zwischenblutungen sind möglich
- Unerwünschte Wirkungen wie anfängliches Brustspannen, Kopfschmerzen, Übelkeit und Stimmungsschwankungen können auftreten
- Bei Frauen über 90kg ist die Hormondosis zu gering, um den Eisprung sicher zu unterdrücken

Sicherheit:

- 0,6-1,3¹⁾ ungewollte Schwangerschaften/Jahr/100 Frauen



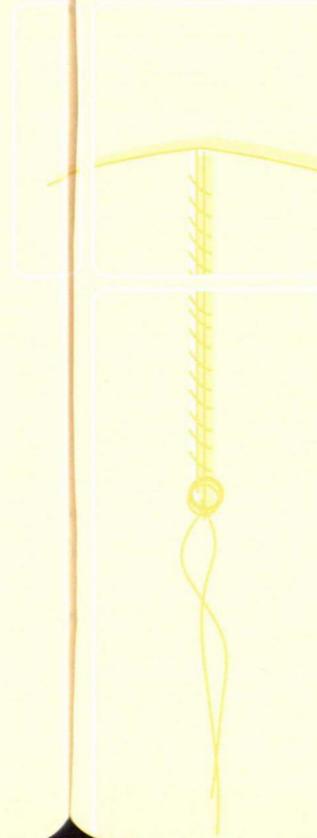
Die Spiralen

□ Intrauterinpeessar (IUP) – Kupferspirale

Kleines T-förmiges Gebilde aus Kunststoff und/oder Kupferdraht, das der Arzt in die Gebärmutter einsetzt. Die Spirale hemmt über eine lokale Fremdkörperwirkung und durch den Einfluss von Kupferionen auf die Gebärmutter ein Einnisten eines befruchteten Eies.

Vorteile:

- Über Jahre wirksam
- Keine Anwendung unmittelbar vor dem Verkehr oder tägliche Einnahme nötig
- Nur gelegentliche Überprüfung der Lage der Spirale und Rückhofäden notwendig



Nachteile:

- Gelegentliche Abstoßreaktionen
- Viele Frauen leiden unter stärkeren und längeren Regelblutungen mit häufigeren Ausfluss und Zwischenblutungen
- Es kann zu Begleiterscheinungen wie Krämpfen und Rückenschmerzen kommen

Sicherheit:

- 0,5-2,7²⁾ ungewollte Schwangerschaften/Jahr/100 Frauen

□ Intrauterinpeessar (IUP) – Hormonspirale

Kleines T-förmiges Gebilde aus Kunststoff, bei dem aus einem Hormonzylinder Gestagen freigesetzt wird, das der Arzt in die Gebärmutter einsetzt. Die lokale Hormonfreisetzung hemmt den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut und bewirkt eine Verdickung des Schleimpfropfes am Eingang der Gebärmutter.

Vorteile:

- Über 5 Jahre wirksam
- Keine Anwendung unmittelbar vor dem Verkehr oder tägliche Einnahme nötig
- Nur gelegentliche Überprüfung der Lage der Spirale und Rückholfäden notwendig
- In der Stillzeit anwendbar

Nachteile:

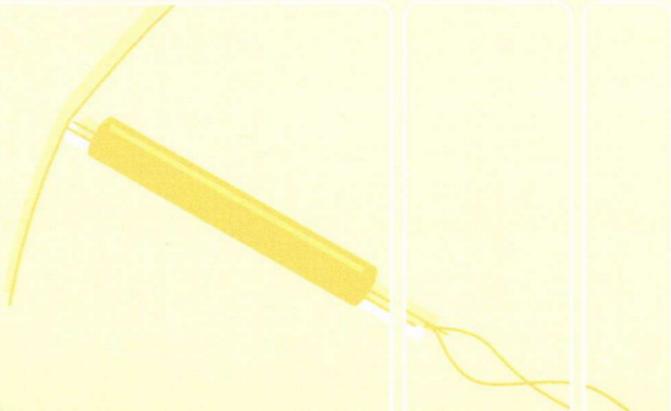
- Gelegentlich Probleme beim Einsetzen mit Krämpfen oder Abstoßreaktionen
- Bauch- und Rückenschmerzen in den ersten Tagen nach dem Einlegen



- Vermehrtes Auftreten von leichten Zwischenblutungen oder verlängerten Blutungen in den ersten 3 bis 6 Monaten.
- Besonders zu Beginn können unerwünschte Wirkungen wie Kopfschmerzen, Brustspannen, Übelkeit, Hautprobleme oder Stimmungsschwankungen auftreten

Sicherheit:

- 0,16¹⁾ ungewollte Schwangerschaften/Jahr/100 Frauen



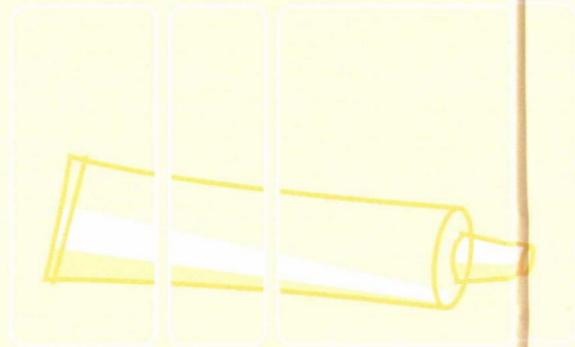
Chemische Mittel

□ Spermienabtötende Creme, Schaumovula und Vaginaltabletten

Dies sind lokal anzuwendende Verhütungsmittel, die in die Scheide eingeführt werden. Sie töten die Spermien ab und bilden eine Barriere vor dem Muttermund, die den Eintritt der Spermien in die Gebärmutter verhindert.

Vorteile:

- Preisgünstig
- Rezeptfrei
- Einfache Handhabung
- In der Stillzeit anwendbar



Nachteile:

- Müssen unmittelbar vor dem Geschlechtsverkehr angewendet werden
- Wirkung erst 3-10 Minuten (je nach Produkt) nach Anwendung, Wirkdauer max. 1 Stunde
- Vor jedem Verkehr ist eine erneute Anwendung erforderlich
- Brennen oder Wärmegefühl bzw. Scheidenentzündungen können auftreten

Sicherheit:

- 3-25²⁾ ungewollte Schwangerschaften/Jahr/100 Frauen

Barrieremethode

Kondom

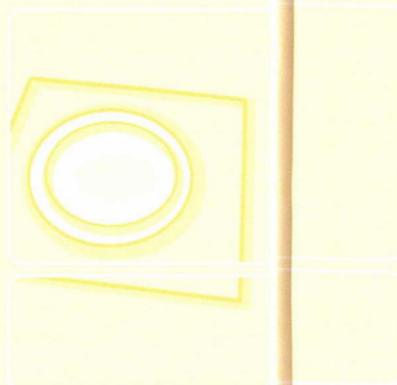
Dünne Hülle aus Gummi, die vor dem Verkehr über den steifen Penis des Mannes gerollt wird.

Vorteile:

-  Einfache Methode
-  Empfängnisverhütung und Verantwortung liegen beim Mann
-  Schützt vor Geschlechtskrankheiten und AIDS
-  In der Stillzeit anwendbar

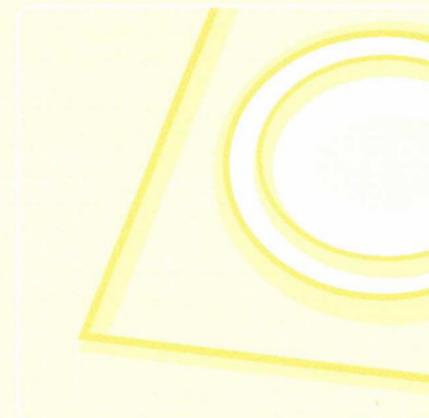
Nachteile:

-  Vergnügen am Geschlechtsverkehr kann vermindert werden
-  „Unfälle“ durch Platzen des Kondoms oder Samenaustritt nach dem Geschlechtsverkehr (unsachgemäße Handhabung)



Sicherheit:

-  0,5-15²⁾ ungewollte Schwangerschaften/Jahr/100 Frauen
- Richtige Anwendung und gute Qualität sind entscheidend für die Zuverlässigkeit! Die gleichzeitige Verwendung von Kondomen und chemischen Verhütungsmitteln wird nicht empfohlen



Natürliche Familienplanung

Bestimmung der fruchtbaren Tage – Diagnostische Methoden

Durch einen Harntest lassen sich die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage einer Frau bestimmen. Zusätzlich kann ein Computer helfen, die fruchtbaren Tage genauer einzugrenzen.

Vorteile:

- Keine Anwendung von Medikamenten bzw. kein Eingriff in den weiblichen Körper
- Einfache Handhabung (Mittels Harnstreifen bzw. Stäbchen)

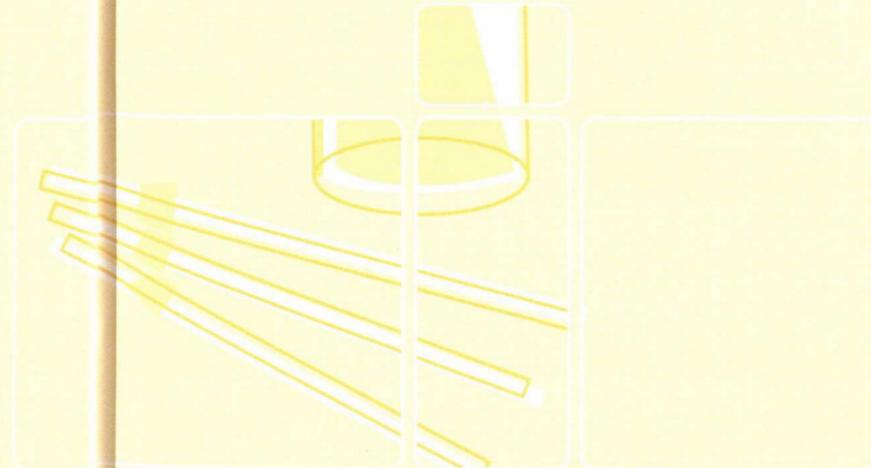
Nachteile:

- Ungeschützter Verkehr besonders zu Beginn an nur wenigen Tagen sicher
- Während der fruchtbaren Tage muss in jedem Fall ein Verhütungsmittel (chemisch, mechanisch etc.) verwendet werden

- Nur für Frauen mit regelmäßigen Zyklus
- Nicht anwendbar während der Stillzeit bzw. einer Hormonbehandlung und ab den ersten Anzeichen des Wechsels (Menopause)

Sicherheit:

- 1-35²⁾ ungewollte Schwangerschaften/Jahr/100 Frauen



□ Kalender-Methode nach Knaus-Ogino

Der Österreicher Knaus und der Japaner Ogino gingen davon aus, dass die 2. Zyklushälfte immer genau 14 Tage hat. Rechnet man einen Tag für die Lebensfähigkeit der Eizelle und drei Tage für die Lebensfähigkeit der Spermien dazu, ergeben sich 5 fruchtbare Tage.

Zur Empfängnisverhütung müssen Sie zunächst 6 bis 12 Monate ihren Zyklus beobachten und die exakte Zykluslänge, d.h. die Tage von einer Monatsblutung zur nächsten zählen und aufschreiben. Aus dem Durchschnittswert können Sie die wahrscheinlich fruchtbaren Tage ermitteln.

Vorteile:

- Keine chemischen oder hormonellen Mitteln nötig
- Sie lernen Ihren Körper gut kennen

Nachteile:

- Nur bei einem sehr regelmäßigen Lebenswandel anzuwenden
- Zyklusverschiebungen, z.B. durch fieberhafte Erkrankungen, Stress werden nicht berücksichtigt

Sicherheit:

- 1-35²⁾ ungewollte Schwangerschaften/Jahr/100 Frauen



Pille danach

Das SOS für den Notfall! Die Pille danach ist keine Methode zur Empfängnisverhütung. Derzeit ist ein Präparat mit 2 Gestagenhaltigen Tabletten erhältlich, die bis zu 72 Stunden nach dem Verkehr geschluckt werden müssen. Das Gestagen verhindert eine Einnistung der möglicherweise befruchteten Eizelle in der Gebärmutter.

Je früher die Tabletten eingenommen werden, desto sicherer ist die Wirkung. Deswegen unbedingt auch am Wochenende ein ärztliches Rezept (Notdienst, Krankenhaus) besorgen.

Vorteile:

- Nach einem ungeschützten oder unzureichend geschützten Verkehr anwendbar

Nachteile:

- Es kann zu Übelkeit, Erbrechen und Schwindel kommen
- Die Brüste spannen
- Der Zyklus gerät für eine Weile durcheinander

Sicherheit:

- Die Zuverlässigkeit der Pille danach liegt bei 97 bis 99%

Chirurgische Methoden

□ Sterilisation – Vasoresektion

Bei dauerhaftem Verhütungswunsch: kann sowohl bei Männern (Vasoresektion) als auch bei Frauen (Sterilisation) durchgeführt werden. Operative Durchtrennung oder Abklemmung der Samen- bzw. Eileiter.

Vorteile:

- Sicherste Methode
- Keinerlei Medikamente oder andere Maßnahmen erforderlich
- In der Stillzeit anwendbar

Nachteile:

- Entgültig – Operation kann nur selten rückgängig gemacht werden.
Ein nachträglicher Kinderwunsch bleibt daher häufig unerfüllbar

Sicherheit:

- 0,1-0,2³ ungewollte Schwangerschaften/Jahr/100 Frauen



GYN LINE

Wenn Sie weitere Informationen einholen wollen:

www.verhuetungs-initiative.at

Gyn Service Line: 01/975 20 20

Arzt-/Ordinationsstempel

