

Verhütung

Ein Überblick für Ihre persönliche Entscheidung

PRAXIS
MICHAEL KLESEN
GYNÄKOLOGIE · MEININGEN

Die Wahl der passenden Verhütungsmethode ist eine persönliche Entscheidung – abhängig von Lebensphase, Gesundheit, Familienplanung und individuellen Vorlieben. Diese Information gibt Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Methoden, ihre Sicherheit und worauf bei Ihnen zu achten ist. Die passende Methode finden wir gemeinsam im Gespräch.

Wie sicher ist welche Methode?

Der Pearl-Index gibt an, wie viele von 100 Frauen innerhalb eines Jahres trotz Anwendung schwanger werden. Je niedriger, desto sicherer.

Methode	Pearl-Index	Besonderheiten
Hormonimplantat (Stäbchen)	0,05	3 Jahre wirksam, anwenderunabhängig
Hormonspirale (LNG-IUS)	0,2	3–8 Jahre, oft schwächere Blutung
Sterilisation (Frau/Mann)	0,1–0,5	Endgültig, nach abgeschl. Familienplanung
Kupferspirale / Kupferkette	0,3–0,8	Hormonfrei, 3–10 Jahre
Pille (kombiniert) · Ring · Pflaster	0,3	Tägliche/regelmäßige Anwendung nötig
Gestagen-Pille (Minipille)	0,4	Ohne Östrogen, bei Kontraindikationen
3-Monats-Spritze	0,3	Alle 3 Monate, Osteoporose
Kondom	7 - 15	Einzigster Schutz vor Infektionen
Diaphragma mit Spermizid	6 - 16	Hormonfrei, erfordert Anpassung
Natürliche Familienplanung (symptothermal)	3–5	Zyklusbeobachtung, hohes Engagement

Die wichtigsten Methodengruppen

HORMONELL KOMBINIERT	NUR GESTAGEN	HORMONFREI
Pille, Ring, Pflaster – enthalten Östrogen + Gestagen. Zusätzliche Vorteile: regelmäßiger Zyklus, schwächere und weniger schmerzhafte Blutung, bessere Haut bei Akne.	Minipille, Hormonspirale, Implantat, 3-Monats-Spritze. Geeignet bei Östrogen-Kontraindikationen (z. B. Migräne mit Aura, Thromboserisiko, Stillzeit, Raucherinnen > 35).	Kupferspirale, -kette, -ball, Kondom, Diaphragma, NFP. Keine Beeinflussung des Hormonhaushalts – wichtig bei bestimmten Erkrankungen oder auf Wunsch.

Risiken hormoneller Verhütung – was heißt das konkret?

Für gesunde Frauen ohne Risikofaktoren ist die Pille eine sichere Methode.

Einige Risiken müssen wir aber gemeinsam im Blick behalten:

THROMBOSE & EMBOLIE Kombinierte Pillen erhöhen das Risiko für Venenthrombose leicht. Von 10.000 Frauen sind pro Jahr betroffen: <ul style="list-style-type: none">• ohne Pille: ca. 2• Kombinationspille mit Ethinylestradiol: 5–16• Schwangerschaft: ca. 29 Risiko am höchsten im ersten Anwendungsjahr.	HERZ-KREISLAUF & SCHLAGANFALL Bei gesunden Nichtraucherinnen sehr gering. Deutlich erhöht bei: <ul style="list-style-type: none">• Rauchen (besonders ab 35 Jahren)• Bluthochdruck• Migräne mit Aura• Diabetes mit Gefäßschäden
---	--

BRUSTKREBS

Allenfalls sehr geringer Einfluss. Nach Absetzen verschwindet ein mögliches leichtes Mehrisiko innerhalb von etwa 10 Jahren wieder.

GEBÄRMUTTERHALSKREBS

Leichter Anstieg bei langjähriger Anwendung – aber **nur bei bestehender HPV-Infektion**. Darum: regelmäßige Vorsorge und HPV-Impfung.

WANN VORSICHT GEBOTEN IST – BITTE ANSPRECHEN

- Thrombose oder Embolie in der Vorgeschichte (bei Ihnen oder nahen Verwandten)
- Rauchen und Alter über 35 Jahre
- Bluthochdruck, Diabetes mit Folgeerkrankungen, starkes Übergewicht
- Migräne mit Aura (Sehstörungen, Kribbeln)
- Bevorstehende größere Operation mit längerer Ruhigstellung
- Stillzeit (in den ersten Wochen nach der Geburt)

Mehr als Verhütung – positive Nebeneffekte der Pille

Kombinierte Pillen können über die Verhütung hinaus sinnvoll sein: Sie regulieren den Zyklus, reduzieren starke und schmerzhafte Blutungen, bessern Akne und Hirsutismus, lindern Beschwerden bei Endometriose und prämenstruellem Syndrom (PMS). Sie senken langfristig das Risiko für **Eierstock-, Gebärmutter-schleimhaut- und Darmkrebs** um 30–50 %. Bei entsprechenden Beschwerden kann auch eine durchgehende Einnahme (Langzyklus) sinnvoll sein – besprechen Sie dies gerne mit uns.

Welche Methode passt zu welcher Lebensphase?

JUNGE FRAUEN bis 22LJ	JUNGE FRAUEN ab 22LJ	NACH FAMILIENPLANUNG	AB 40 & PERIMENOPAUSE
Pille, Ring, Zusätzlich Kondom zum Infektionsschutz.	Pille, Ring, Implantat oder Hormonspirale. Zusätzlich Kondom zum Infektionsschutz.	Pille, Ring oder Hormon-/ Kupferspirale, Implantat, Sterilisation. Sicherste Methode ist eine, die zum Alltag passt.	Bei Gesundheit alle Methoden.. Bei Risiken: Gestagen- Monopräparate oder Hormonspirale.

WAS WIR IM BERATUNGSGESPRÄCH KLÄREN

- ✓ Ihre Wünsche: wie lange, wie zuverlässig, hormonell oder hormonfrei
- ✓ Persönliche und familiäre Risiken (Thrombose, Herz-Kreislauf, Krebs)
- ✓ Zyklus, Blutungen, Beschwerden wie PMS, Akne, Migräne, Endometriose
- ✓ Lebensphase, Familienplanung, andere Medikamente
- ✓ Ihre Gewohnheiten – wie gut würde die Methode zum Alltag passen?

Notfallverhütung:

„Pille danach“ bis 72 bzw. 120 Stunden nach dem Verkehr – ohne Rezept möglich!

Sprechen Sie uns an. Verhütung darf sich mit Ihrem Leben verändern. Wir nehmen uns Zeit, die für Sie richtige Methode zu finden. Termine gern telefonisch oder an der Anmeldung. –