



# Gold, Kupfer oder Gummi?



## Verhütung für jede Lebensphase

„Wenn man doch nur die Sexualität von der Fruchtbarkeit trennen könnte“, soll Sigmund Freud anno dazumal geseufzt haben. 100 Jahre später ist das kein Wunschdenken mehr – es steht uns sogar eine Vielzahl an Verhütungsmitteln zur Verfügung. NEW MOM hat nachgefragt: Was sind die besten Methoden für verschiedene Bedürfnisse und Lebensphasen?

Autorin: Eva Sorantin | Fotos: Panthermedia, Hersteller

**K**ontrollieren 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



Das gute alte Diaphragma neu interpretiert: „Caya“ ist besonders leicht in der Anwendung und muss nicht angepasst werden.

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.



Die Kupferspirale wirkt ohne Hormone, nur durch die Abgabe von Kupferionen in die Gebärmutter.

### 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 worden. 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

# Bei einer Erkältung kommt es auf zwei Dinge an:

Symptome  
lindern

Infekt  
bekämpfen

## KALOPA® KANN BEIDES!

Bei Husten, Schnupfen, Kratzen im Hals – mit der Kraft der Kapland-Pelargonie (Pelargonium sidoides) bekämpft Kaloba® sowohl die Symptome als auch den Infekt.

- ideale Wirkformel
- pflanzlich
- als Sirup, Filmtabletten und Tropfen erhältlich
- passend für die ganze Familie



Für Kinder ab 1 Jahr

Kaloba® – wirksam gegen Erkältung.

Sirup, Tropfen und Filmtabletten zum Einnehmen. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel mit dem Extrakt der Kapland Pelargonie (Pelargonium sidoides) zur Anwendung bei Erkältungskrankheiten. Dieses Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung für das genannte Anwendungsgebiet registriert ist. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

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.

#### TANIA S., STUDENTIN AUS TIROL: ERFAHRUNGSBERICHT GOLDSPIRALE



*„Ich habe in den letzten Jahren verschiedene Pillen genommen, aber so ganz zufrieden war ich damit nicht. Hautprobleme, Haarausfall und Stimmungsschwankungen haben mich immer wieder geplagt. Au-*

*ßerdem war es mir lästig, immer an die Pilleneinnahme denken zu müssen. Positiv wiederum war, dass ich mit der hormonellen Verhütung kaum unter Regelschmerzen gelitten habe und die Menstruation überhaupt viel schwächer war. Meine Gynäkologin hat mir dann als hormonfreie Alternative die Spirale ‚Mini-Gold-T‘ empfohlen. Am Abend vor dem Einsetzen der Spirale musste ich eine Vaginaltablette zur Desinfektion verwenden und kurz vor dem Einsetzen eine weitere, die den Muttermund weich macht. Ich hatte schreckliche Angst vor dem Einlegen und habe es auch als deutlich unangenehm empfunden, allerdings dauert es nur sehr kurz. Danach hatte ich für einige Stunden menstruationsähnliche Schmerzen, wogegen ich ein Schmerzmittel genommen habe. Am nächsten Tag war das vorbei. Meine Sorge, dass sich durch die Kupferverhütung meine Regel verlängern und dass meine diesbezüglichen Schmerzen zunehmen würden, hat sich überhaupt nicht erfüllt. Ich bin mit der Goldspirale zufrieden und würde mich wieder dafür entscheiden.“*



Auch die Goldspirale ist eine Form der Kupferverhütung. Der Kern der Spirale besteht aus Gold, was den Tragekomfort verbessern soll.



**„Für selbstbestimmte Frauen, die nicht ständig an ihre Verhütung denken oder Hormone nehmen wollen, stellt die Goldspirale eine perfekte Lösung dar.“**

*Dr. Maria Riedhart-Huter, Gynäkologin in Wörgl und Oberärztin am Bezirkskrankenhaus Kufstein*

#### WEITERFÜHRENDE INFOS:

[www.verhuetung.info](http://www.verhuetung.info)  
[www.periodenfrei.info](http://www.periodenfrei.info)  
[www.hormon-spirale.info](http://www.hormon-spirale.info)  
[www.diepille.info](http://www.diepille.info)

Museum für Verhütung: <http://de.muvs.org/>