

HEALTH
schau auf dich!

Die Frühlingssonne weckt nicht nur die Laune, sondern auch die Libido: Der Körper schützt mehr Sexualhormone aus und wir bekommen Lust auf Liebe. Auch bei den Celebrities sorgt der Lenz für Schmetterlinge im Bauch (siehe Bilder rechts). Entscheidend, um die Liebe unbeschwert zu genießen, ist natürlich die optimale Verhütung. Wir baten die renommierten Wiener Gynäkologen Andreas Nather und Johannes Seidel die besten Verhütungsmethoden für jeden Frauentyp vorzustellen:



VERLÄSSLICH
Die Anti-Baby-Pille ist immer noch das beliebteste Verhütungsmittel.

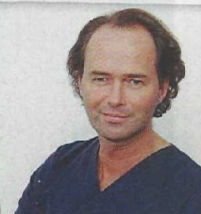
*Haben Sie schon Ihre optimale **METHODE** zur **EMPFÄNGNIS-VERHÜTUNG** gefunden? Experten verraten, was am besten zu Ihren Bedürfnissen passt.*

1. Ich will sicher verhüten und habe starke Regelschmerzen

Die Experten: Hier bietet sich eine niedrig dosierte Antibabypille an, eventuell sogar im Langzeitzyklus eingenommen, also ohne Einnahmepause. Bei langfristigem, sicherem Verhütungswunsch ist auch die Hormonspirale eine hervorragende Alternative.

2. Ich stille noch. Wie soll ich verhüten?

Die Experten: Stillen schützt nicht vor einer Schwangerschaft! Da Östrogene in dieser Zeit nicht eingenommen werden



Ihr Profi-Team
EXPERTEN

„Bei der Wahl des Verhütungsmittels müssen viele Faktoren berücksichtigt werden. Das Alter der Frau, ihr Zeithorizont für den Kinderwunsch, ihre individuellen Lebensumstände, aber auch eventuelle Beschwerden oder Erkrankungen spielen eine Rolle“, wissne die Wiener Top-Gynäkologen **Johannes Seidel** (oben) und **Andreas Nather**. Info: www.womanandhealth.com



*Love is all
around...*

So verliebt...

Frühlingsgefühle. Immer noch ein Herz und eine Seele: Hollywood-Stars Angelina Jolie und Brad Pitt (links) haben drei eigene und drei Adoptiv-Kinder: Die Familienplanung scheint somit abgeschlossen. Die amerikanischen TV-Stars Romain Zago und Joanna Krupa zeigen sich ebenfalls frisch verliebt in New York City. Hochzeit ist in Planung – Nachwuchs noch nicht.

dürfen, stehen Stillenden Kondom, (Hormon-)Spirale oder die reine Gestagen-Pille zur Verfügung.

3. Ich möchte mich vor Schwangerschaft und Infektionen schützen

Die Experten: Vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützt nur das Kondom. Nachteil: Es ist nur bei richtiger Anwendung sicher und unterbricht den Geschlechtsakt. Vor bestimmten Infektionen schützt auch die Hormonspirale, die durchaus auch schon für junge Mädchen geeignet ist.

4. Ich will einen Empfängnischutz, der sicher nicht dick macht

Die Experten: Es gibt Pillen, die einer Wasserspeicherung und der damit verbundenen Gewichtszunahme entgegenwirken (wie etwa „Yasminella“). Auch bei der Hormonspirale ist eine Gewichtszunahme selten. Garantiert nicht zu nimmt man auf die Kupferspirale oder Kupferkette, da beide nicht hormonell wirken. Sie sind aber nicht geeignet für Frauen mit starker Blutung oder starken Regelschmerzen.

5. Ich bin Raucherin und wünsche mir sicheren Schutz

Die Experten: Um Komplikationen wie Herzinfarkt oder Lungenembolie zu vermeiden, ist die östrogenfreie Pille anzuraten, die Hormonspirale sowie nicht-hormonelle Methoden (wie Kupferspirale, Kondom oder Diaphragma). Sinnvoll vor jedem Pillen-Start ist ein Blutgerinnungs-Check, besonders für Frauen über 35 und/oder Raucherinnen.

KRISTIN PELZL-SCHERUGA ■