



Sie wollen  
verhüten –  
möglichst  
sicher, aber  
ohne Hormone?  
**GESUNDHEIT**  
nimmt drei  
Alternativen zu  
Pille & Co. unter  
die Lupe.

# Verhüten ohne Hormone

e

etwa 80 Millionen ungewollte Schwangerschaften gibt es weltweit Jahr für Jahr. In Österreich ist die Anti-Baby-Pille ungebrochen die beliebteste Verhütungsmethode, nahezu jede zweite Frau entscheidet sich heute für diesen Weg. Doch immer mehr Frauen wollen auf Hormone verzichten oder suchen nach einer Alternative – etwa wegen der Nebenwirkungen der Pille (z. B. Migräne, Sehstörungen oder Bluthochdruck) oder wegen der Risikofaktoren Endometriose oder Thrombose. „Verhütung ist immer eine Sache des Paares. Deshalb ist es sinnvoll, wenn beide Partner gemeinsam Verantwortung dafür übernehmen“, rät Univ.-Prof. Dr. Martin Langer, stv. Leiter der Universitätsfrauenklinik Wien.

Kondom verhütet. Auch in einer nicht dauerhaften Partnerschaft ist das Präservativ eine Option: „Das Kondom ist der einzige sichere Schutz vor Aids und sexuell übertragbaren Krankheiten“, weiß Langer. Die Sicherheit ist jedoch sehr stark abhängig von der richtigen Anwendung: „Fehler in der Handhabung können etwa zum Einreißen des Kondoms führen.“ Als dauerhafte Verhütung ist das Kondom daher bei weitem nicht so sicher wie hormonelle Methoden.

## DAS DIAPHRAGMA

Eine weitere hormonfreie Verhütungsmöglichkeit stellt das Scheiden-Pessar – auch Diaphragma genannt – dar. Es besteht aus einer dünnen Gummimembran und wird kurz vor dem Sex zusammengedrückt und in die Scheide eingeführt. „In korrekter Lage vor dem Gebärmuttereingang verhindert es das Eindringen der Spermien in die Gebärmutter“, weiß Dr. Johannes Seidel,

### MARTIN LANGER

Stv. Leiter der  
Universitätsklinik für  
Frauenheilkunde Wien  
Tel.: 01/40400-2822,  
www.meduniwien.ac.at



### JOHANNES SEIDEL

Facharzt für Gynäkologie  
und Geburtshilfe am  
Frauengesundheitszentrum  
Woman & Health Wien  
Tel.: 01/5333654,  
www.womanandhealth.at



## DAS KONDOM

So kann es bei eingespielten Partnern sinnvoll sein, wenn die Frau über einen gewissen Zeitraum die Pille nimmt, sie dann absetzt und der Mann mit einem

Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe am Frauengesundheitszentrum Woman & Health. Viele Frauen scheuen sich jedoch vor dem Einbringen des Diaphragmas, das kurz vor dem Verkehr – maximal zwei Stunden davor – in die Scheide eingeführt wird. Um Sicherheit zu gewährleisten, sollte das Pessar außerdem mit einem Spermizid, also mit einem samenabtötenden Gel, verwendet werden. Ein Diaphragma muss von einem erfahrenen Gynäkologen angepasst werden. Dabei werden Draht-ringe in verschiedenen Größen in die Scheide eingeführt, bis sie fest sitzen. „Da es jedoch nicht immer optimal den Muttermund verdeckt, ist die Sicherheit des Pessars nicht mit Pille, Spirale, Kupferkette & Co. zu vergleichen“, erklärt Seidel. Die häufige Anwendung von Spermiziden erhöht außerdem das Risiko von Harnwegsinfekten. Das Pessar kann zwar bei wiederholtem

Geschlechtsverkehr in der Scheide bleiben, muss jedoch – mit Spermizid versehen – vor dem ersten Geschlechtsverkehr eingesetzt werden, weiß Seidel: „Spontaner Sex ist daher mit einem Diaphragma nur schwerer möglich.“

### DAS VERHÜTUNGSKETTCHEN

Frauen, die nicht hormonell verhüten wollen, finden im Verhütungskettchen eine in Österreich neue Alternative. Dieses Kettchen ist eine Weiterentwicklung der Spirale. Es wird an der Gebärmutterwand befestigt und besteht aus vier kleinen Kupferröhrchen, die an einem Nylonfaden aufgefädelt sind. „Das Kettchen gibt Kupferionen ab, die eine Schwangerschaft verhindern, indem sie die Wanderung der Spermien behindern und diese abtöten“, erklärt Verhütungsexperte Dr. Andreas Nather. Befruchtete Eizellen können sich nicht mehr einnisten. Das Kettchen wirkt

sofort und bietet über fünf Jahre Schutz. Dabei ist es genauso sicher wie die Pille. „Durch seine Beschaffenheit passt es sich flexibler der Gebärmutter an als T-förmige Spiralen und verursacht daher weitaus seltener Schmerzen oder Nebenwirkungen wie etwa stärkere Regel- und Zwischenblutungen“, erklärt Nather. Die Kette eignet sich als langfristige Verhütungsmethode für Frauen jeden Alters, besonders für Mädchen und junge Frauen, deren innere Geschlechtsorgane noch nicht voll entwickelt sind. **DORIS SIMHOFER**



**ANDREAS NATHER**  
Facharzt für Gynäkologie  
und Geburtshilfe am  
Frauengesundheitszentrum  
Woman & Health Wien.

## ALTERNATIVEN ZUR PILLE

### ■ VERHÜTUNGSKETTCHEN

**Empfohlen:** Für alle Frauen, besonders für jene, die keine Hormone nehmen wollen, sowie für Mädchen und junge Frauen. Kann während der Stillzeit angewendet werden. Ideal nach Brustkrebs. Nicht geeignet für Frauen mit Gebärmutter-Fehlbildungen und Morbus Wilson.

**Vorteile:** Langfristige Verhütungsmethode (5 Jahre) ohne Hormone, jederzeit zu entfernen, Fruchtbarkeit ist danach wieder hergestellt. Im Unterschied zur Spirale kaum Blutungsstörungen.

**Nachteile:** Bietet keinen Schutz vor sexuell übertragbaren Erkrankungen. Im Gegensatz zu hormonellen Methoden wird die Intensität der Blutung durch das Kettchen nicht abgeschwächt.

### ■ SCHEIDEN-PESSAR

**Empfohlen:** Eignet sich für Frauen, die nicht dauerhaft verhüten wollen, sondern nur bei Bedarf, sowie für Frauen, die die Pille nicht vertragen. Das Diaphragma kann während der Stillzeit verwendet werden. Nicht zu empfehlen für Frauen mit starker Scheidensenkung, bei Scheidenentzündung oder bei einer zu engen Scheide.

**Vorteile:** Kaum Nebenwirkungen und beeinflusst den Hormonhaushalt nicht. Passt außerdem in jede Handtasche.

**Nachteile:** Viele Frauen empfinden es als unangenehm oder störend; Handhabung eher umständlich. Das Pessar muss vom Arzt angepasst werden und darf jeweils höchstens 24 Stunden in der Scheide bleiben. Kann eventuell allergische Reaktionen auslösen.



### ■ KONDOM

**Empfohlen:** Ideal bei gelegentlichem Geschlechtsverkehr sowie bei wechselnden Partnern. Als dauerhafte Methode v. a. für geübte Paare, andernfalls höhere Gefahr von Pannen.

**Vorteile:** Einfache Anwendung, schützt vor sexuell übertragbaren Krankheiten (Aids!). Kostengünstig, rezeptfrei und in vielen Geschäften (Apotheken, Drogerien) erhältlich, keine hormonelle Belastung. Bei richtiger Anwendung relativ sicher.

**Nachteile:** Das Kondom kann reißen oder rutschen, eventuell kann eine Latexallergie auftreten. Kann beim Sex als unangenehm empfunden werden. Durch Sonne und Hitze und unsachgemäße Lagerung kann es ebenfalls porös werden (kühl und trocken lagern). Kondome haben ein Verfallsdatum!

