

gesund & fit

Österreichs wöchentliches Gesundheits-Magazin

MEDIZIN

BESSER SCHLAFEN

Erholsame Nächte im Sommer

ERNÄHRUNG

SCHLANK OHNE DIÄT

Abnehmen und das Gewicht halten

Die BESTEN

ÄRZTE

ÖSTERREICHS

Von Allgemein- bis Zahnmedizin



SIEGFRIED MERYN
Univ.-Prof. Dr., Facharzt für Innere Medizin



BERIT SCHNEIDER-STICKLER
ao. Univ.-Prof. Dr., Fachärztin für Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten



PETRA WRABETZ
Dr.med.univ., Fachärztin für Allgemeinmedizin und Osteopathie

Sex ohne Reue.

Nicht jeder, der verliebt ist, wünscht sich gleich ein Baby. Das Thema Verhütung sollte man deshalb niemals auf die leichte Schulter nehmen.



DER GROSSE CHECK

30.000 Frauen werden jedes Jahr ungewollt schwanger. Wie Sie sich mit Pille, Spirale und Co. richtig schützen. Plus: der Wiener Top-Gynäkologe Dr. Andreas Nather über die aktuellen Verhütung-Trends am Markt.

Einfach und bequem in der Handhabung soll sie sein, nicht zu teuer – und vor allem sicher. Österreichs Frauen wissen ganz genau, was ihnen bei der Schwangerschaftsverhütung wichtig ist. Und die Arzneimittelhersteller reagieren darauf. So stehen neben den Klassikern Kondom und Pille inzwischen eine ganze Reihe weiterer Anti-Baby-Mittel zur Verfügung, vom Implantat über die Spirale bis zum Kupferkettchen. Doch was ist nun am besten für die Frau geeignet? „gesund & fit“ hilft Ihnen, sich im Verhütungs-Dschungel zurechtzufinden.

Verhütung ist sehr individuell

Zuallererst: Die eine, ultimative Anti-Baby-Methode mit hundertprozentiger Sicherheit gibt es nicht. Höchstens, frau beschließt, ab sofort völlig abstinenz zu leben. Das Gros der Betroffenen wird diese Taktik allerdings auf Dauer – im wahrsten Sinn des Wortes – wenig befriedigend finden. Bleibt also die Suche nach der besten Verhütungslösung. Gynäkologe Dr. Andreas Nather vom Wiener Woman-&-Health-Zentrum rät zu einem ausführlichen Beratungsgespräch beim Arzt, anstatt gleich das Pillenrezept zu verlangen. „Das Thema Verhütung ist sehr individuell, hängt immer von der jeweils aktuellen Lebenssituation der Frau ab“, so der Ex-

perte im großen „gesund & fit“-Interview (siehe nächste Seite).

Ausschlaggebende Parameter sind etwa das Alter der Frau, ob sie in einer fixen Beziehung lebt oder ihre Sexualpartner öfter wechselt, ob grundsätzlich ein (späterer) Kinderwunsch besteht und ein Zusatznutzen – etwa Linderung der Regelschmerzen, Verbesserung der Haut – gewünscht ist. Danach geht es an das Aussuchen und Ausprobieren.

Welche Methode ist wirklich sicher?

Wie sicher eine Verhütungsmethode ist, gibt der sogenannte Pearl-Index an. Er misst, wie viele sexuelle aktive Frauen trotz Verwendung eines bestimmten Mittels innerhalb eines Jahres schwanger werden. Je niedriger der Pearl-Index ist, desto sicherer ist die Methode. Ein Beispiel: Ein Index von 1 bedeutet, dass von 100 Frauen, die dieselbe Verhütungsmethode gewählt haben, eine, trotz Verhütung, schwanger wird. Achtung dabei: Anwendungsfehler (Pille vergessen, Kondom abgerutscht) fließen in den Index ein. Wer gewissenhaft ist, kann das Risiko deshalb noch einmal vermindern.

Als sehr sicher gelten laut Pearl-Index etwa die Spirale, die Pille oder das Hormonimplantat. Abzuraten ist von Kalender- oder Temperaturmethoden, bei der frau sich die fruchtbaren Tage anhand ihres Zyklus ausrechnet. Auch der Coitus interruptus ist als Verhütungsmittel im Gegensatz zur landläufigen Meinung alles andere als verlässlich (Index: 4 bis 18).

Hormone vs. natürliche(re) Verhütung

Ob frau bei der Verhütung auf Hormone setzt, die den Zyklus mitunter verändern oder gleich ganz unterdrücken, ist nicht zuletzt eine persönliche Frage. Pille, Hormonpflaster und Co. arbeiten mit Hormonen wie Östrogen und Gestagen, die den Eisprung – und so eine Schwangerschaft – verhindern. Die Methoden sind sicher und bequem, haben aber auch ihre Nachteile. Häufige Folgen sind etwa Zwischenblutungen, Stimmungsschwankungen und Gewichtszunahme. So manche Frau verliert durch die Hormonzufuhr auch gleich ganz die Lust am Sex.

AKTUELL#vorsorge

Frauenarzt Dr. Andreas Nather, „Woman & Health“, Wien

„Es müssen nicht immer Hormone sein“

Was ist bei der Wahl der Verhütungsmethode zu beachten?

ANDREAS NATHER: Zuallererst, dass es nicht das eine ideale Mittel gibt. Das Thema Verhütung ist sehr individuell, hängt immer von der jeweils aktuellen Lebenssituation der Frau ab. Deshalb sollte man das in Ruhe mit seinem Arzt abklären. Leider sind viele Ärzte mit dem Verschreiben der Pille sehr schnell, weil es ein einfaches Verhütungsmittel ist. Ich lehne das aber ab. Nicht jede Frau, die nicht schwanger werden will, braucht gleich ein Hormonpräparat.

Wann ist die Pille gerechtfertigt – und wann sollte man besser eine Alternative suchen?

NATHER: Ich rate zur Pille – oder anderen hormonellen Mitteln –, wenn die Frau einen Zusatznutzen davon hat. Wenn sie etwa schlechte Haut hat, einen unregelmäßigen Zyklus oder starke Regelschmerzen. Trifft all das nicht zu, muss man sie aber nicht gleich hormonell niederbügeln. Dann würde ich zu Alternativen wie der Spirale oder dem Kupferkettchen raten. Die sind genau so sicher, aber natürlicher, da die Frau durch sie ihren normalen Zyklus beibehält.

Der Zukunftstrend lautet demnach wieder weg von zusätzlichen Hormonen?

NATHER: Definitiv. Viele Frauen, die die Pille abgesetzt haben, erzählen mir, dass sie sich jetzt viel wohler fühlen, dass sie ihre Sexualität ganz anders erleben als früher. Der Zyklus mit all seinen Höhen und Tiefen – die Libido rund um den Eisprung, die anlehnungsbedürftigere Zeit, die die Frau in der zweiten Hälfte erlebt – hat schon seinen Sinn. Dazu ist Frauen, die rauchen, von der Pille absolut abzuraten. Ein einfacher Bluttest kann über das individuelle Thrombosierisiko Aufschluss geben. Bei genetischer Vorbelastung steigt nämlich gerade in den ersten Monaten das Thrombose-, Lungeninfarkt- und Schlaganfallrisiko vor allem bei Raucherinnen enorm.

Und wer viel unterwegs ist und einen intensiven Lebenswandel hat, der kann die Pille schnell mal vergessen. Eine Spirale hält im Unterschied dazu fünf Jahre lang, ohne dass man viel machen muss. Ich würde lediglich dazu raten, alle sechs Monate kontrollieren zu lassen, ob sie auch noch richtig sitzt.

Stichwort: „Viel unterwegs sein“: Was ist in der Urlaubszeit besonders zu beachten? NATHER: Wer die Pille nimmt, muss auf die Einnahmezeiten achten. Zwischen zwei Ein-

nahmen dürfen maximal 36 Stunden vergehen. Wenn der Zeitunterschied zu meinem Urlaubsziel nicht mehr als zwölf Stunden ist, kann ich die Einnahmezeit beibehalten. Ansonsten gilt: Vorab die Intervalle verlängern und an die Zeit am Urlaubsort anpassen. Und im Zweifelsfall eine Zusatzpille schlucken.

Wer schwimmen geht, dem rate ich außerdem, ein gutes Pilzmittel einzupacken und ein spezielles Waschmittel mit Lactobazillen für den Scheidenbereich, das man am Abend verwendet. Dann ist man schon mal auf der sicheren Seite. Bei wechselnden Partnern sollte man zusätzlich zur jeweiligen Verhütungsmethode – egal ob im Urlaub oder im Alltag – immer ein Kondom verwenden, da kein anderes Mittel gegen sexuell ansteckende Krankheiten wie HIV aber auch HPV-Infektionen schützt.

Was, wenn dann trotz aller guter Vorsätze mal etwas schief geht?

NATHER: So schnell wie möglich die „Pille danach“ besorgen. Da sie bei uns rezeptfrei in der Apotheke erhältlich ist, würde ich dazu raten, überhaupt immer eine für den Notfall in die Reiseapotheke einzupacken. Die „Pille danach“ ist umso sicherer, je schneller ich sie einnehme. Sie funktioniert maximal bis 72 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr, ideal ist aber, sie innerhalb von zwölf Stunden einzunehmen. Dann hat man da schon einen guten Polster, müsste schon sehr viel Pech haben, dass das Ganze trotzdem schiefgeht.

Abschlussfrage: Es gibt inzwischen Verhütungsmethoden en masse. Warum werden trotzdem nach wie vor so viele Frauen ungewollt schwanger?

NATHER: Da ist sehr viel Schlämpeigkeit dabei, viele Einnahmefehler, bei den Jungen auch Unwissenheit. Und manchmal hat man einfach nicht aufgepasst. Das Ganze ist auch eine kulturelle Sache: In vielen Ländern gilt Abtreibung als klassische Verhütungsmethode. Bei uns hingegen wird der Schwangerschaftsabbruch wirklich nur als Maßnahme im Notfall angesehen.

„GESUND & FIT“-EXPERTE Dr. Andreas Nather rät allen Frauen, sich die Wahl des Verhütungsmittels genau zu überlegen.



„gesund & fit“-Experte Dr. Nather sieht daher einen Trend zu natürlicheren Alternativen, bei denen etwa der gewohnte Zyklus mit all seinen Vor- und Nachteilen erhalten bleibt: „Viele Frauen, die die Pille abgesetzt haben, erzählen mir, dass sie sich jetzt viel wohler fühlen und ihre Sexualität ganz anders erleben. Man muss nicht jede Frau gleich hormonell niederbügeln.“ Er rät etwa zu Spirale oder Kupferkettchen, die, einmal eingesetzt, drei bis fünf Jahre Schutz gewähren, ohne den Körper zusätzlich zu belasten.

Kondome für alle Fälle

Vergessen sollte man auch nicht, dass beim Sex auch Krankheiten übertragen werden können und bis auf das Kondom kein Verhütungsmittel dagegen schützt. Experte Nather rät deshalb, etwa im Sommer (Stichwort: „Ferienromanz“), immer zum zusätzlichen Gummi im Urlaubsgepäck.

ASTRID HOFER ■



Getty, Berniek, Hersteller

