

Weltverhütungstag

Frauenärzte der GenoGyn: Jede Frau braucht eine individuelle Beratung

Um einer ungewollten Schwangerschaft vorzubeugen, gibt es eine Vielzahl an Verhütungsmethoden, die jeweils ihre Vorzüge haben, aber auch Nachteile mit sich bringen. Das ideale Verhütungsmittel gibt es nicht, denn zu verschieden sind die individuellen Voraussetzungen für die Nutzung. „Einige Methoden sind im statistischen Vergleich weniger zuverlässig als andere, manche erfordern bei der Anwendung größere Sorgfalt als andere und für einige müssen gesundheitliche Faktoren sowie bekannte Nebenwirkungen stärker berücksichtigt werden. In der persönlichen Beratung beim Frauenarzt gilt es deshalb, die individuell richtige Verhütungsmethode auszuwählen“, so Dr. Jürgen Klinghammer, Vorstandsvorsitzender der Ärztlichen Genossenschaft GenoGyn im Vorfeld des Weltverhütungstages am 26. September.

Rund 55 Prozent der Frauen, die verhüten, nehmen die Pille. Doch sie ist nicht alternativlos. „Die tägliche Praxis zeigt uns, dass es mehr Aufklärungsbedarf gibt als in Zeiten von Dr. Google anzunehmen wäre“, sagt der Kölner Frauenarzt. Die gängigen Verhütungsmethoden können fünf Kategorien zugeordnet werden. Die mechanische Verhütung, auch Barrieremethode genannt, verhindert physisch durch den Einsatz von Kondom, Spirale oder Diaphragma, dass männliche Spermien die Eizelle erreichen. Die hormonelle Methode, mit der Antibabypille als meistverwendetem Verhütungsmittel, verhindert den monatlichen weiblichen Eisprung und die Eireifung. Mit der operativen Methode ist in der Regel die Sterilisation bei Mann oder Frau gemeint. Bei chemischer Verhütung werden Spermien zum Beispiel durch wirkstoffhaltige Cremes, Gele oder Zäpfchen abgetötet, und die natürliche Verhütung setzt unter anderem auf Kalender und Thermometer, um die fruchtbaren Tage des Zy-

klus zu ermitteln. Letztere Verhütungsmethoden gelten als unsicher. Um die Sicherheit der einzelnen Verhütungsmethoden besser einschätzen zu können, hat sich der sogenannte Pearl-Index etabliert. Ein niedriger Pearl-Index signalisiert hohe Zuverlässigkeit der Verhütungsmethode.

„Bei der individuellen Verhütungsberatung werden Aspekte wie Alter, sexuelle Aktivität, Lebenssituation und weitere Lebensplanung sowie besonders auch gesundheitsrelevante Faktoren einbezogen. So ist etwa für eine hormonelle Verhütung die Berücksichtigung persönlicher Risiken - dazu zählt neben Übergewicht, Bluthochdruck und Cholesterin auch das Rauchen - unabdingbar. Zu klären wäre auch, ob die nötige Regelmäßigkeit einer Pilleneinnahme gewährleistet ist und ob überhaupt zusätzliches Östrogen vertragen wird. Eventuell könnte die östrogenfreie Minipille angezeigt sein“, sagt GenoGyn-Vorstand Dr. Klinghammer.



© geimold - Fotolia

Der Gynäkologe sieht insbesondere für Frauen, die keinen Kinderwunsch mehr haben, in der mit Gestagen beschichteten Spirale eine sehr gute Alternative zur Pille. Sie ist unter anderem für Frauen in den Wechseljahren und Raucherinnen empfohlen. „Therapeutische Vorteile sind geringere Blutungen und weniger Regelschmerz.“

Unabhängig vom Alter rät Dr. Klinghammer bei neuen oder wechselnden Sexualpartnern zu zusätzlichem Schutz durch Nutzung von Kondomen, um die Übertragung von HIV und Geschlechtskrankheiten zu verhindern. Empfohlen ist auch, die je nach Verhütungsmethode angezeigten Kontrollunter-

suchungen beim Frauenarzt wahrzunehmen.

„Ist durch Anwendungsfehler, Durchfall oder Erbrechen eine Notfallverhütung mit der rezeptfreien „Pille danach“ erforderlich, sollte diese unbedingt von einem Frauenarzt begleitet werden, um Nebenwirkungen und zusätzlichen Empfängnischutz bis zum Ende des Zyklus abzuklären“, appelliert der Kölner Gynäkologe. Bei stark übergewichtigen Frauen ist unter Umständen eine „Spirale danach“ angeraten, denn mit zunehmendem Körpergewicht sinkt die Sicherheit der „Pille danach“.

Quelle: Pressemitteilung der GenoGyn