

Empfängnisverhütung

Kontrazeption (Empfängnisverhütung) ist ein wichtiges Thema für jede Frau nach der ersten Regelblutung – Menarche genannt – bis zur letzten Regelblutung.

Während in den Jahren zwischen der ersten Regelblutung und dem 20. Lebensjahr – der frühen Fortpflanzungsphase – im Regelfall eine ungewollte Schwangerschaft eine Katastrophe ist, gehören **Kinder zwischen dem 25. und 35. Lebensjahr oft zur Lebensplanung**, wenngleich nicht immer der Zeitpunkt der richtige ist. Schwangerschaften ab dem 40. Lebensjahr sind zwar seltener, die Komplikationsrate für Mutter und Kind ist allerdings höher.

In der frühen Fortpflanzungsphase sind sichere und jederzeit reversible – rückgängig zu machende – Verhütungsmethoden angebracht, wie beispielsweise eine hormonale Kontrazeption und Kondome – im Sinne von "safer sex" – im Zeitalter von AIDS und anderen durch Geschlechtsverkehr zu übertragenden Erkrankungen – z. B. Chlamydien, Hepatitis B und HPV.

Im **mittleren Fortpflanzungsalter** kann **neben der hormonalen Kontrazeption** und der Verwendung von Intrauterinpressaren (**IUP**; englisch: intrauterine device = IUD; **auch Spirale genannt**) die Empfängnisverhütung auch mit Hilfe der Basaltemperaturmessung (BTM) oder Hormonmessung im Urin erfolgen.

Ab dem 40. Lebensjahr stehen im Regelfall eine sichere Empfängnisverhütung im Mittelpunkt der Wünsche
z. B. eine **Kupfer- oder Hormonspirale oder Kupferball** mit einer Liegezeit in der Gebärmutter von 5 Jahren.

Bei der Auswahl der richtigen Methode spielen viele Faktoren eine Rolle:

- **Zyklische Besonderheiten** – Dysmenorrhoe (Menstruationsbeschwerden), Prämenstruelles Syndrom (Beschwerden vor der Menstruation), Blutungsstörungen etc.
- Erkrankungen – z. B. Hyperlipidämie (Hyperlipoproteinämie; Fettstoffwechselstörungen), Lebererkrankungen, Hypertonie (Bluthochdruck) etc.
- Gesundheitsrisiken wegen erhöhtem Thromboserisiko, Rauchen etc.
- Zustand nach Entbindung und Stillphase
- Dauermedikation – z. B. mit Barbituraten, Antikonvulsiva (Arzneimittel zur Behandlung epileptischer Erkrankungen), Sedativa (Beruhigungsmittel), Tranquilizern (Gruppe von Psychopharmaka, die angstlösend (anxiolytisch) und entspannend (sedierend) wirken) und Neuroleptika (Nervendämpfungsmittel) sowie Rifampicin und anderen Antibiotika; Analgetika, Antirheumatika etc.
- Androgenstörungen – Seborrhoe, Akne (z. B. Acne vulgaris)

Die wichtigsten Verhütungsmethoden im Überblick:

- **Antibaby-Pille**
- **3-Monatsspritze**
- **Kondom**
- **Spirale/Kupferball**
- **Verhütungsstäbchen**
- **Nuva-Ring**

Der Vollständigkeit halber ist noch die operative Sterilisation als Verhütungsmethode zu erwähnen:

- Bei der Frau: Unterbindung der Eileiter durch Bauchspiegelung/durch Bauchschnitt)

- Beim Mann: Sterilisation

Unter Berücksichtigung Ihres Alters, Ihrer Familienplanung und möglicher Kontraindikationen berate ich Sie zur jeweiligen Verhütungsmethode umfassend und individuell.