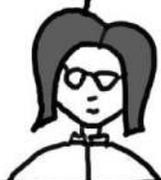


Welche Verhütungsmittel bezahlt die Krankenkasse?

Verschreibungspflichtige Verhütungsmittel werden bis zum 22. Lebensjahr von den gesetzlichen und privaten Krankenkassen bezahlt. Das sind hormonelle Verhütungsmittel, die Kupferspirale und die „Pille danach“.

Die Kosten für Verhütungsmittel zur Behandlung einer Erkrankung, wie Akne, Endometriose oder zu starke Periodenblutungen, können meist ebenfalls übernommen werden.

Die Rezeptgebühr von 5-10 € muss ab dem 18. Lebensjahr selbst gezahlt werden.



Quellen und weitere Infos:

<https://deximed.de/patienten>

<https://profamilia.de>

Dr. Marlies Karsch-Völk ist Allgemeinärztin und erstellt als Chefredakteurin von Deximed (www.deximed.de/patienten) hauptberuflich medizinische Informationen für Ärzt*innen und Patient*innen. Die **Gesundheitsinfos von Dr. K.** sind aktuell, wissenschaftsbasiert und unabhängig. Sie enthalten keine offene oder versteckte Werbung. Die Autorin hat keine Interessenkonflikte und keinen Vorteil davon, eine bestimmte Behandlung zu empfehlen. Diese Information ersetzt keine ärztliche Beratung. Die Inhalte und Zeichnungen sind urheberrechtlich geschützt. Weitere Infos: www.gesundheitsinfos-dr-k.de



Stand: 01.05.2023

Infos über Verhütung für alle



© Dr. Marlies Karsch-Völk 2023

Achtung! Dieser Flyer ist auch für Jungs. Verhütung ist nicht nur Frauensache. Es gibt allerdings nur Kondome als Verhütungsmittel für Jungs und Männer.

Um die Verhütung soll sich meine Freundin kümmern. Ich mag keine Kondome. Da ist mir schon lieber, sie nimmt die Pille.

Hm. Ich hab's mir gerade anders überlegt. Vorerst brauche ich weder Verhütung noch einen Freund.



Wie verläuft der weibliche Zyklus?

In der Regel dauert der weibliche Zyklus 28 Tage. Bei manchen Frauen ist er länger, kürzer oder unregelmäßig. Seine Länge kann z. B. auch durch Stress oder Medikamente beeinflusst werden.



Veränderung der Gebärmutter-schleimhaut mit dem Monatszyklus und fruchtbare Tage (ungefähr).



Was ist der Pearl-Index?

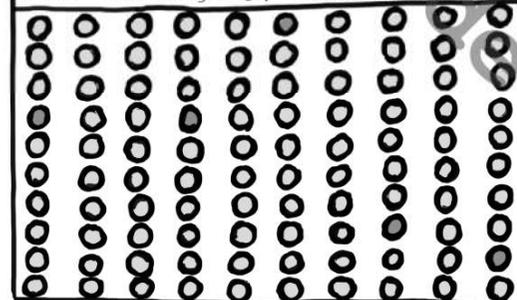
Pearl-Index (PI):

Maß für die Sicherheit einer Verhütungsmethode.

Bezeichnet den Prozentsatz der Frauen, die nach 1 Jahr Verwendung einer bestimmten Verhütungsmethode schwanger sind.

Je kleiner der Pearl-Index ist, desto sicherer ist eine Verhütungsmethode.

Beispiel: PI eines Verhütungsmittels = 5. Dann sind 5 von 100 Frauen nach 1 Jahr schwanger, trotz Verhütung.



Was ist natürliche Verhütung?

Symptomthermale Methode: Berechnung der unfruchtbaren Tage mithilfe von Apps Berücksichtigt werden dabei:
 Zyklusverlauf, morgendliche Körpertemperatur und evtl. weitere Körperdaten. Diese Methode muss über mindestens 3 Menstruationszyklen erlernt werden. Wenn die Regeln nicht streng befolgt werden, ist die Methode nicht sicher. Wenn du alles richtig machst und während fruchtbarer Tage auf Geschlechtsverkehr verzichtest (also an 10 bis 18 Tagen pro Monat), liegt der PI bei 1,8. Wenn du während der fruchtbaren Tage Geschlechtsverkehr hast und ein Verhütungsmittel nutzt, z. B. ein Kondom, wird der PI schlechter. Bei Kondomen liegt er bei bis zu 12. **Lass dich unbedingt vorher von deiner Ärztin beraten!**

Coitus interruptus: Dabei wird der Penis vor der Ejakulation aus der Vagina gezogen. Sehr unsichere Methode: PI = 20 **Nicht empfehlenswert!**



Entscheidungshilfe

Ich habe starke Regelschmerzen. Außerdem brauche ich ein sicheres Verhütungsmittel.

Für dich wäre ein kombiniertes hormonelles Kontrazeptivum das Richtige, z. B. die Pille



Ich brauche ein sicheres Verhütungsmittel, aber ich habe sehr viel Stress und vergesse leicht mal etwas.

Dann wäre z. B. die Hormonspirale für dich geeignet.



Was sind Barrieremethoden?

Zu den **Barrieremethoden** gehören:

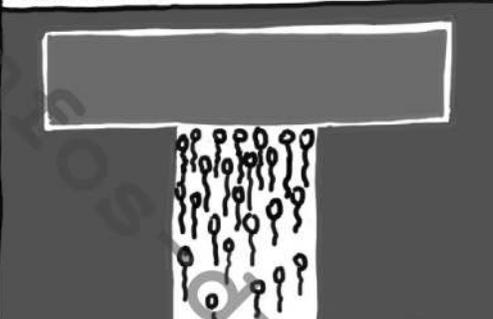
Kondome — 

Diaphragma — 

Verhütungskappe für Frauen — 

Sie gelten als **am wenigsten sichere** Verhütungsmethoden. Sie müssen bei jedem Geschlechtsverkehr angewendet werden. Anwendung muss **vorher geübt** werden.

Barrieremethoden verhindern das Eindringen von Spermien  in die Gebärmutter.



Ich möchte erst ein paar Erfahrungen sammeln. Nur keine feste Beziehung.

Dann brauchst du eine sichere Verhütung, z. B. mit der Pille oder Hormonspirale. Zusätzlich musst du dich mit Kondomen schützen.



Ich hatte schon einmal eine Thrombose.

Ich muss mir deine Vorgeschichte und deine Blutwerte genauer ansehen. Vermutlich kommen Minipille, Hormonspirale oder Kupferspirale für dich infrage.



"Pille danach"

Safer Sex!

Kondome sind die **einzigste Verhütungsmethode**, die gegen **sexuell übertragbaren Krankheiten** schützt, wie z. B. AIDS, Gonorrhö (Tripper), Chlamydien.

Die Verhütungssicherheit ist begrenzt. Kondome können reißen/verrutschen. **PI = 12**

Bei Latexallergie Kondome aus anderem Material verwenden.

Diaphragma/Verhütungskappe: Wird von der Ärztin angepasst und als Barriere vor den Muttermund gesetzt. Muss zusammen mit einem spermienabtötenden Gel verwendet werden. Soll frühestens 2 Stunden vor dem Geschlechtsverkehr eingesetzt werden und kann nach 6-8 Stunden entfernt werden. **PI = bis 20**



Wenn ihr eine "Verhütungspanne" hattet, solltet ihr euch zur Beratung an eine Ärztin wenden. Die "Pille danach" ist zwar rezeptfrei erhältlich, aber eine Beratung kann hilfreich sein. Außerdem ist die "Pille danach" auf Rezept für gesetzlich versicherte Personen unter 21 Jahren kostenfrei. Die "Pille danach" ist keine Abtreibung. Sie verhindert die Einnistung der befruchteten Eizelle.

Ähm. Das Kondom ist geplatzt.

Wie lange ist das her? Es gibt zweierlei "Pillen für danach", eine kann man bis 3 Tage danach einnehmen, eine bis 5 Tage danach.



Was sind gestagenhaltige Verhütungsmittel?

Gestagenhaltige Verhütungsmittel enthalten nur Gestagen und kein Östrogen.

Vorteile:

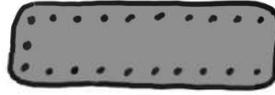
Thromboserisiko kaum erhöht.

Mögliche Nebenwirkungen:

- z. B. Zwischenblutungen
- unregelmäßige Blutungen
- Gewichtszunahme, Übelkeit
- Niedergeschlagenheit



Die „**Minipille**“ wird täglich eingenommen, ohne Pause für eine Abbruchblutung.



Die Minipille sollte jeden Tag zur selben Uhrzeit eingenommen werden. Bei manchen Minipillen muss eine vergessene Einnahme innerhalb von 3 Stunden nachgeholt werden. Die Minipille ist weniger sicher als die Pille.
PI = 3

Was ist eine Kupferspirale?

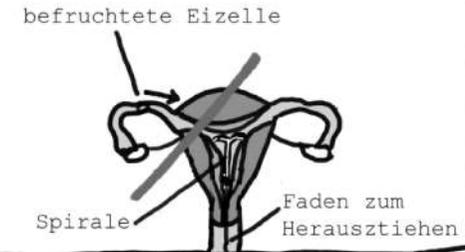
Eine **Kupferspirale** oder eine **Kupferkette** wird in die Gebärmutter gesetzt und kann dort, je nach Produkt, 3-10 Jahre bleiben.



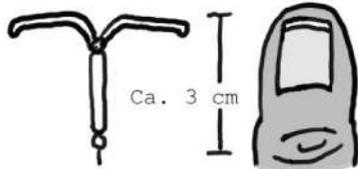
Es handelt sich um die **sicherste nicht-hormonelle Verhütungsmethode**. **PI = 0,8**

Nachteile: Es kann zu einer stärkeren Regelblutung, Zwischenblutungen und Schmerzen kommen. Nicht für Mädchen unter 16 Jahren.

Die Kupferspirale oder Kette hindert eine befruchtete Eizelle daran, sich in der Gebärmutter einzunisten.



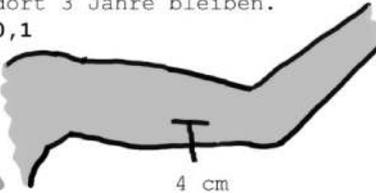
Die **Hormonspirale** wird in die Gebärmutter eingesetzt und kann dort 3-6 Jahre bleiben. Sie gibt ständig ein Gestagen ab und verhindert die Einnistung einer befruchteten Eizelle.



Die Hormonspirale ist sehr sicher. **PI = 0,1**

Das **Verhütungsstäbchen** wird von der Ärztin mit örtlicher Betäubung unter die Haut am Oberarm eingeführt und kann dort 3 Jahre bleiben.

PI = 0,1



Die **Dreimonatsspritze** enthält höhere Hormonmengen, hat mehr Nebenwirkungen und ist für Jugendliche und junge Frauen nicht die erste Wahl.

Was sind hormonelle Verhütungsmittel?

Hormonelle Verhütungsmittel enthalten weibliche Geschlechtshormone, entweder ein Östrogen und ein Gestagen oder nur ein Gestagen.

Hormonelle Verhütungsmittel gibt es als Tabletten („die Pille“), Pflaster, Spirale, Vaginalring, Implantate oder Spritze.

Sie sind sehr sicher. **PI = 0,9**

Keine hormonelle Verhütungsmethode schützt vor sexuell übertragbaren Infektionen!
Zum Schutz zusätzlich Kondome verwenden!



Wann solltest du ärztliche Hilfe suchen?

Wenn du **hormonelle Kontrazeptiva (kombiniert/gestagenhaltig)** anwendest und...

...zusätzlich **Medikamente** einnimmst, die „Pille“ vergessen hast oder unter **Durchfall** leidest, ist die verhütende Wirkung **nicht sicher**.

Dann solltest du mit deiner Ärztin reden.



...ständig **niedergeschlagen** bist, kann das eine **Nebenwirkung** sein.
...ein **geschwollenes Bein** hast, kann das eine **Thrombose** sein.

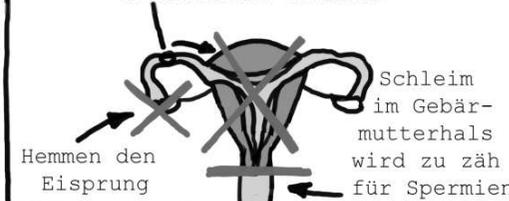
...**Atemnot** und/oder **Brustschmerzen** hast, kann das eine **Lungenembolie** sein.

Dann musst du sofort Hilfe holen.



Verhütende Wirkung von Gestagenen:

Verringern die Empfänglichkeit der Gebärmutter-schleimhaut für die befruchtete Eizelle



Verhütende Wirkung von Östrogenen:

Hemmen den Eisprung Verhindern Zwischenblutungen



Was sind kombinierte orale Kontrazeptiva („die Pille“)?

Kombiniert bedeutet: Das Verhütungsmittel enthält Östrogen und Gestagen.
Oral bedeutet: Das Verhütungsmittel wird als Tablette eingenommen.
Kontrazeptivum = Verhütungsmittel.
 Wir sprechen also von der „Pille“. Die Pille ist sehr sicher. $PI = 0,9$
 Die Pille wird von deiner Frauenärztin verschrieben.
 Es gibt unterschiedliche Produkte. **Lass dich von deiner Ärztin beraten.**

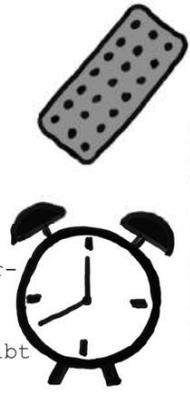


Du kannst die Pille mit monatlichen Pausen von 7 Tagen einnehmen, so dass du eine sogenannte Abbruchblutung bekommst, so ähnlich wie eine Monatsblutung, aber meist etwas schwächer.

Du kannst die Pille auch für einige Wochen ohne Pause einnehmen und z. B. nach 12 Wochen eine Pause von 7 Tagen machen. Dann bekommst du seltener eine Blutung. Außerdem kannst du die Blutung verschieben, z. B. wenn du eine wichtige Prüfung oder einen Sportwettkampf hast.

Die Pille musst du jeden Tag einnehmen, am besten immer zur selben Uhrzeit.

Wenn du eine Einnahme vergessen hast, musst du sie so schnell wie möglich nachholen. Wenn du die Pille innerhalb von 12 Stunden nach der üblichen Uhrzeit einnimmst, bleibt der Verhütungsschutz bestehen.



Pille vergessen und nicht innerhalb von 12 Stunden eingenommen?

Vergessene Pille sofort einnehmen, auch wenn du dann 2 Tabletten gleichzeitig einnehmen solltest.

Was du dann tun musst, hängt von der Art der Pille und der Einnahme ab.

Lies den **Beipackzettel** deiner Pille.

Sprich baldmöglichst mit deiner Ärztin. Benutze bis dahin Kondome.

Informiere dich z. B. bei profamilia.de



Nachteile der kombinierten hormonellen Kontrazeptiva

Lass dich zu den Risiken und Nebenwirkungen von deiner Ärztin beraten.

Diese Kontrazeptiva erhöhen das Risiko für eine Thrombose, ein Blutgerinnsel im Bein, das in die Lungengefäße wandern kann, was sehr gefährlich ist. Außerdem wird z. B. das Risiko für Schlaganfall und Depression erhöht.



Rauchen erhöht das Risiko für eine Thrombose oder einen Schlaganfall. Du solltest natürlich generell **nicht rauchen**, aber ganz besonders dann nicht, wenn du kombinierte hormonelle Kontrazeptiva nimmst.



Vorteile der kombinierten hormonellen Kontrazeptiva

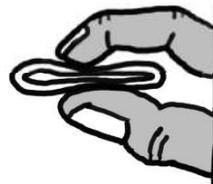
Trotz der Risiken können „Pille & Co.“ auch Vorteile haben.

Wenn du sowieso dauerhaft eine sichere Verhütung brauchst, können sie zur Behandlung von Regelschmerzen, sehr starken Regelblutungen, unregelmäßigem Zyklus (z. B. beim PCO-Syndrom), schwerer Akne oder starker unerwünschter Körperbehaarung eingesetzt werden.



Gibt es andere kombinierte hormonelle Kontrazeptiva?

Vaginalring
 Genauso wirksam wie die Pille, hat aber auch die gleichen Nebenwirkungen. $PI = 0,7$
 Zum Selbst-Einsetzen in die Vagina. Entfernung nach 3 Wochen. 1 Woche Pause mit Abbruchblutung. Dann wird ein neuer Ring eingesetzt. Einfache Anwendung.



Hormonpflaster
 Genauso wirksam wie die Pille, hat aber auch die gleichen Nebenwirkungen. $PI = 0,9$
 Hormone werden durch die Haut aufgenommen. Pflasterwechsel wöchentlich. Nach 3 Wochen 1 Woche Pause ohne Pflaster, mit Abbruchblutung. Einfache Anwendung.

