

	Mikropille 24vier	Mikropille 21/7	Mikropille mit Wirkung des natürlichen Östrogens	Hormonspirale	Hormonimplantat	Minipille	3-Monats-Spritze	Hormonring	Hormonpflaster	Kupferspirale	Kondom	Diaphragma/Portiokappe	Zeitwahlmethoden (Computer, Knaus-Ogino, Billings)	Chemische Verhütungsmittel
Sicherheit (Pearl-Index*)	0,4 – 0,8	0,1 – 0,9	0,42 – 0,79	0,2	0 – 0,08	0,5 – 3	0,3 – 1,4	0,4 – 0,65	0,2 – 0,9	0,9 – 3	2 – 12	1 – 20	0,3 – 20	3 – 21
Wirkweise	Tablette, die die Hormone Östrogen und Gestagen enthält; verhindert den Eisprung	Tablette, die die Hormone Östrogen und Gestagen enthält; verhindert den Eisprung	Tablette, die die Hormone Östrogen und Gestagen enthält; verhindert den Eisprung	Kleines flexibles Kunststoff-T, das das Hormon Gestagen enthält; verhütet „lokal“ in der Gebärmutter; der Eisprung wird nicht verhindert	Kunststoffstäbchen mit dem Hormon Gestagen; wird in den Arm implantiert; verhindert den Eisprung	Tablette, die das Hormon Gestagen enthält; führt zur Verdickung des Cervix-Schleimes; verhindert die Befruchtung und Einnistung der Eizelle	Depot-Spritze mit dem Hormon Gestagen; verhindert die Befruchtung und Einnistung der Eizelle	Scheidenring aus Kunststoff (Durchmesser 5,4 cm); enthält die Hormone Östrogen und Gestagen; wirkt wie die Pille, verhindert den Eisprung	Hautfarbenes Pflaster (ca. 5 x 5 cm); enthält die Hormone Östrogen und Gestagen; wirkt wie die Pille, verhindert den Eisprung	Kleines Kunststoff-T mit Kupferdraht; verhindert die Beweglichkeit der Spermien und die Einnistung der Eizelle	Gummischutz, der über das steife Glied gezogen wird; das Ejakulat (Sperma) gelangt nicht in die Scheide	Gummikappe, die in der Scheide vor dem Muttermund sitzt; verhindert das Eindringen von Spermien; Kombination mit spermizider Creme oder einem Gel	Bestimmung des Eisprungs durch Messung des Hormonspiegels und/oder Temperaturmessung und/oder Zyklusberechnung	Spermizide als Zäpfchen, Schaum, Creme oder Gel; anzuwenden in der Scheide; bilden eine Barriere für die Spermien und hemmen zusätzlich die Spermien-Beweglichkeit
Positive Aspekte	Um 3 Tage verkürzte hormonfreie Pause; weniger Hormonschwankungen während des Zyklus; einfaches Einnahmeschema (täglich 1 Tablette) über 28 Tage; leichtere und kürzere Entzugsblutungen	Diese Art der Mikropille hat das klassische Einnahmeschema, nach dem viele Pillen eingenommen werden und das den meisten Frauen bekannt ist	Mit einem Östrogen, das wie das natürliche Östrogen der Frau wirkt; dynamisches Dosierungsschema, das dem natürlichen Zyklus angepasst ist	Keine Anwendungsfehler möglich; Empfängnischutz von bis zu 5 Jahren; enthält kein Östrogen; Monatsblutungen werden schwächer; Anwendung auch in der Stillzeit möglich; Erbrechen oder Durchfall beeinträchtigen die Sicherheit nicht	Keine Gefahr von Einnahmefehlern; 3 Jahre anhaltender Empfängnischutz; Erbrechen oder Durchfall beeinträchtigen die Sicherheit nicht	Enthält kein Östrogen; Einnahme auch in der Stillzeit möglich	Enthält kein Östrogen; keine Gefahr von Einnahmefehlern; Erbrechen oder Durchfall beeinträchtigen die Sicherheit nicht; 3 Monate anhaltende Verhütungswirkung	Anwendung nur 1 x im Monat nötig; Erbrechen oder Durchfall beeinträchtigen die Sicherheit nicht	Applikation nur 1 x wöchentlich nötig; Erbrechen oder Durchfall beeinträchtigen die Sicherheit nicht	Kein Anwendungsfehler möglich; Liegedauer 3 – 5 Jahre; keine hormonelle Belastung; Erbrechen und Durchfall beeinträchtigen die Sicherheit nicht	Bietet wirksamen Schutz vor Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten; mit anderen Verhütungsmethoden kombinierbar; keine hormonelle Belastung	Kann bis zu 2 Stunden vor dem Verkehr eingesetzt werden; 3 Wochen Liegedauer; keine hormonelle Belastung	Methode kann einerseits zur Empfängnisverhütung und andererseits zur Bestimmung der fruchtbaren Tage bei Kinderwunsch eingesetzt werden; keine hormonelle Belastung	Bei Bedarf jederzeit anwendbar; keine hormonelle Belastung
Zu beachten	Tägliche Einnahme über 28 Tage ohne Pause; Erbrechen, Durchfall oder bestimmte Medikamente beeinträchtigen die Sicherheit; in Abhängigkeit von der individuellen Reaktion auf Hormone können Nebenwirkungen auftreten	Tägliche Einnahme über 21 Tage, danach 7 Tage Pause; Erbrechen, Durchfall oder bestimmte Medikamente beeinträchtigen die Sicherheit; in Abhängigkeit von der individuellen Reaktion auf Hormone können Nebenwirkungen auftreten	Tägliche Einnahme über 28 Tage ohne Pause; Erbrechen, Durchfall oder bestimmte Medikamente beeinträchtigen die Sicherheit; in Abhängigkeit von der individuellen Reaktion auf Hormone können Nebenwirkungen auftreten	Wird durch den Frauenarzt in die Gebärmutter eingelegt/entfernt; in Abhängigkeit von der individuellen Reaktion auf Hormone können Nebenwirkungen auftreten; in den ersten 3 bis 6 Monaten Blutungsstörungen möglich	Implantation/Entfernung durch den Frauenarzt; unregelmäßige Blutungen und Verschlechterung des Hautbildes möglich; in Abhängigkeit von der individuellen Reaktion auf Hormone können Nebenwirkungen auftreten	Durchgängige tägliche Einnahme immer zur gleichen Zeit (Spielraum 3 Stunden) d. h., bei der Einnahme große Disziplin erforderlich; Zyklusunregelmäßigkeiten sind möglich; Erbrechen, Durchfall oder bestimmte Medikamente beeinträchtigen die Sicherheit; in Abhängigkeit von der individuellen Reaktion auf Hormone können Nebenwirkungen auftreten	Wird alle 8 bis 12 Wochen durch den Frauenarzt gespritzt; unregelmäßige Blutungen und Gewichtszunahme möglich; evtl. Nebenwirkungen können wegen der Depotwirkung länger anhalten; nach Absetzen kann der Eisprung evtl. verzögert eintreten	Eventuell als unangenehm empfundene Selbstmanipulation bei Einlage in die Scheide; kann beim Sex spürbar sein und unbemerkt verlorengehen; in Abhängigkeit von der individuellen Reaktion auf Hormone können Nebenwirkungen auftreten	„Sichtbare“ Verhütung; Pflaster kann sich ablösen und verloren gehen; Hautreizungen möglich; in Abhängigkeit von der individuellen Reaktion auf Hormone können Nebenwirkungen auftreten	Einlage/Entfernung in die Gebärmutter und regelmäßige Kontrolle durch den Frauenarzt; oft längere und schmerzhaftere Periode	Kann platzen oder reißen; Cremes, Gele können die Sicherheit beeinträchtigen; die Anwendung beim Sex kann als störend empfunden werden; Latexallergie möglich	Anpassung (Portiokappe) durch den Frauenarzt notwendig; Entfernung kann frühestens 6 Stunden nach dem Sex erfolgen	Lernphase und sehr sorgfältige, regelmäßige Messung notwendig; an fruchtbaren Tagen sind andere Verhütungsmethoden erforderlich	ca. 10 Min. vor dem Verkehr in die Scheide einführen; wirkt nur ungefähr eine Stunde; Brennen in der Scheide und/oder am Penis möglich
Kosten pro Monat/ Jahr	ca. 11,35 – 19,67 € pro Monat (je nach Präparat und Packungsgröße) Ggf. anteilige Kostenübernahme der Kassen bis zum vollendeten 20. Lebensjahr	ca. 5,50 – 20 € pro Monat (je nach Präparat und Packungsgröße) Ggf. anteilige Kostenübernahme der Kassen bis zum vollendeten 20. Lebensjahr	ca. 12,65 – 21 € pro Monat (je nach Packungsgröße) Ggf. anteilige Kostenübernahme der Kassen bis zum vollendeten 20. Lebensjahr	ca. 5 – 6,60 € pro Monat (ca. 300 – 400 € für 5 Jahre inkl. Einsetzen) Ggf. anteilige Kostenübernahme der Kassen bis zum vollendeten 20. Lebensjahr	ca. 9,70 – 11,20 € pro Monat (ca. 350 – 405 € für 3 Jahre inkl. Einsetzen) Ggf. anteilige Kostenübernahme der Kassen bis zum vollendeten 20. Lebensjahr	ca. 10,50 – 19,25 € pro Monat Ggf. anteilige Kostenübernahme der Kassen bis zum vollendeten 20. Lebensjahr	ca. 11 – 12 € pro Monat (ca. 120 € pro Jahr inkl. Spritzen) Ggf. anteilige Kostenübernahme der Kassen bis zum vollendeten 20. Lebensjahr	ca. 16 – 23 € pro Monat Ggf. anteilige Kostenübernahme der Kassen bis zum vollendeten 20. Lebensjahr	ca. 13 – 20 € pro Monat Ggf. anteilige Kostenübernahme der Kassen bis zum vollendeten 20. Lebensjahr	ca. 4 – 6,10 € pro Monat (ca. 170 – 220 € für 3 – 5 Jahre inkl. Einsetzen) Ggf. anteilige Kostenübernahme der Kassen bis zum vollendeten 20. Lebensjahr	ca. 0,30 – 1 € pro Stück rezeptfrei	ca. 15 – 25 € pro Stück; spermizides Mittel ca. 8 €; rezeptfrei in der Apotheke erhältlich	ca. 10 – 13 € pro Monat für die Teststäbchen (ca. 75 – 500 € für die Anschaffung)	ca. 10 – 30 € pro Packung
Für wen geeignet?	Für fast jede gesunde junge Frau, die sicher verhüten will	Für fast jede gesunde junge Frau, die sicher verhüten will	Für gesunde junge Frauen, die sicher verhüten wollen und sehr körperbewusst sind	Für Frauen, die keine Östrogene vertragen, sich nicht täglich um die Verhütung kümmern möchten, die bereits Kinder haben und eine sichere Langzeitverhütung wollen	Für Frauen, die keine Östrogene vertragen und sich nicht täglich um die Verhütung kümmern möchten	Für Frauen, die keine Östrogene vertragen und sehr diszipliniert bei der Einnahme sind	Für Frauen, die keine Östrogene vertragen und sich nicht täglich um die Verhütung kümmern möchten	Für Frauen, die sich nicht täglich um die Verhütung kümmern möchten	Für Frauen, die sich nicht täglich um die Verhütung kümmern möchten	Für Frauen, die bereits Kinder haben und eine langfristige hormonfreie Verhütung wünschen/benötigen	Für Frauen, die nicht dauerhaft verhüten wollen; zum Schutz vor Aids oder anderen sexuell übertragbaren Erkrankungen	Für Frauen, für die Pille und Spirale nicht in Frage kommen oder die nicht dauerhaft verhüten wollen	Für Frauen mit regelmäßigen Zyklen, ausgeprägtem Körperbewusstsein und viel Disziplin	Als alleiniger Schutz zu unsicher; nur zu empfehlen in Verbindung mit Kondom oder Diaphragma/Portiokappe

*Der Pearl-Index (PI) berechnet die Zuverlässigkeit einer Verhütungsmethode. Er gibt an, wie viele Frauen innerhalb eines Jahres schwanger geworden sind, obwohl sie verhütet haben. Je niedriger der PI, desto sicherer das Verhütungsmittel. Ein PI von 1 bedeutet, dass 1 von 100 Frauen in einem Jahr schwanger geworden ist.

Finden Sie die Verhütung, die zu Ihnen passt!