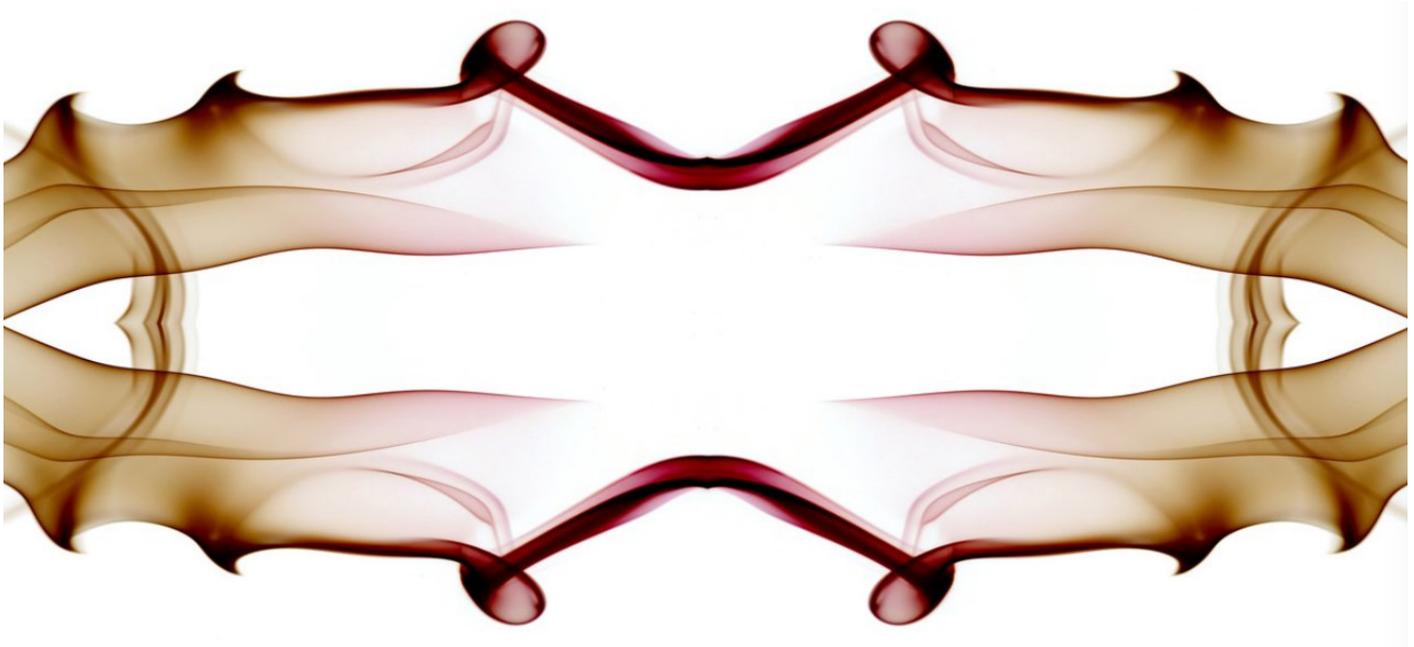


# Verhütung in jedem Alter: Darauf solltest du achten!

Artikel von LOUISA MARKUS  
02. Juli 2018



**V**erhütung hat ein Verfallsdatum – nämlich genau dann, wenn die Menopause eintritt. Doch bis dahin ist es ein langer Weg, ein aufregendes Gemisch verschiedener Lebenswelten zwischen erstem Mal, Schwangerschaft und den Wechseljahren. An diesen Punkten wird die Verhütung keinesfalls ausgeklammert, sondern sie sollte mitziehen, sich verändern, angepasst werden. Denn jedes Alter hat verschiedene Bedürfnisse, ist anderen Risiken ausgesetzt und steht in einer unterschiedlichen, körperlichen Entwicklung. Wir haben mit der Frauenärztin Dr. Elke Philipp über die Verhütungsarten gesprochen und die besten Möglichkeiten für jede Altersstufe recherchiert. Natürlich ist eine individuelle Beratung beim Frauenarzt unumgänglich, denn eventuelle körperliche Einschränkungen können Einfluss auf die Verhütung haben und müssen beachtet werden.

**Werbung**  
Darauf solltest du bei der Verhütung achten  
Frauen im Alter von 15 bis 25 Jahren:

Gerade jungen Frauen wird bei sexueller

Aktivität die Antibabypille empfohlen, da sie neben der Sicherheit auch Periodenschmerzen oder unschöne Begleiterscheinungen der Pubertät vermindert. „Bei Mädchen und jungen Frauen ist eine niedrig dosierte Kombi-Pille das Mittel der Wahl – zusätzlich das Kondom. Es kommt vor allem auf die Sicherheit vor Schwangerschaften an, das Kondom (PI: 2-12) schützt zusätzlich vor Geschlechtskrankheiten“, sagt Dr. Philipp. Die Pille hat nämlich einen Pearl-Index (PI) zwischen 0,1 und 0,9 – also nur eine bis neun Frauen von Tausend werden trotz richtiger Einnahme schwanger. Hinzu kommt, dass im jungen Alter die Alternativen fehlen, denn Kupferspiralen sind oftmals zu groß für den noch nicht ausgewachsenen Körper, die Hormonzufuhr anderer Produkte zu stark. In Kombination mit dem Kondom ist es die sicherste Art der Verhütung, was zwischen 15 und 25 Jahren meistens gewünscht ist.

Frauen im Alter von 26 bis 35 Jahren:

„Mitte der 20er beobachte ich eine gewisse Pillenmüdigkeit. Dann könnte der Nuva Ring (PI: 0,4-0,65) eine Option sein oder auch die niedrig

dosierte Hormonspirale Jaydess“, so Dr. Philipp. Der Verhütungsring kann selbstständig von der Frau eingesetzt werden, bleibt drei Wochen lang in der Vagina und sondert Hormone ab. Nach Entfernung tritt die Regelblutung ein. Die Hormonspirale wird hingegen vom Arzt gesetzt und bleibt bis zu fünf Jahre im Körper. Bei Frauen, die auf längere Sicht noch keinen Kinderwunsch haben, macht auch die Kupferkette (PI: 0,1-0,5) oder die Kupferspirale mit einem Pearl-Index zwischen 0,3 und 0,8 Sinn. So kann vollkommen auf Hormone verzichtet werden und die Frau hat drei bis fünf Jahre Ruhe vor der Verhütungsfrage. Natürlich können die Kupfer-Optionen oder die Hormonspiralen bei vorzeitigem Kinderwunsch wieder herausgenommen werden. „Bei allen Frauen steigt das Risiko mit dem Alter an, durch Verhütungshormone eine Thrombose zu erleiden. Deshalb sollte frau ab 30, wenn noch zusätzliche Faktoren wie Rauchen, Übergewicht oder hoher Blutdruck hinzukommen, nicht mehr mit der Kombi-Pille aus Östrogen und Gestagen verhüten. Ohne diese Risiken ist die Einnahme von Östrogen bis zum Beginn der Wechseljahre möglich“, schätzt Dr. Philipp weiter ein. Außerdem empfiehlt sie Kondome oder eine natürliche Familienplanung, wenn eine Schwangerschaft keine Katastrophe bedeute. Unter letzterem versteht man, die Fruchtbarkeit täglich über die vaginale Körpertemperatur zu messen und demnach auf Geschlechtsverkehr zu verzichten oder mit Kondom zu verhüten. Die Sicherheit ist dabei zwar geringer, doch nach Absetzen der Pille kann es mitunter Monate dauern, bis die Hormone vollständig abgebaut sind, der natürliche Zyklus wieder eintritt und die Frau schwanger werden kann.

Frauen im Alter von 36 bis 45 Jahren:

„Nach der Geburt und während der Stillzeit ist die Gestagen-Pille oder die Hormonspirale (PI: 0,16) eine gute und sichere Option. Sie ist sehr komfortabel und hat eine Liegezeit von fünf Jahren.“, empfiehlt Dr. Philipp. Nach der ersten Schwangerschaft nimmt die Sicherheit der Kupferspirale zu, weil sie durch die Gebärmutterveränderung nicht mehr so schnell verrutschen kann. Wenn die Kinderplanung beendet ist, kann so langfristig auf eine hormonfreie Verhütung gesetzt werden. Da sich der Körper ab 40 verändert und mit fortschreitendem Alter weniger Hormone produziert werden, nehmen auch die Eisprünge

ab und das Risiko einer Schwangerschaft sinkt. Wer sich dann aus gesundheitlichen oder persönlichen Gründen von künstlichen Hormonen verabschieden will, kann auf eine mechanische Verhütung – sprich: Kondom oder Diaphragma (PI: 1-20) – umschwenken.

Frauen im Alter von 46 bis 55 Jahren:

Die Menopause beginnt bei Frauen im Durchschnitt mit 51 Jahren, allerdings kann sie bei Hormoneinnahme zunächst unbemerkt verlaufen. „Die Spirale kann bis Mitte / Ende 50 problemlos belassen werden. Die Pille sollte spätestens mit Anfang 50 abgesetzt werden, um zu sehen, ob noch eine natürliche Blutung stattfindet. Dann und auch ohne Hormoneinnahme gilt: Man muss bis ein Jahr nach der letzten Periode verhüten, erst dann kann man sicher nicht mehr schwanger werden. Leider weiß man oft erst im Rückblick, welches die allerletzte Regelblutung war und wann das Jahr vorbei ist“, so Dr. Philipp. In diesem Alter sind alternative Verhütungsmethoden sinnvoll und Hormoneinnahmen aufgrund erhöhter Risiken einer Thrombose oder Herz-Kreislaufkrankheiten mit dem Frauenarzt abzuklären. Es können nach wie vor Kondome oder Diaphragmen verwendet werden und auch eine Kupferspirale kann bis zur Menopause eine Option sein.

<https://www.elle.de/verhuetung-alter>