

# Behalte den Überblick: Hormonelle Verhütungsmethoden im Vergleich\*

## Verhütungsring

Wie oft muss ich daran denken?

Einmal in drei Wochen, dann erfolgt eine ringfreie Woche.

Wie ist der Pearl-Index?

sehr sicher

- Für Frauen, die nicht jeden Tag an die Verhütung denken möchten und dennoch flexibel bleiben wollen
- Erbrechen oder Durchfall haben keinen Einfluss
- Geringe und kontinuierliche Hormondosierung
- Keine hormonellen Schwankungen
- Regelmäßigerer Zyklus
- Weniger Regelschmerzen
- Kann im Langzyklus auf ärztliches Anraten angewendet werden
- Kann sich positiv auf Haut und Haare auswirken

- Nebenwirkungen möglich
- Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten
- Kann in seltenen Fällen aus der Scheide rutschen
- Kein Schutz vor Geschlechtskrankheiten

\*Auswahl

## Pille

In der Regel wird die Pille täglich über einen Zeitraum von drei Wochen eingenommen, danach erfolgt eine pillenfreie Woche, in der du deine Abbruchblutung (Regelblutung) bekommst.

sehr sicher

- Hohe Sicherheit bei regelmäßiger Einnahme
- Kann Hautprobleme wie Akne positiv beeinflussen
- Eventuelle Linderung starker Regelschmerzen
- Kann im Langzyklus auf ärztliches Anraten angewendet werden
- Regelmäßigerer Zyklus

- Nebenwirkungen möglich
- Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten
- Man muss jeden Tag dran denken
- Wirkt möglicherweise nicht bei Durchfall und Erbrechen kurz nach der Pilleneinnahme
- Kein Schutz vor Geschlechtskrankheiten

## Hormonspirale

Muss je nach Spirale alle drei bis fünf Jahre vom Arzt gewechselt werden.

sehr sicher

- Langfristige Verhütung für Frauen, die sich für einen langen Zeitraum festlegen möchten
- Eisprung bleibt erhalten
- Einmal eingesetzt, hat man in der Regel drei bis fünf Jahre „Ruhe“
- Erbrechen oder Durchfall haben keinen Einfluss

- Nebenwirkungen möglich
- Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten
- Möglichkeit der Verletzung beim Einsetzen
- Nicht geeignet bei kurzfristigem Kinderwunsch
- Periode kann nicht verschoben werden
- Kein Schutz vor Geschlechtskrankheiten