



Alle Verhütungsmethoden im Überblick - Vor- und Nachteile

Methode	Wirkungsweise	Zuverlässigkeit (Pearl-Index; perfekte Anwendung)	Einnahme Applikation	Während Stillzeit anwendbar	Vorteile/Nutzen	Nachteile/Nebenwirkungen
Pille (Kombination aus Östrogen und Gestagen)	Hormonell <ul style="list-style-type: none"> Der Eisprung wird gehemmt Der Schleimpfropfen im Gebärmutterhals wird für die Spermien schwer durchdringbar Der Aufbau der Gebärmutterschleimhaut wird unterdrückt 	Sehr hoch 0.2-0.6	Täglich		Regelmässiger Zyklus, Menstruation kann verschoben werden	Tägliche Einnahme erforderlich; erhöhtes Risiko von arteriellen und venösen thromboembolischen Ereignissen Häufigste Nebenwirkungen u. a.: Gewichtszunahme, emotionale Labilität, Depression, Libidoverlust, Migräne, Kopfschmerzen, Übelkeit, Brustspannen
Gestagen-Pille	Hormonell <ul style="list-style-type: none"> Der Schleimpfropfen im Gebärmutterhals wird für die Spermien schwer durchdringbar Der Eisprung wird gehemmt 	Sehr hoch 0.4	Täglich	Ok	Bei Östrogenunverträglichkeit	Tägliche Einnahme Häufigste Nebenwirkungen u. a.: Unregelmässige Blutungen, Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen, verminderte Libido, Kopfschmerzen, Übelkeit, Akne, Brustspannen
Hormonpflaster (Kombination aus Östrogen und Gestagen)	Hormonell <ul style="list-style-type: none"> Der Eisprung wird gehemmt Der Schleimpfropfen im Gebärmutterhals wird für die Spermien schwer durchdringbar Der Aufbau der Gebärmutterschleimhaut wird unterdrückt 	Hoch 0.88	Wöchentlich		Wöchentlicher Wechsel des Pflasters (3 Wochen), kein Wirkverlust durch Erbrechen/ Durchfall, regelmässiger Zyklus, Menstruation kann verschoben werden	Haftung des Pflasters sollte regelmässig überprüft werden; erhöhtes Risiko von arteriellen und venösen thromboembolischen Ereignissen Häufigste Nebenwirkungen u. a.: Gewichtszunahme, allergische Reaktionen, emotionale Labilität, Brustspannen, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Akne, Übelkeit
Vaginalring (Kombination aus Östrogen und Gestagen)	Hormonell <ul style="list-style-type: none"> Der Eisprung wird gehemmt Der Schleimpfropfen im Gebärmutterhals wird für die Spermien schwer durchdringbar Der Aufbau der Gebärmutterschleimhaut wird unterdrückt 	Hoch 0.6	Monatlich		Durchgehende Einlage für 3 Wochen, kein Wirkverlust durch Erbrechen/ Durchfall, regelmässiger Zyklus, Menstruation kann verschoben werden	Ausstossung des Rings oder Fremdkörpergefühl möglich; erhöhtes Risiko von arteriellen und venösen thromboembolischen Ereignissen Häufigste Nebenwirkungen u. a.: Gewichtszunahme, gesteigerter Scheidenausfluss, vaginale Entzündung, Depression, verringerte Libido, Kopfschmerzen, Akne, Übelkeit



Alle Verhütungsmethoden im Überblick - Vor- und Nachteile

Methode	Wirkungsweise	Zuverlässigkeit (Pearl-Index; perfekte Anwendung)	Einnahme Applikation	Während Stillzeit anwendbar	Vorteile/Nutzen	Nachteile/Nebenwirkungen
Hormonspritze	Hormonell ■ Der Eisprung wird gehemmt ■ Der Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut wird unterdrückt ■ Der Schleimpfropfen im Gebärmutterhals wird für die Spermien schwer durchdringbar	Sehr hoch 0.3	Quartalsweise	Ok	Bei Östrogenunverträglichkeit, Verhütung für 3 Monate, kein Wirkverlust durch Erbrechen / Durchfall	Verabreichen einer Spritze durch Gynäkologen; möglichst nicht länger als 2 Jahre anzuwenden Häufigste Nebenwirkungen u. a.: Verringerung der Knochenmineraldichte, unregelmässige Blutungen, Brustspannen, Gewichtszunahme, Depression, Akne, Kopfschmerzen, Nervosität
Hormonimplantat	Hormonell ■ Der Eisprung wird gehemmt ■ Der Schleimpfropfen im Gebärmutterhals wird für die Spermien schwer durchdringbar ■ Der Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut wird unterdrückt	Sehr hoch 0.3	Alle 3 Jahre	Ok	Bei Östrogenunverträglichkeit; Langzeitverhütung bis 3 Jahre; kein Wirkverlust durch Erbrechen / Durchfall	Einlage durch Gynäkologen, kleiner operativer Eingriff Häufigste Nebenwirkungen u. a.: Gewichtszunahme, vaginale Entzündung depressive Verstimmung, Nervosität, Kopfschmerzen, Akne, Brustspannen, unregelmässige Blutungen
IUS (Intrauterinsystem = Hormonspirale)	Hormonell ■ Der Schleimpfropfen im Gebärmutterhals wird für die Spermien schwer durchdringbar ■ Der Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut wird unterdrückt ■ Die Spermien werden in ihrer Beweglichkeit gehemmt	Sehr hoch 0.14–0.33	Je nach Modell: alle 3 Jahre oder alle 5 Jahre	Ok	Bei Östrogenunverträglichkeit; Langzeitverhütung bis zu 3 oder 5 Jahre; wirkt direkt am «Ort des Geschehens»; kein Wirkverlust durch Erbrechen / Durchfall	Einlage durch Gynäkologen Häufigste Nebenwirkungen u. a.: Zwischenblutungen, Unterbauchschmerzen nach Einlage (in den ersten 3 Monaten), Kopfschmerzen, Akne, Brustspannen, depressive Verstimmungen, gutartige Ovarialzysten, vaginale Infektion



Alle Verhütungsmethoden im Überblick - Vor- und Nachteile

Methode	Wirkungsweise	Zuverlässigkeit (Pearl-Index; perfekte Anwendung)	Einnahme Applikation	Während Stillzeit anwendbar	Vorteile/Nutzen	Nachteile/Nebenwirkungen
Kupferspirale	Mechanisch und chemisch ■ Die Befruchtung einer Eizelle wird verhindert (Abtötung der Spermien) ■ Das Einnisten der befruchteten Eizelle wird gestört	Hoch 0.6	Je nach Modell: alle 5 Jahre bis zu 10 Jahre	Ok	Langzeitverhütung für über 10 Jahre (je nach Modell variiert Einlagedauer); Verhütung ohne Hormone; kein Wirkverlust durch Erbrechen/ Durchfall	Einlage durch Gynäkologen Häufigste Nebenwirkungen u. a.: Verstärkte Monatsblutungen, Zwischenblutungen
Kondom/Femidom	Mechanisch ■ Bildet eine Barriere für Spermien	Mittel 2-5	Bei Bedarf	Ok	Schutz vor Geschlechtskrankheiten (z. B. HIV); im Bedarfsfall anwendbar; hormonfrei (mechanische Barriere)	Vorbereitungen unmittelbar vor dem Geschlechtsverkehr erforderlich; mögliche negative Beeinflussung des sexuellen Erlebens
Diaphragma	Mechanisch ■ Bildet eine Barriere für Spermien	Mittel 6	Bei Bedarf	Ok	Im Bedarfsfall anwendbar; hormonfrei (mechanische Barriere)	Individuelle Anpassung durch den Arzt; Einlage muss geübt und kontrolliert werden; Verfügbarkeit (nur über internationale Apotheke erhältlich) Häufigste Nebenwirkungen u. a.: Vaginale Entzündung, allergische Reaktionen, Druckstellen

Alle Verhütungsmethoden im Überblick - Vor- und Nachteile

Methode	Wirkungsweise	Zuverlässigkeit (Pearl-Index; perfekte Anwendung)	Einnahme Applikation	Während Stillzeit anwendbar	Vorteile/Nutzen	Nachteile/Nebenwirkungen
Temperatur-Methode/ symptomthermale Methode	Natürlich ■ Messen der Körpertemperatur zur Ermittlung der fruchtbaren Tage	Mittel 3	Täglich		Natürliche Familienplanung; keine mechanische, chemische oder hormonelle Einwirkungen auf den Körper; Körper- und Fruchtbarkeitserfahrung	Verlangt Disziplin; morgendliche Temperaturmessungen und Scheidensekret müssen protokolliert werden; Abstinenz oder konsequente Anwendung einer Barriere-Methode (z. B. Kondom) während ca. 14 Tagen
Sterilisation	Operativ ■ Verschiessen der Eileiter durch Strom	Sehr hoch 0.1	Einmalig, dauerhaft	Ok	Keine mechanische, chemische oder hormonelle Einwirkungen auf den Körper; Schutz vor Eierstockkrebs und Unterleibsentzündungen	Chirurgischer Eingriff mit Narkose Nur empfehlenswert, wenn kein Kinderwunsch mehr besteht
Vasektomie	Operativ ■ Durchtrennung der Samenleiter des Mannes	Sehr hoch 0.1	Einmalig, dauerhaft	Ok	Ambulanter, kurzer Eingriff; Kontrolle der Kontrazeption durch den Mann	Psychologische Auswirkungen möglich Nur empfehlenswert, wenn kein Kinderwunsch mehr besteht

Jede Lebensphase hat andere Ansprüche in Bezug auf die Verhütungsmethode. Es empfiehlt sich, die Verhütung mittelfristig zu planen und regelmässig zu überdenken, um so die geeignete Methode zur momentanen Lebensphase zu finden.