

Leistungssport + Verhütung

Mit oder ohne Hormone?

Verhütungsmethoden im Überblick

Wie kann ich sicherstellen, dass ich immer Zugriff auf das von mir bevorzugte Verhütungsmittel habe, insbesondere, wenn ich häufig reise oder im Ausland an Wettkämpfen teilnehme?

Beeinflusst die Wahl des Verhütungsmittels meine sportliche Leistungsfähigkeit oder meinen Hormonhaushalt?

Welche Methode ist besonders gut mit meiner Trainings- und Wettkampfsituation zu vereinbaren?

	Hormonstäbchen/ Hormonimplantat	Hormonspirale	Kombi-Pille	Verhütungsring/ Vaginalring	Drei-Monats- Spritze	Hormonpflaster	Minipille
Anwendung	Alle 3 - 5 Jahre	Alle 3 - 8 Jahre	Täglich für 21 Tage, 7 Tage Pause	Für 21 Tage einsetzen, 7 Tage Pause	Alle 3 Monate	Wöchentlich für 3 Wochen, dann 7 Tage Pause	Täglich, ohne Einnahmepause
Sportbezug	» kann am Oberarm stören » Langzeitverhütung	» sichere Position » Langzeitverhütung	Ermöglicht Verschiebung des Zyklus bzw. der Regelblutung.	Ermöglicht Verschiebung des Zyklus bzw. der Regelblutung.		Ungeeignet: » Wassersportarten » bei starkem Schwitzen	
Gut zu wissen	» kein Schutz vor HIV/STIs » effektivste Verhütungsmethode	» Zwischenblutungen » Schmierblutungen » kein Schutz vor HIV/STIs	» Einnahme im Langzeitzyklus (LZ) möglich » kein Schutz vor HIV/STIs » Empfehlung bei Regelschmerzen (Endometriose) oder Mittelschmerz im LZ » kann bei Erkrankungen wie PCOS, Akne oder Hirsutismus (vermehrte Behaarung) helfen	» Einnahme im Langzeitzyklus möglich » kein Schutz vor HIV/STIs » kann beim Geschlechtsverkehr spürbar sein » Anwendung benötigt Übung » kann bei Erkrankungen wie PCOS, Akne oder Hirsutismus (vermehrte Behaarung) helfen	» Abnahme der Knochendichte bei langzeitiger Einnahme » kein Schutz vor HIV/STIs	» kein Schutz vor HIV/STIs » kann bei Erkrankungen wie PCOS, Akne oder Hirsutismus (vermehrte Behaarung) helfen	» Schmierblutungen, unregel- mäßige Blutungen » kein Schutz vor HIV/STIs » Empfehlung bei Regel- schmerzen (Endometriose)
Thrombosegefahr	Gering	Gering	Erhöht	Erhöht	Gering	Erhöht	Gering
Beratungshinweis	» Implantation und Entfernung kleiner chirurgischer Eingriff » Entfernung manchmal erschwert	» Dislokation (kann Operation er- forderlich machen) » keine bis geringe Blutungen	» Wechselwirkungen bzw. Wirkab- schwächung bei Einnahme anderer Medikamente oder Erkrankungen (z. B. Erbrechen) möglich » zeitgerechte Einnahme » regelmäßig schwache Blutungen	» nicht jeden Tag dran denken, nur einsetzen und rausnehmen » regelmäßig schwache Blutungen	» maximal 2 Jahre, da erhöhtes Osteoporoserisiko » bei jungen Frauen nur in Aus- nahmefällen » häufiger >12 Monate bis nor- maler Zyklus nach Absetzen » keine Blutung	» regelmäßig schwache Blutungen	» Zeitverschiebung bei Reisen zu Wettkämpfen » sehr regelmäßige Einnahme » keine Blutung
Reisekompatibel	Ja	Ja	Ja, hitzegeschützte Lagerung und Zeitverschiebungen beachten.	Ja	Ja	Ja, hitzegeschützte Lagerung und Zeitverschiebungen beachten.	Ja, hitzegeschützte Lagerung und Zeitverschiebungen beachten.
Grenzen in der Anwendung		» Fehlbildungen der Gebärmutter	» Vorerkrankungen wie z. B. Migräne, Übergewicht, Nikotin- abusus etc.	» Vorerkrankungen wie z. B. Migräne, Übergewicht, Nikotin- abusus etc. » kann unangenehm beim Ein- setzen sein	» für Jugendliche nicht empfohlen	» Vorerkrankungen wie z. B. Migräne, Übergewicht, Nikotin- abusus etc.	
Sicherheit laut PI	0 - 0,08	0,16	0,1 - 0,9	0,4 - 0,65	0,3 - 0,88	0,72 - 0,9	0,5 - 3
Kosten	ca. 300 €	ca. 250 - 400 €	Monatspackung zwischen 10 - 23 €	3er-Packung zwischen 35 - 48 €	ca. 45 €	3 Monate 40 €	ca. 20 - 37 €

Kupferspirale

Sterilisation

Diaphragma

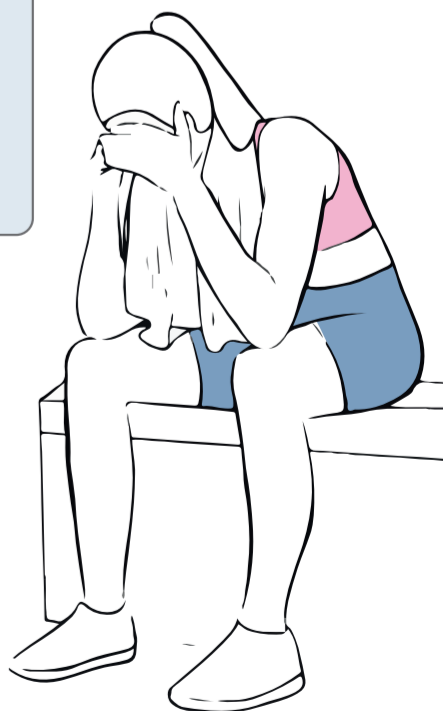
Kondom

Temperaturmethode/ Natürl. Familienplanung

	Kupferspirale	Sterilisation	Diaphragma	Kondom	Temperaturmethode/ Natürl. Familienplanung
Anwendung	Alle 3 - 5 Jahre	Endgültig	Jedes Mal vor dem Geschlechts- verkehr.	Jedes Mal vor dem Geschlechts- verkehr.	Täglich nach dem Aufwachen, vor dem Aufstehen. Zervixschleim
Sportbezug	» sichere Position » Langzeitverhütung » zuverlässige nicht-hormonelle Verhütungsmethode			» bei korrekter Anwendung zu- verlässige nicht-hormonelle Verhütungsmethode	» Leistungssport kann die Temperaturregulation maßgeblich beeinflussen
Gut zu wissen	» häufig verstärkte Blutungen und Regelschmerzen » kein Schutz vor HIV/STIs » effektivste Methode zur Not- fallverhütung	» kein Schutz vor HIV/STIs » Bauchoperation mit den damit verbundenen Risiken » Sterilisation ist einfacher und ungefährlicher beim Mann » erst ab einem Alter von 25 Jahren gesetzlich erlaubt	» Anwendung nur bei Bedarf möglich » kein Schutz vor HIV/STIs » sollte mit chemischen Ver- hütungsmitteln kombiniert werden (spermizides Gel) » verschiedene Präparate verfü- bar: Es muss die richtige Größe verwendet werden » erfordert Übung	» schützt als einziges Ver- hütungsmittel vor sexuell übertragbaren Krankheiten (HIV/STIs), aber nicht vor einer HPV-Infektion	» regelmäßiger Lebensrhythmus erforderlich » kein Schutz vor HIV/STIs » in Kombination mit anderen Methoden kann die Sicherheit erhöht werden
Thrombosegefahr	Gering/Nein	Nein	Nein	Nein	Nein
Beratungshinweis	» Dislokation (kann Operation erforderlich machen) » häufig stärkere und schmerz- hafte Periode » natürlicher Zyklus bleibt erhalten » Blutungsstärke ↑ » Dysmenorrhoe ↑	» nicht reversibel, künstliche Be- fruchtung weiter möglich » bei Partnerwechsel evtl. doch wieder Kinderwunsch » natürlicher Zyklus bleibt erhalten	» natürlicher Zyklus bleibt erhalten	» natürlicher Zyklus bleibt erhalten	» Methode muss geübt werden und erfordert gute Compliance » natürlicher Zyklus bleibt erhalten
Reisekompatibel	Ja	Ja	Ja	Ja, in der Regel weltweit verfü- bar.	Nicht geeignet bei Reisen in andere Zeitzone, Thermoregula- tion kann durch Jetlag beeinflusst werden.
Mögliche Nebenwirkungen		Psychische Beschwerden da Verlust der Zeugungsfähigkeit.	Hautreizungen		
Sicherheit laut PI	0,3 - 0,8	0,2 - 0,3	1 - 20	2 - 12	1 - 3 bei perfekter Anwendung
Kosten	ca. 120 - 300 €	ca. 500 - 1500 €	ca. 50 € mit möglichen Zusatz- kosten	ca. 1,50 € pro Kondom	Thermometer ab 8 €, evtl. zusätzliche Kosten für APP

Wenn's schief geht ...
Auch für den Fall, dass ein
Kondom gerissen ist, du gar
nicht verhütet hast ... gibt es die
Möglichkeit der Pille danach,
die das Hormon Gestagen ent-
hält.

**Wichtig: Das ist keine Form
der Schwangerschaftsverhü-
tung, sondern eine reine Not-
fallmaßnahme!**



© FEMALE ATHLETE



In fachlicher Zusammenarbeit mit:

Prof. PD Dr. Beata Seeber &
PD Dr. med. Bettina Böttcher, MA
(Med. Universität Innsbruck)
Dr. med. Dr. rer. nat. Jens Stepan (MRI TUM)