

Leistungssport + Verhütung

Mit oder ohne Hormone?

Die perfekte Verhütungsmethode gibt es nicht. Keine der Möglichkeiten ist 100 Prozent sicher, ohne Nebenwirkungen, einfach in der Handhabung.

Solange das so ist, geht es darum, die Methode zu finden, die zu deinen persönlichen Lebensumständen und deinem Leistungssport am besten passt.

Welche Verhütungsmethoden gibt es? Und wie sicher sind sie?

1

vs.

2

Hormonelle Verhütung

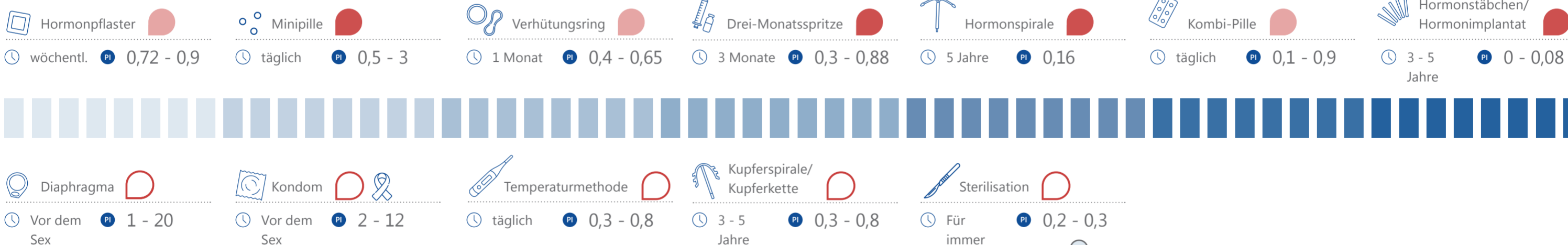
- enthält das Hormon Gestagen
- enthält die Hormone Gestagen + Östrogen

Hormonelle Verhütungsmittel enthalten synthetische Sexualhormone, die in ihrer Wirkung den körpereigenen Östrogenen und Gestagenen ähnlich sind!

Hormonfreie Verhütung

- enthält keine Hormone

Hormonfreie Verhütung bezieht sich auf verschiedene Methoden der Empfängnisverhütung, die keine hormonellen Substanzen enthalten oder verwenden. Es ist wichtig zu beachten, dass hormonfreie Verhütungsmethoden unterschiedliche Sicherheiten aufweisen und nicht für jede Person geeignet sein können.



Legende: ⌚ Wirkung/Wann PI Pearl-Index-Wert: Je kleiner der Pearl-Index, desto sicherer ist die Verhütungsmethode. 🛡️ Schutz vor HIV ▬ Wirksamkeit zunehmend

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 enthält.

Wichtig: Das ist keine Form der Schwangerschaftsverhütung, sondern eine reine Notfallmaßnahme!

Sicherheit der Verhütung

Pearl-Index

$$PI = \frac{\text{Schwangerschaften}^*}{100 \text{ Frauen im Jahr}}$$

*bezogen auf ein Verhütungsmittel

© 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)