

Sport und Verhütungs- mittel



Machst du dir Gedanken zur Verhütung im Zusammenhang mit Sport? Möchtest du wissen, welche Methode zu dir passt? Oder hast du bereits ein Verhütungsmittel und fragst dich, wie es deinen Zyklus beeinflusst?

Die folgenden Inhalte helfen dir, Klarheit zu gewinnen und passende Optionen zu erkennen. So gehst du gut vorbereitet ins Gespräch mit einer gynäkologischen Fachperson (zum Beispiel einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt) – und triffst eine Entscheidung, die dich im Training und im Wettkampf unterstützt.

Inhaltsübersicht



Dein Zyklus

Möchtest du hormonell oder nicht-hormonell verhüten? Um herauszufinden, welche Verhütungsmethode zu dir passt, lohnt es sich, deinen Zyklus besser zu verstehen. Beantworte dazu die Fragen auf dieser Seite.

Falls du aktuell ein hormonelles Verhütungsmittel verwendest, beantworte die Fragen so, als würdest du keines nehmen.

**Gut zu wissen:
Die Eigenschaften deines Zyklus können sich im Lauf der Zeit verändern.**

1. Hast du Schmerzen während deiner Menstruationsblutung?

Schmerzen während der Menstruation können sehr unterschiedlich sein, von gar keinen bis zu sehr starken Schmerzen. Falls du Schmerzmittel während der Menstruation einnimmst, dann antworte so, als ob du kein Schmerzmittel nehmen würdest.

Mensschmerzen



2. Wie stark schätzt du deine Blutung ein?

Von sehr schwach bis sehr stark ist alles möglich. Eine sehr starke Blutung zeigt sich zum Beispiel durch häufiges Wechseln von Binden oder Tampons, viel Blut auf der Toilette oder Blutklumpen. Falls du über 15 Jahre alt bist und seit mehr als drei Monaten keine Blutung mehr hattest oder noch nie eine hattest, solltest du das fachärztlich abklären lassen. Dasselbe gilt bei einer sehr starken Blutung.

Blutungsstärke



3. Wie viele Tage dauert dein Zyklus?

Die Dauer deines Zyklus zählst du vom ersten Tag der Menstruation bis zum Start der nächsten Menstruation. Falls dein Zyklus regelmässig länger als 35 Tage dauert oder die letzte Menstruation länger als drei Monate her ist, empfiehlt sich auf jeden Fall eine fachärztliche Beurteilung.

Zyklusdauer (Tage)



4. Spürst du im Training oder Wettkampf einen Einfluss auf deine Leistung, je nach Phase deines Zyklus?

Überlege dir, ob und wie dein Zyklus deine Leistung im Training oder Wettkampf beeinflusst. Achte darauf, an welchen Tagen du dich besonders leistungsfähig fühlst, wann dein Zyklus kaum Auswirkungen hat und wann du dich eher weniger gut fühlst. Berücksichtige dabei auch weitere mögliche Einflüsse, zum Beispiel auf deine Stimmung, Verdauung, dein Gewicht oder deinen Schlaf, etwa durch Kopfschmerzen. Nimm bewusst wahr, wie sie deinen Alltag oder dein Training beeinflussen.

Welche Art von Verhütungsmittel kommt für dich in Frage?

Hormonelle Verhütungsmittel

Dabei nimmst du Hormone ein oder sie wirken über die Haut, die Vagina oder die Gebärmutter. So wird dein Zyklus beeinflusst und eine Schwangerschaft verhindert. Die bekannteste dieser Möglichkeiten ist die sogenannte «Pille».

Wann kommen für mich hormonelle Verhütungsmittel in Frage?

Vergleiche deine gemachten [Zyklus-Angaben](#), um herauszufinden, ob ein hormonelles Verhütungsmittel für dich geeignet sein könnte.

Hormonspiralen

Menschmerzen

0 = keine Schmerzen / 10 = starke Schmerzen



Blutungsstärke

0 = sehr schwache Blutung, 10 = sehr häufiger Binden- und Tamponwechsel, Abgang von viel Blut auf der Toilette, Abgang von Blutklumpen



Zyklusdauer (Tage)



Einfluss auf Training/Wettkampf

Blutungsstärke und oft auch Schmerzen während der Menstruation geringer. Wenn du dich im Verlauf deines Zyklus besonders leistungsfähig fühlst und/oder dich weniger gut fühlst, so hat die Hormonspirale darauf praktisch keinen Einfluss.

 Gut geeignet  Mässig gut geeignet  Nicht geeignet

Gestagenpräparate*

Menschmerzen

0 = keine Schmerzen / 10 = starke Schmerzen



Blutungsstärke

0 = sehr schwache Blutung, 10 = sehr häufiger Binden- und Tamponwechsel, Abgang von viel Blut auf der Toilette, Abgang von Blutklumpen



Zyklusdauer (Tage)



Einfluss auf Training/Wettkampf

Normalerweise Blutung und Schmerzen nicht mehr vorhanden. Ansonsten vor allem geeignet, falls dein Zyklus deine Leistungsfähigkeit oder dein Wohlbefinden deutlich negativ beeinflusst. Zyklusphasen mit hoher Leistungsbereitschaft können weniger stark sein.



Wichtig

Wenn über mehr als drei Monate keine regelmässige Blutung auftritt (Blutungsstärke = 0), dann empfehlen wir dir eine fachärztliche Abklärung.

Kombinierte Präparate

Menschmerzen

0 = keine Schmerzen / 10 = starke Schmerzen



Blutungsstärke

0 = sehr schwache Blutung, 10 = sehr häufiger Binden- und Tamponwechsel, Abgang von viel Blut auf der Toilette, Abgang von Blutklumpen



Zyklusdauer (Tage)



Einfluss auf Training/Wettkampf

Blutungsstärke und oft auch Schmerzen während der Menstruation geringer. Ansonsten vor allem geeignet, falls dein Zyklus deine Leistungsfähigkeit oder dein Wohlbefinden deutlich negativ beeinflusst. Zyklusphasen mit hoher Leistungsbereitschaft können weniger stark sein.

Welche Art von Verhütungsmittel kommt für dich in Frage?

Nicht-hormonelle Verhütungsmittel

Dabei kommen keine Hormone zum Einsatz. Eine Schwangerschaft wird durch eine mechanische Barriere (zum Beispiel Kondom), durch Veränderungen in der Gebärmutter oder durch gezieltes Vermeiden von Geschlechtsverkehr während der fruchtbaren Tage verhindert.

Wann kommen für mich nicht-hormonelle Verhütungsmittel in Frage?

Vergleiche deine gemachten [Zyklus-Angaben](#), um herauszufinden, ob ein nicht-hormonelles Verhütungsmittel für dich geeignet sein könnte.

Menschmerzen

0 = keine Schmerzen / 10 = starke Schmerzen



Blutungsstärke

0 = sehr schwache Blutung, 10 = sehr häufiger Binden- und Tamponwechsel, Abgang von viel Blut auf der Toilette, Abgang von Blutklumpen



Schmerzen und Blutungsstärke nur für Kupferspirale



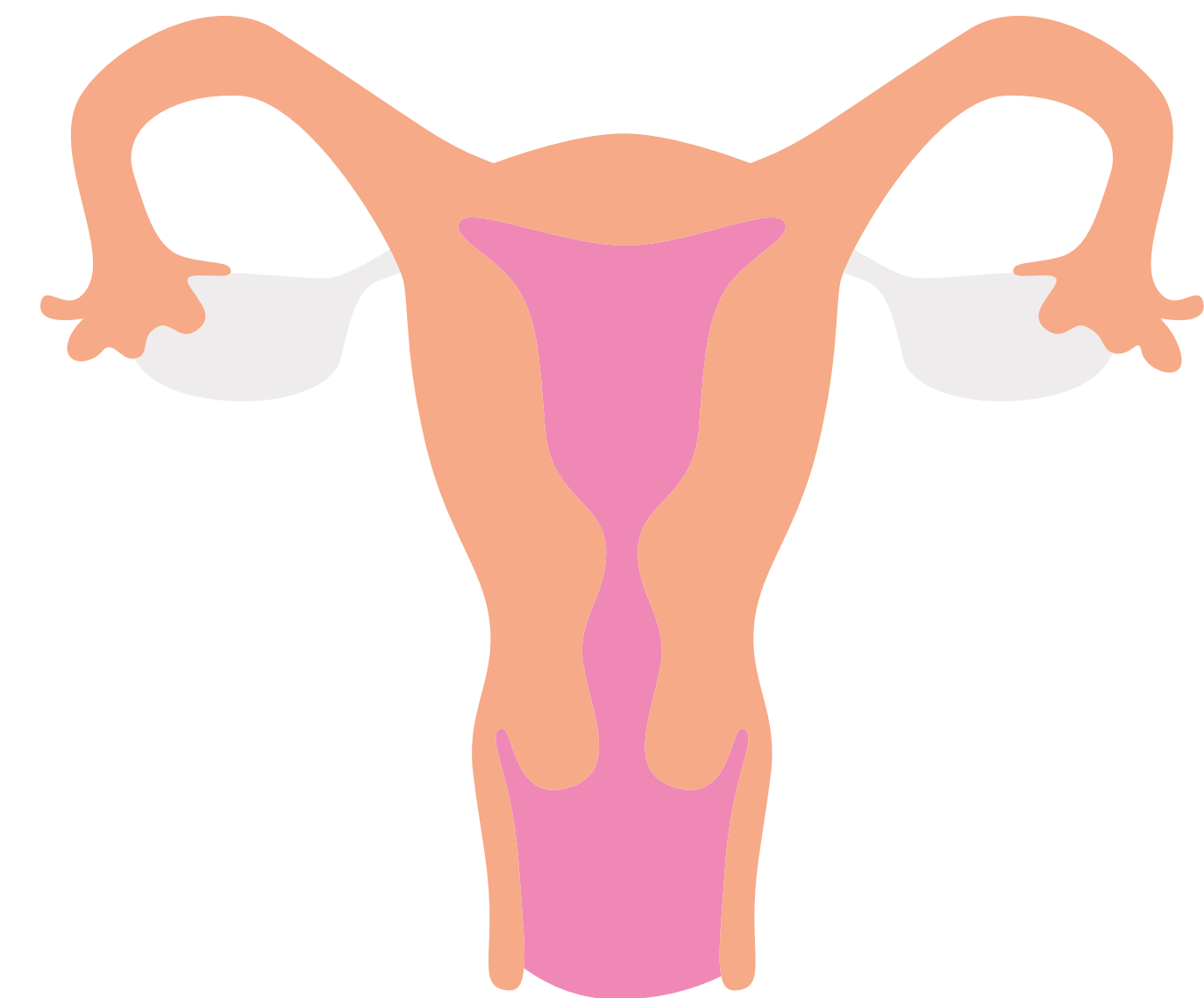
Zyklusdauer (Tage)



Einfluss auf Training/Wettkampf

Wenn du dich im Verlauf deines Zyklus besonders leistungsfähig fühlst oder dich weniger gut fühlst, so haben nicht-hormonelle Verhütungsmittel darauf keinen Einfluss.

 Gut geeignet  Mässig gut geeignet  Nicht geeignet



Möchtest du die verschiedenen hormonellen Verhütungsmittel, deren Wirkungsweise oder Bedingungen und Voraussetzungen zur Anwendung kennenlernen?

Möchtest du die verschiedenen nicht-hormonellen Verhütungsmittel, deren Wirkungsweise oder Bedingungen und Voraussetzungen zur Anwendung kennenlernen?

Hormonelle Verhütungsmittel

Die Hauptunterscheidung dieser Verhütungsmittel liegt in der Kombination oder der alleinigen Nutzung der Hormone **Östrogen*** und **Gestagen***. Diese verhindern den Eisprung und verdicken den Schleim im Gebärmutterhals, was das Eindringen von Spermien und die Einnistung eines befruchteten Eis erschwert.

Hormonspiralen geben lokal in der Gebärmutter kontinuierlich ein Gestagen* ab und beeinflussen die körpereigenen Hormone nicht oder nur gering.

Gestagen* wirkt im ganzen Körper kontinuierlich über das Stäbchen oder durch die tägliche Einnahme einer Pille. Dies verändert die eigenen Hormone und bewirkt, dass keine Schwangerschaft entstehen kann.

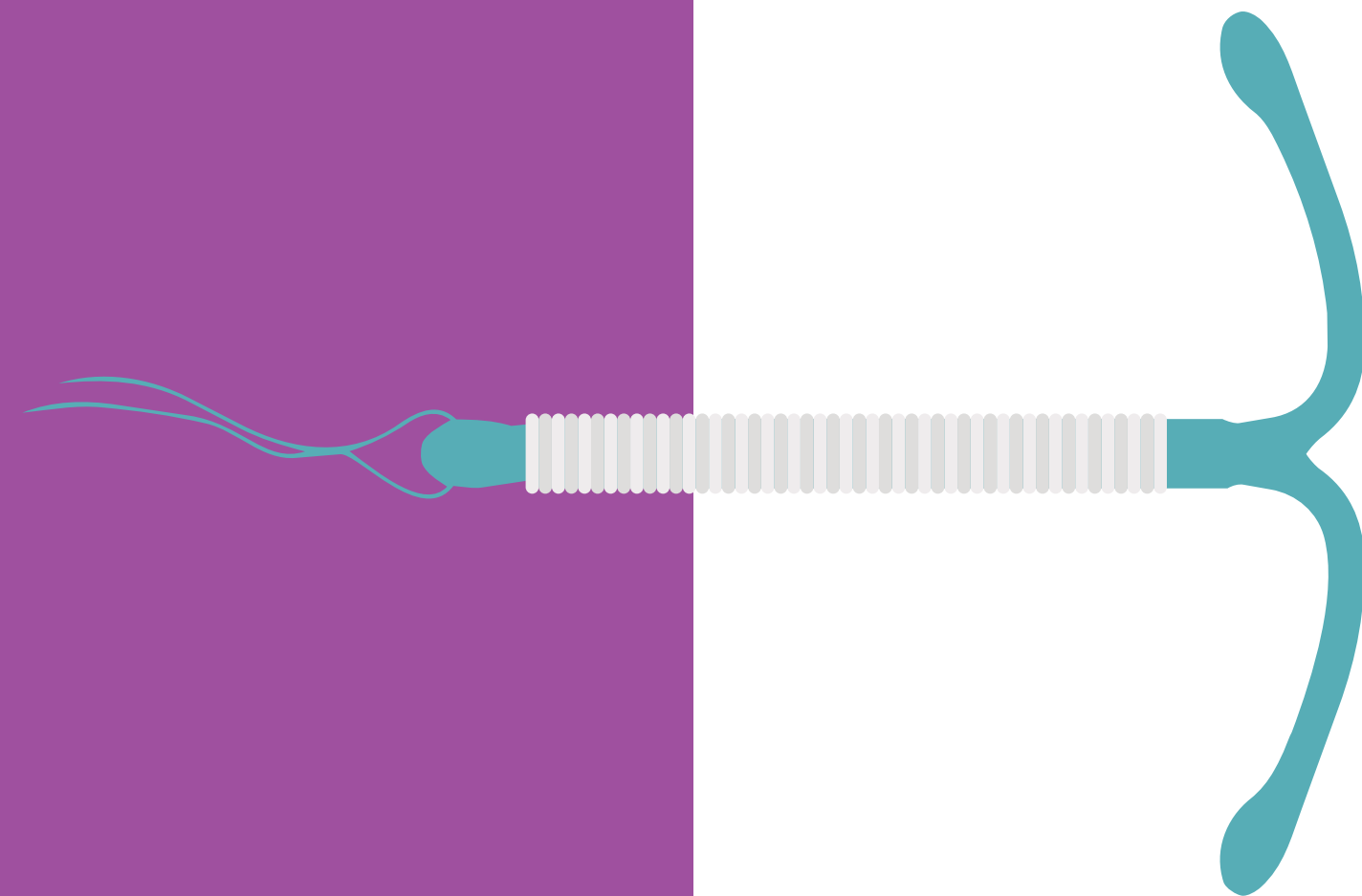
Enthalten ein Östrogen* und ein Gestagen* in unterschiedlicher Dosierung. Die Hormone wirken im gesamten Körper und werden entweder in Pillenform als kombinierte Pille aufgenommen, über die Haut (Pflaster) oder vaginal (Vaginalring).



Wichtig

- Bei allen hormonell wirksamen Verhütungsmitteln sollte vor Beginn eine Schwangerschaft ausgeschlossen sein.
- Teste oder wechsele ein Verhütungsmittel jeweils in einer weniger wichtigen Trainings- und Wettkampfphase.

Nicht-hormonelle Verhütungsmittel



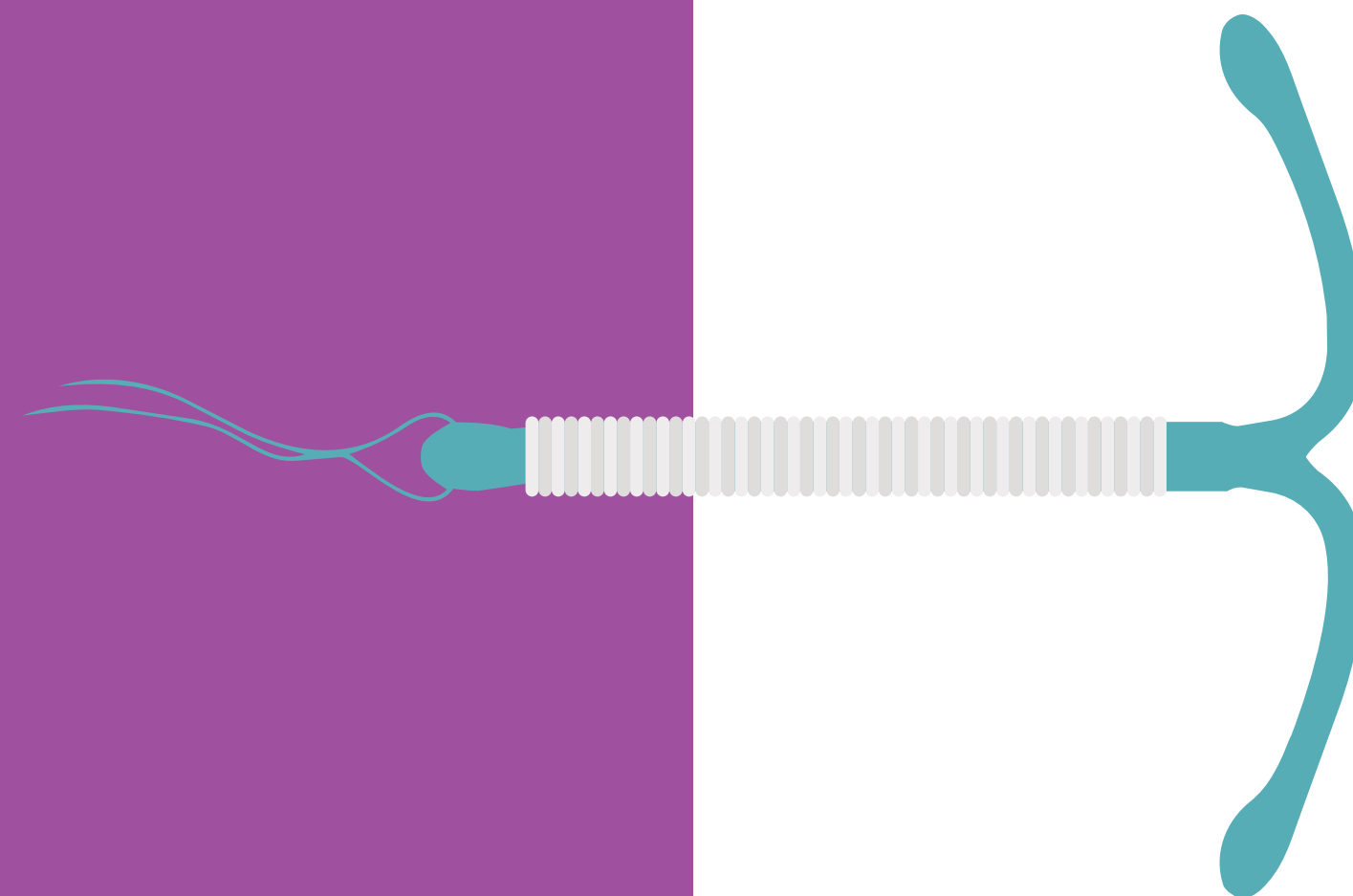
Bedingungen/Voraussetzungen

Zuverlässigkeit

Zu beachten im Training/Alltag

- ✔ Vor dem Einsetzen werden sexuell übertragbare Infektionen und Krebsvorstufen ausgeschlossen.
- ✔ In der Regel hast du bereits vaginalen Geschlechtsverkehr gehabt.
Nach Rücksprache mit der Frauenärztin oder dem Frauenarzt kann der Einsatz auch früher erfolgen.
Die Hormonspirale wird von einer gynäkologischen Fachperson eingesetzt.

Nicht-hormonelle Verhütungsmittel



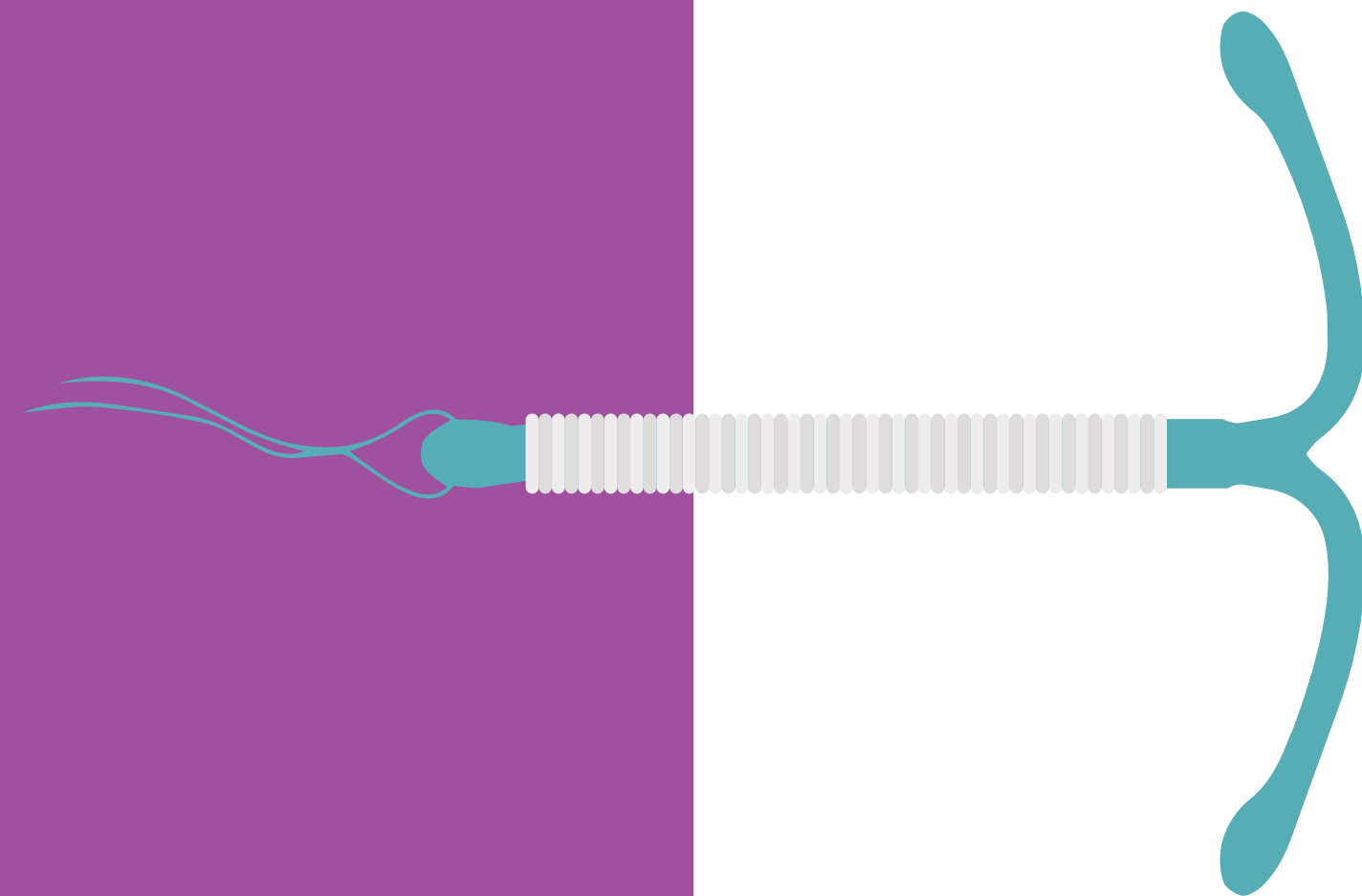
Zu beachten im Training/Alltag

Zuverlässigkeit

Eine Hormonspirale wirkt vor allem lokal in der Gebärmutter. Die körpereigenen Sexualhormone werden nur geringfügig beeinflusst. Der Eisprung findet in den meisten Fällen weiterhin statt, deshalb bleibt der natürliche Zyklus grösstenteils erhalten. Durch die lokale Wirkung wird normalerweise die Blutung schwächer (kleine Hormonspirale) oder fällt ganz aus (grosse Hormonspirale). Viele Frauen haben zudem deutlich weniger oder gar keine Schmerzen mehr während der Menstruation.

Achte aktiv auf deinen Körper und notiere, was sich vor und während der Anwendung verändert.

Nicht-hormonelle Verhütungsmittel

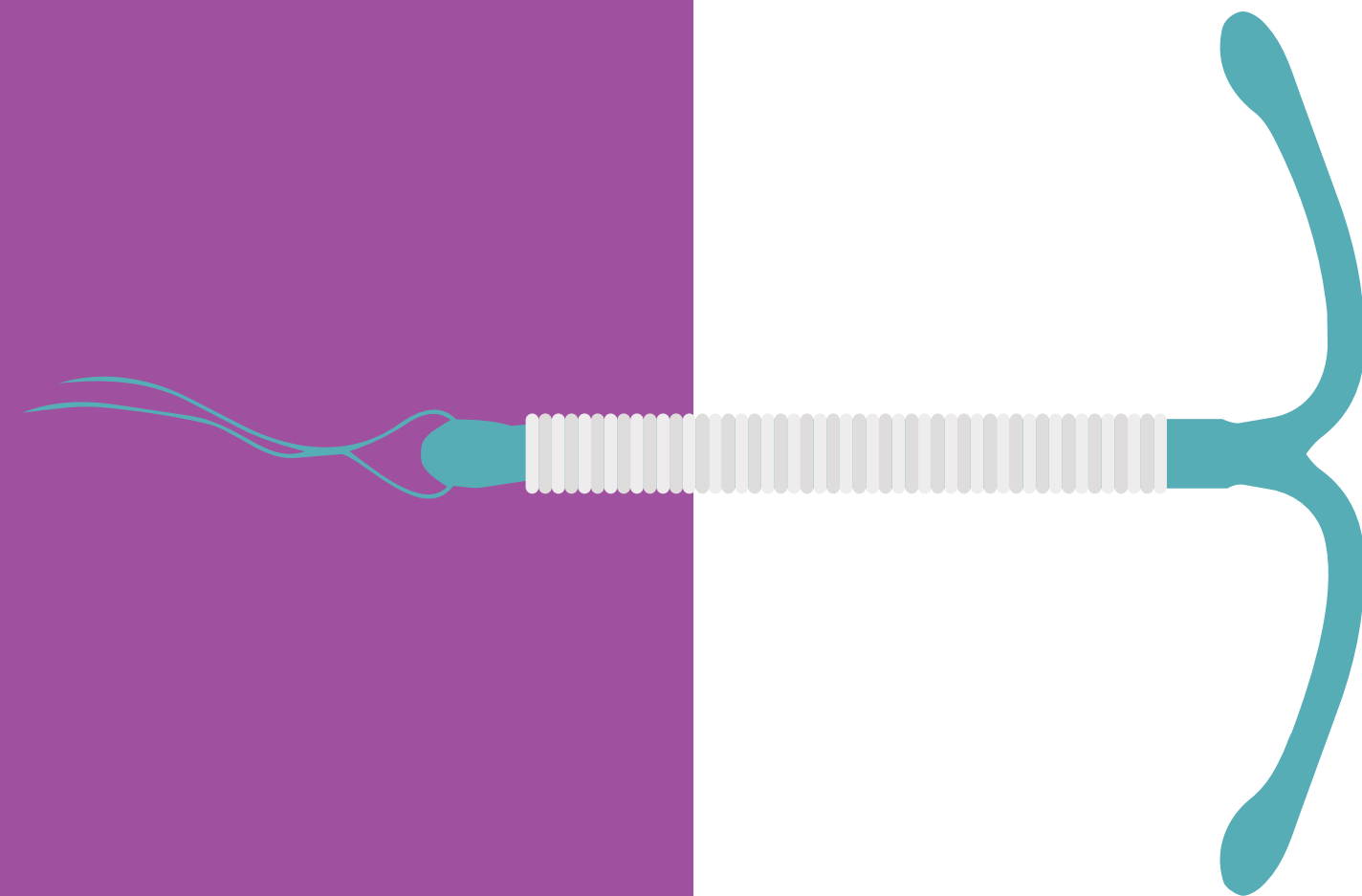


Zuverlässigkeit

Zu beachten im Training/Alltag

Der Pearl-Index* bei korrekt liegender Hormonspirale liegt bei ca. 0,1. Die Zuverlässigkeit ist damit sehr hoch.

Nicht-hormonelle Verhütungsmittel



Zuverlässigkeit

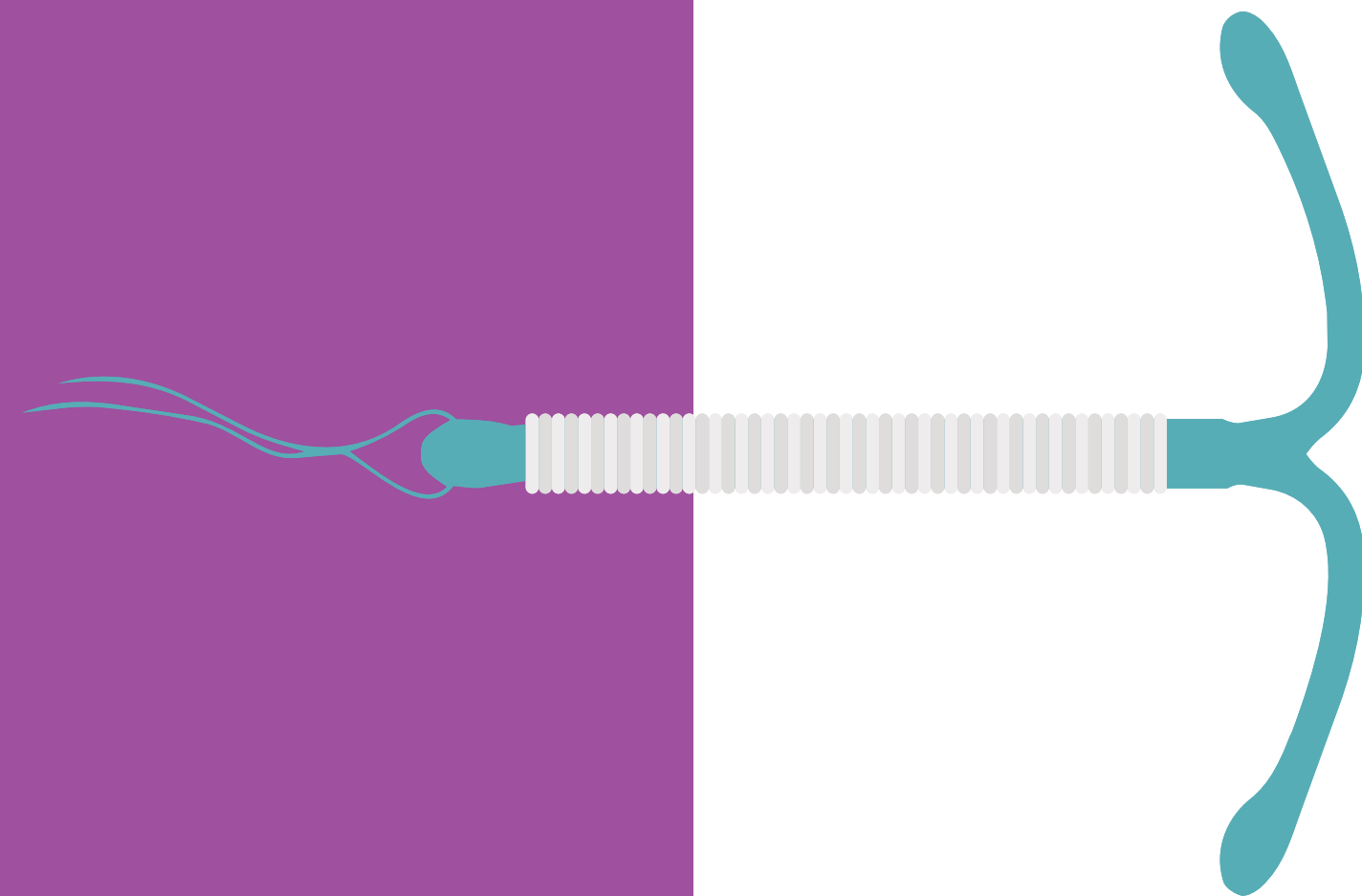
Produkte

Zu beachten im Training/Alltag

- 1 Beispiele für grosse Hormonspiralen**
Mirena[®] oder Levosert[®]
Gesamtlänge 32 mm
Sie müssen nach spätestens acht Jahren ausgetauscht werden.
Danach ist die Wirkung nicht mehr zuverlässig.
- 2 Beispiele für kleine Hormonspiralen**
Kyleena[®] oder Jaydess[®]
Gesamtlänge max. 31 mm
Sie müssen nach drei bis fünf Jahren ausgetauscht werden.
Danach ist die Wirkung nicht mehr zuverlässig.

Produkte nur via Gynäkologin/Gynäkologe erhältlich und einsetzbar.

Nicht-hormonelle Verhütungsmittel

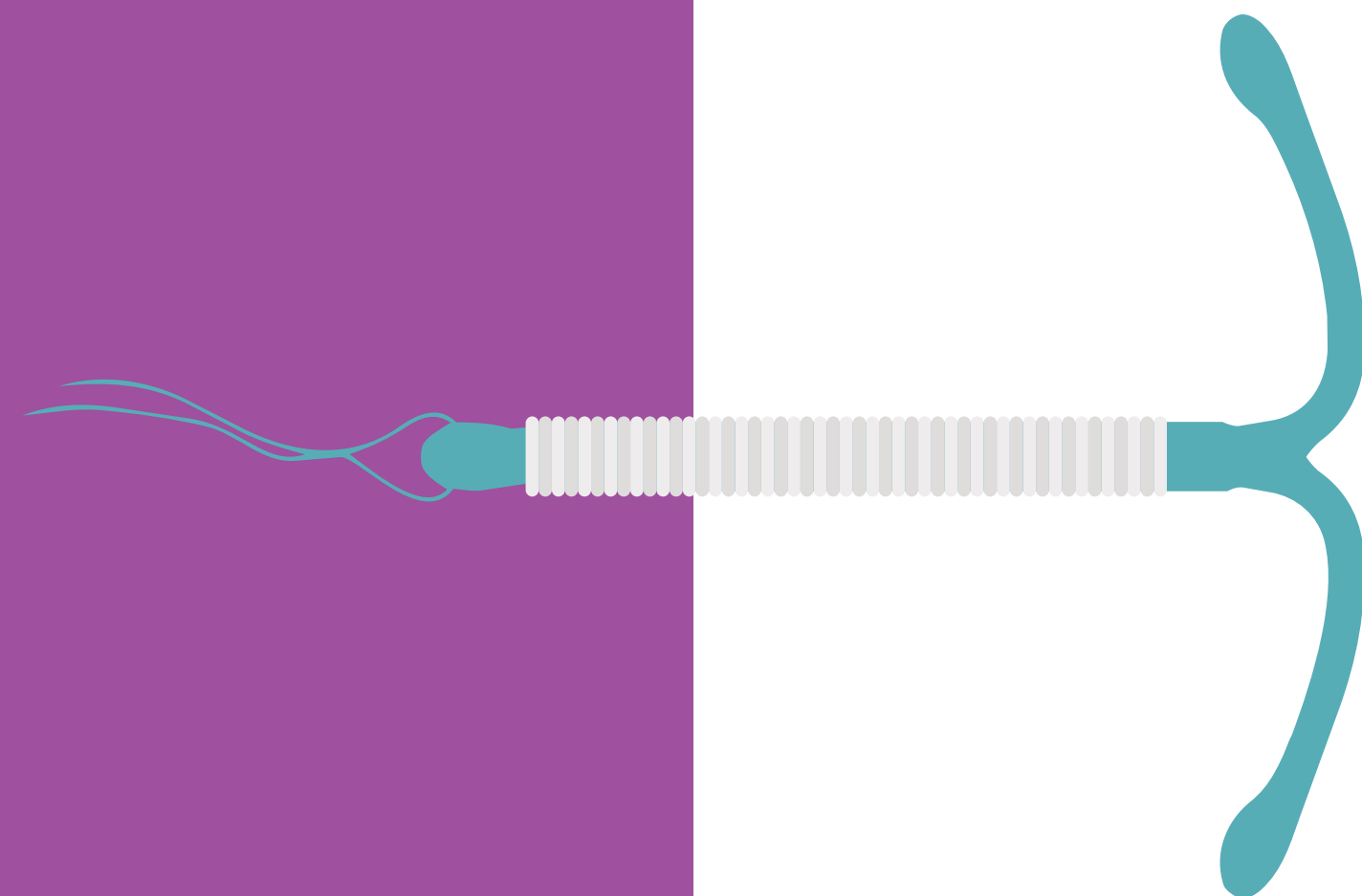


Zuverlässigkeit

Zu beachten im Training/Alltag

Über die Hormonspirale wird in der Gebärmutter kontinuierlich ein synthetisches Gestagen* (Levonorgestrel) abgegeben. Die Schleimhaut der Gebärmutter baut sich weniger stark auf. Dadurch und durch weitere lokale Veränderungen wird es für eine befruchtete Eizelle schwierig, sich einzunisten, und die Entstehung einer Schwangerschaft wird dadurch verhindert. Der Eisprung findet normalerweise weiterhin statt.

Nicht-hormonelle Verhütungsmittel



Zu beachten im Training/Alltag

Zuverlässigkeit

- ✔ Vor allem in den ersten drei Monaten nach Einsetzen können Zwischenblutungen auftreten. Bei der grossen Spirale fällt die Blutung normalerweise aus. Eine Bestimmung der Zyklusphase ist dann nur aufgrund von Symptomen, Trackingparametern (Temperaturmessung, Zervixschleim*) oder mittels Ovulationstests (im Supermarkt oder in der Drogerie erhältlich) möglich.
- ✔ Mögliche Nebenwirkungen sind Unterleibsschmerzen und eine Veränderung des Körpergewichts.
- ✔ In seltenen Fällen kann unter einer Hormonspirale eine vorübergehende Zyste im Eierstock oder sehr selten eine Eileiterschwangerschaft* entstehen.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lies die Packungsbeilage und frage deine Ärztin, deinen Arzt oder in deiner Apotheke.

Nicht-hormonelle Verhütungsmittel

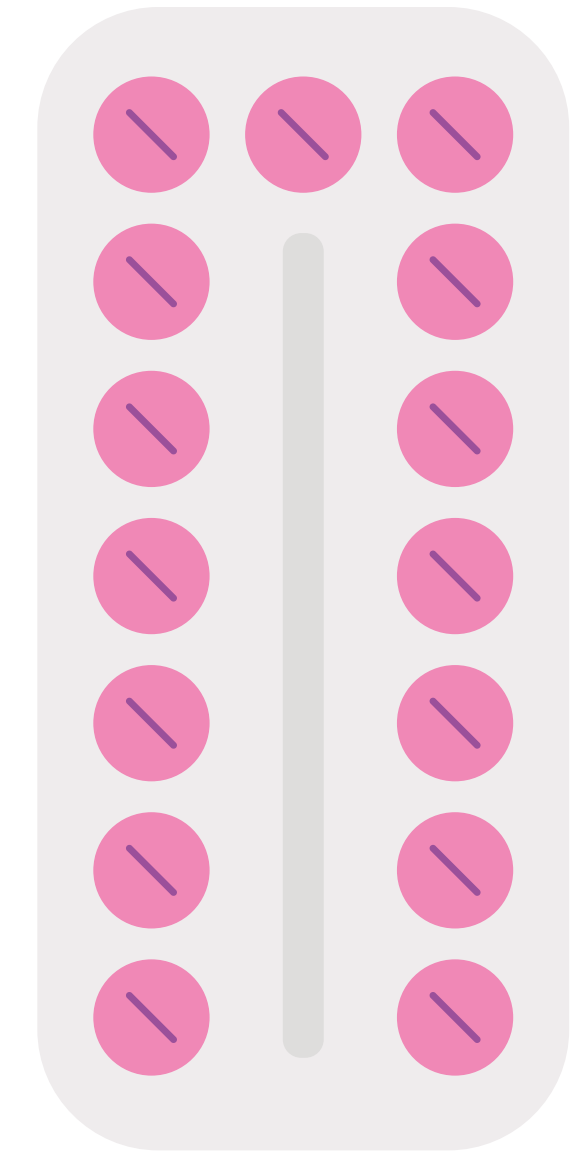
Placeholder for content related to non-hormonal contraception.

Bedingungen/Voraussetzungen

Zuverlässigkeit

Zu beachten im Training/Alltag

- ✓ Regelmässiger Zyklus von 21–35 Tagen
- ✓ Pille: Zuverlässige Einnahme zur jeweils gleichen Tageszeit
- ✓ Die Gestagenpille* kann verschrieben werden, wenn keine gesundheitlichen Gründe (wie schwere Erkrankungen) dagegensprechen.



Nicht-hormonelle Verhütungsmittel

Zu beachten im Training/Alltag

Zuverlässigkeit

Gestagen* wird von aussen zugeführt (über eine Tablette, ein implantiertes Stäbchen oder eine Spritze unter die Haut) und verteilt sich im ganzen Körper. Dadurch wird der natürliche Zyklus unterdrückt und der Körper produziert weniger eigene Hormone. Zyklusbedingte Schwankungen (sowohl positive als auch negative) können so reduziert werden. Viele Frauen erleben dadurch eine gleichmässiger Belastbarkeit im Alltag und im Training, mit weniger Einfluss durch den Zyklus.

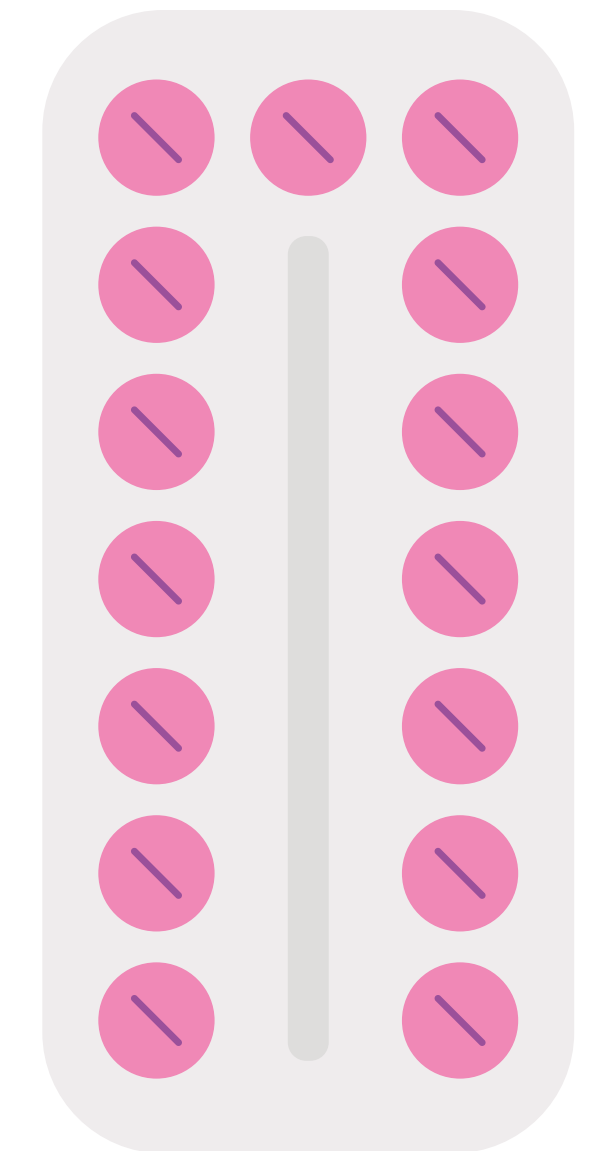


Wichtig

Bei häufigen Reisen ist bei der Tablettenform etwas Planung nötig:

Durch Zeitverschiebungen muss der Einnahmezeitpunkt angepasst werden. In Ländern mit erhöhtem Risiko für Magen-Darm-Erkrankungen kann Erbrechen oder Durchfall die Verhütungswirkung beeinträchtigen.

Achte aktiv auf deinen Körper und notiere, was sich vor und während der Anwendung verändert.



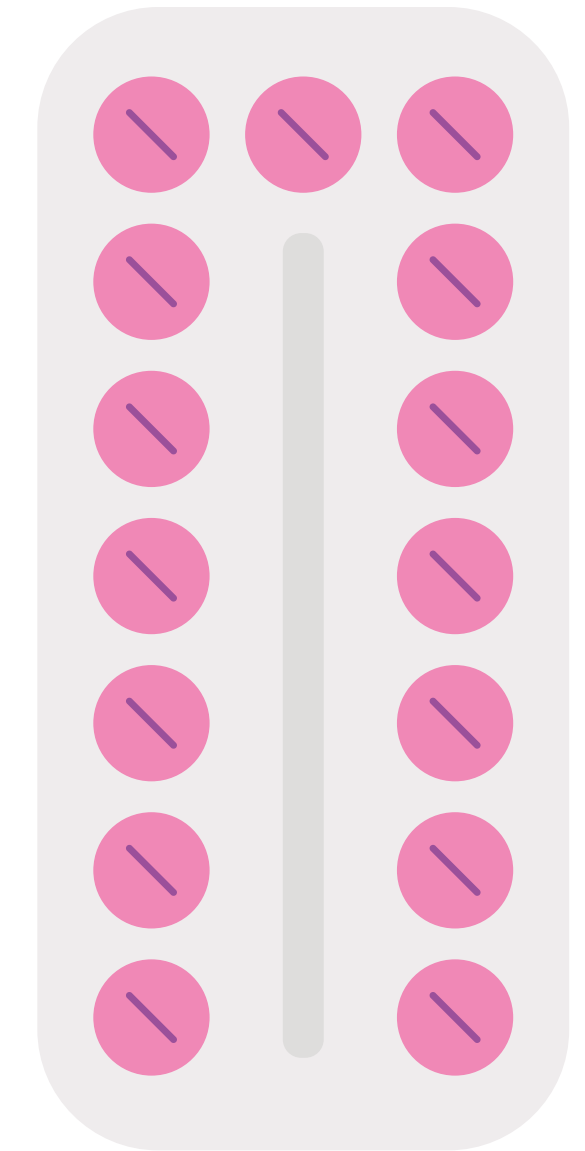
Nicht-hormonelle Verhütungsmittel



Zuverlässigkeit

Zu beachten im Training/Alltag

Der Pearl-Index* bei korrekt liegendem Hormonstäbchen liegt bei ca. 0,3.
Die Zuverlässigkeit der Gestagenpille* ist sehr hoch (PI < 1), wenn die Pille gemäss Empfehlung eingenommen wird.



Nicht-hormonelle Verhütungsmittel

Zu beachten im Training/Alltag

Zuverlässigkeit

1 Beispiele von Gestagenpillen* mit Desogestrel

Cerazette® und Generika (zum Beispiel Anouk®)

2 Beispiele von Gestagenpillen* mit Drospirenon

Slinda®

Anders als bei den restlichen Gestagenpillen* wird nach 24 Tagen Einnahme einer Tablette eine Einnahmepause von 4 Tagen gemacht.

3 Beispiele von Gestagenpillen* mit Dienogest bei Endometriose*

Visanne®

Durchgehende tägliche Einnahme aller Gestagenpillen*, 28 Tabletten pro Packung.

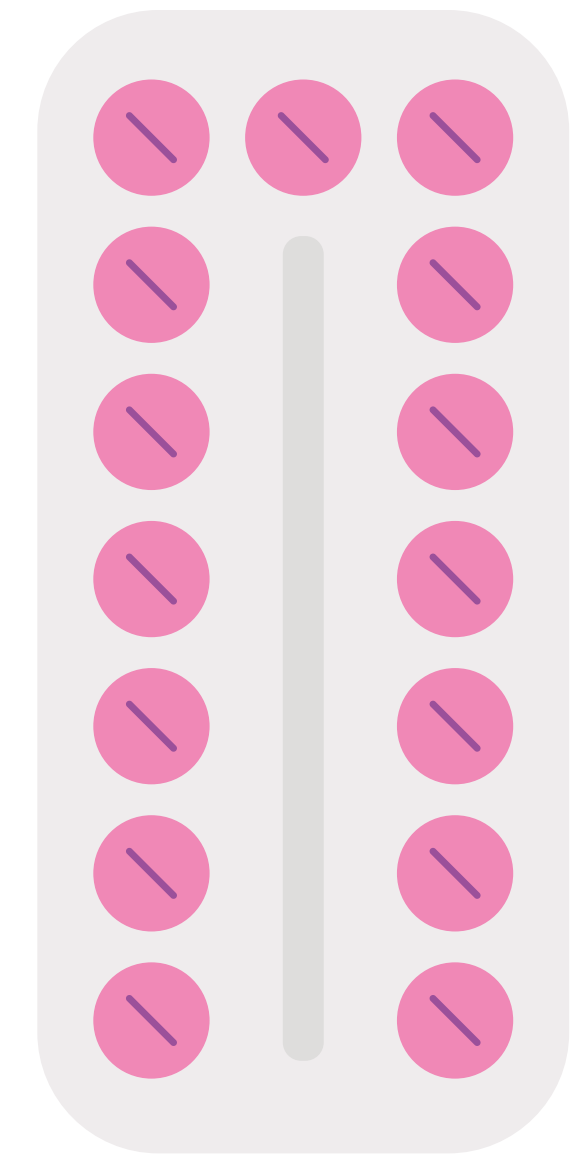
4 Gestagenpräparat* mit Etonogestrel

Implanon® (Hormonstäbchen)

Wird von einer Fachperson unter die Haut an der Oberarm-Innenseite eingelegt, hält bis zu drei Jahre.

5 Gestagenpräparat* mit Medroxyprogesteron

«Dreimonatsspritze», wird ca. alle drei Monate von einer Fachperson gespritzt.



Nicht-hormonelle Verhütungsmittel

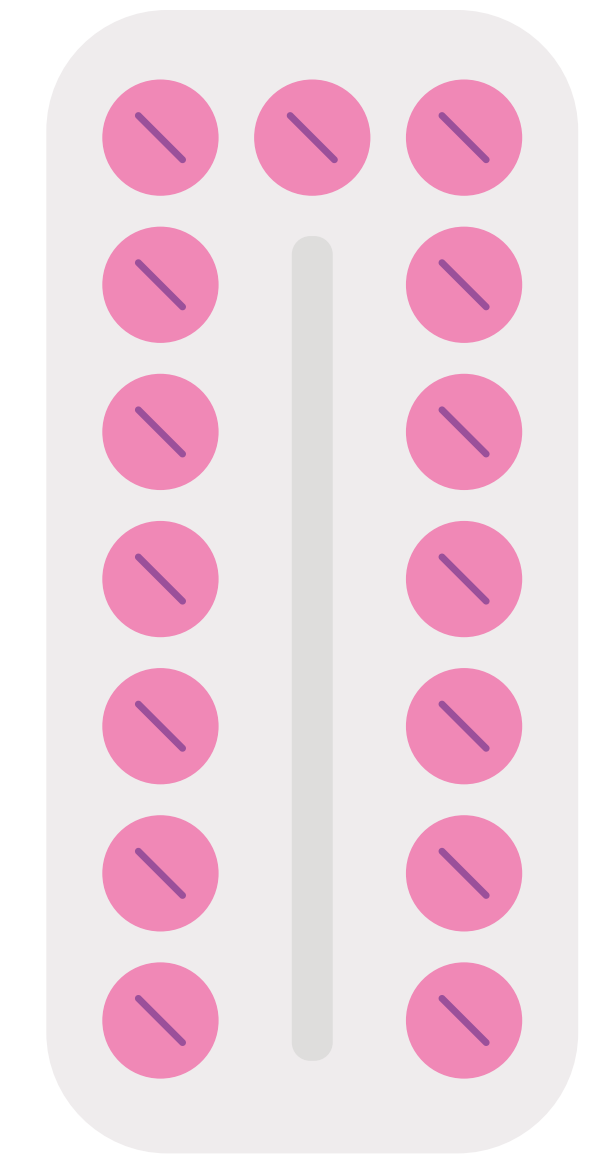


Zuverlässigkeit

Wirkungsweise

Zu beachten im Training/Alltag

Der Eisprung wird durch die Gestagenpräparate* gehemmt. Gleichzeitig wird der Schleim im Gebärmutterhals so verändert, dass Spermien schlechter durchkommen. Zudem baut sich die Gebärmutter Schleimhaut weniger stark oder gar nicht mehr auf.



Nicht-hormonelle Verhütungsmittel

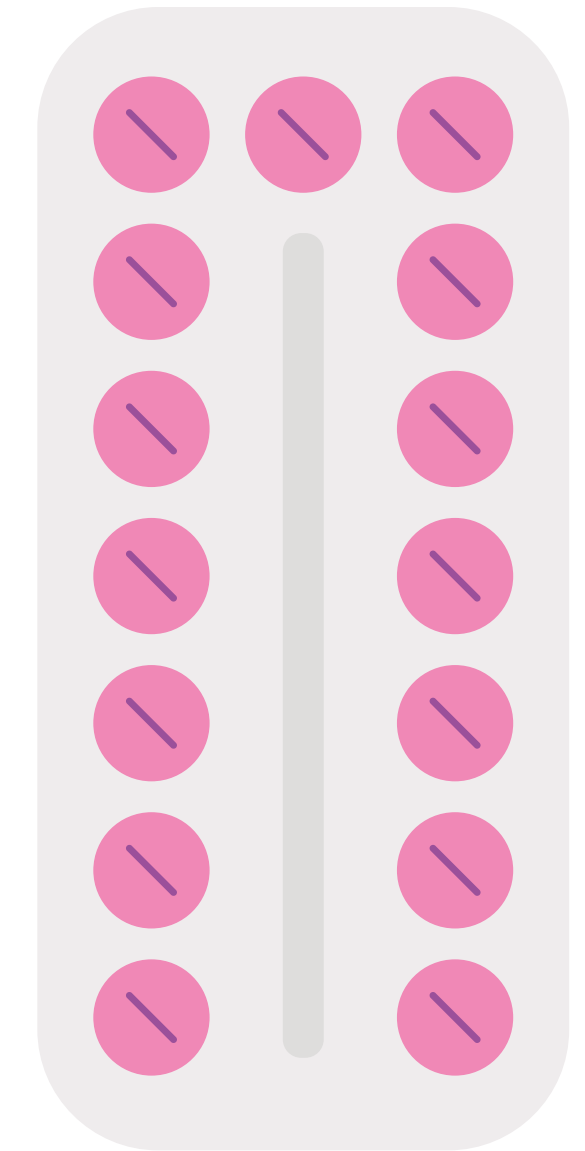


Zu beachten im Training/Alltag

Zuverlässigkeit

- ✓ Gestagenpräparate* können Zwischenblutungen und eine Veränderung der Stimmung bewirken.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lies die Packungsbeilage und frage deine Ärztin, deinen Arzt oder in deiner Apotheke.



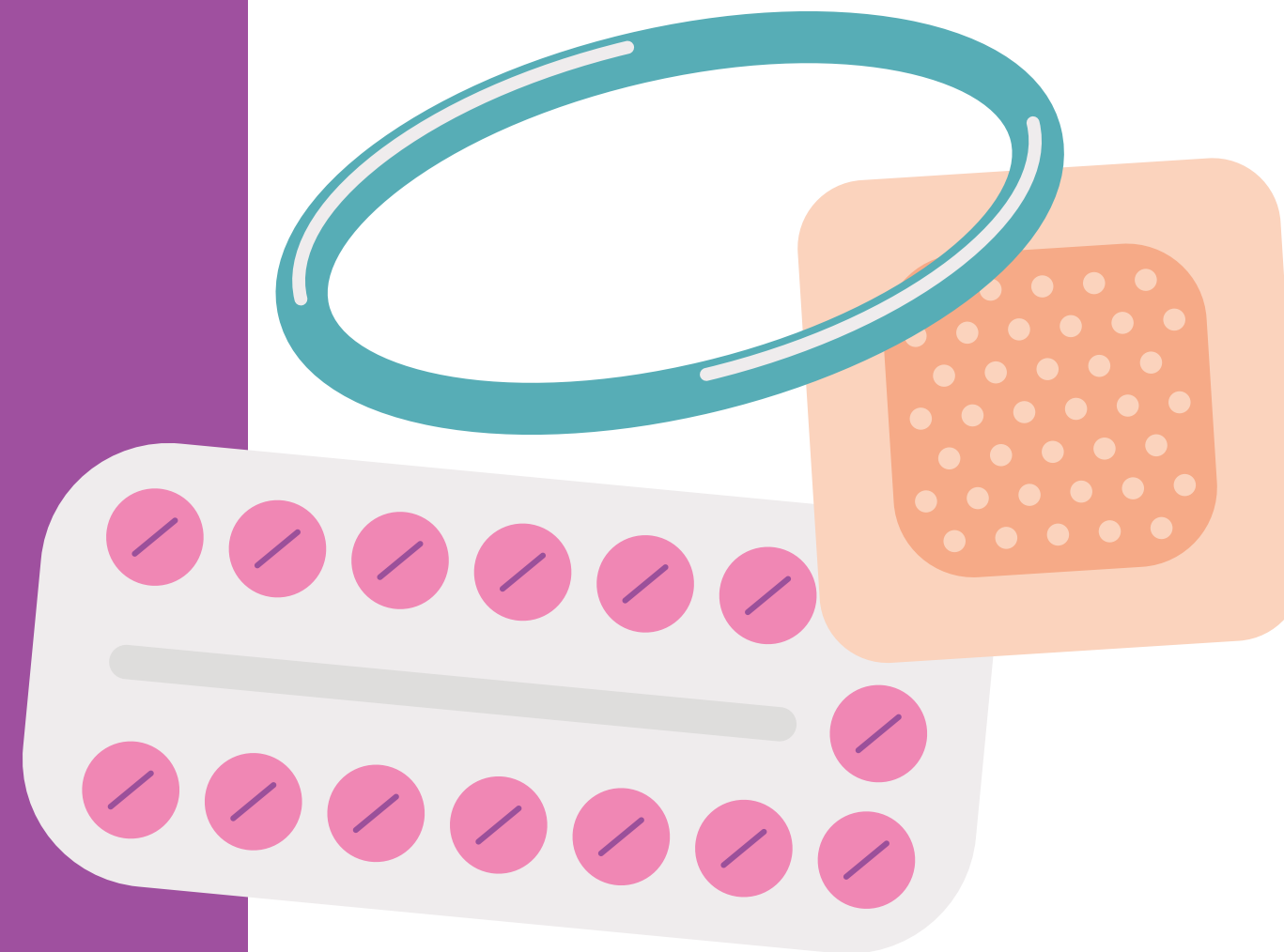
Nicht-hormonelle Verhütungsmittel

Bedingungen/Voraussetzungen

Zuverlässigkeit

Zu beachten im Training/Alltag

- ✓ Die kombinierte Pille, der Vaginalring sowie das Pflaster eignen sich, wenn kein erhöhtes Risiko für eine Thrombose (Blutgerinnsel) besteht und keine Migräne vorliegt. Wichtig ist eine zuverlässige tägliche Einnahme der Tablette.
- ✓ Auch der Vaginalring sowie das Pflaster müssen zuverlässig gemäss Gebrauchsanweisung gewechselt werden. Vor der Anwendung sollte ein ausführliches Gespräch mit einer gynäkologischen Fachperson stattfinden, bei Bedarf auch eine Untersuchung, um mögliche Risikofaktoren auszuschliessen.



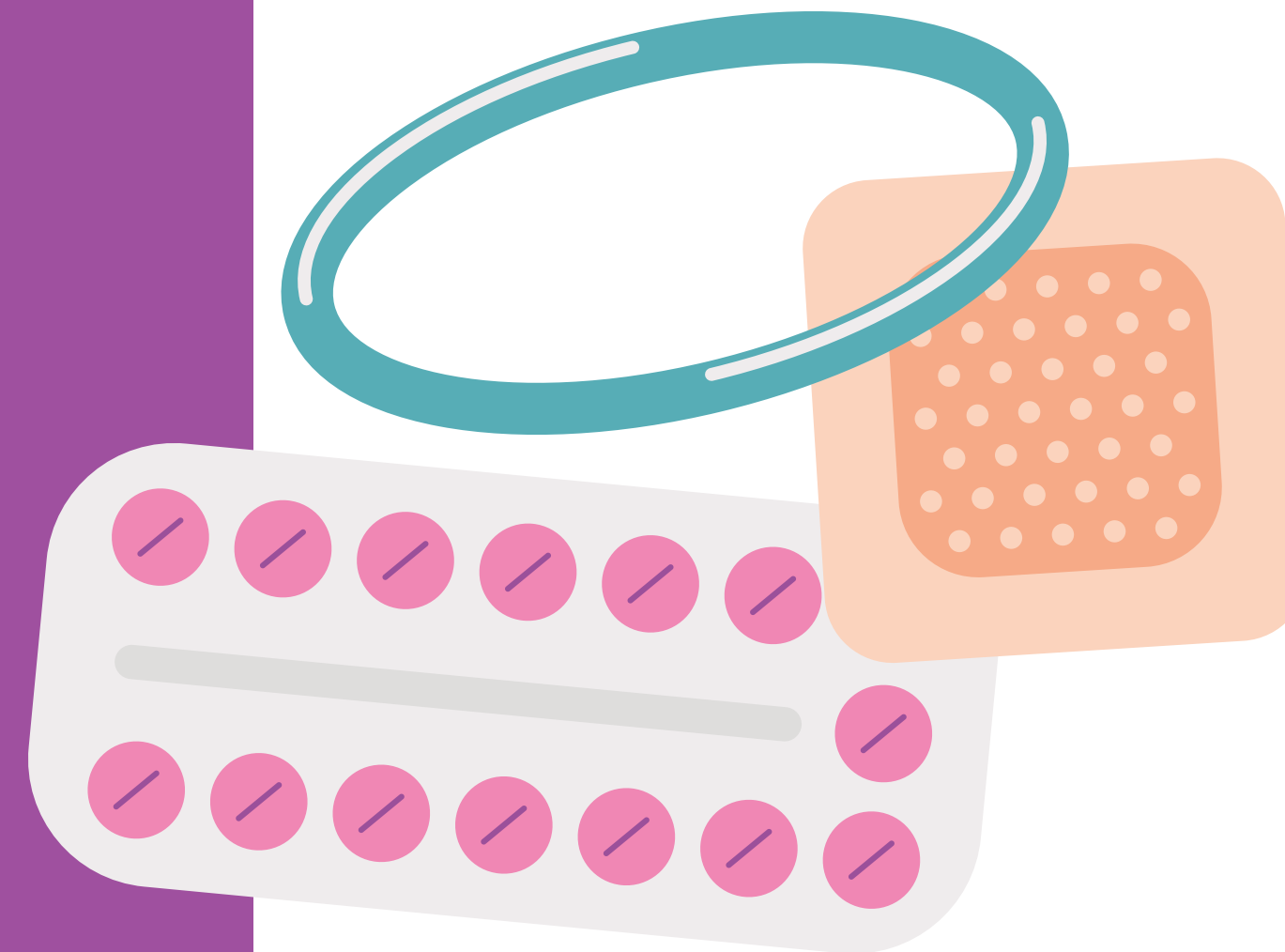
Nicht-hormonelle Verhütungsmittel

Zu beachten im Training/Alltag

Zuverlässigkeit

Östrogen* und Gestagen* werden von aussen zugeführt (zum Beispiel als Tablette, über die Haut oder vaginal) und verteilen sich im ganzen Körper. Dadurch wird die eigene Hormonproduktion unterdrückt. Der Hormonspiegel bleibt während der Anwendung relativ konstant und sinkt in der Anwendungspause (meist jede vierte Woche) nur leicht ab. Zyklusbedingte Beschwerden (wie zum Beispiel Stimmungsschwankungen oder eine starke Blutung) können so reduziert werden, gleichzeitig können aber auch positive Phasen weniger stark ausgeprägt sein. Insgesamt ergibt sich oft eine gleichmässiger Belastbarkeit im Alltag und im Training. Die Menstruation lässt sich zudem einfach verschieben, indem die Anwendungspause ausgelassen wird. Bei häufigen Reisen ist etwas Planung nötig: Durch Zeitverschiebungen muss der Einnahmezeitpunkt angepasst werden. In Ländern mit erhöhtem Risiko für Magen-Darm-Erkrankungen kann Erbrechen oder Durchfall die Verhütungswirkung beeinträchtigen.

Achte aktiv auf deinen Körper und notiere, was sich vor und während der Anwendung verändert.



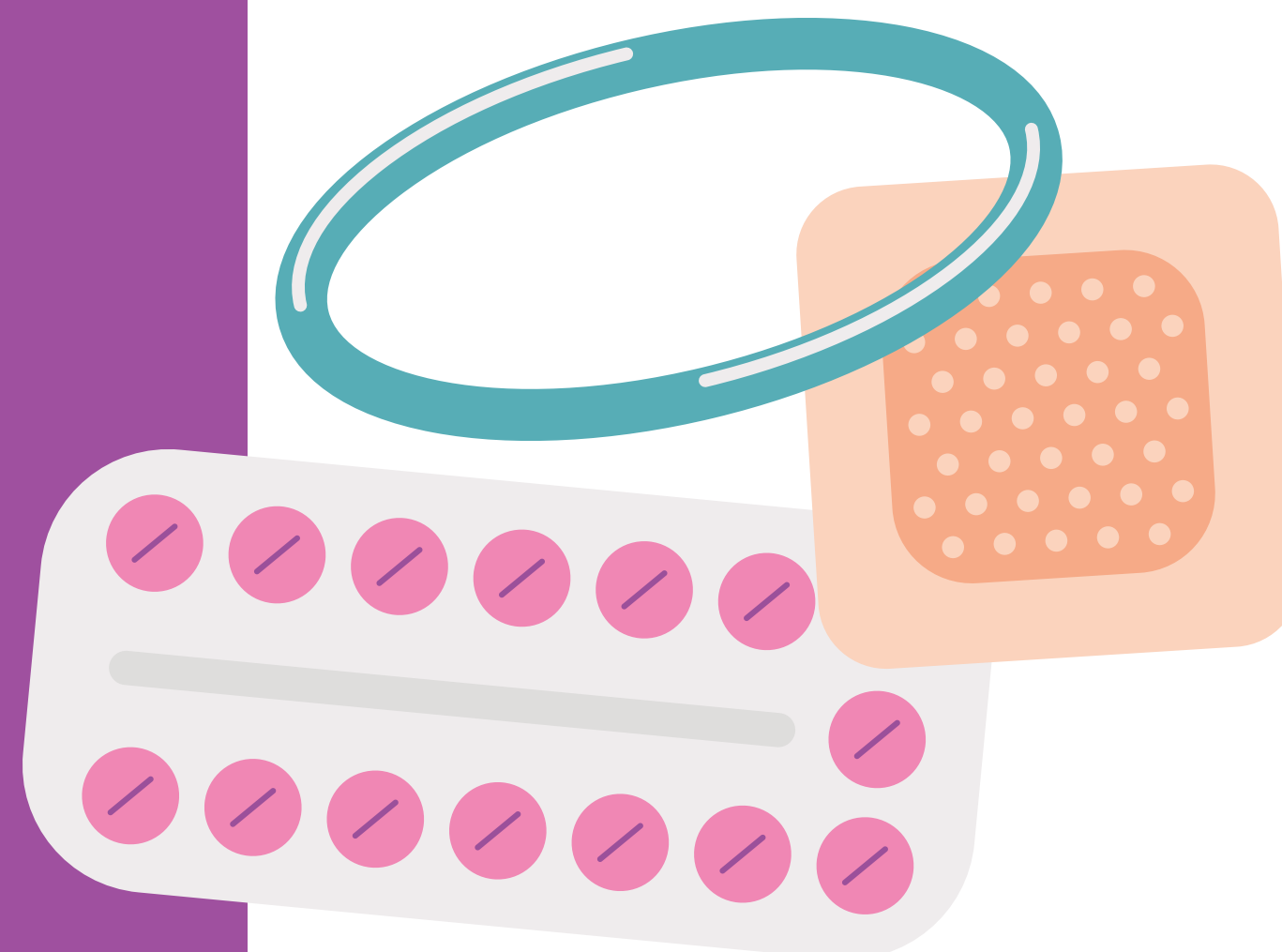
Nicht-hormonelle Verhütungsmittel

Three horizontal bars representing a list or table of non-hormonal contraceptive methods. The top two bars are purple, and the bottom bar is white.

Zuverlässigkeit

Zu beachten im Training/Alltag

Der Pearl-Index* bei kombinierter Pille und Pflaster liegt unter 1, beim Vaginalring bei ca. 0,5.
Die Zuverlässigkeit ist sehr hoch, wenn die Produkte gemäss Empfehlung angewendet werden.



Nicht-hormonelle Verhütungsmittel

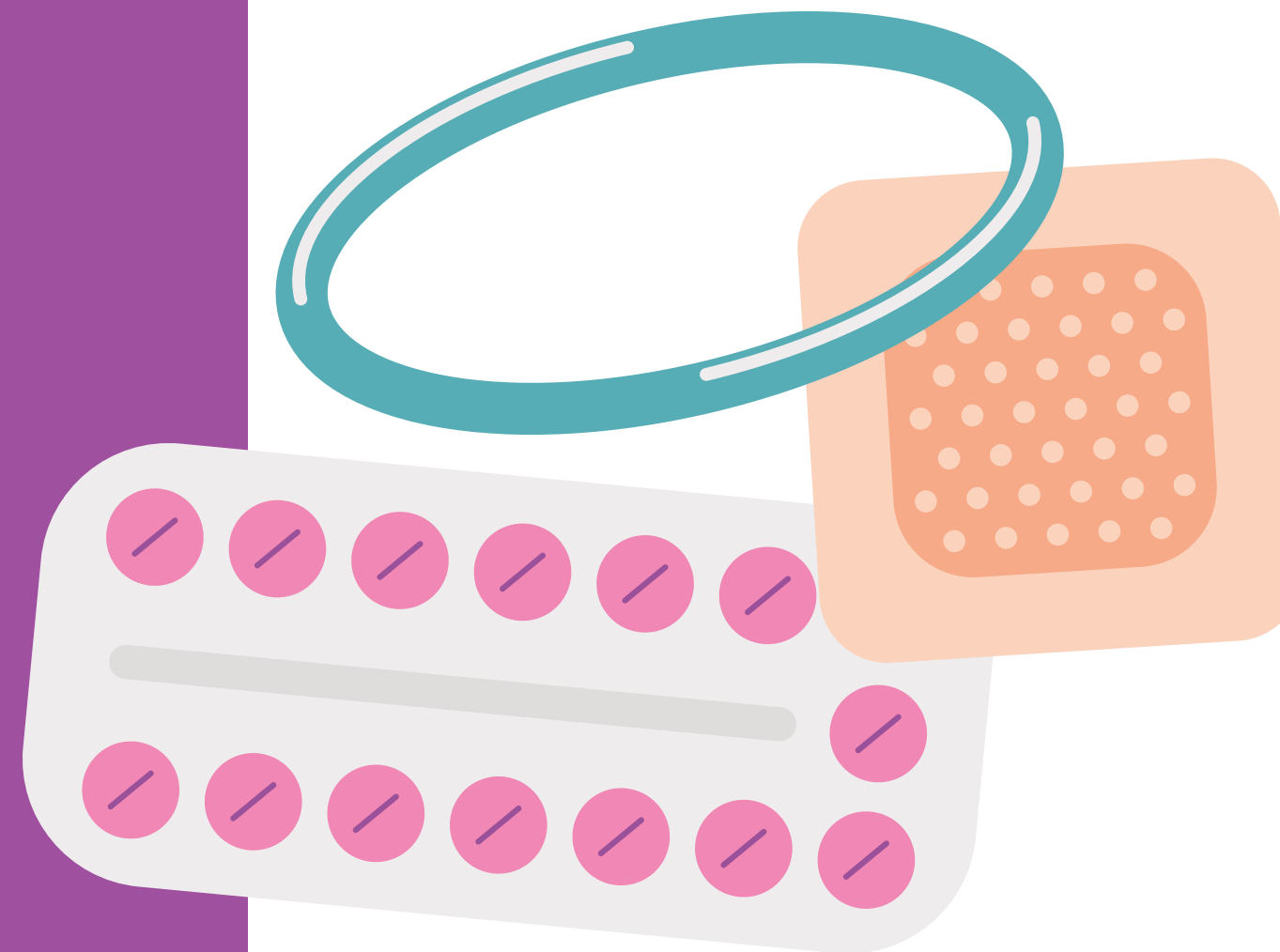
Three horizontal bars representing a list of non-hormonal contraceptive methods. The top two bars are purple, and the bottom bar is white.

Zuverlässigkeit



Zu beachten im Training/Alltag

- 1 Kombinierte Pille**
Diverse verfügbare Produkte mit unterschiedlicher Zusammensetzung von Östrogen* und Gestagen*. Dabei können die Art und die Dosis der beiden Hormone Gestagen* und Östrogen* variieren.
- 2 Vaginalring**
NuvaRing® und Generika
- 3 Pflaster**
Evra® und Generika



Nicht-hormonelle Verhütungsmittel

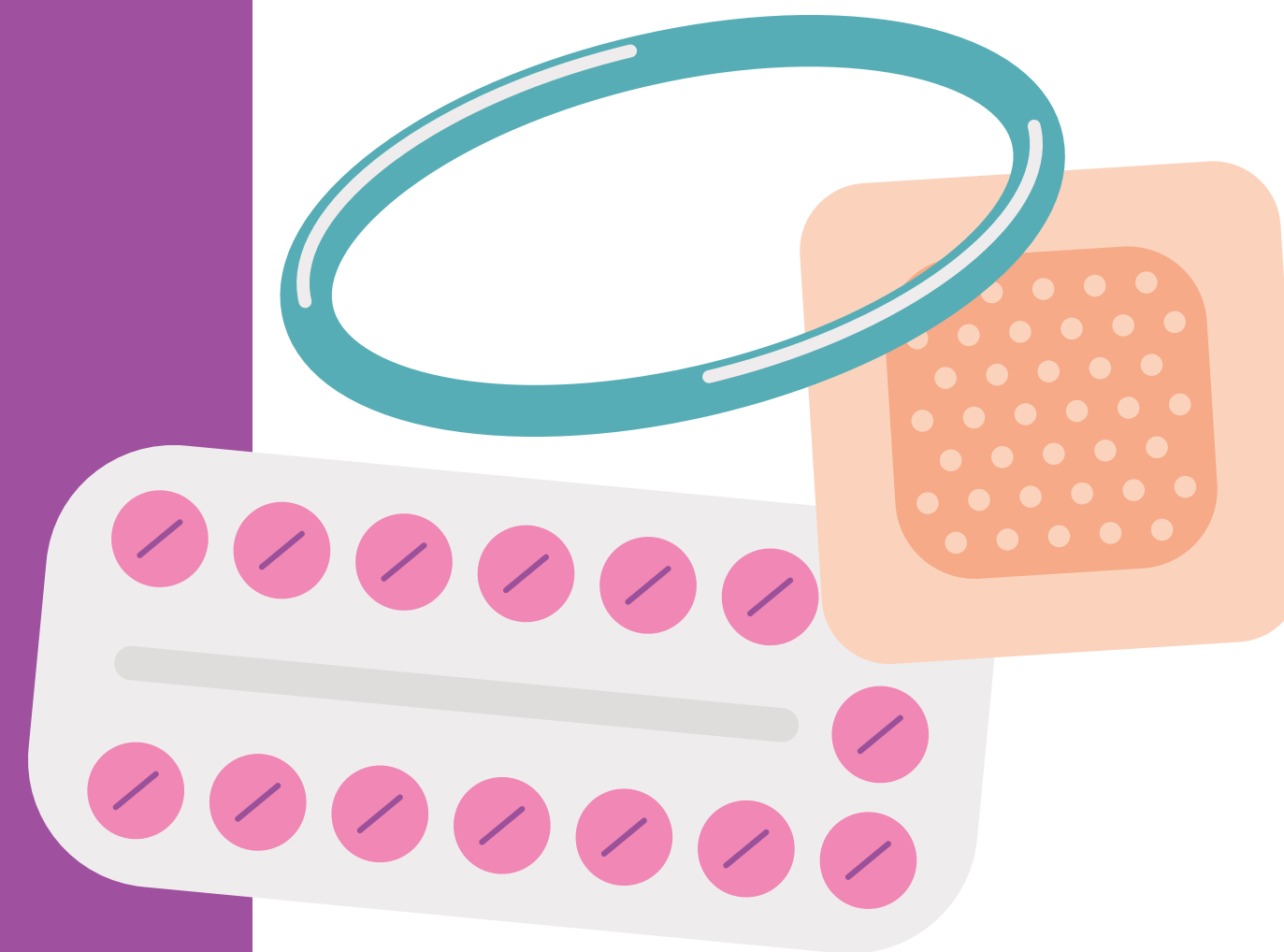
Three empty rectangular boxes for notes, with the bottom one being white and the others light purple.

Zuverlässigkeit

Wirkungsweise

Zu beachten im Training/Alltag

Der Eisprung wird durch kombinierte Präparate unterdrückt. Gleichzeitig verändert sich der Schleim im Gebärmutterhals, sodass Spermien schlechter durchkommen. Auch die Gebärmutter Schleimhaut wird verändert. Der natürliche Zyklus wird unterdrückt und durch das kombinierte Präparat gesteuert. In der Anwendungspause wird eine Blutung ausgelöst.



Zu beachten im Training/Alltag

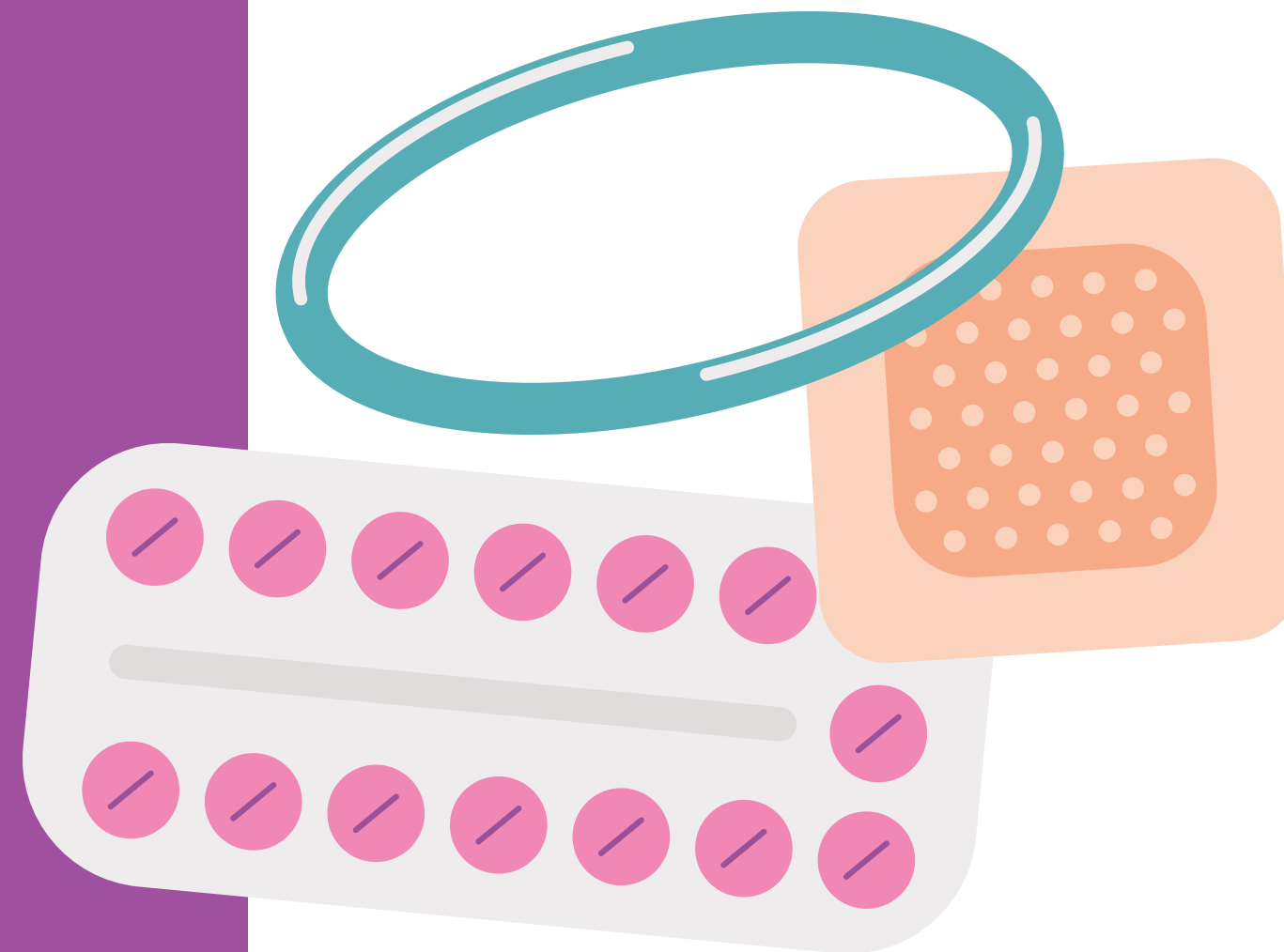
Zuverlässigkeit

Nicht-hormonelle Verhütungsmittel

Mögliche Nebenwirkungen sind je nach Gestagenkomponente* unterschiedlich

- ✓ Einfluss auf die Stimmung
- ✓ Hautveränderung
- ✓ Kopfschmerzen
- ✓ Wassereinlagerungen und damit verbundene Gewichtszunahme
- ✓ Zwischenblutungen
- ✓ Erhöhtes Risiko für Thrombose (Blutgerinnsel), vor allem bei Beginn mit dieser Verhütungsmethode

Zu Risiken und Nebenwirkungen lies die Packungsbeilage und frage deine Ärztin, deinen Arzt oder in deiner Apotheke.



Hormonspirale
Gestagenpräparate*
Kombinierte Präparate

Nicht-hormonelle Verhütungsmittel



Bedingungen/Voraussetzungen

Zuverlässigkeit

Kupferspirale

Vor dem Einsetzen werden sexuell übertragbare Infektionen und Krebsvorstufen ausgeschlossen. In der Regel hast du bereits vaginalen Geschlechtsverkehr gehabt. Nach Rücksprache mit der Frauenärztin oder dem Frauenarzt kann der Einsatz auch früher erfolgen. Die Kupferspirale wird von einer gynäkologischen Fachperson eingesetzt.



Wichtig

Plane das Einsetzen der Kupferspirale wenn möglich, in einer weniger intensiven Trainings- und Wettkampfphase.

Spermizide

Achte auf die korrekte Anwendung. Sie müssen je nach Produkt 15 bis 90 Minuten vor dem Geschlechtsverkehr angewendet werden. Typische Fehler sind eine zu späte Anwendung oder eine ungenaue Dosierung.

Diaphragma

Achte auf die korrekte Anwendung. Wichtig ist, dass es richtig sitzt und vor jedem Geschlechtsverkehr eingesetzt wird. Typische Fehler sind ein falsches Einsetzen oder zu frühes Entfernen.

Zu beachten im Training/Alltag

Natürliche Familienplanung*

Die natürliche Familienplanung* funktioniert, indem du bei einem regelmässigen Zyklus täglich deine Temperatur und Körperzeichen beobachtest, um deine fruchtbaren Tage zu bestimmen. Dabei kannst du verschiedene Methoden nutzen, wie die Temperaturmethode*, die symptothermale Methode als Kombination aus Temperatur- und Schleimbeobachtung oder die Kalendermethode* sowie den Koitus interruptus*.



Wichtig

Intensive Trainingsphasen, Wettkämpfe oder Stress können deinen Zyklus beeinflussen und die Auswertung erschweren.

Sterilisation von Frau/Mann

Diese Methode ist nur sinnvoll, wenn deine Familienplanung abgeschlossen ist.

Kondom

Achte auf die korrekte Anwendung. Häufige Fehler sind, dass das Kondom zu spät oder falsch herum übergezogen wird oder Luft an der Spitze bleibt.

Zuverlässigkeit

Durch nicht-hormonelle Verhütungsmittel werden die eigenen Hormone und der Zyklus nicht beeinflusst. Die (positiven und negativen) Einflüsse des Zyklus auf das Training und die Wettkämpfe bleiben dieselben. Die Kupferspirale kann zu stärkerer und verlängerter Menstruationsblutung führen. Es kommt deshalb etwas häufiger zu einem Eisenmangel. Dies sollte vorgängig beachtet werden.

Einige nicht-hormonelle Verhütungsmethoden weisen eine geringe Zuverlässigkeit auf. Dies kann zu Stresssituationen oder einer ungewollten Schwangerschaft in der Sportkarriere führen. Beides kann sich negativ auf die Leistungsfähigkeit sowie das Wohlbefinden auswirken.

Hormonspirale

Gestagenpräparate*

Kombinierte Präparate

Nicht-hormonelle Verhütungsmittel



Zuverlässigkeit

Hormonspirale
 Gestagenpräparate*
 Kombinierte Präparate

Nicht-hormonelle Verhütungsmittel

Die Zuverlässigkeit wird mit dem sogenannten Pearl-Index* (PI) gemessen.

Kupferspirale	0,16–1,26
Kondom	2–12
Natürliche Familienplanung*	Temperaturmethode* 0,3–6,6 Kombination aus Temperatur- und Schleimbeobachtung (symptothermale Methode) 1,8–2,5 Kalendermethode* 9 Koitus interruptus* 4–18 Niedrigerer Pearl-Index* in Kombinationen und mit Kondom
Diaphragma	1–20
Sterilisation	Frau: 0,2–0,3 , Mann: 0,1
Spermizide	3–21
Keine Verhütung	85



Wichtig

Zu beachten bei Kondom und Diaphragma:

Wenn es nicht genau passt, falsch auf- oder eingesetzt oder ohne zusätzliche Spermizide angewendet wird, dann steigt der PI stark an. Umgekehrt, wenn es genau passt (allenfalls durch Fachperson angepasst), korrekt eingesetzt/entfernt wird, zusätzlich Spermizide verwendet werden oder auch mit der natürlichen Familienplanung* kombiniert wird, so ist der PI niedrig. Für Spermizide gilt ebenfalls: Alleinige Spermizide sind ohne Kombination mit anderen Massnahmen der natürlichen Familienplanung* oder einem Diaphragma sehr unzuverlässig.

Zuverlässigkeit

Produkte

Hormonspirale
Gestagenpräparate*
Kombinierte Präparate

Nicht-hormonelle Verhütungsmittel

Kupferspirale

Produkte nur via Gynäkologin oder Gynäkologe erhältlich

Kondom

Diverse Produkte zum Beispiel im Supermarkt

Natürliche Familienplanung*

Keine zusätzlichen Produkte notwendig.
Aber wichtig: Funktionierendes und zuverlässiges Fieberthermometer einsetzen

Diaphragma

Bezug in Apotheken oder online. Anpassung durch Fachperson

Sterilisation

Wird durch entsprechend ausgebildete Fachärztin/Facharzt durchgeführt

Spermizide

In Apotheken, Drogerien oder online erhältlich



Hormonspirale
Gestagenpräparate*
Kombinierte Präparate

Nicht-hormonelle Verhütungsmittel



Zu beachten im Training/Alltag

Zuverlässigkeit

Wirkungsweise

Kupferspirale

Sie besteht aus einem kleinen Kunststoffträger, welcher mit einem feinen Kupferdraht umwickelt ist. Das Kupfer verändert die Umgebung in der Gebärmutter und sorgt dafür, dass Spermien weniger beweglich sind und nicht überleben.

Kondom

Ein hauchdünner Gummischutz, der vor dem Geschlechtsverkehr über den steifen Penis gezogen wird. Er verhindert, dass Spermien in den weiblichen Körper gelangen. Gleichzeitig schützt er vor vielen sexuell übertragbaren Krankheiten.

Natürliche Familienplanung*

Du bestimmst deine fruchtbaren Tage, indem du deinen Zyklus und deine Körpersignale beobachtest. In dieser Zeit verzichtest du auf Geschlechtsverkehr oder nutzt zusätzlich eine Barriere Methode wie zum Beispiel das Kondom.

Diaphragma

Eine flexible Kappe, die in die Vagina eingesetzt wird und den Gebärmutterhals abdeckt. Sie verhindert, dass Spermien in die Gebärmutter gelangen. Die Anwendung zusammen mit einem Verhütungsgel wird empfohlen.

Sterilisation

Bei einem Eingriff wird bei der Frau der Eileiter oder beim Mann der Samenleiter unterbrochen. So können Spermien und Eizelle nicht mehr zusammenkommen und eine Schwangerschaft wird verhindert.

Spermizide

Sie enthalten Stoffe, die Spermien unbeweglich machen oder abtöten und so eine Schwangerschaft verhindern.

Zuverlässigkeit

Nebenwirkungen

Hormonspirale
Gestagenpräparate*
Kombinierte Präparate

Nicht-hormonelle Verhütungsmittel

Kupferspirale

Die Menstruation kann stärker werden und Schmerzen während der Menstruation können zunehmen.

Kondom

Das Empfinden kann sich verändern, zum Beispiel durch ein verändertes Gefühl oder eine veränderte Sensibilität während des Geschlechtsverkehrs.

Natürliche Familienplanung*

Keine

Diaphragma

Das Verhütungsgel kann zu lokalen Reizungen führen.

Sterilisation von Frau/Mann

Die Methode ist dauerhaft und kann nicht einfach rückgängig gemacht werden. Wie bei jedem Eingriff bestehen Operationsrisiken.

Spermizide

Es kann zu lokalen Reaktionen wie zum Beispiel Reizungen im Intimbereich kommen.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lies die Packungsbeilage und frage deine Ärztin, deinen Arzt oder in deiner Apotheke.



Gestagen/Progesteron: Gestagene sind weibliche Geschlechtshormone, zu denen das natürlich vorkommende Progesteron gehört. Sie werden in der zweiten Zyklusphase vom Gelbkörper* produziert und bereiten die Gebärmutterschleimhaut auf eine mögliche Einnistung vor. Deshalb steigt der Progesteron-Spiegel in der zweiten Zyklusphase an und sinkt vor Einsetzen der Menstruation wieder ab. In der Medizin werden synthetische Gestagene u. a. in Verhütungsmitteln eingesetzt.

Östrogen: Ist ein weibliches Geschlechtshormon, das eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung und Aufrechterhaltung der weiblichen Geschlechtsmerkmale und der Fortpflanzung spielt. Aber auch Männer bilden und brauchen geringe Mengen Östrogen. Es wird in den Eierstöcken, den Nebennieren und im Fettgewebe gebildet und beeinflusst den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut in der ersten Zyklusphase. Östrogen ist in natürlicher oder synthetisch erzeugter Form auch in Verhütungsmitteln enthalten.

Pearl-Index: Der Pearl-Index (PI) ist ein Mass für die Zuverlässigkeit eines Verhütungsmittels. Wenn 100 Frauen während 12 Monaten ein bestimmtes Verhütungsmittel anwenden und drei davon werden ungewollt schwanger, so beträgt der Pearl-Index 3. Je niedriger der Pearl-Index, umso zuverlässiger das Verhütungsmittel.

Zervixschleim: Der Zervixschleim wird von Drüsen im Gebärmutterhals produziert und verändert seine Beschaffenheit im Laufe des Zyklus. Um den Eisprung herum wird er flüssiger, klarer und dehnbarer – ähnlich wie rohes Eiweiss –, was die Befruchtung begünstigt. Die Beobachtung des Zervixschleims ist ein wichtiger Bestandteil der natürlichen Familienplanung.

Eileiterschwangerschaft: Bei einer Eileiterschwangerschaft nistet sich die befruchtete Eizelle nicht in der Gebärmutter, sondern im Eileiter ein. Da der Eileiter nicht für ein wachsendes Ei ausgelegt ist, kann es zu einem lebensbedrohlichen Notfall kommen. Die Behandlung erfolgt medikamentös oder operativ.

Endometriose: Endometriose ist eine chronische Erkrankung, bei der sich Gewebe ähnlich der Gebärmutterschleimhaut ausserhalb der Gebärmutter ansiedelt. Sie kann starke Schmerzen, vor allem während der Menstruation, sowie Unfruchtbarkeit verursachen. Eine Heilung ist bisher nicht möglich, jedoch gibt es verschiedene Behandlungsoptionen zur Linderung der Beschwerden.

Temperatur- und Kalendermethode: Die Menstruation wird im Kalender eingetragen und mittels Temperaturmessung (morgens vor dem Aufstehen) wird der Anstieg der Körpertemperatur erfasst. Diese steigt beim Eisprung um ca. 0,5 °C an. Die unfruchtbare Zeit beginnt am dritten Tag nach dem Eisprung.

Natürliche Familienplanung: Die natürliche Familienplanung (NFP) umfasst Methoden, bei denen fruchtbare und unfruchtbare Tage im Zyklus beobachtet und aufgezeichnet werden. Dazu werden Körpersignale wie Körpertemperatur (morgens nach dem Aufstehen gemessen) und Zervixschleim ausgewertet. Bei korrekter Anwendung kann NFP sowohl zur Verhütung als auch zur Erfüllung eines Kinderwunsches genutzt werden.

Koitus interruptus: Der vaginale Intimverkehr wird vor der Ejakulation so unterbrochen, dass die Ejakulation des Mannes ausserhalb der Vagina und Vulva erfolgt, um das Vordringen der Spermien zur Eizelle im Eileiter der Frau zu verhindern. Aufgrund des hohen Pearl-Index wird die Methode nicht empfohlen.

Gelbkörper: Nach dem Eisprung verbleiben im Eierstock an der Stelle, wo sich die Eizelle abgelöst hat, Zellen, die in den folgenden etwa zwei Wochen Progesteron und geringe Mengen an Östrogen produzieren. Im Falle einer Schwangerschaft entwickelt sich der Gelbkörper weiter. Falls keine Schwangerschaft entsteht, stirbt der Gelbkörper ab und die Progesteron-Produktion wird wieder gestoppt. Dadurch wird die Menstruation ausgelöst.

Impressum

Dieses Flowchart liefert Informationen über Verhütungsmittel im Zusammenhang mit Sport und bereitet dich auf ein Gespräch mit einer Fachperson vor. Für weitere Fragen dazu oder zu ähnlichen Themen wende dich an deine Gynäkologin/deinen Gynäkologen oder deine Sportärztin/deinen Sportarzt

Falls du Unterstützung bei der Wahl einer Gynäkologin/eines Gynäkologen benötigst, kannst du auf der Seite www.gynsports.ch nach einer passenden Fachperson suchen.

Autorinnen

Dr. med. Sibylle Matter Brügger, Dr. med. Sabrina Vollrath