



Hormonfreie Verhütung – Ihre Optionen im Überblick

Einleitung: Es gibt heute viele unterschiedliche Verhütungsmethoden. Neben der klassischen Pille und Hormonspirale bieten wir Ihnen eine breite Palette hormonfreier Verhütungsmethoden. Gemeinsam finden wir die passende Lösung – in einem persönlichen Beratungsgespräch in unserer Sprechstunde.

Unsere hormonfreien Verhütungsmethoden:

- Kupferkette (GyneFIX®): Langzeit-Verhütung ohne Hormone, wird im Gebärmutterhals eingelegt und bietet mehrere Jahre Schutz.
- Kupferball: Kleiner Kupferball im Uterus; hormonfrei, schützt mehrere Jahre
- Kupferspiralen: Spirale mit Kupfer, hormonfrei; langanhaltender Schutz → abhängig vom Modell
- NFP-Methode (Natürliche Familienplanung / Selbstbeobachtungsmethode): Verhütungsweg durch Beobachtung von Zervixschleim, Basaltemperatur; keine Hormone, erfordert Disziplin und Genauigkeit um eine ungewollte Schwangerschaft zu vermeiden
- Kondom: Äußerer Barrierschutz; schützt ebenfalls vor sexuell übertragbaren Infektionen.
- Diaphragma / Portiokappe: Sehr flexible Barriermethoden; mit Gel oder Kondom kombiniert nutzbar; wird manuell eingesetzt
- Sterilisation: Dauerhafte Verhütung → ausführliche Beratung notwendig da in der Regel chirurgischer Eingriff und schwierig umkehrbar

Individuelle Beratung

Die kurze Info ersetzt kein Beratungsgespräch

Ein ausführliches und persönliches Beratungsgespräch hilft Ihnen, die passende Methode zu finden. Wir klären Ziele, Lebensumstände, Nebenwirkungen und Handhabung – damit Sie sich sicher und gut informiert entscheiden können.