

**Silvia Knöpfel**  
**Dr. med. Knut O.K. Hoffmann**

# **Verhütung: Welche Methode passt zu mir?**

- **Von traditionell bis hypermodern:  
Alle Möglichkeiten im Überblick**
- **So finden Sie die richtige  
Verhütung für jede Lebensphase**
- **Mit unabhängiger Bewertung  
aller Vor-und Nachteile**

**TRIAS**

• <b>Vorwort</b>	<b>7</b>
• <b>Körperzeichen - Perfekt geregelt und verschaltet</b>	<b>9</b>
Zyklische Veränderungen am weiblichen Organismus	10
Die richtige Verhütung für mich (Test)	14
• <b>Hormonelle Verhütungsmethoden</b>	<b>29</b>
Die Pille	33
Reine Gestagenpräparate	40
Wer darf die Pille nehmen?	45
Wechselwirkungen mit Medikamenten und andere Einflüsse auf die Wirksamkeit	53
Die Pille kann mehr als verhüten	55
Die Pille und das Krebsrisiko	56
Vorsicht Baby kommt!	57
• <b>Die Spirale - Das Intrauterinpeessar</b>	<b>59</b>
Wirkstofffreie Intrauterinpeessare	62
Kupferspiralen	62
Die Hormonspirale - Das Intrauterinsystem	68
Welche Frauen dürfen nicht mit Spirale verhüten?	72
Schwanger trotz Spirale-was tun?	73
• <b>Methoden der natürlichen Familienplanung (NFP) -     Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung (MFW)</b>	<b>75</b>
Die Prinzipien der MFW	77
Die Temperaturmethode	78
Die Schleimstrukturmethode	84
Die Selbstuntersuchung des Muttermundes	87
Die symptothermale Methode	89
Rechnerische Bestimmung der unfruchtbaren Tage	90

Die Kalendermethode nach Knaus-Ogino	91
Coitus interruptus	92
Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung mit „Hightech-Methoden“	93
• <b>Barrieremethoden</b>	103
Chemische Barrieremethoden (Spermizide)	104
Mechanische Barrieremethoden	108
• <b>Sterilisation - Die endgültige Entscheidung</b>	125
Sterilisation der Frau	126
Sterilisation des Mannes	127
Kinderwunsch nach der Sterilisation	129
• <b>Methoden zur nachträglichen Empfängnisverhütung</b>	131
„Pille danach“ oder „Spirale danach“ - eine Zeitfrage	132
Die „Spirale danach“ - Wenn es für die „Pille danach“ zu spät ist	134
• <b>Verhütung in besonderen Lebenssituationen</b>	137
Verhütung nach der Geburt und in der Stillzeit	138
Verhütung im Übergang zu den Wechseljahren	140
Verhütung bei bestimmten Erkrankungen	142
• <b>Was es sonst noch zum Thema Verhütung gibt</b>	147
Wie sicher ist Ihr Verhütungsmittel - Der Pearl-Index	148
Neue Entwicklungen in Sachen Verhütung	153
Informationsangebote über Familienplanung	155
• <b>Sachverzeichnis</b>	158