

Familienplanung ohne Hormonpräparate im Trend

Ob Kinderwunsch oder Empfängnisverhütung: Immer mehr Frauen interessieren sich für die natürliche Familienplanung. Dr. Katharina Huber, Frauenärztin bei RADIO-LOG in Passau, nennt Gründe und Möglichkeiten.

Frau Dr. Huber, sind Frauen im Bezug auf Hormonpräparate heute sensibler als noch vor 20 Jahren?

Dr. Katharina Huber: Ja, das ist eine Tendenz, die insbesondere bei Frauen ab dem 30. Lebensjahr deutlich wird. Sie machen sich mehr Gedanken über ihren Körper. Das wird bei der Ernährung deutlich, aber auch bei Fragen zur Familienplanung. Gut zehn Prozent der Frauen möchten gerne ganz darauf verzichten, Hormonpräparate zu sich zu nehmen.

Zu welchen Möglichkeiten raten Sie dann hinsichtlich der Verhütung?

Dr. Katharina Huber: Ich habe mich sehr intensiv mit den sogenannten „natürlichen Methoden“ beschäftigt. Wir legen bei RADIO-LOG sehr großen Wert auf die ganzheitliche Betrachtung des Menschen, da gehören solche Themen ebenfalls dazu. Seit vergangenem Herbst gibt es vertrauenswürdige Daten zur Sensiplan-Methode. Dabei beobachtet die Frau bestimmte Anzeichen an ihrem Körper, die sich im Laufe des Zyklus verändern, und dokumentiert diese. Einige Studien, die einem wissenschaftlichen Anspruch genügen, belegen die Zuverlässigkeit. Sie beurteilen diese Methode übrigens genau so sicher wie die Pille.

Wie kann diese Methode erlernt werden?

Dr. Katharina Huber: Es ist wichtig, dass eine Frau bereit ist etwas Zeit zu investieren, um sich ihres Körpers bewusst zu werden. Zu Beginn begleiten wir die Frauen dabei und haben in der Praxis auch eine speziell ausgebildete Beraterin. Im Gespräch können wir dann Fragen klären und helfen, die Methode in den Alltag zu integrieren. Vor Kurzem ist diese Art der Empfängnisregelung sogar in die offiziellen Leitlinien der Gesellschaft der gynäkologischen Endokrinologie aufgenommen worden. Die Kosten für die Beratung übernehmen deshalb in der Regel auch die Krankenkassen.

Und wie sieht es bei Kinderwunsch aus?

Dr. Katharina Huber: Das ist das Schöne daran: Mit dem Wissen, das sich eine Frau durch die Beobachtung ihres eigenen Körpers aneignet, können sich Paare auch den Kinderwunsch leichter erfüllen. Für eine Studie hat die Universitäts-Frauenklinik Heidelberg Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch in der Anwendung von Sensiplan geschult. Die Studienteilnehmerinnen versuchten bereits seit mehreren Jahren schwanger zu werden und waren deshalb zum Teil auch in Behandlung. Ziel ist es, herauszufinden, ob die genaue Kenntnis der fruchtbaren Tage eine Schwangerschaft unterstützen kann.

Gibt es bereits Ergebnisse aus dieser Kinderwunsch-Studie?

Dr. Katharina Huber: Erste Auswertungen belegen, dass die Methode bei den Teilnehmerinnen mitunter sehr schnell zum Erfolg führte. Die Veröffentlichung der Daten steht noch aus und ich bin sehr gespannt darauf!