

Dr. med. Dorothee Struck

# Verhüten ohne Hormone

Alternativen zu Pille & Co.



### **Wichtiger Hinweis**

Die Inhalte dieses Buches dienen der allgemeinen Information über gesundheitliche Themen, der Aufklärung, Information und Selbsthilfe. Jede Leserin ist aufgefordert, in eigener Verantwortung zu entscheiden. Das Buch kann und soll in keinem Fall die ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung ersetzen. Sie sollten daher die hier bereitgestellten Informationen niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Die Inhalte und Informationen dürfen nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Die Diagnosestellung und Beurteilung der Indikation einer medizinischen Behandlung obliegt allein Ihrer Ärztin.

Zur eigenverantwortlichen Behandlung geringfügiger Gesundheitsstörungen finden Sie hier Informationen zu Teemischungen und Produkten, die rezeptfrei in der Apotheke erhältlich sind. Dies entbindet Sie nicht von der Pflicht, die Beipackzettel sorgfältig zu lesen und ggf. Rat von Ihrer Ärztin oder Apothekerin einzuholen. Bei anhaltenden oder zunehmenden Beschwerden sollten Sie in jedem Fall ärztlichen Rat suchen. Die Inhalte wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Die Urheberin dieses Buches, der Verlag und seine Beauftragten übernehmen dennoch keine Gewähr für die Vollständigkeit, Richtigkeit, Aktualität und Ausgewogenheit der bereitgestellten Inhalte und Informationen. Eine Haftung der Autorin, des Verlags oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch ist frei von offenem oder verdecktem Sponsoring durch Firmen, die Arznei- und Heilmittel herstellen. Allerdings hat die Autorin mehrfach als Referentin im Rahmen von medizinischen Fortbildungsveranstaltungen, die von Arzneimittel-firmen gesponsert wurden, teilgenommen.

### **Impressum**

ISBN 978-3-943793-41-3

© 2015 Stadelmann Verlag, Nesso 8, 87487 Wiggensbach, [www.stadelmann-verlag.de](http://www.stadelmann-verlag.de)

E-Mail: [bestellung@stadelmann-verlag.de](mailto:bestellung@stadelmann-verlag.de)

Herstellung: Thomas Stadelmann

Illustration Umschlag: Torill Glimsdal-Eberspacher, Betzigau

Lektorat: Frauke Bahle, Merzhausen

Illustrationen: Dorothee Struck

Gesamtherstellung: Kösel, Krugzell

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>1 Einleitung und was frau vorweg wissen sollte</b> .....	<b>11</b>
Pille ja oder nein – Oder: Was ist eigentlich »natürlich«? .....	14
Sicherheit von Verhütungsmitteln:	
Was sagt der Pearl-Index wirklich aus? .....	17
Eine ausführliche und individuelle Verhütungsberatung, wo bekomme ich die? .....	21
Danksagungen werden gerne überlesen, können aber informativ sein .....	25
<b>2 Frauenkörper – Geniestreich der Natur</b> .....	<b>29</b>
Die Gebärmutter (Uterus) .....	29
Der Gebärmutterhals (Zervix) .....	32
Die Eileiter (Tuben) .....	33
Die Eierstöcke (Ovarien) .....	35
Die Scheide (Vagina) .....	36
Die Blüte (Vulva) .....	38
Von Zyklen und Hormonen .....	42
<b>3 Spirale 2.0 – verblüffend anders</b> .....	<b>53</b>
Geschichte der Intrauterinpressare .....	53
»Size matters« – es kommt doch auf die Größe an .....	61
Modelle der Kupferspirale .....	64
Beratung und Voruntersuchungen .....	67
Geht nicht, gibt's (fast) nicht .....	71
Materialkunde – von Metallen und Nylonstrümpfen .....	74
Thema Schmerzen: No pain, no gain? .....	80
Hand aufs Herz: Wollen Sie das wirklich? .....	84
Wann wird eine Spirale eingelegt? .....	86
Wie schnell wirkt ein Kupfer-IUP? .....	87
Und wie wird so ein Ding eingesetzt? .....	87

	Nach einer IUP-Einlage .....	88
	Nachsorgeuntersuchung .....	92
	Wie sicher ist die Verhütung mit IUP? .....	93
	Wie häufig fallen Spiralen spontan raus? .....	97
	Wechsel von anderen Verhütungsmitteln auf ein IUP .....	98
	Mythen versus Fakten .....	99
	Und was kostet der Spaß? .....	104
<b>4</b>	<b>Barrieremethoden: Diaphragma &amp; Co. ....</b>	<b>107</b>
	Doc Dodo's persönliche Erfahrungen .....	113
	Barrieremethode für den Mann: das Kondom .....	114
	Barrieremethoden für die Frau: ein Überblick .....	117
	Individuell: Barrieremethoden in verschiedenen Größen .....	123
	One for all: Barrieremethoden in Einheitsgröße .....	135
	Kurz und gut: Barrieremethoden im Vergleich .....	140
	Hege und Pflege .....	141
<b>5</b>	<b>Chemische Verhütungsmittel: Spermizide &amp; Spermiostatika .....</b>	<b>143</b>
	Spermizide: Vom Waschmittel zur Verhütungsmethode .....	144
	Spermiostatika: Saurer Kleister .....	146
	Kurz und gut: Chemische Verhütungsmittel im Vergleich .....	148
	Kleine Geschichte der Spermizide .....	150
	Spermizide mit mikrobizider Potenz – Zukunftsmusik mit Fanfaren? .....	151
<b>6</b>	<b>Von fruchtbaren Tagen und natürlichen Rhythmen .....</b>	<b>153</b>
	NFP – natürliche Familienplanung .....	156
	Verhütungscomputer: Thermometer war gestern, Technik ist heute? .....	162
	Den Zervixschleim beobachten .....	165
	Kalendermethode: »The nine month rhythm blues« .....	168
	Sicherheit und Kosten .....	170
	NFP/Sensiplan aus der Sicht der Naturheilkunde .....	173
<b>7</b>	<b>Sterilisation – endgültige Ruhe im Verhütungsfall .....</b>	<b>174</b>
	Vasektomie – Samenleiter verschließen .....	174

	Eileiterverschluss per Bauchspiegelung – der übliche Weg .....	178
	Sterilisation bei und nach einer Geburt .....	182
	Kinderwunsch nach Sterilisation .....	184
	Transzervikale Sterilisation: Der Bauch bleibt zu .....	186
	Wo bleiben die Eizellen? .....	191
	Eileiterverschluss aus naturheilkundlicher Sicht .....	191
	Und was kostet mich das? .....	193
<b>8</b>	<b>Coitus interruptus .....</b>	<b>195</b>
<b>9</b>	<b>Die andere Hälfte des Himmels .....</b>	<b>198</b>
	Kosmobiologische Empfängnisplanung .....	200
	Lunazeption .....	202
	Luna-Yoga .....	203
	Mentale und energetische Verhütung .....	204
	Weise Frauen – Kräuterwissen .....	205
	Ein Wort zum Schluss .....	206
<b>10</b>	<b>Plan B, Plan C ... Oder: Was tun, wenn die Verhütung versagt? .....</b>	<b>207</b>
	Plan B – direkte Nachverhütung .....	208
	Plan C – Abtreibung instrumentell und medikamentös .....	218
	Adoption – Heldinnen wider Willen .....	222
	Böse Falle Schwangerschaftstest .....	224
<b>11</b>	<b>Verhütung in besonderen Lebensphasen .....</b>	<b>226</b>
	Nach der Geburt und in der Stillzeit .....	226
	Nach einer Abtreibung oder Fehlgeburt .....	230
	Verhütung in den Wechseljahren .....	233
	Diskrete Verhütung in komplizierten Lebenssituationen .....	236
<b>12</b>	<b>Pille ade – was tun, wenn der Zyklus nicht gleich rund läuft? ...</b>	<b>239</b>
	Erste Grundregel der Ernährungsmedizin: GIGO! .....	241
	Prämenstruelle Störungen .....	245
	Endokrine Disruptoren .....	247
	Hilfe aus der Natur: Heilpflanzen .....	248

<b>13</b>	<b>Nachwort: Ende gut, alles gut?</b> .....	<b>256</b>
	Wo kommst du her, wo gehst du hin? .....	256
	Meine Wünsche am Ende des Buches .....	261
	Zur Autorin .....	261
	<b>Anhang</b> .....	<b>262</b>
	Literaturempfehlungen & Links .....	262
	Glossar .....	265
	Register .....	269