

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

E-Mail: 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

Vorwort	9
1 Einleitung und was frau vorweg wissen sollte	11
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
2 Frauenkörper – Geniestreich der Natur	29
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
3 Spirale 2.0 – verblüffend anders	53
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
4	Barrieremethoden: Diaphragma & Co.	107
	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
5	Chemische Verhütungsmittel: Spermizide & Spermiostatika	143
	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
6	Von fruchtbaren Tagen und natürlichen Rhythmen	153
	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
7	Sterilisation – endgültige Ruhe im Verhütungsfall	174
	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
8	Coitus interruptus	195
9	Die andere Hälfte des Himmels	198
	Kosmobiologische Empfängnisplanung	200
	Lunazeption	202
	Luna-Yoga	203
	Mentale und energetische Verhütung	204
	Weise Frauen – Kräuterwissen	205
	Ein Wort zum Schluss	206
10	Plan B, Plan C ... Oder: Was tun, wenn die Verhütung versagt?	207
	Plan B – direkte Nachverhütung	208
	Plan C – Abtreibung instrumentell und medikamentös	218
	Adoption – Heldinnen wider Willen	222
	Böse Falle Schwangerschaftstest	224
11	Verhütung in besonderen Lebensphasen	226
	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
12	Pille ade – was tun, wenn der Zyklus nicht gleich rund läuft? ...	239
	Erste Grundregel der Ernährungsmedizin: GIGO!	241
	Prämenstruelle Störungen	245
	Endokrine Disruptoren	247
	Hilfe aus der Natur: Heilpflanzen	248

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