



Kontrazeption

Ärztliche Beratung wichtig

Menschen sind heutzutage mit vielen Informationen zum Thema Verhütung konfrontiert, die qualitativ sehr unterschiedlich sind. Eine Übersicht der Bundesärztekammer über kontrazeptive Methoden für Frauen und Männer sowie ihre Risiken und Vorteile schafft nun Klarheit.

Text | Dr. med. Eva Richter-Kuhlmann

Jahrzehntelang war die „Pille“ das am häufigsten verwendete Kontrazeptivum. Doch inzwischen verhüten immer weniger Frauen damit. Viele – vor allem Jüngere – stehen hormonellen Verhütungsmethoden kritisch gegenüber, wobei ihre Vorbehalte nicht ausschließlich auf wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen beruhen, sondern sich zunehmend mit Falschinformationen und Mythen aus den sozialen Medien vermischen.

„Der Wandel im Verhütungsverhalten ist nicht nur aus individueller medizinischer Perspektive relevant, sondern besitzt auch eine bevölkerungsmedizinische und gesellschaftliche Dimension“, sagt Prof. Dr. med. Julia Gallwas, Ärztliche Direktorin der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe der Universitätsmedizin Göttingen. Veränderungen in der Akzeptanz und Anwendung kontrazeptiver Methoden könnten sich langfristig auf reproduktive Gesundheit, Familienplanung und demografische Entwicklungen auswirken.

Auch innerärztliche Diskussionen

Viele Ärztinnen und Ärzte beschäftigt das Thema, wie 2025 beim 129. Deutschen Ärztetag deutlich wurde. Er befasste sich mit den ärztlichen Perspektiven zum Schwangerschaftsabbruch und diskutierte dabei auch intensiv über

die Prävention ungewollter Schwangerschaften. „Angesichts dieser regen Debatte beschloss der Vorstand der Bundesärztekammer, das Thema Verhütung eingehender zu beleuchten und einen Arbeitskreis ‚Kontrazeption – Bewertung unter medizinisch-wissenschaftlichen Gesichtspunkten‘ des Wissenschaftlichen Beirats einzurichten“, erläutert Dr. med. (I) Klaus Reinhardt. „Evidenzbasierte Informationen sowie eine neutrale, ergebnisoffene Beratung und Aufklärung zu Kontrazeptionsmethoden sind relevanter denn je“, so der Präsident der Bundesärztekammer. Nur wenn Frauen und Männer Zugang zu verlässlichem Wissen hätten sowie Vor- und Nachteile der einzelnen Optionen kennen würden, könnten sie eine Verhütungsmethode auswählen, wel-



Die Stellungnahme
im Internet:
<https://daebl.de/v5j8>

Foto: JPC-PROD/stock.adobe.com

che ihrer Lebenssituation und ihren Bedürfnissen am besten entspreche.

Unverzichtbar sei auch eine wissenschaftliche Einordnung der Entwicklung, so Gallwas, stellvertretende Vorsitzende des Wissenschaftlichen Beirats und Federführende dieses Arbeitskreises. Um eine belastbare Grundlage für Patientinnen und Patienten sowie Ärzteschaft und Politik zu schaffen, habe man in den letzten Monaten eine Stellungnahme erarbeitet, die alle gängigen kontrazeptiven Methoden für Frauen und Männer unter Berücksichtigung der aktuellen Evidenzen zur kontrazeptiven Sicherheit, zu Risiken, Vorteilen und zum Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten übersichtlich darstellt. Sie wird mit dieser Ausgabe des *Deutschen Ärzteblattes* veröffentlicht.

Ausdrücklich gehe es bei der Übersicht nicht darum, bestimmte Verhütungsmethoden zu favorisieren oder gesellschaftliche Entwicklungen zu bewerten, erläutert Gallwas. „Vielmehr wollen wir dazu beitragen, dass individuelle Entscheidungen auch unter veränderten Informationsbedingungen auf einer verlässlichen Evidenzbasis getroffen werden können.“

Einfluss sozialer Medien

Die Stellungnahme reagiert vor allem auf zwei Entwicklungen: Heutzutage werden teilweise andere Verhütungsmethoden genutzt, und Informationen über sie werden anders gesucht. „Soziale Medien prägen zunehmend die Vorstellungen, Erwartungen und Sorgen, mit denen Patientinnen und Patienten zur gynäkologischen Beratung kommen“, bestätigt Gallwas. Dabei stünden fundierte medizinische Informationen neben persönlichen Erfahrungsberichten, verkürzten Darstellungen und Fehlinformationen. „Ärztliche Beratung besteht daher auch darin, Gesundheits- und Informationskompetenz zu stärken“, meint die Gynäkologin überzeugt. Entscheidend sei dabei, Informationen gemeinsam einzuordnen: Was ist

Notfallkontrazeption

Seit die „Pille danach“ rezeptfrei erhältlich ist, steigt der Absatz von Notfallkontrazeptiva in Apotheken. Mit ihrer Freigabe im Jahr 2015 verband sich die Hoffnung, die Zahl der Schwangerschaftsabbrüche zu senken. Diese bleibt jedoch weitgehend unerfüllt. Pro Jahr werden etwa 100 000 Schwangerschaftsabbrüche durchgeführt.

Notfallkontrazeptiva kommen zum Einsatz, wenn nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr, einer vergessenen Einnahme der Antibabypille oder anderen Verhütungsplanen eine ungewollte Schwangerschaft verhindert werden soll. Zur „Pille danach“ zählen Levonorgestrel (LNG), ein synthetisches Gestagen, sowie Ulipristalacetat (UPA), ein selektiver Progesteron-Rezeptormodulator. Eine weitere Möglichkeit der Notfallverhütung ist das Kupfer-Intrauterinpeppar (Cu-IUP), das allerdings von einer Gynäkologin oder einem Gynäkologen eingesetzt werden muss.

Wie verbreitet die Notfallverhütung inzwischen ist, zeigen aktuelle Befragungen des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIOG): In der Studie zum Verhütungsverhalten von Erwachsenen und Jugendlichen aus dem Jahr 2024 gaben 30 Prozent der sexuell aktiven Frauen und Männer im Alter von 18 bis 49 Jahren an, dass sie selbst oder ihre Partnerin bereits die „Pille danach“ genutzt haben. Der Jugendsexualitätsstudie des BIOG aus dem Jahr 2025 zufolge kennen zudem 98 Prozent der sexuell aktiven Mädchen und Frauen zwischen 14 und 25 Jahren diese Möglichkeit der Notfallverhütung.

wissenschaftlich belegt, was beruht auf individuellen Erfahrungsberichten und wo bestehen tatsächlich Unsicherheiten in der Evidenz?

Ärztliche und schulische Aufklärung, die Stärkung der Gesundheits- und Medienkompetenz sowie die Entwicklung von zielgruppengerechten und wissenschaftlich fundierten Informationsangeboten seien entscheidend, um auf die derzeitigen Entwicklungen zu reagieren. „Gute Beratung konkurriert nicht mit sozialen Medien um Deutungsheft“, ist Gallwas überzeugt. Vielmehr befähige sie Patientinnen und Patienten, zwischen persönlicher Erfahrung und belastbarer wissenschaftlicher Evidenz zu unterscheiden und auf dieser Grundlage informierte Entscheidungen zu treffen. Auch Ärztinnen und Ärzte benötigten verlässliche und kontinuierlich aktualisierte Informationsquellen, ergänzt sie. Orientierung böten evidenzbasierte Leitlinien sowie nationale und internationale Empfehlungen.

Frauenärztliche Beratung als Favorit

Wie sieht es momentan in der Bevölkerung aus? Subjektiv „gut“ oder „sehr gut“ über ihr verwendetes Verhütungsmittel informiert fühlen sich einer Studienreihe des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit 93 Prozent der verhütenden Frauen und Männer zwischen 16 und 49 Jahren. Beim verwendeten Verhütungsmittel zeigten sich 2023 jedoch Unterschiede: Unter den Nutzenden der „Pille“ bezeichneten sich 42 Prozent als „sehr gut informiert“, gegenüber 57 Prozent bei denjenigen, die Kondome verwendeten. Für Frauen ist dabei die frauenärztliche Beratung die wichtigste Informationsquelle zur jeweils verwendeten Verhütungsmethode.

„Eine gute Verhütungsberatung muss evidenzbasiert, individuell und ergebnisoffen sein“, betont Gallwas. Ziel sei es nicht, Patientinnen zu einer bestimmten Methode zu führen, sondern sie in die Lage zu versetzen, auf Grundlage verlässlicher Informationen eine informierte und selbstbestimmte Entscheidung zu treffen. Dabei müssten die persönliche Familienplanung und medizinische Risikofaktoren in die Abwägung einbezogen werden. „Entscheidend ist dabei auch eine angemessene Risikokommunikation“, erklärt die Gynäkologin. Statt Risiken lediglich mit Begriffen wie „erhöht“ oder „vermindert“ zu beschreiben, sollten soweit möglich absolute Risiken und Risikoveränderungen benannt werden. „Ein weiterer Aspekt ist die Ergebnisoffenheit“, so Gallwas. Denn die medizinisch wirksamste Methode sei individuell nicht automatisch die beste. „Entscheidend ist vielmehr, welche Option unter den medizinischen Voraussetzungen am besten mit der persönlichen Präferenz übereinstimmt.“ ■