

**Spartipp Verhütung / Medizinischer Arbeitskreis pro familia NRW 2012
 (aktualisiert am 03.01.2013)**

Verhütung kostengünstig und sicher

Deutschland gehört zu den Spitzenreitern bei den Verhütungskosten in Europa, so eine Untersuchung des pro familia Bundesverbandes aus dem Jahr 2011. Trotzdem gibt es einige Möglichkeiten, bei der Verhütung zu sparen. Ist das denn sicher, werden Sie sich jetzt fragen? Hier bekommen Sie Tipps, damit Sie trotzdem gut geschützt sind!

Spartipp „Pille“

Viele Frauen verhüten mit einer recht teuren Pille. Oft ist das nicht notwendig. Wissenschaftlich erwiesen ist, dass die altbewährten Pillen mit dem Wirkstoff Levonorgestrel (LNG) gesundheitlich unbedenklicher sind, weil sie ein geringeres Risiko für Blutpfropfbildung (Thrombose, Herzinfarkt und Schlaganfall) darstellen. Diese Pillenpräparate gehören zu den kostengünstigsten. Natürlich gibt es, wie bei allen Pillen, Frauen, die die Pille mit LNG nicht so gut vertragen oder besondere Beschwerden haben (z.B. Akne, Haarausfall), die die Einnahme einer anderen Pille notwendig machen. Sie können mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt besprechen, ob Sie einen Wechsel versuchen können oder Sie fragen bereits bei der Erstverschreibung nach einem kostengünstigen Präparat.

Rechenbeispiel Pille :

	Preis pro 3 Monatspackung	Preis pro Monat
Teure Pille	~ 39,00 €	~ 13,00 €
Günstige Pille mit LNG	~ 16,50 €	~ 5,50 €

Die Pille wird häufig in der Dreimonatspackung verschrieben. Das kann bei bestimmten Risiken (z.B. Bluthochdruck) oder bei einer Erstverschreibung sinnvoll sein, damit Nebenwirkungen erkannt, kontrolliert und behandelt werden können. In der Regel ist das aber nicht notwendig. Auch der Gemeinsame Ausschuss der Ärzte und Krankenkassen empfiehlt die Verschreibung in der 6 Monatspackung.

	Preis pro 6 Monatspackung	Preis pro Monat
Teure Pille	~ 67,50 €	~ 11,25 €
Günstige Pille mit LNG	~ 25,20 €	~ 4,20 €

Was Sie pro Jahr sparen können, sehen Sie hier:

Für die teure Pille zahlen Sie bei der Dreimonatsvariante ~156 €
 Für die günstige Pille mit LNG zahlen Sie bei der 6 Monatsvariante ~ 50 €

Auch wenn Sie mit Ihrer Pille sehr zufrieden sind und nicht auf einen anderen Wirkstoff wechseln möchten, können Sie eventuell auf ein günstigeres Präparat wechseln, welches von einer anderen Firma unter anderem Namen hergestellt wird.

Einen Preisvergleich für Dreimonatspackungen finden Sie auf der Seite:

www.meine-gesundheit.de

Spartipp Kupferspirale

In Deutschland ist es noch immer üblich, die Kupferspirale nach drei Jahren wechseln zu lassen. Dies entspricht nicht den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und denen in anderen Ländern. Die ExpertInnen gehen davon aus, dass die Spirale mindestens 5 Jahre gut verhütet, zumindest gilt das für Kupferspiralen mit einem höheren Kupferanteil. Wenn Sie bei der Einlage Ihrer Spirale ein Produktkärtchen mitbekommen haben, können Sie in Ihrer Frauenarztpraxis, beim Hersteller oder bei pro familia nachfragen, ob Ihre Spirale für eine Liegedauer von 5 Jahren zugelassen ist. Wenn Sie das Kärtchen nicht mehr haben, erkundigen Sie sich bei Ihrem Frauenarzt /-ärztin nach dem eingesetzten Spiralenmodell!

Rechenbeispiel Kupferspirale.

Bei einer Spirale kostet die Verhütung bei einer Liegedauer von 3 Jahren ca. 45 bis 70 € im Jahr, bei einer Liegedauer von 5 Jahren durchschnittlich ca. 25 bis 40 € pro Jahr.

Reimporte und Internetapotheken

Bei Pillen, Dreimonatsspritzen, Kupferspiralen, der Hormonspirale und dem Verhütungstäbchen fragen Sie in der Apotheke nach einem Reimport, auch im Internet finden Sie viele günstige Angebote. Z.B. können Sie bei der Hormonspirale bis zu 40 € sparen.

Spartipp Kondome

Wesentliches Kriterium bei der Kondomwahl sollte die Größe sein. Nur ein Kondom das gut passt, bietet, richtig angewendet, einen sicheren Schutz. Einsparmöglichkeiten ergeben sich beim Kauf von Vorratspackungen, achten Sie dabei unbedingt auf das Haltbarkeitsdatum.

Latexkondome

Gute Kondome müssen nicht immer teuer sein. In Deutschland verkaufte Kondome haben bei Stiftung Warentest 2009 wie schon zuvor durchweg mit „gut“ abgeschnitten, unabhängig vom Preis. Eigenmarken in Drogerie-Märkten sind schon unter 0,30 €/Stk. zu haben. Kondome sind in der BRD medizinische Produkte, müssen eine CE – Kennzeichnung haben und sind nach der internationalen Norm DIN EN ISO 4074:2002 hergestellt.

Latexfreie Kondome

Auch bei den latexfreien Kondomen tut sich etwas, inzwischen gibt es Produkte für ca. 1 € das Stück. Ein Preisvergleich lohnt sich. Latexfreie Kondome werden benutzt, wenn es bei der Verwendung von Latexprodukten zu allergischen Reaktionen gekommen ist. Häufig sind es aber Inhaltsstoffe in den Beschichtungen oder Zusatzstoffe, die dem Latex während der Produktion beigemischt werden, die zu diesen Reizungen führen. Das Ausprobieren einer anderen Kondomsorte kann sinnvoll sein. Die Benutzung der teuren latexfreien Produkte ist nur bei einer ausgewiesenen Latexallergie notwendig.

Und was kosten die anderen Verhütungsmittel im Vergleich?

Der Medizinische Arbeitskreis pro familia NRW bietet ein jährliches update:

VERHÜTUNG – Aktuelle Preise und Zusatzkosten

<http://www.profamilia.de/erwachsene/verhuetzung.html>

Für Menschen mit geringem Einkommen:

Pro familia setzt sich seit vielen Jahren für die kostenlose Verhütung für ALG II EmpfängerInnen und andere GeringverdienerInnen ein. Leider wurden bisher keine entsprechenden gesetzlichen Regelungen durchgesetzt. In einigen Städten und Gemeinden gibt es jedoch so genannte Verhütungsfonds oder Zuschüsse zu Verhütungsmitteln. Fragen Sie nach bei der nächstgelegenen pro familia Beratungsstelle oder versuchen Sie es bei einer anderen Schwangerenberatungsstelle in Ihrer Nähe. Adressen finden Sie unter:

www.profamilia.de oder www.schwanger-info.de

Haben Sie noch Fragen?

Lassen Sie sich beraten! Mit uns können Sie reden!

Pro familia. Die deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung

www.profamilia.de

oder

www.profamilia.de/onlineberatung