

## Natürliche Verhütungsmethoden im Vergleich

Mit der PERSONA Verhütungsmethode haben Sie den großen Vorteil einer natürlichen Verhütung, die unabhängig und frei von Nebenwirkungen ist und nach Bedarf jederzeit angewendet und wieder abgesetzt werden kann. Zudem ist eine Verhütungsmethode ohne Hormone preiswert und bietet Ihnen die einmalige Chance, Ihren eigenen Körper besser kennenzulernen und bewusster zu erleben.

Wir haben hier für Sie die wichtigsten Informationen zur natürlichen Verhütung mit PERSONA zusammengestellt. Entscheidend ist, dass diese Methode sicher und leicht zu handhaben ist, und nicht in die hormonellen Abläufe eingreift.

### PERSONA-Minicomputer

Der PERSONA-Minicomputer misst mittels eines schnell und leicht durchzuführenden Urintests den Wert des LH-Hormons, der Aufschluss darüber gibt, ob die Frau derzeit schwanger werden kann, oder nicht. Um die Sicherheit zusätzlich zu erhöhen wird zudem der Wert des Hormons Estradiol ermittelt. Ein Hormon, das die Bildung des Gebärmutter Schleims anregt und Spermien länger überleben lässt. Der PERSONA-Minicomputer analysiert den Zyklus vollkommen selbständig und ist damit sehr anwenderfreundlich und im Vergleich zur symptothermalen Methode auch zeitsparend. An nur acht Tagen im Zyklus wird ein Urintest angefordert (im ersten Anwenderzyklus an 16 Tagen). Der Test kann an diesen Tagen in einem Zeitraum von sechs Stunden durchgeführt werden. Nachdem sich das System auf den individuellen Zyklus der Frau eingestellt hat, werden durchschnittlich sechs bis zwölf „rote“ Tage angezeigt. Mit PERSONA erhält die Frau täglich eine eindeutige Aussage darüber, ob Geschlechtsverkehr ohne weitere Verhütungsmittel möglich ist. Der Hormon-Minicomputer ist für Frauen geeignet, die eine Zykluslänge von 23 bis 35 Tagen haben und die Ihren Zyklus ohne langwierige Analyseverfahren und hohen Disziplinaufwand kennen lernen möchten. PERSONA ist nach einer wissenschaftlichen Studie zu 94% zuverlässig.

**Es gibt unterschiedlich natürliche Verhütungsmethoden, wobei die ideale Verhütungsmethode nicht zuletzt von der derzeitigen Lebensphase abhängt und sich meistens im Lauf der Jahre ändert. In einer Tabelle haben wir für Sie die wichtigsten Informationen zur natürlichen Verhütung dargestellt.**

<sup>1</sup>Bonnar J., et al. Personal Hormone Monitoring for Contraception, The British Journal of Family Planning 1999; 24: 128-134

METHODE	BENÖTIGTE HILFSMITTEL	VORTEILE	NACHTEILE
PERSONA	Minicomputer von PERSONA, dazugehörige Teststäbchen.	<p>Frau lernt ihren Zyklus und Körper kennen.</p> <p>PERSONA interpretiert den Zyklus selbständig; Frau braucht also kein Hintergrundwissen.</p> <p>Einfache Anwendung durch klare Farbanzeige im Display („rot“ empfängnisbereite Tage – es müssen weitere Verhütungsmittel verwendet werden; „grün“ es sind keine weiteren Verhütungsmittel notwendig; „gelb“ Urintest erforderlich).</p> <p>Zu 94% sicher Sie tatsächlich Geschlechtsverkehr haben.</p> <p>Für Frauen mit einem Zyklus zwischen 23 bis 35 Tagen.</p> <p>Misst beide Fruchtbarkeitshormone LH und Estradiol im Urin.</p> <p>Tage mit maximaler Fruchtbarkeit werden zusätzlich durch ein Eisprung-symbol angezeigt.</p>	<p>Kosten für den Minicomputer (einmalig) und die Teststäbchen (regelmäßig).</p> <p>PERSONA benötigt eine Anlaufzeit (je nach Zyklusschwankung), um Daten über den Zyklus der Frau zu ermitteln; in dieser Zeit werden zur Sicherheit mehr „rote“ Tage angezeigt.</p> <p>Schwangerschaften sind trotz hoher Sicherheit möglich; deshalb ist PERSONA nur geeignet, wenn dies akzeptiert werden kann.</p>

<b>Basaltemperaturkurve</b>	Fieberthermometer und Grafikblatt zum Eintragen der Messwerte.	Frau lernt ihren Zyklus und Körper kennen.  Kostengünstig.	Erfordert viel Disziplin der Frau.  Fachwissen notwendig - Interpretation muss erlernt werden.  Geringe Sicherheit bei alleiniger Anwendung.  Verantwortung für die Interpretation der Temperaturkurve liegt alleine bei der Frau.
<b>Billings-Methode</b> (Beobachtung des Zervixschleims)	Kalender zum Eintragen der Veränderungen.	Frau lernt ihren Zyklus und Körper kennen.  Kostengünstig.	Erfordert viel Disziplin der Frau.  Fachwissen notwendig - Interpretation muss erlernt werden.  Aufwändige Anwendung.  Geringe Sicherheit bei alleiniger Anwendung.  Verantwortung für die Interpretation der Temperaturkurve liegt alleine bei der Frau.
<b>Symptomthermale Methode</b> (Kombination aus Basaltemperatur und Billings-Methode)	Fieberthermometer und Grafikblatt zum Eintragen der Messwerte.	Frau lernt ihren Zyklus und Körper kennen.  Kostengünstig.  Relativ hohe Sicherheit.	Erfordert viel Disziplin der Frau.  Fachwissen notwendig - Interpretation muss erlernt werden.  Aufwändige Anwendung.  Geringe Sicherheit bei alleiniger Anwendung.  Verantwortung für die Interpretation der Temperaturkurve und des Zervixschleims liegt alleine bei der Frau.