

V E R H Ü T U N G S -
M E T H O D E N

Die Pille



Die Pille

Impressum: © 1985, pro familia Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e.V., Bundesverband, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt am Main, Telefon 069 / 63 90 02, <http://www.profamilia.de>
7. überarbeitete Auflage 2002, 540.000 - 610.000
Grafik-Design: Eckard Warminski, Atelier Warminski/BDG, Büdingen
Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Inhalt

Die Pille	4
Wie wirkt die Pille?	4
Welche Pillensorten gibt es?	4
Was ist die Mikro-Pille?	6
Was ist die Mini-Pille?	6
Wie verträglich ist die Pille für Mädchen und junge Frauen?	7
Gibt es eine Altersbegrenzung für die Pille, und wie lange kann sie eingenommen werden?	7
Wie sicher ist die Pille?	8
Besteht ein Schutz vom ersten Pillen-Tag an?	8
Was passiert nach Absetzen der Pille?	9
Beeinflussen andere Medikamente die Wirkung der Pille?	9
Welche Vorteile hat die Pille?	10
Regelmäßige Vorsorge?	10
Wann ist eine besondere ärztliche Betreuung notwendig?	11
Bei welchen Krankheiten sollte die Pille möglichst nicht genommen werden?	12
Wann sollte sofort ärztlicher Rat eingeholt werden?	12
Ist die Pille ein Risiko für spätere Schwangerschaften?	13
Kann die Pille während der Stillzeit eingenommen werden?	14
Kann die Pille Krebs verursachen?	14
Bewirkt die Pille eine Gewichtszunahme?	15
Pille vergessen – was nun?	15
Wie verhalte ich mich bei Zeitverschiebungen auf Reisen?	17
Pillenpause – ja oder nein	18
Pillenwechsel	18
Wie und wo gibt es die Pille, und was kostet sie?	19
Weitere Fragen	20
Ihre Rechte sind uns wichtig	21
Unsere Beratung soll Ihnen nützen	21
Weitere pro familia-Broschüren	22

Die Pille

Die Pille ist das am häufigsten verwendete Verhütungsmittel in Deutschland.

Die verschiedenen Präparate enthalten hochwirksame, künstlich hergestellte weibliche Geschlechtshormone. Die Hormone haben große Ähnlichkeit mit den natürlichen, die in den Eierstöcken der Frau gebildet werden: Östrogen und Gestagen.

Diese Broschüre informiert Sie über alles Wissenswerte zum Thema Pille.

Wie wirkt die Pille?

Die Hauptwirkungen der Pille sind folgende: Die zugeführten Hormone in der Pille sorgen dafür, dass der monatliche Eisprung nicht mehr stattfindet. Außerdem verhindern die Hormone, dass sich der Schleim im Gebärmutterhals verflüssigt. So wird erschwert, dass Samentäden in die Gebärmutter eindringen können. Die Hormone verändern auch die Funktionen der Eileiter, die für den Ei- und Samentransport von Bedeutung sind. Und schließlich verhindern die Hormone der Pille den Aufbau der für die Einnistung des befruchteten Eis notwendigen Schleimhaut der Gebärmutter. Die Samen werden bei der Durchwanderung der Gebärmutter aufgrund der veränderten hormonellen Bedingungen befruchtungsunfähig gemacht.

Welche Pillensorten gibt es?

Es gibt zahlreiche verschiedene Pillenpräparate, in denen zwei kaum verschiedene Östrogene und zahlreiche, sehr verschieden wirksame Gestagene in unterschiedlich hohen Dosierungen enthalten sind. Diese Vielfalt von Präparaten hat Vorteile, denn keine Pille und keine Zusammensetzung ist für alle Frauen gleich gut geeignet.

Am meisten verbreitet sind Pillen, in denen die Menge von Östrogen und Gestagen gleich bleibt. Sie werden *kombinierte* oder *Ein-Phasen-Pillen* genannt.

Die Packungen enthalten in der Regel 21 Tabletten, von denen täglich eine genommen wird. Danach folgen sieben Tage Pillenpause. In dieser Zeit tritt normalerweise eine Blutung ein. Der Empfängnisschutz bleibt in diesen sieben Tagen ohne Pille bestehen.

Seltener sind Packungen mit 22 Tabletten und entsprechend sechs Tagen Pause. Bei Packungen mit 28 Tabletten gibt es keine Einnahmepause; 6 oder 7 der 28 Tabletten sind hormonfrei.

Die kombinierten Pillen enthielten in der Anfangszeit der Pille hohe Hormonmengen, die zum Teil erhebliche Nebenwirkungen zur Folge hatten. Die Forschung hat jedoch herausgefunden, dass auch wesentlich reduzierte Mengen von Hormonen die beabsichtigte Wirkung erzielen. Deshalb sind die Hormonmengen immer weiter reduziert worden. Die Verträglichkeit ist somit gestiegen, der Empfängnisschutz aber nicht geringer geworden.

Außer kombinierten *Ein-Phasen-Präparaten* gibt es auch *Zwei-Phasen-Präparate*. Bei ihnen werden zunächst nur Östrogene eingenommen, erst in der zweiten Phase des Zyklus folgt die Kombination von Östrogen mit Gestagen.

Bei den 2- und 3-Stufen-Pillen handelt es sich um Östrogen-Gestagen-Kombinationen, bei denen die Hormondosierungen in der Packung stufenweise wechseln.

Was ist die Mikro-Pille?

Die Mikro-Pille enthält besonders niedrig dosierte Hormonmengen¹, die aber dennoch hochwirksam und sicher sind.

Auch hier gilt, dass die Ärztin oder der Arzt die individuell passende Sorte zusammen mit Ihnen herausfinden muss. In den ersten Monaten kann es zu Schmierblutungen kommen, bis der Körper sich an die neue Pille gewöhnt hat. Dies braucht Sie nicht zu beunruhigen.

Was ist die Mini-Pille?

Die Mini-Pille enthält im Gegensatz zu allen anderen Pillen kein Östrogen, sondern nur Gestagen und muss jeden Tag auf die Stunde genau – ohne Unterbrechung – eingenommen werden. Der Einnahmebeginn erfolgt mit der Periode; die empfängnisverhütende Sicherheit tritt nach 14 Tagen ein. Die Mini-Pille hemmt in der Regel den Eisprung nicht. Sie sorgt in erster Linie dafür, dass sich der Schleim im Gebärmutterhals nicht verflüssigt, so dass keine Samenfäden eindringen können. Wenn Frauen die Mini-Pille nehmen, haben sie häufiger unregelmäßige Blutungen.

Die Mini-Pille ist weniger zuverlässig als alle anderen Pillen einschließlich der Mikro-Pille. Um sicher zu wirken, muss sie ganz exakt alle 24 Stunden eingenommen werden (maximale Zeitverschiebung: 2 Stunden).

Die Mini-Pille ist geeignet für Frauen, die kein Östrogen bekommen sollen.

Die Mini-Pille ist in der Stillzeit als hormonelle Verhütungsmethode geeignet (s. S. 14).

¹ »Niedrig dosiert« heißt: enthält Östrogen unter 50 µg. Es gibt inzwischen mehrere Präparate mit 20 µg Östrogen auf dem Markt. Für die Gestagene lässt sich dies wegen ihrer Unterschiedlichkeit zahlenmäßig nicht festlegen.

Wie verträglich ist die Pille für Mädchen und junge Frauen?

Die Pille wird von Mädchen und jungen Frauen sehr gut vertragen, insbesondere, wenn es sich um niedrig dosierte Pillen handelt. Wichtig ist aber auch bei jungen Frauen, dass sie sich von der Ärztin oder dem Arzt ausführlich beraten und gründlich untersuchen lassen. Die eigene und auch die Krankengeschichte in der Familie spielen bei der Verordnung eine wichtige Rolle.

Je nach Krankengeschichte kann eine internistische Untersuchung vor der Pillenverordnung notwendig (ratsam) sein.

Bei jungen Frauen mit Essstörungen, bei denen die Periodenblutungen ausbleiben, ist es nach heutigem Wissensstand ratsam, die Pille zu verordnen, um die Folgen eines krankheitsbedingten Hormonmangels aufzufangen.

Gibt es eine Altersbegrenzung für die Pille, und wie lange kann sie genommen werden?

Wenn keine Krankheiten bestehen, die gegen eine Pilleneinnahme sprechen (s. S. 12) gibt es keine Altersbegrenzung für die Einnahme der Pille. Mit zunehmendem Alter können Frauen für bestimmte Krankheiten anfälliger werden. Ab dem 35. Lebensjahr wächst beispielsweise das gesundheitliche Risiko, vor allem für Raucherinnen und für alle, bei denen Herz-, Gefäßleiden oder Stoffwechselkrankheiten auftreten. Ab Mitte/Ende dreißig sollte deshalb geprüft werden, ob die Pilleneinnahme noch verantwortbar ist. Im Zweifel sollte eine Internistin/ein Internist hinzugezogen werden. Darüber, wie lange die Pille eingenommen werden kann, gibt es keine verbindlichen Aussagen. Nach fünf Jahren ist eine Leberuntersuchung mit Ultraschall ratsam.

Unter Pilleneinnahme werden unter Umständen die Wechseljahre nicht erkannt, da Wechseljahr-

beschwerden von den Hormonen der Pille beeinflusst werden und die Blutungen durch die Hormone der Pille weiter aufrecht erhalten werden können. Da mit 47–52 Jahren mit dem Eintreten der Wechseljahre zu rechnen ist, sollte in diesem Alter mit der Ärztin oder dem Arzt besprochen werden, wann und wie die Pille abgesetzt werden kann, ohne eine ungewollte Schwangerschaft zu riskieren.

Wie sicher ist die Pille?

Die Pille ist neben den hormonalen Langzeitverhütungsmitteln (z.B. Implantat, »Hormonspirale«) das sicherste reversible Verhütungsmittel, vorausgesetzt, sie wird regelmäßig und nach Vorschrift eingenommen. Die Einnahme von Medikamenten sowie Erbrechen und Durchfall können die Wirksamkeit der Pille beeinträchtigen (s. S. 9). Es ist deshalb wichtig, die Hinweise auf der Packung genau zu beachten, bzw. Ärztin/Arzt oder Apotheker/in nach Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten zu fragen.

Besteht ein Schutz vom ersten Pillen-Tag an?

Damit sofortiger Empfängnisschutz besteht, ist es heute üblich, die Pille bei Neubeginn schon am ersten Zyklustag einzunehmen. Eigentlich müsste mit der Pilleneinnahme am 5. Zyklustag begonnen werden. Doch dann besteht im ersten Zyklus noch kein sicherer Empfängnisschutz.

Bei Pillen, die durchgehend jeden Tag (28er Packung) eingenommen werden müssen, besteht zu Beginn der Einnahme im ersten Zyklus noch **keine** ausreichende Schutzwirkung. Diese ist erst im zweiten Monat der Einnahme gewährleistet.

Was passiert nach Absetzen der Pille?

Wird die Pille abgesetzt, besteht ab sofort kein weiterer Empfängnischutz. Der nächste Eisprung kann unmittelbar erfolgen, manchmal aber auch erst nach einigen pillenfreien Monaten. Ob wieder ein Eisprung stattfindet, kann jede Frau feststellen, wenn sie die morgendliche Aufwachtemperatur misst und aufzeichnet (Basal-Temperatur-Methode).²

Beeinflussen andere Medikamente die Wirkung der Pille?

Zahlreiche Medikamente, *beispielsweise* Antibiotika, Schmerz-, Beruhigungs- und krampflösende Mittel sowie entzündungshemmende und fiebersenkende Medikamente, können die Wirksamkeit der Pille verringern oder ganz aufheben. Dasselbe gilt für Erbrechen und Magen-Darm-Erkrankungen mit Durchfällen. Unregelmäßige Schmierblutungen können auch ein Zeichen für die herabgesetzte Wirkung in solchen Fällen sein.

Frauen, die mit der hormonellen Verhütung beginnen möchten, sollten deshalb der verordnenden Frauenärztin oder dem Frauenarzt alle Medikamente nennen, die sie bereits einnehmen. Umgekehrt sollten sie jeder anderen Ärztin und jedem anderen Arzt mitteilen, dass sie mit der Pille verhüten. Sollten sie vorübergehend ein Medikament einnehmen, das die Pillenwirkung beeinflusst, müssen Sie sich in dieser Zeit und mindestens 14 Tage über die Medikamenteneinnahme hinaus z. B. mit Kondom oder Diaphragma zusätzlich schützen.

² Informationen darüber erhalten Sie in der *pro familia*-Broschüre »Körperzeichen weisen den Weg/Möglichkeiten der Fruchtbarkeitswahrnehmung«

Welche Vorteile hat die Pille?

Die Sicherheit von Verhütungsmitteln wird durch den Pearl-Index ermittelt. Dieser Index gibt die Anzahl der Schwangerschaften pro 100 Frauen an, die diese Verhütungsmethode ein Jahr lang anwenden. Der Pearl-Index der Pille liegt bei 0,2 – 0,5, d.h. wenn die Pille sorgfältig und regelmäßig genommen wird, ist sie als Verhütungsmittel fast hundertprozentig sicher.

Frauen, die Menstruationsprobleme haben, können mit der Pille eine deutliche Erleichterung ihrer Beschwerden verspüren: unangenehme Spannungsgefühle und Empfindlichkeiten vor der Periode, Zwischenblutungen und Schmerzen bei der Monatsblutung nehmen ab. Die Dauer der Menstruation verkürzt sich, der Blutverlust wird geringer. Dies kann gerade auch bei Frauen, die zur Blutarmut neigen, von Vorteil sein. Außerdem besteht ein gewisser Schutz vor gutartigen Brustknoten und Eierstockzysten und sogar eine geringere Gefahr für bösartigen Tumoren der Eierstöcke und der Gebärmutter schleimhaut.

Regelmäßige Vorsorge?

Frauen wird empfohlen, sich halbjährlich von ihrer Ärztin oder ihrem Arzt gynäkologisch untersuchen zu lassen: Neben den Geschlechtsorganen und der Brust werden auch Blutdruck, Urin und Gewicht kontrolliert. Einmal im Jahr sollte zusätzlich die Krebsfrüherkennungsuntersuchung erfolgen, bei der auch ein Zellabstrich vom Gebärmutterhals gemacht wird.

Beschwerden und Erkrankungen, die seit der letzten Verordnung der Pille aufgetreten sind, können notwendige Zusatzuntersuchungen ergeben. Die Ärztin oder der Arzt wird dabei abklären, ob die Weitereinnahme der Pille noch gesundheitlich vertretbar oder ein Pillenwechsel ratsam ist.

Wann ist eine besondere ärztliche Betreuung notwendig?

Die Hormone der Pille wirken auf den ganzen Körper, auf alle Organe, von Frau zu Frau sehr unterschiedlich. In den ersten Monaten der Pilleneinnahme, in der Anfangsphase, treten bei einigen Frauen vorübergehend unregelmäßige Blutungen, leichte Kopfschmerzen, Magenbeschwerden und Ziehen in den Brüsten auf. Für manche Frauen kann die Pilleneinnahme auch besondere Risiken mit sich bringen. Deshalb ist in folgenden Fällen oder bei folgenden Erkrankungen eine genauere Überwachung durch Ärztin oder Arzt wichtig:

- ungeklärte Blutungen und Blutgerinnungsstörungen
- ausgeprägte Krampfaderbildung, Venenentzündungen
- Bluthochdruck
- Myome
- Raucherinnen
- Frauen über 40
- Fettstoffwechselstörungen und Übergewicht
- Zuckerkrankheit
- Leber- und Galleerkrankungen, Gelbsucht, Juckreiz
- Epilepsie
- Herpes bei vorangegangener Schwangerschaft, während des Stillens
- vor geplanten Operationen und längerfristigen Ruhigstellungen.

Eine ärztliche Betreuung ist auch dann notwendig, wenn gleichzeitig mit der Pille andere Medikamente eingenommen werden müssen.

Bei welchen Krankheiten sollte die Pille möglichst nicht genommen werden?

Frauen, die folgende Erkrankungen haben oder bereits hatten, sollten keine Pille nehmen:

Vorausgegangene oder bestehende thromboembolische Erkrankungen wie Schlaganfall, Herzinfarkt, Venenthrombosen, Embolien, akute und schwere chronische Lebererkrankungen, Störungen der Gallensekretion (häufig Erbkrankheiten), schwere Zuckerkrankheit mit Blutgefäßveränderungen, Brustkrebs, schwer behandelbarer Bluthochdruck. Sind Thrombosen oder Embolien in der Familie aufgetreten, kann das ein Hinweis auf eine Veranlagung sein und sollte unbedingt der Ärztin oder dem Arzt mitgeteilt werden, da dann das Risiko bei der Pilleneinnahme erhöht sein kann.

Besonders bei jungen Frauen ist eine sorgfältige Familienanamnese (Krankengeschichte in der Familie) im Hinblick auf gesundheitliche Risiken erforderlich.

Wann sollte sofort ärztlicher Rat eingeholt werden?

Ärztlicher Rat sollte sofort eingeholt werden bei:

- plötzlichen Seh- und Hörstörungen
- plötzlichen Herzbeschwerden oder Störungen der Hirndurchblutung (Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerzen)
- Thrombosen oder Embolien
- Migräne oder starken Kopfschmerzen, die erstmals unter Pilleneinnahme auftreten oder sich verstärken
- Blutdruck über 140/90 mm Hg
- Gelbfärbung von Augen oder Haut (Gelbsucht)
- Leberentzündungen
- anhaltendem oder verstärktem Hautjucken

- raschem Wachstum von Knoten in der Gebärmutter und/oder in der Brust
- Auftreten oder Zunahme von epileptischen Anfällen
- Vor und nach größeren Operationen (4 bis 6 Wochen)
- längerer Bettlägerigkeit wegen Krankheit oder nach Unfällen

Die oben genannten Beschwerden können Grund zum **sofortigen Absetzen** der Pille sein.

Nicht nur die Östrogene sind Ursache für gesundheitliche Risiken – wie lange vermutet wurde – sondern auch die Gestagene: In den Präparaten sind sehr verschiedene Gestagene enthalten, die unterschiedliche Gesundheitsrisiken haben, je nach Gestagenart und -dosis. Das hat zu bestimmten Verordnungsempfehlungen von Seiten des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte geführt. Die verschiedenen Gestagene haben nicht nur unterschiedliche Gesundheitsrisiken, sondern auch verschiedene günstige Eigenschaften. Sie können beispielsweise bei Hautproblemen genutzt werden. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt werden Sie dazu beraten.

Ist die Pille ein Risiko für spätere Schwangerschaften?

Bevor Sie die Pille nehmen, sollte eine Schwangerschaft ausgeschlossen sein, weil die Hormone möglicherweise auf den Embryo einwirken können. Ein eingenisteter Embryo löst sich aber durch die Pille nicht, auch nicht bei Überdosis.

Nach den Erfahrungen der letzten vierzig Jahre beeinflusst die Pille die Fruchtbarkeit nicht. Von Missbildungen bei Embryos von Frauen, die vorher die Pille eingenommen haben, ist nichts bekannt.

Kann die Pille während der Stillzeit eingenommen werden?

Schwache Hormonspuren von Verhütungspillen gehen in die Muttermilch über. Auch die Zusammensetzung der Milch verändert sich unter Pilleneinnahme. Bisher wurden jedoch keine schädlichen Wirkungen bei Kindern bekannt, die gestillt wurden.

Da der Östrogen-Anteil der kombinierten Pillen die Muttermilch-Menge vorübergehend verringern kann, sollte in der Stillzeit bevorzugt die Mini-Pille genommen werden, da sie nur Gestagen enthält. Das Implantat oder die Hormonspirale können alternativ erwogen werden. Besonders günstig aber sind in dieser Zeit nicht-hormonelle Methoden der Verhütung wie Kondom, Diaphragma, Portiokappe oder Lea Contraceptivum, Femcap. Diese Barriere-Methoden sollten in der Stillzeit nicht mit Spermiziden angewendet werden, da diese in die Muttermilch übergehen. Sie sollten sie nur mit Milchsäure-haltigen Gels kombinieren.

Kann die Pille Krebs verursachen?

Wissenschaftliche Untersuchungen beweisen, dass die Pille einen gewissen Schutzfaktor gegen bösartige Tumore in den Eierstöcken und in der Gebärmutterschleimhaut darstellt. Das gilt auch für gutartige Knoten in der Brust.

Zu der Frage nach einem Zusammenhang zwischen Einnahme der Pille und einem damit erhöhten Brustkrebs-Risiko wird seit vielen Jahren geforscht. Nach aktuellem Erkenntnisstand können folgende Aussagen gemacht werden:

- Frauen haben unter Pilleneinnahme ein geringfügig erhöhtes Brustkrebsrisiko.
- Eine lange Einnahmedauer und der frühe Beginn der Einnahme werden als Einflussfaktoren gewertet. Die Studienergebnisse hierzu sind jedoch nicht eindeutig.

- Der Einfluss der Anwendung niedrig-dosierter Pillen (Mikropillen) ist Gegenstand aktueller Untersuchungen.
- Insgesamt zeigt sich, dass eine abschließende Beurteilung des Brustkrebsrisikos unter Pilleneinnahme noch aussteht.

Allgemein anerkannte Faktoren für ein erhöhtes Brustkrebsrisiko sind unabhängig von der Pilleneinnahme frühe erste Menstruation, keine oder späte erste Geburt, späte Menopause sowie eine familiäre Brustkrebsbelastung.

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sollten selbstverständlich sein. Auch die Selbstuntersuchung der Brust sollte sich jede Frau erläutern lassen, so kann sie auch zyklusbedingte Veränderungen (z. B. dass die Brust vor der Periode empfindlich wird) erkennen und eventuelle Knotenbildung rechtzeitig ertasten.

Bewirkt die Pille eine Gewichtszunahme?

Das in der Pille enthaltene Östrogen hat die Eigenschaft, vermehrt Flüssigkeit im Gewebe zu speichern. Diese Fähigkeit des Gewebes ist bei jeder Frau unterschiedlich ausgeprägt, so dass es in einigen Fällen zu einer stärkeren Gewichtszunahme in den ersten Monaten der Pilleneinnahme kommen kann. Eine andere Pillensorte kann dann eventuell Abhilfe schaffen. Auch Gestagene können durch Erhöhung des Appetits Auswirkung auf das Gewicht haben.

Pille vergessen – was nun?

Die Pille muss regelmäßig alle 24 Stunden eingenommen werden. Ob das jeweils morgens oder abends geschieht, bleibt jeder Frau selbst überlassen. Wichtig ist aber, dass sie ihren selbstgewählten Einnahmezyklus immer korrekt einhält.

Ist die Pille einmal vergessen worden, kann sie »verspätet« geschluckt werden, ohne dass der Verhütungsschutz verloren geht. Diese Verspätungen sind möglich:

- bis zu 12 Stunden bei der Ein-Phasen-Pille (und bei Zwei- und Drei-Stufen-Präparaten);
- bis zu 6 Stunden bei Zwei-Phasen-Pillen.

Werden diese Zeiten überschritten, besteht keine ausreichende Verhütungssicherheit mehr. Dies gilt auch dann, wenn die Pille vollständig vergessen wurde. Die Pille sollte dann trotzdem weitergenommen werden, um Zyklusunregelmäßigkeiten zu vermeiden und um eine baldige Sicherheit zu erreichen.

Wurde in den ersten 2 Wochen der Einnahme (1.–14. Pille) die Pille vergessen oder die »Verspätungszeit« überschritten, besteht erst nach 7 Tagen vorschriftsmäßig eingenommener Pille wieder Verhütungssicherheit. In diesen 7 Tagen muss ein zusätzliches Verhütungsmittel (Kondom, Diaphragma, Portiokappe) verwendet werden.

Tritt der Einnahmefehler oder das Pille-Vergessen erst in der 3. Woche der Einnahme auf (15.–21. Pille), ist die Empfehlung, die angebrochene Packung bis zum Ende aufzubrauchen und ohne Pause die nächste Packung zu beginnen, um die Sicherheit zu erhalten. Einnahmefehler zu Beginn der Einnahme sind besonders riskant im Hinblick auf ungewollte Schwangerschaften.

In einer individuellen Beratung kann Ihr persönliches Sicherheitsrisiko ermittelt werden.

Im Zweifel sollte die Ärztin oder der Arzt befragt werden. Diese können Sie auch über die Methoden der Nach-Verhütung (»Pille danach«) informieren, wenn in dieser Zeit Geschlechtsverkehr ohne zusätzlichen Schutz stattgefunden hat.

Die »Pille danach«

Bei der »Pille danach« (Nach-Verhütung) handelt es sich um Hormontabletten, die Sie nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr einnehmen können. Es gibt zwei Methoden der »Pille danach«, beide sind verschreibungspflichtig. Gehen Sie so bald als möglich nach dem ungeschützten Verkehr zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, in eine Beratungsstelle von **pro familia** oder zum ärztlichen Notdienst.

Je nach Methode muss spätestens innerhalb 48 bzw. 72 Stunden mit der Tabletteneinnahme begonnen werden, um eine ausreichende Wirksamkeit zu erreichen. Je früher mit der Einnahme des Medikaments begonnen wird, umso effektiver ist es. Die Wirkung lässt nach, je später der Einnahmebeginn erfolgt.

Die »Spirale danach«

Die »Spirale danach« ist eine Kupferspirale, die Ihnen von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt bis spätestens zum 5. Tag nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr in die Gebärmutter eingelegt wird. Das Kupfer in der Spirale beeinflusst das Milieu in der Gebärmutter und wirkt auch auf die Spermien ein, so dass keine Schwangerschaft entstehen kann. Sie kann – wenn gewünscht – für die nächsten Jahre als Verhütungsmittel dienen.

Wie verhalte ich mich bei Zeitverschiebungen auf Reisen?

Wenn es bei Flugreisen in andere Zeitzonen zu erheblichen Zeitverschiebungen kommt, ist es ratsam, den üblichen Einnahmerhythmus (morgens oder abends) beizubehalten. Das Intervall von 24 Stunden kann am zweiten Tag entweder überschritten (siehe Kapitel »Pille vergessen – was

nun?«) oder verkürzt werden. Die Verkürzung des Intervalls ist sicherer.

Bei häufigem Ortswechsel mit Zeitverschiebungen ist es besser, eine eigene Uhr für die Pilleneinnahme zu haben. Im Zweifelsfall lassen Sie sich noch einmal beraten.

In Ausnahmefällen kann für Pillenbenutzerinnen eine Blutungsverschiebung erforderlich sein. Um die Verhütungssicherheit nicht zu gefährden, ist je nach Pillensorte eine unterschiedliche Folge der Tabletteneinnahme erforderlich. Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin oder ihrem Arzt beraten, ob und wie Sie diese Möglichkeit nutzen können.

Pillenpause – ja oder nein?

Pillenpausen bedeuten wegen der hormonellen »Wechselbäder« ein erhöhtes gesundheitliches Risiko. Vor allem in den ersten sechs Monaten der Pilleneinnahme besteht ein erhöhtes Gesundheitsrisiko für Herz-Kreislauf-Komplikationen (d. h. das Risiko nimmt entsprechend nach einem halben Jahr Einnahme ab). Pillenpausen werden deshalb heute nicht mehr empfohlen.

Pillenwechsel

Aus verschiedenen Gründen kann ein Wechsel von einem Pillenpräparat auf ein anderes Pillenpräparat angezeigt sein. Um die Verhütungssicherheit in jedem Falle zu erhalten, sollte entweder ohne Pause von der letzten Pille vom vorherigen Präparat auf die erste Pille des neuen Präparats gewechselt, oder – wie bei Neubeginn – mit Blutungsbeginn die neue Pillenpackung angebrochen werden.

Wie und wo gibt es die Pille, und was kostet sie?

Die Pille ist ein rezeptpflichtiges Medikament. Sie wird in der Regel vom Frauenarzt oder der Frauenärztin verschrieben und ist dann gegen Rezept in allen Apotheken erhältlich. Bei jungen Frauen bis 18 Jahre übernimmt die gesetzliche Krankenkasse die Kosten, bei Frauen zwischen 18 und 20 Jahren können Rezeptgebühren anfallen und Frauen über 20 Jahre müssen die Kosten für die Pille selbst tragen. Bei bestimmten Präparaten gibt es Sonderregelungen, auf die Sie Ihre Ärztin oder Ihr Arzt hinweisen wird. Die Kosten für eine Monatspackung liegen bei ca. € 4 bis € 14,50. Wenn Sie Ansprüche beim Sozialamt haben, übernimmt das Sozialamt die Kosten. In Einzelfällen (z.B. bei Hauterkrankungen) wird die Pille auch zur Behandlung eingesetzt. In diesem Fall kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt auch ein Kassenrezept ausstellen.

Die Einnahme der Pille stellt keinen Schutz dar gegen sexuell übertragbare Krankheiten inklusive HIV und Aids.

Weitere Fragen?

Wenn Sie mehr wissen wollen oder Fragen haben, wenden Sie sich an eine Ärztin, einen Arzt oder eine **pro familia**-Beratungsstelle. Bei **pro familia** können Sie sich ausführlich über alle Fragen im Zusammenhang mit der hormonalen Langzeitverhütung informieren und beraten lassen. Wir nehmen uns Zeit für Sie.

Ihre Rechte sind uns wichtig

*Wenn Sie zu **pro familia** kommen, haben Sie das Recht auf umfassende Information und Beratung. Ganz gleich, was Sie zu uns führt, wir nehmen Sie ernst und achten Ihre persönliche Würde. Wir behandeln Ihre Anfragen vertraulich und sorgen dafür, dass Ihre Privatsphäre zu jeder Zeit gewahrt bleibt. Bei uns begegnen Ihnen fachlich erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die zur Verschwiegenheit verpflichtet sind und Sie auch beraten, wenn Sie anonym bleiben möchten.*

*Wenn Sie zu **pro familia** kommen, haben Sie das Recht auf Ihre eigene Meinung und Entscheidung. Mit unseren Angeboten wollen wir Ihnen frei von Vorurteilen nützliche Informationen geben, so dass Sie danach selbst entscheiden können, was Sie tun; zum Beispiel, welche Methode der Schwangerschaftsverhütung für Sie in Frage kommt und ob Sie unsere weiteren Dienstleistungen in Anspruch nehmen möchten oder nicht.*

*Zu **pro familia** können Sie gern mehrmals kommen. Sie haben Anspruch auf Nachberatungen, und wir begleiten Sie gern auch über längere Zeiträume, wenn Sie das wünschen. Sollten wir Ihnen einmal nicht weiterhelfen können, so nennen wir Ihnen andere Einrichtungen, die auf die Besonderheiten Ihrer Probleme spezialisiert sind. Auf Ihrem Weg dorthin werden wir Sie unterstützen.*

Auch wir sind nicht allwissend. Schwachstellen oder Fehler können wir aber nur beseitigen, wenn wir sie kennen. Darum sind wir auf Ihre kritische Meinungsäußerung angewiesen. Sprechen Sie offen mit uns: Ihr Recht auf Kritik hilft uns.

Unsere Beratung soll Ihnen nützen

In der Beratung kommt es uns darauf an, Ihnen umfassende Informationen auf verständliche Weise zu vermitteln. Bitte überprüfen Sie, ob uns das gelungen ist: Können Sie jetzt eine Entscheidung treffen, oder haben Sie noch Fragen? Wenn ja, scheuen Sie sich nicht, uns nochmals anzurufen oder zu besuchen. Sie können dazu Ihren Partner, Ihre Partnerin oder eine andere Person Ihres Vertrauens jederzeit gerne mitbringen.

Broschüren der pro familia

Folgende Broschüren können Sie – soweit vorrätig – in den Beratungsstellen oder über die Bundesgeschäftsstelle der pro familia,
Stresemannallee 3,
60596 Frankfurt am Main,
Tel.: 069 / 639002,
erhalten.

Die mit* bezeichneten Titel können Sie auch im Internet unter www.profamilia.de als PDF-Datei downloaden.

Broschürenreihe Verhütungsmethoden

- Chemische Verhütungsmittel
- Das Diaphragma
- Das Kondom
- Die Pille*
- Die Portiokappe
- Die Spirale*
- Sie haben bis zu 72 Stunden Zeit...*
Informationen über »Pille danach« und »Spirale danach« (Faltblatt)
- Sterilisation*

Broschürenreihe Körper und Sexualität

- Menstruation
- Körperzeichen weisen den Weg*
Möglichkeiten der Fruchtbarkeitswahrnehmung
- Sexualität und körperliche Behinderung*
- Sexualität und geistige Behinderung*
- Sexuell übertragbare Krankheiten*
- Schwangerschaftsabbruch*
- Medikamentöser Schwangerschaftsabbruch*
(Faltblatt)

Broschürenreihe Schwangerschaft

- Vorgeburtliche Untersuchung*
- Unerfüllter Kinderwunsch

Informationsmaterialien für junge Leute

- Für junge Leute
(Hinweiskarte auf die Arbeit der pro familia)
- Kondom. Pariser. Gummi. Präser(vativ)

Broschürenreihe Sexualität und Älterwerden

- Wechseljahre*

Broschüren und Informationsmaterialien für ausländische Ratsuchende

- Wer bietet was auf dem Gebiet der Familienplanung, Sexualität und Partnerschaft, bei Fragen der Gesundheit?
(In Arabisch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Persisch, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch)
- Empfängnisregelung – womit?
(In Arabisch, Griechisch, Italienisch, Persisch, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch)
- Kondom. Pariser. Gummi. Präser(vativ)
(In Arabisch, Griechisch, Persisch, Polnisch, Rumänisch, Russisch, Serbokroatisch, Türkisch)