

HAUPTSACHE VERHÜTEN –

Die Pille mit Herz



Informationen
für Pillen-Anwenderinnen

Jenapharm 

HAUPTSACHE VERHÜTEN

Die Pille mit Herz

In dieser Broschüre sprechen wir der Einfachheit halber von Frauenärztin/Frauenarzt einheitlich in der „er“-Form. Damit soll keinem Geschlecht der Vorzug gegeben werden.

INHALT

1	DIE ZEITEN ÄNDERN SICH – EMPFÄNGNISVERHÜTUNG AUCH	3
2	TYPISCH FRAU: DER MENSTRUATIONSZYKLUS	4
3	DIE INNEREN WERTE ZÄHLEN: WIRKSTOFFE DER PILLE	7
4	KEINE FRAGE DES ALTERS: SICHER VERHÜTEN	10
5	WENN WENIG SO VIEL IST: NIEDRIGDOSIERUNG	13
6	VERHÜTUNG SO LEICHT	16
7	ANTI-ANDROGENE WIRKUNG	19
8	IRGENDWANN DANN DOCH: PILLE UND KINDERWUNSCH	21
9	RUNDUM GESCHÜTZT: PILLE UND ÄRZTLICHE VORSORGE	23
10	UND WAS NUN? ERSTE HILFE BEI PILLENPANNEN	27
11	VERHÜTUNG IST TEAMWORK	32

DIE ZEITEN ÄNDERN SICH – EMPFÄNGNISVERHÜTUNG AUCH

Das Prinzip der hormonalen Verhütung ist uralte. Vor etwa 4.000 Jahren verlassen sich Frauen in Ägypten auf Scheidenzäpfchen aus zerstoßenen Granatapfelkernen. Ein in der Frucht enthaltenes Hormon verhindert zuverlässig den Eisprung.

In den 1950-er Jahren gelingt es der pharmazeutischen Forschung einen Wirkstoff zu entwickeln, der dem körpereigenen Gelbkörperhormon ähnelt. Die moderne Pille ist erfunden – und verändert die Gesellschaft.

Anfänglich wurde – aus Angst vor aufkommender „Zügellosigkeit“ – die Pille nur an verheiratete Frauen abgegeben. Mit der sexuellen Revolution in den 1970-er Jahren entspannt sich schon bald das Verhältnis zur modernen Empfängnisverhütung. Heute gehört die Pille schon fast zum Erwachsenwerden dazu. Mütter klären ihre Töchter auf und ermutigen sie, die Pille zu nehmen. Schließlich will die Familienplanung gut überlegt sein.

DIE MODERNE PILLE

Zeitgemäße Kombinationspillen sind viel niedriger dosiert als ihre Vorgängerinnen. Standard werden heute zunehmend Kombinationspillen, die nur noch 20 Mikrogramm Estrogen enthalten. Genau wie höher dosierte Präparate verhüten sie zuverlässig eine ungewollte Schwangerschaft und können die Lebensqualität steigern, indem sie Zyklusbeschwerden deutlich reduzieren.

Darüber hinaus verfügt die Pille über zahlreiche andere günstige Nebeneffekte. So kann sie z. B. auch das Risiko einiger Krebserkrankungen senken. Eierstock- und Gebärmutterkrebs treten bei Frauen, die die Pille nehmen, deutlich seltener auf. Und einige Pillen können sogar noch mehr: Je nach enthaltenen Hormonen wirken sie sich positiv auf Haut und Haar aus. Auch estrogenbedingten Wassereinlagerungen, die zu Brustspannen und Gewichtszunahme führen können, wirken Pillen der neuen Generation entgegen.

Es hat sich viel getan bei der hormonalen Verhütung. Und die Entwicklung geht weiter, um jeder Frau individuell die beste Pille bieten zu können. Das forschende Arzneimittelunternehmen Jenapharm ist bereits seit 1965 einer der führenden Anbieter auf diesem Gebiet.



„Auf meine Regel kann ich mich überhaupt nicht verlassen. Kann sie nicht regelmäßig kommen?“

Anna, 22 Jahre

! Mein Frauenarzt hat mir die „Pille mit Herz“ verschrieben. Von Anfang an war meine Regel ganz regelmäßig. Jetzt weiß ich immer ganz genau, wann meine Tage kommen.

TIPISCH FRAU: DER MENSTRUATIONSZYKLUS



Der monatliche Zyklus der Frau ist ein perfektes Zusammenspiel der Hormone. Gut ist es zu wissen, was dabei im Körper vor sich geht. Dann lassen sich auch eventuelle Beschwerden besser einordnen.

Schon bei der Geburt warten in den Eierstöcken etwa 400.000 Eizellen. Ab der ersten Regelblutung kann eine Frau schwanger werden. Jetzt bereitet sich der Körper Monat für Monat auf eine mögliche Schwangerschaft vor. Es reift eine Eizelle heran, die befruchtet werden und sich in die Gebärmutter einnisten kann. Gesteuert wird der Monatszyklus durch Botenstoffe – die Hormone. Hormone werden im Blut durch den Körper transportiert. Sie steuern z. B. das Heranreifen einer Eizelle, den Eisprung und die Vorbereitung der Gebärmutter auf die Einnistung einer befruchteten Eizelle.

DIE HORMONE SPIELEN NICHT VERRÜCKT

Im Gehirn existiert ein komplexes Steuerungssystem für den Menstruationszyklus. Es reguliert das Heranreifen der befruchtungsfähigen Eizelle im Eierstock. Die Eizelle ist von einer Eihülle, auch Follikel genannt, umgeben. Der wachsende Follikel produziert das wichtigste weibliche Hormon, das Estrogen. Dieses wird ins Blut abgegeben, dort an verschiedene Stellen im Körper transportiert, wo es einiges in Gang setzt: Es reguliert z. B. den Zucker- und Fettstoffwechsel, stabilisiert die Knochen, wirkt sich günstig auf Haut und Schleimhäute aus und ist wichtig für das seelische Wohlbefinden.

Das Estrogen ist schon während der Pubertät von besonderer Bedeutung. Es stimuliert die Entwicklung der typisch weiblichen Körperformen. Während des Zyklus sorgt es dafür, dass die Gebärmutter-schleimhaut hoch aufgebaut wird, damit sich eine befruchtete Eizelle einnisten kann. Und es stellt sicher, dass sich der Schleimpfropf, der den Gebärmutterhals fest verschließt (Zervixschleimpfropf), zum Zeitpunkt des Eisprunghes verflüssigt, damit Samenzellen in die Gebärmutter und von dort in den Eileiter eindringen können.



ZYKLUSHALBZEIT: ZEIT FÜR DEN EISPRUNG

Um den 14. Tag herum, ist der Follikel ausgereift. Jetzt erfolgt der Eisprung: Das Eibläschen platzt, die Eizelle geht in den Eileiter über. Zurück bleibt die Follikelhülle, die einen gelben Farbstoff einlagert. In diesem „Gelbkörper“ wird das Gelbkörperhormon (Progesteron) gebildet, das in der zweiten Zyklushälfte die Hauptrolle übernimmt. Es verhindert, dass ein weiterer Follikel zum Eisprung gelangt, verdickt den Zervixschleim und bereitet die Gebärmutter Schleimhaut auf die Einnistung der befruchteten Eizelle vor, indem es z. B. die Versorgung mit Nährstoffen anregt.

Das Progesteron gilt als das Schwangerschaftshormon überhaupt. Es bereitet den Körper optimal auf eine mögliche Schwangerschaft vor. Wenn es nicht zu einer Befruchtung kommt, stellt der Gelbkörper seine Hormonproduktion nach zwei Wochen ein. Für den Körper ist der abrupt absinkende Progesteronspiegel im Blut das Signal, die ungenutzte Gebärmutter Schleimhaut abzustößen – die Regelblutung setzt ein. Gleichzeitig erkennt die Steuerzentrale im Kopf, dass es nicht zu einer Schwangerschaft gekommen ist, und ein neuer Zyklus beginnt.

DIE REGEL VON DER REGEL

Diesen Auf- und Abbauprozess erleben Frauen jeden Monat – von der Pubertät bis zu den Wechseljahren. Durchschnittlich dauert ein Zyklus 28 Tage, gerechnet vom ersten Tag der Blutung bis zum letzten Tag vor der nächsten Blutung. Ein „normaler“ Zyklus verläuft so:

- **Länge:** 23 – 34 Tage (meist 27 – 29 Tage)
- **Blutungsdauer:** 3 – 7 Tage (meist 4 – 6 Tage)
- **Blutungsstärke:** Verbrauch von 3 – 5 Binden oder Tampons pro Tag

Aber: Jede Frau ist anders, so dass für jede Frau andere Blutungsabstände „normal“ sind. Doch manchmal kommt die Regelblutung nicht so regelmäßig. Einmal nach vier, dann erst wieder nach sechs Wochen. Die Einnahme der Pille stabilisiert den Hormonhaushalt, so dass die Abstände zwischen den Zyklusblutungen gleichmäßiger werden. Mit der Pille kann die Regel meist auf den Tag genau vorausgesagt werden.

„Mikro, Mini, Kombi?“

*Ich kann mich nicht entscheiden.
Welche Pille ist bloß die richtige
für mich?“*

Steffi / 24 Jahre

! *Der Hormon-Mix macht den Unterschied.
Kombinationspillen vereinen viele
Vorteile. Mein Frauenarzt hat mich gut
beraten und mir eine Pille verschrieben,
die ganz niedrig dosiert und trotzdem
zyklusstabil ist.*

DIE INNEREN WERTE ZÄHLEN: WIRKSTOFFE DER PILLE

Die Hormone Estrogen und Gestagen bestimmen maßgeblich den monatlichen Zyklus. Aber auch Androgene, das sind männliche Hormone, werden im weiblichen Körper gebildet. Von der Balance zwischen weiblichen und männlichen Hormonen hängt es unter anderem ab, wie fettig das Haar ist und ob Hautunreinheiten oder Akne auftreten.

Die meisten Pillen enthalten eine Kombination von Estrogen und Gestagen. Das Gestagen ist vor allem für die Empfängnisverhütung zuständig. Bei Anwendung von Kombinationspräparaten wird der Eisprung unterdrückt, die Verflüssigung des Schleimpfropfes am Gebärmutterhals verhindert und der Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut gestört. Das Estrogen unterstützt die empfängnisverhütende Wirkung, sorgt aber vor allem für einen stabilen Zyklus und verhindert Estrogen-Mangelbeschwerden, die zu depressiven Verstimmungen, Akne oder Haarausfall führen können.

ZWEI FÜR EINES – KOMBINATIONSPILLE FÜR VERHÜTUNG

Es gibt verschiedene Arten von Kombinationspillen: Ein-Phasen-Pillen enthalten in jeder Pille die gleiche Menge Estrogen und Gestagen. Bei den seltener verordneten Mehrstufen-Pillen gibt es Pillen mit zwei (Zwei-Stufen-Pille) bzw. mit drei (Drei-Stufen-Pille) Hormondosierungen, die durch unterschiedliche Farben der Tabletten gekennzeichnet sind.

Das Einnahmeschema für Kombinationspillen ist bis auf seltene Ausnahmen stets gleich: Nach 21 Tagen Einnahme folgt eine 7-tägige Pillenpause, innerhalb derer die Blutung einsetzt, da die Gebärmutter Schleimhaut – wie im natürlichen Zyklus – abgestoßen wird.

Einige moderne Kombinationspillen bieten zusätzlich eine so genannte anti-androgene Wirkung. Sie sorgen für ein natürliches Gleichgewicht weiblicher und männlicher Hormone und beeinflussen so Haut und Haare positiv.



Die neuesten Pillen, wie „die Pille mit Herz“, setzen auf die Kombination einer sehr niedrigen Estrogendosierung mit einem Gestagen mit antiandrogener und antimineralokortikoider Wirkung. Der Vorteil: Estrogenbedingte Wassereinlagerungen, die manchmal zu Gewichtszunahme, Brustspannen oder Völlegefühl führen, können vermieden werden.

Kombinationspräparate, in denen das Estrogen niedrig dosiert ist, werden als Mikropillen bezeichnet. Im Gegensatz zu Kombinationspräparaten bieten Minipillen, die nur ein Gestagen in niedriger Dosierung enthalten, nur einen Zweifachschutz: Sie verdicken den Schleim im Gebärmutterhals, um Samenzellen am Eindringen zu hindern und stören den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut. Der Eisprung wird nicht verhindert. Minipillen bieten auch keinen Zusatznutzen für Haut, Haar oder Zyklus, und das Einnahmeschema erfordert viel Disziplin. Jeden Tag muss die Pille möglichst auf die Stunde genau eingenommen werden.

„Ich möchte die Vorteile der Pille eigentlich nicht missen. Doch ist die Pille auch für meine Generation noch das Richtige?“

Sabine, 44 Jahre

! *Mein Frauenarzt hat mich beruhigt. Er hat mir die besonders niedrig dosierte „Pille mit Herz“ verschrieben. Diese schützt mich bis zu den Wechseljahren vor einer ungewollten Schwangerschaft – und kann sogar erste Wechseljahresbeschwerden lindern.*

KEINE FRAGE DES ALTERS: SICHER VERHÜTEN



Die Pille schützt sehr sicher vor einer ungewollten Schwangerschaft. Von 100 Frauen, die ein Jahr lang mit einer Pille verhüten, werden statistisch betrachtet nur 0,1 bis 0,9 Frauen ungewollt schwanger. Die Pille übertrifft damit das Sicherheitspotenzial anderer Verhütungsmethoden um ein Vielfaches und macht es Frauen in allen Lebensphasen einfacher, sicher zu verhüten.

DIE WECHSELJAHRE – ZEIT DER VERÄNDERUNGEN

Frauen, die mit der Pille verhüten, haben einen regelmäßigen Zyklus mit pünktlich einsetzenden Blutungen. Oft bemerken sie den Eintritt in die Wechseljahre gar nicht. Demgegenüber nehmen Frauen, die keine Pille nehmen, sehr deutlich wahr, wie ihr Zyklus zunehmend aus dem Takt gerät. Auch wenn die weibliche Fruchtbarkeitsphase zu Ende geht, kann bis zur letzten Monatsblutung eine Befruchtung stattfinden. Ein zuverlässiger Empfängnischutz ist deshalb auch unmittelbar vor der Menopause besonders wichtig.

KEINE FRAGE DES ALTERS: SICHER VERHÜTEN



In den Wechseljahren verringert der Körper die Produktion wichtiger Hormone. Erste mögliche Folgen sind neben zunehmenden Zyklusunregelmäßigkeiten z.B. auch vermehrte Wassereinlagerungen, Schlafstörungen oder depressive Verstimmungen. Auch die Haut wird trockener, lichtempfindlicher und neigt zu Juckreiz. Die Haare werden dünner und verlieren ihren Glanz. Durch den Hormonmangel nimmt die Knochenmasse schneller ab und das Risiko für Osteoporose steigt. Typische Folgen des Estrogenmangels sind Hitzewallungen und Schweißausbrüche.

MIT DER PILLE BIS ZUR MENOPAUSE

Die Pille ist sehr gut geeignet, um erste Probleme der Wechseljahre zu lindern. Frauen, die körperlich gesund sind, nicht rauchen und nicht stark übergewichtig sind, können sich weiterhin auf die Pille verlassen. Nur Frauen, die bestimmte Risikofaktoren aufweisen, sollten auf andere Methoden der Verhütung wechseln.

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass eine regelmäßige Einnahme der Pille insbesondere in dieser Altersgruppe das Risiko einer Osteoporose vermindern kann. Auch bietet die Pille Schutz vor gutartigen Brustveränderungen oder Eierstockzysten.

Moderne Pillen belasten den Körper kaum und bieten einen effektiven Schutz vor ungewollter Schwangerschaft – in jedem Alter. Darüber hinaus können Zyklusunregelmäßigkeiten zu Beginn der Wechseljahre ausgeglichen werden. Gleichzeitig wirkt das Gestagen Drospirenon Wassereinlagerungen und möglichen Folgen entgegen.



„Ich nehme schon viele Jahre die Pille. Mute ich meinem Körper mit den vielen Hormonen nicht zu viel zu?“

Natascha, 30 Jahre

! Mein Frauenarzt hat mir geraten, auf die neue „Pille mit Herz“ zu wechseln. Moderne Pillen enthalten so wenige Hormone wie noch nie. Und bieten trotzdem eine überzeugende Sicherheit.

WENN WENIG SO VIEL IST: NIEDRIGDOSIERUNG

Die hormonelle Empfängnisverhütung hat sich in den letzten Jahrzehnten immer weiter entwickelt. Dies bedeutet, mit weniger Wirkstoff mehr zu erreichen. Waren in den Anfangsjahren der Pille die Hormondosierungen noch relativ hoch, um einen sicheren Schutz vor ungewollter Schwangerschaft zu erreichen, wurden die Dosierungen bis heute immer weiter verringert.

DIE MIKROPILLE

Viel Estrogen kann zu Wassereinlagerungen im Gewebe und damit zu Brustspannen oder wasserbedingten Gewichtssteigerungen führen. Weil das Hormon aber eine so wichtige Rolle bei der Stabilisierung des Zyklus und der Empfängnisverhütung einnimmt, setzt man es heute nach dem Motto ‚So viel wie nötig, so wenig wie möglich‘ ein. Das Resultat: Mikropillen, die ein Minimum an Estrogen enthalten, aber genauso wirksam sind. Die heute verfügbaren Mikropillen enthalten 20, 30 oder 35 µg des Pillenestrogens, wobei der Trend immer weiter in Richtung einer möglichst niedrigen Dosierung geht.



DIE MIKROPILLE MIT SEHR NIEDRIGER HORMONDOSIERUNG

Die derzeit sanftesten Pillen enthalten nur noch 20 Mikrogramm des Estrogens Ethinylestradiol. Das reicht aus, um mögliche estrogenbedingte Nebenwirkungen weiter zu mindern. Doch war die Reduktion der Estrogendosis bisher oftmals auch mit unerwünschten, gestagenbedingten Nebeneffekten verbunden. Deshalb forschten die Wissenschaftler beständig daran, niedrige Estrogendosierungen mit Gestagenen zu kombinieren, die günstige Zusatzeffekte bieten können, z. B. Zyklusstabilität oder Gewichtsneutralität.

Neue, besonders niedrig dosierte Mikropillen sind eine sehr sanfte Form der Verhütung, die es zudem ermöglichen, von den Vorteilen eines Gestagens mit Zusatznutzen zu profitieren. Vergleichbare Sicherheit, bessere Verträglichkeit und wünschenswerte Zusatznutzen – heute bereits Wirklichkeit.

„Vor einem Jahr kam mein Wunschkind auf die Welt. Jetzt würde ich gern wieder mit der Pille verhüten, doch habe ich immer noch nicht zu meinem Gewicht vor der Schwangerschaft zurückgefunden. Jetzt habe ich Angst, durch die Pille weiter zuzunehmen. Denn die Pille ist ein Dickmacher. Stimmt doch, oder?“

Brigitte, 29 Jahre



! *Von einer Freundin erfuhr ich von einer Pille, die sich sogar günstig auf mein Gewicht auswirken kann. Mein Frauenarzt hat mir eine solche Pille verschrieben. Ich nehme die „Pille mit Herz“ jetzt seit 6 Monaten und habe sogar 2 kg abgenommen. Ich bin total happy.*

VERHÜTUNG SO LEICHT



Es ist ein weit verbreitetes Gerücht unter Frauen und Mädchen, dass mit der Einnahme der Pille das Körpergewicht steigt. Fakt ist aber: Die Pille macht nicht dick – zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen das.

Die Pillen der ersten Generation steigerten mit ihren hohen Hormondosierungen bei manchen Frauen den Appetit – und wurde mehr gegessen, kam es dann tatsächlich zu einer Gewichtszunahme. Heute handelt es sich bei der „Gewichtszunahme“ meist lediglich um simple Wassereinlagerungen, durch die es in den ersten Monaten der Pillen-Anwendung zu einer Zunahme um 1–2 kg kommen kann.

Eine weitere Gewichtszunahme erfolgt meist nicht, doch sind 2 kg mehr für viele figurbewusste Frauen ärgerlich. Die vermehrte Wassereinlagerung kann auch zu Spannungsschmerzen führen, die von manchen Frauen vor allem in der Brust als unangenehm empfunden werden.

Bei einigen Frauen speichert der Körper – egal, ob sie die Pille einnehmen oder nicht – vor allem am Ende des Zyklus größere Mengen Wasser. Ursache dieser vermehrten Wassereinlagerung ist das körpereigene oder das mit der Pille zugeführte Estrogen. Normalerweise wirkt das körpereigene Gelbkörperhormon Progesteron dem Estrogen durch seine leicht entwässernde Eigenschaft entgegen.

Allerdings ist bei manchen Frauen die Progesteronbildung insbesondere am Zyklusende unzureichend. Bei Frauen, die die Pille anwenden, wird die Progesteronproduktion völlig unterdrückt. Damit erhöht sich dann die Wahrscheinlichkeit von Wassereinlagerungen, denn die mit der Pille zugeführten Gestagene sind meist nicht in der Lage, entwässernd zu wirken.



DIE NEUE KOMBINATION FÜR DAS WOHLFÜHLGEWICHT

Moderne Mikropillen eröffnen neue Perspektiven, da bei ihnen das Risiko einer wasserbedingten Gewichtszunahme deutlich reduziert ist. Die „Pille mit Herz“ enthält das Gestagen Drospirenon. Als einziges Pillen-Gestagen steuert es hormonbedingten Wassereinlagerungen entgegen. Mit dieser Kombination bleibt das Gewicht meist stabil oder bereits zu viel eingelagertes Wasser, wie z. B. auch nach einer Schwangerschaft, wird ausgeschieden. Dann sind sogar leichte Gewichtsabnahmen möglich.



„Ich dachte, dass man Pickel nur während der Pubertät hat. Aber meine verschwinden einfach nicht. Auch die Pille hat bisher nicht geholfen. Gibt es denn keine Pille, die meine Pickel beseitigt?“

Jana, 25 Jahre

! *Je nach Zusammensetzung kann eine Pille positiv auf Haut und Haar wirken.*

ANTI-ANDROGENE WIRKUNG

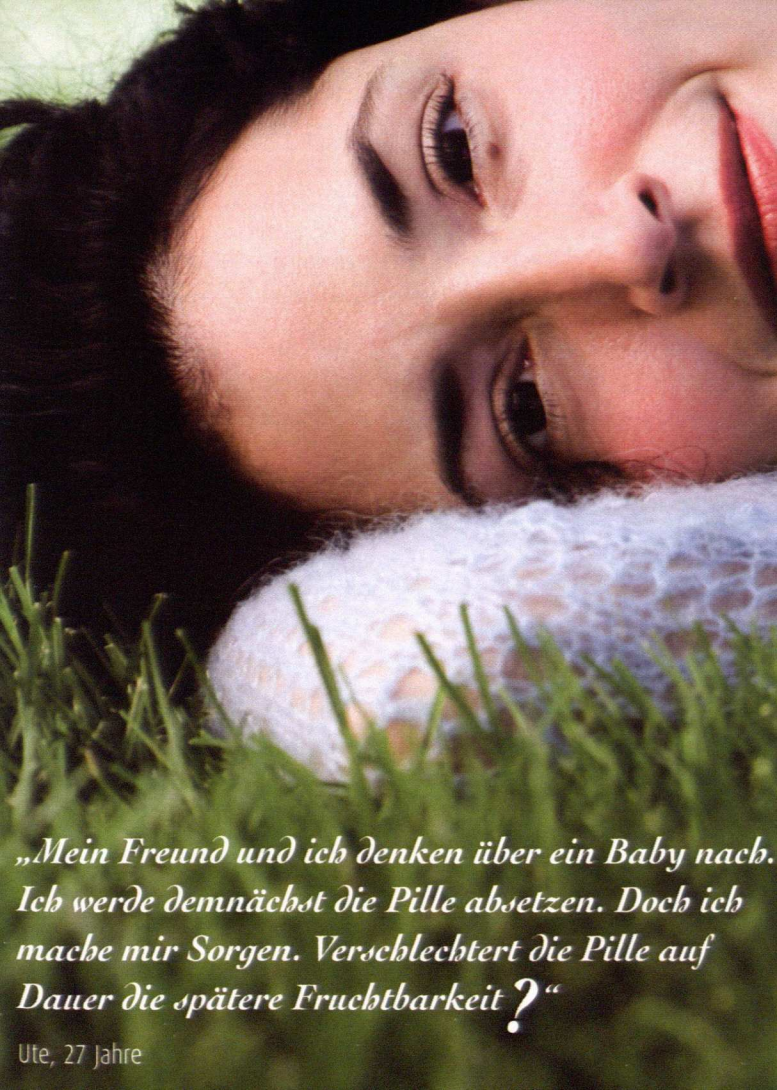


Das weibliche Hormon Estrogen fördert die Regenerationsfähigkeit und die Durchblutung der Haut und aktiviert die Produktion kollagener Fasern, die die Spannkraft und Festigkeit der Haut unterstützen. Die Aktivität der Talgdrüsen wird aber durch männliche Hormone gesteuert. Und die haben in der Pubertät oft noch die Oberhand – leider! Denn es wird zu viel Talg produziert und Bakterien ein idealer Nährboden bereitet. Schnell entwickeln sich daraus Mitesser und Entzündungen und es entsteht das typische Bild einer Akne. Unterschiedliche Faktoren können die Hormone aus dem Gleichgewicht bringen, auch noch nach der Pubertät. Moderne Pillen mit einem anti-androgen wirksamen Gestagen können bei unreiner Haut Hilfe leisten. Sie können dafür sorgen, dass Pickel gar nicht erst entstehen.

PILLEN MIT SCHÖNHEITSEFFEKT

Moderne Kombinationspillen beseitigen das Ungleichgewicht zwischen weiblichen und männlichen Hormonen und damit die Ursache für Hautunreinheiten. Allerdings: Es kann bis zu 12 Wochen dauern, bis sich erste sichtbare Erfolge zeigen.

Anti-androgene Pillen können demzufolge, über den zuverlässigen Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft hinaus, Frauen einen echten Mehrwert bieten.



! *Mein Frauenarzt hat mich beruhigt. Wissenschaftlichen Studien zufolge hat die Pille auch nach jahrelanger Einnahme keinen Einfluss auf die spätere Fruchtbarkeit. Außerdem nehme ich sowieso eine sehr niedrig dosierte Pille. Nach Schwangerschaft und Stillzeit werde ich die auf alle Fälle weiter nehmen ...*

„Mein Freund und ich denken über ein Baby nach. Ich werde demnächst die Pille absetzen. Doch ich mache mir Sorgen. Verschlechtert die Pille auf Dauer die spätere Fruchtbarkeit?“

Ute, 27 Jahre

IRGENDWANN DANN DOCH: PILLE UND KINDERWUNSCH



Eine aktuelle Studie mit einer modernen, niedrig dosierten Mikropille zeigt, dass auch Frauen nach jahrelanger Pilleneinnahme ohne Komplikationen schwanger werden können. Dabei dauert es meist nicht länger als bei Frauen ohne vorherige Pillen-Anwendung, bis sich die Schwangerschaft einstellt. Auch für das heranwachsende Kind sind keine negativen Folgen einer vorherigen Pilleneinnahme bekannt.

DAS KIND IST DA

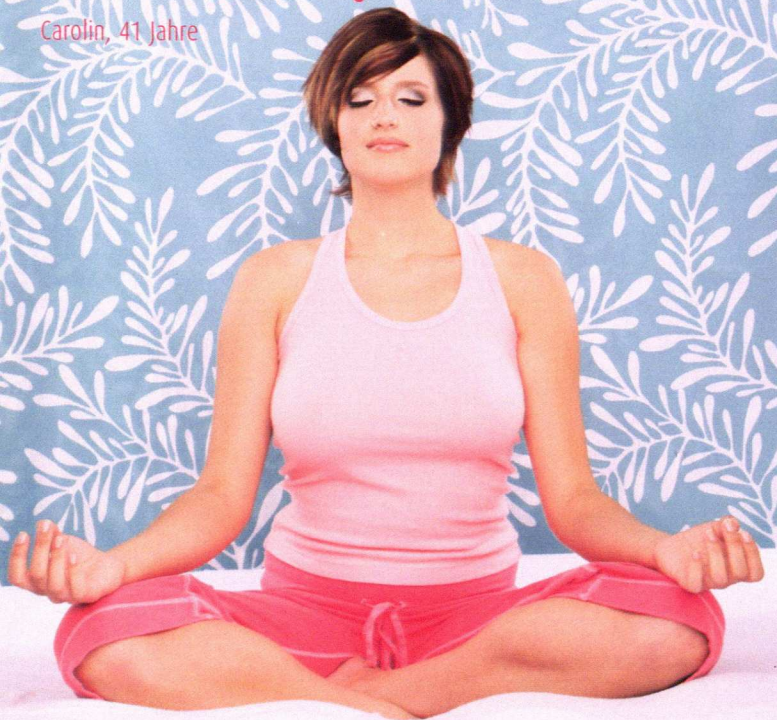
Wird das Neugeborene nicht gestillt, können und sollten Mütter die Vorteile der Pille schon bald wieder nutzen. Denn der Eisprung kann bereits vor der ersten Monatsblutung wieder stattfinden. Das bedeutet: Eine noch fehlende Blutung ist kein Zeichen für einen Schutz vor einer erneuten Schwangerschaft.

Für Frauen, die stillen möchten, gelten andere Ratschläge. In früheren Zeiten, als es keine anderen Verhütungsmittel gab, war das Stillen eine zuverlässige Methode, um eine erneute Schwangerschaft zu verhindern. Da dies nur funktioniert, wenn Sie ganz bestimmte Regeln einhalten, sollten Sie auch während der Stillzeit zusätzlich verhüten. Dafür kommen nichthormonale Methoden oder die Anwendung niedrig dosierter Minipillen, die dem Baby nicht schaden, in Frage.

Viele Frauen haben nach Schwangerschaft und Stillzeit Probleme mit Wassereinlagerungen und dem Gewicht. Deshalb sollte die Pille der Wahl vermehrte Wassereinlagerungen im Gewebe reduzieren können. Mit ihren vorteilhaften Eigenschaften stellt die „Pille mit Herz“ für Mütter jeden Alters eine sehr gute Alternative dar, um nicht nur verlässlich, sondern zugleich sanft, leicht und schön zu verhüten.

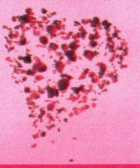
„Mit der Pille geht's mir gut. Ich habe keinerlei Probleme. Mein Frauenarzt führt trotzdem regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen durch. Ist das überhaupt notwendig und welche Möglichkeiten gibt es dabei eigentlich?“

Carolin, 41 Jahre



! *Im Internet habe ich mich belesen und mein Frauenarzt hat mich auch ganz genau aufgeklärt. Jetzt weiß ich genau, worauf es ankommt. Und ich werde natürlich auch weiterhin zur Vorsorge gehen, wenn ich meine „Pille mit Herz“ einmal nicht mehr anwende.*

RUNDUM GESCHÜTZT: PILLE UND ÄRZTLICHE VORSORGE

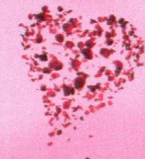


Die Pille schützt vor einer ungewollten Schwangerschaft. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen bewahren Ihre Gesundheit. Deshalb sollten Frauen ab dem 20. Lebensjahr mindestens einmal jährlich zur Kontrolle und Vorsorge zu einem Frauenarzt gehen.

Je nach Alter übernimmt die Krankenkasse die Kosten für verschiedene Vorsorgeuntersuchungen beim Frauenarzt. So können bestimmte Erkrankungen früh erkannt und rechtzeitig behandelt werden. Die Tabelle zeigt, welche Maßnahmen Sie wann bei Ihrem Frauenarzt in Anspruch nehmen können und sollten:

Alter	Untersuchung	Häufigkeit	Erläuterungen
ab 20	Gynäkologische Vorsorgeuntersuchung	jährlich	• Gezielte Anamnese • Bimanuelle gynäkologische Untersuchung (Tastuntersuchung) der Gebärmutter und der Eierstöcke • Untersuchungen des Muttermundes • Abstrichentnahme vom Muttermund und des Gebärmutterhalskanals zur Zellgewinnung • Zytologische Untersuchung (d. h. Laboruntersuchung der gewonnenen Zellen unter dem Mikroskop) • Befundmitteilung mit anschließender Beratung
ab 30 zusätzlich	Brust und Haut	jährlich	• Abtasten der Brüste und Achselhöhlen • Anleitung zur regelmäßigen Selbstuntersuchung
ab 50 zusätzlich	Dick- und Enddarm	jährlich	• Tastuntersuchung des Enddarms • Test auf Blut im Stuhl (bis zum 55. Lebensjahr)
ab 55 zusätzlich	Dick- und Enddarm	2 Untersuchungen im Abstand von 10 Jahren	• 2 Darmspiegelungen im Abstand von 10 Jahren • Alternativ (wenn keine Darmspiegelung durchgeführt wurde) Test auf Blut im Stuhl im Abstand von 2 Jahren
50 – 69 Jahre zusätzlich	Mammographie-Screening	alle 2 Jahre	• Deutschlandweites Programm zur Früherkennung von Brustkrebs • Persönliche Einladung auf der Grundlage der Angaben der Meldebehörden • Durchleuchtung der Brust mittels spezieller Röntgengeräte • Information über die Testergebnisse und ggf. weitere Beratung

RUNDUM GESCHÜTZT: PILLE UND ÄRZTLICHE VORSORGE



Übrigens: Frauen, die mit einer Pille verhüten, haben darüber hinaus ein halbes Jahr nach dem Vorsorgetermin die Möglichkeit einer weiteren Kontrolluntersuchung, bei der ganz speziell auf die Pillen-Anwendung eingegangen wird. Dabei wird z. B. eine gynäkologische Untersuchung einschließlich Blutdruckmessung durchgeführt.

Wissen sollten Sie auch, dass die moderne Medizin darüber hinaus zahlreiche **empfehlenswerte und sinnvolle Zusatzleistungen** anbietet, die nicht im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung enthalten sind. Am besten, Sie sprechen Ihren Frauenarzt einfach darauf an. Er wird Sie gern darüber beraten, welche Maßnahmen speziell für Sie empfehlenswert sind. Sie können mehr für Ihre Gesundheit tun. Nutzen Sie das erweiterte Spektrum der Gesundheitsvorsorge und bestimmen Sie selbst, was Ihnen wichtig erscheint.

Wussten Sie übrigens, dass Frauen, die mit der Pille verhüten, ein geringeres Risiko haben, an bestimmten Krebsarten zu erkranken? Das belegen wissenschaftliche Studien. Aufgrund ihrer Niedrigstdosierung können Sie mit der „Pille mit Herz“ besonders sanft und risikoarm verhüten, was gerade auch mit zunehmendem Alter von großer Bedeutung ist.

„Ich nehme schon lange die Pille, doch bin ich immer wieder verunsichert, wenn mir ein Fehler passiert oder wenn ich zusätzlich Medikamente einnehmen muss. Jede meiner Freundinnen empfiehlt mir dann was anderes. Gibt es keine Pille, bei der man darüber ganz genau informiert wird?“

Melanie, 26 Jahre



! *Ich habe meinen Frauenarzt darauf angesprochen. Er hat mir die „Pille mit Herz“ verordnet, weil ich mit meiner vorigen Pille obnebin nicht ganz zufrieden war. Jetzt habe ich eine gut verträgliche Pille und das Schema zum Vorgehen bei Einnahmefehlern immer bei mir, denn es ist direkt auf der Zykluspackung aufgedruckt. Praktisch!*

UND WAS NUN? ERSTE HILFE BEI PILLENPANNEN

ZWISCHENBLUTUNGEN

Hormonelle Verhütung hat viele Vorteile. So wirkt sie z. B. regulierend auf den Zyklus. Frauen, die vorher unter unregelmäßigen, sehr langen oder starken Blutungen gelitten haben, profitieren von kürzeren und/oder schwächeren Blutungen und einem stabilen Zyklus. Auch Regelschmerzen können durch die Pille wirksam gemildert werden.

In der Anpassungsphase einer hormonellen Verhütung muss sich der Körper erst einmal an die Pille gewöhnen. Das braucht manchmal etwas Zeit. Anfangs noch auftretende Zwischenblutungen sind meistens harmlos und beeinträchtigen die Wirkung der Pille nicht. Oft verschwinden solche Unregelmäßigkeiten rasch oder kommen bereits im zweiten Anwendungszyklus nicht mehr vor.

Davon abzugrenzen sind Zwischenblutungen, die längerfristig bestehen oder nach problemloser Einnahme plötzlich erstmals auftreten. Hier muss man an organische Ursachen oder aber auch an eine verminderte Wirksamkeit als Folge eines Anwendungsfehlers denken. Auch andere Medikamente können auf die Wirkung der Pille Einfluss nehmen – achten Sie deshalb immer auf die im Beipackzettel genannten „Wechselwirkungen“.

MAGEN-DARM-INFEKTE

Auch schwerer Durchfall oder Erbrechen können die Wirkung der Pille aufheben. Denn die Wirkstoffe zum Empfängnischutz gelangen über den Magen-Darm-Trakt in das Blut. Wenn Sie sich innerhalb von 3-4 Stunden nach Einnahme der Pille übergeben müssen oder schwerer Durchfall einsetzt, erreichen nicht alle Hormone den Blutkreislauf. Nehmen Sie deshalb eine weitere Pille ein. Bitte beachten: Der Abstand zur Einnahme am Vortag darf dabei nicht größer als 36 Stunden sein, um den Schutz nicht zu gefährden.

Treten Erbrechen oder Durchfall erst später als 4 Stunden nach der Einnahme auf, brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen. In diesem Fall sind die Hormone bereits vollständig ins Blut übergegangen, der Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft ist gewährleistet. Haben Sie eine Magen-Darm-Erkrankung, die länger anhält, sollten Sie während der gesamten Krankheitszeit sowie weitere 7 Einnahmetage danach zusätzlich verhüten, um kein Risiko einzugehen.



MEDIKAMENTE + PILLE

Bei der Einnahme von Medikamenten sollten Sie auf mögliche Wechselwirkungen achten, denn manche Arzneimittel können die Wirkung der Pille abschwächen. Lesen Sie die Packungsbeilage und weisen Sie Ihren behandelnden Arzt auf Ihre Pille hin, wenn er Ihnen ein Medikament verschreiben möchte.

Viele Antibiotika (u.a. Rifampicin, Ampicillin, Tetracycline) können die Wirkung der Pille herabsetzen, Sie sollten deshalb während der Dauer der Behandlung und weitere 7 Tage danach zusätzlich verhüten. Nehmen Sie die Antibiotika bis kurz vor oder sogar in der Pillenpause, lassen Sie diese aus und beginnen Sie gleich mit der nächsten Packung. Wenn Sie die Pause einlegen, sollte während der Pause und weitere 7 Tage danach zusätzlich verhütet werden, denn erst nach 7 Tagen ununterbrochener Einnahme besteht wieder Empfängnischutz.

Weitere Medikamente, die die Wirkung der Pille beeinflussen können, sind die meisten Mittel gegen so genannte Anfallsleiden (Epilepsie) sowie einige Schlaf- und Beruhigungsmittel. Auch Antipilzmittel und Magen-Darm-Mittel können den Verhütungsschutz beeinträchtigen. Fragen Sie Ihren Frauenarzt, er berät Sie gerne.

PILLE VERGESSEN

Damit die Pille richtig wirkt, muss sie pünktlich eingenommen werden, wobei dies – mit Ausnahme der Minipille – nicht bedeutet, dass sie auf die Stunde genau eingenommen werden muss. Falls Sie es einmal vergessen, machen Sie sich keine Sorgen – jetzt kommt es darauf an, dass Sie schnell und richtig handeln!

Für Kombinationspräparate gilt: Sind **weniger als 12 Stunden** vergangen, nehmen Sie die vergessene Pille einfach sofort ein, der Empfängnischutz ist dann weiterhin voll gegeben.

Liegt die letzte Einnahme **mehr als 12 Stunden** zurück, gibt es mehrere Möglichkeiten – schauen Sie bitte in die folgende Tabelle. Haben Sie mehr als eine Einnahme versäumt, sprechen Sie bitte mit einem Frauenarzt.

Einnahme vergessen in:

1. Woche	2. Woche	3. Woche	
		Variante 1	Variante 2
Nehmen Sie die vergessene Pille schnellstmöglich ein, auch wenn Sie zwei Pillen gleichzeitig nehmen müssten.	Nehmen Sie die vergessene Pille schnellstmöglich ein, auch wenn Sie zwei Pillen gleichzeitig nehmen müssten.	Nehmen Sie die vergessene Pille schnellstmöglich ein, auch wenn Sie zwei Pillen gleichzeitig nehmen müssten.	Hören Sie noch am selben Tag mit der Packung auf und beginnen Sie nach einer 7-tägigen Pause, einschließlich des Tages, an dem Sie die Pille vergessen haben, mit der neuen Packung.
Fahren Sie mit der Pilleneinnahme fort wie gewohnt.	Fahren Sie mit der Pilleneinnahme fort wie gewohnt.	Nehmen Sie die Packung zu Ende, machen Sie keine Pillenpause, sondern starten Sie direkt mit der nächsten Packung.	Möchten Sie die Pilleneinnahme am gewohnten Wochentag starten, verkürzen Sie die einnahmefreie Zeit (keinesfalls verlängern!).
Verhüten Sie die nächsten 7 Tage zusätzlich (z. B. mit dem Kondom). Danach hat sich der Verhütungsschutz der Pille wieder aufgebaut.	Haben Sie bisher keine weitere Pille vergessen und keine sonstigen Beschwerden (z. B. Durchfall oder Erbrechen) gehabt, müssen Sie in diesem Zyklus nicht zusätzlich verhüten.	Möglicherweise bleibt die Regel aus oder es kommt im Folgezyklus zu Zwischenblutungen. Sie sind aber zuverlässig vor einer Schwangerschaft geschützt. Auf zusätzliche Verhütungsmittel können Sie verzichten.	Haben Sie bisher keine weitere Pille vergessen und keine sonstigen Beschwerden (z. B. Durchfall oder Erbrechen) gehabt, müssen Sie zu keiner Zeit zusätzlich verhüten.
Wichtig: Suchen Sie bitte unverzüglich einen Frauenarzt auf, wenn Sie in der Woche vor der vergessenen Pille Geschlechtsverkehr hatten, da zu dieser Zeit der Schleimpfropf am Gebärmutterhals noch für Spermien durchlässig war. Eindringene Spermien sind in Ihrem Körper mehrere Tage überlebensfähig und können hier auf den nächsten Eisprung warten. Ihr Frauenarzt wird Ihnen dann weiterhelfen.	Da sowohl vor als auch nach dem Anwendungsfehler regelmäßig Hormone zugeführt werden, besteht hier das geringste Risiko einer möglichen Schwangerschaft.	Entscheiden Sie sich für keine der beiden oben genannten Varianten, müssen Sie während der Einnahmepause und weitere 7 Tage danach zusätzlich verhüten, da sich dann der Empfängnischutz erst wieder neu aufbauen muss.	

UND WAS NUN? ERSTE HILFE BEI PILLENPANNEN



Alle genannten Empfehlungen beziehen sich auf den Fall, dass Sie nur eine einzige Pille pro Zyklus vergessen haben. Ist es allerdings bereits mehrfach in demselben Einnahmezyklus passiert, wenden Sie sich bitte an Ihren Frauenarzt.

Falls Sie in dieser Zeit Geschlechtsverkehr hatten, besteht die Möglichkeit, dass Sie schwanger geworden sind. Ihr Frauenarzt wird Sie beraten, wie lange Sie zusätzlich verhüten müssen. Sollte in der folgenden Einnahmepause die Blutung ausbleiben, wird er ggf. auch einen Schwangerschaftstest durchführen.

SCHNELLE HILFE IM WEB

Unter der Internetadresse www.pille-mit-herz.de finden Sie alle Informationen noch einmal übersichtlich in der Verhütungs-Ampel zusammengestellt. Oder Sie schauen auf der Packung nach: Dort finden Sie ein Schema, das Ihnen auf einen Blick zeigt, wie Sie vorgehen müssen.

VERHÜTUNG IST TEAMWORK



Meistens fühlen sich Frauen sicher für die Empfängnisverhütung allein zuständig, bei der Wahl der Verhütungsmethode steht dabei nach wie vor die Pille an erster Stelle. In einer vertrauensvollen Partnerschaft sollte hier aber auch der Mann Verantwortung übernehmen und sich nicht nur dankbar auf die Partnerin verlassen. Ideal wäre es, wenn beide beratschlagen, welches Verhütungsmittel sie verwenden wollen. Dabei kann ein Gespräch mit dem Partner oder auch dem Frauenarzt die Entscheidung erleichtern.

Die Pille schützt sehr sicher vor einer ungewollten Schwangerschaft, wenn die Einnahme regelmäßig erfolgt. Wird sie vergessen, können zusätzliche empfängnisverhütende Maßnahmen ratsam sein, zum Beispiel die Verwendung von Kondomen. Spätestens dann ist Verhütung nicht mehr reine Frauensache.

Kondome bieten im Gegensatz zur Pille auch Schutz vor Geschlechtskrankheiten (wie Chlamydien-Infektionen, Tripper (Gonorrhoe), Hepatitis B, Herpes genitalis oder Syphilis) und der immer noch unheilbaren Immunschwäche AIDS. Deshalb sind Kondome, gerade bei wechselnden Sexualkontakten, lebenswichtig. Ungeschützter Sex birgt ein hohes Gesundheitsrisiko für beide Partner.

In einer Beziehung gilt es, Verantwortung für sich selbst und für den Partner zu übernehmen. Aus diesem Grund sollte der Mann der Frau auch unterstützend zur Seite stehen: Das absolute Minimum ist, wenn auch der Mann an die regelmäßige Einnahme der Pille denkt.



! „Zur Liebe gehören zwei.
Bei der Empfängnisverhütung ist das
nicht anders.“

Hotline: 0180-45744 96 (0,20 €/Anruf aus dem dt. Festnetz)
E-Mail: gynaekologie@jenapharm.de
Wir empfehlen: www.frauenaerzte-im-netz.de

WWW.PILLE-MIT-HERZ.DE