

Hilfe, ich habe die Pille verloren oder zuhause vergessen!

Vor einer Reise ist es immer sinnvoll, den Beipackzettel zu kopieren, die genaue Zusammensetzung Deiner Pille zu notieren oder mit dem Handy ein Bild der Packung zu machen. So kann der Arzt oder Apotheker vor Ort eventuell helfen, das Präparat auch im Ausland zu besorgen. In der Regel hat das Präparat hier jedoch einen anderen Namen. Bitte beachte auch, dass nicht jede Pille in jedem Land verfügbar ist.

Wenn ich die Einnahme der Pille vergessen habe...

Bitte beachte die Packungsbeilage Deiner Pille.



Besteht bei längeren Flugreisen die Gefahr einer Thrombose?

Langes Sitzen im Flugzeug und eine angewinkelte Beinhaltung können die Beine anschwellen lassen. Die Blutzirkulation funktioniert dann nicht mehr so gut, und das Blut verdickt sich. Verstärkt wird der gestörte Bluttransport zudem durch den geringen Luftdruck sowie die trockene Luft in der Flugzeugkabine – es besteht die Gefahr einer Thrombose (Verschluss eines Blutgefäßes aufgrund der Verschleppung eines Blutgerinnsels).

Das Risiko ist bei Frauen, die die Pille einnehmen, höher als bei Frauen, die keine Pille einnehmen.

Die wichtigste Gegenmaßnahme ist Bewegung und ausreichendes Trinken. Bewege Deine Füße hierzu so oft es geht auch im Sitzen, beispielsweise indem Du abwechselnd ein Bein anhebst und mit dem Fuß eine „8“ in die Luft zeichnest oder abwechselnd die Ferse und Zehen beider Füße anhebst. Weiterhin solltest Du auch versuchen, so oft wie möglich aufzustehen. Schlage Deine Beine wenn möglich nicht übereinander.

Kann ich die Menstruationsblutung verschieben?

Es wird eigentlich nicht empfohlen, die Blutung zu verschieben. In Ausnahmefällen ist dies jedoch möglich, denn nicht immer kommt die Blutung zu einem günstigen Zeitpunkt. Auf Deiner Reise kannst Du Deinen Zyklus selber kontrollieren, indem Du Deine Pille einfach weiternimmst. Statt des üblichen Einnahmerhythmus von 21 Tagen mit einer einwöchigen Pause kannst Du einfach am 22. Tag mit der nächsten Packung Deiner Pille beginnen. Besprich Dein Vorhaben vor Deiner Reise jedoch mit Deiner Frauenärztin oder Deinem Frauenarzt, denn nicht jede Pille ist gleich. Bedenke auch, dass es ggfs. zu kleineren Zwischenblutungen kommen kann.



Extratipp:

Nimm für unvorhergesehene Ereignisse immer einen Blister Ersatzpillen mit.

Pille und andere Reise-Medikamente – ist das möglich?

Einige Medikamente, die eventuell auch in Deiner Reiseapotheke vorkommen, können die Wirksamkeit Deiner Pille beeinträchtigen. So können Arzneimittel wie beispielsweise Antibiotika, einige Malariapräparate oder Abführmittel unter Umständen die Wirkung Deiner Pille aufheben. Am Besten sprichst Du vor der Reise mit Deiner Ärztin/Deinem Arzt oder Deiner Apotheke über den Inhalt Deiner Reiseapotheke und ob für eines der Präparate Einreisebestimmungen für das Zielland gelten.

Extratipp:

Die Pille gehört ins Handgepäck. Insbesondere bei längeren Flugreisen muss auch oftmals während der Anreise zum Zielort die Einnahme erfolgen. Außerdem bist Du auch dann auf der sicheren Seite, falls Dein Koffer verloren gehen sollte.

Was Du im Urlaub wissen musst!

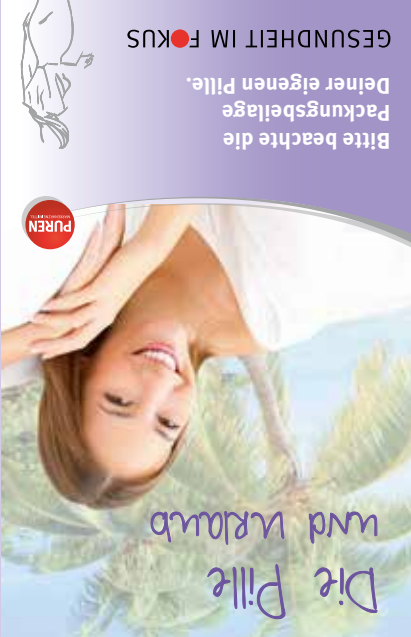


Die Urlaubszeit ist die schönste Zeit des Jahres. Egal ob Sonne, Strand und Meer oder Schnee und Berge – Deine Pille ist immer mit dabei.

Bei Reisen ins Ausland gilt es allerdings, ein paar Punkte zu beachten. Dieser Faltpapier beantwortet Dir die wichtigsten Fragen zu Deiner Pille im Urlaub und gibt Dir einige nützliche Tipps.

Wir wünschen Dir eine schöne und erholsame Zeit.

Dein PUREN-Team



GESUNDHEIT IM FOKUS

Bitte beachte die Packungsbeilage Deiner eigenen Pille.

PUREN

Dieser Faltpapier wurde ausgegeben von:



www.verhuetung-und-ich.de



PUREN
MARKENARZNEIMITTEL

GESUNDHEIT IM FOKUS

PUREN Pharma GmbH & Co. KG

Ein Unternehmen der Aurobindo Pharma Ltd.

Willy-Brandt-Allee 2

D-81829 München

T +49 (0) 89 558 909 - 0

W www.puren-pharma.de

50000018





Verliert die Pille bei tropischen Temperaturen ihre Wirksamkeit?

Die in der Pille enthaltenen Hormone sind temperaturempfindlich. Du solltest daher Deine Pille an einem möglichst kühlen Ort, wie z. B. im Schatten oder in der Schublade, aufbewahren. Auf jeden Fall solltest Du Deine Pille vor längerer direkter Sonneneinstrahlung schützen, da bei hohen Temperaturen die Wirksamkeit verringert sein kann.

Extratipp:

Pack auch Kondome in Deinen Koffer für unvorhergesehene Ereignisse, wie z. B. verloren gegangene Pillen. Bedenke auch – Deine Pille alleine schützt Dich nicht vor Geschlechts- und Infektionskrankheiten. Ein Kondom ist hierfür unerlässlich!

Pille und Zeitverschiebung – was muss ich beachten?

Das Einnahmeintervall muss auch während der Reise eingehalten werden. Andernfalls besteht kein ausreichender Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft. Zu unterscheiden ist jedoch die Art Deiner Pille sowie die Dauer der Zeitverschiebung.

Mikropille:*

Bei der Verhütung mit einem Kombinationspräparat wird die Pille alle 24 Stunden eingenommen. Die Wirkung bleibt auch bei einer um 12 Stunden verzögerten Einnahme erhalten, sodass zwischen 2 Einnahmen max. 36 Stunden liegen dürfen. Bei einer Zeitverschiebung von nicht mehr als 12 Stunden kannst Du Deine Pille somit weiter zur gewohnten Uhrzeit (die gewohnte Uhrzeit von zu Hause) einnehmen. Zu beachten ist jedoch, dass es zu einer zusätzlichen Verschiebung aufgrund von Sommer- oder Winterzeit kommen kann. Eine Zeitverschiebung könnte dann im extremsten Fall mehr als 12 Stunden betragen. Ist das der Fall, nimmst Du 12 Stunden nach der letzten Einnahme eine zusätzliche Pille aus Deinem Ersatzblister ein und die folgenden Pillen danach wieder zur gewohnten Zeit.

Beispiel Mikropille:

Alle Reiseziele

(außer Ostasien, Ostaustralien, Neuseeland, Westpazifik):

- Einnahme vor der Abreise zum Beispiel morgens 8 Uhr
- Nächste Pilleneinnahme am Reiseziel um 8 Uhr Ortszeit (wie zu Hause)

Reiseziele in Ostasien, Ostaustralien, Neuseeland, Westpazifik
(12 Stunden Zeitverschiebung):

- Einnahme vor der Abreise zum Beispiel morgens 8 Uhr
- Nächste Pilleneinnahme zum Beispiel 12 Stunden nach der letzten Einnahme
- Nächste Pilleneinnahme am Reiseziel um 8 Uhr Ortszeit (wie zu Hause)

Was passiert bei Erbrechen und Durchfall?

Gerade im Urlaub kommt es häufig zu Magen-Darm-Beschwerden. Die Gründe hierfür sind vielfältig: ungewohntes Essen, die Qualität des Wassers, die hygienischen Bedingungen vor Ort. Aber auch Klima und Temperatur können unserem Magen-Darm-Trakt zusetzen.

Wenn es trotz aller Vorsichtsmaßnahmen (siehe Extratipp) trotzdem zu Erbrechen oder Durchfall kommt, gilt Folgendes:

- Treten Erbrechen oder Durchfall innerhalb von 3 Stunden nach der Pilleneinnahme auf, musst Du innerhalb von 12 Stunden nach der regulären Einnahmezeit eine weitere Pille einnehmen, um die Wirksamkeit nicht zu gefährden. Verwende hierzu eine Pille aus Deinem Ersatzblister. (Achtung: Bei der Minipille mit einem Wirkstoff musst du innerhalb von 3 Stunden eine weitere Pille einnehmen.)
- Bitte beachte: Wenn du in der ersten Einnamewoche bist, deine Ersatzpille **später als 12 Stunden nach der regulären Zeit** einnimmst und in der Woche davor Geschlechtsverkehr hattest, besteht kein Empfängnischutz mehr. Bitte gehe so schnell wie möglich zu Deiner Ärztin/Deinem Arzt.
- Dauern die Beschwerden länger an, werden die restlichen Pillen wie gewohnt eingenommen. Ein Schutz vor Schwangerschaft besteht dann unter Umständen nicht mehr. Du solltest zusätzlich verhüten (z. B. mit Kondomen) und Deine Ärztin/Deinen Arzt um Rat fragen.

Extratipp:

Vorsicht auch bei gewaschenem Obst oder Gemüse (z. B. Salate, Gurken, Tomaten, Äpfel etc.). Gerade auf Fernreisen gilt die Regel: Cook it, boil it, peel it or forget it! Auch bereits vorgeschnittenes Obst sollte man meiden und lieber selber schälen.



Minipille:*

Das Einnahmeintervall ist 24 Stunden, die maximale mögliche Abweichung ist hier nur 3 Stunden groß und muss unbedingt eingehalten werden. Der Einnahmerhythmus muss also an die entsprechende Zeitzone angepasst werden. Sollte die neue Einnahmezeit mitten in der Nacht liegen, kannst Du den Abstand zwischen 2 Einnahmen einmalig auf 12–16 Stunden verkürzen und dann alle 24 Stunden eine weitere Pille einnehmen.

Beispiel Minipille:

Alle Reiseziele bis zu 3 Stunden Zeitverschiebung

(Europa, Afrika, Vord. Orient, Atlantik):

- Einnahme vor der Abreise, zum Beispiel morgens 8 Uhr
- Nächste Pilleneinnahme am Reiseziel um 8 Uhr Ortszeit (wie zu Hause)

Reiseziele mit mehr als 3 Stunden Zeitverschiebung und Flug nach Osten
(Asien, Indischer Ozean, Pazifik):

- Einnahme vor der Abreise zum Beispiel morgens 8 Uhr
- Nächste Pilleneinnahme beim nächsten Tagesanbruch
- Nächste Pilleneinnahme am Reiseziel um 8 Uhr Ortszeit (wie zu Hause)

Reiseziele mit mehr als 3 Stunden Zeitverschiebung und Flug nach Westen
(Amerika, Karibik, Pazifik):

- Einnahme vor der Abreise, zum Beispiel morgens 8 Uhr
- Nächste Pilleneinnahme bei Ankunft oder Zwischenlandung auf einem anderen Kontinent
- Nächste Pilleneinnahme am Reiseziel um 8 Uhr Ortszeit (wie zu Hause)

* Bitte prüfe in der Packungsbeilage Deiner Pille, ob diese Informationen auch für Deine Pille zutreffen.