

So verhüte
ICH



PUREN
MARKENARZNEIMITTEL

Patientenratgeber –
sicher verhüten mit der Pille

GESUNDHEIT IM F●KUS



Sicher verhüten mit der Pille

Die Empfängnisverhütung mit der Pille ist eine der sichersten Verhütungsmethoden – und zudem eine sehr einfache.

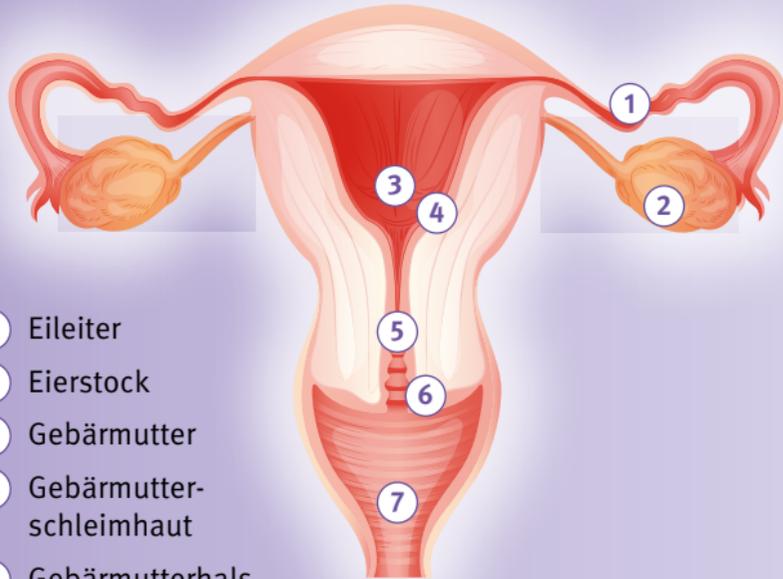
Zusammen mit Deiner Ärztin/Deinem Arzt kannst Du gemeinsam darüber entscheiden, welche Antibabypille die „Richtige“ für Dich ist.

Dieser Ratgeber enthält die wichtigsten Informationen zur Wirkung und korrekten Einnahme der Pille.

Inhalt

	Seite
Die weiblichen Geschlechtsorgane	4
Der weibliche Zyklus	5 – 7
Wie wirkt die Pille?	8 – 9
Welche verschiedenen Pillen gibt es?	10 – 15
Welche Pille ist die „Richtige“ für mich?	16 – 21
Richtige Einnahme	22 – 28
Häufige Fragen zur Pille	29 – 34

Die weiblichen Geschlechtsorgane



- 1 Eileiter
- 2 Eierstock
- 3 Gebärmutter
- 4 Gebärmutter-schleimhaut
- 5 Gebärmutterhals
- 6 Muttermund
- 7 Scheide

Der weibliche Zyklus

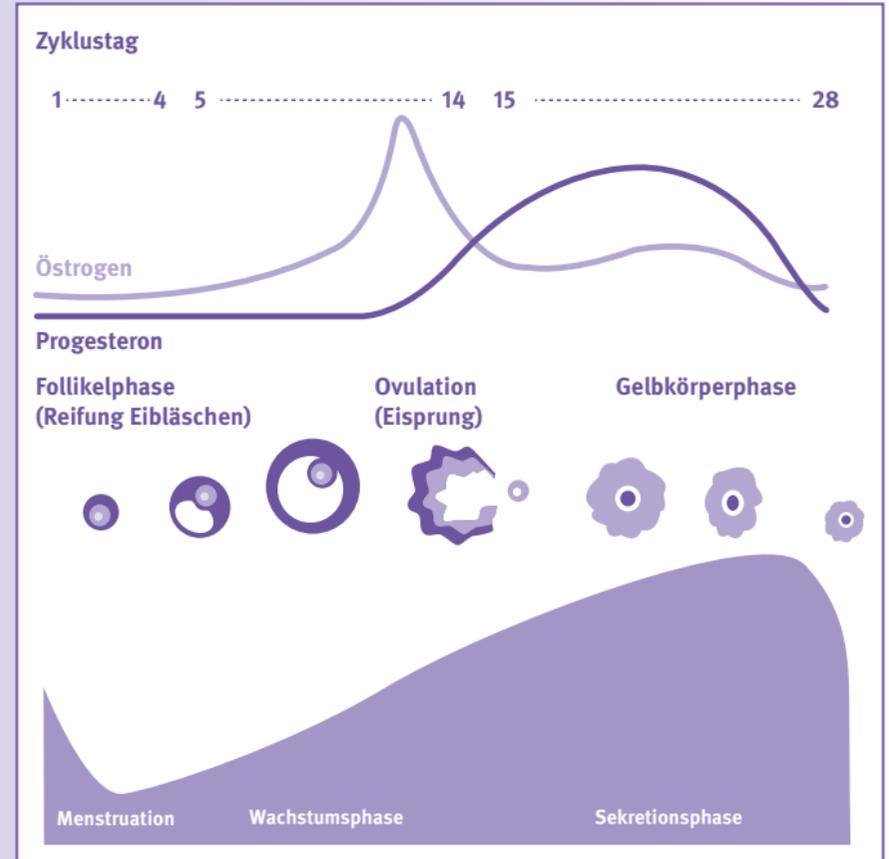
Der Zyklus einer Frau dauert im Durchschnitt ca. 28 Tage. Er beginnt mit dem ersten Tag der Regelblutung und endet am Tag vor dem Beginn der nächsten Regelblutung.

Während der Regelblutung beginnt die Reifungsphase der Eibläschen, die eine Eizelle enthalten (Follikelphase). In der Regel entwickelt sich jedoch nur eines dieser Eibläschen zum sprungbereiten Leitfollikel. Ist das Eibläschen reif, erfolgt der Eisprung (Ovulation). Dabei platzt das Eibläschen auf und die Eizelle „springt“ in den Eileiter über. Geschieht es doch einmal, dass sich mehrere Eibläschen weiterentwickeln und auch mehrere befruchtet werden, entstehen Mehrlinge.

Die Eizelle hat eine Größe von ca. 0,1 mm und benötigt für ihre Wanderung durch den Eileiter zur Gebärmutter ca. 3 Tage. Die Eizelle kann in den ersten 12 bis 24 Stunden nach dem Eisprung befruchtet werden. Wichtig zu wissen: Spermien können im Körper einer Frau einige Tage überleben – das heißt, auch wenn der Geschlechtsverkehr bereits vor dem Eisprung stattgefunden hat, kann es zu einer Schwangerschaft kommen.

Nach dem Eisprung entsteht im Eierstock der Gelbkörper aus dem geplatzten Eibläschen (Follikel). Dieser Gelbkörper beginnt, das Hormon Progesteron zu bilden. Progesteron bereitet die Gebärmutter-schleimhaut für die Einnistung der Eizelle vor (Gelbkörperphase).

Hat keine Befruchtung stattgefunden, wird die Eizelle zusammen mit der Gebärmutter-schleimhaut bei der nächsten Regelblutung wieder ausgestoßen.





Wie wirkt die Pille?

Egal, ob Du die Pille bereits anwendest, oder demnächst mit der Einnahme beginnst – es ist in jedem Fall wichtig zu wissen, welche Wirkstoffe Du einnimmst und was in Deinem Körper damit passiert.

Moderne Pillen enthalten Hormone in niedrigen Dosen, die den weiblichen Geschlechtshormonen ähneln. Durch Ihre sehr hohe Sicherheit und die einfache Anwendung ist die Pille gerade bei jungen Frauen ein beliebtes Verhütungsmittel.

Wirkmechanismus

Je nach Pillenart wird der Zyklus durch die Einnahme der Pille beeinflusst – einige Pillen kombinieren auch die folgenden Eigenschaften:

- Die Einnahme der Hormone unterdrückt den Eisprung – und ohne herangereifte Eizelle ist auch keine Befruchtung möglich.
- Die Beschaffenheit des Gebärmutter Schleims verändert sich. Er verflüssigt sich nicht wie normal, sondern bleibt zähflüssig und bildet einen Schleimpfropf am Gebärmutterhals, der für Spermien nur schwer zu durchdringen ist.
- Die Gebärmutter Schleimhaut baut sich nicht dick genug auf, um die Einnistung einer befruchteten Eizelle zu ermöglichen.

Welche verschiedenen Pillen gibt es?

Kombinationspräparate (Mikropille)

Wie die Bezeichnung "Kombinationspräparat" schon sagt, wirkt diese Art der Antibabypille durch eine Kombination zweier Hormone – und zwar ein Östrogen und ein Gestagen. Die Mikropille unterdrückt den Eisprung, verändert die Gebärmutterschleimhaut und verfestigt die Schleimbarriere am Gebärmutterhals.

Sie enthält nur sehr wenig Östrogen und ist deshalb relativ gut verträglich. Neben dem Schutz vor einer Schwangerschaft hat sie weitere Begleitwirkungen: Abhängig davon, welches Gestagen verwendet wird, kann sie das Hautbild verbessern, die Regelblutung abschwächen und die Menstruationsbeschwerden erleichtern sowie Haarausfall und fettiges Haar verringern.



Die Einnahme der Kombinationspräparate erfolgt i. d. R. an 21 Tagen. Danach folgt eine 7-tägige Einnahmepause, in der die Entzugsblutung einsetzt.

Minipille

Die klassische Minipille enthält nur ein Hormon – und zwar ein Gestagen. Die Minipille verändert die Gebärmutterschleimhaut und verfestigt die Schleimbarriere am Gebärmutterhals. Für Frauen, die Östrogene nicht vertragen, ist die Minipille eine gute Alternative. Wichtig zu wissen: Die Minipille muss täglich zur selben Uhrzeit eingenommen werden, um eine sichere Wirkung zu erzielen (Abweichung max. +/- 3 Stunden). Die Einnahme erfolgt täglich ohne Einnahmepause.

Neue Minipille (Gestagenpille)

Inzwischen gibt es eine moderne Form der Minipille – die sog. Neue Minipille. Zusätzlich zur Wirkweise der klassischen Minipille unterdrückt sie den Eisprung. Die Neue Minipille wirkt dadurch zuverlässig wie ein Kombinationspräparat und bringt noch eine weitere positive Eigenschaft mit sich: Das Einnahmefenster beträgt +/- 12 Stunden.

Pille danach

Die „Pille danach“ ist eine apothekenpflichtige Notfallmedikation, die dann angewendet wird, wenn eine ungewollte Schwangerschaft infolge einer Verhütungspanne oder ungeschütztem Geschlechtsverkehr verhindert werden soll.

Je nach Wirkstoff muss die „Pille danach“ innerhalb von 72 bzw. 120 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr eingenommen werden – wobei hier gilt: Je schneller die Einnahme erfolgt, desto sicherer ist die Wirkung. Die „Pille danach“ sollte nur in Notfällen verwendet werden. Sie eignet sich nicht zur regelmäßigen Verhütung.

Verhüten – aber sicher!

Es gibt eine Vielzahl an Verhütungsmethoden. Um deren Zuverlässigkeit einschätzen zu können, gibt es den so genannten „Pearl-Index“. Dieser gibt an, wie viele von 100 Frauen mit dem entsprechenden Verhütungsmittel innerhalb eines Jahres schwanger wurden. Je niedriger der Wert also ist, desto zuverlässiger ist die Methode.

Verhütungsmethoden im Vergleich

Methode	Pearl-Index
Pille	0,1–0,9
Minipille	0,14–3
Dreimonatsspritze	0,3–1,4
Hormonimplantat	0,08
Scheidendiaphragma	1–20
Portiokappe	6–30
Tubensterilisation	Versagen 1 von 1.000 Sterilisationen
Vasektomie	1 von ca. 400 bleibt zeugungsunfähig
Spermizide	3–21
Kondome	2–14
Vaginalring	0,65–1,18
Hormonpflaster	0,72–0,9
Kupferspirale	0,9–3
Hormonspirale	0,16
Hormon-Messung	5–6
Temperatur-Methode	0,8–3
Symptothermale Methode	0,26–2,2
Zykluscomputer	Jeweiliger Pearl-Index der Methoden, die sie unterstützen

Welche Pille ist die „richtige“ für mich?

Die aktuell erhältlichen Pillen wie die Mikropille, Minipille oder die Neue Minipille bieten oft neben dem sicheren Schutz vor einer Schwangerschaft weitere Vorteile für die Anwenderin. Die verschiedenen Kombinationen und Dosierungen der Hormone sind auf die unterschiedlichsten Bedürfnisse abgestimmt.

Die Entscheidung, welche Pille die „Richtige“ ist, solltest Du gemeinsam mit Deiner Ärztin/Deinem Arzt treffen – sprich mit ihr/ihm über Deine Bedürfnisse und die Eigenschaften der verschiedenen Pillen.

Nachfolgend haben wir einige Vor- und Nachteile der Pille aufgelistet. Bitte beachte, dass diese nicht auf jede Anwenderin zutreffen müssen.



Vorteile:

- Relativ sicheres Verhütungsmittel.
- Weniger Menstruationsbeschwerden (Regelschmerzen können mit der Einnahme der Pille gelindert werden).
- Gute Zykluskontrolle (Man weiß genau, wann die Monatsblutung einsetzt).
- Schwächere Regelblutung (Blutungsstärke nimmt durch die Pille meist ab).
- Einfache Anwendung.
- Keine Auswirkungen auf Fruchtbarkeit (Nach Absetzen der Pille werden die Frauen meist schnell schwanger).
- Anwendung über einen längeren Zeitraum möglich.
- Verbesserung des Hautbildes (Durch die weiblichen Geschlechtshormone verbessert sich das Hautbild deutlich).

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/sexualitaet/verhuetung/verhuetungsmittel/hormonelle-verhuetung/pille>

Nachteile:

- Nebenwirkungen wie u. a. Übelkeit und Erbrechen, Gewichtszunahme, sexuelle Lustlosigkeit, Zwischenblutungen, Spannungsgefühl in den Brüsten.
- Eingeschränkter Schutz bei Durchfall oder Erbrechen.
- Kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten.
- Höheres Thromboserisiko (Verschluss eines Blutgefäßes aufgrund der Verschleppung eines Blutgerinnsels). Das Risiko ist auch abhängig von Deinem natürlichen Risiko für venöse Thromboembolien (VTE) und arterielle Thromboembolien (ATE) sowie Deiner persönlichen medizinischen Vorgeschichte.
- Die Pille darf nur von gesunden Frauen eingenommen werden, da sie auch Auswirkungen auf Herz und Kreislauf haben kann.

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/sexualitaet/verhuetung/verhuetungsmittel/hormonelle-verhuetung/pille>

Besondere Vorsicht gilt auch, wenn einer der folgenden Faktoren auf Dich zutrifft, wie z. B. Rauchen, Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, Migräne, zunehmendes Alter (insbesondere älter als 35 Jahre), wenn Du Dich über einen längeren Zeitraum nicht bewegst oder im Rollstuhl sitzt, oder ein unmittelbarer Verwandter einen Herzanfall oder Gehirnschlag erlitten hat.

- Das Risiko, eine Thrombose zu bekommen ist bei Frauen, die die Pille einnehmen, höher als bei Frauen, die keine Pille einnehmen.

Es ist wichtig, dass Du eventuell auftretende Nebenwirkungen, Knoten in der Brust, starke Bauchschmerzen oder Anzeichen eines Blutgerinnsels, umgehend mit Deiner Ärztin/Deinem Arzt besprichst.

Bitte informiere Dich in der Packungsbeilage Deiner Pille über weitere mögliche Risiken.



Richtige Einnahme

Das A und O einer sicheren Verhütung mit der Pille ist die richtige Einnahme. Auf den folgenden Seiten findest Du alle wichtigen Informationen zur richtigen Einnahme. Bitte beachte zudem die Hinweise Deiner Ärztin/Deines Arztes und die Packungsbeilage.

Beginn der Einnahme

Wenn Du zum ersten Mal die Pille einnimmst, beginn damit am ersten Tag Deiner Regelblutung. Bitte entnimm aus dem Blister die Tablette mit der Kennzeichnung des entsprechenden Wochentags. Der Empfängnisschutz ist ab dem ersten Tag der Einnahme gewährleistet.

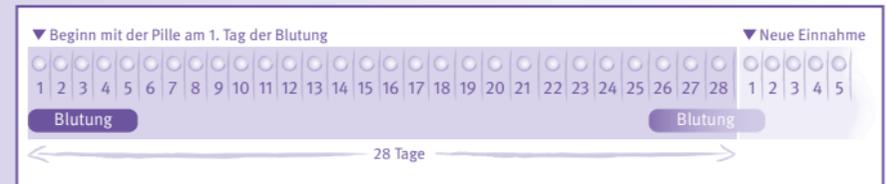
Die Mikropille wird i. d. R. an 21 Tagen eingenommen, danach folgt eine 7-tägige Einnahmepause.

Mikropille



Die Minipille und die Neue Minipille werden ohne Unterbrechung an allen 28 Zyklustagen eingenommen. Die Einnahme sollte am ersten Zyklustag (= erster Tag der Regelblutung) beginnen. Bei einem späteren Einnahmebeginn (2. – 5. Zyklustag) sollten für 7 Tage zusätzliche Verhütungsmethoden angewendet werden.

Minipille / Neue Minipille



Einnahmefehler

Bitte beachte bei einer verspäteten oder vergessenen Einnahme von Pillen, die 21 Tage mit einer 7-tägigen Einnahmepause eingenommen werden (Mikropille), die folgenden Hinweise:

Wenn Du die Einnahmezeit um weniger als 12 Stunden überschritten hast, ist der Empfängnisschutz noch gewährleistet. Dies gilt allerdings nicht für die Minipille und die Neue Minipille – bitte beachte hierzu Seite 28.

Vergessene Einnahme mehrerer Pillen aus der aktuellen Packung

- Bitte wende Dich an Deine Ärztin/Deinen Arzt, da kein Empfängnisschutz besteht. Wende zudem beim Geschlechtsverkehr zusätzliche Verhütungsmethoden, wie z. B. Kondome, an.

Vergessene Einnahme um mehr als 12 Stunden

Bei einer Einnahme der Pille mit mehr als 12 Stunden Verspätung ist die empfängnisverhütende Wirkung nicht mehr voll gewährleistet.

- Bei Mikropillen muss jetzt unterschieden werden, in welcher Woche die Einnahme vergessen wurde:

1. Einnahmewoche

Bitte hole die Einnahme der vergessenen Pille schnellstmöglich nach – auch wenn dies bedeutet, dass Du 2 Tabletten gleichzeitig nehmen musst. Die weiteren Tabletten nimmst Du dann wieder zur gewohnten Zeit ein. Bitte wende in den folgenden 7 Tagen zusätzliche Verhütungsmethoden, wie z. B. Kondome, an. Falls Du in der Woche vor dem Einnahmefehler Sex hattest, besteht das Risiko einer Schwangerschaft. Bitte lass Dich dazu von Deiner Ärztin/Deinem Arzt beraten.

2. Einnahmewoche

Bitte nimm die verpasste Pille sofort ein – auch wenn dies bedeutet, dass Du 2 Tabletten an einem Tag nehmen musst. Setze die Einnahme wie gewohnt fort und mache dann die 7-tägige Einnahmepause.

Bei manchen Pillen sind 7 Tage zusätzliche Empfängnisverhütung (z. B. Kondome) nötig – bitte prüfe im Beipackzettel, ob Deine Pille zu diesen Ausnahmen zählt!

3. Einnahmewoche

Bei einer vergessenen Einnahme in der 3. Woche gibt es zwei Möglichkeiten. **Bitte prüfe im Beipackzettel Deiner Pille, welche der beiden Möglichkeiten für Dich infrage kommt:**

- **Möglichkeit 1:**

Bitte nimm die verpasste Pille sofort ein – auch wenn dies bedeutet, dass Du 2 Tabletten an einem Tag

nehmen musst. Nimm dann alle weiteren Pillen ein, bis der Blister leer ist. Mache danach **ohne Pause** mit einem neuen Blister weiter.

Weitere Maßnahmen zur Empfängnisverhütung sind **bei den meisten Pillen** nicht notwendig. Bei **manchen Pillen** sind allerdings **7 Tage zusätzliche Empfängnisverhütung (z. B. Kondome) nötig** – bitte prüfe im Beipackzettel, ob Deine Pille zu diesen Ausnahmen zählt!

- **Möglichkeit 2:**

Breche die Einnahme aus der aktuellen Packung sofort ab und setze 7 Tage aus. Der Tag der vergessenen Pille zählt mit. Fange danach eine neue Packung an. Weitere Maßnahmen zur Empfängnisverhütung sind nicht notwendig.

Vergessene Einnahme der Minipille und der Neuen Minipille

- Die Wirkung ist nicht mehr gewährleistet. Bitte hole die Einnahme der Pille schnellstmöglich nach, auch wenn das heißt, dass Du 2 Tabletten gleichzeitig einnehmen musst. Bitte setze danach die Einnahme der Pille wie gewohnt fort und wende für die nächsten 7 Tage zusätzliche Verhütungsmethoden an. Aufgrund der niedrigen hormonellen Dosierung müssen Minipillen immer zur selben Zeit genommen werden (max. +/- 3 Stunden), um einen sicheren Schutz zu gewährleisten. Eine Ausnahme bildet hier nur die Neue Minipille mit einem Zeitfenster von max. +/- 12 Stunden.



Häufige Fragen zur Pille

Auf den folgenden Seiten haben wir einige Fragen zusammengestellt, die Dir helfen sollen, Deine eigenen Wünsche und Einstellungen zu Verhütungsmethoden zu ordnen. Weitere Fragen solltest Du mit Deiner Ärztin/Deinem Arzt besprechen.

Was mache ich bei Durchfall oder Erbrechen?

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 daher eine zusätzliche Verhütungsmethode verwenden (z. B. Kondome) und Deine Ärztin/Deinen Arzt um Rat fragen.

Wie nehme ich die Pille bei Fernreisen mit Zeitverschiebung ein?

Nimm die Pille trotz Zeitverschiebung in den gewohnten Abständen (optimal: alle 24 Stunden) weiter ein. Zur rechtzeitigen Erinnerung an die Einnahme lege einfach eine Uhr mit der Heimatzeit ins Gepäck oder lasse Dich von Deinem Handy-Wecker erinnern. Andernfalls besteht kein ausreichender Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft.

Wenn Du Deine Einnahmezeit auf die jeweilige Ortszeit umstellen möchtest, dann muss jedoch die Art Deiner Pille sowie die Dauer der Zeitverschiebung beachtet werden.

Kann ich meine Regelblutung verschieben?

Es wird eigentlich nicht empfohlen, die Regelblutung zu verschieben. In Ausnahmefällen kannst Du jedoch nach der Einnahme der letzten Pille direkt ohne die 7-tägige Pause mit der Einnahme einer neuen Blisterpackung beginnen. Du kannst die neue Packung bis zum Ende aufbrauchen und dann die 7-tägige Pause einlegen oder die Pause nach Wunsch vorverlegen. Im Blister verbleibende Pillen kannst Du als Ersatz aufbewahren (z. B. für Fernreisen).

Beeinflusst die Pille die Fruchtbarkeit?

Nein, die Fruchtbarkeit wird nicht von der Pille beeinflusst. Bereits kurze Zeit nach dem Absetzen der Pille kann es zu einer Schwangerschaft kommen – egal, wie lange die Pille davor eingenommen wurde.

Rauchen und die Pille – geht das?

Unabhängig davon, dass Rauchen nicht gesund ist, erhöht es auch das Risiko einer Thrombose bei gleichzeitiger Einnahme einer östrogenhaltigen Pille (Mikropille). Östrogen wirkt sich auf die Faktoren aus, die eine Rolle bei der Blutgerinnung spielen. Dadurch nimmt das Thromboserisiko zu – gerade bei Frauen ab 35 Jahren. Raucherinnen ab 35 sollten deshalb mit der Neuen Minipille verhüten.

Wirkt sich die Pille auf die Stimmung aus?

Sexualhormone können sich auf die Stimmung auswirken. Oft macht sich dies dadurch bemerkbar, dass man vor der monatlichen Blutung besonders empfindlich reagiert. Solche zyklusabhängigen Gemütsschwankungen sind völlig normal. Bei einer besonders starken Ausprägung spricht man vom so genannten prämenstruellen Syndrom (PMS) – dieses kann bei Bedarf behandelt werden. Schon die Wahl der richtigen Pille kann diese Symptome positiv beeinflussen. Wenn Du den Eindruck hast, dass die Pille mit Deinen Stimmungsschwankungen zusammenhängt, sprich bitte mit Deiner Ärztin/Deinem Arzt darüber.





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

5000017