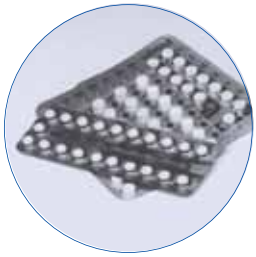
VERHÜTUNGS-
METHODEN

# Die Pille



Die Pille

pro familia
Deutsche Gesellschaft für Familienplanung,
Sexualpädagogik + Sexualberatung e.V.

**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
9. überarbeitete Auflage 2010, 690.000 - 770.000
Grafikdesign: Atelier Warminski/BDG, Büdingen. www.warminski.de
Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

# Inhalt

Die Pille 4
Wie wirkt die Pille? 4
Welche Pillensorten gibt es? 4
Wie sicher ist die Pille? 6
Wie muss ich die Pille nehmen? 6
Wann muss ich mit der Pille anfangen? 7
Was mache ich, wenn ich die Pille vergessen habe? 9
Was ist, wenn ich andere Medikamente nehmen muss? 11
Welche Untersuchungen müssen gemacht werden, wenn ich die Pille nehme? 11
Welche Nebenwirkungen und Gesundheitsrisiken können auftreten? 12
Wann sollte die Pille nicht oder nur nach Abwägung der Risiken genommen werden? 16
Wie lange kann ich die Pille nehmen? 17
Was passiert, wenn ich die Pille absetze? 17
Was ist, wenn ich trotz Pille schwanger werde? 18
Kann ich die Pille nehmen, wenn ich mein Kind stille? 18
Die Mini-Pille 19
Die Pille für minderjährige Mädchen 20
Die »Pille danach« 21
Wie bekomme ich die Pille und was kosten sie? 21
Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten 22
Weitere Fragen? 24
Ihre Rechte sind uns wichtig 24
Unsere Beratung soll Ihnen nützen 24
Weitere Broschüren der pro familia 27

## Die Pille

1961 wurde die erste »Anti-Baby-Pille« in Deutschland auf den Markt gebracht. Heute ist die Pille vor allem bei jüngeren Frauen das am häufigsten verwendete Verhütungsmittel in Deutschland. Über 70% der Frauen zwischen 20 und 29 Jahren nehmen die Pille, bei Frauen über 30 sind es mehr als 40%.

## Wie wirkt die Pille?

Die Pille enthält künstliche Hormone. Diese haben Ähnlichkeit mit den Geschlechtshormonen Östrogen und Progesteron, die in den Eierstöcken der Frau gebildet werden. Die Hormone in der Pille haben folgende Wirkungen, die alle zusammen eine Schwangerschaft verhindern:

- In den Eierstöcken wird der Eisprung unterdrückt.
- Der Schleim im Gebärmutterhals wird fester, so dass keine Samenzellen in die Gebärmutter kommen.
- Der Transport von Samenzelle und Eizelle im Eileiter wird gestört.
- Die Gebärmutterschleimhaut wird verändert, so dass sich dort keine befruchtete Eizelle einnisten kann.

Diese Veränderungen bestehen nur, solange die Pille eingenommen wird. Nach dem Absetzen kann eine Frau rasch wieder schwanger werden.

## Welche Pillensorten gibt es?

In Deutschland gibt es über 50 verschiedene Pillenpräparate. Es kann sein, dass Sie mehrere Präparate ausprobieren müssen, bis Sie eines gefunden haben, das für Sie geeignet ist.

### Kombinationspräparate

Die meisten Pillenpräparate enthalten Östrogene und Gestagene. Sie werden Kombinationspräparate genannt. Alle Präparate enthalten das künstliche Östrogen Ethinylestradiol. Es gibt unterschiedlichen Dosierungen von 20 bis 50 Mikrogramm. Bei den Gestagenen gibt es viele verschiedene Stoffe.

Es gibt Kombinationspräparate, bei denen alle Tabletten die gleiche Dosierung enthalten. Sie heißen Ein-Phasen-Präparate. Man kann sie daran erkennen, dass alle Pillen die gleiche Farbe haben.
Außerdem gibt es 2- und 3-Stufen-Präparate, bei denen die Pillen unterschiedliche Mengen an Östrogenen und Gestagenen enthalten. Die Pillen haben dann unterschiedliche Farben.

### Mikro-Pille

Mikro-Pille werden niedrig dosierte Präparate genannt, die 35, 30 oder 20 Mikrogramm Ethinylestradiol enthalten. Da inzwischen kaum noch höher dosierte Pillen benutzt werden, hat diese Bezeichnung aber ihre Bedeutung verloren.

### Mini-Pille

Manche Pillen enthalten nur Gestagen. Sie werden oft Mini-Pille genannt. Sie wirken anders als Kombinationspräparate und haben andere Nebenwirkungen. Außerdem gelten für sie besondere Regeln für die Einnahme. Nähere Informationen über die Mini-Pille finden Sie auf Seite 19.

## Wie sicher ist die Pille?

Die Pille ist eine sehr zuverlässige Verhütungsmethode, wenn sie immer regelmäßig und nach Vorschrift eingenommen wird. Von 100 Frauen, die ein Jahr lang die Pille ohne Fehler einnehmen, wird weniger als eine Frau schwanger. Es kann jedoch auch passieren, dass man eine oder mehrere Pillen vergisst, oder andere Einnahmefehler macht. Dann verhütet die Pille nicht so sicher und es können bis zu 8 von 100 Frauen in einem Jahr schwanger werden.
Was Sie tun müssen, um bei einem Fehler trotzdem nicht schwanger zu werden, erfahren Sie im Abschnitt »Pille vergessen«.
Auch wenn man gleichzeitig andere Medikamente nehmen muss oder wenn man Erbrechen und Durchfall hat, kann es sein, dass die Pille nicht sicher verhütet (siehe Seite 9 bzw. 11). Es ist deshalb wichtig,

bei der Ärztin, dem Arzt oder in der Apotheke zu fragen, ob ein Medikament die Wirkung der Pille stört.

## Wie muss ich die Pille nehmen?

Die Packungen enthalten einen oder mehrere »Blister«: das sind Karten, die die Pillen für einen Zyklus enthalten. Bei den meisten Präparaten sind es 21 Pillen, manchmal auch 22 oder 28 Pillen.
Sie müssen jeden Tag eine Pille nehmen, bis alle Pillen aus einem Blister aufgebraucht sind. Dann machen Sie eine Pause. Wenn Ihr Präparat 21 Pillen enthält, machen Sie sieben Tage Pause, bei 22 Pillen machen Sie sechs Tage Pause. Danach fangen Sie an, die Pille aus dem nächsten Blister zu nehmen. Auch in der Pause besteht weiter Verhütungsschutz. Wenn Ihr Präparat 28 Pillen enthält, machen Sie keine Pause. Wenn Sie die letzte Pille genommen haben, nehmen Sie am nächsten Tag die erste Pille vom nächsten Blister.
Zu welcher Tageszeit Sie die Pille nehmen, ist grundsätzlich egal. Aber Sie sollten sie jeden Tag zur gleichen Zeit nehmen. Sie können sich eine Zeit aussuchen, in der Sie gut an die regelmäßige Einnahme denken können. Sie können die Pillenpackung zum Beispiel neben die Zahnbürste legen. Frauen, die ein Mobiltelefon besitzen, können auch eingeben, dass das Telefon sie zu einer bestimmten Zeit daran erinnert, die Pille zu nehmen.
Wenn Ihnen nach der Einnahme ein bisschen übel oder schwindelig wird, ist es gut, die Pille direkt vor dem Schlafengehen zu nehmen.
Die meisten Frauen bekommen während der Einnahmepause eine Blutung. Meist ist sie schwächer und kürzer als die Regelblutung. Es ist aber egal, wann die Blutung kommt. Sie müssen auf jeden Fall am 7. beziehungsweise 8. Tag wieder mit der Pilleneinnahme anfangen. Manchmal kommt die Blutung auch schon, wenn Sie noch einige Pillen nehmen müssen, oder sie dauert noch an, wenn Sie mit dem neuen Blister anfangen. Sie richten sich mit der Pilleneinnahme nicht nach der Blutung.

## Wann muss ich mit der Pille anfangen?

Wenn Sie im vorangegangenen Monat keine hormonellen Verhütungsmittel (eine andere Pille, den Vaginalring, das Verhütungspflaster oder die 3-Monats-Spritze) benutzt haben, nehmen Sie die erste Pille am ersten Tag der Regelblutung. Dann besteht sofort Verhütungsschutz. Sie können auch zwischen dem zweiten und fünften Tag nach Beginn der Regelblutung die erste Pille nehmen. Dann müssen Sie während der ersten sieben Tage der Einnahme zusätzlich Barrieremethoden (zum Beispiel ein Kondom) benutzen.

Wenn Sie vorher einer andere Kombinationspille (mit 21 oder 22 Pillen in einem Blister) oder den Vaginalring oder das Verhütungspflaster benutzt haben, beginnen Sie mit dem neuen Präparat nach der normalen Pause von sechs oder sieben Tagen.

Wenn Sie vorher ein Pillenpräparat ohne Pause genommen haben (eine Minipille oder ein Präparat mit 28 Pillen in einem Blister), machen Sie keine Pause. Wenn Sie die letzte Pille genommen haben, nehmen Sie am nächsten Tag die erste Pille des neuen Präparats.

Wenn Sie einen Schwangerschaftsabbruch oder eine Fehlgeburt in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft hatten, können Sie am gleichen Tag mit der Pilleneinnahme beginnen.

Nach einer Geburt oder wenn Sie eine Fehlgeburt oder einem Schwangerschaftsabbruch nach dem dritten Monat hatten, besteht die Gefahr, dass Sie eine Thrombose (Blutgerinnsel in einem Blutgefäß im Bein) bekommen. Deshalb sollten Sie drei bis vier Wochen warten, bevor Sie anfangen, die Pille zu nehmen. Während der ersten sieben Tage müssen Sie dann zusätzlich eine Barrieremethoden, zum Beispiel ein Kondom, benutzen.

### Kann ich die Regelblutung verschieben?

Wenn Sie eine Einphasen-Pille nehmen, bei der alle Pillen die gleiche Farbe haben, können Sie die Regelblutung verschieben. Sie machen dann keine Pause. Wenn Sie die letzte Pille aus einem Blister genommen

haben, nehmen Sie am nächsten Tag die erste Pille aus dem neuen Blister. Es kann aber zu leichten Zwischenblutungen kommen, während Sie die Pillen des zweiten Blisters einnehmen.
Sie können alle Pillen des zweiten Blisters zu Ende nehmen und erst dann wieder eine Pause machen. Oder Sie können nur einige Pillen aus dem zweiten Blister nehmen und dann eine Pause machen. Wichtig ist, dass die Pause nicht länger als sieben Tage ist. Sie müssen spätestens am 8. Tag wieder mit der Einnahme beginnen und dann 21 bzw. 22 Tage lang jeden Tag die Pille einnehmen.
Es ist auch möglich, Einphasen-Pillen mehrere Monate lang ohne Pause zu nehmen, und erst nach drei, vier oder sechs Monaten eine Pause zu machen. Das wird »Langzyklus« genannt. Sie haben dann in dieser Zeit keine Regelblutungen. Oft treten aber in unregelmäßigen Abständen leichte Zwischenblutungen auf. Wenn Sie nach mehreren Monaten eine Einnahmepause machen, kommt oft keine Blutung.
Die Langzyklus-Einnahme kann gut sein für Frauen, die auch mit der Pille noch starke Regelschmerzen haben. Oder für Frauen, die immer in der Einnahmepause Kopfschmerzen bekommen. Die Frauen nehmen dann aber insgesamt mehr Hormone ein. Es ist nicht bekannt, ob damit mehr gesundheitliche Risiken auftreten.

### Was mache ich bei Reisen mit Zeitverschiebung?

Wenn Sie in ein Land mit großer Zeitverschiebung reisen, ist es am besten, die Pille weiter zur gewohnten Tageszeit (morgens oder abends) zu nehmen. Bei der Zeitumstellung wird der Abstand zwischen zwei Pillen entweder länger oder kürzer. Sicherer ist es, wenn der Zeitabstand kürzer ist. Er darf auf keinen Fall länger als 36 Stunden sein.
Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

## Was mache ich, wenn ich die Pille vergessen habe?

Im Alltag kann es leicht passieren, dass man eine oder mehrere Pillen vergisst. Deshalb ist es wichtig, zu wissen, was Sie dann tun können, um nicht schwanger zu werden.

Auch wenn Sie innerhalb von zwei Stunden nach der Pilleneinnahme erbrechen oder wenn Sie starken Durchfall haben, kann es sein, dass die Pille nicht wirkt. Deshalb sollten Sie dann so handeln, als ob Sie die Pille vergessen hätten (siehe unten).

**Die folgenden Empfehlungen gelten nur für Einphasen-Pillen mit 21 Tabletten, das heißt für Pillen mit Östrogen und Gestagen in der gleichen Dosierung (alle Pillen haben die gleich Farbe).**

Wenn Sie ein anderes Pillen-Präparat haben oder sich nicht sicher sind, was Sie tun müssen, sollten Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin oder in der nächsten pro familia-Beratungsstelle fragen.

Am wichtigsten ist, dass Sie die Pille weiter nehmen, sobald Sie den Fehler bemerken. Wenn Sie die Pille weniger als 12 Stunden zu spät nehmen, besteht der volle **Verhütungsschutz** weiter.

Prinzipiell hängt das Vorgehen und Ihre Verhütungssicherheit stark davon ab, in welcher Woche der Pilleneinnahme Sie die Pille vergessen haben:

### Sie haben eine Tablette in der ersten Woche vergessen

Nehmen Sie die vergessene Pille so schnell wie möglich, auch wenn Sie dann zwei Tabletten zur gleichen Zeit einnehmen. Nehmen Sie die Pille dann wie gewohnt weiter. In den nächsten sieben Tagen müssen Sie zusätzlich eine Barrieremethode zur Verhütung (z. B. Kondom) anwenden. Wenn Sie in den sieben Tagen vor der vergessenen Pilleneinnahme Geschlechtsverkehr hatten, könnte es sein, dass Sie schwanger werden. Wenn seit dem Geschlechtsverkehr weniger als 5 Tage vergangen sind, kann es sinnvoll sein, die »Pille danach« zu nehmen. Fragen Sie deshalb Ihren Frauenarzt/Ihre Frauenärztin. Informationen zur »Pille danach« finden Sie auf Seite 22.

### Sie haben eine Tablette in der zweiten Woche vergessen

Nehmen Sie die vergessene Pille so schnell wie möglich, auch wenn Sie dann zwei Tabletten zur gleichen Zeit einnehmen. Nehmen Sie die Pille dann wie gewohnt weiter. Wenn Sie vor der vergessenen Tablette die Pille sieben Tagen lang regelmäßig eingenommen haben, besteht weiter Verhütungsschutz. Wenn Sie sich trotzdem Sorgen machen, können Sie in den nächsten sieben Tagen eine Barrieremethode (z. B. Kondom) anwenden.

### Sie haben eine (oder mehrere) Tabletten hintereinander in dritten Woche vergessen

Wenn Sie in der letzten Woche der Einnahme Pillen vergessen, haben Sie zwei Möglichkeiten. Entweder nehmen Sie die Pillen aus dem angebrochene Blister bis zu Ende. Dann müssen Sie ohne Pause am nächsten Tag mit den Pillen aus dem nächsten Blister anfangen.

Oder Sie können sofort eine Pause machen. Dann müssen Sie am achten Tag, nachdem Sie die letzte Pille genommen haben, wieder mit dem neuen Blister anfangen. Sie brauchen dann keine zusätzlicher Verhütungsmittel.

Dies gilt jedoch nur, wenn Sie vor den vergessenen Tabletten die Pille sieben Tage lang ganz regelmäßig genommen haben. Wenn Sie auch vorher schon eine Pille vergessen haben, sollten Sie so vorgehen, wie unter »Sie haben eine Tablette in der ersten Woche vergessen« beschrieben

Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

### Sie haben mehr als eine Tablette in der ersten oder zweiten Woche vergessen

Wenn Sie in der ersten oder zweiten Woche mehr als eine Pille vergessen haben, kann es sein, dass Sie schwanger werden. Bis die nächste Regelblutung kommt, sollten Sie zusätzlich eine Barrieremethode (z.B. Kondom) anwenden. Möglicherweise ist es sinnvoll, die »Pille danach« zu nehmen. Daher sollten Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin fragen.

## Was ist, wenn ich andere Medikamente nehmen muss?

Einige Medikamente können die Wirkung der Pille verändern. Dann kann es sein, dass der Verhütungsschutz geringer ist.
Bei einigen Medikamenten, die bei Epilepsie eingenommen werden und bei Medikamenten gegen HIV-Infektionen weiß man sicher, dass die Pille dann nicht so sicher schützt.
Bei vielen anderen Medikamenten geht man von einer ähnlichen Wirkung aus, hat aber keine umfassenden wissenschaftlichen Daten dazu. Dazu gehören einige Antibiotika, Johanniskraut und einzelne Beruhigungs- und Schmerzmittel .
Deshalb ist es wichtig, dass Sie immer nach möglichen Wechselwirkungen fragen, wenn Sie Medikamente verschrieben bekommen oder selbst in der Apotheke kaufen. Sie können sich auch an eine pro familia-Beratungsstelle weden.
Übrigens kann die Pille auch umgekehrt die Wirkung von manchen Medikamenten verändern. Dann wirkt das Medikament vielleicht nicht oder es können mehr Nebenwirkungen auftreten.

## Welche Untersuchungen müssen gemacht werden, wenn ich die Pille nehme?

Bevor der Arzt oder die Ärztin die Pille verschreibt, muss er oder sie fragen, ob es bei Ihnen Krankheiten gibt, bei denen Sie die Pille nicht nehmen dürfen. Er/sie wird Sie nach Ihren Krankheiten und Krankheiten in Ihrer Familie fragen. Außerdem wird der Blutdruck gemessen. Die Ärztin oder der Arzt muss auch abklären, dass Sie nicht schwanger sind.
Bevor der Arzt oder die Ärztin Ihnen die Pille verschreibt, ist eine Unterleibsuntersuchung nur dann notwendig, wenn Sie Beschwerden haben. Viele Ärzte oder Ärztinnen machen trotzdem eine Untersuchung.
Während Sie die Pille nehmen, sollte der Blutdruck ein oder zweimal im Jahr kontrolliert werden, da der

Blutdruck durch die Pilleneinnahme manchmal ansteigen kann.
Einmal im Jahr sollte eine Unterleibsuntersuchung mit Krebsabstrich gemacht werden, und die Brust sollte einmal jährlich abgetastet werden.
Bei bestimmten Krankheiten können weitere Untersuchungen wie zum Beispiel Blutuntersuchungen vor oder während der Pilleneinnahme notwendig sein.

## Welche Nebenwirkungen und Gesundheitsrisiken können auftreten?

Die meisten Frauen vertragen niedrig dosierte Pillen ohne Probleme. Manchmal kann es aber zu Nebenwirkungen kommen. Die meisten Nebenwirkungen sind zwar unangenehm, aber nicht gefährlich für die Gesundheit. Viele Nebenwirkungen treten nur am Anfang auf und bessern sich dann. Wenn sie zu unangenehm sind oder auch nach einigen Wochen nicht besser werden, fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach einem anderen Präparat.

### Veränderung der Blutungen

Besonders in den ersten Monaten treten oft Zwischenblutungen auf, die unterschiedlich stark sein können. Die Regelblutung verändert sich ebenfalls. Sie wird meist deutlich schwächer und kürzer. Auch Regelschmerzen werden meist geringer.
Wenn Sie am Anfang unregelmäßige Blutungen und Zwischenblutungen haben, ist es sinnvoll, die Pillen möglichst regelmäßig weiter zu nehmen. Meist wird die Blutung nach zwei bis drei Monaten regelmäßiger. Wenn die Blutungen auch nach vier Monaten noch unregelmäßig sind, können Sie ein anderes Präparat ausprobieren.
Auch wenn Sie die Pille schon länger nehmen, können manchmal leichte Zwischenblutungen auftreten. Sie sind meist harmlos und kein Anzeichen für Krankheiten. Wenn Sie mehre Monate hintereinander Zwischenblutungen haben, sollten Sie trotzdem zu Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt gehen, um ernsthafte Ursachen auszuschließen.

Viele Frauen bekommen niedrig dosierte Pillen mit 20 µg Ethinylestrdiol. Damit bleibt die Blutung in der Einnahmepause bei einigen Frauen manchmal oder immer aus. Wenn Sie die Pille immer regelmäßig eingenommen haben, ist eine Schwangerschaft sehr unwahrscheinlich. Sie können aber sicherheitshalber einen Schwangerschaftstest machen oder sich beim Frauenarzt oder der Frauenärztin untersuchen lassen. Nehmen Sie die Pille auf jeden Fall pünktlich weiter, auch wenn Sie keine Blutung bekommen haben.

### Auswirkungen auf das Gewicht

Viele Frauen befürchten, dass sie von der Pille dick werden. Tatsächlich nehmen nur wenige Frauen zu, wenn sie die Pille nehmen. Meist sind es nur zwei bis fünf Kilo, danach bleibt das Gewicht gleich. Einige Frauen nehmen während der Pilleneinnahme auch ab. Bei den meisten Frauen ändert sich jedoch das Gewicht wenig oder gar nicht.
Wenn Sie mit einer Pille zunehmen, können Sie ein anderes Präparat ausprobieren. Spezielle »Schlankheitspillen« gibt es nicht.

### Veränderungen der Haut

Bei den meisten Frauen wird die Haut besser und sie haben weniger Akne-Pickel, wenn sie die Pille nehmen. Am Anfang können aber manchmal auch vermehrt Pickel auftreten. Manche Gestagene sind besser für die Haut als andere, zum Beispiel Dienogest, Chlormadinonacetat, Drospirenon.
Sehr selten können in der Sonne oder im Solarium bräunliche Flecken auf der Haut entstehen. Dann hilft nur ein Wechsel zu Verhütungsmitteln ohne Hormone, oder Sie dürfen nicht mehr in die Sonne oder ins Solarium gehen.

### Andere Nebenwirkungen

Manchmal können Übelkeit und Schwindel auftreten, die oft nach einiger Zeit besser werden. Manche Frauen bekommen auch Brustspannen, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen oder depressive Verstimmungen.

Auch Veränderungen der sexuellen Lust sind möglich. Bei diesen Nebenwirkungen kann es sinnvoll sein, eine andere Pille auszuprobieren .

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Wenn Frauen die Pille nehmen, bekommen sie leichter eine Thrombose (Bildung eines Blutgerinnsels in einem Blutgefäß im Bein). Trotzdem ist eine Thrombose sehr selten. Etwa 20 von 100 000 Frauen, die die Pille nehmen, bekommen eine Thrombose (ohne Pille sind es etwa 6 von 100 000 Frauen).
Die meisten Thrombosen treten in den ersten sechs bis zwölf Monaten der Einnahme auf. Wenn die Pille abgesetzt wird, normalisiert sich das Thromboserisiko innerhalb von drei Monaten.
Bei Pillen mit einigen Gestagenen (Desogestrel, Gestoden, Cyproteronacetat und wahrscheinlich auch Drospirenon) ist das Risiko für Thrombosen etwas höher, als mit dem Gestagen Levonorgestrel. Bei anderen Gestagenen (Dienogest, Chlormadinonacetat) weiß man nicht genau, wie groß das Thromboserisiko ist.
Auch einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall bekommen Frauen, die die Pille nehmen, etwas häufiger. Wenn Frauen nicht rauchen, einen normalen Blutdruck haben und jünger als 35 Jahre sind, bekommen sie allerdings auch mit Pille sehr selten einen Herzinfarkt oder Schlaganfall.
Wenn Frauen bei der Pilleneinnahme zum ersten Mal oder stärker als vorher Migräne bekommen, kann das ein Anzeichen für ein erhöhtes Schlaganfall-Risiko sein. Dann sollten sie die Pille absetzen.
Frauen, die rauchen, Übergewicht haben oder einen hohen Blutdruck haben, bekommen häufiger eine Thrombose oder einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Diese Frauen sollten zusammen mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin überlegen, ob andere Verhütungsmethoden für sie besser sind oder ob sie trotzdem die Pille nehmen wollen.

## Krebserkrankungen

Frauen, die die Pille nehmen, bekommen etwas häufiger Brustkrebs. Wenn sie die Pille absetzen, normalisiert sich das Risiko innerhalb von zehn Jahren wieder. Bei Frauen unter 35 Jahren ist Brustkrebs sehr selten. Durch die Pilleneinnahme bekommt etwa eine von 10 000 Frauen zusätzlich Brustkrebs. Bei Frauen, die bis zum Alter von 40 Jahren die Pille nehmen, bekommen in den nächsten 10 Jahren 19 von 10 000 Frauen zusätzlich Brustkrebs.

Wenn Frauen die Pille länger als fünf Jahre nehmen, bekommen sie etwas häufiger Gebärmutterhalskrebs. Etwa eine von 1000 Frauen, die 10 Jahre lang die Pille genommen haben, bekommt zusätzlich Gebärmutterhalskrebs. Nach dem Absetzen der Pille normalisiert sich das Risiko in den nächsten 10 Jahren wieder.

Wenn Frauen regelmäßig einmal im Jahr beim Frauenarzt oder der Frauenärztin einen Krebsabstrichs machen lassen, können Vorstufen von Gebärmutterhalskrebs entdeckt und rechtzeitig behandelt werden, bevor Krebs entsteht.

Frauen, die die Pille nehmen, bekommen seltener Eierstockkrebs und Krebs der Gebärmutterschleimhaut. Die Schutzwirkung besteht mehrere Jahre nach Absetzen der Pille weiter.

## Weitere Gesundheitsrisiken

Die Pilleneinnahme erhöht auch das Risiko für Erkrankungen der Gallenblase und für sehr selten auftretende Lebertumoren.

Wie bei allen Medikamenten können bei der Einnahme der Pille selten auch andere Nebenwirkungen auftreten. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, wenn bei Ihnen Beschwerden auftreten.

## Wann sollte die Pille nicht oder nur nach Abwägung der Risiken genommen werden?

Bevor der Arzt oder die Ärztin die Pille verschreibt, sollte ein angeborenes erhöhtes Thromboserisiko oder eine Störung des Fettstoffwechsels ausgeschlossen werden. Er oder sie fragt deshalb, ob Geschwister, Eltern oder Großeltern einen Herzinfarkt, Schlaganfall oder eine Thrombose vor dem 50. Lebensjahr bekommen haben. Falls ja, müssen weitere Untersuchungen gemacht werden, bevor die Pille verschrieben werden kann.

Wenn der Blutdruck zu hoch ist, müssen die Frau und der Arzt oder die Ärztin besprechen, ob andere Verhütungsmittel besser sind, oder ob die Frau trotz der gesundheitlichen Risiken die Pille nehmen soll. Auch Raucherinnen ab etwa 30 bis 35 Jahren müssen darüber mit ihrem Arzt sprechen.

Die Pille darf nicht eingenommen werden, wenn eine Frau eine Thrombose, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatte, wenn sie gerade eine Leberentzündungen hat, und bei Migräne mit Begleitsymptomen.

Es gibt andere seltene Erkrankungen, bei denen die Pille nicht oder nur nach sorgfältiger Risikoabwägung eingenommen werden darf. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt über alle Krankheiten informieren.

Wenn bei Ihnen eine Operation geplant ist, bei der Sie anschließend längere Zeit im Bett liegen müssen, sollten Sie die Pille vier bis sechs Wochen vorher absetzen, weil Sie in dieser Zeit leichter eine Thrombose bekommen können. Auch wenn Sie bei einer Krankheit oder nach einem Unfall längere Zeit liegen müssen, sollten Sie die Pille nicht weiter nehmen. Sie können die Pille wieder nehmen, wenn Sie sich zwei Wochen lang normal bewegt haben.

## Wie lange kann ich die Pille nehmen?

Grundsätzlich können Sie die Pille so lange ohne Unterbrechung nehmen, wie Sie damit verhüten möchten. Es ist nicht sinnvoll, in bestimmten Abständen eine Pause von mehreren Monaten zu machen.

Es gibt auch keine feste Altersgrenze für die Pilleneinnahme. Da jedoch Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit dem Alter häufiger auftreten, muss das zusätzliche Risiko durch die Pilleneinnahme gegen den Nutzen abgewogen werden. Wenn Frauen rauchen oder einen zu hohen Blutdruck oder andere Risiken haben, sollten sie die Pille ab etwa 30 bis 35 Jahren nicht mehr nehmen.

Wenn Frauen über 45 Jahren die Pille weiter nehmen, merken sie nicht, wann sie in die Wechseljahre kommen. Durch die Pilleneinnahme haben sie weiter ihre Blutungen und bekommen meist auch keine Wechseljahrs-Beschwerden. Deshalb sollten sie mit der Ärztin/dem Arzt besprechen, wann und wie die Pille abgesetzt werden kann, ohne eine ungewollte Schwangerschaft zu riskieren.

## Was passiert, wenn ich die Pille absetze?

Wird die Pille abgesetzt, kann die Frau sofort schwanger werden. Viele Frauen haben im ersten Monat danach einen Eisprung. Oft kommt die Regelblutung in den ersten Monaten nach dem Absetzen der Pille unregelmäßig. Wenn die Regel allerdings viele Monate lang nicht kommt, kann das andere Gründe haben. Dann sollten Sie sich bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt untersuchen lassen.

Die Fruchtbarkeit wird auch dann nicht beeinträchtigt, wenn Frauen viele Jahre lang die Pille nehmen. Es kann aber manchmal einige Monate länger dauern, bis sie einen regelmäßigen Eisprung haben oder bis sie schwanger werden.

## Was ist, wenn ich trotz Pille schwanger werde?

Zwar ist die Pille eine sehr sichere Verhütungsmethode, aber eine hundertprozentige Sicherheit gibt es nicht. Falls Sie befürchten, dass Sie schwanger geworden sind, sollten Sie möglichst bald einen Schwangerschaftstest machen. Wenn der Test eine Schwangerschaft anzeigt, müssen Sie die Pille sofort absetzen.

Es kann jedoch passieren, dass Sie erstmal nicht merken, dass Sie schwanger sind, und die Pille weiter nehmen. Bisher wurde in solchen Fällen keine Schädigungen des Embryos beobachtet. Sie müssen sich also deswegen keine Sorgen um die Gesundheit des Kindes machen.

## Kann ich die Pille nehmen, wenn ich mein Kind stille?

Geringe Mengen der Hormone aus der Pille gehen in die Muttermilch über. Bisher sind jedoch keine schädlichen Auswirkungen bei Kindern bekannt, die trotz Pilleneinnahme gestillt wurden.

Bei Kombinationspillen bewirkt das Östrogen, dass für einige Zeit weniger Milch gebildet wird und sich die Nährstoffe in der Milch verändern. Deswegen wird empfohlen, in der Stillzeit ausschließlich die Mini-Pille zu nehmen, die nur Gestagen enthält.

Auch das Implantat oder die Hormonspirale können in der Stillzeit benutzt werden. Besser sind in dieser Zeit Verhütungsmethoden ohne Hormone wie Kondom, Diaphragma oder Verhütungskappen. Sie können sich auch bei den pro familia-Beratungsstellen beraten lassen, welche Methode für Sie in Frage kommt.

## Die Mini-Pille

Die »Mini-Pille« enthält im Gegensatz zu den Kombinationspräparaten kein Östrogen, sondern nur ein Gestagen.
Die Mini-Pillen mit dem Gestagen Levonorgestrel enthalten eine sehr niedrige Hormondosis. Damit wird der Eisprung nicht unterdrückt. Diese Minipillen verhüten dadurch, dass der Muttermundsschleim für Samenzellen undurchlässig wird und der Transport des Eis im Eileiter gestört wird.
Die Mini-Pillen mit Levonorgestrel verhüten nicht ganz so sicher wie die Kombinationspräparate. Sie müssen sehr regelmäßig alle 24 Stunden eingenommen werden. Maximal drei Stunden Verspätung sind möglich, sonst besteht die Gefahr einer Schwangerschaft. Die Mini-Pille wird ohne Pause eingenommen. Das heißt, wenn eine Frau die letzte Pille von einem Blister genommen hat, nimmt sie gleich am nächsten Tag die erste Pille vom nächsten Blister.
Ein Mini-Pillen-Präparat enthält das Gestagen Desogestrel in etwas höherer Dosierung. Diese Mini-Pille hemmt genau so wie die Kombinationspräparate den Eisprung. Sie verhütet genau so sicher wie Kombinationspillen. Außerdem kann sie bis zu zwölf Stunden zu spät eingenommen werden. Wie die anderen Mini-Pillen wird sie ohne Pause genommen.
Man fängt mit der Einnahme der Minipille am ersten Tag der Regelblutung an. Wenn Sie von der Kombinationspille zur Minipille wechseln, machen Sie keine Pause. Wenn Sie die letzte Kombinationspille genommen haben, nehmen Sie am nächsten Tag die erste Minipille.
Wenn Sie eine Pille mehr als drei Stunden (bei einem Präparat mit Levonorgestrel) oder 12 Stunden (bei einem Präparat mit Desogestrel) zu spät eingenommen haben, sollten Sie für die nächsten sieben Tage zusätzlich mit Barrieremethoden, z.B. Kondomen verhüten.
Bei der Einnahme von Gestagenpillen kommt die Regelblutung oft in unregelmäßigen Abständen. Manchmal kann die Blutung auch ganz ausbleiben. Auch leichte Blutungen zwischen den Regelblutungen sind möglich.
Die Mini-Pille kann auch in der Stillzeit genommen

werden (siehe Seite 19). Die meisten Frauen haben in der Stillzeit keine Regelblutung. Sie können dann ohne Regelblutung anfangen, die Mini-Pille zu nehmen. Allerdings muss dann während der ersten sieben Tage zusätzlich mit einer Barrieremethode, z.B. einem Kondom verhütet werden.
Gestagenpillen haben weniger Nebenwirkungen, und manche Frauen vertragen sie besser als Kombinationspillen. Auch das Risiko für eine Thrombose, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall ist geringer. Deshalb können manche Frauen die Gestagenpille nehmen, die wegen gesundheitlicher Risiken keine kombinierten Pillen einnehmen sollen oder dürfen.
Wie sich Gestagenpillen auf das Risiko von Krebserkrankungen auswirken, weiß man nicht genau.

## Die Pille für minderjährige Mädchen?

Grundsätzlich haben junge Frauen und Mädchen das Recht, sich beraten zu lassen, auch ohne dass ihre Eltern davon wissen. Ärzte und Ärztinnen haben Schweigepflicht und dürfen im Allgemeinen den Eltern nichts erzählen, wenn das Mädchen das nicht möchte.
Ob sie die Pille nehmen wollen, können Mädchen in der Regel ab 14 Jahren selbständig entscheiden, wenn sie verstehen können, wie die Pille genommen wird und welche Risiken damit verbunden sind.
Bei jüngeren Mädchen sollte die Ärztin oder der Arzt möglichst die Einwilligung der Eltern einholen. Wenn ein Mädchen unter 14 Jahren die Pille nehmen möchte und ihre Eltern nichts davon erfahren sollen, sollte sie trotzdem zu einem Frauenarzt oder einer Frauenärztin gehen. Wenn die Gefahr besteht, dass das Mädchen ohne Pille ungewollt schwanger wird, kann der Arzt oder die Ärztin die Pille oft trotzdem verschreiben.
Wenn ein Mädchen mit seinen Eltern privat krankenversichert ist, erhalten die Eltern in der Regel eine Rechnung, auf der auch steht, warum das Mädchen beim Frauenarzt war. Man kann aber mit der Ärztin oder dem Arzt darüber sprechen, wie in diesem Fall die Privatsphäre des Mädchens gewahrt werden kann.

## Die »Pille danach«

Die »Pille danach« besteht aus ein oder zwei (je nach Präparat) Tabletten mit einem Hormon.
Es gibt Präparate, die das Gestagen Levonorgestrel enthalten. Diese Präparate können bis 72 Stunden (drei Tage) nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr ein genommen werden, um eine Schwangerschaft zu verhindern. Je früher man sie nimmt, desto wirksamer sind sie. Am ersten Tag nach dem Geschlechtsverkehr können 9 von 10 möglichen Schwangerschaften verhindert werden.
Ein neues Präparat enthält ein anderes Hormon mit dem Namen Ulipristal. Dieses Präparat kann bis 120 Stunden (5 Tage) nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingenommen werden und verhindern, dass Sie schwanger werden.
Für die »Pille danach« brauchen Sie ein Rezept von einem Frauenarzt oder einer Frauenärztin oder einer pro familia-ÄrztIn. Am Wochenende müssen Sie in die Notfallambulanz im Krankenhaus gehen.
Eine weitere Methode der Notfallverhütung ist die »Spirale danach«. Das heißt, der Frauenarzt/ die Frauenärztin kann bis spätestens zum 5. Tag nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr eine Spirale in die Gebärmutter einlegen und damit verhindern, dass Sie schwanger werden.

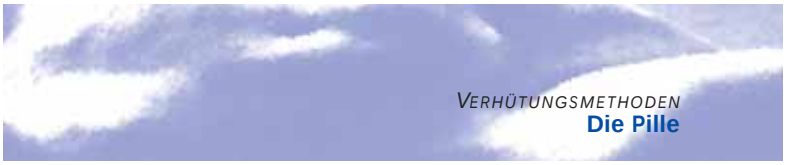
## Wie bekomme ich die Pille und was kostet sie?

Für die Pille brauchen Sie ein Rezept von einem Arzt oder einer Ärztin. Sie wird meist vom Frauenarzt oder der Frauenärztin, in pro familia-Beratungsstellen, oder vom Hausarzt oder der Hausärztin verschrieben. Mit dem Rezept kann man die Pille in allen Apotheken kaufen.
Gesetzlich versicherte Frauen unter 18 Jahren brauchen die Pille nicht zu bezahlen, da die gesetzliche Krankenkasse die Kosten vollständig übernimmt. Sind sie 18 oder 19 Jahre alt, bezahlen sie nur eine Rezeptgebühr von 5 Euro in der Apotheke. Frauen, die 20 Jahre und älter sind, müssen die Pille vollständig

selbst bezahlen. Eine Dreimonatspackung kostet etwa zwischen 20 und 40 Euro. Bei bestimmten Krankheiten (z.B. bei Akne oder Hormonstörungen) können manche Pillen auch als Arzneimittel verschrieben werden. In diesem Fall übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten, und die Frau muss nur die Rezeptgebühren bezahlen.
Auch wenn sie nur wegen eines Pillenrezepts zu einer Ärztin/ einem Arzt gehen, müssen gesetzlich krankenversicherte Frauen ab 18 Jahren die Praxisgebühr von 10 Euro bezahlen oder einen Überweisungsschein von einer anderen Arztpraxis mitbringen. Sie können den Arzt oder die Ärztin bitten, dass er oder sie Ihnen ein Rezept für jeweils sechs Monate gibt.

## Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten

Die Pille schützt, im Gegensatz zu Kondomen, nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten, wie zum Beispiel Chlamydieninfektionen, Hepatitis B, Gonorrhoe oder einer HIV-Infektion.
Da solche Infektionen nicht selten sind, sollten Sie sich darüber informieren, wie man sich anstecken kann, und wie man sich vor diesen Infektionen schützen kann.
Es kann sinnvoll sein, zusätzlich zur Pille Kondome zu benutzen, um sich vor sexuell übertragbaren Krankheiten zu schützen.
Frauen und Mädchen unter 25 Jahren können einmal im Jahr einen Test auf eine Chlamydieninfektion beim Arzt oder der Ärztin machen lassen.


VERHÜTUNGSMETHODEN
Die Pille

## Weitere Fragen?

*Dann wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt oder an eine pro familia-Beratungsstelle.*

## 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, 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.*

## Ihre Meinung zählt

***Liebe Leserin, lieber Leser,***

pro familia sieht es als eine seiner Hauptaufgaben an, kompetent und gut verständlich über Sexualität, Verhütung und Partnerschaft zu informieren. Wir arbeiten an der ständigen Verbesserung unseres Angebots Deshalb möchten wir gern von Ihnen erfahren, wie zufrieden Sie mit der Broschüre »Die Pille« waren.

Ihr Alter:_____

Ihr Geschlecht

❏ weiblich ❏ männlich

**Wo haben Sie die Broschüre erhalten?**

❏ pro familia Beratungsstelle
❏ andere Beratungseinrichtung
❏ Arztpraxis / Apotheke
❏ Schule
❏ Privatperson
❏ andere _____

**Fühlen Sie sich nach Lektüre der Broschüre umfassend informiert?**

❏ ja ❏ nein ❏ weiß nicht

**War der Text der Broschüre gut verständlich?**

❏ sehr gut ❏ gut ❏ zufriedenstellend
❏ unzureichend

**Welche Informationen haben Sie vermisst?**

**Sonstige Anregungen / Anmerkungen**

Bitte ausfüllen, ausschneiden, freimachen und schicken an:

**pro familia Bundesverband**
Stresemannallee 3
60596 Frankfurt am Main
oder faxen an: Fax 0 69 / 63 98 52

***Vielen Dank!***

Name

Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Bitte freimachen

**pro familia Bundesverband**

Stresemannallee 3

D-60596 Frankfurt am Main

## 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.: 0 69 / 63 90 02, 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 Frauenkondom*
- Das Kondom*
- Die Pille*
- Die Portiokappe*
- Die Spirale*
- Hormonale Langzeitverhütung*
- »Pille danach« und »Spirale danach«
- Sterilisation*
- Vaginalring*
- Verhütungspflaster*

### Broschürenreihe Körper und Sexualität

- Chlamydieninfektion*
- Menstruation*
- Körperzeichen weisen den Weg*
- Lustwandel. Sexuelle Probleme in der Partnerschaft*
- Schwangerschaftsabbruch*
- Sexualität und körperliche Behinderung*
- Sexualität und geistige Behinderung*
- Sexuell übertragbare Krankheiten*
- Schwangerschaftsabbruch*

### Broschürenreihe Sexualität und Älterwerden

- Wechseljahre*
- Wenn Probleme auftauchen...*

### Broschürenreihe Schwangerschaft

- Vorgeburtliche Untersuchung*
- Unerfüllter Kinderwunsch*

### Informationsmaterialien für junge Leute

- Deine Sexualität – deine Rechte*
- Auf Nummer sicher mit der Pille danach*
- Man(n) nehme...ein Kondom, das passt*

### 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, Englisch*, Französisch*, Griechisch, Italienisch, Persisch, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Serbokroatisch, Spanisch)
- Kondom. Pariser. Gummi. Präser(vativ)
  (In Arabisch, Griechisch, Persisch, Polnisch, Rumänisch, Russisch, Serbokroatisch, Türkisch)
- Medikamentöser Schwangerschaftsabbruch
  (In Serbokroatisch* und Türkisch*, Faltblatt)
- Schwangerschaftsabbruch
  (In Serbokroatisch*, Russisch* und Türkisch*)
- »Pille danach« und »Spirale danach«
  (In Russisch* und Türkisch*)
- Verhütung
  (In Türkisch-Deutsch* und Russisch-Deutsch*)

## pro familia Landesverbände

**Baden-Württemberg**
Haußmannstraße 6
70188 Stuttgart
✆ 07 11 / 2 59 93 53
lv.baden-wuerttemberg@profamilia.de

**Bayern**
Rumfordstraße 10
80467 München
✆ 0 89 / 29 08 40 46
lv.bayern@profamilia.de

**Berlin**
Kalckreuthstraße 4
10777 Berlin
✆ 0 30 / 2 13 90 20
lv.berlin@profamilia.de

**Brandenburg**
Gartenstraße 42
14482 Potsdam
✆ 03 31 / 7 40 83 97
lv.brandenburg@profamilia.de

**Bremen**
Hollerallee 24
28209 Bremen
✆ 04 21 / 3 40 60 60
lv.bremen@profamilia.de

**Hamburg**
Seewartenstraße 10
20457 Hamburg
✆ 0 40 / 3 09 97 49-30
lv.hamburg@profamilia.de

**Hessen**
Palmengartenstraße 14
60325 Frankfurt/Main
✆ 0 69 / 44 70 61
lv.hessen@profamilia.de

**Mecklenburg-Vorpommern**
Wismarsche Straße 6-7
18057 Rostock
✆ 03 81 / 3 13 05
lv.mecklenburg-vorpommern@profamilia.de

**Niedersachsen**
Steintorstraße 6
30159 Hannover
✆ 05 11 / 30 18 57 80
lv.niedersachsen@profamilia.de

**Nordrhein-Westfalen**
Hofaue 21
42103 Wuppertal
✆ 02 02 / 2 45 65 10
lv.nordrhein-westfalen@profamilia.de

**Rheinland-Pfalz**
Schießgartenstraße 7
55116 Mainz
✆ 0 61 31 / 23 63 50
lv.rheinland-pfalz@profamilia.de

**Saarland**
Mainzer Straße 106
66121 Saarbrücken
✆ 06 81 / 91 81 76 77
lv.saarland@profamilia.de

**Sachsen**
Weststraße 56
09112 Chemnitz
✆ 03 71 / 3 55 67 90
lv.sachsen@profamilia.de

**Sachsen-Anhalt**
Richard-Wagner-Straße 29
06114 Halle
✆ 03 45 / 5 22 06 36
lv.sachsen-anhalt@profamilia.de

**Schleswig-Holstein**
Marienstraße 29-31
24937 Flensburg
✆ 04 61 / 9 09 26 20
lv.schleswig-holstein@profamilia.de

**Thüringen**
Erfurter Straße 28
99423 Weimar
✆ 0 36 43 / 77 03 03
lv.thueringen@profamilia.de

### Ihre nächste Beratungsstelle

Stempel der Beratungsstelle

**pro familia** tritt für den verantwortlichen Umgang mit knappen Ressourcen ein. Wenn Sie diese Broschüre nicht mehr benötigen, geben Sie sie bitte an Interessierte weiter. *Vielen Dank.*