

V E R H Ü T U N G S -
M E T H O D E N

Die Pille



Die Pille

Impressum: © 1985, **pro familia** Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e.V., Bundesverband, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt am Main, Telefon 069 / 63 90 02, <http://www.profamilia.de>
8. überarbeitete Auflage 2006, 610.000 - 690.000
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 wird die Pille eingenommen?	6
Pille vergessen – Verhalten bei Einnahmefehlern	9
Wechselwirkung mit anderen Medikamenten	11
Nebenwirkungen und Gesundheitsrisiken	12
Wann sollte die Pille nicht genommen werden?	16
Anzeichen für ernsthafte Nebenwirkungen	16
Kontrolluntersuchungen	17
Wie lange kann die Pille genommen werden?	18
Absetzen der Pille	18
Pille und Schwangerschaft	19
Pille in der Stillzeit?	19
Die Mini-Pille	20
Die Pille für minderjährige Mädchen?	21
Die »Pille danach«	21
Wie und wo gibt es die Pille und was kosten sie?	22
Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten	23
Haben Sie 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 das erste Pillenpräparat («Anti-Baby-Pille») in Deutschland auf den Markt gebracht, heute werden mehr als 50 verschiedene Präparate angeboten. Mittlerweile ist die Pille das am häufigsten verwendete Verhütungsmittel in Deutschland. Mehr als 50% Prozent aller Frauen in Deutschland, die ein Verhütungsmittel verwenden, entscheiden sich für die Pille.

Wie wirkt die Pille?

Die Pille ist ein Hormonpräparat. Die in ihr enthaltenen künstlich hergestellten Hormone haben große Ähnlichkeit mit den natürlichen weiblichen Geschlechtshormonen Östrogen und Progesteron, welche in den Eierstöcken der Frau gebildet werden. Die Hormone in der Pille haben folgende Wirkung auf den Körper der Frau:

- der monatliche Eisprung wird unterdrückt
- die Verflüssigung des Schleims im Gebärmutterhals wird verhindert, so dass keine Samenfäden in die Gebärmutter eindringen können.
- die Beweglichkeit der Eileiter, die für den Ei- und Samentransport von Bedeutung sind, wird eingeschränkt.
- der Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut wird gestört, so dass sich dort kein befruchtetes Ei einnisten kann.

Diese Veränderungen bestehen nur solange sie eingenommen wird. Nach dem Absetzen normalisieren sich alle Körpervorgänge wieder.

Welche Pillensorten gibt es?

In Deutschland sind über 50 verschiedene Pillenpräparate auf dem Markt. Es ist möglich, dass Sie mehrere Präparate ausprobieren müssen, bis Sie ein für Sie persönlich geeignetes gefunden haben.

Kombinationspräparate

Die meisten Pillenpräparate sind sogenannte Kombinationspräparate. Sie enthalten Östrogene und Gestagene. Als Östrogen kommt dabei meist das künstlich hergestellte Hormon Ethinylestradiol in unterschiedlichen Dosierungen zum Einsatz. Bei den Gestagenen, die eng verwandt sind mit dem weiblichen Sexualhormon Progesteron, kommen je nach Präparat verschiedene zum Einsatz.

Innerhalb der Gruppe der Kombinationspräparate werden je nach Zusammensetzung der Tabletten weitere Untergruppen unterschieden: Bei Ein-Phasen-Präparaten enthalten alle Tabletten die gleiche Menge und Zusammensetzung an Hormonen. Bei Zwei-Phasen-Präparaten enthält ein Teil der Tabletten nur Östrogene während der andere Teil Östrogen und Gestagen enthält. Zwei-Phasen-Präparate enthalten meist 22 Dragees in einer Packung.

Bei den 2- und 3-Stufen-Präparaten wechseln die Hormondosierungen stufenweise innerhalb eines Monats.

Mikro-Pille

Als Mikro-Pille werden niedrig dosierte Präparate mit einem Östrogengehalt von 35, 30 oder 20µg Ethinylestradiol bezeichnet. Da inzwischen kaum noch höher dosierte Pillen verordnet werden, hat diese Bezeichnung ihre Bedeutung verloren.

Mini-Pille

Als Mini-Pille werden Pillen bezeichnet, die ausschließlich Gestagen enthalten. Sie wirken anders als Kombinationspräparate, und haben andere Nebenwirkungen. Außerdem gelten für sie besondere Einnahmeregeln. Nähere Informationen hierzu finden Sie auf Seite 20.

Wie sicher ist die Pille?

Die Pille ist eine sehr zuverlässige Verhütungsmethode, vorausgesetzt, sie wird regelmäßig und nach Vorschrift eingenommen. Von 100 Frauen, die mit der Pille verhüten, wird bei korrekter Einnahme weniger als eine pro Jahr schwanger. Anwendungs- und Einnahmefehler können jedoch die Verhütungssicherheit beeinträchtigen.

Auch die Einnahme von Medikamenten sowie Erbrechen und Durchfall können die Wirksamkeit der Pille beeinträchtigen (siehe Seite 11). Es ist deshalb wichtig, die Hinweise auf der Packung genau zu beachten und beim Kauf oder der Verordnung weiterer Medikamente in der Arztpraxis oder der Apotheke nach möglichen Wechselwirkungen zu fragen.

Wie Sie sich bei Einnahmefehlern verhalten können, um eine ungewollte Schwangerschaften zu vermeiden, erfahren Sie im Abschnitt »Pille vergessen – Was tun bei Einnahmefehlern?«

Wie wird die Pille genommen?

Die Packungen enthalten einen oder mehrere »Blister«, auf denen jeweils die Tabletten für einen Einnahmezyklus aufgebracht sind. In der Regel sind dies 21 Tabletten, von denen Sie täglich eine einnehmen müssen. Ist das Blister leer, nehmen Sie sieben Tage lang keine Pille ein. Manche Blister – meist handelt es sich dabei um Zwei-Phasen-Präparate – enthalten 22 Tabletten. In diesem Fall folgt nach 22 Tagen eine kürzere, sechstägige Einnahmepause.

Am achten bzw. siebten Tag setzen Sie die Einnahme mit der ersten Tablette aus einem neuen Blister fort. In den einnahmefreien Tagen besteht weiter Verhütungsschutz.

Zu welcher Tageszeit die Pille eingenommen wird, ist grundsätzlich egal. Gut ist es, wenn die Einnahme immer ungefähr zur gleichen Zeit erfolgt. Sie können dafür einen Zeitpunkt in Ihrem Tagesablauf wählen, zu der die regelmäßige Einnahme für Sie gut möglich ist und für die Sie sich eine Erinnerungshilfe schaffen

können. Sie können die Pillenpackung zum Beispiel neben die Zahnbürste legen. Frauen, die ein Mobiltelefon besitzen, können auch dessen Erinnerungsfunktion nutzen.

Treten nach der Einnahme leichte Übelkeit oder Schwindelgefühle auf, kann eine Einnahme am Abend unmittelbar vor dem Schlafengehen sinnvoll sein.

Meist tritt während der Einnahmepause eine regelähnliche Blutung auf. Die Einnahmepause ist aber unabhängig von dieser Blutung; sie darf nie länger als sieben (bzw. sechs) Tage sein. Die Blutung kann manchmal bereits während der letzten Tage mit Pilleneinnahme einsetzen oder noch andauern, wenn Sie mit einem neuen Einnahmezyklus beginnen. Sie richten sich mit der Pilleneinnahme nicht nach der Blutung.

Anwendungsbeginn

Wenn Sie im vorangegangenen Monat keine hormonellen Verhütungsmittel benutzt haben, beginnen Sie mit der Einnahme am ersten Tag der Regelblutung. Dann besteht vom ersten Tag an Verhütungsschutz. Falls Sie zwischen dem zweiten und fünften Tag des Zyklus (gerechnet vom ersten Tag der Menstruation) mit der Einnahme beginnen, müssen Sie während der ersten sieben Tage der Einnahme zusätzlich Barrieremethoden (zum Beispiel ein Kondom) benutzen.

Wenn Sie von einer Kombinationspille zu einer anderen wechseln, oder vorher den Vaginalring oder das Verhütungspflaster benutzt haben, beginnen Sie mit dem neuen Präparat nach der normalen sieben-tägigen Einnahme- bzw. Anwendungspause.

Wenn Sie von einer Minipille zur Kombinationspille wechseln, entfällt die Einnahmepause. Sie nehmen dann die erste Pille des Kombinationspräparats an dem auf die Einnahme der letzten Minipille folgenden Tag.

Nach einem Schwangerschaftsabbruch oder einer Fehlgeburt in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft können Sie sofort mit der Pilleneinnahme beginnen.

Nach einer Geburt oder nach einer Fehlgeburt oder einem Schwangerschaftsabbruch nach dem dritten Monat sollte frühestens nach drei Wochen mit der Pilleneinnahme begonnen werden. Während der ersten sieben Tage müssen Sie dann zusätzlich mit Barrieremethoden, beispielsweise einem Diaphragma oder einem Kondom verhüten.

Verschieben oder Verhindern der Regelblutung

Wenn Sie eine Einphasen-Pille nehmen, können Sie die Regelblutung verschieben, indem Sie am Ende eines Einnahmezyklus ohne Pause gleich mit einem neuen Blister beginnen. Es kann jedoch zu leichten Zwischenblutungen kommen, während Sie die Pillen des zweiten Blisters einnehmen.

Haben Sie mit der Einnahme der Tabletten aus dem zweiten Blister begonnen, können Sie dieses entweder zu Ende nehmen oder Sie können innerhalb des zweiten Blisters eine Pause machen. Wichtig ist, dass Sie spätestens nach sieben Tagen Pause wieder mit der Einnahme beginnen und dann 21 bzw. 22 Tage lang täglich die Pille einnehmen.

Es ist auch möglich, Einphasen-Pillen mehrere Monate lang ohne Pause zu nehmen, und nur alle drei, vier oder sechs Monate eine Pause zu machen. Sie haben dann in dieser Zeit keine Entzugsblutungen. Oft treten aber in unregelmäßigen Abständen leichte Zwischenblutungen auf. Häufig fällt bei dieser so genannten »Langzyklus-Einnahme« auch die Blutung in der Einnahmepause aus.

Die Langzyklus-Einnahme kann Vorteile haben, wenn Regelbeschwerden bei der zyklischen Einnahme nicht ausreichend gebessert werden, oder Frauen in der Einnahmepause regelmäßig Kopfschmerzen bekommen. Wie sich die insgesamt höhere Hormondosis langfristig auf die gesundheitlichen Risiken der Pille auswirkt, ist nicht bekannt.

Einnahme auf Reisen mit Zeitverschiebung

Kommt es bei Flugreisen in andere Zeitzonen zu erheblichen Zeitverschiebungen, ist es ratsam, den üblichen Einnahmerhythmus (morgens oder abends) beizubehalten und die Einnahme an die neue Ortszeit anzupassen. Das Intervall von 24 Stunden kann am zweiten Tag entweder überschritten (siehe Kapitel »Pille vergessen – Verhalten bei Einnahmefehlern«) oder verkürzt werden. Die Verkürzung des Intervalls ist sicherer.

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

Pille vergessen – Verhalten bei Einnahmefehlern

Im Alltag kann es aus vielerlei Gründen geschehen, dass die regelmäßige tägliche Einnahme der Pille gelegentlich nicht gelingt. Deshalb ist es wichtig, zu wissen, wie Sie sich bei Einnahmefehlern verhalten können, um eine ungewollte Schwangerschaft zu vermeiden. Die Angaben gelten auch für Erbrechen innerhalb von zwei Stunden nach der Pilleneinnahme oder schwerem Durchfall.

Die folgenden Empfehlungen gelten nur für Einphasen-Pillen mit 21 Tabletten mit Östrogen und Gestagen in der gleichen Dosierung.

Im Zweifelsfall, und bei Einnahmefehlern mit mehrstufigen oder Zweiphasen-Pillen sollten Sie bei Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder in der nächsten pro familia-Beratungsstelle nachfragen.

Am wichtigsten ist, dass Sie die Einnahme der Pille fortsetzen, sobald Sie den Fehler bemerken. **Eine verspätete Einnahme von bis zu 12 Stunden beeinträchtigt den Verhütungsschutz nicht.** Die letzte der vergessenen Pille sollten Sie noch einnehmen, auch wenn Sie dann zwei Pillen am gleichen Tag oder sogar zur gleichen Zeit nehmen.

Sie haben eine Tablette in Woche 1 vergessen

Holen Sie die Einnahme so schnell wie möglich nach, auch wenn dies bedeutet, dass Sie zwei Tabletten zur gleichen Zeit einnehmen. Setzen Sie die Einnahme dann wie gewohnt fort. In den nächsten sieben Tagen muss zusätzlich eine Barrieremethode zur Empfängnisverhütung (z. B. Kondom) angewendet werden. Sofern Sie in den sieben Tagen vor der vergessenen Tabletteneinnahme Geschlechtsverkehr hatten, besteht das Risiko einer Schwangerschaft. Die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft ist umso höher, je früher die Pille innerhalb der ersten Woche vergessen wurde. Liegt der Geschlechtsverkehr nicht länger als 72 Stunden zurück, können Sie eventuell die »Pille danach« nehmen. Nähere Informationen hierzu finden Sie auf Seite 22.

Sie haben eine Tablette in Woche 2 vergessen

Holen Sie die Einnahme so schnell wie möglich nach, auch wenn dies bedeutet, dass Sie zwei Tabletten zur gleichen Zeit einnehmen. Setzen Sie danach die Einnahme wie gewohnt fort. Wenn Sie an den sieben Tagen vor der vergessenen Tablette die Pille regelmäßig eingenommen haben, ist die empfängnisverhütende Wirkung gewährleistet. Bei sehr großem Sicherheitsbedürfnis können Sie in den nächsten sieben Tagen eine Barrieremethode (z. B. Kondom) anwenden.

Sie haben eine oder mehrere Tabletten hintereinander in Woche 3 vergessen

Bei Einnahmefehlern in der letzten Woche der Einnahme haben Sie zwei Möglichkeiten, die Verhütungssicherheit wieder herzustellen. Entweder nehmen Sie das angebrochene Blister bis zu Ende und beginnen danach ohne Pause das nächste. Oder Sie machen die Einnahmepause sofort, und setzen nach der siebentägigen Pause die Einnahme mit einem neuen Blister wieder fort. Auf die Anwendung zusätzlicher Verhütungsmittel können Sie in diesem

Fall verzichten. Dies gilt jedoch nur, wenn die Einnahme an den sieben Tagen vor der ersten vergessenen Tablette korrekt erfolgte. Ist dies nicht der Fall, sollten Sie wie unter »Sie haben eine Tablette in Woche 1« beschrieben vorgehen. Außerdem sollte in den nächsten sieben Tagen zusätzlich eine Barriere- methode zur Empfängnisverhütung (z.B. Kondom) angewendet werden.

Sie haben mehr als eine Tablette in Woche 1 oder 2 vergessen

Haben Sie in Woche 1 oder 2 die Einnahme von mehr als einer Tablette vergessen, ist der Empfängnis- schutz nicht mehr sicher gegeben. Die Wahr- scheinlichkeit einer Schwangerschaft ist umso höher, je mehr Tabletten Sie vergessen haben und je näher dies zeitlich an der vorausgegangenen einnahme- freien Pause liegt. Bis zum Auftreten der nächsten üblichen Entzugsblutung sollten Sie dann zusätzlich eine Barriere- methode (z.B. Kondom) anwenden.

Im Zweifel sollten Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt wenden. Diese können Sie auch über die Metho- den der Nach-Verhütung (»Pille danach«) informieren.

Wechselwirkung mit anderen Medikamenten

Zwischen der Pille und zahlreichen anderen Medi- kamenten kann es zu Wechselwirkungen kommen, welche die Wirksamkeit der Pille verringern oder ganz aufheben. Zu diesen Medikamenten gehören beispielsweise

- Verschiedene Schmerz- und Beruhigungsmittel
- Entzündungshemmende und fiebersenkende Mittel
- Antibiotika. Manche Antibiotika beeinträchtigen die Aufnahme der Pillenhormone im Darm. Sollten Sie ein Antibiotikum verordnet bekommen, machen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin darauf aufmerksam, dass Sie mit der Pille verhüten. Zu Ihrer Sicherheit wird empfohlen, während der Einnahme von Anti-

biotika und sieben Tage danach zusätzlich Barrieremethoden zur Verhütung anzuwenden.

- Antiepileptika
- Johanniskraut (frei verkäuflich).

Fragen Sie deshalb immer nach möglichen Wechselwirkungen, wenn Sie Medikamente verordnet bekommen oder selbst in der Apotheke kaufen. In Zweifelsfällen können Sie sich auch an eine pro familia-Beratungsstelle wenden.

Nebenwirkungen und Gesundheitsrisiken

Die meisten Frauen vertragen niedrig dosierte Pillen ohne Nebenwirkungen. Manchmal kann es aber zu unerwünschten Nebenwirkungen kommen. Die meisten dieser Nebenwirkungen beeinträchtigen zwar das Wohlbefinden, gefährden aber nicht die Gesundheit. Viele Nebenwirkungen treten nur in der Anfangszeit auf und verschwinden dann. Wenn sie zu unangenehm sind oder auch nach einigen Wochen nicht abklingen, kann ein anderes Präparat ausprobiert werden.

Veränderung der Blutungen

Besonders in den ersten Monaten treten oft Zwischenblutungen unterschiedlicher Stärke auf. Die Regelblutung verändert sich ebenfalls. Sie wird meist deutlich schwächer und kürzer, mögliche Regelschmerzen werden geringer. Die meisten Frauen empfinden diese Veränderungen als Vorteil.

Bei unregelmäßigen Blutungen und Zwischenblutungen zu Beginn der Pilleneinnahme empfiehlt es sich, die Pillen zunächst möglichst regelmäßig weiter zu nehmen. Meist stellt sich nach zwei bis drei Monaten ein regelmäßiger Zyklus ein. Erst wenn die unregelmäßigen Blutungen auch im vierten Monat andauern, ist ein Wechsel des Präparats sinnvoll.

Auch nach längerer Einnahme können gelegentlich leichte Zwischenblutungen auftreten, die in der

Regel harmlos und kein Anzeichen für Krankheiten sind. Treten sie in mehreren Zyklen hintereinander auf, sollten Sie trotzdem Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt aufsuchen, um ernsthafte Ursachen sicher auszuschließen.

Mit den oft verordneten niedrig dosierten Pillen mit 20 µg Ethinylestrdiol kann gelegentlich oder dauerhaft die Blutung in der Einnahmepause ganz ausbleiben. Sofern Sie die Pille immer regelmäßig eingenommen haben, ist eine Schwangerschaft sehr unwahrscheinlich. Im Zweifelsfall können Sie sicherheitshalber einen Schwangerschaftstest machen oder eine frauenärztliche Untersuchung durchführen lassen. Setzen Sie, auch wenn keine Blutung aufgetreten ist, die Einnahme auf jeden Fall pünktlich fort, um den weiteren Verhütungsschutz nicht zu gefährden.

Auswirkungen auf das Gewicht

Viele Frauen befürchten, dass sie von der Pille dick werden. Tatsächlich nehmen nur wenige Frauen während der Pilleneinnahme zu. Meist handelt es sich dann nur um zwei bis fünf Kilo, danach stabilisiert sich das Gewicht. Einige Frauen nehmen während der Pilleneinnahme auch ab. Bei den meisten Frauen ändert sich jedoch das Gewicht wenig oder gar nicht.

Bei Gewichtszunahme kann ein anderes Präparat ausprobiert werden. Spezielle »Schlankheitspillen« gibt es nicht.

Veränderungen der Haut

Meist bessert sich eine eventuell bestehende Akne durch die Einnahme der Pille. Zu Beginn der Einnahme können aber manchmal vermehrt Pickel auftreten. Es gibt Gestagene, die sich besonders günstig auf eine Akne auswirken, beispielsweise Dienogest, Chlormadinonacetat, Drospirenon.

Sehr selten treten unter Einfluss von Licht (Sonnenlicht oder künstliches UV-Licht) bräunliche, fleckige Verfärbungen der Haut auf. In diesem Fall hilft nur

ein Wechsel zu hormonfreien Verhütungsmitteln, oder das Meiden von Sonne und Solarium.

Andere Nebenwirkungen

Gelegentlich können Übelkeit und Schwindel auftreten, die sich oft nach einiger Zeit bessern. Es kann zu Brustspannen, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, depressiven Verstimmungen oder zu Veränderungen der sexuellen Lust kommen.

Bei diesen Nebenwirkungen kann eine andere Pille ausprobiert werden.

Herz-Kreislaferkrankungen

Die Einnahme von kombinierten Pillen erhöht das Risiko für eine Thrombose (Bildung eines Blutpfropfs in einer Vene) um das drei- bis sechsfache. Das bedeutet, dass etwa 20 von 100 000 Frauen, die die Pille nehmen, an einer Thrombose erkranken (gegenüber etwa 6 von 100 000 Frauen, die die Pille nicht nehmen).

Das Risiko ist insbesondere in den ersten sechs bis zwölf Monaten der Einnahme erhöht. Nach dem Absetzen normalisiert es sich innerhalb von drei Monaten.

Das Risiko für einen Herzinfarkt wird durch die Pilleneinnahme ebenfalls erhöht. Allerdings sind andere Risikofaktoren wie das Alter, Rauchen oder Bluthochdruck wesentlich bedeutsamer. Bei gesunden Nichtraucherinnen unter 35 Jahren erhöht die Pilleneinnahme das Herzinfarkttrisiko kaum. Liegen jedoch einer oder mehrere der genannten Risikofaktoren vor, muss die weitere Erhöhung des Risikos durch die Pilleneinnahme sorgfältig abgewogen werden.

Auch das Risiko für einen Schlaganfall wird durch die Pilleneinnahme erhöht und zwar um etwa 40 %. Das Alter, Rauchen und Bluthochdruck sind auch hier weitere wichtige Risikofaktoren. Bei jungen gesunden Nichtraucherinnen ist das Risiko, einen Schlagan-

fall zu erleiden, auch wenn sie die Pille einnehmen, sehr gering. Tritt allerdings unter der Pilleneinnahme eine Migräne neu oder verstärkt auftritt, kann das ein Anzeichen für ein erhöhtes Risiko sein, und die Pille sollte abgesetzt werden.

Krebserkrankungen

Das Risiko an Brustkrebs zu erkranken ist nach dem gegenwärtigen Stand des Wissens durch die Einnahme der Pille insgesamt um den Faktor 1,2 erhöht. Nach Beendigung der Einnahme normalisiert sich das Risiko innerhalb von zehn Jahren wieder.

Abhängig von der Dauer der Einnahme der Pille erhöht sich auch das Risiko für Gebärmutterhalskrebs. Nach einer Einnahmedauer von fünf bis neun Jahren ist es um den Faktor 1,7 erhöht, bei zehn und mehr Jahren um den Faktor 2,2. Es ist nicht bekannt, ob sich das Risiko nach dem Absetzen der Pille wieder normalisiert. Mit Hilfe des einmal jährlich durchgeführten Krebsabstrichs können Vorstufen dieser Krankheit entdeckt und behandelt werden.

Die Einnahme der Pille verringert das Risiko für Eierstockkrebs und Krebs der Gebärmutter Schleimhaut, und 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. Wenden Sie sich deshalb bei Beschwerden immer an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

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

Vor der Verordnung der Pille sollte ein angeborenes familiäres Thromboserisiko oder eine familiäre Störung des Fettstoffwechsels ausgeschlossen werden. Hinweise darauf bestehen, wenn Geschwister, Eltern oder Großeltern einen Herzinfarkt, Schlaganfall oder eine Thrombose vor dem 50. Lebensjahr erlitten haben. Dann ist eine weitere ärztliche Abklärung des persönlichen Risikos notwendig.

Bei erhöhtem Blutdruck müssen die Risiken der Pilleneinnahme sorgfältig gegenüber dem Nutzen abgewogen werden. Auch bei Raucherinnen ab etwa 30 bis 35 Jahren ist diese Risikoabwägung notwendig.

Die Pille darf nicht eingenommen werden bei einer aktuellen oder früheren Thrombose, einem Herzinfarkt oder Schlaganfall, bei gegenwärtig bestehenden Leberentzündungen und Leberfunktionsstörungen, nach Schwangerschaftsgelbsucht, bei Störungen der Gallensekretion, bei Diabetes Mellitus mit Blutgefäßveränderungen, bei Brustkrebserkrankungen in der Vorgeschichte, bei Migräne mit Begleitsymptomen.

Es gibt einige weitere 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.

Anzeichen für ernsthafte Nebenwirkungen

Treten die folgenden Beschwerden auf, sollten Sie sofort ärztlichen Rat einholen

- Plötzliche Seh- und Hörstörungen, ungewohnt starke Kopfschmerzen, Sprachstörungen, Taubheitsgefühl oder Lähmungen – sie können Anzeichen für einen Schlaganfall sein
- Schmerzen und Schwellung in einem Bein – sie können auf eine Thrombose oder Embolie hindeuten

- Migräne oder starke Kopfschmerzen, die erstmals unter Pilleneinnahme auftreten oder sich verstärken
- Gelbfärbung von Augen oder Haut – Hinweise auf Gelbsucht.

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

Wegen eines erhöhten Thromboserisikos sollte die Pille vier bis sechs Wochen vor einer geplanten Operation, nach der Sie einen längeren Zeitraum im Bett liegen müssen, abgesetzt werden. Auch wenn Sie infolge einer Krankheit oder nach einem Unfall längere Zeit liegen müssen, sollten Sie die Pille nicht weiter nehmen. Sie können die Einnahme fortsetzen, wenn Sie sich zwei Wochen lang wieder normal bewegt haben.

Kontrolluntersuchungen

Bevor die Pille verordnet wird, muss geklärt werden, ob besondere gesundheitliche Risiken bestehen, die gegen eine Einnahme sprechen. Hierzu wird Sie der Arzt bzw. die Ärztin nach eigenen Vorerkrankungen und Erkrankungen in der Familie fragen. Außerdem sollte der Blutdruck gemessen werden. Eine bestehende Schwangerschaft muss ausgeschlossen sein.

Eine Unterleibsuntersuchung ist vor der Verordnung nicht unbedingt notwendig, wenn keine Beschwerden bestehen, wird aber oft durchgeführt.

Während der Pilleneinnahme sollte der Blutdruck halbjährlich bis jährlich kontrolliert werden, da es selten durch die Einnahme zu einer Erhöhung des Blutdrucks kommen kann.

Einmal im Jahr sollte eine Unterleibsuntersuchung mit Krebsabstrich erfolgen, und die Brust sollte einmal jährlich abgetastet werden.

Bei bestehenden Erkrankungen und Risiken können weitere Untersuchungen wie zum Beispiel Blutuntersuchungen vor oder während der Pilleneinnahme notwendig sein.

Wie lange kann die Pille genommen werden?

Grundsätzlich kann die Pille so lange ohne Unterbrechung genommen werden, wie sie als Verhütungsmittel gewünscht wird. Eine Pause der Pilleneinnahme in bestimmten Abständen ist nicht sinnvoll.

Ebenso gibt es auch keine feste Altersgrenze für die Pilleneinnahme. Da jedoch das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen und Brustkrebs mit dem Alter zunimmt, muss das zusätzliche Risiko durch die Pilleneinnahme gegen den Nutzen abgewogen werden. Bei zusätzlichen Risiken für Herz-Kreislauferkrankungen wie zum Beispiel Rauchen oder erhöhtem Blutdruck sollte die Pille ab etwa 30 bis 35 Jahren nicht mehr genommen werden.

Durch die Pilleneinnahme werden die Wechseljahre oft nicht erkannt. Zum einen, da die Hormone in der Pille die Wechseljahrbeschwerden beeinflussen und zum anderen, weil durch sie weitere Blutungen auftreten. Da im Alter zwischen 47 und 52 Jahren mit dem Eintreten der Wechseljahre zu rechnen ist, sollte in diesem Alter mit der Ärztin oder dem Arzt besprochen werden, wann und wie die Pille abgesetzt werden kann, ohne eine ungewollte Schwangerschaft zu riskieren.

Absetzen der Pille

Wird die Pille abgesetzt, besteht ab sofort kein weiterer Empfängnischutz. Der nächste Eisprung kann unmittelbar erfolgen. Bei vielen Frauen sind die ersten Zyklen nach dem Absetzen der Pille unregelmäßig. Bleibt die Regel allerdings viele Monate lang aus, kann das andere Gründe haben als die vorangegangene Pilleneinnahme. Dann sollten die Ursachen durch ärztliche Untersuchungen abgeklärt werden

Die Fruchtbarkeit wird auch durch langjährige Pilleneinnahme nicht beeinträchtigt. Es kann aber manchmal einige Monate länger dauern, bis der Eisprung wieder regelmäßig erfolgt. Ob wieder ein Eisprung stattfindet, kann jede Frau feststellen,

indem sie die morgendliche Aufwachtemperatur misst und aufzeichnet (Basal-Temperatur-Methode).¹

Pille und Schwangerschaft

Zwar ist die Pille eine sehr sichere Verhütungsmethode, aber eine hundertprozentige Sicherheit gibt es nicht. Falls Sie befürchten, schwanger geworden zu sein, sollten Sie schnellstmöglich einen Schwangerschaftstest machen lassen und die Pille bei einem positiven Ergebnis absetzen.

Es kann jedoch passieren, dass eine frühe Schwangerschaft zunächst unbemerkt bleibt und die Pille weiter genommen wird. Bisher wurde in solchen Fällen keine Schädigungen des Embryos beobachtet. Sie müssen sich also aus diesem Grund keine Sorgen um die Gesundheit des Kindes machen oder einen Schwangerschaftsabbruch erwägen.

Pille in der Stillzeit?

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

Es wird jedoch empfohlen, in der Stillzeit ausschließlich die Mini-Pille zu nehmen, die nur Gestagen enthält. Denn der Östrogen-Anteil der kombinierten Pillen kann die Muttermilch-Menge vorübergehend verringern, und die Zusammensetzung der Milch ändert sich bei Einnahme von Kombinationspräparaten.

Das Implantat oder die Hormonspirale können alternativ erwogen werden. Besonders günstig aber sind in dieser Zeit nicht-hormonelle Methoden der Verhütung wie Kondom, Diaphragma oder Verhütungskappen. Bei Bedarf können Sie sich bei den pro familia-Beratungsstellen beraten lassen, welche Methode für Sie in Frage kommt.

¹ Informationen darüber erhalten Sie in der [pro familia](#)-Broschüre »Körperzeichen weisen den Weg/Möglichkeiten der Fruchtbarkeitswahrnehmung«

Die Mini-Pille

Die »Mini-Pille« enthält im Gegensatz zu allen anderen Pillen kein Östrogen, sondern nur ein Gestagen.

Die Mini-Pillen mit Levonorgestrel enthalten eine so niedrige Hormondosis, dass der Eisprung nicht mehr gehemmt wird. Die Verhütungswirkung beruht darauf, dass der Muttermundsschleim für Samenfäden undurchlässig wird und die Bewegung der Eileiter sowie der Eitransport gestört sind.

Diese Pillen verhüten nicht ganz so zuverlässig wie die Kombinationspräparate. Sie müssen sehr regelmäßig alle 24 Stunden und ohne Pause eingenommen werden. Maximal drei Stunden Verspätung sind ohne Gefährdung des Verhütungsschutz möglich.

Ein Mini-Pillen-Präparat enthält das Gestagen Desogestrel in etwas höherer Dosierung und hemmt wie die Kombinationspräparate den Eisprung. Deshalb kann sie bis zu zwölf Stunden verspätet eingenommen werden, und hat eine vergleichbare Verhütungssicherheit wie die kombinierten Pillen. Wie die anderen Mini-Pillen wird sie durchgängig, das heißt ohne Einnahmepause, eingenommen.

Mit der Einnahme der Minipille wird am ersten Tag der Regelblutung begonnen. Wenn Sie von der Kombinationspille zur Minipille wechseln, sollten Sie ohne Pause am Tag, nachdem Sie die letzte Kombinationspille genommen haben, mit der Einnahme der Minipille beginnen.

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. Ebenso ist das Auftreten von leichten Blutungen möglich.

Insgesamt haben Gestagenpillen weniger Nebenwirkungen, und manche Frauen vertragen sie besser als Kombinationspillen. Ebenso sind die Gesundheitsrisiken geringer, beispielsweise das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen. Deshalb können Gestagenpillen für manche Frauen eine Alternative sein, die aufgrund von gesundheitlichen Risiken keine kombinierten Pillen einnehmen sollen oder dürfen.

Aussagen über die Auswirkung von Gestagenpillen auf das Risiko von Krebserkrankungen sind auf Grund von fehlenden Daten nicht möglich.

Die Mini-Pille ist auch in der Stillzeit als hormonelle Verhütungsmethode geeignet (siehe Seite 19).

Die Pille für minderjährige Mädchen?

Grundsätzlich haben auch junge Frauen das Recht, sich ohne Wissen oder Einwilligung der Eltern beraten zu lassen. Ärzte und Ärztinnen haben eine Schweigepflicht und dürfen im Allgemeinen ohne das Einverständnis des Mädchens den Eltern keine Auskunft geben.

Über die Einnahme der Pille können Mädchen in der Regel ab 14 Jahren selbständig entscheiden, so weit sie die Folgen und Risiken der Entscheidungen verstehen und absehen können.

Bei jüngeren Mädchen sollte die Frauenärztin möglichst die Einwilligung der Eltern einholen. Jüngere Mädchen, die nicht möchten, dass ihre Eltern davon erfahren, dass sie die Pille nehmen, sollten sich dennoch an einen Frauenarzt oder eine Frauenärztin wenden. Wenn ansonsten die Gefahr besteht, dass das Mädchen ungewollt schwanger wird, sind manchmal Ausnahmen bei der Altersgrenze möglich.

Bei Mädchen, die mit den Eltern privat krankenversichert sind, erhalten die Eltern in der Regel eine Rechnung, auf der auch der Anlass des Besuchs stehen kann. In einem Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt kann jedoch besprochen werden, wie in diesem Fall die Privatsphäre des Mädchens gewahrt werden kann.

Die »Pille danach«

Bei der »Pille danach« (Nach-Verhütung) handelt es sich um eine oder zwei (je nach Präparat) Hormon-tabletten, die Sie bis zu 72 Stunden nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr einnehmen können, um eine Schwangerschaft zu verhindern. Je früher die Einnahme des Medikaments erfolgt, umso effektiver ist es.

Wenn die »Pille danach« innerhalb von 24 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr eingenommen wird, können neun von zehn möglichen Schwangerschaften verhindert werden.

Für die »Pille danach« benötigen Sie ein Rezept, das Sie in Ihrer Frauenarztpraxis, bei einer pro familia-ÄrztIn oder zum Beispiel am Wochenende in der Notfallambulanz im Krankenhaus bekommen können.

Eine weitere Methode der Nachverhütung ist die »Spirale danach«, die Ihnen von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt bis spätestens zum 5. Tag nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr in die Gebärmutter eingelegt wird.

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

Die Pille ist ein rezeptpflichtiges Medikament. Sie wird in der Regel vom Frauenarzt oder der Frauenärztin oder von einer ÄrztIn in pro familia-Beratungsstellen oder von der HausärztIn verschrieben. Mit diesem Rezept ist sie in allen Apotheken erhältlich.

Bei jungen Frauen bis 18 Jahre übernimmt die gesetzliche Krankenkasse die Kosten vollständig, bei Frauen zwischen 18 und 20 Jahren fallen Rezeptgebühren an. Frauen, die über 20 Jahre alt sind, müssen die Pille selbst bezahlen. Die Kosten für eine Dreimonatspackung liegen etwa zwischen 20 und 40 €. In Einzelfällen (z.B. bei Akne oder Hormonstörungen) wird die Pille auch als Arzneimittel zur Behandlung eingesetzt. In diesem Fall übernehmen die gesetz-

lichen Krankenkassen die Kosten, und die Frau muss lediglich die Rezeptgebühren übernehmen.

Auch wenn Sie nur wegen eines Pillenrezepts zu einer Ärztin oder einem Arzt gehen, müssen gesetzlich krankenversicherte Frauen die Praxisgebühr von 10 € bezahlen oder einen Überweisungsschein von einer anderen Arztpraxis mitbringen. Um Frauen finanziell zu entlasten, wird daher seit Einführung der Praxisgebühr die Verschreibung für jeweils sechs Monate empfohlen.

Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten

Die Pille schützt, anders als Kondome, nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten, wie zum Beispiel Chlamydieninfektionen, Hepatitis B, Gonorrhoe oder einer HIV-Infektionen.

Da solche Infektionen nicht selten sind, sollten Sie sich über die Risiken der Ansteckung und mögliche Schutzmassnahmen informieren.

Es kann sinnvoll sein, zusätzlich zur Pilleneinnahme Kondome zum Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten zu benutzen.

Haben Sie 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 Kondom*
- Die Pille*
- Die Portiokappe
- Die Spirale*
- Hormonale Langzeitverhütung*
- »Pille danach« und »Spirale danach«*
- Sterilisation*
- Vaginalring*

Broschürenreihe Körper und Sexualität

- Chlamydieninfektion*
- Menstruation*
- Körperzeichen weisen den Weg*
- Schwangerschaftsabbruch*
- Sexualität und körperliche Behinderung*
- Sexualität und geistige Behinderung*
- Sexuell übertragbare Krankheiten*

Broschürenreihe Schwangerschaft

- Vorgeburtliche Untersuchung*
- Unerfüllter Kinderwunsch*

Broschürenreihe Sexualität und Älterwerden

- Wechseljahre*
- Wenn Probleme auftauchen...*

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

pro familia Landesverbände

Baden-Württemberg

Haußmannstraße 6
70188 Stuttgart
☎ 07 11 / 2 59 93 53
lv.baden-wuerttemberg@
profamilia.de

Bayern

Düsseldorfer Straße 22
80804 München
☎ 0 89 / 30 61 12 85
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

Kohlhöfen 21
20355 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

Barnstorfer Weg 50
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 / 96 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.*