

**pro familia**

# VERHÜTUNGS PFLASTER

VERHÜTUNGSMETHODEN

PFLASTER



## Was ist das Verhütungspflaster?

Das Verhütungspflaster ist wie die Pille eine Methode zur Schwangerschaftsverhütung mit Hormonen. Statt täglich eine Pille zu schlucken, kleben Sie sich einmal pro Woche ein 4,5 x 4,5 cm großes Pflaster auf die Haut. Nach drei Wochen hintereinander folgt eine Woche ohne Pflaster. Das Verhütungspflaster bekommen Sie nur mit einem ärztlichen Rezept.

## Wie wirkt das Verhütungspflaster?

Ebenso wie viele gebräuchliche Pillen enthält das Pflaster zwei verschiedene Hormone: ein Östrogen (Ethinylestradiol) und ein Gestagen (Norelgestromin). Sie gelangen durch die Haut ins Blut und ersetzen den natürlichen Zyklus durch einen künstlichen. Vor allem verhindern sie den monatlichen Eisprung (Ovulation).

## Wie sicher ist das Verhütungspflaster?

Bei richtiger Anwendung ist das Verhütungspflaster etwa so sicher wie die Pille. Mit dem Pflaster werden pro Jahr 9 von 1000 Frauen schwanger, das entspricht einer Quote von knapp 1 % der Nutzerinnen. Das Pflaster ist auch für Frauen mit Magen-Darm-Beschwerden, häufigem Erbrechen oder Durchfall eine sichere Verhütungsmethode. Bei Frauen mit einem Körpergewicht von 90 kg oder mehr besteht eine verringerte Verhütungssicherheit, wie Studienergebnisse zeigen.

## Adressen der Landesverbände

### Baden-Württemberg

Theodor-Heuss-Straße 23  
70174 Stuttgart  
Tel. 07 11 / 2 59 93 53  
lv.baden-wuerttemberg@profamilia.de

### Bayern

Rumfordstraße 10  
80469 München  
Tel. 0 89 / 29 08 40 46  
lv.bayern@profamilia.de

### Berlin

Kalkreuthstraße 4  
10777 Berlin  
Tel. 0 30 / 2 13 90 20  
lv.berlin@profamilia.de

### Brandenburg

Charlottenstraße 30  
14467 Potsdam  
Tel. 03 31 / 7 40 83 97  
lv.brandenburg@profamilia.de

### Bremen

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

### Hamburg

Seewartenstraße 10  
20459 Hamburg  
Tel. 0 40 / 3 09 97 49-30  
lv.hamburg@profamilia.de

### Hessen

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

### Mecklenburg-Vorpommern

Wismarsche Straße 6 – 7  
18057 Rostock  
Tel. 03 81 / 3 13 05  
lv.mecklenburg-vorpommern@profamilia.de

### Niedersachsen

Lange Laube 14  
30159 Hannover  
Tel. 05 11 / 30 18 57 80  
lv.niedersachsen@profamilia.de

### Nordrhein-Westfalen

Kolpingstraße 14  
42103 Wuppertal  
Tel. 02 02 / 2 45 65 10  
lv.nordrhein-westfalen@profamilia.de

### Rheinland-Pfalz

Schießgartenstraße 7  
55116 Mainz  
Tel. 0 61 31 / 23 63 50  
lv.rheinland-pfalz@profamilia.de

### Saarland

Mainzer Straße 106  
66121 Saarbrücken  
Tel. 06 81 / 96 81 76 77  
lv.saarland@profamilia.de

### Sachsen

Strehleener Str. 12–14  
01069 Dresden  
Tel. 03 51 / 21 09 38 45  
lv.sachsen@profamilia.de

### Sachsen-Anhalt

Zinkgartenstraße 14  
06108 Halle  
Tel. 03 45 / 5 22 06 36  
lv.sachsen-anhalt@profamilia.de

### Schleswig-Holstein

Marienstraße 29 – 31  
24937 Flensburg  
Tel. 04 61 / 9 09 26 20  
lv.schleswig-holstein@profamilia.de

### Thüringen

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

## Wie verwende ich das Verhütungspflaster?

Am ersten Tag kleben Sie ein Verhütungspflaster auf die Haut und drücken es gut an. Am 8. und am 15. Tag (Wochenzyklus) entfernen Sie jeweils das Pflaster und kleben ein neues auf eine andere Stelle. Wechseln Sie das Pflaster immer am selben Wochentag, die Uhrzeit spielt dabei keine Rolle. Nach dem Entfernen des dritten Pflasters am 22. Tag des Zyklus beginnt eine Woche ohne Pflaster, in der meistens eine menstruationsähnliche Blutung einsetzt. Auch während dieser Pause sind Sie vor einer Schwangerschaft geschützt. Am 29. Tag fängt der nächste 4-Wochen-Zyklus an und Sie beginnen mit einem neuen Pflaster – auch wenn Ihre Blutung noch nicht beendet ist.

Kleben Sie das Pflaster auf trockene, unbehaarte Haut und wechseln Sie mit jedem Pflaster die Klebestelle. Günstige Bereiche sind: Gesäß, Bauch, Außenseite des Oberarms und Oberkörper. Kleben Sie das Pflaster nicht auf die Brüste. Die Hautstelle, an der das Pflaster haftet, sollte vorher nicht eingecremt oder gepudert werden.

## Wann beginne ich mit dem Pflaster und was ist dabei zu beachten?

**Erstmalige Anwendung:** Kleben Sie das erste Pflaster am ersten Tag Ihrer Monatsblutung auf, nur dann wirkt es sofort. Genauso ist es beim **Wechsel von der Pille zum Pflaster:** Sie beginnen am ersten Tag der Blutung.

Wenn Sie später als am ersten Tag der Blutung beginnen oder von einer anderen hormonellen Verhütungsmethode zum Pflaster wechseln, müssen Sie die ersten 7 Tage zusätzlich mit einer Barriere-Methode verhüten, z.B. mit Kondomen.

## Und wenn ich vergessen habe, das Pflaster zu wechseln?

Bis 48 Stunden nach dem geplanten Pflasterwechsel gibt das alte Pflaster noch genügend Hormone ab – solange können Sie den Pflasterwechsel nachholen, sobald Sie daran denken.

Achtung: Wenn Sie das Pflaster nach Ablauf des Wochenzyklus mehr als 48 Stunden zu spät wechseln, oder wenn das Pflaster länger als 24 Stunden teilweise oder ganz abgelöst war, sind Sie nicht mehr geschützt. Kleben Sie in diesen Fällen dennoch ein neues Pflaster auf und beginnen Sie dadurch einen ganz neuen 4-Wochen-Zyklus. Außerdem brauchen Sie für kommenden sieben Tage eine zusätzliche Verhütung mit einer Barriere-Methode (zum Beispiel Kondome).

## Kann sich das Verhütungspflaster vorzeitig ablösen?

Das Pflaster hält auch Belastungen stand, z. B. beim Sport, beim Duschen, Schwimmen oder in der Sauna. Nur bei weniger als 2% der Frauen hat sich das Pflaster einmal vollständig abgelöst, bei knapp 3% teilweise.

Hat es sich nur zum Teil gelöst, drücken Sie es wieder fest an. Hält es dann nicht, müssen Sie ein neues aufkleben. Das Pflaster wirkt nur, wenn es selbst klebt und darf daher nicht mit Klebestreifen befestigt werden.

Wenn sich das Pflaster ganz abgelöst hat, sind Sie nur dann weiterhin geschützt, wenn Sie innerhalb von 24 Stunden nach dem Ablösen ein neues Pflaster aufkleben. War es mehr als 24 Stunden abgelöst, verhalten Sie sich wie beim vergessenen Pflasterwechsel (siehe oben).

## Welche Nebenwirkungen und Risiken gibt es?

Wie bei anderen hormonellen Verhütungsmitteln, z. B. der Pille, verändert das Verhütungspflaster den Hormonzyklus und kann dadurch Nebenwirkungen haben. So können die Hormone des Pflasters z. B. zu Kopfschmerzen, Übelkeit, Brustspannen oder Schmierblutungen führen, vor allem zu Beginn der Anwendung. Bei 2 von 10 Frauen führt das Pflaster zu einer Hautrötung. Es kann aber meistens weiter angewendet werden.

Durch hormonelle Verhütungsmittel wie Pille, Pflaster oder Vaginalring steigt das Risiko für Komplikationen an Blutgefäßen (Thrombosen, Embolien) mit eventuell schwerwiegenden Folgen. Das Pflaster erhöht das Thrombose-Risiko vermutlich mehr als die Pille. Raucherinnen sind hierfür stärker gefährdet.

Vor allem bei folgenden Erkrankungen darf das Verhütungspflaster nicht angewendet werden: Thrombose / Embolie in der Vorgeschichte oder familiäre Veranlagung dafür, Bluthochdruck, östrogenempfindliche Krebserkrankung.

Vor der Anwendung des Verhütungspflasters sollte immer eine körperliche Untersuchung und eine Beratung durch einen Arzt / eine Ärztin erfolgen, auch zu möglichen Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten.

## Was kostet das Verhütungspflaster?

Das Verhütungspflaster kostet für drei Monate ca. 40 Euro.

## Wichtigste Quellen:

1. European public assessment Report (EPAR) für Evra®; [www.ema.europa.eu](http://www.ema.europa.eu); Stand 27.06.2012
2. arznei-telegramm 1/2012: Thromboembolierisiko unter neueren hormonellen Kontrazeptiva Vaginalring NUVARING und Pflaster EVRA

## Broschüren der pro familia

### Broschürenreihe Verhütungsmethoden

- Chemische Verhütungsmittel
- Das Diaphragma
- Das Frauenkondom
- Das Kondom
- Die Pille
- Die Portiokappe
- Die Spirale
- Hormonale Langzeitverhütung
- „Pille danach“ und „Spirale danach“
- Sterilisation
- Der Vaginalring
- Das Verhütungspflaster

### Broschürenreihe Körper und Sexualität

- Chlamydieninfektion
- Körperzeichen weisen den Weg
- Lustwandel. Sexuelle Probleme in der Partnerschaft
- Schwangerschaftsabbruch
- Sexualität und körperliche Behinderung
- Sexualität und geistige Behinderung
- Sexuell übertragbare Krankheiten
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Vorgeburtliche Untersuchung
- Wechseljahre
- Wenn Probleme auftauchen...

### Für Jugendliche

- Anders ist normal
- Auf Nummer sicher mit der Pille danach
- Deine Sexualität – deine Rechte
- Mädchen, Jungen. Jungen, Mädchen
- Man(n) nehme ... ein Kondom, das passt
- Menstruation
- Sex, Respekt, Lust und Liebe

### In anderen Sprachen

- Schwangerschaftsabbruch (In Serbokroatisch, Russisch und Türkisch)
- »Pille danach« und »Spirale danach« (In Russisch und Türkisch)
- Verhütung (In Arabisch-Deutsch, Polnisch-Deutsch, Englisch-Deutsch, Kroatisch-Deutsch, Russisch-Deutsch, Spanisch-Deutsch und Türkisch-Deutsch)

### Zu bestellen bei:

pro familia Bundesverband,  
Stresemannallee 3,  
60596 Frankfurt,  
Tel.: 069 / 26 95 77 90  
oder über [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)

**Impressum:** © 2013, **pro familia** Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e. V., Bundesverband, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt am Main, Telefon 069 / 26 95 77 90, [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)  
2. Auflage 2013, 60.000 – 130.000  
Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Text: Margret Heider  
Redaktion: Claudia Camp

## Ihre nächste Beratungsstelle

Stempel der Beratungsstelle

