

# DIE PILLE

VERHÜTUNGSMETHODEN



**Impressum:** © 1985, **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).

10. überarbeitete Auflage 2016, 770.000 – 830.000.

Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Redaktion: Claudia Camp

Bildnachweis: S.4: iStock/weible1980; S.13: iStock/MNF84; S.29: iStock/Lalocracio

## Inhalt

<b>Die Pille</b> .....	<b>04</b>
Wie wirkt die Pille? .....	<b>05</b>
Welche Pillensorten gibt es? .....	<b>05</b>
Wie sicher ist die Pille? .....	<b>07</b>
Wie soll ich die Pille nehmen? .....	<b>07</b>
Wann muss ich mit der Pille anfangen? .....	<b>09</b>
Kann ich die Blutung verschieben? .....	<b>10</b>
Was mache ich bei Reisen mit Zeitverschiebung? .....	<b>12</b>
Was mache ich, wenn ich die Pille vergessen habe? .....	<b>12</b>
Was ist, wenn ich andere Medikamente nehmen muss? .....	<b>14</b>
Welche Untersuchungen müssen gemacht werden, wenn ich die Pille nehme? .....	<b>14</b>
Welche Nebenwirkungen und Gesundheitsrisiken können auftreten? .....	<b>15</b>
Wie lange kann ich die Pille nehmen? .....	<b>21</b>
Was passiert, wenn ich die Pille absetze? .....	<b>21</b>
Was ist, wenn ich trotz Pille schwanger werde? .....	<b>22</b>
Kann ich die Pille nehmen, wenn ich mein Kind stille? .....	<b>23</b>
Die Mini-Pille .....	<b>23</b>
Die Pille für minderjährige Mädchen? .....	<b>25</b>
Wie bekomme ich die Pille, und was kostet sie? .....	<b>26</b>
Kein Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen .....	<b>26</b>
<b>Die „Pille danach“</b> .....	<b>28</b>

## 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 Hormone, die den natürlichen, körpereigenen Hormonen der Frau „nachgebildet“ sind. Die Hormone in der Pille haben unterschiedliche Wirkungen im Körper, die im Zusammenwirken eine Schwangerschaft sicher verhindern:

- In den Eierstöcken reift keine Eizelle heran, und es findet kein Eisprung statt.
- Der Schleim im Gebärmutterhals wird dick und zäh, so dass keine Spermazellen in die Gebärmutter gelangen können.
- Die Gebärmutter Schleimhaut baut sich deutlich weniger auf, so dass sich dort selbst im unwahrscheinlichen Fall einer Befruchtung keine Eizelle einnisten könnte.

## 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, daher nennt man sie auch Kombinationspräparate.

Die überwiegende Mehrheit der kombinierten Pillen enthält als Östrogen das Ethinylestradiol, gewöhnlich in einer Dosierung von 20 oder 30 Mikrogramm. Höhere Dosierungen sind nur noch in wenigen Pillen zu finden. Einige wenige Pillen enthalten statt Ethinylestradiol ein anderes Östrogen, das Estradiol bzw. Estradiolvalerat, in Dosierungen zwischen 1 Milligramm und 3 Milligramm.

Die Gestagene, die in der Pille verwendet werden, sind sehr vielfältig.

Es gibt Kombinationspräparate, bei denen alle Tabletten die gleiche Dosierung enthalten. Sie heißen *Ein-Phasen-Präparate*. Man kann sie daran erkennen, dass alle Pillen (fast immer 21 Pillen, selten 22) die gleiche Farbe haben. Bei diesen Pillen ist normalerweise eine Pause von 6 oder 7 Tagen zwischen den Packungen vorgesehen.

Es gibt jedoch auch Pillen, die 21 oder 24 Pillen gleicher Farbe und 7 bzw. 4 Pillen mit anderer Farbe enthalten. Die andersfarbigen Pillen sind sogenannte Placebos, sie enthalten keinen Wirkstoff und sollen nur das Einhalten der Pause erleichtern. Man nimmt die Pille ohne Pause, durch die Placebo-Pillen ist dabei die Pause „automatisch eingebaut“.

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. Auch hier gibt es Präparate mit Placebos für die Pause.

### Der Begriff „Mikro-Pille“

Als „Mikro-Pille“ bezeichnet man niedrig dosierte Präparate, die 35, 30 oder 20 Mikrogramm Ethinylestradiol enthalten. Da inzwischen kaum noch höher dosierte Pillen benutzt werden, ist der Begriff inzwischen ziemlich bedeutungslos geworden. Im Grunde sind ja praktisch alle Pillen heutzutage Mikro-Pillen.

### Mini-Pille

Manche Pillen enthalten keine Östrogene, sondern nur ein 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 S. 23

## Wie sicher ist die Pille?

Die Pille ist eine sehr zuverlässige Verhütungsmethode, allerdings nur, wenn sie immer regelmäßig und nach Vorschrift eingenommen wird. Von 1000 Frauen, die ein Jahr lang die Pille ohne Fehler einnehmen, wird nur eine einzige Frau schwanger. Es kann jedoch auch passieren, dass man eine oder mehrere Pillen vergisst, innerhalb von 4 Stunden nach der Einnahme Erbrechen oder Durchfall hat oder andere Einnahmefehler macht. Dann verhütet die Pille nicht so sicher und bis zu 8 von 100 Frauen können in einem Jahr schwanger werden.

Die verschiedenen Kombinationspräparate unterscheiden sich nicht in ihrer Sicherheit, sie sind alle gleich zuverlässig.

## Wie soll 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 nehmen jeden Tag eine Pille etwa zur gleichen Tageszeit, bis alle Pillen aus einem Blister aufgebraucht sind. Dann machen Sie eine Pause. Wenn Ihr Präparat 21 Pillen enthält, machen Sie 7 Tage Pause, bei 22 Pillen machen Sie 6 Tage Pause. Danach fangen Sie an, die Pillen aus dem nächsten Blister zu nehmen. Auch in der Pause besteht der Verhütungsschutz weiter. Wenn Ihr Präparat 28 Pillen enthält, beginnen Sie ohne Pause mit dem nächsten Blister.

Zu welcher Tageszeit Sie die Pille nehmen, ist grundsätzlich egal. Aber Sie sollten sie jeden Tag in etwa zur gleichen Zeit nehmen. Suchen Sie sich für die Pilleneinnahme eine Zeit aus, die gut in Ihren Tagesablauf passt. Manche Frauen befestigen den Blister mit einem Gummiband am Griff der

Haarbürste, oder sie legen sich die Pillenpackung neben das Zahnputzglas oder auf den Nachttisch am Bett. Viele Frauen programmieren auch eine Erinnerung an die Pilleneinnahme ins Handy.

Falls Ihnen nach der Einnahme ein bisschen übel oder schwindlig wird, ist es gut, die Pille direkt vor dem Schlafengehen zu nehmen.

**Tipp aus der Praxis:** Suchen Sie sich eine zweite Zeit aus, zu der Sie kontrollieren, ob Sie die Pille tatsächlich genommen haben.

Wenn Sie z.B. die Pille immer abends beim Schlafengehen einnehmen, dann schauen Sie morgens, wenn der Wecker klingelt, zur Kontrolle auf Ihre Packung. Sollten Sie am Abend vorher die Pille vergessen haben, ist jetzt noch Zeit zum Nachnehmen. Bei den meisten Pillen hat man 12 Stunden Zeit, die Pille nachzunehmen.

Wenn Sie innerhalb von 4 Stunden nach der Pilleneinnahme erbrechen oder starken Durchfall haben, kann es sein, dass die Pille nicht wirkt. In diesem Fall nehmen Sie bitte sofort eine Pille nach.

Die meisten Frauen bekommen während der Einnahmepause eine Blutung. Meist ist sie schwächer und kürzer als die Regelblutung. Es ist aber egal, ob und 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.

Übrigens sagt diese Blutung auch nichts über eine eventuelle Schwangerschaft aus. Wenn Sie alle Pillen korrekt genommen haben, oder wenn Sie Einnahmefehler richtig korrigiert haben, dann können Sie davon ausgehen, dass Sie nicht schwanger sind – auch wenn die Blutung in der Pillenpause mal ganz ausbleibt.

## Wann muss ich mit der Pille anfangen?

Wenn Sie im vorangegangenen Monat keine hormonellen Verhütungsmittel (eine andere Pille, den Vaginalring, das Verhütungspflaster, die Hormonspirale oder die 3-Monats-Spritze) benutzt haben, nehmen Sie die erste Pille am ersten Tag Ihrer Regelblutung. Dann besteht sofort Verhütungsschutz. Sie können auch zwischen dem zweiten und fünften Tag nach Beginn der Regelblutung die erste Pille nehmen, aber dann braucht der Schutz 7 Tage (bei den meisten Pillen), bis er sich aufgebaut hat. Daher müssen Sie während der ersten 7 Tage der Einnahme zusätzlich Barrieremethoden (zum Beispiel ein Kondom) benutzen.

Wenn Sie vorher eine andere Pille oder den Vaginalring oder das Verhütungspflaster benutzt haben, lesen Sie bitte in der Packungsbeilage der neuen Pille nach, wie Sie vorgehen sollen. Manche Pillen beginnt man sofort ohne Pause, andere erst nach der gewohnten Pause.

Wenn Sie einen Schwangerschaftsabbruch oder eine Fehlgeburt *in* den ersten 3 Monaten der Schwangerschaft hatten, können Sie sofort 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 3 bis 4 Wochen warten, bevor Sie anfangen, die Pille zu nehmen. Während der ersten 7 Tage der Pillenein-

nahme müssen Sie dann zusätzlich eine Barriere­methode benutzen, zum Beispiel ein Kondom.

## Kann ich die Blutung verschieben?

Wenn Sie eine Ein-Phasen-Pille nehmen, bei der alle Pillen die gleiche Farbe haben, können Sie die Blutung verschieben oder auch ganz ausfallen lassen.

Um die Blutung vorzuverlegen, machen Sie die Pause entsprechend früher, um die Blutung hinauszuzögern, nehmen Sie nach Ende eines Blisters entsprechend mehr Pillen ein.

Um die Blutung ausfallen zu lassen, machen Sie gar keine Pause und beginnen gleich am nächsten Tag nach der letzten Pille mit dem neuen Blister. Manchmal, besonders bei sehr niedrig dosierten Pillen, kann es zu leichten Zwischenblutungen kommen, wenn man die Pille über längere Zeit „durchnimmt“. Beachten Sie, dass Sie mehr Pillen-Packungen benötigen, wenn Sie die Pille durchnehmen, die Verhütung also teurer wird.

**Tipp aus der Praxis:** Das Einnahmeschema 21/7, also 21 Pillen und 7 Tage Pause, ist nur eine Konvention. Es wurde vor über 50 Jahren so festgelegt, weil man dachte, Frauen wollen alle 4 Wochen bluten.

Heute wissen wir: Die Pause ist nicht notwendig. Sie können die Pause machen oder auch nicht, und Sie können die Pause fast beliebig verschieben. Auch eine Verkürzung der Pause ist kein Problem.

Wichtig sind nur drei Dinge: Sie bleiben in der Pause nur dann geschützt, wenn Sie vor der Pause mindestens 14 Pillen korrekt genommen haben, zwischen 2 Pillen dürfen nicht mehr als 36 Stunden liegen (außer natürlich in der Pause) und die Pause darf niemals länger dauern als 7 Tage.

Viele Frauen nehmen die Pille monatelang ohne Pause. Dies nennt man „Langzyklus“. Das funktioniert im Prinzip mit allen Ein-Phasen-Präparaten. Manchmal kommt es im Langzyklus zu leichten Schmierblutungen, dafür fallen die „normalen“ Blutungen aus, da man ja keine Pausen macht. Eventuell sind die Blutungen in der darauffolgenden Pause stärker oder schwächer als gewohnt, oder sie kommen gar nicht.

Das „Durchnehmen“ ist auch mit den Pillen möglich, die 28 Tage-Blister haben. Sie lassen dann einfach die Placebo-Pillen weg und nehmen durchgehend nur die Pillen mit Wirkstoff.

**Tipp aus der Praxis:** Legen Sie sich einen „Ersatz-Blister“ an. Das ist sehr praktisch, wenn Sie wegen Erbrechen oder Durchfall eine Pille nachnehmen müssen, oder wenn Sie Ihre Blutung um ein paar Tage verschieben wollen. Wenn Sie diesen Ersatz-Blister (mit Schutzhülle) in Ihrem Kosmetiktäschchen oder der Handtasche aufbewahren, haben Sie immer eine Pille zur Hand, auch wenn Sie einmal ungeplant nicht zuhause übernachten oder wenn Sie verreisen und Ihre Pillenpackung vergessen haben.

Beim Ersatz-Blister brauchen Sie natürlich keine Wochentags-Kennzeichnung. Und wenn Sie ein Präparat mit Placebo-Pillen nehmen, können Sie diese abschneiden.

Sollten Sie über Jahre die Pille nehmen, dann könnte es eventuell vorkommen, dass die Pillen im Ersatz-Blister „überaltern“. Brauchen Sie in diesem Fall einmal im Jahr die noch übrigen Pillen im Ersatz-Blister auf und stecken Sie sich einen neuen Ersatz-Blister ein.

## Was mache ich bei Reisen mit Zeitverschiebung?

Wenn Sie nur für relativ kurze Zeit verreisen, lohnt sich eine Umstellung der Pilleneinnahmezeit nicht, auch wenn zwischen Ihrem Heimatort und dem Urlaubsort eine große Zeitverschiebung besteht. Nehmen Sie also einfach Ihre Pille wie gewohnt am Abend oder am Morgen ein.

Sie müssen nur sicherstellen, dass zwischen zwei Pilleneinnahmen nicht mehr als 36 Stunden Zeit vergehen.

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.

Bei den meisten kombinierten Pillen haben Sie eine „Toleranzzeit“ von bis zu 12 Stunden, in der Sie die Pille nachnehmen können. Solange Sie diese 12 Stunden nicht überschritten haben, besteht der volle *Verhütungsschutz weiter*. Einige wenige Pillen haben sogar eine Toleranzzeit von 24 Stunden, diese Information finden Sie in der Packungsbeilage.

Glücklicherweise gibt es Möglichkeiten, wie man Einnahmefehler auch bei Überschreitung der Toleranzzeit korrigieren kann. Da diese je nach Präparat unterschiedlich sein können, lesen Sie dazu als erstes Ihre *Packungsbeilage*, dort sind die Schritte für die einzelnen Einnahmewochen erklärt. Im Zweifel können Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin oder in der nächsten pro familia Beratungsstelle fragen.



**Tipp aus der Praxis:** Streichen Sie sich die Stelle in Ihrer Packungsbeilage, wo die Maßnahmen zur Korrektur von Einnahmefehlern erklärt sind, am Rand an. Dann finden Sie sie schnell, wenn Sie mal einen Fehler gemacht haben.

**Noch ein Tipp:** Die Packungsbeilagen der meisten Pillen sind auch im Internet zu finden.

## 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.

Weisen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt darauf hin, dass Sie die Pille nehmen, und fragen Sie nach möglichen Wechselwirkungen, wenn Sie ein Medikament verschrieben bekommen. Wenn Sie ein Medikament ohne Rezept in der Apotheke kaufen, sollten Sie ebenfalls immer nach Wechselwirkungen mit der Pille fragen – und zur Sicherheit lesen Sie bei beiden Medikamenten, also dem gekauften und Ihrer Pille, noch einmal den Abschnitt „Wechselwirkungen“ in der Packungsbeilage nach.

## 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 oder in Ihrer Familie Krankheiten gibt, bei denen Sie die Pille nicht nehmen dürfen. Außerdem wird der Blutdruck gemessen. Die Ärztin oder der Arzt muss auch abklären, dass Sie nicht schwanger sind.

Eine gynäkologische Untersuchung ist bei der Verschreibung der Pille nicht unbedingt notwendig, wenn Sie sich gesund fühlen. Besonders bei jungen Mädchen, die zum ersten Mal bei der Frauenärztin oder beim Frauenarzt sind, wird meist darauf verzichtet und die Untersuchung erst beim zweiten Besuch gemacht.

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. 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

Die Blutung in der Pillenpause ist meist deutlich schwächer und kürzer als eine normale Regelblutung, und sie ist auch nicht oder kaum mehr schmerzhaft.

Zwischenblutungen treten bei niedrigdosierten Pillen besonders in der Anfangsphase ziemlich häufig auf. Sie sollten trotzdem die Pille weiter einnehmen und erstmal abwarten. Dieses Problem ist eine typische „Eingewöhnungsschwierigkeit“ und geht meistens innerhalb von 2 oder 3 Monaten von alleine wieder weg. Wenn die Blutungen auch nach 4 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 nehmen niedrig dosierte Pillen mit 20 µg Ethinylestradiol. 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. Wenn zwei Blutungen hintereinander ausbleiben, können Sie 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 zu Anfang 2 bis 5 Kilo, das geht häufig nach der Eingewöhnungszeit wieder weg. 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 und nach 3 Monaten immer noch deutlich mehr wiegen als vor Beginn der Pilleneinnahme, können Sie ein anderes Präparat ausprobieren. Spezielle „Schlankheitspillen“ gibt es nicht.

#### **Veränderungen der Haut**

Viele junge Mädchen mit Akne bemerken unter der Pille eine Verbesserung. Besonders die Pillen mit den sogenannten „antiandrogenen“ Gestagenen (wie Dienogest, Chloradinonacetat, Drospirenon, Cyproteronacetat) wirken sehr gut auch bei mittlerer bis schwerer Akne, allerdings haben diese Pillen ein höheres Thrombose-Risiko (s.u.).

Bei einigen anderen Pillen treten eher mehr Pickel auf, besonders zu Anfang.

Sehr selten können unter Pilleneinnahme in der Sonne bräunliche Flecken auf der Haut entstehen. Um solchen Veränderungen vorzubeugen, sollten Sie täglich einen Lichtschutz verwenden. Dies wird inzwischen ohnehin von Hautärzten weltweit empfohlen, auch ohne Pille.

#### **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 – meist Abnahme – der sexuellen Lust sind möglich.

Wenn solche Nebenwirkungen nach etwa 3 Monaten nicht verschwunden sind, kann es sinnvoll sein, eine andere Pille auszuprobieren.

#### **Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Thrombose, Herzinfarkt, Schlaganfall)**

Eine seltene, aber schwerwiegende Nebenwirkung von kombinierten Pillen besteht in der Einwicklung einer Thrombose. Thrombosen sind Blutgerinnsel, meist in den tiefen Beinvenen, die zu lebensgefährlichen Lungenembolien führen können. Thrombosen sind allerdings insgesamt seltene Ereignisse.

In den meisten Fällen tritt eine Thrombose unter der Pille in den ersten 6 bis höchstens 12 Monaten der Pilleneinnahme auf, am häufigsten gleich zu Anfang der Einnahme (in den ersten 3 Monaten). Wenn man die Pille längere Zeit nimmt, ist das Thromboserisiko kaum noch höher als vor der Pille.

Das Thromboserisiko verschiedener Pillen ist je nach dem enthaltenen Gestagen etwas unterschiedlich.

**Thromboserisiko in Zahlen:**

Junge Frauen ohne Pille, nicht schwanger	Etwa 2 von 10.000
Mit Pillen, die die Gestagene Levonorgestrel, Norethisteron oder Norgestimat enthalten	Etwa 5 bis 7 von 10.000
Mit Pillen, die die Gestagene Etonogestrel oder Norelgestromin enthalten	Etwa 6 bis 12 von 10.000
Mit Pillen, die die Gestagene Desogestrel, Gestoden oder Drospirenon enthalten	Etwa 9 bis 12 von 10.000
Mit Pillen, die die Gestagene Chlormadinon, Dienogest oder Nomegestrol enthalten	Noch nicht bekannt, Studien laufen derzeit
In der Schwangerschaft	Etwa 10 bis 30 von 10.000

Quelle: [http://www.bfarm.de/DE/Arzneimittel/Pharmakovigilanz/KOK/\\_node.html](http://www.bfarm.de/DE/Arzneimittel/Pharmakovigilanz/KOK/_node.html)

Bei der Erstverordnung der Pille empfiehlt das Bundesinstitut für Arzneimittel, bevorzugt Pillen mit dem niedrigsten Risiko für Thrombosen zu verordnen, falls nicht bestimmte Gründe für die Verordnung einer anderen Pille sprechen. Allerdings besteht kein Grund, die Pille zu wechseln, wenn eine Frau sie schon lange nimmt und gut verträgt.

Auch arterielle Thrombosen wie Herzinfarkte und Schlaganfälle sind unter der Pille etwas häufiger, Unterschiede zwischen verschiedenen Pillen sind nicht zu erkennen.

Allerdings sind Herzinfarkte und Schlaganfälle bei jungen, nicht rauchenden Frauen unter 35 extrem selten.

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.

**Tipp aus der Praxis:** Eine gute Ärztin, ein guter Arzt wird sich – gerade wenn Sie zum ersten Mal die Pille verschrieben bekommen wollen – nach Thromboserisiken bei Ihnen und Ihrer Familie erkundigen, bevor er oder sie eine Pille für Sie auswählt. Dazu gehören z.B. Migräne, Blutdruck-Werte, Blutfettwerte, Rauchen, anstehende Operationen, Thrombosen in der Familie.

Um sich darauf vorzubereiten: Fragen Sie vorher, ob in Ihrer Familie bereits Thrombosen aufgetreten sind. Insbesondere sollten Sie Ihre Mutter fragen, ob sie in der Schwangerschaft oder unter der Pille schon einmal eine Thrombose hatte. Dies ist eine sehr wichtige Information für Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt.

Hinweis: Wenn Sie die Pille nehmen, denken Sie daran, dem ärztlichen Personal dies mitzuteilen, falls Sie operiert werden müssen oder längere Zeit bettlägerig sind, da dann Ihr Thromboserisiko steigen könnte.

### Krebserkrankungen

Bei Frauen, die die Pille nehmen, wird etwas häufiger Brustkrebs entdeckt als bei Frauen, die nicht die Pille nehmen. Allerdings ist Brustkrebs bei Frauen unter 35 Jahren sehr selten. Unter Pilleneinnahme findet man bei etwa einer von 10 000 Frauen einen zusätzlichen Fall von Brustkrebs. Bei Frauen, die bis zum Alter von 40 Jahren die Pille nehmen, findet man in den nächsten 10 Jahren unter 10 000 Frauen 19 zusätzliche Fälle von Brustkrebs. 10 Jahre nach Absetzen der Pille findet man keine Unterschiede mehr.

**Tipp aus der Praxis:** Wenn in Ihrer Familie viele Frauen in jungen Jahren an Brustkrebs erkrankt sind (Mutter, Schwester, Tanten, Cousinen), sagen Sie das Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt bitte, wenn Sie sich über Verhütung beraten lassen. Vermutlich ist die Pille dann für Sie nicht geeignet.

Frauen, die die Pille nehmen, bekommen deutlich seltener Eierstockkrebs und Krebs der Gebärmutter Schleimhaut – das Risiko sinkt um mehr als 50%. Die Schutzwirkung besteht mehrere Jahre nach Absetzen der Pille weiter.

### Weitere Gesundheitsrisiken

Wie bei allen Medikamenten können bei der Einnahme der Pille selten auch andere Nebenwirkungen auftreten. Lesen Sie die Packungsbeilage Ihrer Pille und fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, wenn bei Ihnen Beschwerden auftreten.

## Wie lange kann ich die Pille nehmen?

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

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 immer mal wieder gegen den Nutzen abgewogen werden. Frauen, die rauchen oder einen zu hohen Blutdruck oder andere Risiken haben, sollten die Pille ab etwa 30 bis 35 Jahren nicht mehr nehmen.

Wenn Frauen über 45 Jahren die Pille weiter nehmen, bemerken sie nicht, wann sie in die Wechseljahre kommen, durch die Pilleneinnahme haben sie weiterhin Blutungen. Deshalb sollten sie mit der Ärztin oder dem Arzt besprechen, wann und wie die Pille abgesetzt werden kann, ohne eine ungewollte Schwangerschaft zu riskieren.

## Was passiert, wenn ich die Pille absetze?

Die Pille verhütet nur so lange eine Schwangerschaft, wie man sie auch regelmäßig nimmt. Bereits eine einzige zur falschen Zeit vergessene Pille kann dazu führen, dass die Frau schwanger wird.

Die Hormone der Pille wirken also nicht „nach“, sie verschwinden innerhalb weniger Tage nach dem Absetzen vollständig aus dem Körper. Bereits im ersten Monat nach dem Absetzen kann ein Eisprung stattfinden und die Frau kann schwanger werden. Die Regelblutungen können nach dem Absetzen der Pille unregelmäßig sein. Wenn Sie allerdings mehrere Monate nach dem Absetzen der Pille immer

noch keine Regelblutungen bekommen haben und nicht schwanger sind, sollten Sie sich bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt untersuchen lassen.

Die natürliche 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 aufgrund von nicht korrigierten Einnahmefehlern befürchten, dass Sie schwanger geworden sind, sollten Sie ab 19 Tage nach dem vermuteten Empfängniszeitpunkt einen Schwangerschaftstest machen. Auch wenn zwei Abbruchblutungen hintereinander ausfallen, wird ein Schwangerschaftstest empfohlen. Wenn der Test eine Schwangerschaft anzeigt, müssen Sie die Pille sofort absetzen.

Es kann jedoch passieren, dass Sie erst einmal nicht merken, dass Sie schwanger sind, und die Pille weiter nehmen. Bisher wurden 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?

Am besten sind in dieser Zeit Verhütungsmethoden ohne Hormone wie das Kondom. Aber auch die Mini-Pille ist eine Möglichkeit. Die Kombinationspille wird in der Stillzeit nicht gern empfohlen, weil sie erstens die Milchbildung verringern kann und weil zweitens geringe Mengen der Hormone in die Muttermilch übergehen können. Diese kleinen Mengen sind jedoch nach heutigem Wissen nicht schädlich für das Baby, falls sich eine Frau dennoch für die Kombinationspille entscheidet.

Wenn Sie nach der Geburt über längere Zeit kein weiteres Kind planen, kommen auch Langzeitverhütungsmethoden wie das Implantat oder die Spirale in Frage. Sie können sich dazu bei den pro familia Beratungsstellen oder Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt beraten lassen.

## Die Mini-Pille

Die Mini-Pille enthält im Gegensatz zu den Kombinationspräparaten kein Östrogen, sondern nur ein Gestagen (entweder Levonorgestrel oder Desogestrel). Sie wird immer durchgehend ohne Pause eingenommen.

Die Mini-Pille mit dem Gestagen *Levonorgestrel* verhütet dadurch, dass der Schleimpfropf im Eingang der Gebärmutter für Samenzellen undurchlässig wird und der Transport des Eis im Eileiter gestört wird.

Die Mini-Pille mit *Levonorgestrel* verhütet nicht ganz so sicher wie die Kombinationspräparate. Sie muss sehr regelmäßig alle 24 Stunden eingenommen werden. Maximal 3 Stunden Verspätung sind möglich, sonst besteht die Gefahr einer Schwangerschaft.

Die Mini-Pille mit dem Gestagen *Desogestrel* hemmt genauso wie ein Kombinationspräparat den Eisprung und verhütet genauso sicher. Außerdem kann sie bis zu 12 Stunden zu spät eingenommen werden.

Man fängt mit der Einnahme der Mini-Pille am ersten Tag der Regelblutung an. Wenn Sie von der Kombinationspille zur Mini-Pille wechseln, tun Sie dies ohne Pause.

Wenn Sie eine Pille mehr als 3 Stunden (bei einem Präparat mit Levonorgestrel) oder 12 Stunden (bei einem Präparat mit Desogestrel) zu spät eingenommen haben, sollten Sie für die nächsten 7 Tage zusätzlich mit Barrieremethoden, z.B. Kondomen verhüten.

Die Mini-Pille kann auch in der Stillzeit genommen werden (s. S. 23). 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 7 Tage zusätzlich mit einer Barriere-methode, z.B. einem Kondom verhütet werden.

Manche Frauen vertragen Gestagenpillen besser als die 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.

Das einzige größere Problem der Gestagenpillen ist ihre schlechte „Zykluskontrolle“: Die Regelblutung kommt oft in unregelmäßigen Abständen. Manchmal kann die Blutung auch ganz ausbleiben. Auch leichte Blutungen zwischen den Regelblutungen sind möglich.

## Die Pille für minderjährige Mädchen?

Grundsätzlich haben junge Frauen und Mädchen das Recht, sich über Verhütung 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. Mädchen unter 14 Jahren sind juristisch gesehen noch Kinder, und die Verordnung von Medikamenten an Kinder ohne Wissen der Eltern ist nur in Ausnahmefällen erlaubt. 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. Er oder sie muss sich dann davon überzeugen, dass das Mädchen die Vorteile und Nachteile der Pilleneinnahme genau verstanden hat, und dies entsprechend sorgfältig dokumentieren.

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.

## 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 manchmal auch vom Hausarzt oder der Hausärztin verschrieben. Mit dem Rezept kann man die Pille in allen Apotheken kaufen.

Gesetzlich versicherte Mädchen unter 20 Jahren brauchen die Pille nicht zu bezahlen, da die gesetzliche Krankenkasse die Kosten vollständig übernimmt. Sind sie 18 oder 19 Jahre alt, fällt allerdings eine Rezeptgebühr von 5 € in der Apotheke an. Frauen, die 20 Jahre und älter sind, müssen die Pille vollständig selbst bezahlen. Eine 3-Monats-Packung kostet etwa zwischen 20 und 40 €, 6-Monats-Packungen sind in der Regel im Verhältnis günstiger. 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.

## Kein Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen

Die Pille schützt im Gegensatz zu Kondomen nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen, 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.



## DIE „PILLE DANACH“

Die „Pille danach“ gibt es mit 2 verschiedenen Wirkstoffen.

Es gibt Präparate, die das Gestagen Levonorgestrel enthalten. Diese Präparate können bis 72 Stunden (3 Tage) nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingenommen 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 weiteres Präparat enthält einen anderen Wirkstoff mit dem Namen Ulipristal. Dieses Präparat kann bis 120 Stunden (5 Tage) nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingenommen werden und verhindern, dass Sie schwanger werden.

Die „Pille danach“ ist nicht mehr verschreibungspflichtig, sondern man kann sie direkt in der Apotheke kaufen. Wenn Sie sich die „Pille danach“ besorgen möchten, sagen Sie in der Apotheke unbedingt, wenn Sie mit der Pille verhüten oder stillen. Das kann wichtig für die Auswahl des richtigen Präparates sein. Die „Pille danach“ kostet ca. 18 € (Levonorgestrel) bzw. 30 € (Ulipristal). Wenn Frauen unter 20 Jahren sich zuvor ein Rezept besorgen, erhalten sie die „Pille danach“ kostenlos.

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 Kupferspirale oder die Kupferkette in die Gebärmutter einlegen und damit verhindern, dass Sie schwanger werden. Sie müssen dann allerdings unter Zeitdruck eine Entscheidung treffen, die Ihre Verhütung für die nächsten Jahre betrifft.



## 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

### Broschürenreihe Sexualität und Älter werden

- Wechseljahre
- Wenn Sexualität sich verändert
- Sexualität und Demenz

### Für Jugendliche

- Auf's 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 Englisch, Kroatisch, Polnisch, Russisch, Türkisch)
- Faltblatt „Kurzinformativ Schwangerschaftsabbruch“ (in Albanisch, Arabisch, Bulgarisch, Dari, Deutsch, Englisch, Kurmanci, Serbisch, Somali, Sorani, und Tigrinya)
- „Pille danach“ und „Spirale danach“ (In Englisch, Russisch, Spanisch, und Türkisch)
- Verhütung (In Arabisch-Deutsch, Dari-Deutsch, Englisch-Deutsch, Französisch-Deutsch, Kroatisch-Deutsch, Polnisch-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)

## Adressen der Landesverbände

### Baden-Württemberg

Theodor-Heuss-Straße 23  
70174 Stuttgart  
Tel. 07 11 / 2 59 93 53  
[lv.baden-wuerttemberg@profamilia.de](mailto:lv.baden-wuerttemberg@profamilia.de)

### Bayern

Rumfordstraße 10  
80469 München  
Tel. 0 89 / 29 08 40 46  
[lv.bayern@profamilia.de](mailto:lv.bayern@profamilia.de)

### Berlin

Kalkreuthstraße 4  
10777 Berlin  
Tel. 0 30 / 2 13 90 20  
[lv.berlin@profamilia.de](mailto:lv.berlin@profamilia.de)

### Brandenburg

Charlottenstraße 30  
14467 Potsdam  
Tel. 03 31 / 7 40 83 97  
[lv.brandenburg@profamilia.de](mailto:lv.brandenburg@profamilia.de)

### Bremen

Hollerallee 24  
28209 Bremen  
Tel. 04 21 / 3 40 60 60  
[lv.bremen@profamilia.de](mailto:lv.bremen@profamilia.de)

### Hamburg

Seewartenstraße 10  
20459 Hamburg  
Tel. 0 40 / 3 09 97 49-30  
[lv.hamburg@profamilia.de](mailto:lv.hamburg@profamilia.de)

### Hessen

Palmengartenstraße 14  
60325 Frankfurt/Main  
Tel. 0 69 / 44 70 61  
[lv.hessen@profamilia.de](mailto:lv.hessen@profamilia.de)

### Mecklenburg-Vorpommern

Schonenfahrerstraße 5  
18057 Rostock  
Tel. 03 81 / 77 88 92 90  
[lv.mecklenburg-vorpommern@profamilia.de](mailto:lv.mecklenburg-vorpommern@profamilia.de)

### Niedersachsen

Lange Laube 14  
30159 Hannover  
Tel. 05 11 / 30 18 57 80  
[lv.niedersachsen@profamilia.de](mailto:lv.niedersachsen@profamilia.de)

### Nordrhein-Westfalen

Kolpingstraße 14  
42103 Wuppertal  
Tel. 02 02 / 2 45 65 10  
[lv.nordrhein-westfalen@profamilia.de](mailto:lv.nordrhein-westfalen@profamilia.de)

### Rheinland-Pfalz

Schießgartenstraße 7  
55116 Mainz  
Tel. 0 61 31 / 23 63 50  
[lv.rheinland-pfalz@profamilia.de](mailto:lv.rheinland-pfalz@profamilia.de)

### Saarland

Mainzer Straße 106  
66121 Saarbrücken  
Tel. 06 81 / 96 81 76 77  
[lv.saarland@profamilia.de](mailto:lv.saarland@profamilia.de)

### Sachsen

Strehler Str. 12–14  
01069 Dresden  
Tel. 03 51 / 21 09 38 45  
[lv.sachsen@profamilia.de](mailto:lv.sachsen@profamilia.de)

### Sachsen-Anhalt

Zinkgartenstraße 14  
06108 Halle  
Tel. 03 45 / 5 22 06 36  
[lv.sachsen-anhalt@profamilia.de](mailto:lv.sachsen-anhalt@profamilia.de)

### Schleswig-Holstein

Marienstraße 29 – 31  
24937 Flensburg  
Tel. 04 61 / 9 09 26 20  
[lv.schleswig-holstein@profamilia.de](mailto:lv.schleswig-holstein@profamilia.de)

### Thüringen

Erfurter Straße 28  
99423 Weimar  
Tel. 0 36 43 / 77 03 03  
[lv.thueringen@profamilia.de](mailto: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.

