

BYE, BYE  
Pille?!

WIESO DU DICH NICHT  
ÜBERSTÜRZT VON  
HORMONELLER VERHÜTUNG  
VERABSCHIEDEN SOLLTEST.

meine  
Pille

[www.meine-pille.de](http://www.meine-pille.de)

ARISTO

# INHALT

Verhütung damals.....	5
Verhütung heute.....	8
Time to say goodbye?.....	9
Natürliche Verhütungsmethoden.....	12
Gestatten: Die Hormone.....	17
Hormonelle Verhütungsmethoden.....	22
Vorteile hormoneller Verhütung.....	34
Drei Gerüchte über die Pille.....	38



## BYE, BYE PILLE?!

„Ich nehme die Pille nicht mehr – du etwa?“ Sätze wie diesen hört man als Frau immer häufiger. Doch nicht nur aus dem Freundeskreis werden die Stimmen gegen hormonelle Verhütung lauter, auch die Medien feuern die Debatte an. Hormonelle Kontrazeption, so der allgemeine Fachbegriff für die hormonelle Verhütung, steht derzeit unter Kritik. Was dabei häufig fehlt? Ein umfassender Blick auf hormonelle Verhütungsmethoden, denn Hormone sind per se nicht schlecht und für einige Frauen auch die beste Möglichkeit, ihren Zyklus zu stabilisieren oder hormonell bedingte Erkrankungen in den Griff zu bekommen. Zudem sind hormonelle Verhütungsmethoden immer noch am sichersten, gemessen am Pearl-Index – aber dazu später mehr.

Solltest du auch zweifeln, ob eine hormonelle Verhütung das Richtige für dich ist, hilft dir dieser Ratgeber, Licht ins Dunkle zu bringen: über deinen Zyklus, über Hormone, über hormonelle Verhütungsmethoden sowie über deren Vorteile und Besonderheiten. Damit du umfassend informiert bist und nicht aus dem Bauch heraus eine falsche Entscheidung für dich und deinen Körper triffst.

**Wie bei allen Themen zur Verhütung gilt:**

Nur gemeinsam mit deinem Frauenarzt oder deiner Frauenärztin kannst du herausfinden, welche Methode am besten zu dir und deinem Leben passt.

**Du willst mehr erfahren?**

Weitere interessante Fakten zur Pille findest du auch unter:

[WWW.MEINE-PILLE.DE](http://WWW.MEINE-PILLE.DE)

## ENDLICH FREIHEIT:

### EINE KURZE GESCHICHTE ZUR VERHÜTUNG FÜR DIE FRAU

Fangen wir ganz vorne an: Vor weniger als 60 Jahren hätte wohl kaum eine Frau die Pille verteufelt. Ganz im Gegenteil! Denn die Verhütung für die Frau war eine richtige Revolution – sie stand für Emanzipation und sexuelle Freiheit! Anders als heute, war es nicht üblich, zum Frauenarzt oder der Frauenärztin gehen zu können und nach einer passenden Verhütungsmethode zu fragen. Alles, was für uns heute schon in jungem Alter normal ist, war für die Generation unserer Großmütter ein Zugewinn an Selbstbestimmung.

Bis es so weit war, haben die Menschen schon vor vielen hundert Jahren versucht, einen Weg zu finden, um Schwangerschaften planen zu können. Dazu haben sie die verrücktesten Methoden ausprobiert: Besonders im 17. bis 19. Jahrhundert waren Scheidenspülungen en vogue – man dachte, dass die Spermien dadurch einfach aus der Scheide ausgespült werden und so eine Schwangerschaft verhindert werden kann.

Ein Durchbruch war die Entdeckung der fruchtbaren und unfruchtbaren Tage im Zyklus der Frau. Erst Ende der 1920er Jahre fand der Gynäkologe Hermann Knaus heraus, dass Frauen nur während einer bestimmten Phase im Zyklus schwanger werden können. Das hat die Familienplanung revolutioniert.

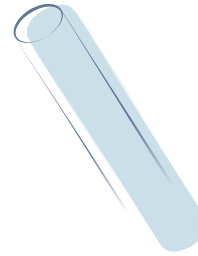
Viel später, am 18. August 1960, kam dann die erste Anti-Baby-Pille in Amerika auf den Markt. In Deutschland erschien die erste Pille etwas später, am 1. Juni 1961. In den Anfangsjahren wurde sie nur verheirateten Frauen verschrieben und galt in erster Linie als Mittel gegen Menstruationsbeschwerden. Dennoch konnten Frauen nun endlich selbst darüber entscheiden, ob sie schwanger werden wollten oder nicht.

Nach und nach wurden im Laufe der Jahre weitere hormonelle Verhütungsmethoden entwickelt, wie z. B.:



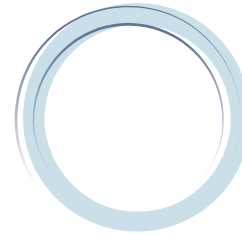
1990

**Hormonspirale:** Ein ca. 3 cm langer T-förmiger Kunststoffkörper, der in die Gebärmutter der Frau eingesetzt wird.



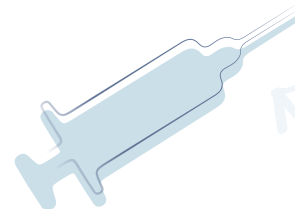
1990

**Verhütungsstäbchen:** Ein 4 cm langes und 2 mm breites Stäbchen, das auf der Innenseite des Oberarms unter die Haut implantiert wird.



2003

**Verhütungsring:** Ein weicher Kunststoffring, der in die Scheide eingeführt wird und für 3 Wochen dort bleibt.



2004

**Drei-Monats-Spritze:** Die Hormone werden alle 8 bis 12 Wochen in den Gesäß- oder Oberarmmuskel gespritzt.

# STATUS QUO

## WIESO SIND PLÖTZLICH ALLE SO KONTRAZEPTION?

Die Euphorie für das Thema hormonelle Verhütungsmethoden ist heute zurückgegangen. Ein Grund dafür ist die mediale Verbreitung von gefährlichen Halbwahrheiten: Viele vermeintlich seriöse Zeitungen und Magazine machen sich gegen hormonelle Verhütungsmittel laut. Dass Bloggerinnen oder Social Media-Stars im Internet unbedacht ihre „positiven“ Erfahrungen mit dem Absetzen der Pille äußern, tut sein Übriges. Die häufigsten Anschuldigungen: Hormone beeinflussen die Lust, sorgen für massive Stimmungsschwankungen und machen dick.

Aktuell ist also ein Großteil davon, was man über hormonelle Verhütung liest, negativ geprägt. Das verunsichert Mädchen und Frauen und bringt sie zu dem Gedanken, die Pille sofort abzusetzen. Vielleicht geht es dir ähnlich und du zweifelst an der Pille und anderen hormonellen Verhütungsmethoden? Falls du vor hast, die Pille jetzt einfach abzusetzen, solltest du dich umfassend informieren, um eine Entscheidung zu treffen.

# TIME TO SAY GOODBYE?

## WOMIT DU BEIM ABSETZEN VON HORMONELLEN-VERHÜTUNGSMITTELN RECHNEN SOLLTEST

Das Absetzen von hormonellen Verhütungsmitteln ist an sich unbedenklich und zu jeder Zeit möglich. Wenn du überlegst, die hormonelle Verhütung abzusetzen, dann solltest du mit der Einnahme nicht überstürzt aufhören. Das würde deinen Körper nur unnötig verwirren. Daher solltest du z. B. deinen Pillenblister erst einmal wie gewohnt aufbrauchen und danach nicht mit einer neuen Packung starten. Auch wenn nach dem Absetzen nicht mit schweren Folgen zu rechnen ist, solltest du dir darüber bewusst sein, dass sich dein Körper erst an den „Hormon-Entzug“ gewöhnen muss. Deshalb solltest du dich auf einige mögliche Erscheinungen einstellen:

### UNREGELMÄSSIGER ZYKLUS:

Solange du hormonell verhütet, sorgt das Hormon Östrogen für einen stabilen Zyklus. Nach Absetzen des hormonellen Verhütungsmittels, kann eine ganze Weile vergehen, bis der Zyklus sich wieder ganz natürlich reguliert hat. Im Zeitraum von einem bis zwölf Monaten solltest du mit unregelmäßigen Zyklen, also unterschiedlichen Zykluslängen rechnen, bis sich der Rhythmus wieder stabilisiert hat. In Ausnahmen kann es vorkommen, dass der Zyklus einige Zeit lang ganz aussetzt.

## STARKE REGELSCHMERZEN:

Das Hormon Prostaglandin sorgt im natürlichen Menstruationszyklus dafür, dass sich die Gebärmutter stärker zusammenzieht, was häufig zu schmerzhaften Krämpfen führt. Unter hormoneller Verhütung, wird dieses Hormon durch das zugesetzte Gestagen gehemmt. Nach dem Absetzen wird wieder Prostaglandin gebildet – und die Unterleibschmerzen können zurückkehren.

## UNREINE HAUT:

Eine Hormonumstellung ist leider meistens auch nach außen hin sichtbar, indem sie die Haut – besonders im Gesicht – verändert. Sie wird schnell fettig und ist anfällig für Pickel und Akne. Das liegt daran, dass der Östrogenspiegel ohne die Verwendung von hormonellen Verhütungsmitteln stark abfällt. Je niedriger der Östrogenspiegel ist, desto mehr Talg wird produziert, wodurch die Poren verstopfen. Es kann einige Monate dauern, bis sich das Hautbild wieder normalisiert hat. Das Ausmaß der Hautveränderungen nach Absetzen der Pille kann von Frau zu Frau unterschiedlich sein.

Das ist vor allem abhängig von der Hormonzusammensetzung der eingenommenen Pille: Kamen darin anti-androgene Gestagene zum Einsatz, ist die Wahrscheinlichkeit für unreine Haut höher. Denn diese Gestagene haben während der Einnahme z.B. dafür gesorgt, eine übermäßige Talgproduktion zu regulieren.



## FETTIGE HAARE UND HAARAUSSFALL:

Auch die Beschaffung der Kopfhaut macht sich durch die Veränderung des Östrogengehalts bemerkbar. Weil weniger Östrogen im Körper ist, produzieren die Drüsen auf der Kopfhaut mehr Talg, was sich schnell in fettigen Haaren zeigen kann. Dass die Haare ausfallen, hängt ebenfalls mit dem geringeren Östrogengehalt zusammen: Östrogen ist ein Wachstumshormon, dass auch auf das Haarwachstum Einfluss nimmt.

Viele Frauen nehmen an, dass das hormonelle Verhütungsmittel schuld an unangenehmen Veränderungen des Körpers ist. Das ist so nicht richtig: Vielmehr wird der Körper in den „Ursprungszustand“ zurückversetzt. Deshalb zeigt sich z.B. das Hautbild dann so, wie es natürlicherweise aussieht.

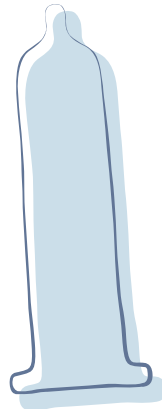
# NATÜRLICHE VERHÜTUNGSMITTEL

## EINE SICHERE ALTERNATIVE?

Als Reaktion auf die lauten Stimmen gegen hormonelle Verhütungsmittel denken viele Frauen, dass natürliche Verhütung „besser“ für den Körper ist und greifen mit dem Absetzen der Pille vorschnell zu Methoden, die hormonfrei sind. Doch gerade diese bergen oft versteckte Risiken, die auf den ersten Blick nicht immer ersichtlich sind. Wir zeigen dir die beliebtesten natürlichen Verhütungsmethoden und erklären, ob sie dir einen sicheren Verhütungsschutz bieten können.

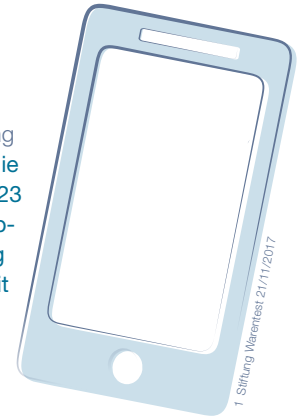
## DAS KONDOM

ist der Klassiker im Bereich der hormonfreien Verhütungsmethoden. Mit einem Pearl-Index von 2 bis 12 ist es vor allem dann sicher, wenn die Anwendung richtig klappt. Was erstmal lustig klingt, ist ein großes Problem: Denn das man Kondome nicht zwei Mal verwendet oder man sie nicht umgekehrt nochmal nutzen kann, wissen längst nicht alle Männer und Frauen. Der größte Vorteil von Kondomen ist der sichere Schutz vor Geschlechtskrankheiten, somit ist das Kondom auch immer als Ergänzung zu hormonellen oder hormonfreien Verhütungsmethoden zu sehen – egal ob in Beziehungen oder One-Night-Stands. P.S. Für jede Penisgröße gibt es das passende Kondom und es gibt auch Kondome für Männer mit Latexallergie.



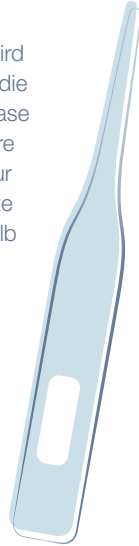
## VERHÜTUNGS-APPS

sind aktuell hoch im Kurs. Doch kann eine Verhütung via Handy-Display funktionieren? **Dieser Frage ist die Stiftung Warentest<sup>1</sup> nachgegangen und hat dazu 23 unterschiedliche Zyklus-Apps getestet. Das Ergebnis: Nur drei Apps konnten eine „gute“ Bewertung erzielen. Die restlichen Applikationen schnitten mit einem „mangelhaften“ Ergebnis ab.** Das liegt vor allem an der Funktionsweise der Verhütungs-Apps: die meisten Programme zielen darauf ab, den Zyklus der Nutzerin zu beobachten, zu dokumentieren und daraus den Verlauf der weiteren Zyklen mathematisch abzuleiten. Hier wird es aber bereits problematisch, denn den Zyklus können viele, unberechenbare Faktoren beeinflussen: Krankheiten, Alkoholkonsum, kurze Nächte oder Stress führen zu Hormon-Schwankungen, die den inneren Rhythmus durcheinanderbringen. Die natürliche, hormonfreie Verhütung durch Apps ist also mit einem hohen Fehler-Risiko verbunden, weshalb du davon absehen solltest, wenn du eine Schwangerschaft definitiv ausschließen möchtest.



## DIE TEMPERATURMESSUNG

basiert vollständig auf der Beobachtung des Bio-Rhythmus. Dazu wird jeden Morgen die Basaltemperatur gemessen, also die Temperatur, die der Körper direkt nach dem Aufwachen hat. Denn je nach Zyklusphase ändert sie sich – so können theoretisch fruchtbare und unfruchtbare Tage festgestellt werden. Wichtig ist es, die Temperatur jeden Tag zur gleichen Uhrzeit zu checken. Und zwar ganz genau bis auf die zweite Nachkommastelle. Denn bei den Temperaturschwankungen innerhalb eines Zyklus handelt es sich um minimale Unterschiede zwischen 0,2 bis 0,5 Grad. Die Temperaturmessung ist eine relativ riskante Methode mit einem Pearl-Index zwischen 1 bis 3: Lange Nächte, Alkohol und Krankheiten – all das sind Faktoren, die die Körpertemperatur direkt beeinflussen und das Ergebnis der Messung schnell verfälschen können. Mittlerweile gibt es auch modernere Methoden, wie z. B. einen Vaginalring, der kontinuierlich die Temperatur misst. Doch auch hier gilt: Zyklusschwankungen können nicht mit Durchschnittswerten berechnet werden.



## DIE KUPFERSPIRALE

verhindert nicht die Befruchtung einer Eizelle, sondern lediglich deren Einnistung in der Gebärmutter. Demnach ist es möglich, dass eine Befruchtung stattfindet und sich das befruchtete Ei im Eileiter einnistet. Eine sogenannte Eileiterschwangerschaft kann oft für einige Wochen unbemerkt bleiben, was für die Frau gefährlich, in seltenen Fällen sogar lebensbedrohlich werden kann.

Außerdem kann es bereits beim Einsetzen der Spirale zu schwerwiegenden Verletzungen kommen. So passiert es z. B., dass die Gebärmutterwand oder Eileiter beschädigt werden, was im schlimmsten Fall sogar zu Unfruchtbarkeit führen kann. Hinzu kommt, dass die Kupferspirale ein Fremdkörper in der Gebärmutter ist, der von deinem Körper jederzeit abgestoßen werden kann. Durch das Einsetzen dieses Fremdkörpers besteht außerdem ein erhöhtes Infektionsrisiko, wobei sich eventuelle Infektionen sich bis in den Beckenbereich ausdehnen können.

Auch die **Kupferkette** wird für einen Zeitraum von mehreren Jahren in die Gebärmutter eingesetzt und birgt deshalb ähnliche Risiken wie die Kupferspirale. Da die Kupferkette als Verhütungsmittel nicht weit verbreitet bzw. anerkannt ist, sind nur wenige Gynäkologen dafür geschult, die Kette einzusetzen. Bei einer anderen Variante, dem **Kupferball**, der vom Prinzip her ähnlich wirkt, gibt es ein gewisses Ausstoßungsrisiko. Das bedeutet, dass er auf natürlichem Weg aus der Gebärmutter herausrutschen und dann nicht mehr verwendet werden kann.

## DER KOITUS INTERRUPTUS

ist ein Mythos, der sich seit vielen Jahrhunderten wacker hält, sodass der Irrglaube des „rechtzeitigen Rausziehens“ leider immer noch verbreitet ist. Viele nehmen an, dass es eine zuverlässige und natürliche Verhütungsmethode sei, wenn man den Penis vor dem Samenerguss einfach aus der Scheide zieht. Doch diese Annahme ist falsch und sehr unsicher. Denn es ist gut möglich, dass Spermien schon vor dem männlichen Höhepunkt in die Scheide



kommen und sich ihren Weg in Richtung Eizelle bahnen. Lass' dir also von niemandem erzählen, er könne „schon aufpassen“, denn das ist leider absoluter Quatsch und alles, nur keine verlässliche Verhütungsmethode!

Natürliche Verhütungsmethoden sind vor allem für Frauen geeignet, die ein gutes Gefühl für den eigenen Körper haben und einen gesunden, strukturierten Lebensstil haben. Das Risiko für Anwendungsfehler und die Wahrscheinlichkeit für eine ungewollte Schwangerschaft sind zu hoch, um diesen Methoden einen gleichwertigen Schwangerschaftsschutz wie hormonellen Verhütungsmitteln zuzuschreiben. Das spiegelt sich auch in aktuellen Zahlen wider: Laut dem statistischen Bundesamt nahm die Anzahl der Abtreibungen in 2018 insgesamt um 2,5 Prozent zu<sup>2</sup> – eine mögliche Folge der Anti-Hormon-Bewegung.

2 [www.destatis.de/DE/PresseService/Presse/Pressemitteilungen/2018/03/PD18\\_074\\_233.html](http://www.destatis.de/DE/PresseService/Presse/Pressemitteilungen/2018/03/PD18_074_233.html)

## GESTATTEN: DIE HORMONE

Sicher fragst du dich, was genau „die Hormone“ eigentlich sind und vor allem, was an ihnen so bedenklich sein soll? Vorab können wir dir schon mal sagen: Ohne Hormone könnte unser Körper nicht richtig funktionieren. Jeden Tag fließen ca. 150 verschiedene natürliche Hormone durch unsere Blutbahnen und kaum ein Prozess im Körper kann ohne ihre Hilfe stattfinden. Denn sie sind wichtige Boten, die Befehle von einem Organ zum anderen geben und beim Signal-Empfänger eine entsprechende Reaktion hervorbringen. Wenn du z. B. gestresst bist, dann wird das Hormon Adrenalin ausgeschüttet und setzt bestimmte Reaktionen in deinem Körper frei: Herzrasen, eine schnelle Atmung oder starkes Schwitzen können sich dann bemerkbar machen. Wenn es um das biologische Erwachsenwerden geht, spielen **Geschlechtshormone** (Steroidhormone) eine wesentliche Rolle. Sie sind unter anderem für die Entwicklung des Geschlechts und für die Fortpflanzung verantwortlich. Zu den Geschlechtshormonen zählen drei große Hormon-Gruppen: **Testosteron**, **Östrogene** und **Progesteron**. Sie werden bei Männern und Frauen in den sogenannten Keimdrüsen (also in den Eierstöcken und den Hoden), in der Nebenniere und in der Leber gebildet.

# FÜR DEINEN ZYKLUS SIND VOR ALLEM FOLGENDE HORMONE WICHTIG:

## DAS GONADOTROPIN-RELEASING-HORMON (GNRH)

fördert die Freisetzung der an der Eireifung beteiligten Hormone LH (Luteinisierendes Hormon) und FSH (Follikel stimulierendes Hormon).

## DAS FOLLIKELSTIMULIERENDE HORMON (FSH)

gibt den Eierstöcken das Signal zur Heranreifung der Follikel (Eibläschen). Diese umgeben die Eizellen wie ein Mantel, unter dem ein Ei heranreift.

## DAS LUTEINISIERENDE HORMON (LH)

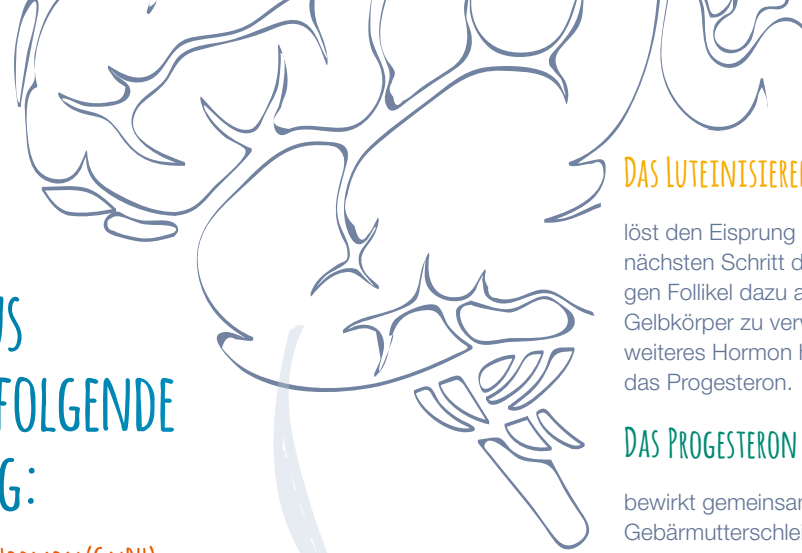
löst den Eisprung aus und stößt im nächsten Schritt dann den übrigen Follikel dazu an, sich in einen Gelbkörper zu verwandeln, der ein weiteres Hormon herstellt: das Progesteron.

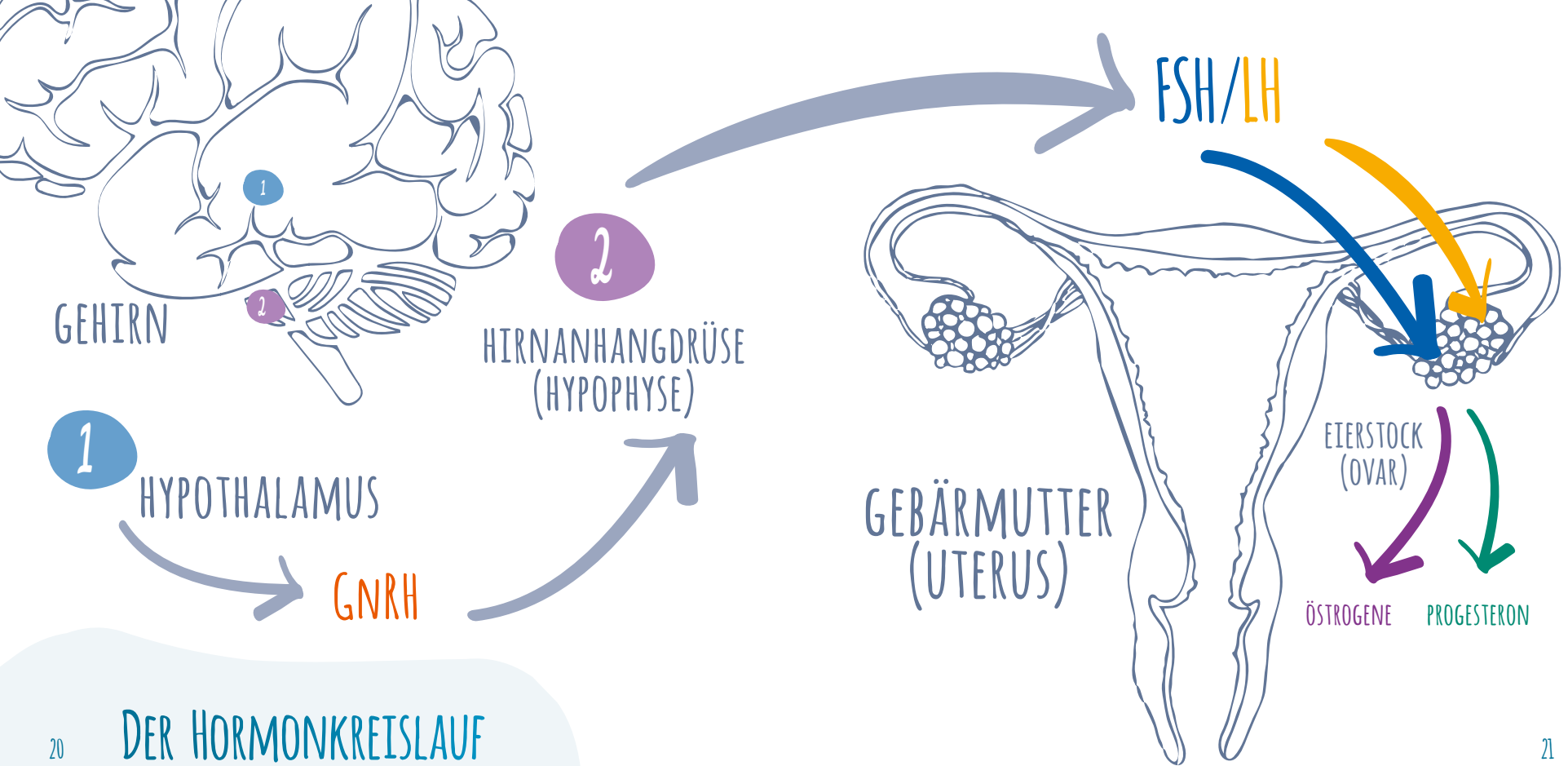
## DAS PROGESTERON

bewirkt gemeinsam mit Östrogen den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut, wodurch die Gebärmutter auf die Einnistung der befruchteten Eizelle vorbereitet wird.

## DAS ÖSTROGEN

ist das wichtigste Geschlechtshormon der Frau, das sich auch stark auf den Zyklus auswirkt. Es ist an der Entstehung von Follikeln (Eibläschen) verantwortlich und bewegt außerdem das gereifte Ei dazu, vom Eileiter weiter in Richtung Gebärmutter zu wandern. Dort kann es sich – im Falle einer Befruchtung – einnisten.





# HORMONELLE VERHÜTUNG

## NATÜRLICHE ABLÄUFE SICHER KONTROLLIEREN

Doch wo liegt jetzt der Vorteil bei hormoneller Verhütung? Vor allem bei jungen Frauen ist der Zyklus oft noch nicht ganz eingespielt und der Zeitpunkt für eine mögliche Befruchtung nicht gut abzusehen. Auch andere Faktoren wie Stress können für Hormonschwankungen sorgen, wodurch sich nicht immer sagen lässt, ob und wann ein Eisprung stattfindet. Um sicher zu sein, dass es nicht zu einer ungewollten Schwangerschaft kommt, ist die **hormonelle Verhütung** – also die Steuerung des Zyklus durch Hormone – die sicherste Verhütungsmethode.

## WIE SICHER IST SICHER?

Wann ein Verhütungsmittel als „sicher“ gilt, bestimmt der sogenannte Pearl-Index (PI). Er bewertet die Wirksamkeit von Verhütungsmitteln. Er gibt an, wie viele von 100 Frauen schwanger werden, wenn sie ein Jahr lang Sex haben – und die jeweilige Verhütungsmethode anwenden. Es gilt also: Je kleiner die Zahl, desto sicherer die Methode. Der Pearl-Index für Sex ohne Verhütung läge übrigens zwischen 30 und 85.



$$PI = \frac{\text{GESAMTZAHL DER SCHWANGERSCHAFTEN} \times 12 \text{ MONATE}}{\text{ZAHL DER ANWENDUNGSMONATE} \times \text{ZAHL DER FRAUEN}} \times 100$$

# DU ENTSCHEIDEST!

## HORMONELLE VERHÜTUNGSMETHODEN IM ÜBERBLICK

Pille, Verhütungsring, Hormonspirale und Co.: Heutzutage gibt es viele Arten von hormonellen Verhütungsmitteln, die sich in ihrer Hormonzusammensetzung und -dosis unterscheiden. Bevor du also in Eigeninitiative die Einnahme deines aktuellen Verhütungsmittels beendest, sprich erst einmal mit deinem Frauenarzt oder deiner Frauenärztin. Gemeinsam könntet ihr die vielen unterschiedlichen Möglichkeiten abwägen. Hier siehst du die gängigsten Verhütungsmethoden und ihre Wirkweise im Überblick:

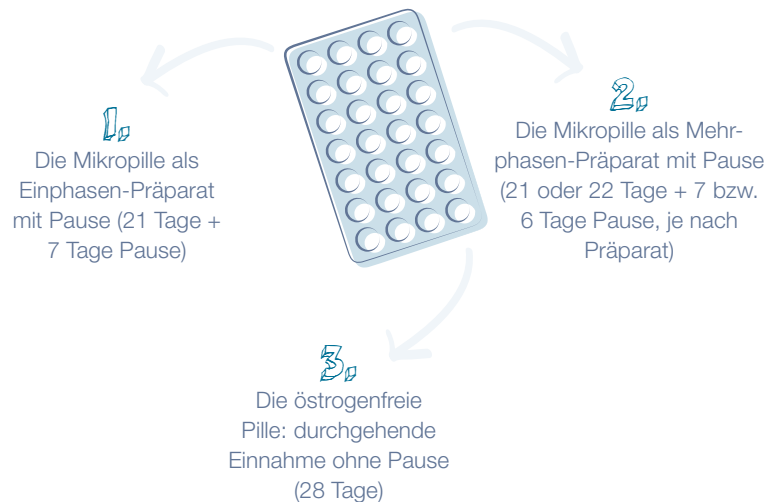
### HORMONELLE VERHÜTUNG:

- JA!
- NEIN?
- Vielleicht?!

## PILLE

Die Anti-Baby-Pille, umgangssprachlich auch als „Pille“ bekannt, ist ein hormonelles Verhütungsmittel in Tablettenform.

Die **Pille** kann in verschiedenen Rhythmen eingenommen werden. Die Präparate unterscheiden sich heutzutage auch in ihrer Dosierung und Hormonzusammensetzung.



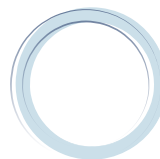
Die **Mikropille** entfaltet ihre Wirkung über eine Kombination aus einem Östrogen und einem Gestagen. Sie hat eine relativ große Toleranzgrenze, was die Einnahmezeit betrifft: Wenn du sie maximal 12 Stunden später als zum üblichen Zeitpunkt einnimmst, bist du immer noch sicher geschützt. Die Mikropille hat einen Pearl-Index von 0,1 und bietet dir somit einen sehr sicheren Verhütungsschutz.

Die **östrogenfreie Minipille mit Desogestrel** wird auch „moderne östrogenfreie Pille“ genannt. Sie wirkt auf einer reinen Gestagen-Basis und bietet – wie auch die Mikropille – einen zuverlässigen Empfängnischutz mit einer Toleranzgrenze von 12 Stunden. Bei richtiger Anwendung gilt sie mit einem Pearl-Index von 0,1 bis 0,9 als sehr sicher.

Die **klassische Minipille mit Levonorgestrel** verhindert lediglich die Einnistung einer befruchteten Eizelle, während ein Eisprung nicht sicher verhindert wird. Die Minipille mit Levonorgestrel hat ein schmales Einnahmefenster von maximal drei Stunden. Deshalb liegt ihr Pearl-Index auch etwas höher, nämlich bei 1,2. Das wird aber immer noch als sehr sicher bewertet.

Heutzutage ist die Pille nicht mehr das einzige Verhütungsmittel. Für Frauen, die sich mit der Pillen-Einnahme nicht so wohl fühlen, oder die aus gesundheitlichen Gründen eine andere Methode anwenden müssen, gibt es weitere, wirksame Alternativen:

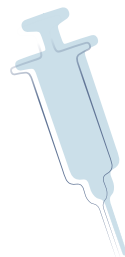
## VERHÜTUNGSRING



Der Verhütungsring ist ein biegsamer, farblos sowie flexibler Kunststoffring, der sich wegen seines weichen Materials optimal an die Scheide anpasst. Er wird einmal pro Monat selbst eingesetzt (für 21 Tage, 7 Tage Pause) und schützt durch eine Östrogen-Gestagen-Kombination zuverlässig vor einer Schwangerschaft. Der Pearl-Index liegt bei 0,64 bis 0,96.

## HORMONSPIRALE

Die Hormonspirale hat in der Regel die Form eines T und ist aus flexiblem Kunststoff. Sie wird in die Gebärmutter eingesetzt und bleibt, je nach Modell, für 3 bis 5 Jahre im Körper, wo sie kontinuierlich das Gestagen Levonorgestrel abgibt. Ihr Pearl-Index liegt bei 0,16 bis 0,33 – sie gilt ebenfalls als sehr sicher.



## DREI-MONATS-SPRITZE

Die Drei-Monats-Spritze wird einmal im Quartal vom Frauenarzt oder der Frauenärztin in den Po oder Oberarm gespritzt. Es wird das Gestagen Medroxyprogesteronacetat abgegeben, welches den Eisprung verhindert. Mit einem Pearl-Index von 0,2 bis 1,4 fällt die Drei-Monats-Spritze unter die Kategorie sicheres Verhütungsmittel.

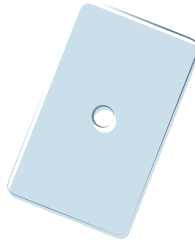
## VERHÜTUNGSSTÄBCHEN

Das Verhütungsstäbchen ist ein 4 cm langes und 2 mm breites Stäbchen, das auf der Innenseite des Oberarms unter die Haut implantiert wird und maximal für 3 Jahre dort bleibt. Es enthält als Hormon nur ein Gestagen und wirkt daher wie die Minipille. Der Pearl-Index liegt bei 0,1 – somit ist das Verhütungsstäbchen sehr sicher.

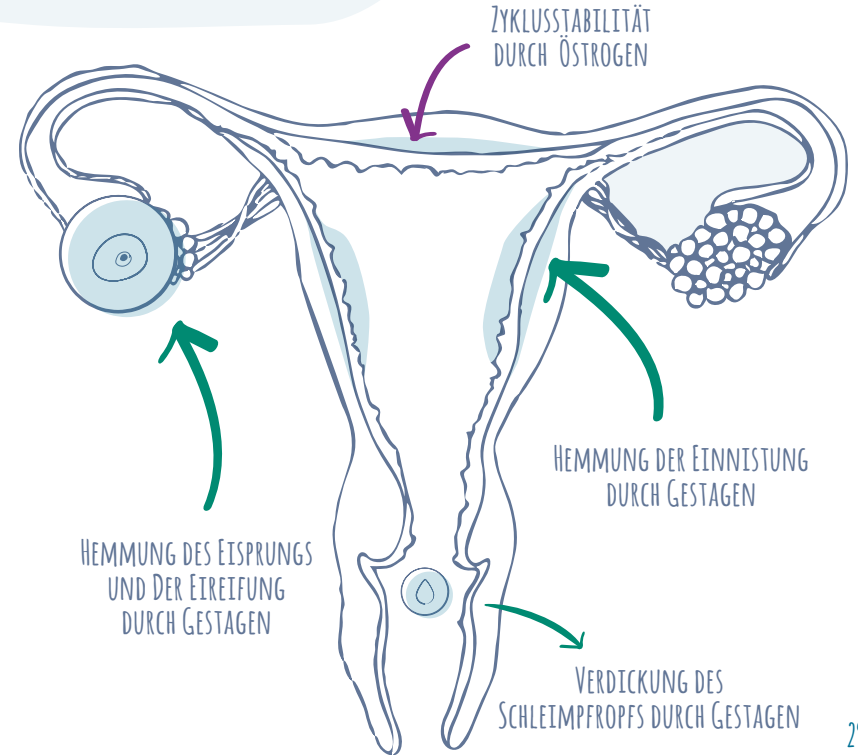


## NOTFALLPILLE

Die Notfallpille kommt bei Verhütungspannen (z. B. ein gerissenes Kondom) zum Einsatz. Sie verzögert den Eisprung und damit kann es nicht zu einer Befruchtung der Eizelle kommen. Diese Verzögerung – von etwa 5 Tagen – reicht aus, um das fruchtbare Zeitfenster zu schließen. **Bitte beachte:** Die „Notfallpille“ ist nur für Ausnahmefälle und nicht als Verhütungsmittel gedacht, sie sollte nicht leichtsinnig genommen werden.



## WIRKUNG DER PILLE



## WELCHES VERHÜTUNGSMITTEL SOLL ES DENN NUN SEIN?

Welche Methode dir von deinem Frauenarzt oder deiner Frauenärztin empfohlen wird, hängt von verschiedenen individuellen Faktoren ab. Es gibt allerdings ein paar Faktoren, die bei der Frage nach dem passenden Verhütungsmittel für dich richtungsweisend sind:

- Wie alt bist du?
- Gibt es Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes o.ä.?
- Hast du besonders starke Menstruationsschmerzen?
- Hast du Probleme mit Akne oder eine schlechte Haut?
- Hast du Migräne?
- Rauchst du mehr als 15 Zigaretten am Tag?

## BITTE KEINE PANIK

### HORMONELLE VERHÜTUNGSMITTEL UND THROMBOSE

Wenn es um das Thema unerwünschte Wirkungen von hormonellen Verhütungsmitteln geht, liest man viele Kommentare, die auch unqualifiziert und inhaltlich nicht richtig sein können. Dabei wird ein Thema immer wieder diskutiert: das durch Anwendung hormoneller Verhütungsmittel erhöhte **Thromboserisiko**. Doch was ist eine Thrombose überhaupt und welche Rolle spielt die hormonelle Verhütung dabei?

### WAS BEDEUTET THROMBOSE?

„Thrombose“ ist der Ausdruck dafür, dass sich ein Blutgerinnsel in einem Blutgefäß bildet, wodurch der Blutfluss gestört wird. Das kann im schlimmsten Fall zu einer Sauerstoffunterversorgung von Organen und Geweben führen. Dass es soweit kommt ist aber – gerade bei jungen, gesunden Frauen – sehr unwahrscheinlich.



## ALLERDINGS GIBT ES EIN PAAR FAKTOREN, DIE DAS AUFTRETEN EINER THROMBOSE WAHRSCHEINLICHER MACHEN KÖNNEN.

- das erste Jahr während der Einnahme eines östrogenhaltigen Verhütungsmittels
- Übergewicht (BMI von über 30)
- erhöhter Blutdruck (über 140 mmHg / über 90 mmHg)
- Rauchen
- Blutgerinnungsstörung
- kürzliche Entbindung
- Alter über 35
- erhöhte Blutfettwerte
- nahe Angehörige (Mutter, Vater, Geschwister) die vor dem 50. Lebensjahr eine Thrombose hatten
- eine Operation
- Langstreckenflüge

SO BERECHNEST  
DU DEINEN BMI:  
$$\frac{\text{GEWICHT (KG)}}{\text{GRÖÖE} \times \text{GRÖÖE (M)}}$$

## GRUNDSÄTZLICH GILT:

Solange du einen ausgewogenen Lebensstil hast, beugst du einer Thrombose am besten vor – ganz egal ob du die Pille nimmst oder nicht. Hältst du schädliche Einflüsse, wie Nikotin, Übergewicht und übermäßigen Alkoholkonsum von dir fern, ist eine Thrombose, auch bei Einnahme der Pille, in der Regel unwahrscheinlich.

WUSSTEST DU, DASS EINE SCHWANGERSCHAFT DAS RISIKO FÜR EINE THROMBOSE UM DAS 5-FACHE ERHÖHT?

# NICHTS IST NUR SCHWARZ ODER WEISS

## POSITIVE NEBENEFFEKTE VON HORMONELLEN VERHÜTUNGSMITTELN

Übertönt von den Aufschreien über die seltenen Nebenwirkungen von hormonellen Verhütungsmitteln, geht ein wichtiger, positiver Aspekt oft unter: Eben diese hormonellen Verhütungsmittel sorgen dafür, dass dein Zyklus regelmäßig und dein Hormonspiegel konstant bleibt. Damit geht einher, dass du gut abschätzen kannst, wann deine Periode einsetzt und wie lange sie dauert.

Außerdem können Blutungen geschwächt und Schmerzen, die während deiner Regelblutung auftreten, gelindert werden. Frauen, die unter PMS (prämenstruelles Syndrom) leiden, haben unter Einnahme von hormonellen Verhütungsmitteln oft weniger körperliche und seelische Beschwerden. Sie können dir also den Alltag und die Planung erleichtern.

## HORMONSTÖRUNGEN KÖNNEN DURCH PILLE, RING UND CO. AUSGEGLICHEN WERDEN

Für einige Frauen bedeutet die Einnahme hormoneller Verhütungsmittel aber viel mehr als nur eine sichere Schwangerschaftsverhütung: Der Wiedererhalt ihrer Lebensqualität. Denn es gibt Fälle, in denen die Hormone dazu beitragen, bestimmte Krankheitsbilder und deren Symptome zu lindern.



Bei den meisten Menschen funktionieren die Hormone und die Prozesse, die sie anstoßen, reibungslos. Einige Frauen haben jedoch mit einem Hormon-Ungleichgewicht zu kämpfen (Hormondysbalance). Dieses ist oft nicht auf den ersten Blick erkennbar, sodass sich viele Betroffene dessen gar nicht bewusst sind und viel Zeit vergeht, bis sie die Diagnose erhalten.

**Das Gute:** Hormonstörungen können durch Bluttests festgestellt werden, bei denen der Hormonspiegel genau untersucht wird. Da Hormonstörungen bei Frauen meist mit Zyklusproblemen wie z.B. unregelmäßigen Blutungen zusammenhängen, ist die Frauenarztpraxis die richtige Anlaufstelle bei Verdacht auf eine Hormondysbalance.

## WENN ÖSTROGEN UND PROGESTERON MANGELWARE SIND

Für viele Beschwerden ist der Mangel an Östrogen und/oder Progesteron verantwortlich. Ein **Östrogen-Mangel** kann sich beispielsweise in Form von Schlafstörungen, Hitzewallungen und schmerzende Brüste zeigen. Wird im Körper zu wenig Progesteron hergestellt, können Müdigkeit, sexuelle Unlust und Ödeme, also Wasseransammlungen, Anzeichen dafür sein. Wenn eine Frau unter Östrogen- und/oder Progesteron-Mangel leidet, dann kann z. B. eine Pille, welche diese beiden Hormone in höherer Menge enthält, das Ungleichgewicht wieder ins Lot bringen.

## ZU VIEL DES GUTEN: ANDROGEN-ÜBERSCHUSS

Als Androgene werden sämtliche Hormone bezeichnet, die zu den typisch „männlichen“ Hormonen zählen wie z.B. das Testosteron. Diese Hormone werden aber auch im weiblichen Körper gebildet, im Normalfall aber in deutlich geringeren Mengen als bei Männern. Es gibt aber auch Hormonstörungen, bei denen Frauen unter einem **Androgen-Überschuss** leiden. Androgene prägen typisch männliche Merkmale wie Behaarung, Stimmlage etc. aus. Hat eine Frau zu viele dieser Hormone in sich, setzt bei ihr eine Vermännlichung ein – oft mit psychisch belastenden Folgen: Die Körper-Behaarung nimmt extrem stark zu, während es zu sichtbarem Haarausfall auf dem Kopf kommen kann. Außerdem kann es zu Entstehung von Akne kommen. Während sich weibliche Geschlechtsmerkmale wie die Brust und die Gebärmutter zurückbilden, können männliche Geschlechtsmerkmale stärker ausgeprägt werden: Die Klitoris kann sich vergrößern, die Stimme tiefer werden und die Muskeln an Masse gewinnen.

## EINE HÄUFIGE URSACHE FÜR ANDROGEN-ÜBERSCHUSS:

### DAS POLYZYSTISCHE OVAR-SYNDROM

Wenn langfristig ein stark erhöhter Androgen-Spiegel festgestellt wird, der mit der Bildung vieler kleiner Zysten und Zyklusstörungen kombiniert ist, dann steckt meistens das sogenannte **Polyzystische Ovar-Syndrom (PCOS)** dahinter. Allein in Deutschland sind davon rund eine Million Frauen betroffen. Auffällig ist, dass die meisten Frauen, die unter PCOS leiden, gleichzeitig mit starkem Übergewicht zu kämpfen haben. Das Gefährliche dabei ist, dass diese Frauen besonders anfällig für Folgeerkrankungen wie Diabetes Mellitus, Bluthochdruck, Schilddrüsenerkrankungen und andere Stoffwechselstörungen sind. Deshalb sollte bei den ersten Anzeichen eines Androgen-Überschusses Rücksprache mit einem Frauenarzt oder einer Frauenärztin gehalten werden, um eine Erkrankung an PCOS frühzeitig erkennen und behandeln zu können. Bei der Therapie kommen – neben einer Diät zur Gewichtsabnahme – z. B. Anti-Baby-Pillen zum Einsatz, die ein Gestagen enthalten, das anti-androgen wirksam ist. So können die überschüssigen Androgene gehemmt und Symptome gelindert werden.



# ALLES PILLE Palle?!?

WAS IST DRAN AN DEN GERÜCHTEN ÜBER DIE PILLE?

## PILLENMYTHOS #1



### DIE PILLE MACHT DICK

Wenn man vom Frauenarzt oder der Frauenärztin das erste Mal die Pille verschrieben bekommt und sie einige Zeit einnimmt, merkt man schnell, was sich alles verändert. Die Vorteile überzeugen: zuverlässiger Schutz, in der Regel eine bessere Haut, weniger Schmerzen bei der Periode. Doch Moment mal ... spinnt die Waage? Hat die Pille wirklich ein paar Extrakilos auf die Hüften geschmuggelt?

Nein – denn an der Pille haftet, völlig zu Unrecht, das Vorurteil als „Dickmacher“. Forscher des internationalen Wissenschaftlernetzwerkes „Cochrane Collaboration“ konnten keinen Zusammenhang zwischen hormonellen Methoden wie beispielsweise der Pille und einer Gewichtszunahme feststellen. Dabei wäre die Erklärung so naheliegend. Denn in Ausnahmefällen kommt es durch die Einnahme von Hormonen zu einem größeren Appetit und das in der Pille enthaltene Östrogen kann unter Umständen zu Wassereinlagerungen führen oder dafür sorgen dass mehr Unterhautfettgewebe angelegt wird. Auf deine Ernährung zu achten ist jedoch das A und O, denn eine ausgewogene Ernährung und ein aktiver Lebensstil sind die gesündesten Mittel, um einer Gewichtszunahme vorzubeugen und dauerhaft schlank zu bleiben – ob nun mit oder ohne Pille.

## PILLENMYTHOS #2

### DIE PILLE ERHÖHT DAS RISIKO FÜR BRUST UND GEBÄRMUTTERHALSKREBS

Dass die Pille ein hoher Risikofaktor für Krebserkrankungen – insbesondere Brust- und Gebärmutterhalskrebs – ist, wird seit vielen Jahren behauptet. Deshalb wurden über die letzten Jahrzehnte verschiedene (Langzeit-) Studien durchgeführt, die den Zusammenhang von Krebs und der Pille untersucht haben. Dabei konnte beobachtet werden, dass Pillen mit einer Östrogen-Gestagen-Kombination das Risiko für Brust- und Gebärmutterhalskrebs kaum messbar erhöhen können. Besonders gefährdet für Gebärmutterhalskrebs waren dabei Frauen, die sich mit humanen Papillomviren (die häufigsten Viren bei sexuell übertragbaren Krankheiten) angesteckt hatten. Gleichzeitig zeigten die Studien aber auch, dass das Risiko für Eierstock- und Dickdarmkrebs durch die langfristige Anwendung der Pille gering gehalten bzw. gesenkt werden konnte. Auf andere Krebsarten haben orale hormonelle Verhütungsmittel wie die Pille keinen Einfluss. Insgesamt ist die Risiko-Bilanz demnach also ausgewogen. Außerdem ist es so, dass es viele andere Faktoren gibt, die eine Krebserkrankung wahrscheinlicher machen: Rauchen, Übergewicht oder genetische Veranlagung können das Krebsrisiko vervielfachen. Was Brustkrebs – die häufigste Krebserkrankung bei Frauen in Deutschland – angeht, sind z. B. ein Viertel der Erkrankungen genetisch bedingt.

## PILLENMYTHOS #3

### LIBIDO (OFF) – DIE PILLE SENKT DIE LUST AUF SEX

Das Lustempfinden ist abhängig von einer Reihe unterschiedlicher Faktoren. Nur in seltenen Fällen ist es dabei ausschließlich die Pille, die die Libido negativ beeinflusst. Denn grundsätzlich kann nicht bestätigt werden, dass Östrogene oder Gestagene, Inhaltsstoffe der Pille, einen direkten Einfluss auf die Libido haben. Entgegen der Behauptung, dass die Pille negativen Einfluss auf die Libido hat, sind es oft vor allem psychische Belastungen wie z. B. Stress, Kummer oder Krankheit, die deine Lust stark beeinflussen können.



Wenn es in deinem Kopf drunter und drüber geht, wirkt sich das sehr wahrscheinlich auch „untenherum“ aus. Ganz gleich, ob du die Pille nimmst oder nicht. Dass die Libido im Laufe des Lebens nicht immer konstant gleich ausgeprägt ist, ist dabei ganz normal. Andere Faktoren wie das Alter, der Partner und andere Lebensumstände können Einfluss auf die Stärke der Lust nehmen. Für die Entwicklung der Libido gibt es auch keine Faustregel und die wird es auch nie geben. Denn jeder Körper funktioniert unterschiedlich und gegen unsere Hormone oder Gedanken sind wir manchmal einfach machtlos!

## UNSER PILLEN-BLOG:

Was es noch für Gerüchte rund um die Pille gibt und viele weitere spannende Infos rund um die Themen Gesundheit, Verhütung und Sex, findest du auf unserem Blog: [www.meine-pille.de/schongewusst](http://www.meine-pille.de/schongewusst)  
Schau gerne einmal vorbei!

# WIR HABEN NICHT ALLE FRAGEN BEANTWORTET UND DU MÖCHTEST NOCH MEHR ÜBER VERHÜTUNG UND DAS THEMA PILLE WISSEN?

Auf unserer neuen Website erfährst du alles rund um den weiblichen Körper, die verschiedenen Pillenarten und die richtige Anwendung.



# NEU

[WWW.MEINE-PILLE.DE](http://WWW.MEINE-PILLE.DE)

Aristo Pharma GmbH  
Wallenroder Str. 8–10  
13435 Berlin  
Tel. 030 71094 4200  
[www.aristo-pharma.de](http://www.aristo-pharma.de)