



WISSENSWERTES  
ZUM THEMA  
ÖSTROGENFREIE  
*Verhütung*

meine  
Pille

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



# INHALT

Die Pille .....	03
Verhütung mit der östrogenfreien Pille .....	04
Sicher und flexibel .....	08
Der Wechsel zur östrogenfreien Pille .....	10
Die richtige Einnahme – 28 Tage ohne Pause .....	16





# DIE PILLE: VERHÜTUNG MIT *der* Nr. 1

Die Wahl der geeigneten Verhütungsmethode spielt im Leben einer Frau eine wichtige Rolle. Sie sollte flexibel und unkompliziert sein sowie gleichzeitig sicher und verlässlich wirken. Die meisten Frauen verlassen sich deshalb auf die Pille. Seit mehr als 50 Jahren ist sie die beliebteste und am weitesten verbreitete Verhütungsmethode, da sie eine der zuverlässigsten ist. Die Pille erfüllt die individuellen Bedürfnisse ihrer Anwenderinnen, da es eine breite Palette unterschiedlicher Wirkstoffzusammensetzungen und Dosierungen gibt. Dank der großen Auswahl verschiedener Pillen, die zwar ähnlich wirken, sich aber in ihrer Zusammensetzung und der Hormonmenge voneinander unterscheiden, kannst du mit Hilfe deines Frauenarztes oder deiner Frauenärztin genau die Pille finden, die optimal zu dir und deinen ganz persönlichen Ansprüchen passt. Für Frauen, die auf Östrogene verzichten möchten, die aus gesundheitlichen Gründen keine Östrogene nehmen sollen oder auch für stillende Mütter gibt es auch Pillen, die kein Östrogen enthalten. Auf den nächsten Seiten erfährst du alles Wissenswerte über die östrogenfreie Pille.



VERHÜTUNG  
MIT DER  
ÖSTROGENFREIEN  
*Pille*

# ÖSTROGENFREI – WAS HEIßT DAS?

Jede Frau hat andere Wünsche und Erwartungen an ihre Pille. Mikropillen enthalten als Kombinationspräparate sowohl Östrogene als auch Gestagene. Viele Frauen vertragen diese Pillen leider nicht so gut, weil sie unter östrogenbedingten Nebenwirkungen leiden oder sie möchten einfach auf Östrogene verzichten. Für diese Frauen stehen andere Präparate als Alternative zur Verfügung, die ganz ohne Östrogene auskommen: die klassische Minipille und die östrogenfreie Pille.

## DIE KLASSISCHE MINIPILLE

Die klassische Minipille ohne Östrogene entfaltet ihre Wirkung hauptsächlich im Gebärmutterhals: Dort fördert sie die Verdickung des Gebärmutterhals Schleimes und verhindert so, dass die Spermien über die Scheide in Richtung Gebärmutter und den Eileiter wandern können. Die Minipille kann einen Eisprung nicht zu 100 Prozent hemmen und muss jeden Tag zum gleichen Zeitpunkt, sprich innerhalb von drei Stunden vor oder nach dem festgelegten täglichen Einnahmezeitpunkt, eingenommen werden. Die herkömmliche Minipille erfordert also sehr viel Disziplin und einen regelmäßigen Lebensstil.

# DIE MODERNE ÖSTROGENFREIE PILLE: MEHR FLEXIBILITÄT

Die östrogenfreie Pille ist ebenfalls eine Minipille. Die Bezeichnung ist ein wenig irreführend, da die Minipille immer östrogenfrei ist. Tatsächlich liegt der Unterschied zur Minipille auch nicht im fehlenden Östrogen, sondern darin, dass bei der östrogenfreien Pille ein besonderes Gestagen, das Desogestrel, zum Einsatz kommt. Sein Vorteil liegt darin, dass es zusätzlich zur Verdickung des Schleims im Gebärmutterhals auch den Eisprung zuverlässig verhindert: Diese Doppelstrategie der östrogenfreien Pille macht sie deswegen genauso wirksam wie die herkömmliche Mikropille, sodass du nicht auf zusätzliche Verhütungsmethoden zurückgreifen musst. Desogestrel ist dem Hormon Progesteron, das der Körper insbesondere in der zweiten Zyklusphase selbst in den Eierstöcken produziert, sehr ähnlich. Wie sein natürliches Vorbild erzeugt auch dieses künstliche Gestagen kleine Veränderungen im Stoffwechsel.

Weil Desogestrel das einzige Hormon in der östrogenfreien Pille ist, löst es keine östrogenbedingten Nebenwirkungen, wie etwa Wassereinlagerungen, Brustspannen oder Kopfschmerzen, aus. Auch die Einnahme ist sehr komfortabel: Den Einnahmezeitpunkt einmal verschlitten, kannst du die Einnahme der östrogenfreien Pille innerhalb von 12 Stunden nachholen und die zuverlässige Wirksamkeit ist nicht eingeschränkt. Unabhängig davon solltest du natürlich dennoch – wie auch bei jeder anderen Pille – auf eine möglichst regelmäßige Einnahme achten, um optimal geschützt zu sein. Alles in allem bietet dir die östrogenfreie Pille mit Desogestrel gegenüber der herkömmlichen Minipille erheblich mehr Flexibilität und Sicherheit.

WIRKUNG	HERKÖMMLICHE MINIPILLE	ÖSTROGENFREIE PILLE	ÖSTROGENHALTIGE PILLE
VERHINDERT DEN EISPRUNG ZUVERLÄSSIG (OVULATIONSHEMMUNG)	-	+	+
VERDICHTET DEN SCHLEIM IM GEBÄRMUTTERHALS (ZERVIX) (ZERVIXSCHLEIMVERDICHTUNG)	+	+	+
BIETET DAS 12-H-EINNAHMEFENSTER	-	+	+



SICHER  
UND FLEXIBEL  
MIT *der*  
ÖSTROGENFREIEN PILLE

Mit der Einnahme der ersten Tablette der östrogenfreien Pille bist du sicher vor einer Schwangerschaft geschützt und musst nicht zusätzlich verhüten – vorausgesetzt du befolgst die Einnahmehinweise:



- am ersten Tag deiner Regelblutung beginnst du mit der Einnahme der ersten Tablette
- so machst du die nächsten 28 Tage weiter, bis der Blister aufgebraucht ist
- am nächsten Tag nach der letzten Tablette des Blisters beginnst du mit einem neuen Blister, ohne eine Pillenpause einzulegen
- solltest du die Einnahme einmal vergessen, kannst du sie innerhalb von 12 Stunden nach dem eigentlichen Einnahmezeitpunkt nachholen, ohne dass die Verhütungssicherheit herabgesetzt ist



# DER Wechsel ZUR ÖSTROGENFREIEN Pille

Wenn du von einem Kombinationspräparat auf die östrogenfreie Pille wechseln möchtest, besprich den Startpunkt der Einnahme am besten mit deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt. Es empfiehlt sich aber, am ersten Tag der Pillenpause mit der ersten Tablette der östrogenfreien Pille zu beginnen.

Der Wechsel von der herkömmlichen Minipille zur östrogenfreien Pille ist denkbar einfach: Du setzt die Minipille an einem beliebigen Tag ab und beginnst am darauffolgenden Tag mit der östrogenfreien Pille.

Ob spontane Übernachtung oder schlichtes Vergessen: Im Gegensatz zur Minipille bleibst du mit der östrogenfreien Pille flexibel. Innerhalb von 12 Stunden nach dem eigentlichen Einnahmezeitpunkt kannst du sie einnehmen und bist trotzdem sicher geschützt. Zusätzliche Verhütungsmethoden brauchst du nicht anzuwenden.

# ÖSTROGENFREIE PILLE – AUCH FÜR MICH?

Die östrogenfreie Pille eignet sich für sehr viele Frauen, da sie eine schonende, aber gleichzeitig sichere Verhütung bietet.

## MIT DER ÖSTROGENFREIEN PILLE BIST DU AUF DER SICHEREN SEITE, FALLS ...

- du im Moment keine Östrogene einnehmen möchtest
- du Östrogene gesundheitlich nicht verträgst und/oder unter Beschwerden wie Brustspannen, Wassereinlagerungen, starken zyklusbedingten Regel- oder Kopfschmerzen sowie Übelkeit leidest
- du Raucherin bist
- du einen hohen Blutdruck hast oder übergewichtig bist
- du ein Baby hast, das du gerade stillst

## DIE ÖSTROGENFREIE PILLE IST NICHTS FÜR DICH, WENN ...

- du unter einer Thrombose leidest
- du unter einer schweren Lebererkrankung leidest oder sich deine Leberfunktion nach einer Krankheit noch nicht normalisiert hat
- du unter einer Krebserkrankung leidest, die von Sexualhormonen abhängig ist oder ein Verdacht auf einen solchen Tumor besteht (z. B. bestimmte Arten von Brustkrebs)
- bei dir vaginale Blutungen auftreten, die noch nicht abgeklärt sind

Sprich mit deinem Arzt, falls ein oder mehrere Punkte auf dich zutreffen oder während der Einnahme der östrogenfreien Pille auftreten.

# SICHER DURCH DIE STILLZEIT

Dass das Stillen des Babys als Verhütungsmittel ausreicht, ist überholt. Auch während der Stillzeit sollten sich frisch gebackene Mütter um eine sichere und zuverlässige Verhütung kümmern. Die Methode sollte unkompliziert und flexibel sein, denn als Mutter hat man vieles im Kopf. Pillen mit Östrogenen können sich auf die Zusammensetzung der Muttermilch auswirken und die Milchmenge reduzieren.

Weil Wachstum, Entwicklung und die Gesundheit des Babys an erster Stelle stehen, sollten östrogenfreie Verhütungsmittel in dieser Zeit immer die erste Wahl sein. Die östrogenfreie Pille enthält nur das Gestagen Desogestrel in niedriger Dosierung und kann deshalb bereits drei Wochen nach der Entbindung und während der gesamten Stillzeit angewendet werden. Und natürlich auch nach der Stillzeit bietet die östrogenfreie Pille zuverlässigen Schutz und Verträglichkeit.

# TSCHÜS, ZYKLUSABHÄNGIGE KOPFSCHMERZEN

Viele Frauen, die Kombinationspräparate einnehmen, leiden während ihrer 7-tägigen Pillenpause unter unangenehmen körperlichen Beschwerden. Ein sehr häufiges Symptom sind starke Kopfschmerzen, die kurz vor und zusammen mit der Regelblutung auftreten. Begleitet werden sie in vielen Fällen von Übelkeit und Licht- oder Lärmempfindlichkeit. Der Grund für diese belastende Begleiterscheinung, die mehrere Tage andauern kann, ist der Hormonentzug und damit der Abfall des Östrogenspiegels im Blut.

Weil die östrogenfreie Pille durchgehend ohne Pillenpause eingenommen wird, bleibt der Hormonspiegel im Blut konstant. Bei den meisten Frauen bessern sich die zyklusabhängigen Beschwerden und mit ihnen die Kopfschmerzen deutlich.





## ÖSTROGENFREIE PILLE UND THROMBOSE

Vielleicht hast du auch schon davon gehört, dass die Pille das Risiko erhöhen kann, an einer Thrombose zu erkranken. Der Begriff „Thrombose“ bedeutet, dass sich ein Blutgerinnsel (Blutpfropf, Thrombus) in einem Blutgefäß bildet und den Blutfluss behindert. Dies kann zur Sauerstoffunterversorgung von Organen und Geweben führen. Bei jungen, gesunden Frauen ist das Risiko an einer Thrombose zu erkranken allerdings sehr gering, jedoch kann sich das Thromboserisiko durch die Einnahme einer Pille mit Östrogen besonders in den ersten sechs Monaten erhöhen. Wichtig dabei ist aber, dass auch andere Risikofaktoren, wie zum Beispiel das Rauchen, eine große Rolle spielen.

Bei östrogenfreien Pillen, die nur Gestagen enthalten, geht man nicht von einem erhöhten Thromboserisiko aus. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt sie sogar anstelle östrogenhaltiger Kombinationspräparate – sogar für Raucherinnen. Nichtsdestotrotz solltest du versuchen, das Risiko für eine Thrombose so niedrig wie möglich zu halten und gegebenenfalls deinen Lebensstil durch die Vermeidung bestimmter Risikofaktoren anzupassen.

A close-up photograph of a woman's face, showing her nose and lips, with her long, wavy brown hair framing the right side of her face. The background is a soft, out-of-focus brown.

Die RICHTIGE

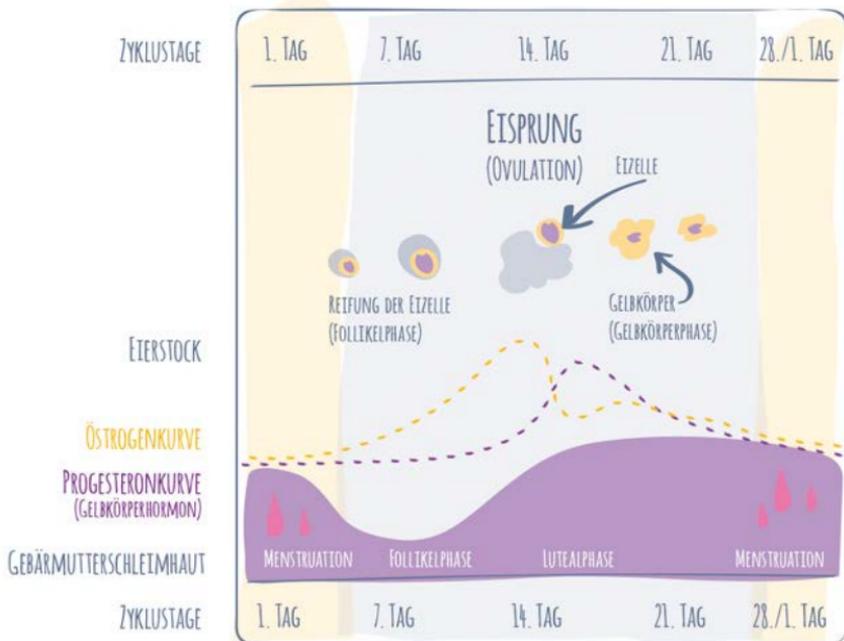
EINNAHME –

28 TAGE OHNE  
PAUSE

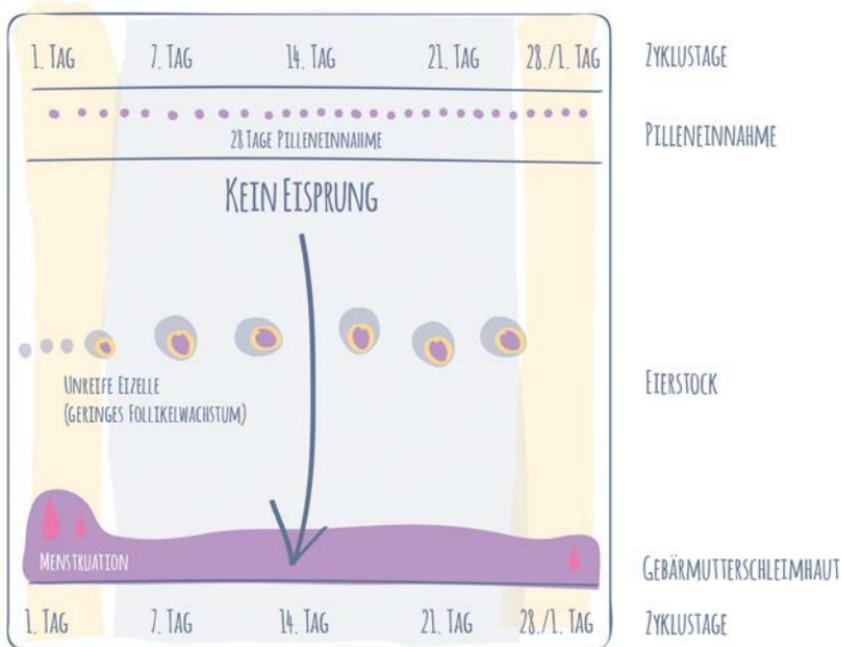
Bei der östrogenfreien Pille gibt es keine Pillenpause: Du nimmst die Pille einfach 28 Tage durchgehend am Stück. Das ist bequem, weil du nicht daran denken musst, nach einer längeren Pause wieder mit einer neuen Packung zu beginnen. Dadurch kann es aber auch passieren, dass du deine Menstruation nicht mehr so regelmäßig bekommst oder sie von Zeit zu Zeit ganz ausfällt. Bei manchen Frauen treten auch häufiger Zwischenblutungen auf, sodass die Anzahl der Blutungen insbesondere in den ersten Monaten zunimmt.

Die unter Kombinationspräparaten mit Östrogen auftretende Monatsblutung während der Pillenpause wird auch als Hormonentzugsblutung bezeichnet, da während der pillenfreien Zeit die Hormongabe sieben Tage ausbleibt. Weil die östrogenfreie Pille ohne Unterbrechung eingenommen wird, findet kein Entzug und somit eventuell auch keine Blutung statt. Das ist völlig normal und kein Grund zur Sorge, denn aus medizinischer Sicht ist es nicht notwendig, alle vier Wochen die Periode zu bekommen.

# ZYKLUS OHNE PILLE:



# ZYKLUS MIT ÖSTROGENFREIER PILLE:



## DU MUSST NOCH ANDERE MEDIKAMENTE NEHMEN?

Wenn du neben der Pille noch andere Medikamente nehmen musst, solltest du deinen Frauenarzt oder deine Frauenärztin zu Rate ziehen. Manche Arzneimittel, wie zum Beispiel bestimmte Antibiotika, können die Wirkung der Pille beeinträchtigen und du bist nicht mehr sicher vor einer Schwangerschaft geschützt. Natürlich kannst du dich auch in der Apotheke über solche Wechselwirkungen informieren.

## WAS IST, WENN DU KRANK BIST?

Falls du dich innerhalb von vier Stunden nach Einnahme der Pille übergeben musst oder Durchfall hast, kann es sein, dass bis dahin nicht genügend Wirkstoff in den Körper gelangt ist, um dich ausreichend vor einer Schwangerschaft zu schützen. Lass dich in solchen Fällen unbedingt von deinem Frauenarzt oder deiner Frauenärztin beraten. Möglicherweise musst du eine Reservepille nehmen oder für einige Zeit ein zusätzliches Verhütungsmittel, zum Beispiel ein Kondom, verwenden.

# DIE FRUCHTBARKEIT NACH DER PILLE

Da die hormonelle Dosierung der östrogenfreien Pille sehr niedrig ist, stellt sich dein Körper nach dem Absetzen schnell wieder auf einen normalen Zyklus ein:  
Du kannst also direkt nach dem Absetzen wieder schwanger werden.





## EINNAHME VERGESSEN – UND NUN?!

Solltest du tatsächlich einmal vergessen deine östrogenfreie Pille einzunehmen, kannst du die Einnahme dank des großzügigen Zeitfensters innerhalb von 12 Stunden nachholen. Am besten ist es, du nimmst die Pille sofort ein, sobald du den Einnahmefehler bemerkst hast, Hauptsache du befindest dich noch innerhalb der 12 Stunden. Dann besteht immer noch ein zuverlässiger Verhütungsschutz.

Liegt der vergessene Einnahmezeitpunkt länger als 12 Stunden zurück, bist du innerhalb dieses Zyklus nicht mehr 100-prozentig vor einer Schwangerschaft geschützt. In diesem Fall nimmst du einfach die nächste Tablette zum nächsten Einnahmezeitpunkt. Möchtest du innerhalb dieses Zyklus Geschlechtsverkehr haben, solltest du zusätzliche Verhütungsmethoden, wie etwa Kondome, verwenden.

Hattest du in der Woche vor dem Einnahmefehler Geschlechtsverkehr, solltest du zuerst deinen Frauenarzt oder deine Frauenärztin um Rat fragen, ehe du mit der Einnahme weiterer Tabletten fortfährst. Vorher sollte eine Schwangerschaft mit Sicherheit ausgeschlossen werden.



# FÜR ALLE FÄLLE: DIE NOTFALLPILLE

Trotz Pille und sicherer Verhütung kann jeder Frau einmal eine Verhütungspanne passieren, aber keine Angst, es gibt auch hier eine Lösung. Die Notfallpille oder auch „Pille danach“, die du in der Apotheke bekommst, kann helfen, eine ungewollte Schwangerschaft zu verhindern. Für die Wirkung der Notfallpille ist der Zeitfaktor ausschlaggebend: Je früher du sie nach der Panne einnimmst, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie eine ungewollte Schwangerschaft verhindert. Idealerweise solltest du die Notfallpille innerhalb von 12 Stunden nach dem ungeschützten Verkehr einnehmen.

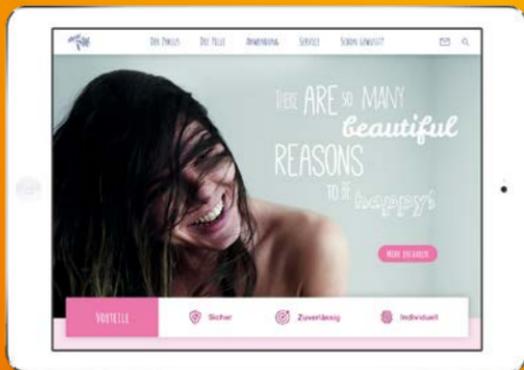
Weitere Infos bekommst du auf

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

Der Apothekenfinder führt dich rund um die Uhr zur nächsten geöffneten Apotheke.

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

