



WISSENSWERTES  
ZUM THEMA  
EMPFÄNGNIS-  
*verhütung*

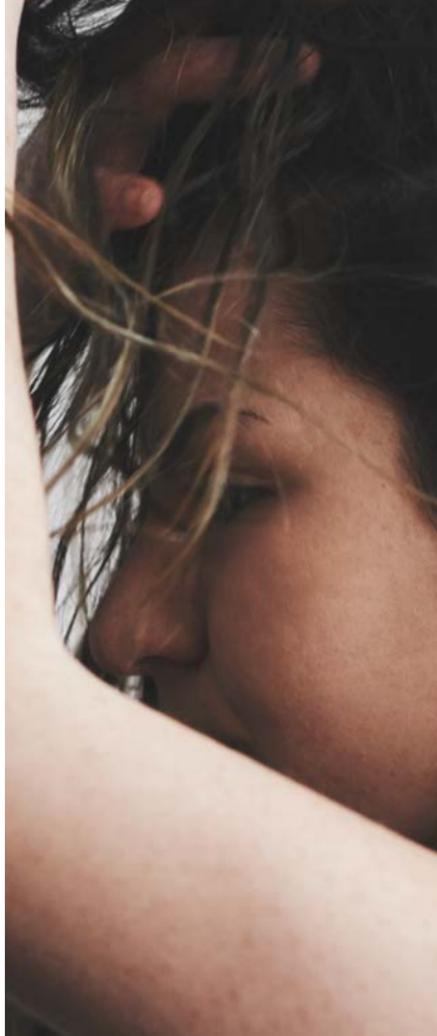
Meine  
Pille

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

ARISTO

# INHALT

Der weibliche Zyklus .....	03
Die Pille .....	17
Die Anwendung der Pille .....	34
Sichere Anwendung – auch bei Krankheit und auf Reisen .....	40
Langzyklus .....	44
Pillenpanne .....	46





# DER WEIBLICHE ZYKLUS: ACHTERBAHN IM KÖRPER

## WAS IST EIN ZYKLUS ÜBERHAUPT?

In jedem Monatszyklus bereitet sich der weibliche Körper auf eine mögliche Schwangerschaft vor. Dafür baut er in der Gebärmutter eine Schleimhautschicht auf, die abgestoßen wird, wenn sich kein befruchtetes Ei einnistet. Wir bekommen unsere Menstruationsblutung (menstruum, lat. für monatlich) oder auch Regelblutung oder Tage genannt.

Ein Zyklus wird immer vom Zusammenspiel verschiedener Hormone gesteuert und kann deshalb besonders in den ersten Monaten nach dem Einsetzen der ersten Regelblutungen noch sehr unregelmäßig sein, weil die Hormone noch nicht ganz genau aufeinander abgestimmt arbeiten. In der Regel dauert ein Zyklus 28 Tage.

# HORMONE STEuern DEINEN Zyklus

Etwa alle vier Wochen wiederholt sich in deinem Körper der hormonelle Zyklus, der ungefähr 28 Tage dauert. Der Motor deines Zyklus sind Hormone. Diese Signal- und Botenstoffe kommen überall im Körper vor und haben nicht nur Einfluss auf den weiblichen Zyklus. Sie wirken zum Beispiel an der Verdauung der Nahrung mit, steuern unseren Schlaf-Wach-Rhythmus und unser Wachstum. Viele Organe wie zum Beispiel das Gehirn, die Nieren oder die Geschlechtsorgane sind in der Lage, Hormone zu produzieren. Dein monatlicher Zyklus wird vom Gehirn aus gesteuert. Dort, genauer gesagt im Hypothalamus, wird ein Hormon gebildet, das die Hirnanhangdrüse dazu anregt, weitere Hormone zu produzieren, die dann deinen Geschlechtsorganen verschiedene Kommandos geben, wie zum Beispiel, dass eine Eizelle heranreifen soll.



# FÜR DEINEN ZYKLUS SIND VOR ALLEM FOLGENDE HORMONE WICHTIG:

## GONADOTROPIN-RELEASING-HORMON (GnRH)

Das **GnRH** wird im Hypothalamus im Gehirn gebildet und fördert die Ausschüttung der Hormone **FSH** und **LH** in der Hirnanhangdrüse (Hypophyse).

## FOLLIKELSTIMULIERENDES HORMON (FSH)

Das **FSH** aus der Hypophyse regt im Eierstock die Eireifung an, genauer gesagt die Reifung eines Follikels zum befruchtungsfähigen Ei. Dadurch beginnt der Eierstock, **Östrogene** zu produzieren.





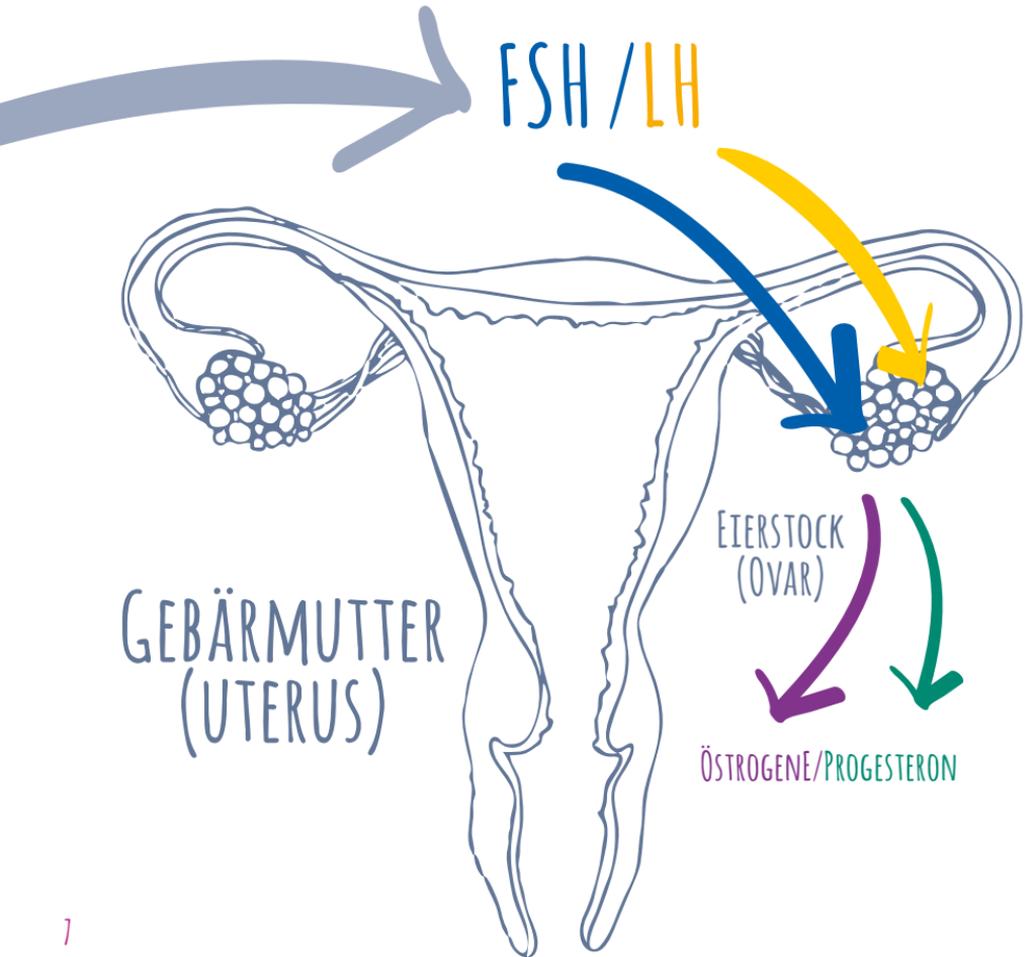
GEHIRN

HIRNANHANGDRÜSE  
(HYPOPHYSE)

1  
HYPOTHALAMUS

GNRH

6 DER HORMONKREISLAUF



## LUTEINISIERENDES HORMON (LH)

Das LH aus der Hypophyse wird hauptsächlich in der ersten Zyklushälfte gebildet und reichert sich solange dort an, bis der Follikel ausgereift ist. Dann wird es in großer Menge ausgeschüttet und löst den Eisprung aus: Der Follikel platzt und das reife Ei hüpfert hinüber in den Eileiter. Das LH stimuliert dann den Follikel, sich in den sogenannten Gelbkörper zu verwandeln, der Progesteron (Gelbkörperhormon) bildet.

## ÖSTROGENE

Diese Hormone werden hauptsächlich in den Eierstöcken produziert und sind die wichtigsten Geschlechtshormone der Frau. Sie sind dafür verantwortlich, dass das Zusammenspiel der anderen Hormone reibungslos ablaufen kann. Durch die Follikelreifung in der ersten Hälfte des Zyklus produzieren die Eierstöcke immer mehr Östrogene und die Gebärmutter Schleimhaut baut sich auf. Erst kurz nach dem Eisprung fällt die Östrogenmenge im Blut ab und regt das „gesprungene“ Ei dazu an, durch den Eileiter zu wandern. Östrogene wirken sich aber nicht nur auf die Geschlechtsorgane aus: Auch auf das Herz-Kreislauf-System, den Knochen-, Fett- und Zuckerstoffwechsel sowie auf Haut und unsere Stimmung nehmen sie Einfluss.

## PROGESTERON

Dieses Hormon wird auch Gelbkörper- oder Schwangerschaftshormon genannt. Es wird vom Follikel (jetzt: Gelbkörper) gebildet, nachdem die reife Eizelle in den Eileiter gesprungen ist.

Deshalb ist das **Progesteron** das einzige Zyklushormon, dessen Bildung nach dem Eisprung ansteigt. Zusammen mit den **Östrogenen** bewirkt es den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut, damit sich eine befruchtete Eizelle einnisten kann. Hat sich ein befruchtetes Ei eingestrichelt, wird das **Progesteron** vom Mutterkuchen (Plazenta) gebildet. Während einer Schwangerschaft verhindert es nun, dass weitere Follikel zu befruchtungsfähigen Eizellen heranreifen können.



# ZYKLUS – DIE ERSTE

## DIE EIREIFUNG

Damit aus einem Follikel eine befruchtungs-fähige Eizelle wird, muss er reifen. Diese Aufgabe übernimmt das follikelstimulierende Hormon (FSH), das in der Hirnanhangdrüse im Gehirn gebildet wird. Je reifer der Follikel wird, desto mehr Östrogene produziert er. Diese regen die Gebärmutterschleimhaut dazu an, zu wachsen und eine befruchtete Eizelle aufzunehmen und zu versorgen. Der ganze Prozess dauert etwa 14 Tage. Während das Ei heranreift, öffnet sich auch der Gebärmutterhals etwas und der Schleimpfropf am Eingang der Gebärmutter wird dünnflüssiger und durchlässiger für Spermien, die die Eizelle befruchten können. Vorher muss sie aber den Eierstock in Richtung Gebärmutter verlassen, sie muss springen.

Das Diagramm zeigt den Eierstock in gelber Farbe, der in verschiedene Stadien der Eizellreifung unterteilt ist. Von oben nach unten sind dies: ein kleiner Follikel, ein größerer Follikel mit einer Eizelle im Inneren, ein Stadium der Eisprung (mit einer Eizelle und einem grauen Wolkenfleck), ein Ei und schließlich ein grüner Gelbkörper. Die Beschriftungen sind in grauer, blockierter Schrift gehalten.

FOLLIKEL

EISPRUNG

EI

GELBKÖRPER

## DER EISPRUNG

Angetrieben vom luteinisierenden Hormon (LH), das wie das follikelstimulierende Hormon (FH) im Gehirn gebildet wird, platzt das dickste Eibläschen auf und die Eizelle springt aus dem Eierstock in den Eileiter, der das Ei auffängt. Damit endet die erste Zyklusphase: Der Follikel wird zum Gelbkörper und bildet das Hormon Progesteron und die Eizelle ist bereit für die Befruchtung.

## ZYKLUS – DIE ZWEITE

### EINE BEFRUCHTUNG GELINGT

Nach dem Eisprung wandert die Eizelle im Eileiter in Richtung Gebärmutter. Sie kann dort für etwa 24 Stunden von einer männlichen Samenzelle befruchtet werden. Die Spermien sind im weiblichen Körper bis zu 5 Tage überlebensfähig, sodass eine Eizelle auch befruchtet werden kann, wenn der Geschlechtsverkehr vor dem Eisprung stattgefunden hat.

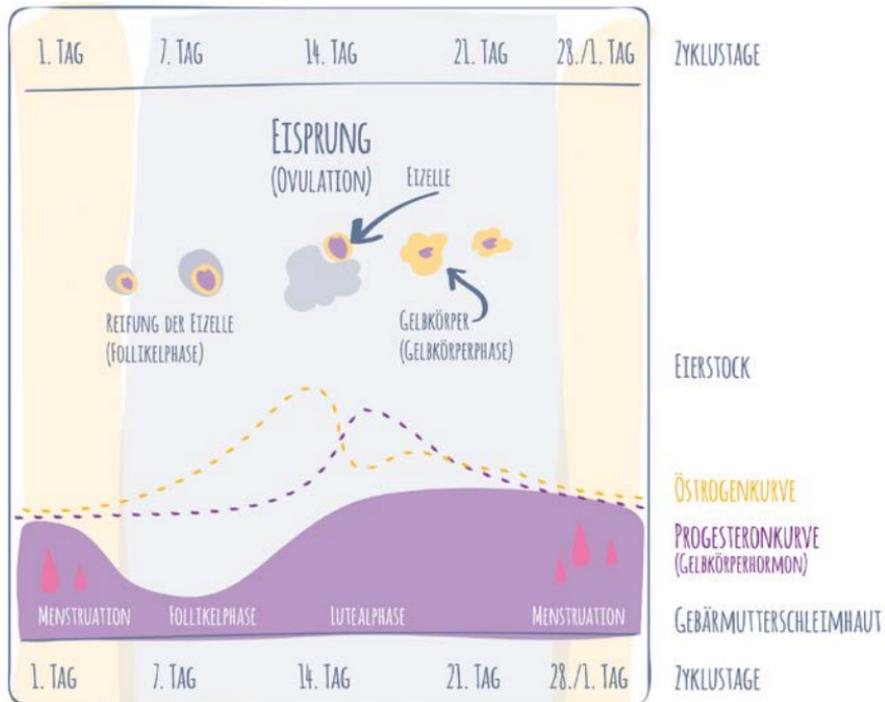
Durchdringt eine Samenzelle die Eihülle, verschmilzt das männliche mit dem weiblichen Erbgut.

Die befruchtete Eizelle wandert dann weiter bis zur Gebärmutter, wo sie sich in der Gebärmutter Schleimhaut, dem sogenannten „Eibett“, einnistet und sich immer wieder teilt. Durch das Progesteron, das vom Follikel und nun (zunehmend) auch vom wachsenden Mutterkuchen, der das heranwachsende Kind versorgt, gebildet wird, reifen keine neuen Eizellen heran, bis das Kind nach neun Monaten zur Welt kommt.

## DIE EIZELLE WIRD NICHT BEFRUCHTET: ALLES AUF ANFANG!

Wird die wandernde Eizelle im Eileiter nicht befruchtet, stirbt sie spätestens kurz vor dem Eintritt in die Gebärmutter ab. Und auch der Gelbkörper, der nach dem Eisprung Progesteron ausgeschüttet hat, ist etwa 12 bis 14 Tage nach dem Eisprung erschöpft und geht zugrunde.

Weil das Progesteron nun fehlt und sich keine Eizelle in der Gebärmutter Schleimhaut einnistet, wird sie abgestoßen und verlässt über die Scheide den Körper: Die Regel setzt ein. Gleichzeitig beginnt im Gehirn der Startschuss für einen neuen Zyklus. Alles auf Anfang!





# BLUTUNGSSTÄRKE UND BLUTUNGSDAUER: NICHT IMMER „REGEL“-MÄßIG

Das Zusammenspiel der vielen Hormone muss ganz exakt ablaufen, damit unser Körper und unser Zyklus „rund“ laufen. Die ersten Regelblutungen sind deshalb häufig unregelmäßig und auch die Dauer und die Stärke der Blutung selbst können sehr verschieden sein. Normalerweise dauert die Regelblutung zwischen drei und sechs Tagen. In dieser Zeit verlierst du etwa 50 bis 150 Milliliter Blut. Was sich erst einmal nach viel anhört, ist in Wirklichkeit nur etwa so viel, wie in eine Espresso- oder eine Teetasse passt.

Die Blutung kann gelegentlich auch sehr viel kürzer und schwächer (Schmierblutung) oder auch etwas länger und heftiger ausfallen. Ein Regelkalender kann helfen, den Überblick über Dauer und Stärke der Regelblutungen zu behalten. Außerdem kannst du dort auch Beschwerden eintragen und sie beim nächsten Arztbesuch mit deinem Frauenarzt oder deiner Frauenärztin besprechen.

# VERHÜTUNG!?

## AB WANN EIN THEMA?

Über Verhütung solltest du am besten schon nachdenken, bevor du Geschlechtsverkehr hast, also bereits vor deinem ersten Mal. Denn wann und ob ein Eisprung stattfindet, kann man nie hundertprozentig vorhersagen. Außerdem kann sich der Zeitpunkt des Eisprungs verschieben oder er bleibt ganz aus.

Mit einer zuverlässigen Verhütungsmethode schützt du dich also sicher vor einer ungewollten Schwangerschaft. Zum Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten, vor einer Infektion mit dem HI-Virus oder bei einer neuen oder wechselnden Partnerschaft sollte immer ein Kondom verwendet werden. In einer langjährigen Partnerschaft mit gegenseitigem Vertrauen ist die Pille für die meisten Frauen die Verhütungsmethode Nr.1. Wenn du dir unsicher bist, welche Verhütungsmethode für dich die Sicherste und Beste ist, beantwortet dir deine Frauenärztin oder dein Frauenarzt sicher gern all deine Fragen.

A close-up photograph of a woman's dark hair and shoulder, serving as a background for the title text.

# DIE PILLE: VERHÜTUNG MIT DER NR. 1

Die Pille ist ein hormonelles Verhütungsmittel in Tablettenform. Seit mehr als 50 Jahren ist die Pille die beliebteste und am weitesten verbreitete Verhütungsmethode, weil sie eine der zuverlässigsten ist.

Mit ihren unterschiedlichen Wirkstoffzusammensetzungen und Dosierungen erfüllt die Pille die individuellen Bedürfnisse ihrer Anwenderinnen.

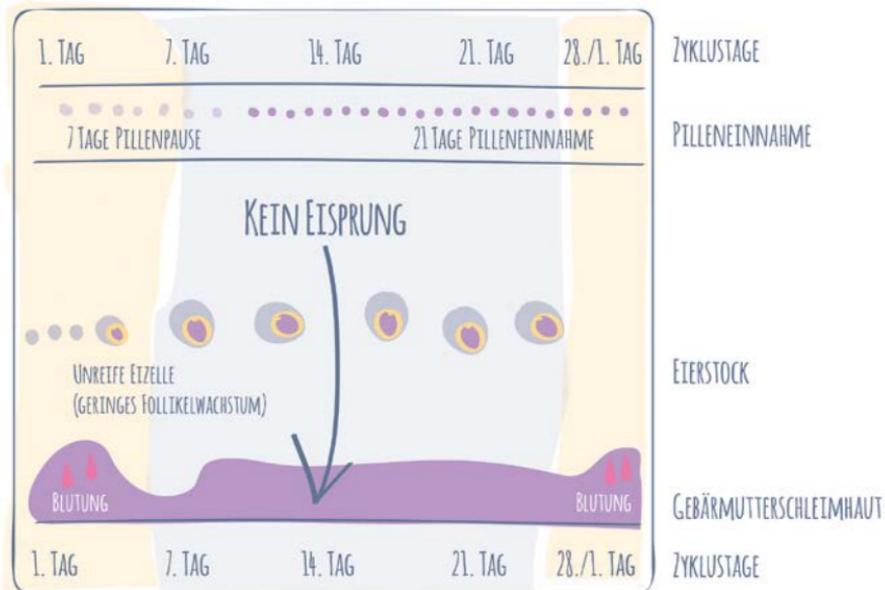
Deine Frauenärztin oder dein Frauenarzt verwendet vielleicht manchmal den medizinischen Begriff „orales Kontrazeptivum“, der nichts anderes bedeutet als „über den Mund (oral) verabreichtes Verhütungsmittel“.

Genau darin unterscheidet sich die Pille nämlich von allen anderen Verhütungsmitteln, die nicht eingenommen, sondern stattdessen zum Beispiel in die Scheide eingeführt, gespritzt oder unter die Haut implantiert werden.

# EIN EINFACHER TRICK – SO FUNKTIONIERT DIE PILLE

Ihre verhütende Wirkung verdankt die Pille einem einfachen Trick: Sie setzt an genau dem Motor an, der deinen Menstruationszyklus antreibt und der für deine Fruchtbarkeit verantwortlich ist: dem Hormonzyklus. Die Pille selbst enthält Hormone, die deinen körpereigenen Hormonen sehr ähnlich sind. In einer ganz bestimmten Konzentration verhindern sie genau wie bei einer bereits bestehenden Schwangerschaft, dass während deines Zyklus ein Ei im Follikel heranreift und schließlich vom Eierstock in den Eileiter springt. Sollte der Ausnahmefall eintreten und doch ein Ei heranreifen, hat die Pille noch zwei weitere Assen im Ärmel: Sie verfestigt den Schleimpfropf, der während deines gesamten Menstruationszyklus den Gebärmutterhals verschließt, sodass keine Spermazellen durch die Gebärmutter bis zum Ei vordringen können. Außerdem verhindern die Hormone, dass sich die Gebärmutter-schleimhaut ausreichend aufbaut. Demzufolge ist die Gebärmutter nicht für die Einnistung des Eis vorbereitet. Sollte also trotz Pille ein befruchtetes Ei in die Gebärmutter gelangen, wäre es nicht in der Lage, sich hier einzunisten und weiterzuentwickeln.

# SO VERLÄUFT DER ZYKLUS MIT PILLE:



# WELCHE PILLEN GIBT ES UND WELCHE IST DIE RICHTIGE FÜR MICH?

Die Pille gibt es in verschiedenen Dosierungen und Hormonzusammensetzungen. Die meisten Pillen enthalten eine Kombination aus Östrogen und Gestagen, manche enthalten nur ein Gestagen. Welches Präparat für dich am besten geeignet ist, entscheidet deine Frauenärztin oder dein Frauenarzt zusammen mit dir. Hier kannst du dich aber schon vorab darüber informieren, welche Möglichkeiten dir zur Verfügung stehen.



# DIE MIKROPILLE – BELIEBT UND WEIT VERBREITET

Die Mikropille entfaltet ihre Wirkung über eine Kombination aus zwei Hormonen: einem Östrogen und einem Gestagen. Das Zusammenspiel dieser beiden Hormone, das den Körper normalerweise auf eine Schwangerschaft vorbereitet, macht sich die Mikropille zunutze und „täuscht“ dem Körper sozusagen eine Schwangerschaft vor. Das Gestagen, welches das körpereigene Progesteron nachahmt, übernimmt dabei gleich drei empfängnisverhütende Aufgaben: Es hemmt den Eisprung, macht den Schleimpfropf im Gebärmutterhals zäh und undurchdringlich für Spermien und würde zusätzlich das Einnisten einer befruchteten Eizelle in die Gebärmutter verhindern, wobei eine Befruchtung bereits durch den gehemmten Eisprung sehr unwahrscheinlich ist.

Die Bezeichnung Mikropille verdankt die Pille der Tatsache, dass die Hormone in den modernen Präparaten sehr viel niedriger dosiert sind als in älteren Pillen. Je höher die Dosierung der Östrogene in einer Pille ist, umso stabiler ist auch dein Zyklus.

Die Mikropille enthält nur so viel Östrogen wie unbedingt nötig, um deinen Zyklus zu stabilisieren. Das Gestagen in der Mikropille ist für die empfängnisverhütende Wirkung verantwortlich und wird von den Östrogenen dabei zusätzlich unterstützt. Die Mikropille schützt dich also mit nahezu hundertprozentiger Sicherheit vor einer Schwangerschaft und hält deinen Zyklus stabil; gleichzeitig ist sie durch die geringe Hormondosierung gut verträglich.

## ÖSTROGENFREI VERHÜTEN – WENIG HORMONE, VIELE VORTEILE

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

## DIE ÖSTROGENFREIE PILLE

Die östrogenfreie Pille ist ebenfalls eine Minipille. Die Bezeichnung mag ein wenig verwirren, da die Minipille immer östrogenfrei ist. Der Unterschied zur klassischen Minipille liegt 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. Zusätzliche Verhütungsmethoden sind also nicht nötig.

Die östrogenfreie Pille bietet dir außerdem ein größeres Zeitfenster als die herkömmliche Pille: Hast du den Einnahmezeitpunkt einmal verpasst, kannst du die Einnahme innerhalb von 12 Stunden nachholen und bist trotzdem zuverlässig vor einer Schwangerschaft geschützt. Unabhängig davon solltest du natürlich dennoch – wie auch bei jeder anderen Pille – auf eine möglichst regelmäßige Einnahme achten. Alles in allem bietet dir die östrogenfreie Pille mit Desogestrel gegenüber der herkömmlichen Minipille erheblich mehr Flexibilität und Sicherheit.

# WIE SICHER IST DIE PILLE WIRKLICH?

Wie sicher ein Verhütungsmittel ist, wird über den Pearl-Index berechnet. Über eine Berechnungsformel wird für jede Methode die sogenannte „Versagerquote“ errechnet, also wie viele Frauen innerhalb eines Jahres ungewollt schwanger wurden, obwohl sie mit der ausgewählten Methode verhütet haben. Der Pearl-Index einer Verhütungsmethode sagt dir also eigentlich, wie unsicher sie ist. Je niedriger der Wert, desto besser der Schutz und andersherum. Ein Pearl-Index von 7 – 14 – das ist der Pearl-Index eines Kondoms – bedeutet zum Beispiel, dass von 100 Frauen, die ein Jahr lang ausschließlich mit dem Kondom verhüten, etwa bis zu 14 Frauen ungewollt schwanger werden.

Der Pearl-Index der Pille ist sehr niedrig: Er liegt für die Mikropille zwischen 0,1 und 0,9, für die Minipille bei 0,5. Das heißt, dass innerhalb eines Jahres weniger als eine von 100 Frauen trotz Pille schwanger wird. Zum Vergleich: ungeschützter Geschlechtsverkehr, also ohne irgendein Verhütungsmittel, hat einen Pearl-Index von 85. Die Pille – richtig angewendet und regelmäßig eingenommen – schützt dich also tatsächlich sehr zuverlässig vor einer Schwangerschaft.

# DIE PILLE UND NEBENWIRKUNGEN?

Auch wenn die Pille sehr weit verbreitet ist und zu den beliebtesten Verhütungsmitteln gehört, ist sie kein Lifestyle- oder Beauty-Produkt, sondern ein hochwirksames Arzneimittel. Die Hormone in der Pille gelangen in den ganzen Körper. Dadurch schützt die Pille zwar zuverlässig vor einer Schwangerschaft, kann aber andererseits auch unerwünschte Nebenwirkungen hervorrufen. Deshalb solltest du die Entscheidung für die Pille immer zusammen mit deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt treffen. Sie oder er ist durch die notwendigen Voruntersuchungen genau über deinen individuellen Gesundheitszustand informiert und kann aufgrund dessen beurteilen, welche Pille für dich am besten geeignet ist. Außerdem kannst du dich dort über mögliche Nebenwirkungen informieren und worauf du besonders achten solltest, während du die Pille einnimmst.

Grundsätzlich wird die Pille – und insbesondere die modernen niedrig dosierten Präparate – gut vertragen. Vor allem die Östrogendosis und die Art des enthaltenen Gestagens tragen entscheidend zur guten Verträglichkeit der Pille bei.

Kommt es trotzdem zu Nebenwirkungen, ist das nicht zwangsläufig ein Grund zur Sorge, denn in der Regel sind diese harmlos. Häufig verschwinden Nebenwirkungen wie Zwischenblutungen, Brustspannen oder Kopfschmerzen nach den ersten Wochen oder Monaten wieder – denn natürlich muss sich dein Körper zunächst an die hormonelle Umstellung gewöhnen. Wichtig ist dabei aber immer, die Pille aufgrund von Nebenwirkungen nicht einfach abzusetzen, denn dann besteht kein zuverlässiger Verhütungsschutz mehr. Frage bei Nebenwirkungen oder andauernden Beschwerden deine Frauenärztin oder deinen Frauenarzt um Rat.



# WAS DIE PILLE NOCH KANN!

Über einige „Nebenwirkungen“ kannst du dich vielleicht sogar freuen, denn bei vielen Mädchen und Frauen fällt zum Beispiel die Blutung mit der Pille deutlich schwächer aus. Sie ist meistens auf den Tag genau vorhersehbar, die Schmerzen werden weniger und auch das sogenannte prämenstruelle Syndrom (PMS) mit seinen verschiedenen körperlichen und seelischen Beschwerden macht vielen Mädchen und Frauen nicht mehr so stark zu schaffen.

Nicht zuletzt hemmen einige Pillen auch die sogenannten Androgene in deinem Körper. Androgene sind männliche Geschlechtshormone, die auch der weibliche Körper in kleinen Mengen produziert.

Gibt es jedoch zu viele davon, heizen sie die Talgproduktion in den Talgdrüsen der Haut an – das Ergebnis sind fettige Haut, fettige Haare und Pickel, die während der Pubertät oft wie Pilze aus dem Boden zu schießen scheinen. Viele Mädchen und junge Frauen haben dank dieser antiandrogenen Wirkung weniger mit diesen lästigen Problemen zu kämpfen.

## DIE PILLE UND THROMBOSE – WAS IST DRAN?

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.

Weil das Thema Pille und Sicherheit immer wieder diskutiert wird, hat das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) Informationen zu kombinierten hormonalen Verhütungsmitteln (Östrogen + Gestagen) auf einer Anwenderinnenkarte herausgegeben. Diese Informationen schließen nicht nur die Pille, sondern auch andere Verhütungsmittel auf Hormonbasis wie etwa den Vaginalring oder das Verhütungspflaster mit ein.

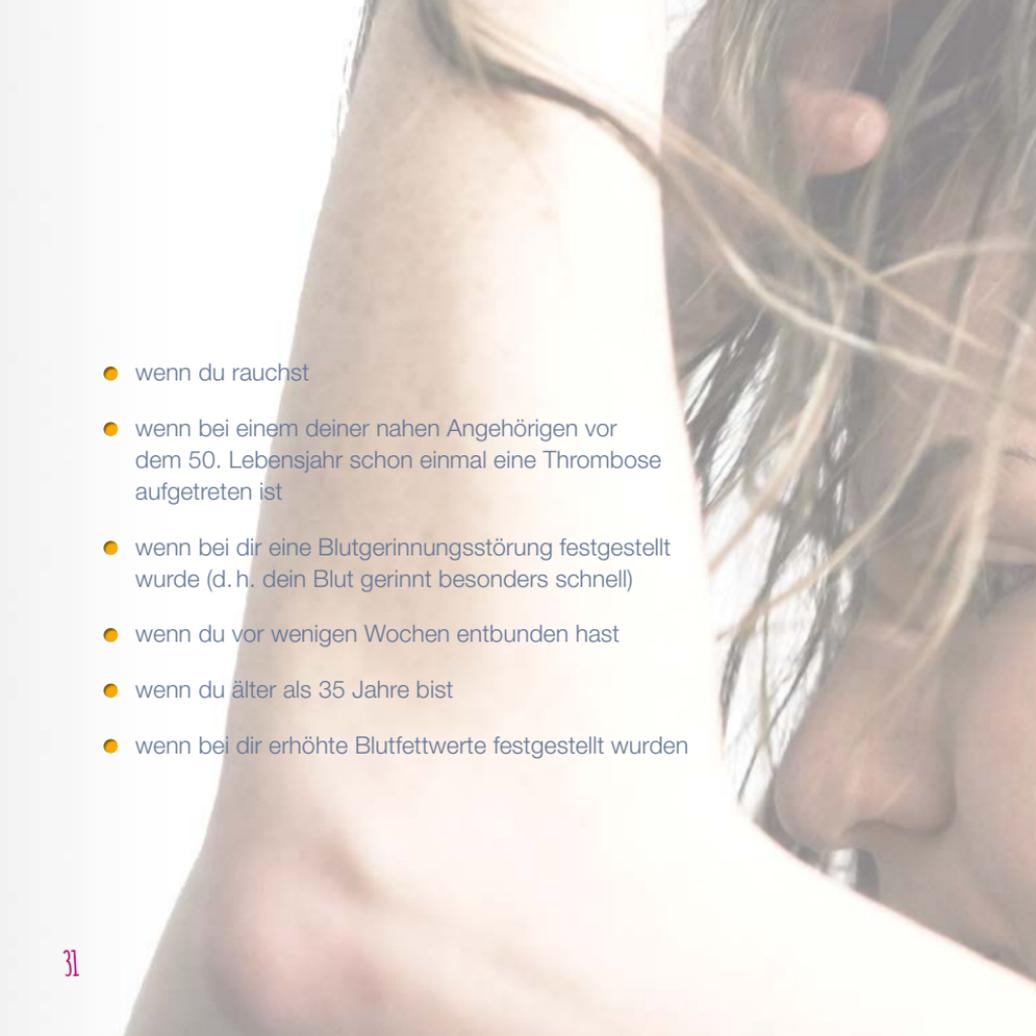
Bei östrogenfreien Pillen, die nur Gestagen enthalten, geht man nicht von einem erhöhten Thromboserisiko aus. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt sie sogar anstelle östrogenhaltiger Kombinationspräparate – sogar für Raucherinnen. Nichtsdestotrotz solltest du versuchen, das Risiko für eine Thrombose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

# DAS RISIKO FÜR EINE THROMBOSE IST AM GRÖßTEN (AUSWAHL):

- im ersten Jahr der Anwendung eines hormonalen Kombinationspräparates
- wenn du übergewichtig bist (BMI über 30)  
deinen Body-Mass-Index (BMI) errechnest du so:

$$\frac{\text{GEWICHT (KG)}}{\text{GRÖßE X GRÖßE (M)}}$$

- wenn dein Blutdruck erhöht ist (oberer Wert über 160 mmHg  
oder unterer Wert über 100 mmHg)

- 
- wenn du rauchst
  - wenn bei einem deiner nahen Angehörigen vor dem 50. Lebensjahr schon einmal eine Thrombose aufgetreten ist
  - wenn bei dir eine Blutgerinnungsstörung festgestellt wurde (d. h. dein Blut gerinnt besonders schnell)
  - wenn du vor wenigen Wochen entbunden hast
  - wenn du älter als 35 Jahre bist
  - wenn bei dir erhöhte Blutfettwerte festgestellt wurden

Dein Frauenarzt oder deine Frauenärztin wird dich fragen, ob bei dir Risikofaktoren für eine Thrombose vorliegen und dich entsprechend untersuchen. Ist dies nicht der Fall, spricht nichts gegen die Einnahme der Pille. Auch wenn du beispielsweise ein paar Pfunde zu viel auf die Waage bringst, heißt dies nicht, dass die Einnahme der Pille für dich gar nicht in Frage kommt. Deine Frauenärztin oder dein Frauenarzt kann dich in diesem Fall beraten, welche Pille für dich am besten geeignet ist.

Sollte dein Thromboserisiko vorübergehend erhöht sein, weil du z. B. nach einer Operation oder auf langen Flugreisen deine Beine nicht ausreichend bewegen kannst, besprich mit deinem Frauenarzt oder deiner Frauenärztin, wie du dich verhalten kannst. So kannst du bei Langstreckenflügen (Flüge über vier Stunden) versuchen, dich möglichst viel zu bewegen und ausreichend Flüssigkeit zu dir zu nehmen. Die folgende Checkliste zeigt dir, welche Symptome bei einer Thrombose und möglichen Thrombosekomplikationen auftreten können.

## BEI DIR KÖNNTE EINE THROMBOSE VORLIEGEN...

- wenn du starke Schmerzen im Bein hast oder eines deiner Beine stark geschwollen ist
- wenn Venen am Ober- oder Unterschenkel druckempfindlich und sehr warm sind
- wenn du beim Aufsetzen des Fußes oder in der Leiste Schmerzen verspürst

Solltest du Anzeichen bemerken, die auf eine Thrombose hindeuten, suche bitte umgehend einen Arzt oder eine Ärztin auf. Je früher eine Thrombose erkannt wird, umso besser sind die Heilungschancen. Wird eine Thrombose nicht früh genug erkannt, können sich schwerwiegende Komplikationen wie zum Beispiel eine Lungenembolie oder ein Schlaganfall entwickeln, die immer lebensbedrohlich sind und sofort ärztlich behandelt werden müssen.



DIE  
ANWENDUNG  
der Pille

# SO NIMMST DU DIE MIKROPILLE EIN

Wenn du die Pille zum ersten Mal – oder auch nach einer Pause erneut – anwendest, beginnst du mit der Einnahme an dem Wochentag, an dem du deine Menstruationsblutung bekommst. Durch die auf den Blister aufgedruckten Wochentage gelingt es dir ganz leicht den Überblick zu behalten und du weißt immer genau, ob du die Pille an einem bestimmten Tag bereits genommen hast oder nicht.

Du nimmst die Mikropille täglich ein, solange bis der Blister aufgebraucht ist. Meistens enthält ein Blister bei der Mikropille 21 Tabletten, es gibt aber auch andere Einnahmeformen. Deine Frauenärztin oder dein Frauenarzt wird dir deshalb beim ersten Mal genau erklären, wie du deine Pille einnehmen musst, und auch auf dem Beipackzettel findest du alle wichtigen Informationen, die du brauchst.

Hast du den Blister vollständig aufgebraucht, beginnt die sogenannte „Pillenpause“, in der du in der Regel für sieben Tage keine Pille nimmst. In dieser Zeit bekommst du deine Monatsblutung.

Nach sieben Tagen, also am gleichen Wochentag, an dem du auch die allererste Tablette genommen hast, beginnt der nächste Zyklus, an dem du wiederum mit der ersten Tablette des neuen Blisters beginnst. Vor einer Schwangerschaft geschützt bist du übrigens während der 21-tägigen Pilleneinnahme genauso wie in der darauf folgenden Einnahmepause.

## MIKROPILLE



## EINE ODER MEHRERE PHASEN?

Die meisten Mikropillen sind Einphasenpräparate, bei der jede Pille die gleiche Hormonmenge enthält. Die Reihenfolge der Einnahme ist egal, sinnvoll ist es aber, wenn du sie nacheinander einnimmst und dich an den aufgedruckten Wochentagen orientierst. Bei den Mehrstufenpräparaten, bei denen die Dosierung der Hormone in den einzelnen Tabletten unterschiedlich ist, musst du die Reihenfolge genau einhalten, um sicher vor einer Schwangerschaft geschützt zu sein.

## REGELMÄßIG = SICHER

Die Mikropille bietet dir ein recht komfortables Einnahme-Zeitfenster von 12 Stunden. Wenn du die Pille also normalerweise am Morgen um 8 Uhr nimmst, sie aber an einem Tag vergisst, kannst du die Einnahme bis 20 Uhr am gleichen Tag nachholen, ohne den Verhütungsschutz zu verlieren. Dennoch solltest du darauf achten, die Pille möglichst regelmäßig immer zur gleichen Zeit zu nehmen.

# SO NIMMST DU DIE KLASSISCHE MINIPILLE UND DIE ÖSTROGENFREIE PILLE EIN

Bei der Minipille gibt es keine Pillenpause. Du nimmst die Pille einfach 28 Tage ohne Pause. Das ist bequem, weil du nicht daran denken musst, nach einer längeren Pause wieder mit einer neuen Packung zu beginnen, kann aber dazu führen, dass du deine Menstruation nicht mehr so regelmäßig bekommst. Es kann sogar passieren, dass diese von Zeit zu Zeit ganz ausfällt. Das ist völlig normal und kein Grund zur Sorge, denn aus medizinischer Sicht ist es nicht notwendig, alle vier Wochen die Periode zu bekommen.

Die Minipille verlangt einiges an Disziplin von dir: Da sie den Eisprung nicht zuverlässig hemmt, wirkt sie nur dann sicher, wenn du sie jeden Tag exakt zur gleichen Zeit einnimmst. Lediglich ein kleines Zeitfenster von maximal 3 Stunden steht dir dabei zur Verfügung.

Das Zeitfenster bei der östrogenfreien Pille ist größer, da das Gestagen Desogestrel den Eisprung zuverlässig unterbindet. Mit der Einnahme beginnst du genau wie bei der Minipille am ersten Tag der Monatsblutung und nimmst die Pille dann durchgehend für 28 Tage. Eine Pillenpause gibt es auch hier nicht.

## ÖSTROGENFREIE PILLE





# SICHERE ANWENDUNG

— AUCH BEI KRANKHEIT  
UND AUF REISEN

# MAGEN UND DARM SPIELEN VERRÜCKT

Du hast etwas Falsches gegessen oder bist einem Magen-Darm-Virus zum Opfer gefallen? 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 deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt beraten. Möglicherweise musst du eine Reservepille nehmen oder für einige Zeit ein zusätzliches Verhütungsmittel, zum Beispiel ein Kondom, verwenden.

# WENN DU NOCH ANDERE MEDIKAMENTE NEHMEN MUSST

Wenn du neben der Pille noch andere Medikamente nehmen musst, solltest du ebenfalls 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.

# WENN DU AUF GROBE REISE GEHST: ZEITVERSCHIEBUNG UND JETLAG

Nach Möglichkeit solltest du die Pille – trotz Zeitverschiebung oder Jetlag – auch auf Reisen zur gewohnten Zeit nehmen. Lass dich eventuell durch dein Handy oder durch einen Wecker an die richtige Einnahmezeit erinnern. In gewissen Grenzen sind Abweichungen von der normalen Einnahmezeit aber in Ordnung. Frag am besten deinen Frauenarzt oder deine Frauenärztin um Rat, er oder sie kann dir sagen, welches Zeitfenster dir zur Verfügung steht, damit dein Verhütungsschutz nicht gefährdet ist. Wenn du um den halben Globus reist und eine Zeitverschiebung von mehr als 9 Stunden hast, kannst du die Pilleneinnahme auch auf die Reisezeit umstellen. Dazu nimmst du einmalig nach 12 Stunden eine Extrapille und machst dann im gewohnten Rhythmus weiter.



## AB IN DEN URLAUB- ABER BITTE OHNE REGEL!

Du fährst in den Urlaub und bekommst in genau dieser Zeit deine Periode? Das ist mit der Pille kein Problem, denn mit ihrer Hilfe kannst du deine Regel „vertagen“: Mach einfach nach der letzten Tablette des Blisters ohne Pillenpause mit der nächsten Packung weiter. Deine Periode bekommst du erst dann, wenn du die Pille wieder wie gewohnt für 7 Tage absetzt.



# LANGZYKLUS

Einige Mädchen und Frauen entscheiden sich für den sogenannten „Langzyklus“, was bedeutet, dass sie – falls sie eine Mikropille mit 21 Tabletten nutzen – die 7-tägige Pillenpause auslassen und stattdessen am 22. Tag mit einer neuen Packung weitermachen. Dadurch bleibt der Hormonspiegel im Blut konstant und sie bekommen ihre Regelblutung nicht.

Ein Langzyklus macht für all diejenigen Sinn, die sich während der Pillenpause schlecht fühlen und starke Kopf- und/oder Regelschmerzen haben. Häufig sind die Beschwerden während der Regelblutung auch so intensiv,

dass die behandelnden Frauenärzte/innen zu einem Langzyklus raten. Frauen mit bestimmten Erkrankungen wie etwa Multiple Sklerose, Epilepsie oder der Parkinson-Krankheit profitieren von einem Langzyklus, da die Krankheitsverläufe von hormonellen Zyklusschwankungen mitbestimmt werden. Bei einem Langzyklus bleiben diese Schwankungen aus.

Viele Frauen nehmen die Pille 12 Wochen ohne Unterbrechung ein. Danach folgt die 7-tägige Pillenpause, bevor es wieder in den 12-wöchigen Langzyklus geht. Natürlich können die Zyklen auch kürzer oder länger gewählt werden, das kann individuell sehr verschieden sein. In jedem Fall solltest du vorher mit deinem Frauenarzt oder deiner Frauenärztin abklären, ob ein Langzyklus für dich in Frage kommt und wo die Vor- und die Nachteile liegen. Deine Frauenärztin oder dein Frauenarzt berät dich sicherlich gern dazu.

Im Langzyklus hast du übrigens einen genauso sicheren Empfängnischutz wie bei der normalen 21-tägigen Einnahme der Pille. Und mehr noch: Der Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft ist sogar noch ein wenig größer, weil durch die lange Einnahmedauer die Heranreifung eines Follikels und ein Eisprung sehr unwahrscheinlich sind.



# PILLENPANNE UND NOTFALLPILLE

## EINNAHME VERGESSEN – UND NUN?!

Eine korrekte und disziplinierte Einnahme der Pille ist wichtig. Sie ermöglicht dir nur dann einen sicheren Verhütungsschutz, wenn du die Grundregeln beachtest. Solltest du dennoch einmal die Einnahme der Mikropille vergessen haben, ist es wichtig zu wissen, in welcher Woche der Einnahmefehler stattgefunden hat.

## DIE EINNAHME LIEGT WENIGER ALS 12 STUNDEN ZURÜCK

Das ist kein Grund zur Sorge. Du kannst die vergessene Tablette sofort einnehmen und die restlichen Tabletten wie gewohnt weiter einnehmen. Dein Verhütungsschutz besteht weiterhin.

## DIE EINNAHME LIEGT MEHR ALS 12 STUNDEN ZURÜCK

In diesem Fall hast du keinen ausreichenden Verhütungsschutz mehr. Die vergessene Tablette nimmst du am besten sofort ein, auch wenn das bedeutet, zwei Tabletten gleichzeitig einnehmen zu müssen. Alle weiteren Tabletten nimmst du wie gewohnt ein. Um sicher vor einer Schwangerschaft geschützt zu sein, wende in den folgenden 7 Tagen eine zusätzliche Verhütungsmethode an (Kondom).

## MEHRERE TABLETTEN EINER MONATSPACKUNG VERGESSEN

Falls du mehr als einmal vergessen hast, die Pille zu nehmen, ist es das Beste, wenn du dich unmittelbar an deinen Frauenarzt oder deine Frauenärztin wendest. Erstens hast du nun keinen ausreichenden Verhütungsschutz mehr und zweitens besteht die Möglichkeit, dass du bereits schwanger bist.

# 1. Woche

## DER ZEITPUNKT ENTSCHEIDET!

### EINNAHMEFEHLER IN DER ERSTEN WOCHE

Bei der Mikropille kommt es im Falle von Einnahmefehlern immer auf den Zeitpunkt der vergessenen Einnahme an, genauer gesagt in welcher Woche du die Einnahme vergessen hast. Je nachdem wie lange dein Körper unter Hormonentzug stand, könnte ein Eisprung stattfinden oder bereits stattgefunden haben.

Mit der „ersten Woche“ ist die Woche nach der 7-tägigen Pillenpause gemeint. Vergisst du eine Tablette einzunehmen, verlängert sich die Hormonpause und ein Eibläschen könnte heranreifen und anschließend in den Eileiter springen. Aber nicht nur das, auch der Schleimpfropf in deinem Gebärmutterhals, der normalerweise die Spermien am Eindringen hindert, ist möglicherweise noch durchlässig. Weil Spermien mehrere Tage in der Gebärmutter überleben können, könntest du schwanger werden.

## DAS KANNST DU JETZT TUN:

Nimm die vergessene Tablette sofort ein und verwende für die nächsten 7 Tage zusätzlich auch noch andere Verhütungsmittel, zum Beispiel Kondome. Solltest du vor deinem Einnahmefehler Geschlechtsverkehr gehabt haben, suche in jedem Fall deine Frauenärztin oder deinen Frauenarzt auf. Es besteht die Möglichkeit, dass du bereits schwanger bist oder es werden könntest.

# 2. Woche

## EINNAHMEFEHLER IN DER ZWEITEN WOCH

Ein Einnahmefehler in der zweiten Woche nach deiner Pillenpause ist weniger dramatisch als in der ersten, denn durch die Hormone während der ersten 7 Tage wurde die Reifung eines Eibläschens unterdrückt und die Wahrscheinlichkeit für einen Eisprung ist niedrig. Darüber hinaus ist der Schleimpfropf im Gebärmutterhals fest genug, sodass er für Spermien undurchdringbar ist, selbst wenn du vor dem Einnahmefehler Geschlechtsverkehr gehabt hättest.

## DAS KANNST DU JETZT TUN:

Sobald du bemerkst, dass du vergessen hast, eine Tablette einzunehmen, nimm sie nach, auch wenn das bedeutet, dass du dann zwei Tabletten auf einmal nehmen musst. Auf zusätzliche Verhütungsmethoden musst du innerhalb dieses Zyklus nicht zurückgreifen, es sei denn, in der Woche zuvor hast du schon einmal eine Tablette vergessen.

# 3. Woche

## EINNAHMEFEHLER IN DER DRITTEN WOCH

Wie auch ein Einnahmefehler in der ersten Woche verlängert das Vergessen einer Tablette in der dritten Woche die Hormonpause. Eibläschen können also heranreifen und auch ein Eisprung ist möglich. Im Gegensatz zur ersten Woche ist der Schleimpfropf im Gebärmutterhals durch die Hormone aber nahezu undurchdringlich für Spermien geblieben. Solltest du direkt vor oder nach dem Einnahmefehler Geschlechtsverkehr gehabt haben, bist du dennoch ausreichend geschützt. Weil du kurz vor der Pillenpause stehst, hast du zwei Möglichkeiten:

### DAS KANNST DU JETZT TUN: 1. ZYKLUS ABKÜRZEN

Du ziehst die Pillenpause, die eigentlich erst in der folgenden Woche stattfinden würde, einfach vor: Der erste Tag der Pause ist dann der Tag, an dem du die Tablette vergessen hast. 7 Tage lang nimmst du also die Pille nicht ein. Am Ende der Pillenpause beginnst du wieder mit einer neuen Monatspackung. Ein zusätzlicher Verhütungsschutz ist nicht unbedingt nötig.

## 2. DIE PILLENPAUSE FÄLLT AUS

Sobald du den Einnahmefehler bemerkst, nimmst du die vergessene Tablette sofort nach, auch wenn das bedeutet, dass du dann zwei Tabletten auf einmal nehmen musst. Die nächsten Tabletten nimmst du wie gewohnt ein und beginnst nach der letzten Tablette der Packung ohne Pillenpause sofort mit einer neuen. Du bekommst dann keine Regelblutung. Dennoch ist es möglich, dass du in den folgenden Wochen bis zur nächsten Pause Zwischenblutungen bekommst. Ein zusätzlicher Verhütungsschutz ist nicht unbedingt nötig.

## ÖSTROGENFREIE PILLE: 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 bemerkt 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 ohne Rezept 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.

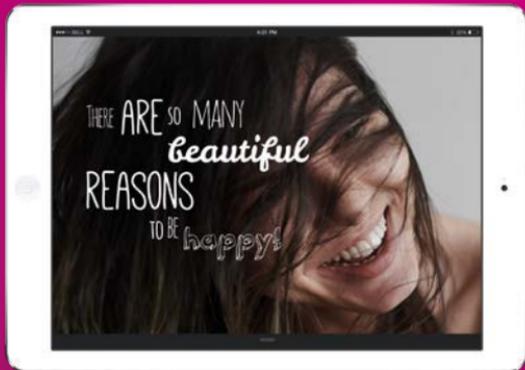
Weitere Infos bekommst du auf

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

