



Inhalt

*Zyklus und
Menstruation
04-09*

*Die Pille
10-19*

*Der
Langzyklus
20-21*

*Quiz
34-35*

*Links und
Kontakte
32-33*

*Die
Anwendung
22-23*

*Fragen
zur Pille
26-31*

*Pille und
Schwangerschaft
24-25*

In dieser Broschüre sprechen wir der Einfachheit halber von Frauenärztin und Frauenarzt nur in der „maskulinen“ Form. Damit soll keinem Geschlecht der Vorzug gegeben werden.

Der Zyklus

Wie funktioniert die Menstruation?

Menstruation, Regel, Tage, Periode.

Viele Begriffe für eine Tatsache:

Der monatliche Zyklus ist eine perfekte Komposition hormoneller Abläufe. Monat für Monat bereitet sich der Körper auf eine Schwangerschaft vor und sorgt dafür, dass eine Frau Kinder zur Welt bringen kann.

Es ist gut zu wissen, was dabei im Körper vor sich geht, denn so lassen sich auch eventuelle Beschwerden leichter einordnen. Die nächsten Seiten beschreiben genauer, was wann wie und auch warum passiert.

Thema Fruchtbarkeit – eine kleine Reise durch den Körper der Frau.

Beim Thema Schwangerschaft, Fruchtbarkeit und Verhütung spielen viele Faktoren eine Rolle. Diese Broschüre erläutert die Abläufe im weiblichen Körper. Aber der beste persönliche Experte ist natürlich der Frauenarzt. Er kann bei vielen Fragen weiterhelfen.

Ab wann kann man schwanger werden?

Für die Fruchtbarkeit ist die erste Menstruationsblutung das Startsignal. In der Regel setzt die erste Blutung im Alter von 10 bis 16 Jahren ein.

Wann genau, ist individuell sehr verschieden. Irgendwann ist der Reifungsprozess so weit und die erste Blutung setzt ein.

Auch eine Kopfsache: Wie wird die Menstruation gesteuert?

Es ist die Schaltzentrale des menschlichen Organismus, die die Regel reguliert: Im Gehirn sitzt ein Steuerungssystem, das durch Hormone unterstützt wird. Der Zyklus beginnt, wenn die Hirnanhangdrüse den Eierstöcken hormonell die Nachricht sendet, dass ein Ei reifen soll. Das erfolgt in einem Eibläschen, dem Follikel. Gleichzeitig wird das wichtige weibliche Hormon Estrogen produziert.

Warum ist der Eisprung besonders wichtig?

Genau genommen ist natürlich jedes Element des Zyklus unverzichtbar. Aber der Eisprung bestimmt den Zeitpunkt, an dem eine Befruchtung stattfinden kann. Um den 14. Tag herum platzt das Eibläschen und die Eizelle geht in den Eileiter über. Zurück bleibt die Follikelhülle, in der das Gestagen Progesteron gebildet wird.

Woher stammt der Begriff Menstruation?

Das Wort hat seinen Ursprung in 2 lateinischen Begriffen: Mensis = „Monat“ und Stratus = „ausgestreut“.

Der Grund ist, dass sowohl der Menstruationszyklus als auch der Mondmonat ungefähr

28 Tage dauern.

Der Zyklus

Wie funktioniert die Menstruation?

Wie kommt es zur Schwangerschaft?

Man ist keinesfalls nur am Tag des Eisprungs fruchtbar. Gebärmutter und Eileiter bieten den Spermazellen komfortable Überlebensbedingungen. So bleiben sie bis zu 5 Tage aktiv. Treffen Ei- und Spermazelle dann aufeinander, verschmelzen beide miteinander. Das befruchtete Ei wandert in die Gebärmutter, nistet sich dort ein und ist der Anfang eines neuen Lebens.

Warum bekommt man seine „Tage“?

Kommt es nicht zur Befruchtung, sinkt der Progesteronspiegel und die ungenutzte Gebärmutter Schleimhaut wird abgestoßen: Die Regelblutung setzt ein. Gleichzeitig erkennt die Steuerzentrale im Kopf: Es ist nicht zur Schwangerschaft gekommen, ein neuer Zyklus kann beginnen.

Gibt es eine Regel für die Regel?

Ja. Denn wenn alles glatt läuft, erleben Frauen diesen Auf- und Abbauprozess von der Pubertät bis zu den Wechseljahren durchschnittlich im Rhythmus von 28 Tagen. Ein normaler Zyklus verläuft in etwa so:

Länge: 23 – 34 Tage (meist 27 – 29 Tage)
Blutungsdauer: 3 – 7 Tage (meist 4 – 6 Tage)

Warum kommen die Tage manchmal unregelmäßig?

Jede Frau ist anders und bisweilen variieren auch die Blutungsabstände.

Alter Trick für junge Mädchen: das Tage-Tagebuch.

Junge Mädchen bekommen ihre Regel oft unregelmäßig und sind verunsichert. Ihnen hilft ein Regelkalender. Man trägt ein, wann und wie stark die Regel ist, von welchen Symptomen sie begleitet wird oder wie man sich während des Zyklus fühlt. So ist man immer im Bilde und kann auch mit dem Frauenarzt über alles genau sprechen.

Bei jungen Mädchen braucht es meist etwas Zeit, bis sich die Regel zur Regelmäßigkeit einpendelt. Die Pille stabilisiert den Zyklus, so dass er gleichmäßiger und die Blutung besser voraussagbar wird.

Wann muss man verhüten?

Einfache Antwort: sobald Geschlechtsverkehr stattfindet. Denn ob und wann der Eisprung stattfindet, weiß man nie so genau. Bei Stress oder auf Reisen kann sich der Zeitpunkt verschieben oder der Eisprung bleibt aus. Es gibt keine sicheren Signale, mit denen der Körper zeigt, dass er fruchtbar ist.

Wie kann ich verhüten?

Es stehen viele verschiedene Verhütungsmethoden zur Verfügung. In neuen oder wechselnden Partnerschaften sollte zum Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten immer auch ein Kondom verwendet werden. Ansonsten vertrauen die meisten Frauen auf die Verhütung mit der Pille.

Wie greift die Pille in diesen Zyklus ein?

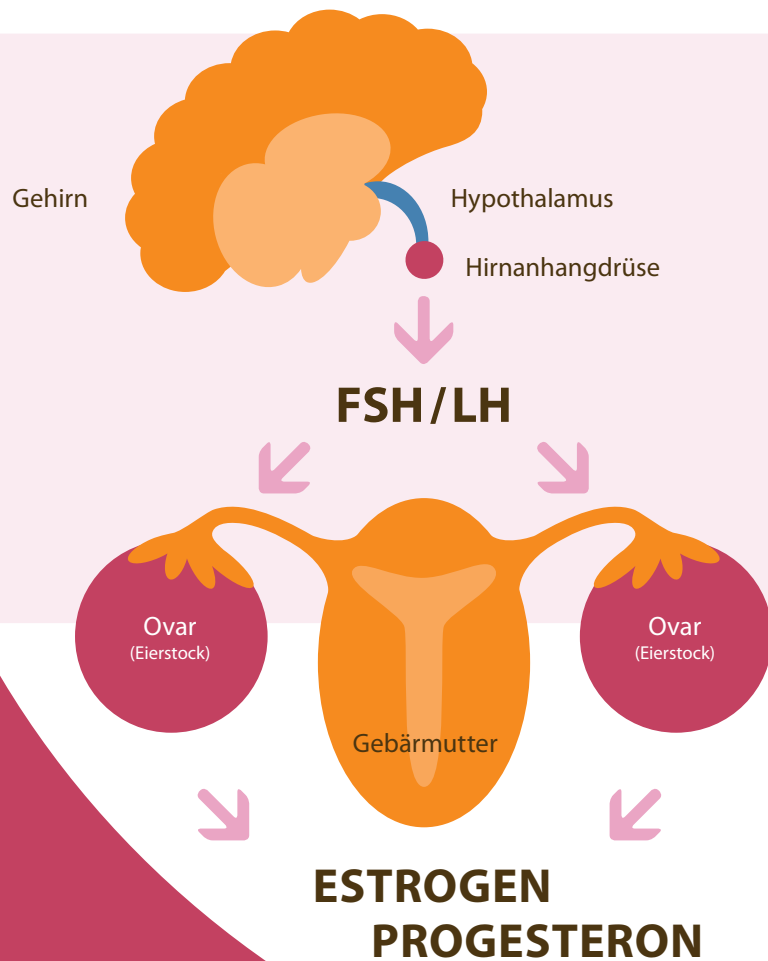
Um einen Eisprung auszulösen, müssen ganz bestimmte Mengen von verschiedenen Hormonen zum richtigen Zeitpunkt gebildet werden. Die Pille verändert dieses Zusammenspiel, verhindert so das Heranreifen der Eizelle und den Eisprung. Wie genau sie das macht, erklären die Seiten 10-16.

Der Zyklus

Wie funktioniert die Menstruation?

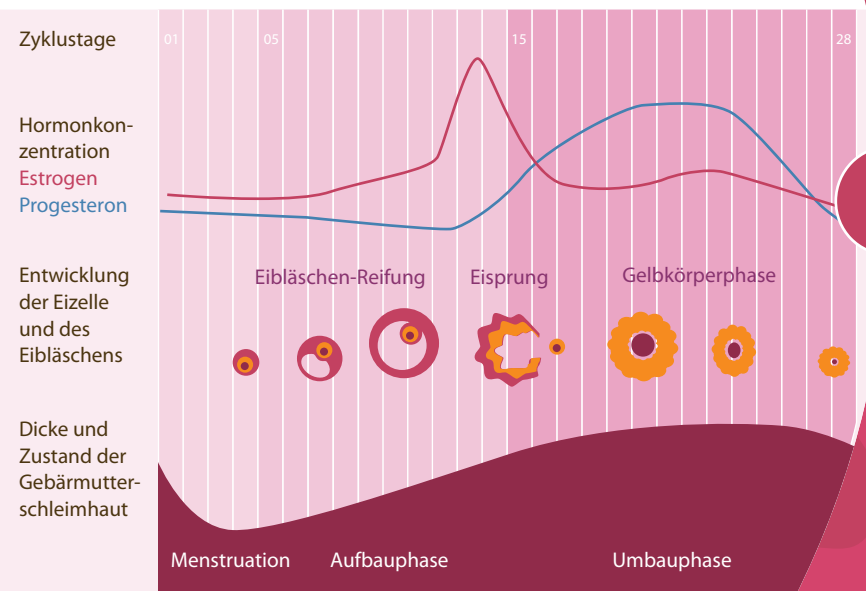
Wie sieht so ein Zyklus aus?

Auch wenn es kompliziert klingt: Der weibliche Zyklus ist die natürlichste Sache der Welt. Hier noch einmal alles im Überblick:



Die hormonellen Hauptakteure.

Östrogen und das Gestagen Progesteron sind besonders wichtig im weiblichen Zyklus. Östrogen reguliert viele körperliche Prozesse. Schon in der Pubertät stimuliert es die Entwicklung der weiblichen Körperformen und während des Zyklus gibt es der Gebärmutter das Zeichen, sich auf eine mögliche Schwangerschaft vorzubereiten. Das in der 2. Zyklushälfte gebildete Progesteron verhindert einen weiteren Eisprung und bereitet die Gebärmutter-schleimhaut auf die Einnistung einer befruchteten Eizelle vor.



Wer hilft bei Fragen?

Gute Freundinnen oder auch bestimmte Internetseiten können einem jede Menge Tipps geben. Aber der Gynäkologe oder die Gynäkologin sind die echten Fachleute. Sie können bei Fragen rund um den Zyklus kompetent weiterhelfen.

Die Pille

Was kann die Pille für mich tun?

Filme wurden über sie gedreht, Bücher geschrieben, Lieder gesungen und Kriege geführt: die Liebe – ein Gefühl, das das ganze Leben verändert. Am schönsten ist es, Liebe und Sexualität sorglos zu genießen. Die Pille kann dabei entscheidend helfen.

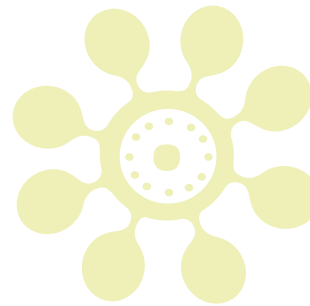
Was die Pille tun kann?

Sie gibt jeder Frau das sichere Gefühl, so zu verhüten, wie es ihren individuellen Anforderungen entspricht.

Was ist die Pille?

Die Pille ist eines der sichersten Verhütungsmittel. Weltweit vertrauen ihr viele Millionen Frauen. Richtig eingenommen, bietet die Pille eine über 99 %ige Sicherheit. Außerdem ist sie gut verträglich und hat weitere positive Zusatzeffekte. Mediziner nennen die Pille orales Kontrazeptivum, was nichts anderes bedeutet als eine Empfängnisverhütung, die eingenommen wird.

Sie unterdrückt den Eisprung und schützt so vor einer Schwangerschaft.



Was spricht alles für die Pille?

Die Top-5-Gründe:

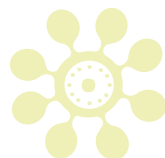
- Die Pille ist eines der sichersten Verhütungsmittel der Welt.
- Mit der Pille können Frauen Liebe und Sexualität sorgloser genießen.
- Die Pille ist einfach anzuwenden.
- Dank moderner Wirkstoffkombinationen gibt es für jeden Anspruch die richtige Pille.
- Die Pille kann positive Wirkung auf Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden haben.

„Was kann die Pille denn noch?“

Die Pille kann viel mehr als nur verhüten. Heute haben Pillen oft zusätzliche positive Eigenschaften, die sich auf Gesundheit und das Wohlbefinden auswirken können. Z. B. kann die Pille Schmerzen während der Tage reduzieren, den Zyklus regelmäßiger, die Blutung kürzer und schwächer machen. Auch das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen kann die Pille senken oder Haut und Haare verschönern.

„Ist Pille gleich Pille?“

Die Pille ist ein Sammelbegriff für viele verschiedene Dosierungen und Wirkstoffkombinationen. Das macht es jedem Mädchen und jeder Frau möglich, die passende Pille zu finden, denn moderne Pillen werden nach den ganz persönlichen Ansprüchen verschrieben. Der Frauenarzt ist hier der beste Ratgeber.



Die Pille

Was kann die Pille für mich tun?

Welche Pillen gibt es?

Es gibt viele verschiedene Pillenarten. Welche die richtige ist, entscheidet man am besten mit dem Frauenarzt. Wer aber für sich selbst schon mal einen Überblick gewinnen möchte, bekommt ihn hier.

Die Einphasenpille und der Langzyklus.

Vielen Frauen wäre es lieber, auf die monatliche Blutung zu verzichten. Die Möglichkeit dazu bieten Einphasenpräparate. Nach 21 Tagen unterbricht man die Einnahme nicht, sondern setzt sie einfach mit der nächsten Monatspackung fort und legt beispielsweise erst nach 4 Monatspackungen eine 7-tägige Einnahmepause ein.

Zwar ist in Deutschland noch keine Pille speziell für den Langzyklus zugelassen, doch wird diese Form der Pillenanwendung zunehmend von Expertengremien empfohlen und in der Praxis verordnet. Der Frauenarzt weiß, welche Pille dafür am besten geeignet ist.

Was ist der Pearl-Index?

Mit dem Pearl-Index kann die Zuverlässigkeit von Methoden der Empfängnisverhütung berechnet werden. Je niedriger der Pearl-Index ist, desto sicherer ist die Methode. Auch Pillen besitzen unterschiedliche Pearl-Index-Werte. So ist z. B. der einer Minipille etwas höher, d. h., sie ist unsicherer.

Pillenart	Wirkstoff	Merkmal
MINIPILLE	ohne Estrogen	Monopräparat Pünktliche Einnahme wichtig
MIKROPILLE	Estrogen + Gestagen	Allgemeine Definition: weniger als 50 µg Ethinylestradiol pro Dragee
UNTERSCHIEDLICHE PRÄPARATE:		
EINPHASEN- PRÄPARAT	Estrogen + Gestagen	Identische Wirkstoffkombination in jedem Dragee einer Pillenpackung
ZWEI- UND DREI- STUFENPRÄPARATE	Estrogen + Gestagen	Unterschiedliche Abstufungen in der Dosierung
ESTRADIOL- BASIERTE PILLE	Natürliches Estrogen + Gestagen	Dynamische Dosierung, angepasst an die Erfordernisse des natürlichen Zyklus

Die Pille

Was kann die Pille für mich tun?

Wie wirkt die Pille?

Es sind die Hormone, die beim Menstruationszyklus die Hauptrolle spielen. Und deshalb setzt die Pille auch genau hier an. Ihre Wirkung beruht auf einem kleinen, feinen Eingriff in den Hormonzyklus der Frau: Durch die kontinuierliche Anwendung von Hormonen über 21 Tage hinweg bleiben die Signale aus, die sonst einen Eisprung auslösen würden. Da der Eisprung auch als Ovulation bezeichnet wird, nennt man die Pille im Fachjargon oft „Ovulationshemmer“.

Schaltzentrale sind Hypothalamus und Hypophyse im Gehirn. Sie geben den hormonellen Boten die Informationen und sorgen dafür, dass in der Regel alles richtig läuft.

Welche Hormone steuern was?

Es gibt zahlreiche hormonelle Botenstoffe. Hauptakteure im weiblichen Menstruationszyklus sind die folgenden:

GnRH, sozusagen der Anlasser der Hormonaktionen:
Das Gonadotropin-Releasing-Hormon fördert die Freisetzung der Hormone FSH und LH aus der Hypophyse.

FSH, das Follikel stimulierende Hormon regt die Reifung des Follikels im Eierstock an, das wiederum Estrogen produziert.

LH, das luteinisierende Hormon, wird in der ersten Zyklushälfte gebildet und angereichert.

Ist der Follikel ausgereift, werden große Mengen LH auf einmal ausgeschüttet (LH-Gipfel). Dies löst den Eisprung aus und fördert die Bildung des so genannten Gelbkörpers, in dem dann in der 2. Zyklushälfte Progesteron gebildet wird.

Estrogene werden hauptsächlich in den Eierstöcken produziert. Sie steuern das Zusammenspiel der Hormone, wirken aber auch auf Herz-Kreislauf-System, Fett- und Zuckerstoffwechsel, Haut, Knochenstoffwechsel und die Psyche. Außerdem bauen sie die Gebärmutter Schleimhaut auf und schaffen somit die Voraussetzung für die Einnistung einer befruchteten Eizelle.

Progesteron, auch bekannt als Gelbkörper- oder Schwangerschaftshormon, wird nach dem Eisprung vom Gelbkörper produziert. Es wirkt ebenfalls auf die verschiedensten Organe im weiblichen Körper. So bereitet es z. B. auch die Gebärmutter Schleimhaut für die Einnistung eines befruchteten Eies vor.

Und was macht die Pille?

Der Trick der Pille ist nun, dass sie mit Hormonen, die denen der Frau mehr oder weniger ähneln, in dieses System eingreift. Denn wie das Schaubild auf Seite 13 zeigt, sind Hormone auch in der Pille enthalten. Sie werden in ganz bestimmten Konzentrationen so zusammengestellt, dass sie die Eireifung im Eierstock und vor allem den Eisprung unterbinden.

Die Pille

Was kann die Pille für mich tun?

Wie funktioniert das?

Die meisten Pillen enthalten eine Kombination von Estrogen und Gestagen.

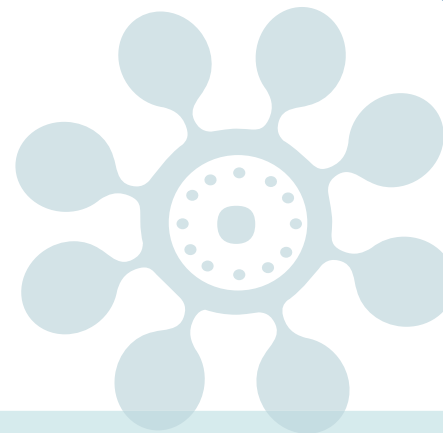
Das Gestagen sorgt vor allem für die Empfängnisverhütung. So verhindert es den LH-Gipfel und damit den Eisprung, sorgt dafür, dass der Schleimpfropf am Gebärmutterhals über den gesamten Zyklus zähflüssig und für Spermien undurchlässig bleibt und stört den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut. Das Estrogen unterstützt die empfängnisverhütende Wirkung, ist aber vor allem für die Regelmäßigkeit des Zyklus verantwortlich und verhindert Estrogenmangel, der zu depressiven Verstimmungen, Haarausfall oder Hautunreinheiten führen kann.

Wie zuverlässig ist das?

Die Pille verfügt also über ein dreifaches Sicherungssystem. Damit zählt sie zu den sichersten Verhütungsmitteln überhaupt. Nur 0,1 bis 1 von 100 Frauen werden pro Jahr ungewollt schwanger, wenn sie mit der Pille verhüten. Dabei ist das Risiko einer ungewollten Schwangerschaft umso geringer, je gewissenhafter die Pille angewandt wird.

Welche Pille ist für mich die richtige?

Eines haben alle Pillen gemeinsam: Sie arbeiten mit Hormonen. Der Unterschied liegt in der genauen Art und in der Dosierung. Dies entscheidet darüber, welchen Zusatznutzen eine Pille bietet, und ist zudem für die Verträglichkeit von Bedeutung.



Viele Fragen, eine Lösung: die richtige Pille.
Was ist, wenn ...

... ich unter Hautunreinheiten leide?

Meist kein Problem. Es gibt Pillen, die sich positiv auf die Haut und das Haar auswirken können.

... ich so natürlich wie möglich verhüten möchte?

Vielen Frauen ist es ein Anliegen, in die Prozesse in ihrem Körper möglichst wenig einzugreifen: Sie möchten natürlich verhüten. Dies ist nur bedingt möglich. Denn mit einer Pille wird der natürliche Menstruationszyklus grundsätzlich ausgeschaltet. Man kann aber eine Pille nehmen, die auf der Basis des natürlichen, körpereigenen Estrogens der Frau wirkt. Damit ist man der Natur ein Stückchen näher.

... ich unter prämenstruellen Depressionen leide?

Man fühlt sich müde, unwohl, ist mal wütend, mal deprimiert. Man hat Brustschmerzen, einen störenden Blähbauch und geschwellene Beine. Klassische Symptome für PMS. Zwar ist der Grund dafür bis heute nicht klar, sicher ist jedoch, dass sie mit einem hormonellen Ungleichgewicht vor der Monatsblutung zusammenhängen. Für dieses Problem gibt es Kombinationspillen, welche die prämenstruellen Beschwerden in den Griff bekommen können.



Die Pille

Was kann die Pille für mich tun?

... wenn ich nicht zunehmen möchte?

Früher war eine häufig beklagte Nebenwirkung der Pille die Gewichtszunahme. Moderne Mikropillen sind jedoch meist so zusammengesetzt, dass sie auf das Gewicht keine Auswirkung mehr haben. Im Gegenteil: Einige Pillen können estrogenbedingte Wassereinlagerungen und eine damit verbundene Gewichtszunahme sogar verhindern.

... wenn ich unter gespannten Brüsten und Völlegefühl leide?

Auch diese Begleiterscheinungen des Menstruationszyklus können durch geeignete Mikropillen gelindert werden.

... wenn ich auf die monatliche Blutung gerne verzichten möchte?

Unter Anwendung der Pille sind die monatlichen Blutungen keine natürlichen, sondern „künstlich“ erzeugte Hormonenzugsblutungen: Sie sind in dieser Form medizinisch nicht notwendig und von vielen Frauen auch nicht gewünscht.

Es gibt Einphasenpräparate, die zur Langzyklusanwendung eingesetzt werden können. Damit kann man über mehrere Monate auf Blutungen verzichten.

Eine ist deine:

Wie man seine ideale Pille findet.

Man sieht: Es gibt viele Antworten auf individuelle Anliegen. Welche Pillen für welche Frauen maßgeschneidert sind, weiß der Frauenarzt am besten. Gut ist es, offen und direkt über Wünsche oder Probleme zu sprechen, um dann die am besten geeignete Lösung zu finden.

Wie verläuft der Zyklus, wenn ich die Pille nehme?

Schon normale Pillenzyklen verlaufen meist regelmäßiger und beschwerdefreier als ohne Einnahme der Pille. Auch werden Blutungsstärke und -dauer meist vermindert. Treten trotz Pille noch zyklusbedingte Beschwerden auf, kann man mit dem Frauenarzt entscheiden, ob ein Übergang zum Langzyklus sinnvoll ist.

Der Langzyklus

Was ist ein Langzyklus?

Ein ganzes Quartal ohne Regelblutung – wie funktioniert das?

Ein Langzyklus bedeutet, dass man zwischen mehreren Zyklen auf die 7-tägige Pause verzichtet: Nach der 21-tägigen Einnahme der Pille fährt man einfach mit dem nächsten Monatsstreifen fort. Es kommt nicht zum Abfall des Hormonspiegels und damit auch nicht zur Regelblutung.

Wie läuft der Langzyklus ab?

Wie lange diese blutungsfreie Zeit ist, sollte man gemeinsam mit dem Arzt entscheiden. Die häufigste Anwendung ist eine 12-wöchige Einnahme mit anschließend 7 einnahmefreien Tagen. So tritt nur eine Blutung pro Quartal auf. Aber auch größere Abstände – z. B. 6 oder 12 Monate – zwischen den Blutungen sind in bestimmten Situationen möglich.

Und wie verlaufen die Einnahmepausen?

Wird die 7-tägige Pause eingelegt, kommt es wie gewohnt zur Blutung. Manchmal bleibt diese auch ganz aus. Das bedeutet aber nichts anderes, als dass sich aufgrund der dauerhaften Hormoneinnahme eben keine Gebärmutter Schleimhaut aufgebaut hat.

Ist das auch sicher?

Die Antwort ist ein klares Ja. Durch die pausenlose Einnahme wird die ohnehin hohe Sicherheit der Pille noch erhöht. Bei der herkömmlichen 21-tägigen Anwendung beginnt bei einigen Frauen in der Einnahmepause ein Follikel heranzureifen. Kommt es dann zu Anwendungsfehlern, Erbrechen, Durchfall oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln kann die Wirkung der Pille gemindert sein.

Ohne Einnahmepause bleibt das Heranreifen der Eizelle aus, so dass der Ausfall eines Dragees in den meisten Fällen keine Auswirkungen auf die Sicherheit hat. Natürlich gilt dennoch: Je regelmäßiger die Pille genommen wird, desto sicherer ist sie. Und vor allem Fehler vor oder nach einer 7-tägigen Pause müssen auch beim Langzyklus berücksichtigt werden.

Wofür soll das gut sein?

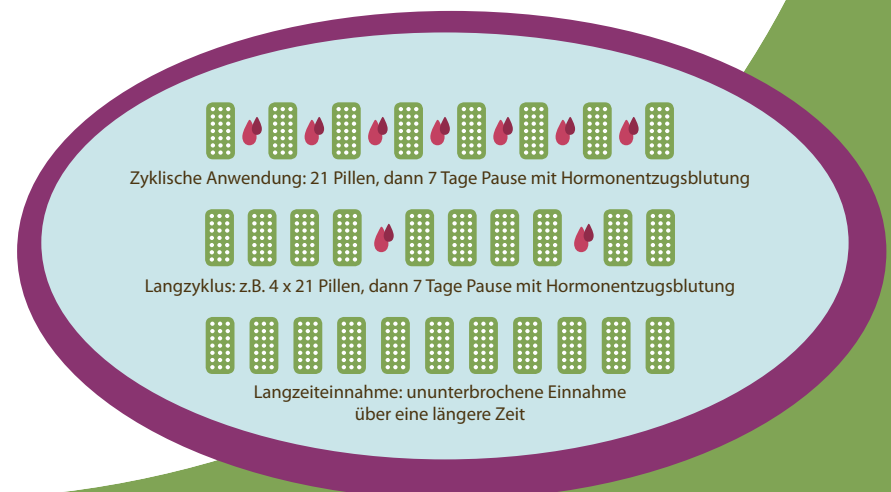
Es gibt viele Mädchen und Frauen, die sich während der Einnahmepausen schlapp und gereizt fühlen, unter Kopf-, Bauch- und Rückenschmerzen leiden. Symptome, auf die sie gerne verzichten würden. Daneben gibt es auch medizinische Gründe, die für eine seltenere Blutung sprechen: z. B. bei sehr schmerzhaften Regelblutungen, Blutarmut, Endometriose, wiederkehrenden Eierstockzysten oder auch bei Epilepsie, Asthma oder anderen Erkrankungen.

Und mit welchen Pillen geht das?

In Deutschland gibt es noch keine speziell für den Langzyklus zugelassene Pille. Dafür eignen sich bestimmte Einphasenpräparate, d.h. Präparate, bei denen jedes Dragee gleich zusammengesetzt ist. Am besten bespricht man mit seinem Frauenarzt, welche Pille geeignet ist.

Pausenlos schön.

Ein weiterer positiver Zusatzeffekt der Langzyklusanwendung: Durch kontinuierliche Hormonanwendung kann die hautfreundliche Wirkung der Pille noch verbessert werden.



Die Anwendung

Wie wendet man die Pille richtig an?

Die Pille richtig anzuwenden ist wirklich denkbar einfach. Wenn sie zum ersten Mal eingenommen wird, beginnt man am ersten Tag der Blutung. Also eben mit dem Wochentag, der auf dem Monatsstreifen vermerkt ist.

Und wenn das Präparat gewechselt wird, sollte man spätestens nach der 7-tägigen Pause mit der Einnahme starten. Dann besteht vom Anwendungstag an der gewünschte Empfängnisschutz. Es gibt einzelne Pillen, bei denen ein anderes Vorgehen empfohlen wird. Deshalb vor Beginn der Einnahme immer erst einmal den Beipackzettel lesen bzw. den Frauenarzt befragen.

Muss ich die Pille zu einem festen Zeitpunkt einnehmen?

Zu welcher Tageszeit die Pille eingenommen wird, spielt keine Rolle. Wichtig ist aber, dass dies regelmäßig, also täglich etwa zur gleichen Uhrzeit geschieht. Bei richtiger Einnahme besteht die ganze Zeit über und auch während der 7-tägigen Pause der gewünschte Empfängnisschutz.

Während der Einnahmepause beginnt zwar in den Eierstöcken wieder eine neue Eizelle heranzuwachsen, jedoch sind 7 Tage für die völlige Ausreifung zu kurz. Wird also pünktlich am 8. Zyklustag wieder mit der regelmäßigen Einnahme begonnen, ist der Empfängnisschutz ununterbrochen gesichert.

Gibt es Pillen, die man einfach durchgehend nehmen kann?

Die gibt es. Allerdings bestehen dabei Unterschiede. Zum einen gibt es Einphasenpillen, die auch für die Langzyklusanwendung geeignet sind. Diese enthalten in der Regel 21 Tabletten pro Monatsstreifen und können in Absprache mit dem

Frauenarzt kontinuierlich durchgenommen werden. Man legt beispielsweise erst nach 4 Monatsstreifen 7 Tage Pause ein, in denen es zu einer Blutung kommt. Und es gibt Pillen, die mit wirkstofffreien Dragees kombiniert sind. Sie enthalten 28 Pillen pro Monatsstreifen und werden streng in der vorgeschriebenen Reihenfolge eingenommen. Vorteil dieser Pillen: Man muss nicht mehr auf die Pause bzw. den Neubeginn der Einnahme achten. Mit diesen Pillen kommt es trotz durchgängiger Einnahme monatlich zur Blutung. Und zu guter Letzt gibt es Pillen, die nur ein Gestagen enthalten und die aus Sicherheitsgründen durchgängig angewendet werden. Hier kann die Blutung gelegentlich ausbleiben oder in einem anderen Rhythmus auftreten.

Eine Regel gilt für alle Pillen: Regelmäßigkeit. So ist der Empfängnisschutz am besten gewährleistet.

Welche Pille passt zu mir?

Es gibt für jeden Anspruch die richtige Pille. Genauere Infos dazu gibt es auf den Seiten 17 - 19.

Nochmal im Überblick: Anwendungsmöglichkeiten

Minipille:

Einnahme: 28 Tage durchgehend ohne Pause

Mikropille:

*Unterschiedliche Einnahmeformen: 21 + 7 Tage Pause,
24 + 4 wirkstofffreie Dragees ohne Pause*

Estradiol-basierte Pille:

*Einnahme: 28 Tage durchgehend ohne
Pause in fester Reihenfolge*

Pille und Schwangerschaft

Was ist, wenn ich später Kinder möchte?

Pille und Kinderwunsch – ein guter Plan?

Unbedingt. Denn ein weiterer Vorteil der modernen Pille: Spätere Kinderwünsche stellen keinerlei Problem dar. Eine aktuelle Studie zeigt, dass Frauen nach jahrelanger Pilleneinnahme ohne Komplikationen schwanger werden können. Mit der Pille, regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen und einer gesunden Lebensweise lässt sich eine Schwangerschaft ideal planen.

Worauf sollte ich achten?

Ob mit oder ohne Pille: Wichtig ist in jedem Fall, dass man die regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen beim Gynäkologen wahrnimmt. Ab dem 20. Lebensjahr sollten Frauen mindestens einmal jährlich zur Kontrolle. Der Frauenarzt untersucht dann Gebärmutter, Eierstöcke, Muttermund und lässt eine Laboruntersuchung der Zellen durchführen. Ab dem 30. Lebensjahr wird zudem zur Brustkrebsvorbeugung jährlich eine Abtastung der Brüste und Achselhöhlen durchgeführt. Durch diese regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen weiß man am besten, ob gesundheitlich alles in Ordnung ist, und kann sofort etwas unternehmen, wenn mal Probleme entstehen.

Was kann ich außerdem tun?

Darüber hinaus ist natürlich eine gesunde Lebensweise sehr hilfreich. Es ist auf alle Fälle gesünder, nicht zu rauchen.

Darüber hinaus gilt für die Gesundheit von Frauen und Mädchen alles, was auch sonst empfehlenswert ist: also gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, Vermeidung von Stress.

*Pille, regelmäßige Vorsorge
und eine optimale Nährstoffversorgung – das ist ein sehr
guter Plan, wenn aus einem Kinderwunsch später
mal ein gesundes Wunschkind werden soll.*

*Gibt es sonst
noch gute Tipps, wenn
ich irgendwann schwanger
werden möchte?*

Die gibt es tatsächlich. Denn besonders wichtig ist eine gute Versorgung mit Vitalstoffen für Frauen, die eine Schwangerschaft planen. Diese stecken natürlich in vielen gesunden Lebensmitteln, z. B. Vitamine und Mineralstoffe. Doch trotz eines guten Angebotes an Nahrungsmitteln zeigen Untersuchungen von Schwangeren und jungen Frauen vor der Schwangerschaft, dass es bei bestimmten Substanzen nicht immer gelingt, die geforderte Menge mit der Nahrung aufzunehmen. Deshalb gibt es Vitalstoffkombinationen, die besonders für Frauen mit Kinderwunsch und während der Schwangerschaft zu empfehlen sind. Diese versorgen den Körper mit ausreichenden Mengen der Nährstoffe Folsäure, Jod, Omega-3-Fettsäuren, Calcium sowie den wichtigen Vitaminen.

Das gesunde Plus – Vitalstoffkombination

Die richtige Kombination von Vitalstoffen ist für Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere und Stillende sehr sinnvoll, da diese speziell auf deren Bedürfnisse zugeschnitten sind. Schon weit im Voraus kann man so für eine spätere Schwangerschaft vorsorgen. Eine Hauptrolle spielen folgende Nährstoffe: **Folsäure** zur Prävention von Fehlbildungen und Frühgeburten, denn Schwangere und Stillende haben einen erheblichen Mehrbedarf an diesen Stoffen. Eine frühzeitige Versorgung ist wichtig. **B-Vitamine**, vor allem Frauen, die sich vegetarisch ernähren, sind häufig unterversorgt mit Vitamin B12, das mit der **Folsäure** Hand in Hand arbeitet. **Jod** stellt die Funktion der mütterlichen und kindlichen Schilddrüse sicher, die in hohem Maße für den optimalen Energiestoffwechsel zuständig ist. **Omega-3-Fettsäuren** sind wichtig für die optimale Entwicklung von Gehirn- und Sehfunktionen und tragen zur Reduktion des kindlichen Allergierisikos bei. Sie sind generell sehr empfehlenswert, vor allem aber für Schwangere und Stillende. **Calcium** schützt in Kombination mit **Vitamin D** die Knochen von Mutter und Kind und senkt das Risiko für Blutdruckerhöhung.

Und was, wenn ...

Fragen, die häufig gestellt werden.

Was ist, wenn ich die Pille mal vergessen habe?

Generell gilt: Wird die Pille unregelmäßig eingenommen, ist der Verhütungsschutz gefährdet. Darüber hinaus ist entscheidend, welches Präparat eingenommen wird und in welcher Zykluswoche die Einnahme vergessen wurde. Bis zu 12 Stunden nach der üblichen Einnahmezeit kann – mit Ausnahme der Minipille – jede Pille noch problemlos genommen werden, ohne dass der Schutz gefährdet ist. Werden die 12 Stunden überschritten, muss individuell entschieden werden. Konkrete Informationen finden sich im Beipackzettel einer jeden Pille. Im Zweifelsfall sollte immer erst einmal zusätzlich ein Kondom angewendet und der Frauenarzt befragt werden.

Wichtig in der 1. Zykluswoche:

Wer in dieser Zeit die Pille vergessen hat und in der Woche davor Geschlechtsverkehr hatte, sollte sofort einen Frauenarzt aufsuchen, da zu dieser Zeit der Schleimpfropf am Gebärmutterhals für Spermien noch durchlässig war: Spermien sind in der Gebärmutter mehrere Tage überlebensfähig und können hier auf den nächsten Eisprung warten.

Was ist, wenn ich krank bin?

Schwerer Durchfall und Erbrechen können die Wirkung der Pille aufheben, denn die Wirkstoffe zum Empfängnischutz gelangen über den Magen-Darm-Trakt in das Blut. Setzen Durchfall oder Erbrechen 3 bis 4 Stunden nach der Einnahme ein, erreichen nicht alle Hormone den Blutkreislauf.

Hier ist es sinnvoll, gleich ein weiteres Dragee einzunehmen. Sind bereits mehr als 4 Stunden zwischen der Einnahme und dem Erbrechen vergangen, dann ist der Schutz nach wie vor gewährleistet.

Aber Achtung:

Bei einer anhaltenden Magen-Darm-Erkrankung sollte für die Dauer der Krankheit sowie weitere 7 Einnahmetage danach zusätzlich, z.B. mit einem Kondom, verhütet werden.

Was ist, wenn ich Medikamente nehme?

Dann sollte man auf jeden Fall die Wechselwirkungen kontrollieren: Manche Arzneimittel können die Wirkung der Pille abschwächen. Das gilt z. B. für viele Antibiotika, Mittel gegen Epilepsie sowie einige Schlaf- und Beruhigungsmittel. Auch Medikamente gegen Pilze oder Magen-Darm-Mittel können den Verhütungsschutz beeinträchtigen. Deshalb ist es wichtig, den Arzt bzw. den Frauenarzt zu informieren, wenn zusätzlich zur Pille andere Arzneimittel angewendet werden.

Wieso bekomme ich Zwischenblutungen?

Wenn man zum ersten Mal die Pille nimmt oder die Präparate wechselt, braucht der Körper etwas Zeit, um sich an die neue Wirkstoffkombination zu gewöhnen. Anfangs noch auftretende Zwischenblutungen sind meist harmlos, verschwinden bald wieder und beeinträchtigen die Wirkung der Pille nicht. Anders ist es mit Zwischenblutungen, die längerfristig bestehen oder plötzlich erstmals auftauchen. Hier könnten eine organische Ursache und auch eine verminderte Wirksamkeit vorliegen. Man sollte dann unbedingt mit dem Arzt sprechen.

Und was, wenn ...

Fragen, die häufig gestellt werden.

Warum nimmt man die Pille und wie funktioniert sie?

Die Pille ist aus hormonellen Wirkstoffen zusammengesetzt, die denen der Frau ähneln und den hormonellen Regelkreis ausschalten. Dadurch kommt es nicht zum Eisprung, der Zugang zur Gebärmutter ist blockiert und die Gebärmutter Schleimhaut lässt keine Einnistung zu. So ist es nicht möglich, schwanger zu werden, während man die Pille einnimmt.

Ab wann kann der Arzt die Pille verschreiben?

Voraussetzung ist, dass man auf jeden Fall schon eine Menstruation hatte. Nach einer Untersuchung kann dann der Frauenarzt die Pille verschreiben. Bei Mädchen unter 14 Jahren ist die Einverständniserklärung der Eltern notwendig.

Hat die Pille Nebenwirkungen?

Die meisten Frauen vertragen die Pille gut. Manchmal kommt es zu Zwischenblutungen, Übelkeit, Kopfschmerzen oder Brustspannen, vor allem zu Beginn der Einnahme, in der so genannten Anpassungsphase. Es handelt sich meist um vorübergehende Beschwerden. Auf jeden Fall sollte man nicht einfach aufhören, die Pille zu nehmen, sondern mit dem Arzt darüber sprechen. Schwerwiegende Nebenwirkungen sind sehr selten und betreffen vor allem Frauen mit zusätzlichen Risiken wie starkes Übergewicht, Rauchen, Bluthochdruck u. a.

Kann jede Frau die Pille nehmen?

Die meisten Frauen haben keine Krankheiten oder Risiken, die gegen eine Pillenanzahlung sprechen.

In manchen Situationen ist nicht jede Pille gleich gut geeignet.

Letztendlich entscheidet immer der Frauenarzt nach gründlicher Untersuchung und einem ausführlichen Gespräch, ob eine Pille geeignet ist.

Wird man von der Pille dick?

Das ist bei den modernen Mikropillen kaum noch der Fall. Heute sind sie meist so zusammengesetzt, dass sie auf das Gewicht keine Wirkung haben. Einige Pillen können estrogenbedingte Wassereinlagerungen und eine damit verbundene Gewichtszunahme sogar verhindern.

Welche positiven Begleiterscheinungen hat die Pille?

Wenn man unter Regelschmerzen und unregelmäßigen Zyklen leidet, kann die richtige Pille etwas dagegen tun. Ebenso gegen Hautprobleme, Regelkopfschmerzen oder PMS.

Hat man seine Tage, wenn man die Pille nimmt?

Wenn man die Pille klassisch einnimmt, bekommt man seine Tage sehr regelmäßig alle 28 Tage jeweils in der Pillenpause. Wird der Langzyklus angewendet, treten die Blutungen immer nur ein, wenn eine Pause eingelegt wird, z. B. nach 3, 4 oder 6 Zykluspackungen.

Wie oft muss ich die Pille einnehmen?

Prinzipiell wird täglich nur ein Dragee oder eine Tablette eingenommen. Wie lange die Einnahme jeweils erfolgt, hängt von der Art der Pille ab. Die klassische Einnahme sind 21 Tage und dann folgt eine 7-tägige Pause. Aber es gibt auch andere Pillen. Seite 13 erklärt, welche.

Wie bekomme ich die Pille?

Sie wird vom Frauenarzt verschrieben und ist dann gegen Rezept in der Apotheke erhältlich.

Und was, wenn ...

Fragen, die häufig gestellt werden.

Was ist, wenn ich meine Tage nicht regelmäßig habe?

Hier hilft die Pille. Wenn sie eingenommen wird, kommt die Blutung meist ganz regelmäßig.

Wie lange nimmt man die Pille?

Prinzipiell kann man die Pille so lange nehmen, wie man möchte, und sie einfach absetzen, wenn man schwanger werden möchte. Die früher eingelegten regelmäßigen Pillenpausen werden heute prinzipiell nicht mehr empfohlen.

Kann ich denn später noch schwanger werden, wenn ich die Pille lange Zeit einnehme?

Natürlich. Wenn man die Pille abgesetzt hat, kann man wieder schwanger werden.

Was ist in der Pille enthalten?

Das ist abhängig von der Pillenart. Die meisten Pillen enthalten eine Kombination der Hormone Estrogen und Gestagen. Welche Pillen es gibt, erläutern die Seiten 12-13.

Was bedeutet Ovulation?

„Ovulation“ ist ein medizinischer Fachbegriff und bedeutet nichts anderes als „Eisprung“.



Ab wann wirkt die Pille?

Wenn man die Einnahme wie vorgeschrieben startet, ab dem 1. Tag, an dem man sie einnimmt.

Kann ich die Pille auch durchgehend einnehmen und den Eintritt meiner Tage verschieben?

Nach Absprache mit dem Frauenarzt ist das in vielen Fällen möglich. Mit vielen Kombinationspräparaten kann man die Blutung verschieben, wenn man z. B. in den Urlaub fährt. Werden regelmäßig 2 oder mehr Zykluspackungen hintereinander eingenommen, spricht man vom Langzyklus.

Wann sollte ich zusätzlich ein Kondom benutzen?

Ist der Verhütungsschutz gefährdet, z. B. durch das Vergessen der Pille, Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten oder Magen-Darm-Erkrankungen, sollte man zusätzlich ein Kondom verwenden. Darüber hinaus bei neuen oder wechselnden Partnern. Denn die Pille schützt vor Schwangerschaft, aber nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.

Links und Kontakte

Wo finde ich weitere Informationen?

Wer hilft mir, wenn ich Fragen habe?

Die beste Hilfe findet man mit Sicherheit bei seinem Frauenarzt, der einen persönlich kennt. Er weiß um die individuellen Ansprüche, Besonderheiten oder Probleme der Frauen. Sie sind telefonisch oder in der Sprechstunde vor Ort erreichbar.

Und wo finde ich sonst noch Informationen?

Natürlich gibt es auch darüber hinaus viele hilfreiche und informative Quellen. Vor allem im Internet findet man gute Seiten, die quasi rund um die Uhr für Fragen zu Zyklus, Pille und Co. zur Verfügung stehen. Gute Weblinks sind z. B.:

www.bzga.de:

Die Seite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

www.frauenaerzte-im-netz.de:

Die medizinische Expertenseite für Mädchen und Frauen.

www.jenapharm.de:

Zahlreiche Infos vom Spezialisten für Frauengesundheit.

www.netdokter.de:

Eine Infoseite zu vielen Gesundheitsthemen.

www.onmeda.de:

Auch hier findet man viele News zu Gesundheit, Medikamenten und Co.

Auch wenn es viele hilfreiche Tipps im Internet gibt, ist und bleibt der Frauenarzt der Experte. Bei ihm findet man mit Sicherheit die beste Hilfe. Der Frauenarzt kennt die individuellen Ansprüche, Besonderheiten oder Probleme der Frauen.

Natürlich erhebt diese Liste keinen Anspruch auf Vollständigkeit, aber diese Internetseiten können bei Fragen sicher schon mal weiterhelfen.

Darüber hinaus gibt es auch von Jenapharm, dem Experten für Frauengesundheit, einige Seiten, auf denen Frauen sich sehr gut über Zyklus, Pille und Schwangerschaft informieren können:

www.Pille-mit-herz.de

www.Pille-mit-q.de

www.Langzyklus.de

www.Gynvital.de

Quiz

Weiß ich wirklich alles, was ich über die Pille wissen muss?

Das Quiz zum Wissenstest.

1. Was sind die hormonellen Hauptakteure des weiblichen Zyklus?

- A** Ethylen und Gestagen
- B** Estrogen und Gestagen
- C** Endorphin und Insulin

2. Eine der positiven Eigenschaften der Pille ist, dass

- A** der Zyklus regelmäßiger wird
- B** die Haare schneller wachsen
- C** das Sonnenbrandrisiko niedriger ist

3. Der Pearl-Index

- A** zeigt an, wie teuer welche Pille ist
- B** kann die Zuverlässigkeit von Methoden der Empfängnisverhütung messen
- C** gibt an, bei welcher Körpergröße man welche Pille nehmen muss

4. Es gibt

- A** Einphasenpillen
- B** Zehnphasenpillen
- C** 28-Phasen-Pillen

5. Ein ganzes Quartal ohne Regelblutung

- A** ist nicht möglich
- B** lässt sich in der Langzyklusanwendung realisieren
- C** besteht aus 4 Mikrozyklen

6. Die einzige Pille ohne Estrogen ist die

- A** Estradiol-basierte Pille
- B** Mikropille
- C** Minipille

7. Ovulation ist

- A** der medizinische Fachbegriff für die tägliche Einnahme der Pille
- B** der medizinische Fachbegriff für Kopfschmerzen während der Menstruation
- C** ein medizinischer Fachbegriff und bedeutet nichts anderes als „Eisprung“

8. Eine gute Vitalstoffversorgung ist

- A** wichtig für Frauen vor, während und nach der Schwangerschaft
- B** ein Ersatz für gesunde Ernährung
- C** nur für Schönheitsbewusste zu empfehlen

Auflösung:

Frage 7: C • Frage 8: A

Frage 4: A • Frage 5: B • Frage 6: C

Frage 1: B • Frage 2: A • Frage 3: B

The background features a large, stylized pink virus-like shape with several rounded protrusions extending outwards. A ring of smaller, light blue circles is positioned around the central pink shape. The Jenapharm logo, consisting of a colorful circular icon, is located to the right of the company name.

Jenapharm

Liebe. Leben. Gesundheit.