

A woman with dark curly hair and a white t-shirt is shown from the chest up. She has a confused or questioning expression on her face, looking slightly to the left. Her right hand is raised, holding a large white thought bubble. The background is a solid bright yellow. There are two other thought bubbles: one above her head and one to her right, both containing text in a blue cursive font.

Keine Hormone  
mehr ?

Oder doch lieber  
die Pille ?

**WELCHE PILLE IST  
DIE BESTE FÜR MICH?**

## Keine Hormone mehr — ein aktueller Trend

Es scheint einen allgemeinen Trend – weg von den Hormonen – zu geben. Während die Einführung der Pille als gesellschaftlicher Meilenstein gefeiert wurde, die den Frauen die Freiheit brachte, ihren persönlichen Weg bei Familienplanung und beruflicher Entwicklung selbst zu bestimmen, wünschen sich Frauen heute zunehmend eine **Verhütung am liebsten ganz ohne Hormone**. Sie möchten ihren natürlichen Zyklusverlauf, das Auf und Ab der Hormone und das Frausein wieder spüren. Sie möchten möglichst **natürlich verhüten** und ihrem Körper **keine künstlichen Pillen-Hormone** zuführen. Oder sie lehnen die Pille ganz ab, weil sie Angst vor Nebenwirkungen oder der Hormonbelastung haben.

Nicht jede Frau muss mit einer Pille verhüten, es gibt tatsächlich eine Reihe hormoneller und nicht-hormoneller Alternativen. Allerdings verhüten die meisten **nicht-hormonellen Methoden in der Regel nicht so sicher wie hormonelle**. Ein hoher Verhütungsschutz ist den meisten Frauen von heute aber auch sehr wichtig. Und da geht das Problem für so manche Frau, die die Pille spontan abgesetzt hat, auch schon los. Das Kondom ist gerissen, das Diaphragma verrutscht oder der grippale Infekt brachte die Temperaturmessung durcheinander. Die „Pille danach“ ist dann für viele die letzte Rettung, obwohl sie hochdosiert Hormone enthält und den Zyklus erst einmal so richtig durcheinanderbringen kann.

Hinzu kommt, dass mit dem natürlichen Zyklus auch zyklusabhängige Beschwerden wiederkehren können. Das **Spüren der natürlichen Hormonschwankungen** wird auch nicht von jeder Frau als positiv empfunden. Und manche jahrelange Pillenanwenderin wundert sich plötzlich, wie stark und mitunter auch schmerzhaft eine natürliche Menstruationsblutung sein kann.

Bitte, ich will  
nicht schwanger  
sein!



## Doch wieder die Pille?

Da ist es gut zu wissen, dass die meisten hormonellen Verhütungsmittel das Blutungsverhalten günstig beeinflussen. Die monatlichen Blutungen werden kürzer, schwächer, weniger schmerzhaft oder bleiben mitunter auch ganz aus. Und wie sieht es aus, wenn Frauen einen nicht ganz so perfekten hormonellen Zyklus haben oder wenn ihnen Hormonschwankungen Beschwerden verursachen? Sie können z. B. zu Kopf- und Unterleibsschmerzen, Brustspannen, Wassereinlagerungen, Stimmungsschwankungen oder Libidoveränderungen führen. Und nicht zu vergessen die recht große Zahl, insbesondere junger Frauen, bei denen die männlichen Hormone, die Androgene, zu stark wirken und die deshalb ohne Pille Hautunreinheiten und Akne bekommen. Auch Frauen, die immer wieder Zysten in den Eierstöcken entwickeln, können von der Verhütung mit der Pille profitieren.

Deshalb ist es wichtig, die Pille nicht zu verteufeln. Es gibt nach wie vor viele Frauen, die weiterhin auf die sichere Verhütung mit einer Pille vertrauen möchten oder aus medizinischen Gründen sollten. Für eine hohe Akzeptanz und Verträglichkeit der Pille ist es jedoch wichtig, dass jede Frau genau die Pille findet, die für ihre persönlichen Wünsche und eventuelle medizinische Erfordernisse am besten geeignet ist.

Mein Schädel  
brummt!



Gex? Heute?  
Lass mal.



Ist doch alles  
dasselbe!

Oder?



## Pille ist nicht gleich Pille

Die Pille ist nicht nur eine der beliebtesten, sondern auch eine der zuverlässigsten Verhütungsmethoden. Aber eigentlich ist der Begriff „**DIE Pille**“ falsch gewählt, **denn es gibt heute nicht mehr nur die eine Pille.**

Die Pille steht als Begriff für eine Vielzahl unterschiedlichster Präparate, die sich nicht nur in Art und Dosis der enthaltenen Estrogene und Gestagene unterscheiden können, sondern auch in unterschiedlichen Hormonkombinationen und Einnahmeregimen zur Verfügung stehen.

Nicht jede **Pille kommt für jede Frau in Frage** und nicht jede wird von jeder Frau gleich gut vertragen. Dein **Frauenarzt bzw. deine Frauenärztin sind die richtigen Ansprechpartner**, um mit dir gemeinsam die für dich richtige Verhütungsmethode und – sofern du dich für die Verhütung mit der Pille entscheidest – die individuell passende Pille zu finden.

## Welche Pillen gibt es?

Die meisten Pillen sind **Kombinationspräparate**. Diese enthalten in jeder Tablette zwei hormonelle Wirkstoffe – **ein Estrogen und ein Gestagen**. Fast alle Pillen sind heute Mikropillen, d. h., das darin enthaltene synthetische Estrogen – Ethinylestradiol – ist niedrig dosiert. Gebräuchliche Ethinylestradiol-Dosierungen sind 0,02 oder 0,03 mg/Tablette.

Kombinations-  
präparate =  
2 Wirkstoffe

Auch Art und Dosierung des verwendeten Gestagens unterscheiden sich, wobei jedes Gestagen immer genau so hoch dosiert wird, wie es für Verhütungsschutz und stabile Zyklen notwendig ist. Außerdem können Gestagene unterschiedliche zusätzliche Wirkungen haben, die man bewusst nutzen kann.

Bei den Kombinationspräparaten unterscheidet man wiederum zwischen **ein- und mehrphasigen Präparaten**. Bei mehrphasigen Präparaten haben nicht alle Tabletten eines Blisters die identische Dosierung, was die Anwenderin an den unterschiedlichen Tablettenfarben sehen kann. Letztendlich ist es gleichgültig, wie die Tabletten in einem Blister aussehen, denn für einen hohen Verhütungsschutz ist es einfach nur erforderlich, in vorgeschriebener Reihenfolge jeden Tag möglichst stets zur gleichen Zeit eine Tablette einzunehmen.

Neben den kombinierten gibt es auch **estrogenfreie Pillen**, die zum Einsatz kommen, wenn Frauen keinerlei Estrogene anwenden dürfen oder wollen. Sie müssen, um sicher zu wirken, **grundsätzlich ohne Pause angewendet** werden. Man unterscheidet dabei die klassische Minipille von estrogenfreien Ovulationshemmern. Die Minipille, die nicht den Eisprung hemmt, spielt heute kaum noch eine Rolle, da sie stündlich genau eingenommen werden muss, um eine sichere Verhütung zu gewährleisten. Estrogenfreie Ovulationshemmer sind Pillen, die genau wie Kombinationspräparate auch den Eisprung (Ovulation) hemmen. Sie sind so dosiert, dass die **körpereigene Estradiolproduktion nur wenig gehemmt** wird.

Es gibt heute aber auch Pillen, die **kein Ethinylestradiol** enthalten, sondern deren Wirkung auf der **Freisetzung von Estradiol** basiert. Auf den ersten Blick wirkt es so, dass sie höher dosiert sind als Ethinylestradiol-haltige Pillen, doch das täuscht, denn Estradiol wirkt deutlich schwächer als Ethinylestradiol, die Pillen sind also auch irgendwie Mikropillen.

**Bei Estradiol handelt es sich um das gleiche Estrogen, das die Frau während ihres natürlichen hormonellen Zyklus im Eierstock bildet.**

Estrogenfreie  
Pille, nur  
Gestagen

Estradiol  
bilden Frauen  
auch natürlich

# Die unterschiedlichen Einnahmeregime der Pillen

## 21-Tage-Regime

Nach wie vor werden viele Pillenpräparate über 21 Tage eingenommen, dann folgt eine Pause von 7 Tagen. In der Pause sinken die Hormonspiegel im Blut ab, wodurch eine Hormonentzugsblutung ausgelöst wird. Dieses Einnahmeschema, wurde in der Vergangenheit entwickelt, um den natürlichen Zyklus der Frau zu simulieren. Heute gibt es zunehmend Alternativen dazu.

## 28-Tage-Regime

Pillen, die ohne Pause anzuwenden sind, werden in einem 28-Tage-Blister angeboten. Man geht dabei einfach davon aus, dass der Menstruationszyklus der Frau im optimalen Fall 28 Tage dauert, d. h. 28 Tage entsprechen immer einem Zyklus bzw. einer Zykluspackung. Diese Blister besitzen einen entscheidenden Vorteil, denn es ist erwiesen, dass bei den nach wie vor weit verbreiteten Präparaten mit 21 Tabletten und siebentägiger Pause die meisten Anwendungsfehler in der ersten Woche nach der Einnahmepause passieren. Das lässt vermuten, dass der Wiedereinnahmebeginn nach der Pause gern einmal vergessen wird, weil die Pause die tägliche Einnahmeroutine jedes Mal unterbricht.

## 28-Tage-Regime mit 7 wirkstofffreien Tabletten

Neben den estrogenfreien Pillen gibt es zunehmend auch Kombinationspräparate, die die Vorteile einer durchgängigen Einnahme nutzen. So gibt es heute auch Pillen, die neben 21 wirkstoffhaltigen 7 wirkstofffreie Tabletten enthalten, um die tägliche Routine nicht zu unterbrechen.


Fehlende Pause verringert Einnahmefehler

## 28-Tage-Regime mit 2-4 wirkstofffreien Tabletten

Darüber hinaus stehen Präparate mit kürzerer hormonfreier Zeit zur Verfügung. Bei diesen enthalten 24 oder sogar 26 Tabletten wirksame Substanzen. Um die tägliche Einnahmeroutine nicht zu unterbrechen und die Anwenderin bei der einfachen Anwendung zu unterstützen, werden diese Präparate ebenfalls im 28-Tage-Blister angeboten (24 bzw. 26 wirkstoffhaltige/4 bzw. 2 wirkstofffreie Tabletten). Je kürzer das hormonfreie Intervall ist, umso besser können hormonentzugsbedingte Beschwerden wie Kopf- oder Unterleibschmerzen vermieden werden.

## Langzyklus

Und letztendlich gibt es auch Kombinationspräparate, die ohne monatliche Pause im Langzyklus angewendet werden.

 Wecker Jetzt  
Pille nehmen



## Nutzen-Risiko-Verhältnis der Pille

Es ist bekannt, dass die Pille neben einer sicheren Schwangerschaftsverhütung zahlreiche **positive und wünschenswerte Zusatzeffekte** bieten kann. So werden die monatlichen Blutungen meist kürzer, schwächer, regelmäßiger und schmerzärmer. Einige Pillen bieten darüber hinaus den Vorteil, dass sie zur Therapie einer bestehenden Akne eingesetzt werden können. Die Pille ist auch in der Lage, das Risiko für bestimmte Krebsarten wie Eierstock- und Gebärmutterhalskrebs zu reduzieren. Doch all diese Vorteile reichen nicht aus, um die Bedenken und Ängste, die zahlreiche Frauen nach wie vor haben, aus dem Weg zu räumen.

Diese sind auch nicht völlig unbegründet. Mögliche Nebenwirkungen der Pillen-Anwendung sind z. B. Übelkeit, Kopfschmerzen, schwere Beine, Libidoabnahme und Stimmungsschwankungen. Selten kann es auch zu schwerwiegenden Nebenwirkungen wie Thrombosen oder Schlaganfall kommen. Auch wird bei Frauen, die mit einer Pille verhüten, etwas häufiger Brust- oder Gebärmutterhalskrebs festgestellt. Diese Krebserkrankungen sind bei jungen Frauen jedoch ausgesprochen selten. Auch ist nach wie vor nicht geklärt, ob die Hormone die Ursache für die Risikoerhöhung sind.

Dem hat man bei der Entwicklung neuer hormoneller Empfängnisverhütungsmittel zunehmend Rechnung getragen, indem man die Bestandteile verändert bzw. in ihrer Dosis reduziert hat.

Unabhängig davon ist es vor Verordnung einer jeden Pille natürlich immer notwendig, eine individuelle **Nutzen-Risiko-Abwägung** vorzunehmen, um zum einen festzustellen, ob ggf. eine Gegenanzeige vorliegt, die gegen die Einnahme sprechen würde, und um zum anderen zu ermitteln, welche der verschiedenen Pillen im konkreten Fall am besten geeignet ist.



## Die verschiedenen Pillen-Gestagene

Es gibt viele verschiedene Gestagene. Sie tragen meist recht komplizierte Namen und werden in unterschiedlichsten Dosierungen eingesetzt, weil sie unterschiedlich stark wirksam sind.

Pillen-Gestagene sind der Regel gut verträglich. Für die Wahl der jeweils am besten geeigneten Pille sollte jedoch berücksichtigt werden, dass sie neben der gestagenen Hauptwirkung, die Verhütungssicherheit und Zyklusregulation gewährleistet, auch über verschiedene, sogenannte Partialwirkungen (Teilwirkung, Restwirkung) verfügen können, die bewusst genutzt werden können und in die Entscheidung für oder gegen eine Pille einbezogen werden sollten.

So gibt es z. B. **Gestagene** mit einer androgenen und Gestagene mit antiandrogenen Wirkung. Androgene sind die **männlichen Hormone**, die auch bei der Frau im natürlichen Zyklus in geringen Mengen vorkommen. Überwiegen androgene Effekte, kann sich dies in Hautunreinheiten, Akne, vermehrter Körperbehaarung oder Ausfall des Kopfhaares äußern. Ein **Gestagen, das antiandrogen** wirkt, kann dem entgegenwirken und z. B. bei Frauen mit Akne therapeutisch genutzt werden. Auch gibt es Gestagene, die einer vermehrten Wassereinlagerung entgegenwirken können.



## Die Pillen-Estrogene — wie natürlich können sie sein?

Das am häufigsten eingesetzte **Pillen-Estrogen ist Ethinylestradiol**. Hier erfolgte in den letzten Jahrzehnten eine immer weitere Dosisreduktion, um Risiken und Nebenwirkungen, die vom Estrogen ausgehen, zu reduzieren. Heute enthalten die gängigen Pillen-Präparate nicht mehr als 0,03 mg dieses Estrogens.

**Ethinylestradiol ist sehr niedrig dosierbar**, weil es durch seine spezielle chemische Struktur – das Vorhandensein einer Ethinylgruppe – sehr stabil ist. Diese Ethinylgruppe hemmt den Abbau des Estrogens und führt dazu, dass es schon in niedriger Dosierung starke estrogene Wirkungen entfalten kann. Dabei ist die Wirkungsstärke auf verschiedene Organe unterschiedlich.

Ethinylestradiol beeinflusst zahlreiche Stoffwechselfvorgänge in der Leber. Dazu zählen z. B. die vermehrte Produktion von Parametern der Blutgerinnung oder des Wasser- und Elektrolythaushalts, ausgeprägte Veränderungen im Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel sowie deutliche Einflüsse auf spezielle, in der Leber gebildete Transportproteine, die z. B. die Wirkung von Hormonen oder Vitaminen regulieren.

Auch wenn sie höher dosiert werden, wirken Estrogene **ohne Ethinylgruppe deutlich schwächer, insbesondere auf die Leber**. Das ist auf den ersten Blick nicht immer leicht zu erkennen, denn auf Grund der schwächeren Wirkung ist die Estrogenkomponente höher dosiert. Während die Wirkung dieser Pillen auf die verschiedensten Organe und Funktionen der von 0,02 mg Ethinylestradiol, also einer sehr niedrig dosierten Pille, entspricht, sind die Wirkungen auf die in der Leber ablaufenden Prozesse sogar noch geringer als die von 0,02 mg Ethinylestradiol enthaltenden Pillen.

*Estrogene  
beeinflussen die*

*Stoffwechsel-  
vorgänge in  
der Leber*

*Estradiol wirkt dabei  
schwächer auf die Leber  
als Ethinylestradiol.*

Das Estradiol, das nach Einnahme aus der Pille freigesetzt wird, unterscheidet sich nicht von dem natürlichen Estradiol, das während des Menstruationszyklus und in der Schwangerschaft im Körper der Frau gebildet wird.



## Die Wirkung von Estradiol im Körper der Frau

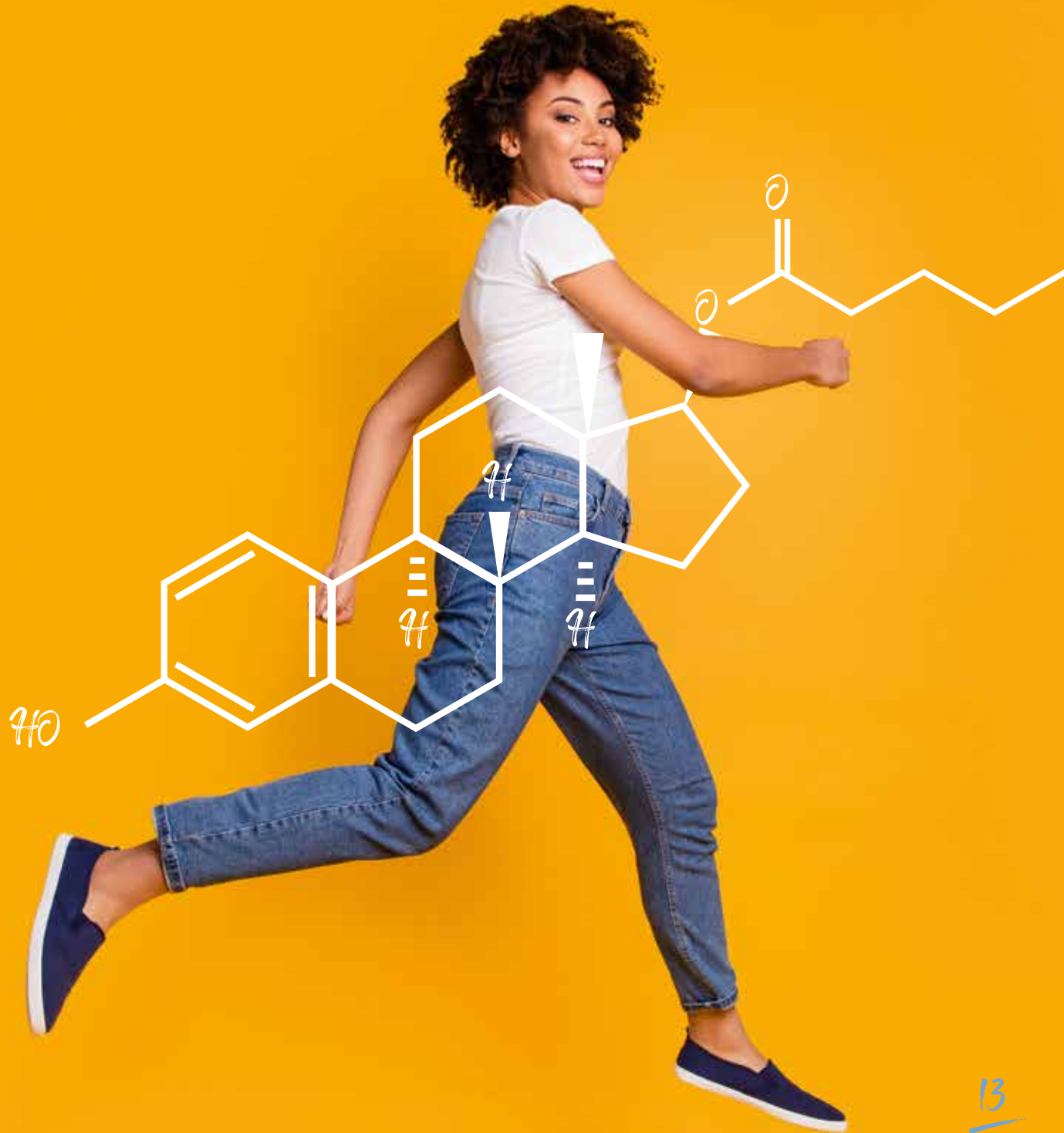
Estradiol ist ein sehr wichtiges weibliches Hormon, das vor allem in den Eierstöcken der Frau gebildet wird. Es sorgt in der Pubertät dafür, dass sich ein Mädchen zur Frau entwickelt, dass die Brust wächst und sich weibliche Formen einstellen. Es ermöglicht die Entwicklung und Funktion der Geschlechtsorgane, steuert den Menstruationszyklus und sorgt dafür, dass Frauen schwanger werden und Kinder bekommen können.

Darüber hinaus ist es für einen intakten Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel oder die Durchlässigkeit der Arterien mit verantwortlich, stabilisiert den Knochen und wirkt günstig auf die Psyche. Estradiol wirkt außerdem positiv auf Haut und Schleimhäute, es fördert Durchblutung und Kollagenbildung und stabilisiert den Spannungszustand der Haut.

## Die Qual der Wahl?

Frauen, die mit einer Pille verhüten möchten, wissen oft nicht, welche Pille am besten für sie ist. Dies sollten Frauen immer zusammen mit ihrem Frauenarzt bzw. ihrer Frauenärztin herausfinden. Dabei dürfen die Wünsche und Vorstellungen der zukünftigen Anwenderin genauso in die Entscheidung einfließen wie medizinische Gründe, die für oder gegen ein bestimmtes Präparat oder Einnahmeschema sprechen.

Wenn Gegenanzeigen für Estrogene vorliegen, z. B. bei Frauen mit erhöhtem Thromboserisiko oder Frauen in der Stillzeit, dürfen prinzipiell keine estrogenhaltigen Pillen zum Einsatz gelangen, unabhängig davon ob sie Ethinylestradiol enthalten oder mit Estradiol wirken.



Liegen keine Gegenanzeigen oder Risiken vor, richtet sich die Frage, welches Estrogen-Gestagen-Präparat zum Einsatz gelangt, auch **nach bestimmten medizinischen Erfordernissen**. Frauen mit Akne können von einer Pille mit antiandrogenem Gestagen profitieren: Bei Frauen mit blutungsbedingten Beschwerden können Pillen, die die Blutungsdauer und -stärke deutlich reduzieren, Vorteile haben. Auch für Frauen, die empfindlich auf Hormonschwankungen reagieren, gibt es geeignete Pillenpräparate.

Frauen, die sich – gemeinsam mit ihrer Frauenärztin oder ihrem Frauenarzt – für die sichere Verhütung mit einer Pille entscheiden, haben die Möglichkeit zwischen einer Vielzahl von Präparaten zu wählen: **ohne oder mit Estrogen, wobei das Estrogen Ethinylestradiol oder ein Estrogen sein kann, das wie das natürliche Estradiol der Frau wirkt**.



Was passt  
zu mir?





Jenapharm GmbH & Co. KG  
Otto-Schott-Straße 15  
07745 Jena  
[www.jenapharm.de](http://www.jenapharm.de)  
[www.meine-verhuetung.de](http://www.meine-verhuetung.de)

Service-Hotline  
Telefon 03641 648888  
Telefax 03641 648889