

Information zur Pille

Gemeinschaftspraxis
Dr. Rainer Breitbarth
Martina Klett
Frauenärzte

e-mail:
info@frauenarztpraxis-dr-breitbarth-klett.de
praxis-breitbarth-klett@gmx.de

homepage:
www.frauenarztpraxis-dr-breitbarth-klett.de

Gewerbestr. 24
76327 Pfinztal – Berghausen

Die Pille

Die in der Pille enthaltenen Hormone (Östrogene und Gestagene) sind den körpereigenen Hormonen sehr ähnlich und sorgen dafür, daß keine befruchtungsfähige Eizelle mehr heranreift. Außerdem ist durch die Einnahme der Pille das Sekret des Gebärmutterhalses um die Zeit des Eisprungs für die Spermien undurchlässig und die Gebärmutter-schleimhaut nicht für die Einnistung der Eizelle vorbereitet. So kommt es, daß die Pille in dreifacher Hinsicht vor einer ungewollten Schwangerschaft schützt. Wichtig ist jedoch eine regelmäßige korrekte Einnahme.

Viele Präparate mit unterschiedlichen Wirkstoffzusammensetzungen befinden sich auf dem Markt. Die meist verschriebenen Pillen sind heute sog. Mikropillen, einphasische Kombinationspräparate die über 21 Tage die gleiche Kombination von Östrogen und Gestagen enthalten. Ihr Hormongehalt ist so niedrig dosiert, daß bei sicherem Empfängnis-schutz dennoch gute Verträglichkeit gegeben ist.

Weiblicher Zyklus

In regelmäßigen Zeitabständen (Zyklus) erfolgt im Körper jeder gesunden Frau die Vorbereitung auf eine mögliche Schwangerschaft. Der Ausdruck Zyklus bezeichnet die Zeit vom 1. Tag der Regelblutung bis zum letzten Tag vor der nächsten Blutung. Die Zykluslänge kann zwischen 25 und 35 Tagen variieren, im Normalfall beträgt sie ca. 28 Tage. In der Mitte des Zyklus erfolgt der Eisprung. Einer der Eierstöcke gibt eine befruchtungsfähige Eizelle frei. Das Ei wird anschließend vom Eileiter aufgenommen und kann dort durch männliche Spermien befruchtet werden. In der Gebärmutter hat sich in der Zeit seit der letzten Regel die Schleimhaut auf die Einnistung einer befruchteten Eizelle vorbereitet. Bleibt die Befruchtung aus, wird die Gebärmutter-schleimhaut abgestoßen: es kommt zur Regelblutung. Im Normalfall kann davon ausgegangen werden, daß bei einsetzender Blutung eine Schwangerschaft ausgeschlossen ist. Ist eine Befruchtung erfolgt, so nistet sich das Ei in die Gebärmutter-schleimhaut ein und entwickelt sich innerhalb von 9 Monaten zu einem Kind. In dieser Zeit bleiben normalerweise weitere Regelblutungen aus. Zum Zeitpunkt des Eisprungs ist das von den Drüsen der Gebärmutter abgesonderte Sekret für Samen-fäden sehr gut durchlässig. Dadurch wird die Befruchtung erleichtert. In der zweiten Hälfte des Zyklus wird das Sekret des Gebärmutterhalses zäh- und dickflüssig und deshalb schwerer durch-lässig für Samen-fäden. All diese Vorgänge werden durch weibliche Ge-schlechtshormone gesteuert, von denen die wichtigsten die Östrogene und die Gestagene sind.

Die richtige Einnahme der Pille

Sie müssen vor der ersten Einnahme Ihre nächste Regelblutung abwarten. Sie beginnen dann am ersten Tag der Blutung mit dem ersten Dragee, das Sie an der Stelle aus der Packung entnehmen, an der der entsprechende Wochentag aufgedruckt ist. Bitte nehmen Sie dann im Uhrzeigersinn – den Pfeilen folgend – **täglich** jeweils 1 Dragee. (Es empfiehlt sich, die Pille immer etwa zur gleichen Tageszeit – vorzugsweise abends – einzunehmen.)

Nach 21 Tagen, wenn die Dragees einer Packung verbraucht sind, machen Sie eine 7tägige Einnahmepause. Ungefähr 2-4 Tage nach der Einnahme des letzten Dragees setzt Ihre Blutung ein. Mit der nächsten Pillenpackung beginnen Sie am Ende der 7tägigen Pause, und zwar am gleichen Wochentag, an dem Sie mit der ersten Einnahme begonnen haben, auch wenn die Regelblutung derzeit noch andauert.

Damit ergibt sich das immer einzuhaltende Schema:

3 Wochen Pilleneinnahme – 1 Woche Pause – 3 Wochen Pilleneinnahme – 1 Woche Pause etc.

Der Empfängnis-schutz beginnt mit Einnahme der ersten Pille und ist bei korrekter Einnahme während des ganzen Zyklus – auch in der Pause – gegeben.

Pille vergessen

wenn Sie die Einnahme einer Pille vergessen haben, so können Sie dies innerhalb von 12 Stunden nachholen. Ist der Abstand zwischen zwei Pilleneinnahmen aber größer als 36 Stunden, sind Sie nicht mehr sicher vor einer Schwangerschaft geschützt. Sie müssen dann für den Rest des Zyklus zusätzlich etwas zur Verhütung (z. B. Kondom) verwenden. Die restlichen Pillen sollten Sie trotzdem einnehmen, damit keine Blutungsstörungen auftreten. Ab der nächsten neuen Pillenpackung besteht dann wieder sicherer Empfängnis-schutz.

Denk ´ dran – Tips:

- Legen Sie die Pillenpackung neben Ihre Zahnbürste, Haarbürste oder irgendeinen Gegenstand, den Sie täglich ungefähr zur selben Zeit benutzen.
- Gewöhnen Sie sich Routineabläufe an, z. B.: – erst Zähne putzen, danach immer die Pille nehmen, – erst wecker stellen, danach Pille nehmen, – erst Haare kämmen, dann Pille nehmen. Dadurch geht das Pilleneinnehmen bald automatisch.
- ein Aufkleber am Spiegel kann als Erinnerungshilfe dienen
- Stecken Sie sich eine Ersatzpackung Ihrer Pille in die Tasche.

Pille verloren

Wenn Sie den Einnahmezeitpunkt der vorherigen Pille eingehalten haben, können Sie ersatzweise das letzte Dragee aus der Packung einnehmen und setzen am nächsten Tag die Einnahme wie gewohnt fort. Dadurch verkürzt sich der Zyklus am Schluß der Pillenpackung um einen Tag. Sie beginnen also mit der Einnahmepause einen Tag früher. Wichtig ist dann nur, daß die Einnahmepause wie gewohnt 7 Tage beträgt und keinesfalls auf 8 Tage verlängert wird - Achtung: der entsprechende Wochentag zum Start der neuen Pillenpackung ändert sich jetzt!

Erbrechen und Durchfall

Die Wirkstoffe Ihrer Pille gelangen über den Magen-Darm-Trakt ins Blut. Es dauert einige Zeit, bis die nötige Wirkstoffmenge vom Blut aufgenommen worden ist. Wird die Pille innerhalb der ersten 3 Stunden nach Einnahme erbrochen oder wird sie bei Durchfall vorzeitig ausgeschieden, ist der Empfängnischutz deshalb nicht mehr sicher. In diesem Fall kann innerhalb von 12 Stunden nachträglich eine Pille eingenommen werden (Vorgehen wie im Abschnitt "Pille verloren") oder es sollten während des ganzen Zyklus zusätzliche Verhütungsmittel (z.B. Kondome) verwendet werden (z.B. bei mehrmaligem Erbrechen oder Durchfall). Bitte setzen Sie in solchen Fällen dann trotzdem die Einnahme aus der angebrochenen Packung wie gewohnt fort um Blutungsunregelmäßigkeiten zu vermeiden.

Blutungen/Zwischenblutungen

Wie verändert sich die Blutung unter der Pilleneinnahme?
Wenn Sie Ihre Pille regelmäßig eingenommen haben, tritt im allgemeinen 2 bis 4 Tage nach dem letzten Einnahmetag eine Entzugsblutung ein. Diese Blutung entsteht durch Absetzen der Pille und nicht wie bisher durch Ihren eigenen Zyklus. Typische Menstruationsbeschwerden wie z. B. Krämpfe, Rückenschmerzen etc. werden meist weniger, oft bleiben sie ganz aus. Wenn Sie vorher sehr starke Regelblutungen hatten, werden diese meist unter der Pille normalisiert.

Vor allem im ersten Einnahmemonat kann es zu Schmierblutungen während der Tabletteneinnahme kommen. Sie sind durch die Umstellung des Körpers auf die Pille bedingt, harmlos und verschwinden im allgemeinen nach 1 bis 2 Monaten von selbst. Ist dies nicht der Fall, bitte Rücksprache halten!
Außerdem treten Zwischenblutungen gerne bei unregelmäßiger Pilleneinnahme auf. Auf jeden Fall sollte die Pille weiterhin wie gewohnt eingenommen werden! Bitte vor eventuellem Abbrechen oder Absetzen der Pille Rücksprache halten!

Ausbleiben der Blutung unter Pille

Wenn die Blutung ausbleibt und Sie gewiß sind, daß Sie Ihre Pille regelmäßig eingenommen haben, ist es unwahrscheinlich, daß Sie schwanger sind. Ein Grund für das Ausbleiben der Regelblutung kann sein, daß sich die Gebärmutter Schleimhaut durch die Pille nur sehr gering aufgebaut hat und deshalb nicht abgestoßen wird. Also bitte auf jeden Fall wie gewohnt mit der Pilleneinnahme fortfahren und zur Sicherheit 1 - 2 Wochen nach Ausbleiben der Regelblutung bei uns einen Schwangerschaftstest durchführen lassen.

Verschieben der Regel

Wenn Sie ausnahmsweise einmal den Termin der Entzugsblutung verschieben möchten, z. B. auf Reisen, so können Sie entweder am Ende einer Packung einige Dragees (bis zu ca. 7 Stück) auslassen oder ohne Pause mit einer neuen Packung beginnen. Aber Vorsicht: Wenn Sie Ihr Präparat über eine zu lange Zeit ohne Pause einnehmen, kann es zu Schmier- oder Zwischenblutungen kommen! Im allgemeinen sollte die Einnahmepause höchstens einmal entfallen!

Pille & Medikamente

Es gibt einige Medikamente, die die Wirkung der Pille beeinträchtigen können, wie z. B. einige Antibiotika, Schlaf- und Beruhigungsmittel, Medikamente gegen Tuberkulose oder Krampfleiden wie Epilepsie. Falls Sie regelmäßig Medikamente einnehmen müssen und vergessen haben es uns zu sagen, melden Sie sich bitte. Falls es nötig sein wird, einmal kurzfristig z.B. Antibiotika einzunehmen, sollten Sie in dem jeweiligen Pillenzyklus zusätzlich z.B. mit Kondom verhüten.

Pille und Rauchen

Grundsätzlich sollten Sie unter Pilleneinnahme nicht rauchen!
Das Risiko der Thrombosebildung (Bildung von Blutgerinnseln) wird dadurch deutlich erhöht und damit auch das Schlaganfallrisiko. Also Zigarettenkonsum vermeiden!

Macht die Pille dick?

Nein !!!
In vielen Studien an Tausenden von Frauen konnte nachgewiesen werden, daß eine Gewichtszunahme im Durchschnitt nicht vorkommt. Auch wenn es einzelne Frauen gibt, die während der Pilleneinnahme zunehmen, so gibt es immer eine ähnlich große Anzahl, die entsprechend abnehmen. Gewichtsschwankungen sind also nicht zwangsläufig durch die Pille bedingt, sondern haben meist andere Ursachen.

Pille und AIDS

Achtung, die Pille bietet keinen Schutz vor AIDS! Da AIDS durch Geschlechtsverkehr übertragen wird und tödlich verläuft, hilft hier nur die Verwendung von Kondomen!

Hepatitis-B-Schutzimpfung

Hepatitis B ist eine Viruserkrankung der Leber, die bleibende Schäden hinterlassen und zum Tode führen kann. Der Hepatitis-B-Virus ist weltweit verbreitet und wird meist durch Geschlechtsverkehr übertragen. Mittlerweile gehört Hepatitis B zu den häufigsten Reisekrankheiten. Kondome sind auch hier ein wirksamer Schutz. Besser ist die Hepatitis-B-Schutzimpfung. Sie gehört seit Oktober 1995 zu den öffentlich empfohlenen Schutzimpfungen z.B. für alle Kinder und Jugendlichen.

Auf Reisen

Zeitverschiebung
Fernreisen in eine andere Zeitzone können den normalen Tag-Nacht-Rhythmus durcheinander bringen. Für den sicheren Empfängnischutz bei der Pilleneinnahme sollten Sie die Zeitverschiebung rechtzeitig einplanen. Generell gilt, daß eine Anpassung der Pilleneinnahme an die jeweilige Ortszeit im Reiseland nur dann nötig wird, wenn diese bei Kombinationspräparaten (z. B. Mikropillen) um mehr als 12 Stunden abweicht. Praktisch bedeutet dies: Bei Zeitdifferenzen über 9 - 10 Stunden hinaus (damit werden auch zusätzliche Zeitverschiebungen z. B. durch Sommer- oder Winterzeit ausgeglichen) nehmen Sie sicherheitshalber nach ca. 12 Stunden eine "Zwischenpille" ein. Die nächste Pille nehmen Sie dann im Reiseland wie gewohnt zur dortigen Ortszeit ein.

Nehmen Sie vorsichtshalber zwei Pillenpackungen in den Koffer. Es kann immer mal passieren, daß Sie eine Packung verlegen oder einzelne Pillen verlieren.

Absetzen der Pille / Kinderwunsch

Wenn Sie die Pille absetzen möchten, dann setzen Sie die Einnahme der Pille aus der angebrochenen Packung noch fort, bis diese aufgebraucht ist. Von da an nehmen Sie keine weiteren Dragees mehr ein. Die Eierstöcke werden durch die Pilleneinnahme nur zeitweilig ruhig gestellt und nehmen sofort ihre volle Tätigkeit wieder auf, wenn die Pille abgesetzt wird. Die erste spontane Monatsblutung kann bei manchen Frauen etwas verzögert eintreten.

Ihr/Ihre R. Breitbarth

M. Klett