


Pille für mich

INFORMATIONEN FÜR PILLENANWENDERINNEN



 Fanpage: Pille für mich



"RememberMe"

Die Gratis-App mit Erinnerungsfunktion zur täglichen Pilleneinnahme

JETZT FÜR IPHONE + ANDROID

 Erhältlich im
App Store



ERHÄLTlich AUF
 Google play

mibe



Inhalt

Editorial 4

**Von Fröschen, Cola und einer mutigen Frau:
eine kurze Geschichte der Verhütung** 6

**Ein ständiges Auf und Ab:
der weibliche Zyklus** 12

**Alles tanzt nach ihrer Pfeife:
Hormone steuern viele Körpervorgänge** 20

**Welche Pille passt zu mir?
Große Auswahl bei hormoneller Verhütung** 24

**Klein, aber oho –
sicherer Verhütungsschutz durch die Pille** 28

**Zum Glück nicht oft –
Nebenwirkungen** 30

**Stabiler Zyklus, reine Haut:
günstige Nebenwirkungen** 34

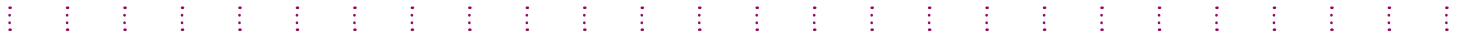
**Einmal täglich ...
Die richtige Einnahme der Pille** 36



Von Fröschen, Cola und einer mutigen Frau: eine kurze Geschichte der Verhütung

Der Wunsch nach Verhütung ist so alt wie die Menschheit selbst. Vermutlich versuchten Frauen schon in der Steinzeit, sich vor ungewollten Schwangerschaften zu schützen – zum Beispiel mit **Tampons aus Pflanzenmaterial**. Vielleicht wurde damals auch das **älteste Kondom der Welt** erfunden. Zumindest zeigen Felsmalereien aus dieser Zeit einen Mann mit einer mysteriösen „Hülle“ um den Penis.

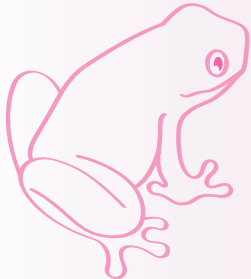
Etwas raffinierter gingen da schon die Frauen im Alten Ägypten vor. Sie benutzten **Scheidenzäpfchen aus Granatapfelkernen, Akazienknospen oder Krokodildung**.



Die „alten“ Germaninnen formten kleine **Scheibchen aus Bienenschwachs**, die in die Scheide eingeführt wurden und die Gebärmutter vor eindringenden Spermien abschirmten.

Auch mit dem **Coitus interruptus** („unterbrochener Geschlechtsverkehr“) haben die Menschen über Jahrtausende versucht, Schwangerschaften zu verhindern. Dabei zieht der Mann den Penis vor dem Samenerguss aus der Scheide – keine verlässliche Methode.

Im Mittelalter wurde Frauen empfohlen, **giftige Kräuter** zu essen, heftig zu **niesen** und zu **hüpfen** oder einem **Frosch dreimal ins**



Maul zu spucken. Viele dieser altertümlichen Methoden waren nicht nur gefährlich, sondern genauso wirkungslos wie **Amulette, magische Sprüche** oder **bestimmte Stellungen beim Sex**.

Der erste **Kondom-Shop** eröffnete um 1750 in London.

Die „Verhüterlis“ waren aus Tierdärmen, sie wurden immer wieder ausgewaschen und mehrmals verwendet! Sie sollten nicht nur vor ungewollten Schwangerschaften, sondern auch vor Geschlechtskrankheiten schützen. Die Geliebten von Casanova führten angeblich eine **Zitronenhälfte** in die Scheide ein.

Vor ungefähr 200 Jahren kam es in Mode, dass Frauen nach dem Sex ihre Scheide mit verschiedenen Lösungen (z. B. **Essigwasser**) spülten, um die Samenflüssigkeit auszuwaschen. Kaum vorstellbar, doch bis heute hält sich mancherorts der Aberglaube, dass eine **Scheidenspülung mit Cola** verhütende Wirkung hat.

Um 1880 wurden die ersten **Kondome aus Gummi** in Deutschland verkauft – sie waren wesentlich sicherer und natürlich viel angenehmer als die Vorläufermodelle aus Fischblasen, Seide oder Leder.



Ein ständiges Auf und Ab: der weibliche Zyklus

Von außen kann man es einem jungen Mädchen kaum ansehen – doch im weiblichen Körper gibt es ab der Pubertät ein ständiges Auf und Ab der Konzentrationen verschiedener Hormone. Diesen monatlichen Kreislauf der Veränderungen nennt man Zyklus.

Einer dieser Botenstoffe heißt follikelstimulierendes Hormon. Es wird in der Hirnanhangdrüse gebildet und sorgt dafür, dass jeden Monat in einem der beiden Eierstöcke sogenannte Eibläschen (Follikel) heranwachsen. Im Inneren dieser Eibläschen reifen winzig kleine Eizellen.

Gleichzeitig sorgt das Hormon Östrogen dafür, dass sich die Gebärmutter verändert. Die Schleimhaut in ihrem Inneren wird immer dicker, und der Gebärmutterhals öffnet sich ganz leicht. Das Sekret um den Gebärmutterhals wird dünnflüssiger.



Das „hüpfende“ Ei

Dann kommt ein drittes Hormon ins Spiel (luteinisierendes Hormon). Es veranlasst, dass das dickste Eibläschen platzt: Das reife Ei „hüpft“ aus seiner erbsengroßen Hülle und verlässt den Eierstock. Dieses Ereignis wird „Eisprung“ genannt, er findet rund um den 14. Zyklustag statt. Manche Frauen spüren zu diesem Zeitpunkt sogar ein Ziehen im Unterleib.

Startklar zur Befruchtung

Das reife Ei „hüpft“ natürlich nicht irgendwohin, sondern begibt sich auf eine vorbestimmte Reise. Es wird vom Eileiter aufgefangen und wandert langsam in Richtung Gebärmutter.

Wenn die Eizelle jetzt mit einem Spermium (Samenzelle) des Mannes zusammentrifft, kann es zur Befruchtung kommen. Danach beginnt sich die Eizelle zu teilen. Das ist die früheste Phase einer Schwangerschaft, von der die Frau natürlich noch nichts ahnen kann.

Ein Bett in der Gebärmutter

In der Gebärmutterhöhle ist alles vorbereitet, damit sich ein befruchtetes Ei einnisten kann (sog. „Eibett“). Zu diesem Zeitpunkt ist ein viertes Hormon besonders aktiv, es kommt aus dem Eierstock und heißt Gelbkörperhormon (Progesteron).

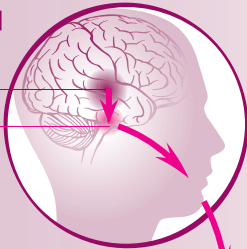
Unter seinem Einfluss steigt zum Beispiel die Körpertemperatur der Frau in der zweiten Zyklushälfte an. Diesen leichten Temperaturanstieg kann man sogar mit dem Fieberthermometer messen.

Reinigung von innen

Und was passiert, wenn gar keine Befruchtung stattgefunden hat? Die Eizelle stirbt ab, und die gut durchblutete Schleimhaut in der Gebärmutter hat keine Funktion mehr.

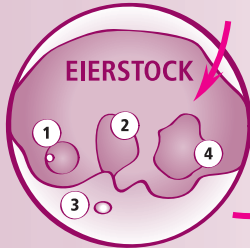
GEHIRN

Zwischenhirn
Hirnanhang-
drüse
(Hormone)

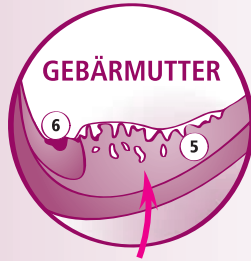


Hormonabgabe

- 1 Follikelreifung
- 2 Eisprung
- 3 Eizelle
- 4 Gelbkörper



GEBÄRMUTTER



- 5 Gebärmutter-
schleimhaut
- 6 Blutung

Progesteron
& Östrogene

Der Körper will die obersten Schichten der Schleimhaut loswerden. Blut und feine Gewebestückchen werden abgestoßen und gelangen durch die Scheide nach außen: Die Monatsblutung beginnt – und damit startet der nächste Zyklus. Das Wechselspiel der Hormone beginnt von vorne, neue Eibläschen wachsen heran.

Fruchtbarkeit und Monatszyklus werden von einer Sinfonie der Hormone gesteuert. Es beginnt alles im Kopf: Die Hirnanhangdrüse gibt das follikelstimulierende Hormon ab. Dadurch wachsen im Eierstock Follikel **1** heran. Nach dem Eisprung **2** macht sich ein reifes Ei **3** auf die Reise. Unter dem Einfluss der beiden Hormone Östrogen und Progesteron (aus dem sog. ‚Gelbkörper‘ **4** im Eierstock) verändert sich die Gebärmutter so, dass es zu einer Schwangerschaft kommen kann. Doch wenn keine Befruchtung stattgefunden hat, wird die Gebärmutter-schleimhaut **5** abgestoßen – die Monatsblutung **6** beginnt.



500 Zyklen, 15 Schwangerschaften

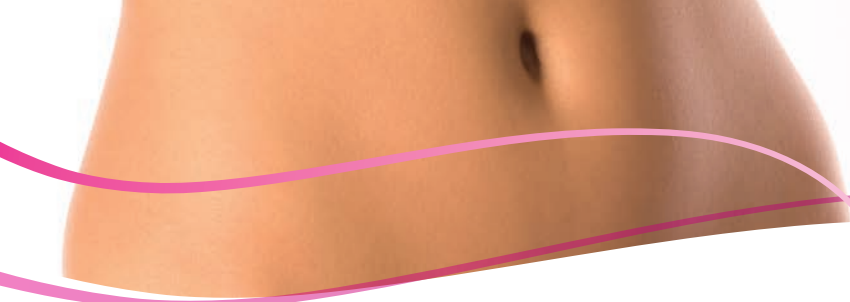
Eine Frau macht – von der Pubertät bis zu den Wechseljahren – ungefähr 400 bis 500 Zyklen durch. Die Zykluslänge ist von Frau zu Frau verschieden. Sie kann zwischen 25 und 35 Tagen betragen.

Fruchtbar schon beim „ersten Mal“

Bei jungen Mädchen ist die Zykluslänge oft unterschiedlich, sie pendelt sich aber im Laufe der Zeit ein. Obwohl die Monatsblutung anfangs oft noch unregelmäßig kommt, haben selbstverständlich auch Teenager im Laufe ihres Zyklus „fruchtbare Tage“. Deswegen kann Sex ohne Verhütung bei jungen Mädchen zu einer Schwangerschaft führen, sogar beim ersten Mal.

Als es noch keine wirksamen Verhütungsmittel gab, war es üblich, dass eine Frau zehn bis 15 Mal in ihrem Leben schwanger wurde. Kein Wunder, denn die Natur hat vorgesehen, dass eine Frau jeden Monat fruchtbar ist. Die ersten Antibabypillen kamen in Deutschland vor 50 Jahren auf den Markt. Heute nehmen weltweit Millionen Frauen die Pille zur Empfängnisverhütung.





Alles tanzt nach ihrer Pfeife: Hormone steuern viele Körpervorgänge

Was haben der Bartwuchs, schneller Herzschlag bei Stress und Heißhunger auf Schokolade gemeinsam? Sie alle werden von Hormonen gesteuert!

Hormone sind wichtige Botenstoffe. Sie werden an verschiedensten Orten im Körper (z. B. im Gehirn, in der Schilddrüse oder in den Nieren) gebildet. Der ganze Körper tanzt nach ihrer Pfeife, denn Hormone steuern u. a. den Schlafrhythmus oder den Blutzuckerspiegel.

Ohne Hormone – kein Sex

Die Sexualhormone sind dafür verantwortlich, dass sich während der Pubertät der Körper verändert: Die Brüste wachsen, die erste





Weit verbreitet: die Mikropille

Weit verbreitet sind die modernen Mikropillen. Sie enthalten in jeder Tablette ein ausgewogenes Verhältnis von Östrogen zu Gestagen. Dabei ist die Dosierung so niedrig gewählt, dass sie sowohl die Wirkung garantiert als auch ein hohes Maß an Verträglichkeit erreicht wird.

Die meisten Mikropillen sind Einphasenpräparate, was bedeutet, dass jede Tablette dieselbe Art und Menge an Wirkstoffen enthält. Viele auf dem Markt erhältlichen Pillen fallen in diese Kategorie. Man muss sie 21 bzw. 22 Tage lang einnehmen; darauf folgt eine Pillenpause von sechs bzw. sieben Tagen.

Kein Östrogen, aber viel Disziplin: die Minipille

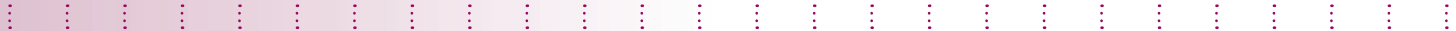
Bei der Minipille sind nicht zwei Hormonsorten enthalten, sondern nur eine Form von Gestagen. Das Östrogen fehlt. Die Minipille wird durchgehend eingenommen. Dementsprechend enthält eine Packung 28 Tabletten. Es gibt keine Pillenpause.

Die Minipille ist geeignet für Frauen, die kein Östrogen vertragen bzw. nur eine sehr geringe Hormondosis zu sich nehmen wollen oder sollen. Allerdings sollte man sehr diszipliniert sein, denn die Tabletten müssen jeden Tag zur gleichen Uhrzeit geschluckt werden. Der „Toleranzrahmen“ beträgt für die meisten Präparate maximal drei Stunden! Es können ungeplante Zwischenblutungen auftreten. Die Blutung kann aber auch ganz ausbleiben.



Einmal täglich ... die richtige Einnahme der Pille

Die Pille gehört zu den sichersten Verhütungsmitteln, sie schützt zu 99 Prozent vor einer ungewollten Schwangerschaft. Damit es dabei bleibt, solltest du bei der Einnahme ein paar Regeln beachten. Keine Sorge, daran gewöhnst du dich rasch! Falls doch einmal Probleme auftreten sollten, etwa wenn du die pünktliche Einnahme vergisst, erbrichst, schlimmen Durchfall hast oder bestimmte Medikamente (z. B. Antibiotika) einnimmst, sprich bitte rasch mit deinem Arzt.





Der richtige Start

Beispiel: Deine Monatsblutung beginnt an einem Donnerstag. Am besten, du notierst Wochentag und Datum in deinem Kalender. Denn an diesem Tag startest du mit der ersten von insgesamt z. B. 21 Tabletten. Du schluckst immer nur eine Tablette täglich – so lange, bis die ganze Packung aufgebraucht ist. Danach beginnt die „Pillpause“: Für sieben Tage nimmst du keine Tablette ein. In dieser Zeit beginnt die nächste Monatsblutung. Nach der Pillenpause geht die Einnahme wieder von vorne los. Du beginnst mit einer neuen Packung am selben Wochentag wie beim letzten Mal (in diesem Fall: Donnerstag). Übrigens, die Pillenverpackung aus Kunststoff und Aluminiumfolie heißt „Blister“. Praktischerweise sind hier die Einnamewochentage aufgedruckt.

Glatt und rund

Weil die Pille klein ist und eine glatte, abgerundete Oberfläche hat, kannst du sie problemlos ohne Flüssigkeit einnehmen. Natürlich kannst du sie auch mit einem Schluck Wasser „hinunterspülen“. Ob du die Tablette vor oder nach einer Mahlzeit nimmst, bleibt ganz dir überlassen.

Regelmäßigkeit macht sicher

Es ist wichtig, dass du die Pille jeden Tag ungefähr zur gleichen Uhrzeit einnimmst, zum Beispiel immer um 21 Uhr nach dem Abendessen. Mikropillen haben einen Toleranzrahmen von zwölf Stunden. Das heißt: Wenn du die gewohnte Einnahme um 21 Uhr vergisst, sie aber bis spätestens 9 Uhr am Folgetag nachholst, musst du dir um den Verhütungsschutz keine Sorgen machen.



Das ist in Ausnahmefällen in Ordnung, doch prinzipiell solltest du die Pille etwa alle 24 Stunden schlucken; das erhöht die Sicherheit.

Mikropille vergessen – was tun?

Wenn du die Mikropille länger als 12 Stunden vergessen hast (d. h. du hast über 36 Stunden keine Tablette mehr eingenommen), bist du möglicherweise nicht mehr gegen eine ungewollte Schwangerschaft geschützt. Was am besten zu tun ist, hängt davon ab, ob das Missgeschick in der ersten, zweiten oder dritten Einnahmewoche passiert ist und wann du zum letzten Mal Sex hattest.

Die folgenden Angaben stellen eine Hilfestellung für dich dar. Für die Allgemeingültigkeit dieser Informationen wird keine Gewähr übernommen. Im Zweifelsfall ist es immer ratsam, deine Frauenärztin bzw. deinen Frauenarzt zu befragen.



► **Pille in der 1. Einnahmewoche vergessen:**

Nimm, sobald du dich daran erinnerst, die versäumte Tablette ein. Die folgende Tablette schluckst du zur gewohnten Uhrzeit, auch wenn du dann möglicherweise zwei zur selben Zeit bzw. am gleichen Tag einnehmen musst. Die weitere Einnahme setzt du einfach wie gewohnt fort. Während der nächsten sieben Tage solltest du zusätzlich verhüten, zum Beispiel mit Kondom.

Wenn du in der Woche vor dem Vergessen Sex hattest, könntest du eventuell schwanger sein. Bitte sprich sofort mit deinem Arzt über diese Möglichkeit.

► **Pille in der 2. Einnahmewoche vergessen:**

Auch hier gilt: Nimm sofort die vergessene Tablette ein. Die nächsten Tabletten folgen zur gewohnten Uhrzeit – auch wenn du dann möglicherweise zwei Tabletten knapp hintereinander schlucken musst. Der Verhütungsschutz ist nicht vermindert, vorausgesetzt, du hast die Tabletten in den 7 Tagen vor der ersten vergessenen Tablette korrekt eingenommen. Hast du jedoch die Einnahme von mehr als einer Tablette vergessen, solltest du

über die nächsten 7 Tage zusätzlich verhüten, zum Beispiel mit Kondom.

► **Pille in der 3. Einnahmewoche vergessen:**

Vorausgesetzt, du hast die Einnahme in den 7 Tagen vor der ersten vergessenen Tablette korrekt durchgeführt, kannst du eine der beiden folgenden Möglichkeiten zur weiteren Empfängnisverhütung durch die Pille wählen:

Entweder: Du nimmst die vergessene Tablette sofort ein. Die nächste Tablette schluckst du zur gewohnten Uhrzeit, dann geht die Einnahme wie üblich weiter. Wenn der Blisterstreifen aufgebraucht ist – d. h. du hast die letzte Tablette aus der Pillenpackung geschluckt –, beginnst du ohne Unterbrechung mit der Einnahme aus der nächsten Packung. Das heißt, diesmal gibt es keine siebentägige Pillenpause; eine Packung folgt auf die nächste. Während des zweiten Blisterstreifens kann es zu leichten Blutungen kommen.

Oder: Du nimmst die vergessene Tablette nicht mehr ein, sondern beginnst sofort mit der siebentägigen Pillenpause. Der Tag, an dem du die Pille vergessen hast, wird mitgezählt.

► **Mehr als eine Tablette vergessen:**

Der Empfängnischutz ist nicht mehr sicher gegeben. Wenn du also mehrere Tabletten vergessen hast, solltest du dich sofort mit deiner Frauenärztin bzw. deinem Frauenarzt in Verbindung setzen und auf jeden Fall zusätzlich verhüten.

► **Keine Blutung in der Pillenpause:**

Ebenso solltest du sehr rasch zum Arzt gehen und keinen neuen Blisterstreifen beginnen, wenn du in der Pillenpause keine Blutung bekommst – möglicherweise bist du schwanger.

Erinnerungshilfe und eiserne Reserve

Tipp: Damit du täglich an die Einnahme denkst, kannst du die Pillenpackung im Zahnputzbecher aufbewahren. Oder ein täglicher Handy-Alarm erinnert dich. Manche Mädchen haben eine Reserve-

packung in der Handtasche oder an der Arbeitsstätte. So kann eine vergessene Tabletteneinnahme unterwegs problemlos nachgeholt werden.

Bestens aufbewahrt

Bis zum Zeitpunkt der Einnahme solltest du die einzelnen Pillen in ihrer Verpackung lassen. So sind sie vor Feuchtigkeit und Licht geschützt. Natürlich gehört eine Pillenpackung nicht in die Reichweite von Kindern, zum Beispiel neugierigen Geschwistern. Sie könnten die farbigen Tabletten für Süßigkeiten halten.

Wenn Magen und Darm verrückt spielen ...

Wenn du wenige Stunden nach der Pilleneinnahme starken Durchfall hast oder erbrechen musst, kann es sein, dass nicht genügend Wirkstoffe vom Körper aufgenommen wurden. Bitte beachte dazu die Hinweise im Beipackzettel oder sprich mit deinem Arzt. Möglicherweise musst du rasch eine Reservepille nehmen, damit du



weiterhin geschützt bist. Es kann sein, dass du für einige Zeit ein zusätzliches Verhütungsmittel (z. B. Kondom) benutzen musst.

Achtung bei unterschiedlichen Medikamenten

Du nimmst außer der Pille noch andere Medikamente ein? Darüber solltest du unbedingt mit deinem Arzt sprechen. Die unterschiedlichen Wirkstoffe können sich nämlich gegenseitig beeinflussen – und sogar deinen Verhütungsschutz außer Gefecht setzen! Auch in der Apotheke kannst du dich über diese „Wechselwirkungen“ informieren.



Wie spät ist es in Venezuela?

Wenn du in ferne Länder verreist, ändert sich die Zeitzone. Das bedeutet, die Uhren im Urlaubsland ticken anders, aber dein Körper ist noch immer auf die „Heimatzeit“ programmiert. Damit dein Verhütungsschutz nicht gefährdet ist, solltest du die Pille weiterhin zur gewohnten Zeit alle 24 Stunden einnehmen. Abweichungen in einem bestimmten Ausmaß sind aber möglich. Bei der Berechnung des idealen Zeitfensters können dir der Arzt oder Apotheker helfen.

Riskante Kombination!

Mädchen und Frauen, die die Pille einnehmen, sollten **auf Zigaretten verzichten**. Sonst steigt das Risiko für gesundheitliche Folgen (z. B. Blutgerinnsel). Starker Alkoholkonsum sollte ebenso vermieden werden.



"RememberMe" die Gratis-App für iPhone und Android

Sicher Ist sicher: die neue kostenlose App "RememberMe" mit Erinnerungsfunktion zur täglichen Pilleneinnahme.

Zuverlässige Erinnerungsfunktion

Individuell einstellbar: die Erinnerungsfunktion zur täglichen Pilleneinnahme. Stellen Sie ihre persönliche Erinnerungszeit ein und wählen Sie dazu Ihren Lieblingsalarmton.



Persönlicher Kalender

Tragen Sie wichtige Ereignisse und Termine inkl. Notizfunktion im Kalender ein, notieren Sie unkompliziert täglich Ihre Stimmung oder Symptome anhand kleiner Symbole, um auch rückblickend einen übersichtlichen Verlauf Ihres Zyklus zu erhalten.

Sicherer Passwortschutz

Durch einen integrierten Passwortschutz sind Ihre intimen Daten und Eintragungen vor unbefugten Zugriffen geschützt.





Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



www.pille-fuer-mich.de

Ein Service der

mibe GmbH Arzneimittel

Münchener Straße 15
06796 Brehna

Telefon: +49 (34954) 247-0
Telefax: +49 (34954) 247-450
service@mibegmbh.de

www.mibe.de



ClimatePartner 
klimaneutral