
Die Pille

*PRO FAMILIA
Deutsche Gesellschaft für Sexualberatung
und Familienplanung e. V.*

Inhalt

Vergleich der Versagerraten unterschiedlicher Verhütungsmethoden	4
Wie wirkt die Pille?	5
Welche Pillensorten gibt es?	5
Die Mini-Pille	6
Kann jede Frau die Pille nehmen?	6
Können Jugendliche die Pille nehmen?	8
Wie lange darf man die Pille nehmen?	8
Wann sollte die Pille sofort abgesetzt werden?	8
Pille vergessen – oder zu spät eingenommen?	9
Schadet die Pille der Muttermilch?	9
Verändern Medikamente die Wirkung der Pille?	10
Beeinflußt die Pille den Blutdruck?	10
Kann die Pille Krebs verursachen?	10
Beeinflußt die Pille die spätere Fruchtbarkeit?	11
Ist die Pille ein Risiko für spätere Schwangerschaften?	11
Bewirkt die Pille eine Gewichtszunahme?	11
Welche Vorteile hat die Pille?	12
Medizinische Betreuung und Vorsorge?	12
Wo bekommt man die Pille?	13
Literatur zum Thema	13

Die Pille ist zur Zeit die sicherste und am häufigsten angewandte Verhütungsmethode. Die Versagerrate der Pille (auch Pearl-Index genannt) beträgt 0,5. Das heißt: Nehmen 100 Frauen ein Jahr lang regelmäßig die Pille, so entstehen 0,5 Schwangerschaften (siehe Übersicht auf der nächsten Seite).

Die Nebenwirkungen der Pille – positive wie negative – sind weitgehend bekannt. Da es sich bei dieser Methode der Empfängnisverhütung um ein Arzneimittel handelt, das hochwirksame Hormone enthält, darf die Pille nur auf ärztliche Verordnung (rezeptpflichtiges Medikament) und unter ärztlicher Betreuung eingenommen werden.

Diese Broschüre informiert Sie über alles Wissenswerte zum Thema Pille.

Vergleich der Versagerraten unterschiedlicher Verhütungsmethoden

Die folgende Übersicht¹⁾ zeigt Ihnen, welche Versagerraten die verschiedenen Verhütungsmethoden haben (Versagerrate = Anzahl der Schwangerschaften, die entstehen, wenn 100 Frauen eine Verhütungsmethode ein Jahr lang benutzen).

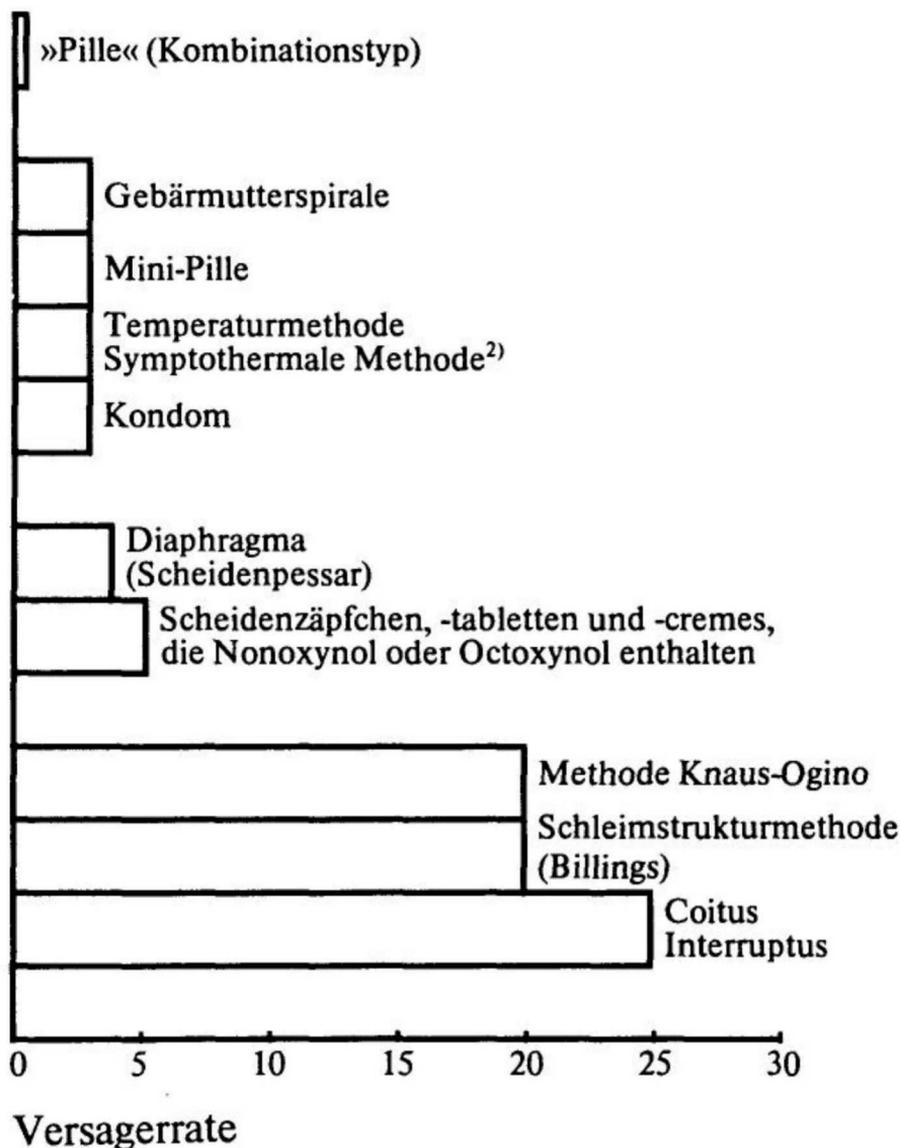
Zu dieser Übersicht sollten Sie wissen: Für jede Verhütungsmethode gibt es verschiedene Untersuchungen über die Versagerrate, die zu unterschiedlichen

¹⁾ nach Gerd K. Döring: Empfängnisverhütung. Stuttgart 1986, Thieme Verlag, 10. Auflage, S. 139

Ergebnissen kommen. In der hier gezeigten Übersicht sind diese unterschiedlichen Ergebnisse zu Durchschnittswerten zusammengefaßt.

Für die meisten Methoden gilt: Je geübter und sicherer Frauen und Männer im Umgang mit einer Verhütungsmethode (beispielsweise Diaphragma, Kondom) sind, desto weniger versagt sie.

Bei der Pille kommt es darauf an, die angegebenen Einnahmevervorschriften zu beachten und einzuhalten.



²⁾ auch Temperatur-Schleimstruktur-Methode genannt

Wie wirkt die Pille?

Die Pille enthält künstlich hergestellte Hormone. Diese haben sehr große Ähnlichkeit mit dem natürlicherweise in den Eierstöcken erzeugten Östrogen und Gestagen (Gelbkörperhormon).

Die Pille führt dem Körper zusätzliche Hormone zu und verhindert auf diese Weise den monatlichen Eisprung. Außerdem bewirkt sie, daß die Verflüssigung des Schleimpfropfes im Gebärmutterhals ausbleibt: Das Eindringen der Samenfäden in die Gebärmutter wird dadurch erschwert. Schließlich hindert die regelmäßige Einnahme der Pille die Schleimhaut der Gebärmutter an der Ausreifung, so daß auch keine Ei-Einnistung erfolgen kann.

Welche Pillensorten gibt es?

Am meisten verbreitet ist die kombinierte Ein-Phasen-Pille: Die Frau nimmt an 21 bzw. 22 Tagen jeweils eine Pille, die eine gleichbleibende Mischung von Östrogenen und Gestagenen (Gelbkörperhormone) enthält. In den darauffolgenden 7 bzw. 6 Tagen erfolgt keine Einnahme; in dieser Zeit tritt normalerweise eine Blutung ein; aber auch an diesen einnahmefreien Tagen ist die Verhütungssicherheit vorhanden.

Anfänglich enthielten die kombinierten Pillen ziemlich hohe Hormonmengen im Vergleich zu den heutigen Pillensorten, die zwischen 30–50 Mikrogramm (= 30 bis 50 tausendstel Milligramm) Östrogen enthalten. Die Forschung hat mittlerweile herausgefunden, daß viele unerwünschte Nebenwirkungen und Komplikationen nur bei Einnahme von hohen Dosierungen auftreten, was schließlich zur Herstellung von hormonarmen Pillen führte.

Um die Hormonbelastung des Körpers weiter zu verringern, wurden sogenannte 2-Stufen- oder 3-Stufen-Präparate entwickelt, wobei die Funktion der Eierstöcke nachgeahmt wird: Während der einzelnen Phasen des monatlichen Zyklus werden auch von den Eierstöcken unterschiedliche Hormonmengen erzeugt.

Daneben gibt es noch kombinierte 2-Phasen-Pillen: Hierbei werden in der ersten Einnahmephase nur Östrogene eingenommen und erst in der zweiten Phase des Zyklus die übliche Kombination von Östrogenen und Gelbkörperhormon.

Dieser Pillentyp hat im Gegensatz zu den 1-Phasen-Präparaten eine etwas geringere Sicherheit, weshalb die Einnahmezeit korrekt eingehalten werden muß.

Die Mini-Pille

Die sogenannte Mini-Pille enthält nur Gestagen und wird jeden Tag ohne Unterbrechung eingenommen. Wichtig ist dabei, einen strengen 24-Stunden-Rhythmus ohne Zeitverzug einzuhalten. Die Mini-Pille hemmt nicht den Eisprung. Ihre Wirkung besteht hauptsächlich darin, daß die Verflüssigung des Schleims im Gebärmutterhals um die Zeit des Eisprungs ausbleibt, und die Samenfäden somit nicht in die Gebärmutter eindringen können. Die Mini-Pille wird jedoch von Unregelmäßigkeiten der Monatsblutung begleitet und ist deutlich weniger zuverlässig als alle kombinierten Pillenarten.

Kann jede Frau die Pille nehmen?

Die meisten jungen Frauen, die nicht rauchen, können die Pille nehmen.

Am häufigsten treten Komplikationen bei Frauen auf, die rauchen oder über 35 Jahre alt sind.

Frauen, die nachfolgende Erkrankungen haben oder bereits durchgemacht haben, sollten andere Verhütungsmethoden benutzen:

- bösartige Tumore (Geschwulste) an Brust, Gebärmutter oder Leber
- vorausgegangene Thrombosen oder Blutgerinnselbildung (Embolien) in Venen und Arterien
- Schlaganfall (Gehirn-Gefäßerkrankung)
- Herzinfarkt
- erhöhter Blutdruck ab 140/90 mm Hg (unbehandelt)
- schwere Zuckerkrankheit (Diabetes) mit Gefäßveränderungen
- akute oder chronische Leberschädigungen
- familiäre, angeborene oder erworbene Störungen der Gallensekretion
- dauernde Immobilisierung (Bettlägerigkeit)

Besondere medizinische Betreuung bei der Pilleneinnahme ist notwendig bei:

- Alter über 40 Jahre
- Raucherinnen über 35 Jahre
- Epilepsie
- Zuckerkrankheit (Diabetes), besonders zu Beginn der Behandlung
- Neigung zu Depressionen
- akuter Operationsindikation (wenn die Pille nicht rechtzeitig 4–6 Wochen zuvor abgesetzt wurde)
- ausgeprägter Krampfaderbildung oder abgelaufener Venenentzündung
- Übergewichtigkeit (Adipositas)
- Fettstoffwechselstörungen
- Myome (gutartige Muskelgeschwülste) der Gebärmutter
- Endometriose (Veränderung der Gebärmutter-schleimhaut)
- Mastopathie («knotige Brust«)
- Zwischenblutungen (als möglicher Hinweis auf verminderte Sicherheitswirkung der Pille)
- gleichzeitige Einnahme von Medikamenten, die die Gefahr einer Thrombose (Blutgerinnselbildung) erhöhen
- Migräne (auf einen Punkt zentrierte Kopfschmerzen)
- Gelbsucht und Juckreiz bei vorangegangenen Schwangerschaften
- Herpes (Viruserkrankung mit Bläschenbildung) während früherer Schwangerschaften.

Leider gibt es noch kein unkompliziertes Testverfahren, das voraussagen kann, welche Krankheiten und Nebenwirkungen bei einer Frau auftreten können, wenn sie die Pille nimmt. Manche können Beschwerden bekommen, wie Übelkeit, Kopfschmerzen, Gewichtsveränderungen, Spannungen in der Brust oder schwache Blutungen zwischen den Perioden. Diese hören meist auf, sobald sich der Körper an die künstlichen Hormone gewöhnt hat. Wenn allerdings diese Beschwerden längere Zeit anhalten, sollte ein Pillenwechsel erwogen werden.

Können Jugendliche die Pille nehmen?

Die Pille wird von Jugendlichen meist besser vertragen als von älteren Frauen, insbesondere wenn es sich um sehr niedrig dosierte Pillen (sogenannte »Mikro-Pillen«) handelt. Wichtig ist aber auch hier eine vorhergehende ausführliche ärztliche Beratung und eine gründliche körperliche Untersuchung.

Jugendliche Raucherinnen sollten natürlich besonders bei der Benutzung der Pille ihren Zigarettenverbrauch verringern, besser noch das Rauchen aufgeben.

Für Jugendliche besonders geeignet sind niedrig dosierte Kombinations- und Stufenpräparate sowie 2-Phasen-Pillen, wenn sie pünktlich eingenommen werden.

Wie lange darf man die Pille nehmen?

Frauen ab 35 Jahren sind für bestimmte Krankheiten anfälliger als jüngere Frauen. Deshalb sollten Frauen in diesem Alter über alternative Verhütungsmethoden nachdenken. Für eine Frau über 40 Jahre sind die Risiken bei Einnahme der Pille noch größer, vor allem, wenn es Gründe gibt, die ein Herz- oder Gefäßleiden befürchten lassen.

Im allgemeinen ist bei Nichtraucherinnen, die die Pille nehmen, das Gesundheitsrisiko kleiner als bei Raucherinnen. Wir wissen heute auch, daß sich die Nebenwirkungen der Pille hauptsächlich bei Raucherinnen oder Frauen, die älter als 35 Jahre sind, bemerkbar machen.

Wann sollte die Pille sofort abgesetzt werden?

- Plötzliche Seh- oder Hörstörungen
- Auftreten oder Verstärkung einer Migräne
- plötzliche Herzbeschwerden (Angina pectoris, Herzinfarkt) oder Störungen der Hirndurchblutung (Schwindelerscheinungen, Übelkeit, Kopfschmerzen)
- Ansteigen des Blutdrucks über 140/90 mm Hg
- Gelbfärbung der Augen oder der Haut (Icterus)
- Leberentzündung, anhaltendes und verstärktes Hautjucken

- rasches Wachstum von Knoten in der Gebärmutter und in der Brust
- längere Bettlägerigkeit bei Krankheiten oder nach Unfällen; 4–6 Wochen vor und nach größeren Operationen
- Zunahme von epileptischen Anfällen.

Selbstverständlich müssen Frauen die Pille auch absetzen, sobald sie sich eine Schwangerschaft wünschen.

Pille vergessen – oder zu spät eingenommen?

Die Pille muß regelmäßig täglich eingenommen werden, das heißt alle 24 Stunden, mit Ausnahme der einwöchigen Einnahmepause. Ob dies jeweils morgens oder abends geschieht, bleibt jeder Frau selbst überlassen und ist von ihren persönlichen Lebensgewohnheiten abhängig. Dieser selbstgewählte Einnahmerhythmus sollte korrekt eingehalten werden. Ohne Gefährdung des Verhütungsschutzes können nachfolgend aufgeführte Zeiten der Verspätung hingenommen werden:

- bis spätestens 12 Stunden bei der Ein-Phasen-Pille und den Zwei- und Drei-Stufen-Präparaten,
- bis spätestens 6 Stunden bei den Zwei-Phasen-Pillen,
- bis spätestens 2 Stunden bei der Mini-Pille.

Werden diese Zeiten überschritten, muß davon ausgegangen werden, daß für den laufenden Monatszyklus keine ausreichende Verhütungssicherheit mehr besteht.

Dies gilt auch dann, wenn eine Pille vollständig vergessen wurde.

In beiden Fällen ist es ratsam, zusätzlich eine weitere Verhütungsmethode (z. B. Kondom, Diaphragma mit Creme) anzuwenden, und zwar 14 Tage lang – unabhängig von der nächsten Blutung.

Außerdem sollte die Pilleneinnahme in diesem Zyklus trotzdem fortgesetzt werden, um zu vermeiden, daß es zu einer vorzeitigen Blutung und zu Zyklusunregelmäßigkeiten kommt. Wenn Sie Zweifel haben, fragen Sie Ihre(n) Ärztin/Arzt.

Schadet die Pille der Muttermilch?

Schwache Hormonspuren von Verhütungspillen gehen in die Muttermilch über. Bisher wurden jedoch keine schädlichen Wirkungen bei Kindern bekannt, die gestillt wurden. Da der Östrogenanteil der kombinierten Pille

die Muttermilch-Menge vermindert, sollte in dieser Zeit bevorzugt eine Mini-Pille benutzt werden, die nur das Gelbkörperhormon enthält.

Besonders günstig in dieser Zeit sind nichthormonelle Methoden der Familienplanung, wie das Kondom, das Diaphragma oder die Gebärmutterspirale.

Verändern Medikamente die Wirkung der Pille?

Medikamente gegen Krampfanfälle sowie Schmerzmittel, Beruhigungsmittel und Antibiotika können die Wirksamkeit der Pille vermindern. So kann es trotz regelmäßiger Pilleneinnahme zu einer ungewollten Schwangerschaft kommen.

Eine ähnliche Verminderung der Wirksamkeit kann auch infolge von häufigem Erbrechen und Durchfall bei Magen-Darm-Erkrankungen auftreten.

Das erste Zeichen dafür können in all diesen Fällen unregelmäßige Schmierblutungen sein.

Frauen, die mit der hormonellen Verhütung beginnen möchten, sollten daher der Ärztin oder dem Arzt alle Medikamente nennen, die sie bereits einnehmen. Ebenso sollten sie bei Behandlung wegen Krankheit oder Unfall der Ärztin/dem Arzt ihre Pillensorte mitteilen.

Beeinflußt die Pille den Blutdruck?

Bei den meisten Frauen zeigen sich bei der Einnahme der Pille keinerlei Veränderungen des Blutdrucks. Da aber auch ein Ansteigen des Blutdrucks vorkommen kann, sollte jede Frau, die die hormonale Verhütungsmethode benutzt, der Empfehlung ihrer Ärztin/ihrer Arztes folgen und ihren Blutdruck in halbjährlichen Abständen kontrollieren lassen.

Kann die Pille Krebs verursachen?

Sehr gründliche Untersuchungen, insbesondere in den letzten fünf Jahren, zeigen, daß die Pille keine bösartigen Tumore in den Eierstöcken und der Gebärmutter-schleimhaut hervorruft. Die Pilleneinnahme stellt sogar einen gewissen Schutzfaktor gegen diese Erkrankungen dar. Dies gilt auch für die Entwicklung von gutartigen

Knoten in der Brust. Es gibt keinen Zusammenhang zwischen dem Entstehen von Brustkrebs und gleichzeitiger Pilleneinnahme.

Unabhängig davon sollte aber für jede Frau die regelmäßige Vorsorgeuntersuchung selbstverständlich sein. Auch sollte sich jede Frau die Selbstuntersuchung der Brust erläutern lassen. Gerade das Selbsterkennen von zyklusbedingten Veränderungen (z. B. Empfindlichkeit der Brust vor der Periode) kann zu einer echten und wirkungsvollen Vorsorge beitragen.

Beeinflußt die Pille die spätere Fruchtbarkeit?

Wenn eine Frau mit der Pilleneinnahme aufhört, kann der Eisprung unmittelbar im nachfolgenden Zyklus oder auch erst in einigen Monaten einsetzen, was aber viel seltener der Fall ist. Ein noch weiterwirkender Empfängnischutz besteht nach Aufhören der Pilleneinnahme nicht mehr. Jede Frau kann das Wiedereinsetzen der Eisprungtätigkeit selbst durch die Aufzeichnung der morgendlichen Aufwachtemperaturen feststellen (Basal-Temperaturkurve).

Ist die Pille ein Risiko für spätere Schwangerschaften?

Bisher wurde nichts bekannt über eine Zunahme von Mißbildungen bei Babys, deren Mütter vor der Schwangerschaft die Pille eingenommen haben.

Frauen sollten allerdings die Pille nicht einnehmen, wenn sie nicht sicher sind, ob eine Schwangerschaft bereits besteht, da dies möglicherweise dem jungen Embryo schaden könnte. Auch führt die Einnahme einer Pillen-Überdosis nicht zu einer Loslösung der eingesteten Eizelle, das heißt, sie bewirkt keine Abtreibung.

Bewirkt die Pille eine Gewichtszunahme?

Ganz allgemein haben die in der Pille enthaltenen Hormone die Eigenschaft, vermehrt Flüssigkeit im Gewebe zu speichern. Dies ist aber bei jeder Frau sehr unterschiedlich ausgeprägt.

Das Führen von Gewichtstabellen gerade in den ersten Monaten der Pilleneinnahme kann der Ärztin/ dem Arzt und der Frau bei der Frage helfen, ob es ratsam sein könnte, die Pillensorte zu wechseln.

Welche Vorteile hat die Pille?

Wenn die Pille sorgfältig und regelmäßig eingenommen wird, ist sie als Verhütungsmittel fast hundertprozentig zuverlässig. Frauen, die Menstruationsprobleme haben, können unter Einnahme der Verhütungspille deutliche Erleichterung ihrer Beschwerden verspüren; dies gilt insbesondere für unangenehme Spannungsgefühle und Empfindlichkeiten vor der Periode, wie auch für Zwischenblutungen oder Schmerzen bei der Monatsblutung. Die Einnahme der Pille führt zu einem geringeren Blutverlust während der Periode oder verkürzt auch meist die Dauer der Menstruation (Monatsblutung). Dies kann gerade bei Frauen, die zu Blutarmut neigen, von Vorteil sein.

Es besteht außerdem ein gewisser Schutz gegen gutartige Brustknoten und Eierstockzysten und sogar eine geringere Gefahr gegenüber bösartigen Tumoren in den Eierstöcken und in der Gebärmutter Schleimhaut.

Medizinische Betreuung und Vorsorge?

Frauen, die die Pille nehmen, sollten sich regelmäßig von ihrer Ärztin/ihrem Arzt untersuchen lassen. Empfehlenswert ist, in halbjährlichen Abständen eine Untersuchung des Unterleibs und der Brust, eine Kontrolle des Blutdrucks und eine Untersuchung des Urins durchführen zu lassen. In jährlichen Abständen sollte eine Vorsorgeuntersuchung mit Zellastrich vom Gebärmutterhals erfolgen. Die notwendigen Berechtigungsscheine zur kostenlosen Behandlung sind bei allen Krankenkassen erhältlich. Bei Verdacht auf Störungen der Leberfunktion sollten entsprechende Blutkontrollen durchgeführt werden.

Wo bekommt man die Pille?

Die Pille zur Empfängnisverhütung ist ein rezeptpflichtiges Medikament. Sie muß deshalb von Ärztin oder Arzt verschrieben werden und kann dann in allen Apotheken gekauft werden. Die Kosten für die Pille werden von den Krankenkassen nicht erstattet, es sei denn, daß sie zur Behandlung einer Krankheit verschrieben wurde.

Haben Sie weitere Fragen?

Dann wenden Sie sich bitte an Ihre(n) Ärztin/Arzt oder an eine Beratungsstelle von Pro Familia.

Literatur zum Thema

John Guillebaud

Die Pille Reinbek 1982, Rowohlt Verlag.

Unser Körper, unser Leben

Ein Handbuch von Frauen für Frauen. Reinbek 1980, Rowohlt Verlag.

Hinweise zur Verordnung oraler Kontrazeptiva

In: Deutsches Ärzteblatt vom 24. 10. 1984, Nr. 43.

Broschüren der Pro Familia

Folgende weitere Broschüren über Methoden der Familienplanung, Schwangerschaftsabbruch und sexuell übertragbare Krankheiten können Sie in den Beratungsstellen oder über die Bundesgeschäftsstelle der Pro Familia, Cronstettenstr. 30, 6000 Frankfurt/Main 1, Telefon 069/550901, erhalten:

Das Diaphragma

*Informationen über
Methoden für den
»Morgen danach«*

Das Kondom

Sterilisation

*Chemische
Verhütungsmittel*

*Schwangerschafts-
abbruch*

Was Sie wissen müssen,
was Sie beachten
sollten

Die Spirale

*Körperzeichen weisen
den Weg*

*Sexuell übertragbare
Krankheiten*

Was Sie wissen müssen,
wie Sie sich verhalten
sollten

Die Methoden der
Fruchtbarkeitswahr-
nehmung

Broschüren für Ausländer
(in Türkisch, Serbokroatisch, Italienisch, Spanisch,
Portugiesisch, Griechisch):

Wer bietet was . . .

*. . . auf dem Gebiet der Familienplanung, Sexualität
und Partnerschaft, bei Fragen der Gesundheit?*

Informationen, Hinweise, Adressen.

1404_a

Landesverbände der Pro Familia

Baden-

Württemberg

Schloßstr. 60

7000 Stuttgart 1

Tel. (07 11) 61 75 43

Bayern

Türkenstr. 103/I

8000 München 40

Tel. (0 89) 39 90 79

Berlin

Ansbacher Str. 11

1000 Berlin 30

Tel. (0 30) 2 13 90 13

Bremen

Stader Str. 35

2800 Bremen 1

Tel. (04 21) 49 10 90

Hamburg

Tesdorpfstr. 8

2000 Hamburg 13

Tel. (040) 44195 322

Hessen

Hügelstr. 70

6000 Frankfurt/M. 50

Tel. (0 69) 53 32 57

Niedersachsen

Am Hohen Ufer 3 A

3000 Hannover 1

Tel. (05 11) 1 54 59

Nordrhein-

Westfalen

Loher Str. 7

5600 Wuppertal 2

Tel. (02 02) 89 82 122

Rheinland-Pfalz/

Saarland

Schillerstr. 24

6500 Mainz

Tel. (0 61 31) 22 50 22

Schleswig-Holstein

Am Marienkirchhof 6

2390 Flensburg

Tel. (04 61) 8 69 30

Pro Familia Deutsche Gesellschaft für Sexualberatung
und Familienplanung e.V., Cronstettenstraße 30,
6000 Frankfurt/Main 1, Tel. (0 69) 55 09 01

Ihre nächste Beratungsstelle