



Cileste

Am liebsten zu zweit ...



Inhalt

Liebe CILESTE-Verwenderin	3
Am liebsten zu zweit	5
Es war einmal	6
Die Suche nach der Wunderblume	7
Fließband des Lebens	8
Die Pille damals	10
und heute: CILESTE	11
CILESTE: Nicht nur Verhütung, sondern viel mehr	12
Was spricht dafür, was dagegen?	14
Wie Sie CILESTE einnehmen sollen	16
Wann sollen Sie CILESTE am besten einnehmen	17
Was tun, wenn Sie eine Pille vergessen haben?	18
Was tun, wenn Sie eine Pille verloren haben?	18
Wie Sie die Regel verschieben können	19
Wann sollen Sie zu Ihrem Frauenarzt oder Ihrer -ärztin gehen?	20
Wenn Sie sich ein Baby wünschen	21
Kunst und Pille	23
CILESTE und was es sonst noch gibt	25



Liebe Cileste-Verwenderin!



Sie haben von Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin mit CILESTE eine besonders leichte und gut verträgliche Pille empfohlen bekommen.

Die „Pille“. Sie ist wahrscheinlich eines der am besten erforschten Medikamente überhaupt. Rund 40% aller geschlechtsreifen Frauen in den mitteleuropäischen Ländern, die Verhütung betreiben, schlucken die Pille. Weltweit sind es

zig Millionen Frauen, die zu dieser sicheren Methode greifen, um eine ungewollte Schwangerschaft zu vermeiden.

Wie ist es zu dieser umwälzenden und nahezu epochalen Entdeckung gekommen?

Gibt es neben der Empfängnisverhütung noch andere Wirkungen der Pille?

Was ist so besonders an CILESTE?



Dieser kleine Ratgeber beantwortet Ihnen klar und übersichtlich allerlei Wissenswertes - ohne notwendige medizinische Vorkenntnisse.

Wir möchten Ihnen damit helfen, die Anwendung von CILESTE besonders ange-



nehm und problemlos zu machen. Wir versuchen im nachfolgenden, oftmals gestellte Fragen im Zusammenhang mit der Pille zu beantworten.





Am liebsten zu zweit ...



Sie hatten sich lieb. So lieb sogar, daß sie eine Zeitlang ganz für sich, ganz allein zu zweit bleiben wollten, daß da - noch - kein Platz für jemand „Dritten“ war. Das würde später kommen. Rechtzeitig genug. Aber eben - zur „rechten“ Zeit.



Kein anderes Ereignis beeinflußt ein Leben, eine Partnerschaft so sehr wie „ein Kind“. Seit Jahrtausenden bemühen sich die Menschen darum, Empfängnis mit ihrer persönlichen Vorstellung vom Glück in Einklang zu bringen. Und das heißt eben immer auch: eine Schwangerschaft vermeiden zu können.



Heute ist das nichts Besonderes mehr. Dramen, ausgelöst von „Muß“-Partnerschaften, Abtreibungen und sozialem Abstieg sind sehr selten geworden. Die Möglichkeiten sicherer und einfacher Methoden zur Empfängnisverhütung sind in Österreich „jedermann und jederfrau“ jederzeit zugänglich. In der Menschheitsgeschichte ist das





eine einmalig glückliche Situation -
und gerade erst 3 Jahrzehnte alt...



Es war einmal



„Nehmen Sie etwas getrockneten Krokodilkot,
oder auch eine Paste aus Natronsoda und Honig
und verschließen Sie damit das Innere Ihres
Leibes...“ (Tip eines ägyptischen Gynäkologen
unter Pharaon Sesostri III, um 1850 v.Chr.).


Der arabische Philosoph und Doktor Al-Hazi
empfahl dagegen, sich mit Elefantendung und

Honig zuzukleistern. Auch Akazie, Datteln,
Honig und Baumwolle (zu einem Tampon
geformt) sollten vor 3500 Jahren 3 Jahre lang
(!!!) sicher schützen - wie immer das in der Praxis
funktioniert haben mag.




Die Liste der skurrilen Mittelchen ist endlos.
Schwamm drüber. (Apropos: auch Schwämme
mit verschiedenen Tinkturen getränkt und
eingeführt, sollten vor Nachwuchs schützen...)








Die Suche nach der Wunderblume




Wenn sich nicht ein sturer, kauziger Professor schon in den Vierzigerjahren persönlich auf den Weg in den finsternen Dschungel Mexikos begeben hätte, allein mit Buschmesser und Maulesel, ohne Geld für Ausrüstung und Medikamente -



Freundschaften, Beziehungen zwischen Frauen und Männern wären noch lange nicht so frei und selbstbestimmt geworden, wie wir es heute gewohnt sind.



Professor Marker war auf der Suche nach einer Orchidee mit dem schönen Namen „Schwarzköpfchen“. Bei seinen Forschungen hatte er herausgefunden, daß die Wurzeln dieser (übrigens äußerst attraktiven) Blume als einzige unter 400 verwandten Arten einen ganz bestimmten Stoff enthielten,









der einem ganz bestimmten, ganz besonders wichtigen Hormon - dem Progesteron - erstaunlich ähnlich war. Wichtig - für wen?...



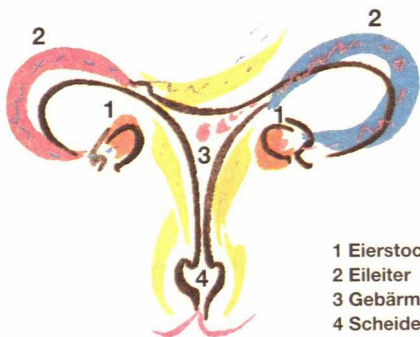
Fließband des Lebens

Monat für Monat reift in den Eierstöcken eine von mehreren hunderttausend Eizellen heran und  begibt sich auf eine tagelange Reise durch den Eileiter - wo sie auch befruchtet werden kann - zur Gebärmutter. Ausgelöst wird dieses regelmäßige Geschehen durch körpereigene „Befehlsstoffe“, die Hormone. Das Wort „Hormon“  kommt übrigens aus dem Griechischen und bedeutet „anregender Wirkstoff“. Eines dieser Hormone, eben das Progesteron, ist dafür verantwortlich, daß es zur Befruchtung der Eizelle kommen kann.

Tatsächlich sind es vor allem zwei Hormone, die das regelmäßige Geschehen während eines monatlichen Zyklus steuern: Östrogen und  Progesteron werden im weiblichen Organismus  gebildet und bereiten die Gebärmutter auf eine etwaige Schwangerschaft vor.



Unter der Pilleneinnahme werden diese zwei Hormone dem Körper künstlich zugeführt. Die Eierstöcke werden somit in einen Ruhezustand versetzt. Keine Eizelle reift mehr heran. Eine Schwangerschaft ist nicht mehr möglich. Hört man mit der Pille auf, nehmen die Eierstöcke aber ihre Funktion automatisch wieder auf. Einer Schwangerschaft steht nichts mehr im Wege.





- 1 Eierstock
- 2 Eileiter
- 3 Gebärmutter
- 4 Scheide



Die Pille damals ...



Die ersten Präparate waren „zur Sicherheit“ hoch dosiert - und unangenehme, wenn auch meist harmlose Nebenwirkungen entsprechend häufig: Gewichtszunahme, unregelmäßige Blutungen, Schwindel, Übelkeit waren Gründe, die sehr oft bei den Frauen zum Absetzen der Pille geführt haben. In der ersten verbreiteten Pille war der Anteil des Pillenhormons Gestagen (ein dem natürlichen Progesteron nachgebautes Hormon) unverhältnismäßig hoch.





und heute: Cileste

CILESTE kommt mit einem Bruchteil davon aus:
bei höherer Sicherheit. Im Vergleich dazu




entspricht heute die Monatsmenge bei
CILESTE annähernd einer Tagesdosis von
damals. CILESTE ist eine sogenannte

„Mikropille“, weil die in ihr enthaltenen Hormone
besonders niedrig dosiert sind. CILESTE
unterscheidet sich von anderen Pillen



durch ein völlig neuartiges Gestagen, Nor-
gestimat. Es ist dem im weiblichen Organismus
vorkommenden Hormon Progesteron in seinen
Eigenschaften sehr ähnlich. Besonders leicht
und sanft, besonders schonend garantiert es
z.B., daß die Gebärmutter Schleimhaut praktisch
unversehrt bleibt.



Vor allem aber: CILESTE ist eine Pille, die
besonders genau und über viele
Jahre auf ihre Wirkung und
eventuelle Nebenwirkungen



untersucht wurde - und Punkt für Punkt die Prüfung mit „hervorragend“ bestanden hat, wie internationale Wissenschaftler bestätigen.



Cileste: Nicht nur Verhütung, sondern viel mehr

Die modernen, leichten Pillen, zu denen CILESTE zählt, schützen nicht nur vor Schwangerschaft, sondern führen zu mehreren, für Sie und Ihr Wohlbefinden sehr wichtigen Verbesserungen:



Schmerzen vor und während der Regel nehmen ab.

Auch die in dieser Zeit oft auftretenden Reaktionen von erhöhter Reizbarkeit und Anspannung lassen meist erheblich nach.



Die Stärke und ebenso die Dauer Ihrer Blutung werden geringer.

Auch Ihr Zyklus wird regelmäßiger.



Lästige Probleme mit der Haut (Pickel, unreine Haut) und mit fettigem Haar bessern sich deutlich oder verschwinden sogar.



Die Neigung hin und wieder depressiv verstimmt zu sein, sinkt deutlich. Dieser positive Effekt hat damit zu tun, daß unter CILESTE Ihr psychisches Wohlbefinden günstig beeinflußt wird.




Auch gibt es unter CILESTE so gut wie keine Gewichtszunahme.




Die früher übliche monatelange Pillenpause wird überflüssig. Sie können CILESTE ohne weiteres über einen längeren Zeitraum einnehmen.










*Was spricht dafür,
was dagegen?*



Pillen, wie CILESTE, schützen auch vor bestimmten Erkrankungen:

- 
- Blutarmut durch Eisenmangel
- 
- 
- Eierstock- und Gebärmutterkrebs
- 
- Eierstockentzündungen
- 
- Gutartige Brustdrüsenveränderungen

treten bei Frauen, die die Pille nehmen, seltener auf.

Wichtig!



Lassen Sie sich bitte zweimal im Jahr von Ihrem Frauenarzt untersuchen.

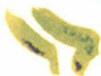
Bei starken Raucherinnen, Zuckerkranken, Übergewichtigen und Patientinnen mit

Venenleiden empfiehlt sich zusätzlich eine jährliche internistische Untersuchung. Und noch eines: wenn Sie älter als 35 Jahre sind, entscheiden Sie sich bitte entweder für das Rauchen oder die Pille. Beides zusammen kann Gefäßschäden verursachen.



Die Pille ist das sicherste Verhütungsmittel und auch das einzige, das ein ungezwungenes Zusammensein zwischen Mann und Frau nicht stört. CILESTE ist einer der angenehmsten Wege, den Zeitpunkt einer Schwangerschaft selbst bestimmen zu können.

Allerdings: Schutz vor Geschlechtskrankheiten oder vor Gefahren wie Aids kann die Pille nicht bieten. Hier sorgen Kondome bei eventuellen Risiko-Kontakten für einen wichtigen zusätzlichen Schutz.





Wie Sie Cileste einnehmen sollen

Wenn Sie die Pille das erste Mal nehmen: warten Sie den Beginn Ihrer Periode ab. Am ersten Tag der Regel nehmen Sie die Tablette aus der Packung, die mit dem entsprechenden Wochentag gekennzeichnet ist. Dann nehmen Sie jeden Tag eine Tablette, bis nach 21 Tagen die Packung leer ist.

Setzen Sie dann eine Woche mit der Einnahme aus. Während dieser Zeit tritt eine menstruationsähnliche Blutung ein, die aber wahrscheinlich leichter und schmerzloser verlaufen wird, als Sie es bisher gewohnt waren.

Nach dieser 7-Tage-Pause beginnen Sie mit einer neuen Packung CILESTE und zwar unabhängig davon, ob die Blutung anhält oder nicht. Ein Beispiel: wenn Sie die letzte Tablette an einem Mittwoch genommen haben, beginnen Sie eine Woche später am Donnerstag.

Wann sollen Sie Cileste am besten einnehmen

1x täglich, wirklich jeden Tag, am besten immer zur gleichen Tageszeit. Suchen Sie sich den täglichen Zeitpunkt aus, der Ihnen gefühlsmäßig am ehesten liegt - beim Zähneputzen, zum Frühstück, vor dem Schlafengehen.





Was tun, wenn Sie eine Pille vergessen haben?

Sollten Sie die Einnahme wirklich einmal länger als 12 Stunden versäumt haben, oder sollten 4 Stunden nach der Pilleneinnahme Erbrechen oder starker Durchfall auftreten (der Wirkstoff ist dann nämlich noch nicht aufgenommen worden), ist ein sicherer Schutz nicht mehr gegeben. Sie müssen dann für den Rest des Zyklus eine zusätzliche Verhütungsmethode anwenden. Welche für Sie in Frage kommt, erfahren Sie am besten von Ihrem Arzt.



Was tun, wenn Sie eine Pille verloren haben?



Nehmen Sie bitte einfach die Pille vom nächsten Tag. Sie nehmen dann immer die Pille des folgenden Tages. Es fehlt Ihnen zwar am Ende eine Tablette - CILESTE bietet aber dennoch einen sicheren Schutz.

Wie Sie die Regel verschieben können



Wenn Sie möchten, daß Ihre Regel früher einsetzt, hören Sie mit der Pilleneinnahme frühestens 7 Tage vor dem Packungsende auf. Je nachdem, wann Sie aufhören, stellt sich ca. 2-3 Tage danach die Regel ein. Wollen Sie die Regel hinausschieben, so nehmen Sie ohne die übliche 7-Tage-Pause die Pille weiter. Empfehlenswert ist es aber, nicht länger als 1 Woche die Regel hinauszuschieben.



*Wann sollen Sie zu
Ihrem Frauenarzt
oder Ihrer -ärztin
gehen?*



Zweimal im Jahr auf jeden Fall



Wenn unter der Pilleneinnahme unregelmäßige Blutungen über mehrere Zyklen auftreten




Wenn die Regel ausbleibt



Wenn es unter der Pilleneinnahme zu migräneartigen Kopfschmerzen oder Sehstörungen (z.B. Doppelsehen, Flimmern vor den Augen) kommt oder Beschwerden wie Krampfadern, Schmerzen und Schwellungen an den Armen und Beinen auftreten

Bitte nehmen Sie sich ein wenig Zeit, um auch die Gebrauchsinformation aufmerksam durchzulesen.





Sie finden weitere Hinweise aufgelistet, die Ihnen Aufschluß darüber geben, wann Sie ebenfalls ärztlichen Rat einholen sollten.

Wenn Sie sich ein Baby wünschen

Sobald Sie mit CILESTE aufhören, nehmen spätestens nach 3 Monaten Ihre Eierstöcke ihre Funktion wieder auf. Das bedeutet, Sie können schwanger werden, wenn Sie sich dafür entscheiden. Die Pille macht weder unfruchtbar, noch hat sie einen störenden Effekt auf den Verlauf der Schwangerschaft danach.



Cileste
 Mikropille zur Empfängnisverhütung
 1 x 21 Tabletten zum Einnehmen



7



Der Arzt hat Ihnen Cileste empfohlen. Bitte nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um diese "Gebrauchsinformation" durchzulesen.

GEBRAUCHSINFORMATION

Cileste
 Tabletten



Z. Nr.: 118685
 © CILAG '73

Hersteller: CILAG AG Schaffhausen/Schweiz
 Vertrieb: JANSSEN & CILAG PHARMA, 1230 Wien

Zusammensetzung
 Was ist in Cileste enthalten?
 1 Tablette enthält 0,20mg Norgestrel und 0,035mg Ethinodiolat

Eigenschaften und Wirksamkeit
 Wie wirkt Cileste?
 Cileste ist eine "Pille" zur Empfängnisverhütung. Sie wird durch den Hormonspiegel im Blut reguliert. Cileste wirkt durch die Verhinderung der Eizunfallung im Uterus und die Verhinderung der Einnistung der Eizelle in die Gebärmutter.

einen Monatspackung die Blutveränderung eingetommen hat eine Schwangerschaft. Sie sollten Packung Ihren Arzt konsultieren.

Gegenanzeigen
Wann sollten Sie Cileste nicht einnehmen?
 Wie bei jeder "Pille" ist es auch bei Cileste wichtig, Ihren Arzt regelmäßig über Ihren Gesundheitszustand zu informieren. Vor allem bei bestimmten Krankheiten ist Vorsicht geboten.

- Cileste darf nicht eingenommen werden bei Schwangerschaft, bei bestehenden oder vermuteten Brusttumoren oder bei Lebererkrankungen, bei Bluthochdruck, bei Diabetes mellitus, bei Herz-Kreislauferkrankungen, bei Gallensteinerkrankungen, bei Nierenerkrankungen, bei Epilepsie, bei Depressionen, bei Migräne, bei Porphyria cutanea tarda, bei Porphyria erythromelanica, bei Porphyria cutanea tarda, bei Porphyria erythromelanica, bei Porphyria cutanea tarda, bei Porphyria erythromelanica.

Kunst und Pille



Kann man Medikamente anmutig verpacken? Für uns war diese Idee von Anfang an sehr bestechend und faszinierend zugleich. Wenn Sie CILESTE in die Hand nehmen, werden Sie merken, daß bei der Wahl der Illustration ein besonderer Wert auf schöne Farbgebung und stimmungsvolle Optik gelegt wurde.





Neben dem qualitativen Inhalt und der sachlichen Information transportiert die äußere Hülle von CILESTE eine gewisse ästhetische und künstlerische Botschaft. Wir haben eine international tätige Künstlerin eingeladen, innovative Gestaltungsideen zu kreieren, die genau auf das Produkt „Pille“ abgestimmt sind. Mit viel Phantasie und





Esprit verpaßte sie CILESTE ein neues Kleid, das nun bunt und fröhlich vor Ihnen liegt. Weit weg vom grauen „Medikamenten Look“.






Als erfreulicher Nebeneffekt wurde gleichzeitig auch die Patienteninformation umgekrempelt.

Die verständliche Wortwahl, das freundliche Erscheinungsbild erleichtern Ihnen das Lesen und vermitteln gleichzeitig das Gefühl, gut informiert zu sein.



Es stimmt einfach alles: auch beim Etui ist auf die Erwähnung des Namens diskret verzichtet worden, nicht zuletzt deshalb, um Ihre Intimsphäre nicht zu stören.

Wir wünschen Ihnen mit CILESTE eine angenehme Zeit!





Cileste und was es sonst noch gibt

Methode	Art	Sicherheit
Sterilisation	operativ	sehr sicher
Spirale	mechanisch	sicher
Scheiden-Diaphragma (+spermizide Creme)	mechanisch	sicher
Chemische Verhütungsmittel (Schaum, Spray, Zäpfchen)	chemisch	bedingt sicher
Kondom	mechanisch	bedingt sicher (kann reißen)
Temperaturmeßmethode	natürlich	unsicher
Koitus interruptus	natürlich	unsicher
Kalender-Methode (Knaus-Ogino)	natürlich	unsicher



Janssen-Cilag, 1230 Wien, Telefon: 0222/610 30 - 0



Cileste

52 x 41 mm

Türkisch

Gebrauchsanweisung für
CILESTE

CILESTE NASIL ALINIR?

1. Bir sonraki adet kanamasının başlamasını **BEKLEYİNİZ** ve kanamanın 1. gününde ilk **CILESTE** tabletini alınız. Mümkünse doğum kontrol hapını hergün aynı saatte ve en iyisi akşam yemeğinden sonra alınız.

21 gün süre ile her gün bir tane hap alınız. Hapları hangi sırayla ambalajdan çıkarıp alacağınız bir ok ile gösterilmiştir. 21 hapın hepsini aldıktan sonra 7 gün ara veriniz. Bu yedi gün zarfında adet kanamanız başlayacaktır.



Yedi günlük aradan sonra yeni bir **CILESTE** ambalajına başlayınız ve kanamanın sona erip ermediğine bakmadan ilk hapi alınız. İlk hapi alacağınız gün, birinci ambalaja başladığınız gün ile aynı olmalıdır.

Örnek: Aybaşı kanaması bir cuma günü başlarsa, o gün ilk **CILESTE** tabletini almanız gereklidir. 21 tabletin hepsini aldıktan sonra 7 gün ara verip, aybaşı kanamasının ne zaman başlayıp ne kadar devam ettiğine bakmadan yine cuma günü yeni ambalajdan ilk hapi alınız.

Serbokroatisch

Gebrauchsanweisung für
CILESTE

KAKO SE UZIMA **CILESTE**?

1. SAČEKAJTE sledeću menstruaciju i prvog dana krvarenja popijte prvu tabletu **CILESTE**. Ako je moguće, uzimajte tabletu uvek u isto vreme, najbolje posle večere.

Tablete se uzimaju 21 dan, i to svakog dana po jedna. Redosled uzimanja tableta je označen strelicom. Kada ste popili 21. tabletu, napravite pauzu od 7 dana. U to vreme dobiti ćete menstruaciju.



Posle pauze od sedam dana počnite da uzimate novo pakovanje **CILESTE**. Prvu tabletu popijte bez obzira na to da li krvarenje još traje ili je izostalo. Uzimanje tableta počnite istog dana kao i kod prvog pakovanja.

PRIMER: Ako menstruacija počne u petak, onda morate prvu tabletu **CILESTE** uzeti tog dana. Kada potrošite svih, 21 tableta, napravite pauzu od sedam dana. Nezavisno od početka i trajanja krvarenja počnite opet u petak uzimanjem prve tablete sledećeg pakovanja.

Polnisch

Gebrauchsanweisung für
CILESTE

W JAKI SPOSOB ZAZYWA SIĘ
CILESTE?

1. ZACZEKAC do następnej miesiączki i pierwszego dnia miesiączki należy zażyć pierwszą tabletkę **CILESTE**. O ile możliwe tabletki należy zażywać zawsze o tej samej godzinie, najlepiej po kolacji.

Tabletki należy zażywać codziennie przez 21 dni. Kierunek pobierania oznaczono strzałką. Po spożyciu 21 tabletek należy zrobić siedmiodniową przerwę. W tym okresie czasu nastąpi miesiączka.



Po siedmiodniowej przerwie należy rozpocząć z następną paczką **CILESTE** i pierwszą pigułkę należy spożyć niezależnie od tego, czy miesiączka jeszcze trwa czy skończyła się. Spożywanie należy rozpocząć tego samego dnia jak przy pierwszej paczce.

Przykład: Jeżeli miesiączka nastąpiła w piątek, to jeszcze tego samego dnia należy zażyć pierwszą tabletkę **CILESTE**. Po zażyciu wszystkich 21 tabletek następuje przerwa przez 7 dni i niezależnie od rozpoczęcia lub trwania miesiączki należy zaczynać znowu w piątek od pierwszej tabletki następnej paczki.