

Sichere und zeitgemäÙe



Verhütung ohne Östrogen



Inhalt

Editorial	3
<hr/>	
MIT SICHERHEIT EROTISCH	
Unbeschwert die Sexualität genießen	5
<hr/>	
AUF SIE IST VERLASS!	
Desogestrel verhindert Eisprung und Befruchtung	6
<hr/>	
WENIGER IST MEHR	
Östrogenfreie Verhütung als wertvolle Alternative	7
<hr/>	
ZWEIFACH HÄLT BESSER	
Wie Desogestrel den Sex sicher macht	8
<hr/>	
EINMAL TÄGLICH	
Die richtige Einnahme der Pille ohne Östrogen	11
<hr/>	
BABY AN DER MILCHBAR	
Hormonelle Verhütung während der Stillzeit	12
<hr/>	
MUSS NICHT, ABER KANN	
Nebenwirkungen der Pille ohne Östrogen	14
<hr/>	
DIE MISCHUNG MACHT'S? NICHT IMMER!	
Manche Medikamente vertragen sich nicht mit der Pille ohne Östrogen	15
<hr/>	
PASSEN WIR ZUSAMMEN?	
Für welche Frauen die Pille ohne Östrogen nicht geeignet ist	16
<hr/>	
UND JETZT EIN BABY	
Die Rückkehr der Fruchtbarkeit	18
<hr/>	
FAQ	
Fragen und Antworten	20
<hr/>	

Liebe Leserinnen,

was tun, wenn Sie den Wunsch nach Verhütung mit der Pille hegen, jedoch aus bestimmten Gründen auf die Einnahme von Östrogenen verzichten wollen? Dann besteht grundsätzlich die Möglichkeit, nach Rücksprache mit Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt sich eine Pille ohne Östrogen verschreiben zu lassen.

In dieser Broschüre möchten wir Ihnen die Pille ohne Östrogen, die das Gestagen Desogestrel enthält, näher vorstellen. Besonders stillende Mütter greifen auf diesen Pillentyp zurück. Aber auch aus anderen medizinischen Gründen kann die Pille ohne Östrogen eine Alternative sein. Die hier beschriebene Pille ohne Östrogen kann es dabei im Gegensatz zur herkömmlichen Minipille in Sachen Verhütungssicherheit sogar mit den Kombinationspräparaten aufnehmen. Mehr dazu finden Sie auf den folgenden Seiten.

Viel Spaß bei der Lektüre.



MIT SICHERHEIT EROTISCH

Unbeschwert die Sexualität genießen

Rezepte für ein erfülltes Sexualeben gibt es nicht. Doch Unbeschwertheit ist für die meisten Menschen ein besonders wichtiger Erotikfaktor. Die Angst vor einer unerwünschten Schwangerschaft kann sich negativ auf die „schönste Nebensache der Welt“ auswirken. Deswegen ist für Frauen, die (momentan) kein Baby möchten, Empfängnisverhütung ein wichtiges Thema.

Viele Frauen wählen hormonelle Verhütungsmittel. Kein Wunder – sie sind einfach anzuwenden und bieten hohe Verhütungssicherheit. Ein modernes empfängnisverhütendes Medikament ist die Pille ohne Östrogen. Die Pille ohne Östrogen hat sich in den letzten Jahren als Alternative zur Kombinationspille etabliert und wird vielfach angewendet. Die Pille ohne Östrogen ermöglicht es vielen Frauen auf unkomplizierte Weise zu verhüten – oft sogar dann, wenn andere Hormonpräparate nicht infrage kommen.





AUF SIE IST VERLASS!

Desogestrel verhindert Eisprung und Befruchtung

Auch Pillen ohne Östrogen, die das Gestagen Desogestrel enthalten, sind verschreibungspflichtige Verhütungsmittel. In jeder dieser Pillen steckt eine geringe Dosis (75 Mikrogramm) des synthetischen Hormons Desogestrel.

Täglich wird eine davon zur ungefähr gleichen Uhrzeit eingenommen.

Desogestrel ist dem Hormon Progesteron, das der weibliche Körper insbesondere in der zweiten Zyklusphase selbst in den Eierstöcken produziert, sehr ähnlich. Wie sein natürliches Vorbild erzeugt auch dieses künstliche Gestagen kleine Veränderungen im Stoffwechsel.

Durch regelmäßige Einnahme werden sowohl Eisprung (Ovulation) als auch Befruchtung praktisch nahezu unmöglich; eine unerwünschte Schwangerschaft somit auch.

WENIGER IST MEHR

Östrogenfreie Verhütung als wertvolle Alternative

Die Pille ohne Östrogen ist eine wertvolle Option für viele Frauen – zum Beispiel für solche, die prinzipiell die Hormonbelastung für ihren Körper sehr niedrig halten möchten.

Auch für Frauen, die aus gesundheitlichen Gründen keine östrogenhaltigen Präparate nehmen dürfen, kann die Pille ohne Östrogen eine Alternative sein. Im Gegensatz zum Kombinationspräparat enthält sie als einzigen Wirkstoff ein synthetisches Gestagen. Für stillende Frauen, die keine Östrogene einnehmen dürfen, ist die Pille ohne Östrogen ebenfalls geeignet.

Darüber hinaus kann sie für Frauen mit Bluthochdruck, Migräne und Übergewicht sowie für Raucherinnen evtl. eine gut verträgliche Alternative sein. In diesen Fällen ist es besonders wichtig, den Rat Ihrer Ärztin bzw. Ihres Arztes zu befolgen.



ZWEIFACH HÄLT BESSER

Wie Desogestrel den Sex sicher macht

Das in der Pille ohne Östrogen enthaltene Hormon Desogestrel hat mehrere Wirkungen:

- ▶ So sorgt das Hormon dafür, dass der Schleim am Gebärmuttereingang (sog. Zervikalschleim) stets zäh bleibt und einen Pfropf bildet. Für Spermien, die zur Befruchtung der Eizelle den Eileiter erreichen müssen, gibt es also kein Durchkommen.

- ▶ Und noch einen weiteren besonders wichtigen Effekt hat Desogestrel: Es verhindert den Eisprung (Ovulation).

Diese Ovulationshemmung macht die Pille ohne Östrogen besonders sicher, insbesondere im Vergleich mit der Levonorgestrel-haltigen Minipille. Durch die enthaltene Menge Desogestrel ist die Pille ohne Östrogen so verhütungssicher wie eine kombinierte Pille.





EINMAL TÄGLICH

Die richtige Einnahme der Pille ohne Östrogen

Jeder Blister der Pille ohne Östrogen enthält 28 Filmtabletten. Anwenderinnen nehmen täglich eine Tablette ein. Idealerweise geschieht dies immer zur gleichen Uhrzeit, zum Beispiel zum Abendessen. Als Gedankenstütze kann ein Handyalarm hilfreich sein.

Wird die Einnahme einer Pille vergessen, so kann diese wie bei Kombinationspillen innerhalb von zwölf Stunden nachgeholt werden. In diesem Fall bleibt die Verhütungswirkung erhalten. Dies ist ein Vorteil des enthaltenen Gestagens Desogestrel gegenüber der Levonorgestrel-haltigen Minipille, bei der das „Toleranz-Zeitfenster“ bereits nach Ablauf von drei Stunden beendet ist.

Im Gegensatz zur Kombinationspille wird bei der Pille ohne Östrogen keine Pillenpause eingelegt, in der die Blutung einsetzt. Sobald ein Blister mit der letzten Tablette aufgebraucht ist, geht es am nächsten Tag mit einem neuen Blister weiter.





BABY AN DER MILCHBAR

Hormonelle Verhütung während der Stillzeit

Stillen galt lange Zeit als Verhütungsmittel. Allerdings ist dies ziemlich unzuverlässig. Frauen, die nach der Geburt ihres Kindes einen wirklich verlässlichen Empfängnischutz möchten, brauchen andere Möglichkeiten.

Mit der Einnahme der östrogenfreien Pille kann schon drei Wochen nach der Entbindung begonnen werden. Im Allgemeinen werden weder Menge noch Qualität der Muttermilch negativ beeinflusst. Die Verwendung der Pille ohne Östrogen ergab bisher keinen Hinweis, dass die Entwicklung des gestillten Kindes beeinträchtigt wird.





MUSS NICHT, ABER KANN

Nebenwirkungen der Pille ohne Östrogen

Wie bei anderen Arzneimitteln können auch durch die Einnahme der Pille ohne Östrogen Nebenwirkungen auftreten. Im Allgemeinen sind diese Nebenwirkungen jedoch geringer als bei der Einnahme von Kombinationspillen.

Vor allem in den ersten Einnahmemonaten kann es unter der Pille ohne Östrogen zu unregelmäßigem Zyklus und Zwischenblutungen kommen. Auch wenn diese Schwankungen als unangenehm empfunden werden, lohnt es sich durchzuhalten. Denn bei vielen Anwenderinnen stellt sich die Regelmäßigkeit wieder ein.

Bei einem Teil der Frauen bleibt die Periode ganz aus. Manche Anwenderinnen sehen darin etwas Unnatürliches oder machen sich Sorgen über eine mögliche Schwangerschaft. Andere Anwenderinnen dagegen empfinden das eher als eine Entlastung.

Zu Beginn der Einnahme sind weitere Nebenwirkungen möglich, verschwinden jedoch mitunter nach einiger Zeit. Treten starke Beschwerden neu auf oder halten Nebenwirkungen über einen längeren Zeitraum an, sollte die Ärztin/der Arzt informiert und über einen Wechsel der Verhütungsmethode nachgedacht werden.

Weitere Informationen dazu lesen Sie bitte in der Packungsbeilage oder fragen Sie Ihre Frauenärztin/Ihren Frauenarzt.

DIE MISCHUNG MACHT'S? NICHT IMMER!

Manche Medikamente vertragen sich nicht mit der Pille ohne Östrogen

Nimmt eine Frau neben der Pille ohne Östrogen noch andere Medikamente ein, so hat diese „Mischung“ möglicherweise unerwünschte Folgen. Der Empfängnischutz kann durch sogenannte Wechselwirkungen beeinträchtigt werden.

Zu diesen Medikamenten, die sich nicht mit der Pille ohne Östrogen vertragen, gehören unter anderem bestimmte Antibiotika zur Behandlung von Tuberkulose, Antiepileptika, HIV-Medikamente sowie Johanniskrautpräparate.

Es ist daher wichtig, Ihre Ärztin/Ihren Arzt über alle parallel eingenommenen Arzneien zu informieren, selbst wenn diese rezeptfrei sind. Auch Ihre Apothekerin/Ihr Apotheker bespricht mit Ihnen gerne mögliche Wechselwirkungen!



PASSEN WIR ZUSAMMEN?

Für welche Frauen die Pille ohne Östrogen nicht geeignet ist

Manche Frauen sollten aus medizinischen Gründen auf die Einnahme der Pille ohne Östrogen verzichten, etwa bei bestimmten Erkrankungen. Denn dann könnte die Einnahme dieses Verhütungsmedikaments gefährlich werden.

Zu diesen Erkrankungen gehören Thrombosen, Lebererkrankungen, ungeklärte vaginale Blutungen oder Allergien gegen Bestandteile des Medikaments. Auch bei bestimmten Tumoren kommt die Pille ohne Östrogen nicht infrage, zum Beispiel bei Brustkrebs.

Bei bestimmten Krankheiten ist es notwendig, mit der Ärztin/dem Arzt die eventuellen Risiken der Pille ohne Östrogen genau abzuwägen – möglicherweise überwiegt der Nutzen. Eine ganz individuelle Entscheidung ist beispielsweise wichtig, wenn Epilepsie, Bluthochdruck, Diabetes, Tuberkulose oder Leberkrebs in der Krankengeschichte stehen.

Um mehr über Gegenanzeigen und Warnhinweise zu erfahren, lesen Sie bitte die Packungsbeilage oder sprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt.



UND JETZT EIN BABY

Die Rückkehr der Fruchtbarkeit

Viele Anwenderinnen von hormonellen Verhütungsmitteln möchten zu einem späteren Zeitpunkt gerne ein Baby bekommen. Doch wie schnell kommt es nach dem Absetzen der Pille ohne Östrogen zu einer Schwangerschaft?

Die Fruchtbarkeit kehrt normalerweise rasch zurück. Mitunter kommt es sogar schon wenige Tage nach dem Einnahmestopp wieder zu einem Eisprung. Der natürliche Zyklus pendelt sich bei den meisten Frauen innerhalb von Wochen bzw. Monaten wieder ein und eine Empfängnis ist möglich.



FAQ

Fragen und Antworten

Wie wirkt die Pille ohne Östrogen?

Die Pille ohne Östrogen enthält als Wirkstoff das Gestagen Desogestrel. In der vorliegenden Dosierung unterdrückt Desogestrel den Eisprung. Zusätzlich wird durch Verdickung des Schleims am Gebärmutterhals eine praktisch undurchlässige Barriere für Spermien aufgebaut.

Ist die Pille ohne Östrogen sicher?

Die Pille ohne Östrogen hat die gleichen verhütenden Wirkungen wie kombinierte Pillen, die Östrogen und Gestagen enthalten. Die Pille ohne Östrogen braucht nur das Hormon Desogestrel, um genauso sicher zu sein wie eine herkömmliche Pille. Bei einer regelmäßigen Einnahme der Pille tritt damit der Schutz vor einer Schwangerschaft ein.

Welche Frauen profitieren besonders von der Pille ohne Östrogen?

Die Pille ohne Östrogen ist für viele Frauen geeignet, die keine Östrogene einnehmen wollen oder dürfen. Somit erweist sich die Pille ohne Östrogen gerade für Stillende als eine geeignete Verhütungsmethode. Jedoch auch Raucherinnen und übergewichtigen Frauen wird empfohlen, statt östrogenhaltiger Pillen die Pille ohne Östrogen zu verwenden. Auch für Frauen, die vor Verwendung der Pille ohne Östrogen über schmerzhafte Monatsblutungen klagten, kann diese Pille eine Alternative sein.

Wie wird die Pille ohne Östrogen eingenommen?

Mit der Einnahme wird am ersten Tag Ihrer Monatsblutung begonnen. Nehmen Sie dann täglich zum etwa gleichen Zeitpunkt eine Pille ein. Eine Pillenpause, wie sie von der herkömmlichen Pille bekannt ist, fällt bei der Pille ohne Östrogen weg. Sie beginnen also gleich mit dem nächsten Pillenblistert, nachdem Sie die letzte Pille des alten Blisters eingenommen haben. Mit der Pille ohne Östrogen haben Sie über 28 Tage durchgängige Verhütung. Ein Vorteil der kontinuierlichen Einnahme kann darin bestehen, dass schmerzhafte Regelblutungen evtl. nachlassen.

Beeinflusst die Einnahme der Pille ohne Östrogen die spätere Fruchtbarkeit?

Nach dem Absetzen der Pille kommt es wieder zu einem normalen Monatszyklus. Durch die niedrige Dosierung dieser Pille ohne Östrogen wird es Ihrem Körper nach dem Absetzen der Pille erleichtert, sich schnell wieder auf die natürlichen Verhältnisse einzustellen.

Wenn Sie die Pilleneinnahme vergessen haben ...

Die Pille ohne Östrogen verfügt durch die Verwendung des Gestagens Desogestrel über ein Zeitfenster von 12 Stunden, das Ihnen für das Nachholen der Pilleneinnahme zur Verfügung steht. Nehmen Sie die vergessene Pille innerhalb dieser Zeit ein und die nächsten zur gewohnten Zeit, sind Sie weiterhin vor Schwangerschaft geschützt. Bei Überschreitung der 12-Stunden-Frist müssen Sie zusätzliche Verhütungsmittel wie z. B. Kondome verwenden, um sicher vor einer Schwangerschaft geschützt zu sein.

Wird die Monatsblutung unter der Einnahme der Pille ohne Östrogen verändert?

Diese Pille enthält kein Östrogen. Das Blutungsmuster ist dadurch oft nicht so regelmäßig wie bei Verwendung einer östrogenhaltigen Pille. Bei manchen Frauen bleibt mit der Pille ohne Östrogen die Blutung auch ganz aus. Andere Anwenderinnen haben zunächst häufigere Blutungen. Im Laufe der Zeit entwickelt sich aber meist ein Blutungsmuster mit selteneren und schwächeren Blutungen. Das in der Pille ohne Östrogen wirksame Hormon Desogestrel bewirkt, dass sich die Gebärmutter Schleimhaut nicht oder nur leicht aufbaut. Somit können sich Blutungshäufigkeit und -dauer reduzieren oder Blutungen auch ganz ausbleiben. Das Ausbleiben der Blutung weist nicht automatisch auf eine Schwangerschaft hin. Eine Monatsblutung ist aus medizinischer Sicht nicht notwendig.

Ab wann bin ich mit der Pille ohne Östrogen vor einer Schwangerschaft geschützt?

Bei Beachtung der Einnahmehinweise sind Sie vom ersten Tag der Einnahme vor einer Schwangerschaft geschützt.

Können Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten auftreten?

Nehmen Sie parallel zur Pille ohne Östrogen weitere Arzneimittel ein, sollten Sie dies unbedingt mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt besprechen. Einige Medikamente wie z. B. Antiepileptika können den Empfängnischutz vermindern. Frauen mit medizinischer Vorbelastung, z. B. mit Thrombosen oder bestimmten Tumoren, müssen gänzlich auf die Einnahme verzichten.



Was ist bei Durchfall oder Erbrechen zu tun?

Die Aufnahme der Pille ohne Östrogen kann unvollständig sein. Bitte beachten Sie die Hinweise in der Packungsbeilage.

Kann es bei Einnahme der Pille zu Gewichtszunahme kommen?

Aus mehreren Studien geht hervor, dass die Pille ohne Östrogen bei dem Großteil der Frauen keine Veränderung des Körpergewichts hervorruft, so dass sie auch als gewichtsneutral bezeichnet wird.

Erhöht die Pille ohne Östrogen das Thromboseisiko?

Alle hormonellen Verhütungsmittel beinhalten ein erhöhtes Risiko zur Entstehung von Thrombosen. Ob das Thromboserisiko bei der Pille ohne Östrogen niedriger oder höher im Vergleich zur konventionellen hormonellen Kontrazeption ist, konnte bisher nicht belegt werden.

In diesem Fall müssen spezielle Maßnahmen eingehalten werden, um weiterhin sicher vor einer Schwangerschaft geschützt zu sein.

Referenzen

Profamilia:
<https://www.profamilia.de/themen/verhuetung/pille>; abgerufen am 25.05.2022

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA):
<https://www.familienplanung.de/verhuetung/verhuetungsmethoden/pille-und-minipille/minipille/>; abgerufen am 25.05.2022

Frauenärzte im Netz:
<https://www.frauenaeerzte-im-netz.de/familienplanung-verhuetung/pille-anti-baby-pille/minipille-und-gestagenpille/>; abgerufen am 25.05.2022

Liebe Anwenderin,

mit diesem Zykluskalender können Sie Ihren Zyklusverlauf einfach festhalten und kontrollieren.

Ihrer Frauenärztin bzw. Ihrem Frauenarzt verschafft der Kalender so ein klares Bild über Ihren individuellen Zyklus.

Deshalb sollten Sie ihn auch zu jedem Arztbesuch mitnehmen.

Arztstempel

Zyklus- Kalender



Notizen

Mein nächster
Arztbesuch



Datum: Uhrzeit:

Datum: Uhrzeit:

Datum: Uhrzeit:

Datum: Uhrzeit:

Datum: Uhrzeit:



Noch mehr über die Pille
und über Verhütung unter:

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