



VERHÜTUNG MIT
ÖSTROGENFREIEN
PILLEN?


**EINFACH
CLEVER!**

INHALT

- 4 Die Pille
- 6 Die Vorteile östrogenfreier Pillen
- 9 Für wen sind östrogenfreie Pillen geeignet?
- 12 Die Wirkweisen östrogenfreier Pillen
- 14 Einnahmeschemen östrogenfreier Pillen
- 16 Wenn mal etwas nicht nach Plan läuft
- 19 Eine clevere Wahl
- 20 Gut zu wissen
- 22 Glossar

LIEBE LESERIN,

die Antibaby-Pille, oder kurz „die Pille“, gibt es schon seit über 60 Jahren und sie zählt bis heute zu den **beliebtesten Verhütungsmethoden**.

In den vergangenen Jahrzehnten ist die Pille beständig weiterentwickelt worden, sodass es heute eine breite Auswahl an Präparaten gibt. Wichtig zu wissen: Diese unterscheiden sich in ihrer Zusammensetzung und Hormondosis voneinander. Ihre Frauenärztin  Ihr Frauenarzt ist die/der richtige Ansprechpartner/in, um mit Ihnen gemeinsam, die für Sie individuell passende Pille zu finden.

Die meisten Pillen bestehen aus Hormonen der Gruppe der Östrogene und der Gestagene. **Östrogenfreie Pillen, also solche, die auf das Östrogen verzichten und nur ein Gestagen enthalten, haben in den letzten Jahren stetig an Zuspruch gewonnen.** Warum ist das so und welche Bedeutung hat das für Sie als Anwenderin?

Erfahren Sie in dieser Broschüre alles über die **Zuverlässigkeit, Verträglichkeit und Wirkweise von östrogenfreien Pillen**, ihre **Besonderheiten** und was Sie über ihre **Anwendung** wissen sollten.


Ihr Exeltis Team

MEHR ZU WISSEN,
IST EINFACH **CLEVER!**


DIE PILLE

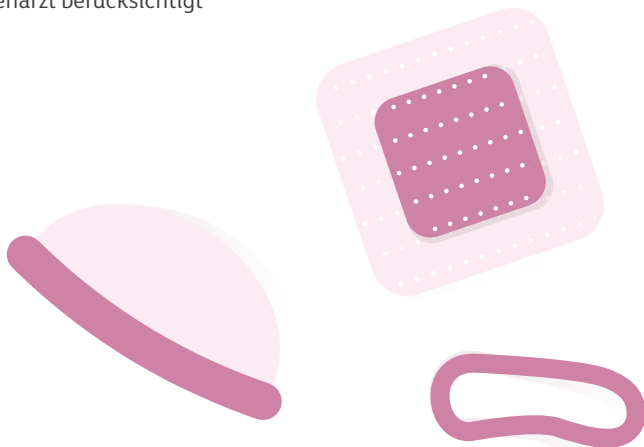
Die Pille ist bei vielen Frauen die erste Wahl in Sachen Verhütung. Kein Wunder, denn sie gehört zu den **zuverlässigsten Verhütungsmethoden**, ist einfach anzuwenden und bei Kinderwunsch kann Frau sie jederzeit wieder absetzen.

Man unterscheidet hauptsächlich **zwischen kombinierten Pillen**, die die weiblichen Geschlechtshormone **Östrogen und Gestagen** enthalten und den **reinen Gestagenpillen**, die, wie der Name schon sagt, **nur ein Gestagen als Wirkstoff** enthalten und **frei von Östrogen** sind (östrogenfrei).

Hinsichtlich ihrer kontrazeptiven Sicherheit sind Kombinationspillen und **östrogenfreie Pillen** vergleichbar (Ausnahme: Gestagenpillen mit Levonorgestrel, siehe „Die Wirkweisen östrogenfreier Pillen“, Seite 12 ff.). Bei beiden Pillentypen sind Nebenwirkungen möglich, die bei der individuellen Auswahl im Beratungsgespräch mit der Frauenärztin  dem Frauenarzt berücksichtigt werden sollten.

Seit der Einführung der ersten Pille Anfang der 60er Jahre führten die Kombinationspillen immer wieder zu Schlagzeilen in der Presse. Warum? Ihre Anwendung ist unter anderem mit dem Auftreten von venösen Thrombosen (Blutgerinnsel) in Verdacht geraten. Mit den Jahren hat man jedoch immer weiter die Östrogendosis in den Kombinationspillen reduziert.

Kombinationspillen, also östrogenhaltige Pillen , fördern zwar ein regelmäßiges Blutungsmuster, doch diesem Aspekt des Östrogens steht nach wie vor ein statistisch erhöhtes venöses Thromboserisiko gegenüber. Dieses Risiko kann durch individuelle Risikofaktoren wie Übergewicht ab einem BMI von 25 kg/m², zunehmendem Alter oder Tabakkonsum gesteigert werden. Aber auch in den ersten Wochen nach einer Geburt kann das Thromboserisiko der Frau erhöht sein. Deshalb werden immer häufiger **östrogenfreie Pillen** bevorzugt.



WARUM ERHÖHEN ÖSTROGENE IN DER PILLE DAS VENÖSE THROMBOSERISIKO?

Ein Grund ist, dass Östrogene in der Leber Stoffe aktivieren, die die Bildung eines Blutgerinnsels fördern können. Das kann zur Entwicklung einer Thrombose beitragen.

WAS IST EINE THROMBOSE?

Eine Thrombose ist die Bildung eines Blutgerinnsels (Thrombus) in einem Blutgefäß. Bildet sich ein Thrombus in einer Vene, spricht man von einer venösen Thrombose.

DIE VORTEILE ÖSTROGENFREIER PILLEN

Die östrogenfreie Pille enthält im Vergleich zur Kombinationspille nur eine Art von Hormon, das Gestagen. Das Gestagen sorgt in allen Pillen, sowohl in kombinierten als auch östrogenfreien, vor allem für die kontrazeptive Sicherheit.

Es gibt viele Arten von Pillen, die sich anhand ihrer hormonellen Zusammensetzung unterscheiden. Deshalb ist die Wahl der passenden Pille nicht immer einfach. **Kommen östrogenfreie Pillen in Betracht, stehen drei Gestagenpillen zur Auswahl. Das sind Pillen mit den Gestagenen Levonorgestrel, Desogestrel oder Drospirenon.**

Da reine Gestagenpillen keine Östrogene enthalten, ist nicht mit östrogenbedingten Nebenwirkungen zu rechnen. Hierbei steht oft das Thromboserisiko im Vordergrund, das durch die Einnahme östrogenhaltiger Pillen (Kombinationspillen) erhöht werden kann. Zudem gibt es individuelle Risikofaktoren wie Alter über 35 Jahre, Übergewicht und/oder Rauchen, die das Risiko für die Entwicklung einer Thrombose per se erhöhen. Ebenso kann in den ersten Wochen nach einer Geburt das individuelle Thromboserisiko erhöht sein.

Daher sollen nach aktuellen Leitlinien zur Anwendung von hormonellen Verhütungsmethoden Kombinationspillen nur eingeschränkt oder gar nicht Frauen mit diesen Risikofaktoren für Thrombose empfohlen werden.

Da **östrogenfreie Pillen** nicht mit einem zusätzlichen erhöhten Thromboserisiko assoziiert werden, eignen sie sich in der Regel auch für Frauen, die diese Risikofaktoren haben oder allgemein keine Östrogene nehmen dürfen.

Besprechen Sie am besten mit Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt, wie sich einzelne **östrogenfreie Pillen** unterscheiden und ob bzw. welche **östrogenfreie Pille** für Sie in Frage kommt.



FÜR WEN SIND ÖSTROGENFREIE PILLEN GEEIGNET?

Östrogenfreie Pillen sind in der Regel gut verträglich, weshalb sie für viele Frauen zur Verhütung in Frage kommen können. Östrogenfreie Pillen können zum Beispiel für Stillende oder für Frauen, die oral verhüten und Östrogene nicht einnehmen möchten oder aus medizinischen Gründen nicht einnehmen dürfen, eine Verhütungsmöglichkeit darstellen.

Es gibt außerdem **weitere Lebensumstände und Situationen, in denen eine östrogenfreie Pille von Frauen bevorzugt oder aus gesundheitlichen Gründen priorisiert wird.**

Manche Frauen entscheiden sich für eine **östrogenfreie Pille**, weil der Östrogenanteil der Kombinationspille mit einem erhöhten Risiko für Thrombose in Verbindung gebracht wird. **Alter, Gesundheit und individuelle Bedürfnisse sind bei der Wahl der Verhütung auch zu berücksichtigen:**



FRAUEN AB MITTE DREISSIG

Frauen ab 35 Jahre sind zwar alles andere als alt, aber dennoch wird die Frauenärztin oder der Frauenarzt ab diesem Alter genauer hinsehen. Denn Frauen ab 35 Jahren haben ein erhöhtes Risiko durch östrogenhaltige Verhütungsmittel Komplikationen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Beinvenenthrombosen zu erleiden.

FRAUEN MIT BESTIMMTEN RISIKOFAKTOREN

Erhöhter Blutdruck, Zigarettenrauchen, Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes sind klassische Risikofaktoren des Herz-Kreislaufsystems. Liegt bei der Frau ein oder sogar mehrere solcher Risikofaktoren vor, wird in vielen Fällen von der Anwendung kombinierter Pillen abgeraten.

Auch wenn es z. B. in der Familie der Frau oder in ihrer eigenen Vergangenheit bereits Fälle von Thrombosen gab, bestimmte Gerinnungsstörungen vorliegen oder sie unter Migräne mit Aura leidet, könnte eine Verhütung mit Kombinationspillen (östrogenhaltig) ungeeignet sein, während **östrogenfreie Pillen** in solchen Fällen eine Alternative darstellen können.



Mehr zum Thema Verhütung in der Stillzeit erfahren Sie unter: innovative-pille.de/stillzeit



FRAUEN, DIE IHR BABY STILLEN

In den ersten 12 Wochen nach der Geburt ist das Thromboserisiko erhöht, deshalb sind Pillen, die sowohl Östrogen als auch Gestagen enthalten, generell nicht zu empfehlen.

Stillen ist außerdem nicht automatisch eine sichere Verhütungsmethode und für Frauen in der Stillzeit ist auch nicht jede Art der Verhütung geeignet. Kombinationspillen (östrogenhaltig) werden zum Beispiel in der Stillzeit nicht oder nur sehr eingeschränkt empfohlen.

Östrogenfreie Präparate können in solchen Phasen meist angewendet werden. Spricht aus medizinischen Gründen nichts dagegen und fühlt sich die Frau mit der **östrogenfreien Pille** wohl, kann diese selbstverständlich auch nach der Stillzeit weiter angewendet werden. Dies ist sogar empfehlenswert, da das individuelle Thromboserisiko nicht durch einen Pillenwechsel möglicherweise wieder erhöht wird.

Natürlich gibt es eine Vielzahl an Verhütungsmethoden. **Jede Frau ist anders und auf ihre ganz eigene Art Frau.** Die Verhütungsmethode sollte zu Ihren Bedürfnissen passen – sowohl den körperlichen als auch den seelischen. Ein Gespräch mit der Frauenärztin oder dem Frauenarzt hilft Ihnen dabei, die passende Verhütungsmethode für Sie zu finden.

DIE WIRKWEISEN ÖSTROGENFREIER PILLEN

Pro Menstruationszyklus reift in der Regel eine Eizelle im Eierstock der Frau heran. Es kommt zum Eisprung und die Eizelle kann befruchtet werden. Bei der hormonellen Verhütung mit einer Pille verhindert vor allem das Gestagen eine Schwangerschaft. Die Gestagene sorgen dafür, dass der **Schleimpfropf im Gebärmutterhals dickflüssig** 2 und somit weniger durchlässig für Spermien wird. Außerdem werden der **Eizelltransport und der Aufbau der Gebärmutter-schleimhaut gestört** 3, sodass sich die Eizelle selbst im unwahrscheinlichen Fall einer Befruchtung nicht einnisten kann.

Gestagenpillen mit Desogestrel und Drospirenon unterbinden zusätzlich noch den **Eisprung** 1. Die Gestagenpillen mit Levonorgestrel hingegen hemmen den Eisprung nur bei wenigen Frauen.

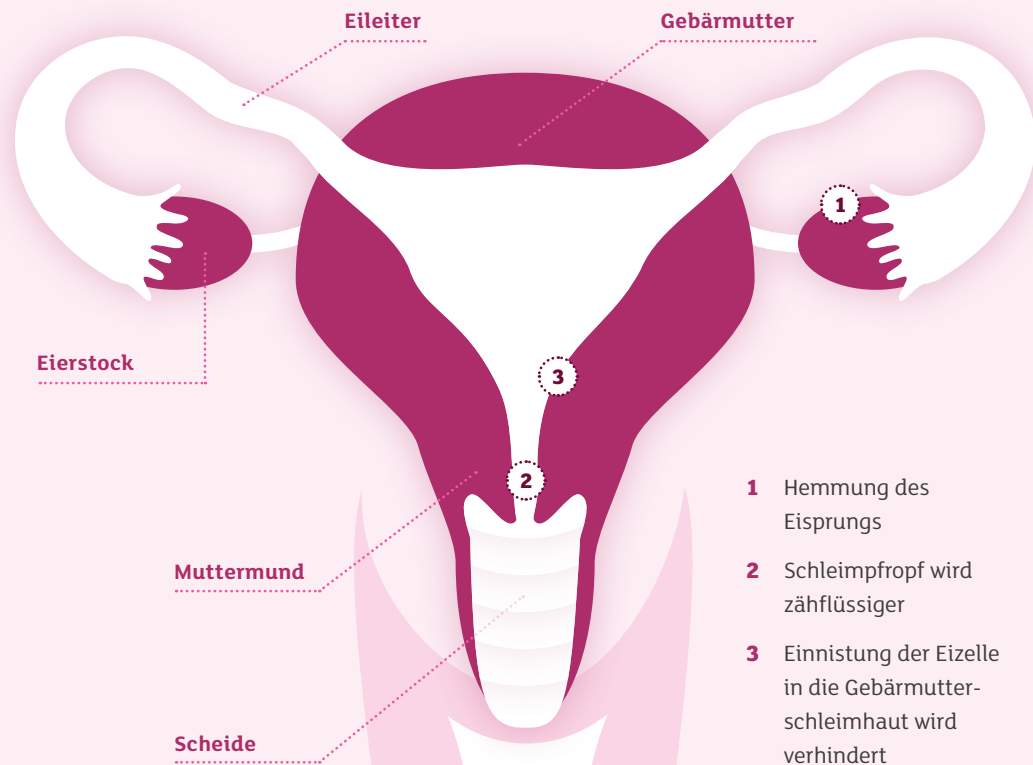
Die Wirksamkeit einer Verhütungsmethode wird durch den sogenannten **Pearl-Index** ausgedrückt. Der Pearl-Index gibt an, wie viele Frauen trotz Anwendung eines bestimmten Verhütungsmittels innerhalb eines Jahres schwanger werden. Je niedriger der Pearl-Index, desto zuverlässiger ist die jeweilige Methode.



PEARL-INDEX:

Der Pearl-Index (benannt nach dem amerikanischen Wissenschaftler Raymond Pearl) ist ein **Maß zur Beurteilung der Wirksamkeit von Verhütungsmitteln**: Je kleiner der Pearl-Index, desto effektiver die Verhütungsmethode.

Beispiel: Ein Pearl-Index von 1 bedeutet, dass pro 100 Frauen, die 1 Jahr lang verhüten, 1 ungewollte Schwangerschaft auftritt.



Die Pille ist bei korrekter Anwendung eines der zuverlässigsten Verhütungsmittel und zeigt einen Pearl-Index von 0,1 – 0,9. In diesem Bereich liegt auch der Pearl-Index für die Gestagenpillen mit Desogestrel und Drospirenon. Da Gestagenpillen mit Levonorgestrel nur bei wenigen Frauen den Eisprung verhindern, ist ihr Pearl-Index höher.

EINNAHMESCHEMEN ÖSTROGENFREIER PILLEN



Bei einer **östrogenfreien Pille** mit **Levonorgestrel** oder **Desogestrel** wird ohne Pillenpause an **28 Tagen je eine wirkstoffhaltige Tablette** eingenommen.

Im Anschluss wird bei allen **östrogenfreien Pillen** die Einnahme ohne Pause mit einem neuen Blister fortgesetzt.

Bei einer **östrogenfreien Pille** mit **Drospirenon** wird auch ohne Pillenpause an 28 Tagen je eine Tablette eingenommen, wobei in den ersten **24 Tagen je eine wirkstoffhaltige Tablette** und an den darauffolgenden **4 Tagen jeweils eine wirkstofffreie Tablette (Placebo)** eingenommen wird.



WENN MAL ETWAS **NICHT NACH PLAN** LÄUFT...



PILLE VERGESSEN

Alle Pillen sollten grundsätzlich jeden Tag zur selben Uhrzeit eingenommen werden, sodass zwischen der Einnahme zweier Tabletten immer 24 Stunden liegen. Wenn aber **einmal** eine Pille vergessen wird, **kann die Einnahme innerhalb eines bestimmten Zeitraums (Einnahmefenster), ohne dass die Zuverlässigkeit beeinträchtigt wird, nachgeholt werden.** Anschließend wird die nächste Tablette wieder zur gewohnten Zeit eingenommen.

Wenn die Einnahme einer **östrogenfreien Pille mit Levonorgestrel** vergessen wird und somit die Einnahmezeit überschritten wird, kann die Tablette **innerhalb von 3 Stunden** nach der vergessenen Einnahme nachgeholt werden. Falls dieses 3-stündige Einnahmefenster auch überschritten wird, wird die verhütende Wirkung nicht mehr gewährleistet.

Bei **östrogenfreien Pillen mit Desogestrel** kann eine vergessene Pille **innerhalb von 12 Stunden** nach der üblichen Einnahmezeit nachgeholt werden. Auch hier wird die verhütende Wirkung nach dem Überschreiten des 12-stündigen Einnahmefensters nicht mehr garantiert.

Bei **östrogenfreien Pillen mit Drospirenon** kann eine vergessene Pille **innerhalb von 24 Stunden** nachgeholt werden. Wird dieses 24-stündige Einnahmefenster bei einer wirkstoffhaltigen Tablette überschritten, wird die verhütende Wirkung nicht mehr sichergestellt. Wird das 24-stündige Einnahmefenster bei einer Placebo-Tablette (wirkstofffreie Tablette) vergessen, hat dies keinen Einfluss auf die empfängnisverhütende Wirkung.



DURCHFALL ODER ERBRECHEN?

Grundsätzlich gilt, dass bei jeder Pille auf eine regelmäßige Einnahme zu achten ist.

Bitte lesen Sie bei einer vergessenen Tablette **unbedingt** die Gebrauchsinformation Ihrer Pille oder wenden Sie sich an Ihre Frauenärztin/Ihren Frauenarzt!

Wenn Sie innerhalb von 4 Stunden nach Einnahme einer wirkstoffhaltigen Tablette erbrechen oder schweren Durchfall haben, müssen Sie **so schnell wie möglich eine weitere wirkstoffhaltige Tablette aus einem anderen Blisterstreifen einnehmen.** Nehmen Sie diese **bei einer östrogenfreien Pille mit Levonorgestrel** möglichst **innerhalb von 3 Stunden**, bei einer **östrogenfreien Pille mit Desogestrel** möglichst **innerhalb von 12 Stunden** und bei einer **östrogenfreien Pille mit Drospirenon** möglichst **innerhalb von 24 Stunden** nach dem **üblichen Einnahmezeitpunkt der Pille ein.** In diesem konkreten Fall müssen Sie keine zusätzliche Verhütungsmethode anwenden.

Bitte beachten Sie **immer** die Packungsbeilage Ihrer Pille und fragen Sie im Zweifelsfall auch Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt.



WICHTIG ZU WISSEN:

Das **Einnahmefenster** östrogenfreier Pillen ist **unterschiedlich groß!**

GUT ZU WISSEN

AB WANN WIRKEN ÖSTROGENFREIE PILLEN?

Ab dem 1. Tag, an dem Sie mit der Einnahme der Pille – wie vorgeschrieben – beginnen, sind Sie geschützt. Sollten Sie diesen Tag verpasst haben, sollten Sie für mindestens 7 Tage zusätzlich mit einer Barrieremethode wie beispielsweise einem Kondom verhüten.

ICH NEHME NOCH ANDERE MEDIKAMENTE. WAS MUSS ICH BEACHTEN?

Es gibt Medikamente, die die Wirkung der Pille beeinflussen können. Dazu zählen beispielsweise einige Antibiotika, Mittel gegen Epilepsie sowie Schlaf- und Beruhigungsmittel. Umgekehrt kann auch die Pille die Wirkung anderer Arzneimittel beeinflussen. Informieren Sie am besten Ihre Frauenärztin bzw. Ihren Frauenarzt über Medikamente, die Sie zusätzlich zur Pille einnehmen.

ICH HABE ZWISCHENBLUTUNGEN. WAS NUN?

Am Anfang der Pilleneinnahme oder durch Wechsel von einer anderen Pille kann es sein, dass Ihr Körper sich zunächst einmal an den anderen Wirkstoff gewöhnen muss. Diese möglicherweise anfangs auftretenden Zwischenblutungen sind meist harmlos und verschwinden in der Regel von selbst wieder.

Zwischenblutungen können aber auch auftreten, wenn die Pille unregelmäßig eingenommen wurde. Hier ist die Verhütungssicherheit nicht mehr gegeben und es sollte zusätzlich noch beispielsweise mit einem Kondom verhütet werden.

Bei Unsicherheiten oder falls die Zwischenblutungen länger bestehen, sollten Sie mit Ihrer Frauenärztin bzw. Ihrem Frauenarzt sprechen.

KANN ICH NACH ABSETZEN EINER ÖSTROGENFREIEN PILLE DIREKT SCHWANGER WERDEN?

Wenn Sie die Pille absetzen, können Sie direkt im ersten Monat danach schwanger werden. Eine vorherige Pillenanwendung hat keinen Einfluss auf die Schwangerschaftsrate.

HABEN ÖSTROGENFREIE PILLEN POSITIVE ZUSATZEFFEKTE NEBEN DER REINEN VERHÜTUNG?

Je nach Wirkstoff können **östrogenfreie Pillen** Zusatzeffekte haben. So kann beispielsweise eine **östrogenfreie Pille** mit Drospirenon positive Effekte auf Haut und Haare haben bzw. auch keinen Einfluss auf das Gewicht haben.





EINE CLEVERE WAHL

Östrogenfreie Pillen werden immer häufiger bevorzugt, da sie im Hinblick auf gesundheitliche Risiken viele Vorteile bieten.

Auch für Frauen, die Östrogene nicht einnehmen möchten oder aus medizinischen Gründen nicht einnehmen dürfen, sind **östrogenfreie Pillen** eine gute Verhütungsmöglichkeit. Durch ihr Sicherheits- und Verträglichkeitsprofil sowie die Möglichkeit, die **östrogenfreie Pille** auch während der Stillzeit einnehmen zu können, kann sie eine Option für viele Frauen sein.

Die Wahl der richtigen Pille ist sehr wichtig und sollte auf die individuellen Bedürfnisse der Anwenderin eingehen.

Doch wie genau unterscheiden sich **östrogenfreie Pillen** voneinander? Passt eine **östrogenfreie Pille** zu mir und falls ja – welche?

Sprechen Sie Ihre Frauenärztin/Ihren Frauenarzt bei Ihrem nächsten Termin an. Bevor Ihre Frauenärztin  oder Ihr Frauenarzt Ihnen ein Rezept ausstellt, wird er oder sie Sie in einem Gespräch beraten und dabei auf Ihre individuelle Situation eingehen. Ihre Frauenärztin  Ihr Frauenarzt ist die/der erste Ansprechpartner/in, wenn Sie weitere Fragen rund um das Thema Verhütung haben.

MEHR INFOS



Unter www.innovative-pille.de finden Sie weitere Informationen zum Thema **östrogenfreie Verhütung**.



Wissenswertes und Services zum Thema **Verhütung** finden Sie auf ratgeber-frauengesundheit.de



Zusätzliche Informationen speziell zum Thema **Verhüten in der Stillzeit** finden Sie außerdem unter www.innovative-pille.de/stillzeit

Mit freundlicher Empfehlung:



DE-2503-02014

