VERHÜTUNGS-PANNE

- UND JETZT?

PILLE DANACH

- Wie sie wirkt
- Wo du sie kaufen kannst
- Wie du sie richtig einnimmst

Was ist die Pille Danach?

Die Pille Danach ist ein Notfallverhütungsmittel. Wenn du eine Verhütungspanne hattest, kann sie eine ungeplante Schwangerschaft verhindern.

Und wie funktioniert sie?

Spermien sind bis zu 5 Tage befruchtungsfähig. Die Pille Danach verschiebt den Eisprung um mindestens 5 Tage. So verhindert sie, dass die befruchtungsfähigen Spermien und die Eizelle aufeinandertreffen.

Der Eisprung findet erst statt, wenn die Spermien nicht mehr befruchtungsfähig sind.

Eine Schwangerschaft kann somit gar nicht erst entstehen.

Wenn der Eisprung bereits stattgefunden hat, wirkt die Pille Danach nicht mehr. Solltest du bereits unwissentlich schwanger sein, führt die Pille Danach nicht zum Abbruch. Sie ist **keine** Abtreibungspille!

Die Pille Danach gibt es rezeptfrei in der Apotheke.

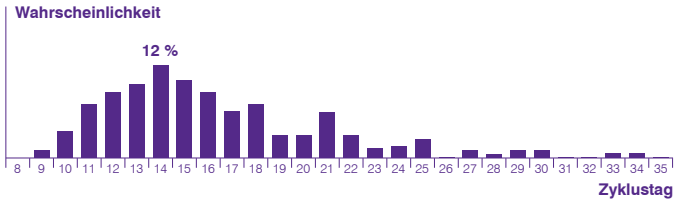
Verschiebung des Eisprungs um 5 Tage

Befruchtungsfähigkeit von Spermien

Wann findet dein Eisprung statt?

Wusstest du, dass jeder Zyklus anders ist? Daher ist es unmöglich, den genauen Zeitpunkt des Eisprungs zu berechnen. Er kann früh, mittig oder spät im Zyklus auftreten und von Frau zu Frau stark variieren. Tatsächlich haben nur 12 % der Frauen ihren Eisprung am 14. Zyklustag – also in der Mitte des Zyklus. Auch die Zykluslänge kann von Zyklus zu Zyklus schwanken.

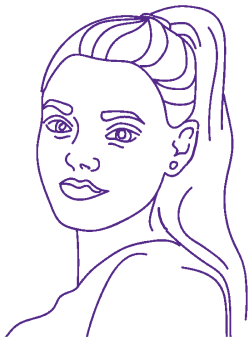
Wahrscheinlichkeit des Eisprungs



An den beiden Tagen vor dem Eisprung ist die Wahrscheinlichkeit schwanger zu werden am höchsten. Der Zeitpunkt des Eisprungs ist jedoch nicht vorhersagbar. Hat er schon stattgefunden? Steht er kurz bevor? Sicher kann es niemand wissen und genau deshalb zählt bei der Einnahme der Pille Danach jede Stunde, um dem Eisprung zuvorzukommen. Die Eisprungberechnung ist also nicht geeignet, um nach ungeschütztem Sex festzustellen, ob die Pille Danach dich noch nachträglich schützen kann. Aus diesem Grund kannst du die Pille Danach bei einer Verhütungspanne zu jedem Zeitpunkt deines Zyklus nehmen.

Die Wirkstoffe der Pille Danach

Es gibt zwei Wirkstoffe für die Pille Danach: **Ulipristalacetat (UPA) in ellaOne®** und **Levonorgestrel (LNG) in Vikela®**. Beide Wirkstoffe verschieben den Eisprung um mindestens 5 Tage.
Sie unterscheiden sich jedoch im **Wirkfenster**:



ellaOne® (UPA)	Vikela® (LNG)
wirkt auch an den fruchtbarsten Tagen bis kurz vor dem Eisprung, wenn die Wahrscheinlichkeit schwanger zu werden am höchsten ist	kann in der fruchtbarsten Zyklusphase (ca. 2-3 Tage vor dem Eisprung) nicht mehr wirken
bis maximal 5 Tage nach dem ungeschützten Sex einnehmbar	bis maximal 3 Tage nach dem ungeschützten Sex einnehmbar

Je schneller du die Pille Danach nach der Verhütungspanne einnimmst, desto größer ist die Wirksamkeit – also keine Zeit verlieren!

Die Pille Danach kaufen

Die Pille Danach bekommst du rezeptfrei in jeder Apotheke. Um herauszufinden, welches Präparat das richtige für dich ist, wirst du ausführlich und diskret beraten. Dafür werden dir im Beratungsgespräch einige Fragen gestellt. Viele Apotheken bieten an das Gespräch in einem separaten Raum zu führen. Genauso wie Ärzte unterliegen auch Apotheker der Schweigepflicht.

Fragen, die im Beratungsgespräch in der Apotheke gestellt werden:

- Wie lange ist die Verhütungspanne her?
- Verhütest du regulär mit der Antibabypille?
- Wie lange liegt deine letzte Periode zurück?
- Nimmst du bestimmte Medikamente ein?
- Hast du eine Vorerkrankung?

Wie teuer ist die Pille Danach?

Die Pille Danach mit UPA kostet rund 35 bis 40 Euro (z. B. ellaOne®). Präparate mit dem Wirkstoff LNG liegen bei etwa 15 bis 20 Euro (z. B. Vikela®).

Und wie ist das mit dem Alter?

Es gibt keine gesetzlich festgelegte Altersbeschränkung für die Pille Danach. Demnach ist auch keine Einwilligung der Eltern erforderlich. Du darfst sie dir auch wenn Du minderjährig bist selbständig kaufen.

Die Pille Danach einnehmen

Schnell:
Für eine maximale Wirksamkeit solltest du die Pille Danach so schnell wie möglich nach der Verhütungspanne einnehmen. Du kannst sie je nach Wirkstoff bis zu 5 bzw. 3 Tage nach dem Sex einnehmen. Trink zur Einnahme ausreichend Flüssigkeit und schlucke die Pille Danach unzerkaut herunter.

Jederzeit im Zyklus:
Für die Einnahme der Pille Danach spielt es keine Rolle, an welchem Zeitpunkt im Zyklus du dich befindest. Wichtig für ihre Wirksamkeit ist nur, dass der Eisprung noch nicht stattgefunden hat. Wann dieser stattfindet, ist jedoch nicht vorhersagbar.

Und nach der Pille Danach?

Erbrechen:
In wenigen Fällen tritt nach der Einnahme der Pille Danach Erbrechen auf. Erbrichst du innerhalb von 3 Stunden nach der Einnahme, musst du eine weitere Pille Danach – mit dem gleichen Wirkstoff – einnehmen.

Sex nach der Pille Danach:
Die Pille Danach bietet keinen Verhütungsschutz für den restlichen Zyklus. Sie schützt auch nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Wenn eine erneute Verhütungspanne auftritt, gehe umgehend in die Apotheke und lasse dich erneut zur Pille Danach beraten.

Antibabypille:
Wenn du die Pille Danach aufgrund eines Einnahmefehlers einnimmst: Nimm deine Antibabypille weiterhin zur gewohnten Zeit ein – auch, wenn sie dadurch am selben Tag wie die Pille Danach eingenommen wird. Zusätzlich solltest du bis zum nächsten Zyklus mit einem Kondom verhüten. Nimmst du die Antibabypille im Langzeitzyklus ein, verhüte mindestens 14 Tage mit Kondom.

Verspätete Monatsblutung:
Die Einnahme der Pille Danach kann die Monatsblutung um ein paar Tage verschieben. Um ganz sicher zu gehen, dass du die Pille Danach rechtzeitig eingenommen hast und sie gewirkt hat, kannst du einen Schwangerschaftstest machen.

Nebenwirkungen:
Wie bei jedem Arzneimittel können Nebenwirkungen auftreten. Zu den häufigsten zählen bei der Pille Danach Kopfschmerzen, Unterleibsschmerzen und Unwohlsein. Genaue Informationen entnimmst du der Packungsbeilage der Pille Danach.

Stillpause:
Die Wirkstoffe der Pille Danach können in die Muttermilch übergehen. Stillst du, ist nach der Einnahme eine Stillpause von einer Woche ellaOne® (UPA) bzw. acht Stunden Vikela® (LNG) empfohlen.

Mythen rund um die Pille Danach: Was ist dran?

Pille Danach ≠ Abtreibungspille!

Die Pille Danach ist **keine** Abtreibungspille.
Die Pille Danach verschiebt den Eisprung und verhindert so das Aufeinandertreffen von befruchtungsfähigen Spermien und Eizelle. Somit kann eine Schwangerschaft gar nicht erst entstehen. Besteht bei Einnahme der Pille Danach bereits eine Schwangerschaft, so führt die Pille Danach nicht zum Abbruch.

Achtung: „Hormonbombe“?

Die Pille Danach ist im Vergleich zu früher keine „Hormonbombe“ mehr. Sie wurde in den letzten Jahren stetig weiterentwickelt. Deshalb ist sie nicht mehr vergleichbar mit den Präparaten, die früher einmal auf dem Markt waren, und für den Ruf als „Hormonbombe” verantwortlich sind.

Unfruchtbar durch die Pille Danach?

Die Pille Danach wirkt gezielt und kurzzeitig. Du brauchst dir keine Sorgen zu machen, dass sie zukünftige Schwangerschaften verhindert.

Unter www.ellaOne.at findest du viele weitere hilfreiche und spannende Informationen zur Pille Danach sowie Wissenswertes zu Themen wie Sex, Verhütung und Verhütungspannen.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

HRA Pharma Deutschland GmbH
Taunusstraße 3
65183 Wiesbaden

Telefon: +49 (0) 611 890 777-0
Telefax: +49 (0) 611 890 777-22
E-Mail: pille-danach@hra-pharma.com

5-21-01-4