



Eine Antwort auf Ihre Fragen ... Die „Pille danach“

Sexualität ist die schönste Nebensache der Welt und doch auch mit viel Verantwortung verbunden. Doch trotz aller Vorsicht kann es mal zu einem Missgeschick kommen: nicht an Verhütung gedacht, Pille vergessen, Kondom geplatzt ... Dann besteht die Möglichkeit, die „Pille danach“ einzunehmen, um die Befruchtung einer Eizelle und damit eine Schwangerschaft möglichst zu verhindern. Die beiden zur Verfügung stehenden Wirkstoffe haben unterschiedliche Zeitfenster, immer aber gilt: je früher nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr die „Pille danach“ eingenommen wird, umso höher ist ihre Sicherheit.

? Welche Präparate stehen zur Verfügung und wie wirken sie?

Die in Deutschland zugelassenen Präparate zur „Notfallverhütung“ basieren auf zwei verschiedenen Wirkstoffen, die den Eisprung verzögern:

- Ulipristalacetat: Ist bis zu 5 Tage nach dem Geschlechtsverkehr zugelassen. Kann den Eisprung noch direkt am Tag vor dem Eisprung verschieben.
- Levonorgestrel: Ist bis zu 3 Tage nach dem Geschlechtsverkehr zugelassen. Keine Wirkung mehr direkt am Tag vor dem Eisprung.

Hat der Eisprung schon stattgefunden, können beide Wirkstoffe nicht mehr wirken. In solchen Fällen kann eine Kupferspirale eingesetzt werden, um das Einnisten einer befruchteten Eizelle zu verhindern. Die „Pille danach“ hat auf eine bereits bestehende Schwangerschaft keinen „abtreibenden“ Einfluss, darf also nicht mit einer Abbruchpille verwechselt werden.

? Wann darf ich die „Pille danach“ nicht einnehmen?

- bei einer bestehenden Schwangerschaft (auch zu bedenken bei ausgebliebener Regelblutung im vorangegangenen Zyklus und bereits mehrfach erfolgtem, ungeschütztem Geschlechtsverkehr)
- bei bekannter Überempfindlichkeit auf den Wirkstoff oder die Zusatzstoffe
- nicht empfohlen bei Leberfunktionsstörungen und bei

Frauen mit schwerem und durch orale Steroide nicht ausreichend kontrolliertem Asthma

- Bei erhöhtem Thromboserisiko kann im Einzelfall eine vorbeugende Thromboseprophylaxe (bis zu 3 Tage) erforderlich sein. Dies sollte mit der behandelnden Frauenärztin/dem behandelnden Frauenarzt oder dem gynäkologischen Bereitschaftsdienst besprochen werden. Die aktuelle Datenlage zeigt allerdings kein erhöhtes Thromboserisiko nach Einnahme von levonorgestrelhaltigen Präparaten oder nach Einnahme von Ulipristal.

In Fällen, in denen die „Pille danach“ nicht angewendet werden soll, kann der Gynäkologe eine Kupferspirale einsetzen. Die Kupferionen beeinträchtigen die Vitalität der Spermien und der Eizelle und hemmen die Einnistung einer befruchteten Eizelle in die Gebärmutter Schleimhaut.

? Wie wird die „Pille danach“ eingenommen?

Die „Pille danach“ wird einmalig (1 Tablette) eingenommen, im günstigsten Fall innerhalb von 12 Stunden nach dem ungeschützten Verkehr. Es wird empfohlen, vor der Einnahme etwas zu essen. Bei Erbrechen innerhalb von 3 Stunden nach Einnahme der „Pille danach“ sollten Betroffene schnellstmöglich versuchen, eine weitere Tablette einzunehmen.

? Was muss ich beachten?

Die „Pille danach“ schützt für das, was war, nicht für das, was kommt. Also für den kurzzeitig zurückliegenden Geschlechtsverkehr, sofern dieser vor dem Eisprung stattfand. Für den restlichen Zyklus besteht kein Schutz. Daher muss weiterhin mit Barrieremethoden, z. B. mit Kondom, verhütet werden. Bei einer Pilleneinnahmepanne sollte die restliche Pillenpackung wie gewohnt eingenommen werden. Auf eine zusätzliche Verhütung mit Kondomen muss allerdings dennoch geachtet werden.

Die gleichzeitige Einnahme anderer Medikamente wie z. B. Antiepileptika, Antidepressiva, Johanniskraut, HIV-Therapeutika und Antibiotika wie auch schwerwiegende Verdauungsstörungen, die die Aufnahme der „Pille danach“ negativ beeinflussen, können die Wirksamkeit herabsetzen.



Auch ein höheres Körpergewicht kann die Wirksamkeit negativ beeinflussen. So ist der Wirkstoff Ulipristalacetat weniger wirksam ab einem Gewicht von 90 kg, der Wirkstoff Levonorgestrel weniger wirksam ab 75 kg. Ab einem BMI (Body-Mass-Index) von $>35 \text{ kg/m}^2$ wird eine Kupferspirale empfohlen.

Als dauerhafte Verhütungsmethode ist die „Pille danach“ nicht geeignet. Sie ist einer regelmäßigen Pilleneinnahme in puncto Sicherheit deutlich unterlegen. Außerdem bietet sie – wie die normale Pille ebenfalls – keinerlei Schutz vor sexuell übertragbaren Erkrankungen!

Die folgende Monatsblutung tritt meist zum gewohnten Zeitpunkt mit Schwankungen um eine Woche auf. Bleibt die Menstruation mehr als eine Woche über den erwarteten Zeitpunkt hinaus aus oder fällt schwächer aus als üblich, so sollte ein Gynäkologe aufgesucht und ein Schwangerschaftstest durchgeführt werden.

? Hat die „Pille danach“ Nebenwirkungen?

Nebenwirkungen sind möglich, aber in der Regel nicht gravierend. Zu den häufigsten Nebenwirkungen gehören Kopfschmerzen, Übelkeit, Bauchschmerzen, Zwischen- und Schmierblutungen, Brustspannen, Müdigkeit, Schwindel und Erbrechen. Bei relevanten Vorerkrankungen, besonderen familiären Risiken o.ä. ist das individuelle Risiko einer Einnahme unbedingt ärztlich abzuwägen.

? Wie bekomme ich die „Pille danach“? Was kostet sie?

Die „Pille danach“ ist mittlerweile in Deutschland rezeptfrei in Apotheken nach entsprechender Beratung erhältlich. Bei minderjährigen Mädchen unter 14 Jahren (und ggf. darüber) ist die Zustimmung der Eltern erforderlich. Die Kosten belaufen sich je nach Wirkstoff auf etwa 16,00 € bis 35,00 €. Allerdings können die Kosten von Apotheke zu Apotheke schwanken, da es keinen festgelegten Preis gibt. Bei Mädchen/Frauen unter 20 Jahren übernimmt die gesetzliche Krankenkasse die Kosten, wenn die „Pille danach“ ärztlich verordnet wurde (im Alter zwischen 18 und 20 Jahren fällt eine Rezeptgebühr an).

? Wie sicher ist die „Pille danach“?

Die Schwangerschaftsraten nach Einnahme der „Pille danach“ innerhalb von 24 Stunden nach dem Geschlechtsver-

kehr lagen in einer Studie für den Wirkstoff Ulipristalacetat bei 0,9 %, beim Wirkstoff Levonorgestrel hingegen bei 2,5 %. Die „Pille danach“ mit dem Wirkstoff Ulipristalacetat sollte aufgrund des besseren Sicherheitsprofils aus gynäkologischer Sicht bevorzugt werden.

? Darf ich nach der Einnahme der „Pille danach“ stillen?

Bei Levonorgestrel wird eine Stillpause von 8 Stunden, bei Ulipristalacetat von 1 Woche empfohlen. Für die Milchbildung sollte dann in diesem Zeitraum abgepumpt und die Milch verworfen werden.

Beratung

Eine ausführliche Beratung durch den Arzt oder Apotheker ist Pflicht. Besteht Unsicherheit, ob die „Pille danach“ angewendet werden darf bzw. ob die Einnahme im individuellen Falle überhaupt notwendig und sinnvoll ist, so sollte unbedingt eine Beratung durch den Gynäkologen oder den (gynäkologischen) Bereitschaftsdienst erfolgen. Mehr als 50 % aller Betroffenen bedürfen nämlich bei genauer, fachärztlicher Analyse der Situation gar keiner Notfallverhütung mit der „Pille danach“!

So oder so sollte die gynäkologische Krebsvorsorge regelmäßig beim betreuenden Gynäkologen durchgeführt werden. Dort können auch Fragen zur sonstigen, regulären Verhütung, Sexualität und sexuell übertragbaren Erkrankungen besprochen werden.

Auch in einer Schwangerschaftsberatungsstelle in Ihrer Nähe können Sie sich jederzeit kostenlos beraten lassen. Die Beratungsstellen unterliegen der Schweigepflicht und könnten auch bei der Abwägung von Für und Wider einer Schwangerschaft behilflich sein.

Sexualität ist ein spannendes Thema ...

... vor allem, wenn wir sie unter dem Aspekt der Gesundheit betrachten. Alle Informationsmaterialien des Vereins richten sich an Interessierte und Betroffene. Als Mitglied (Jahresbeitrag 25,00 €) erhalten Sie unsere Informationsmaterialien kostenlos und unterstützen durch Ihren Beitritt außerdem aktiv unsere Bemühungen, Menschen mit sexuellen Problemen zu helfen. Rufen Sie uns an, treten Sie bei!

Alle Informationen finden Sie unter www.isg-info.de.