

Ihre Apotheke informiert!



Liebe Kundin,
sicher kennen Sie sich mit der Einnahme der Pille bereits gut aus. Zur Erinnerung haben wir Ihnen auf diesem Handzettel die wichtigsten Hinweise zu den gängigen Einphasen-Kombinationspräparaten nochmals zusammengestellt. Bei Fragen sind wir gerne für Sie da!

Ihr Apothekenteam

■ Damit die Pille sicher wirkt

Pille vergessen – und jetzt?



Grundsätzlich können Sie bei einer vergessenen Pille die Einnahme innerhalb von 12 Stunden nachholen. Bei mehr als 12 Stunden Verspätung hilft das folgende Schema:

- 1. Einnamewoche: Einnahme nachholen und regulär fortsetzen; 7 Tage lang zusätzlich mit Kondom verhüten. Wenn Sie in den letzten 7 Tagen vor dem Vergessen der Pille Sex hatten, sollten Sie Ihren Arzt um Rat fragen.
 - 2. Einnamewoche: Einnahme nachholen und regulär fortsetzen, keine weiteren Maßnahmen notwendig.
 - 3. Einnamewoche: Einnahme nachholen, nach Aufbrauchen der aktuellen Packung keine Einnahmepause machen.
- Bei mehr als einer vergessenen Pille hilft Ihr Frauenarzt weiter.

Was tun bei Erbrechen und Durchfall?

Erbrechen oder Durchfall innerhalb von vier Stunden nach der Einnahme können die Wirksamkeit der Pille beeinträchtigen. Nehmen Sie deshalb eine zusätzliche Pille ein – am besten die letzte Pille aus der aktuellen Packung, so können Sie weiterhin die Einnahme mit dem richtigen Wochentag fortsetzen. Die Einnahmepause sowie die Einnahme aus der neuen Packung

fangen dann einen Tag früher als üblich an. Bei länger andauernden Beschwerden sollte zur Sicherheit bis zum Zyklusende zusätzlich mit Kondom verhütet werden.

Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln



Die sichere Wirksamkeit der Pille kann durch andere Arzneimittel wie Antibiotika oder Johanniskraut beeinträchtigt werden. Gerne beraten wir Sie, ob sich ein bestimmtes Arzneimittel mit der Pille verträgt bzw. welche Alternativen es gibt.

■ Gutes für Ihre Gesundheit

Kontrolluntersuchungen

In der Regel wird die Pille gut vertragen. Regelmäßige Kontrolluntersuchungen beim Frauenarzt sind trotzdem wichtig. Ihr Arzt wird den Blutdruck messen, Sie nach Beschwerden fragen sowie die Krebsfrüherkennung auf Gebärmutterhalskrebs und ggf. Brustkrebs durchführen.

Gefährliche Kombination: Pille und Rauchen

Die Pille kann bei entsprechend veranlagten Frauen zu gefährlichen Blutgerinnseln führen, besonders bei Raucherinnen. Wenn Sie die Pille einnehmen, sollten Sie daher nicht rauchen.

■ Die Pille im Urlaub

Zeitverschiebung? – Kein Problem!



Die Einnahme der Pille ist innerhalb von 12 Stunden nach dem sonst üblichen Zeitpunkt möglich – daher reicht es in den meisten Fällen aus, die Pille am Urlaubsort zur gleichen Ortszeit einzunehmen wie zu Hause. Bei Reisen mit 10–12 Stunden Zeitverschiebung kann zur

Sicherheit eine Zwischenpille eingenommen werden. Beispiel: Reguläre Einnahme zu Hause um 20 Uhr. Während des Fluges am nächsten Tag die Armbanduhr auf Heimatzeit eingestellt lassen und eine weitere Pille um 20 Uhr Heimatzeit einnehmen. Nächste Pilleneinnahme dann um 20 Uhr Ortszeit am Urlaubsort.

Gut vorbereitet



Bei Flugreisen gehört die Pille mit einem Reserveblister ins Handgepäck, damit bei verspätetem Koffer keine Verhütungsprobleme entstehen. Mit dem Beipackzettel können Sie notfalls auch im Ausland Ersatz beschaffen.

Magen-Darm-Probleme

Bei ungewohnter Nahrung am Urlaubsort kann es zu Erbrechen oder Durchfall kommen – hier helfen die Tipps von oben.

Sonne in Maßen



Bei besonders empfindlichen Frauen kann die Kombination aus Pille und intensiver Sonnenbestrahlung zu fleckigen Hautveränderungen führen. In diesem Fall sollten Sie auf Sonnenbäder besser verzichten.

Die Pille – kein Rundum-Sorglos-Paket

Die Pille bewahrt vor Schwangerschaften, aber nicht vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Erkrankungen. Kondome schützen – auch in den schönsten Wochen des Jahres.

Apothekenstempel

