

Liebe Kundin,

die Pille danach steht für den Notfall zur Verfügung, wenn eine Verhütungspanne passiert ist oder die Verhütung ganz vergessen wurde. Geschieht das Missgeschick ein paar Tage vor oder während der fruchtbaren Tage der Frau, besteht die Möglichkeit, schwanger zu werden. Nach einer Verhütungspanne kann die Pille danach eine ungewollte Schwangerschaft verhindern. Sie ist am wirk-

samsten, wenn sie möglichst schnell nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingenommen wird. Was Sie außerdem beachten müssen, haben wir hier für Sie zusammengestellt. Sollten Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich gerne noch einmal an uns.

Ihr Apothekenteam

## Alles auf einen Blick: die Pille danach

Um eine ungewollte Schwangerschaft zu vermeiden, muss das Zusammenreffen von Spermien und einer befruchtungsfähigen Eizelle verhindert werden. Eine Eizelle ist nach dem Eisprung circa einen Tag lang befruchtungsfähig. Spermien sind in der Gebärmutter und den Eileitern etwa fünf Tage lebensfähig. Hier greift die Pille danach: Sie kann den Eisprung nämlich um circa fünf Tage verzögern – allerdings nur, wenn sie rechtzeitig vor dem Eisprung eingenommen wird. Es gibt zurzeit zwei Wirkstoffe für die orale Notfallverhütung: Ulipristalacetat und Levonorgestrel. Beide verzögern den Eisprung. Auf diese Weise soll die Befruchtung der Eizelle verhindert werden. Nicht mehr wirksam ist die Pille danach, wenn der Eisprung bereits stattgefunden hat oder wenn die Eizelle schon befruchtet wurde. Das heißt, die Wirkstoffe verhindern nicht die Einnistung in die Gebärmutter-schleimhaut. In solchen Fällen kann die Frau trotz Einnahme der Pille danach schwanger werden. Die Pille danach beendet auch nicht eine bereits bestehende Schwangerschaft.

### Wer braucht die Pille danach?

Typische Anwendungsfälle der Pille danach sind ungeschützter Geschlechtsverkehr oder Verhütungspannen, etwa wenn das Kondom platzt oder die Einnahme der regulären Pille vergessen wurde. In diesem Fall beraten wir Sie gerne, ob Sie beispielsweise schon durch das Nachneh-



Foto: Knut Wiarida – Fotolia.com

Sie haben die Einnahme Ihrer Pille vergessen und in der Apotheke nun die Pille danach bekommen? Hier finden Sie nochmals alle Informationen dazu auf einen Blick.

men der Pille die Verhütungssicherheit wieder herstellen können. Wenn das nicht möglich ist, ist die Einnahme der Pille danach möglich.

### Zwei verschiedene Wirkstoffe?

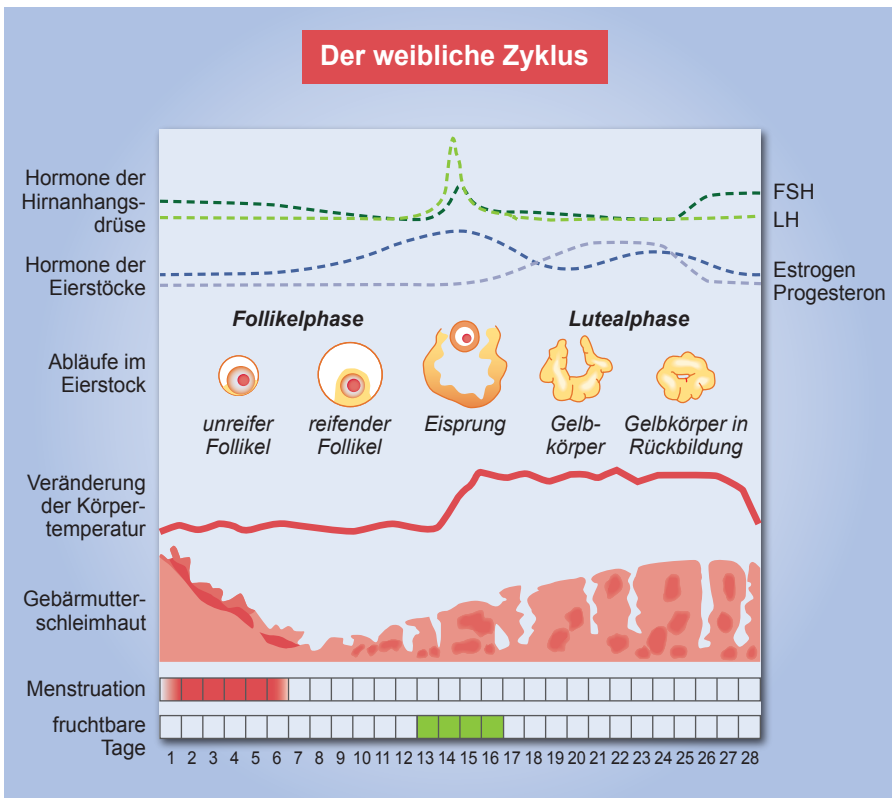
Levonorgestrel ist nur bis zu 72 Stunden nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr zugelassen, Ulipristalacetat bis zu 120 Stunden. Inwiefern sich die beiden Präparate voneinander unterscheiden und welche „Pille danach“ für Ihren individuellen Fall die Richtige ist, entscheiden wir nach eingehender Beratung mit Ihnen zusammen in der Apotheke.

### Nur im Notfall

Die Pille danach ist für den Akutfall gedacht, deshalb ist es nicht ratsam, sich zu Hause einen Vorrat anzulegen. Auch ist es sinnvoll, dass Sie persönlich in der Apotheke vorbeikommen und nicht beispielsweise den Partner schicken: Denn nur so können wir in der Apotheke die nötigen Informationen erfragen und umfassend beraten.

### Wann zum Arzt?

In manchen Fällen wird man Ihnen in der Apotheke die Pille danach nicht abgeben, sondern Sie zum Arzt verweisen. Das gilt etwa bei Minderjährigen unter 14 Jahren oder wenn



seit dem ungeschützten Geschlechtsverkehr mehr als 120 Stunden vergangen sind. Auch bei Verdacht auf eine schon vorher bestehende Schwangerschaft ist eine ärztliche Abklärung nötig. Unzureichend wirksam sind die oralen Notfallkontrazeptiva bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (z. B. bei Morbus Crohn). Die Wirksamkeit ist ebenfalls beeinträchtigt, wenn Sie Medikamente wie Johanniskraut, einige Antiepileptika sowie weitere Arzneistoffe einnehmen. Auch bei schweren Leberfunktionsstörungen dürfen die Präparate zur Notfallkontrazeption nicht angewendet werden. In allen diesen Fällen sollten Sie sich mit Ihrem Arzt besprechen.

Vielleicht erhalten Sie in der Apotheke zwar die Pille danach, Ihnen wird aber trotzdem eine ärztliche Beratung empfohlen: Das gilt grundsätzlich bei Minderjährigen, aber auch wenn möglicherweise ein Risiko für sexuell übertragbare Erkrankungen besteht. In Fällen von sexueller Gewalt sollten Sie ebenfalls auf ärztliche Angebote

zurückgreifen. Gerne geben wir Ihnen hierzu auch weitere Hilfestellung. Auch wenn Sie unsicher sind oder ausführlichen Beratungsbedarf zu Verhütung und sexuell übertragbaren Erkrankungen haben, ist ein Arztbesuch empfehlenswert.

### Die Einnahme

Je früher Sie die Pille danach einnehmen, desto besser ist die Wirksamkeit. Müssen Sie innerhalb von drei Stunden nach der Einnahme erbrechen, sollten Sie eine weitere Tablette einnehmen oder zum Arzt gehen. Das Risiko von Übelkeit und Erbrechen lässt sich verringern, wenn Sie vor der Einnahme eine Kleinigkeit essen.

### Nebenwirkungen und weitere Hinweise

Die Notfallkontrazeptiva sind meist gut verträglich. Mögliche Nebenwirkungen sind unter anderem Übelkeit, Erbrechen, Kopf- und Bauchschmerzen, Veränderung der nächsten Menstruationsblutung und Zwischenblutungen.

Die nächste Regelblutung kann sich verschieben – meist nach vorne bei Einnahme von Levonorgestrel, meist nach hinten bei Einnahme von Ulipristalacetat. Verspätet sich die Regelblutung um mehr als sieben Tage, sollten Sie beim Arzt abklären lassen, ob möglicherweise doch eine Schwangerschaft eingetreten ist. Die einmalige Einnahme der Pille danach ersetzt keine regelmäßige Empfängnisverhütung. Bei weiterem Geschlechtsverkehr nach Einnahme der Pille danach ist es daher wichtig, dass zusätzlich mit einer Barrieremethode (Kondom) verhütet wird. Die Einnahme der regulären Pille danach wie gewohnt fortgesetzt werden. Der Empfängnisschutz ist jedoch erst im nächsten regelmäßigen Einnahmezyklus wiederhergestellt. Frauen mit schwerem Asthma, die mit oralen Glucocorticoiden behandelt werden, sollten Ulipristalacetat nicht einnehmen. In der Stillzeit ist zu beachten, dass beide Wirkstoffe in die Muttermilch übertreten. Bei Levonorgestrel wird deshalb eine Stillpause von acht Stunden, bei Ulipristalacetat eine Stillpause von einer Woche empfohlen. Nicht eindeutig geklärt ist die Frage, wie gut Notfallkontrazeptiva bei Übergewicht wirken. Wenn Sie sehr stark übergewichtig sind und auf Nummer sicher gehen wollen, sollten Sie mit Ihrem Gynäkologen besprechen, ob eine Kupferspirale für Sie eine geeignetere Option ist.

Apothekenstempel