

Impressum

Herausgeber: Hormosan Pharma GmbH
Hanauer Landstr. 139-143, 60314 Frankfurt am Main
Telefon +49 (0) 69 47 87 30, Telefax +49 (0) 69 47 87 316
info@hormosan.de

Gestaltung: CMD healthcare creativity, Frankfurt/Main
Druck: Henrik Fischer Werbeproduktion, Maintal

Die Inhalte dieser Broschüre wurden mit größter Sorgfalt recherchiert. Die Informationen sind insbesondere allgemeiner Art und stellen keine medizinische Beratung im Einzelfall dar. Im Zweifel wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt.

Stand der Information: Oktober 2025

Bildnachweis

Adobe Stock: Africa Studio, andinur, Andrey Popov, annabel146, AP Stock, Aris, Atlas, Bulgakova Kristina, busra, Chalermphon, comzeal, contrastwerkstatt, darwin, Drobot Dean, eliver, Emre, Farknot Architect, fotoduets, InsideCreativeHouse, Jafree, Jirapong, kuroksta, leszekglasner, Maksim, MALAI Studio, marufpro555777, Matthias Enter, Nattakorn, New Africa, Olesia, Photographee.eu, puhhha, Rasi, RFB5IP, sharpnose, svetlana gorshkova, texturis, valeriyakozoriz, valiantsin, Vector Tradition, zinkevych

Unser Service rund um die hormonelle Verhütung



Auf unserer Informationsseite
www.verhuetung-hormosan.de
oder per QR-Code findest du interessante
Informationen rund um das Thema
Verhütung.



Auf unserer Serviceseite
www.hormosan.com/service.php
oder per QR-Code kannst du kostenlos
wertvolle Informations- und Service-
materialien bestellen oder herunterladen.

DE-WOH-2508-00003

Gut informiert entscheiden

Die Pille als Verhütungs- methode



Vorwort	4
Dein Körper im Rhythmus	6
Dein Zyklus – deine Hormone	8
Wie wirkt die Pille?	10
Pille ist nicht gleich Pille	12
Hormonell verhüten – ohne Östrogen	13
Mehr als Verhütung	14
Für jede Frau die passende Pille	15
Verlässlichkeit hat einen Namen: Der Pearl Index	16
Sicherheit im Vergleich	18
Nebenwirkungen im Blick behalten	20
Was die Pille beeinflusst – mögliche Wechselwirkungen	22

Wie wird die Mikropille angewendet?	24
Einnahme der Minipille (Gestagen-Monopille)	26
Für alle Pillen gilt	27
Was tun bei ...?	28
Pille unterwegs – was du wissen solltest	30
Hormonell verhüten – auf Alternativen ausweichen	31
Pillen-Mythen – was stimmt wirklich?	32
Eine runde Sache – der Verhütungsring	34
Notfallverhütung – was du wissen solltest	38



Liebe Leserin,

heute haben Frauen mehr Möglichkeiten denn je, über ihre Verhütung selbst zu entscheiden. Ein bewährter Weg ist die Pille - sie bietet eine sichere, einfache und zuverlässige Methode zur Schwangerschaftsverhütung.

Gerade junge Frauen schätzen die Kontrolle über ihren Körper und ihre Familienplanung. Gleichzeitig gibt es viele Fragen, Unsicherheiten und auch Vorbehalte - etwa wegen möglicher Nebenwirkungen oder hormoneller Belastung.

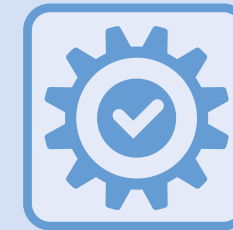
Fakt ist, moderne Pillen ...



... sind gut
erforscht



... enthalten oft
niedrige Hormon-
Dosierungen



... werden stetig
weiterentwickelt

Für viele Frauen bedeutet das mehr Vertrauen, weniger Beschwerden und ein gutes Gefühl im Alltag.

In dieser Broschüre findest du wissenschaftlich fundierte Informationen und praktische Tipps, um die für dich passende Pille zu finden - gemeinsam mit deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt.

Dein Körper im Rhythmus

6

Jeden Monat bereitet sich dein Körper darauf vor, schwanger zu werden – gesteuert durch Hormone.

Diese kleinen Botenstoffe sorgen dafür, dass eine Eizelle heranreift, der Eisprung stattfindet und sich die Gebärmutterschleimhaut auf eine mögliche Einnistung vorbereitet. Kommt es nicht zur Befruchtung, wird die Schleimhaut wieder abgebaut – das ist deine Periode.

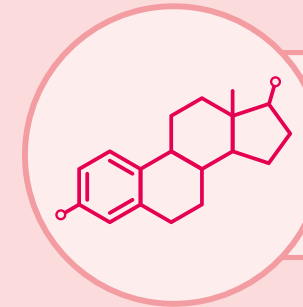
Nicht alle Zyklen verlaufen regelmäßig:

Häufig erleben Frauen Stimmungsschwankungen, Schmerzen oder Hautprobleme.

Hormonelle Verhütung greift genau hier ein. Sie „überlistet“ den Zyklus, verhindert den Eisprung und macht so eine Schwangerschaft fast unmöglich. Gleichzeitig können viele Beschwerden gelindert werden.



Die wichtigsten Hormone für deinen Menstruationszyklus sind:

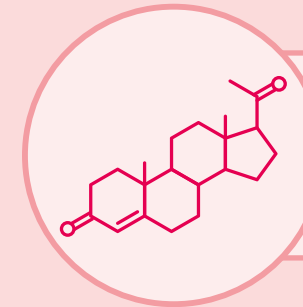


Östrogen

Sorgt dafür, dass die Gebärmutterschleimhaut aufgebaut wird und bereitet den Körper auf eine mögliche Schwangerschaft vor.

Luteinisierendes Hormon

Löst den Eisprung aus – also den Moment, in dem eine Eizelle freigesetzt wird.



Progesteron

Bereitet die Gebärmutter auf die Einnistung vor. Wenn keine Befruchtung stattfindet, sinkt der Spiegel – die Periode beginnt.

Diese natürlichen Hormone lassen sich gezielt beeinflussen – zum Beispiel durch die Pille. So kann der Zyklus gesteuert und eine Schwangerschaft verhindert werden.

7

Dein Zyklus – deine Hormone

8

Ein Zyklus dauert meist zwischen 21 und 35 Tagen.
Viele Frauen haben keinen exakt regelmäßigen Zyklus, das ist völlig normal.

Der Zyklus lässt sich in zwei Phasen einteilen:

1

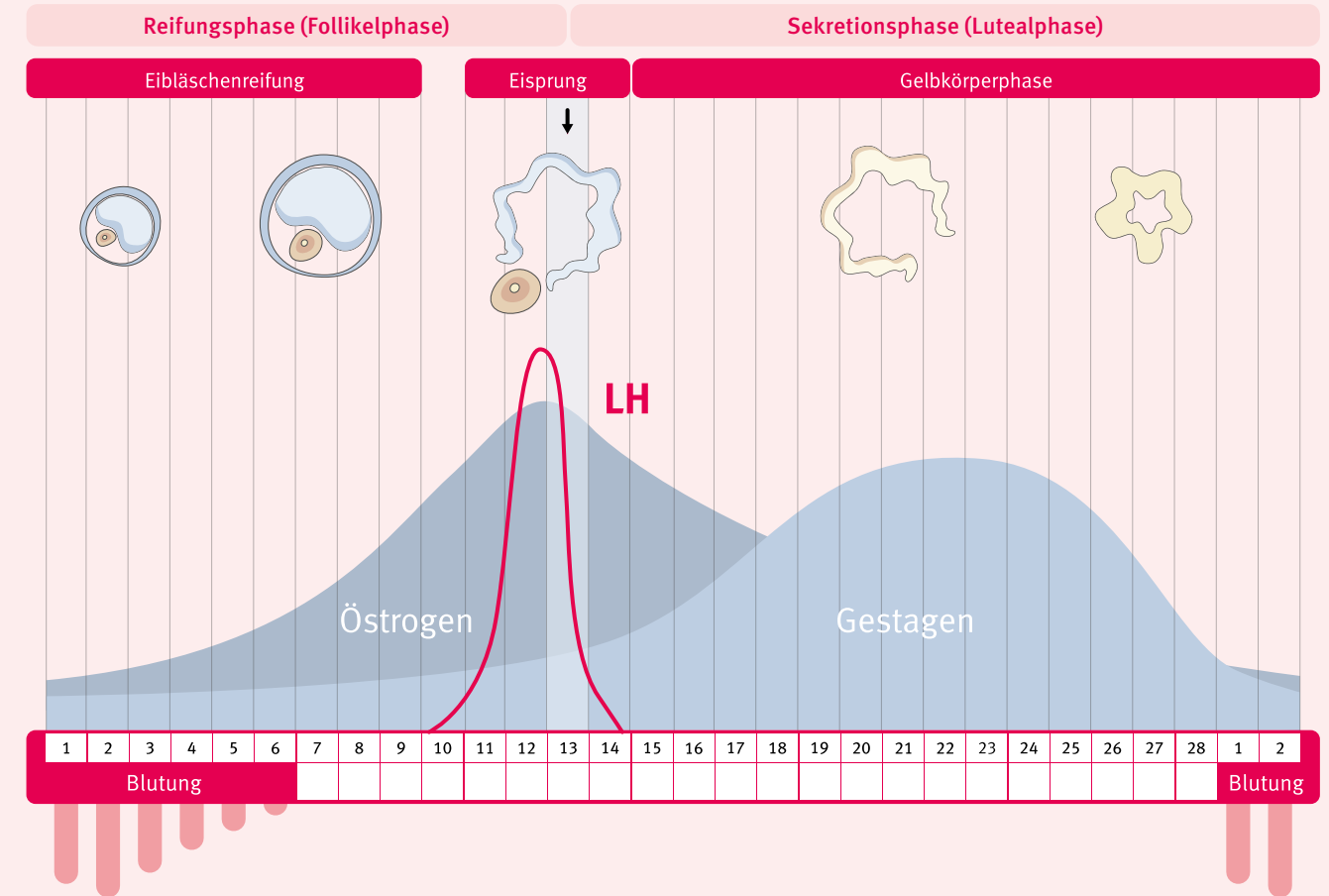
Erste Hälfte – Reifungsphase (Follikelphase):

Beginnt mit dem ersten Tag der Periode.
In dieser Zeit reift eine Eizelle im Eierstock heran.
Die Dauer dieser Phase kann unterschiedlich lang sein.

2

Zweite Hälfte – Sekretionsphase (Lutealphase):

Beginnt nach dem Eisprung.
Der Körper bereitet sich auf eine mögliche Schwangerschaft vor.
Diese Phase ist relativ konstant und dauert etwa 12 bis 16 Tage.



9

Wie wirkt die Pille?

10

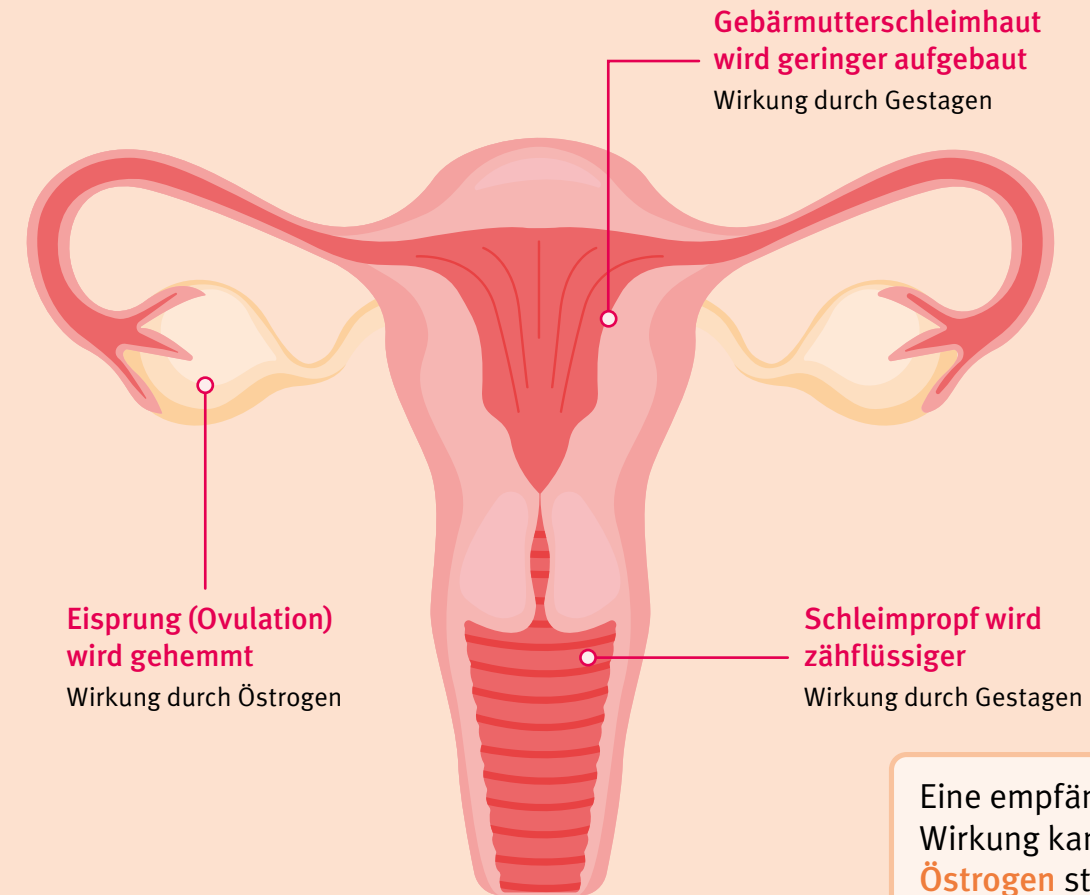
Das **Wirkprinzip** der meisten Arten von hormonellen Verhütungsmitteln beruht darauf, dass dem Körper durch die zugeführten Hormone sozusagen eine **Schwangerschaft vorgetäuscht** wird.

Das hat mehrere Konsequenzen:

- ✓ Es kommt nicht zum Eisprung (Ovulationshemmung).
- ✓ Die Gebärmutter Schleimhaut wird so verändert, dass sich keine Eizelle einnisten kann.
- ✓ Der Schleim im Muttermund wird für Spermien undurchdringlich.



11



Eine empfängnisverhütende Wirkung kann auch **ohne Östrogen** stattfinden.

Pille ist nicht gleich Pille

12

Es gibt nicht „DIE Pille“ für alle. Jede Frau ist anders - und genau deshalb gibt es heute viele verschiedene Pillenarten.

- Die meisten kombinierten Pillen (sogenannte Mikropillen) enthalten ein **Östrogen** und ein **Gestagen**.
- Neuere Präparate setzen auf **körperidentische Östrogene** – sie wirken fast genauso wie die natürlichen Hormone deines Körpers und sind oft gut verträglich.
- Auch bei den **Gestagenen** gibt es Unterschiede: Manche können das Hautbild verbessern, andere können bei Menstruationsbeschwerden helfen.



Gemeinsam mit deiner **Frauenärztin** oder deinem **Frauenarzt** kannst du herausfinden, **welche Pille am besten zu dir passt** – je nachdem, was dir wichtig ist: Haut, Stimmung, Zyklus oder Verlässlichkeit.



Hormonell verhüten – ohne Östrogen

13

Nicht jede Frau verträgt **Östrogene** gut. Für sie gibt es auch Pillen und Methoden, die nur **Gestagen** enthalten – das schützt zuverlässig vor einer Schwangerschaft und ist oft besser verträglich.

Die Minipille

- Enthält nur Gestagen (kein Östrogen).
- Geeignet für Frauen, die empfindlich auf Östrogene reagieren oder bestimmte Vorerkrankungen (wie z.B. Migräne, kardiovaskuläre Risikofaktoren, Adipositas) haben.
- Moderne Minipillen (z. B. mit Desogestrel) verhindern den Eisprung und können bis zu 12 Stunden verspätet eingenommen werden.



Weitere östrogenfreie Verhütungsmethoden:



Dreimonatsspritze
Hält etwa 12 Wochen



Verhütungstäbchen
Wird als Implantat unter die Haut gesetzt, wirkt bis zu 3 Jahre.



Hormonspirale
Verbleibt in der Gebärmutter und schützt bis zu 5 Jahre.

Mehr als Verhütung

14

Weitere Vorteile der Pille

Die Pille schützt nicht nur zuverlässig vor einer Schwangerschaft – sie kann in vielen Fällen auch einen positiven Einfluss auf Deinen Körper haben:



Schönere Haut

- Weniger Pickel und Unreinheiten
- Beruhigung fettiger Haut und Haare



Prävention

- Geringeres Risiko für Eierstock-, Gebärmutter- und Darmkrebs
- Schutz vor Eierstock- und Brustzysten



Linderung von Beschwerden

- Weniger Symptome bei PMS (Prämenstruelles Syndrom)
- Hilfe bei Endometriose
- Reduktion von Kopfschmerzen, Brustspannen



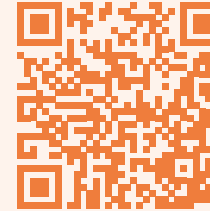
Besserer Zyklus

- Regelmäßige Blutungen
- Weniger starke und kürzere Perioden
- Seltener Schmerzen während der Menstruation

Welche zusätzlichen Vorteile für dich relevant sind, kannst du in Ruhe mit deiner Ärztin oder deinem Arzt besprechen.

Für jede Frau die passende Pille

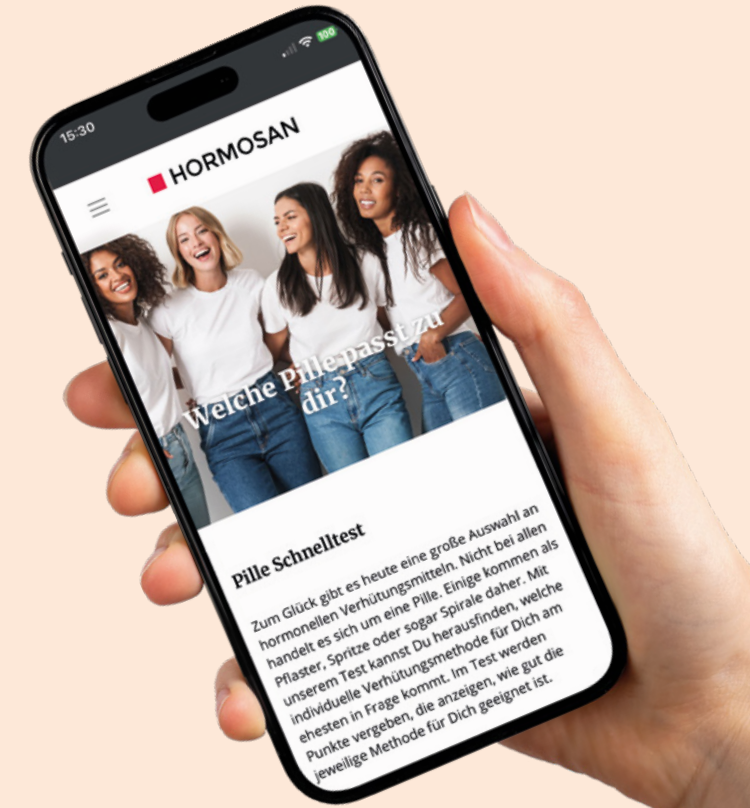
15



Mit unserem **Schnelltest** kannst du herausfinden, welche individuelle hormonelle Verhütungsmethode für dich am ehesten in Frage kommt.



Dieser Test ersetzt nicht die Beratung bei einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt - er kann dich aber beim Beratungsgespräch unterstützen.

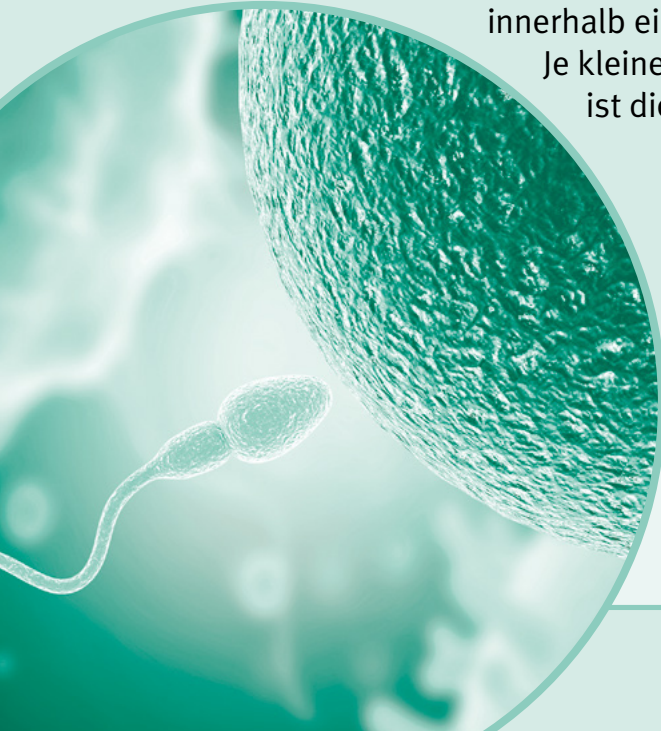


Verlässlichkeit hat einen Namen: Der Pearl Index

16

Die Sicherheit von Verhütungsmitteln wird mit dem sogenannten **Pearl-Index (PI)** angegeben.

Er zeigt, wie viele von 100 Frauen trotz Anwendung innerhalb eines Jahres schwanger werden.
Je kleiner der Pearl-Index, desto sicherer ist die Methode.



Schwangerschaft trotz Pille?

Oft liegt es an Anwendungsfehlern oder Krankheit (z. B. Einnahme vergessen, Durchfall, Medikamente wie Antibiotika).

17



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

Die Pearl-Indices verschiedener Verhütungsmethoden findest du auf der nächsten Seite →

Sicherheit im Vergleich

18

Nicht-hormonelle Methoden

Kondom Gummischutz, der verhindert, dass Sperma in die Scheide gelangt. Für Frauen und Männer verfügbar.	PI: 0,4 – 12,0
Diaphragma / Verhütungskappe Gummikappe in der Scheide, die verhindert, dass Spermien zum Muttermund gelangen.	PI: 1,3 – 40
Kupferspirale Verhindert die Beweglichkeit der Spermien und die Einnistung der Eizelle	PI: 0,5 – 40*
Zeitwahlmethoden Bestimmung des Eisprungs durch bestimmte Messverfahren	PI: 0,4 – 12,0
Chemische Verhütungsmittel Spermizide in Zäpfchen, Cremes und Gelen bilden Barrieren oder töten Spermien ab.	PI: 5,0 – 29,0
Sterilisation Durchtrennung der Samen- oder Eileiter	PI: 0,004 – 0,06
Coitus interruptus Der Samenerguss findet außerhalb der Scheide statt	PI: 10 – 38



Hormonelle Methoden

Kombinierte Pille (auch Mikropille genannt) Östrogene und Gestagene verhindern den Eisprung	PI: 0,2 – 0,5
Minipille (östrogenfreie Pillen, die nur Gestagen enthalten) Machen den Schleim im Gebärmutterhals für Spermien undurchlässig und verhindern den Eisprung und/oder die Einnistung befruchteter Eizellen	PI: 0,4 – 1,5
Verhütungsring / Vaginalring Östrogene und Gestagene verhindern den Eisprung	PI: ca. 0,65
Verhütungspflaster Östrogene und Gestagene verhindern den Eisprung	PI: 0,7 – 0,88
Gestagenhaltige Präparate (z. B. Depotspritze, Implantat, Spirale)	PI: ca. 0,1 – 1,5

* Nur wenn an den fruchtbaren Tagen auf Geschlechtsverkehr verzichtet wird



Der Pearl-Index sagt nur, wie sicher eine Methode theoretisch ist. Wie gut sie im Alltag schützt, hängt auch von **dir** ab!

19

Nebenwirkungen im Blick behalten

20

Die Pille ist heute sehr gut erforscht und meist gut verträglich. Trotzdem können – wie bei jedem Medikament – Nebenwirkungen auftreten.

Häufige Nebenwirkungen am Anfang:

- Kopfschmerzen
- Übelkeit oder Bauchschmerzen
- Spannungsgefühl in den Brüsten
- Zwischenblutungen
- Veränderungen der Stimmung oder der Lust

Diese Beschwerden verschwinden oft nach einigen Monaten. Wenn nicht, **kann oft ein Präparatwechsel helfen.**



Wichtige Risiken im Blick:

Pille und Migräne:

- **Migräne mit Aura:** Keine Kombi-Pille empfohlen – wegen erhöhtem Schlaganfallrisiko.
- **Migräne ohne Aura:** Eine östrogenfreie Verhütungsmethode (z. B. Minipille) kann eine geeignete Alternative sein.
- **Menstruelle Migräne:** Durchgehende Einnahme im Langzyklus kann die Beschwerden verbessern.

Krebsrisiko:

Langfristige Einnahme wird intensiv erforscht.

- **Leicht erhöhtes Risiko** für Brust- und Gebärmutterhalskrebs.
 - **Verringertes Risiko** für Eierstock-, Gebärmutter- und Darmkrebs.
- Insgesamt wird das **Risiko** als **gering** eingeschätzt.

Thromboserisiko:

Die Pille kann das Risiko für Blutgerinnsel leicht erhöhen – vor allem bei Raucherinnen, Frauen über 35 oder bei bestimmten Vorerkrankungen.

Magen-Darm-Probleme:

- Erbrechen oder starker Durchfall können die Pillenwirkung abschwächen.
- **Wichtig:** Bei längerem Durchfall solltest du zusätzlich verhüten (z. B. mit Kondom).

Deine Ärztin oder dein Arzt achtet darauf, ob die Pille für dich verträglich ist.

21

Was die Pille beeinflusst – mögliche Wechselwirkungen

22

Wenn du die Pille einnimmst, ist es wichtig zu wissen, dass sie durch andere Medikamente in ihrer Wirkung beeinflusst werden kann.

Die Pille kann **schwächer wirken**, wenn du bestimmte Medikamente einnimmst. Umgekehrt kann die Pille auch die **Wirkung anderer Medikamente verändern**.



Zu den Medikamenten, bei denen das passieren kann, gehören unter anderem:

- Antibiotika (gegen bakterielle Infektionen)
- Medikamente gegen Epilepsie
- Abführmittel
- Pflanzliche Mittel wie Johanniskraut

23

Wichtig für dich:

Wenn du **regelmäßig Medikamente** einnimmst, sprich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt darüber.

Wenn du ein **neues Medikament** bekommst, sag der Ärztin oder dem Arzt, dass du die Pille nimmst.

Frag auch in der **Apotheke** nach, ob es **Wechselwirkungen** geben kann. So kannst du sicherstellen, dass die Pille zuverlässig wirkt und du gut geschützt bist.



Wie wird die Mikropille angewendet?

24



Vor dem Start

Vor Beginn der Einnahme sollte eine Schwangerschaft sicher ausgeschlossen werden. Während der Stillzeit sind nur östrogenfreie Verhütungsmethoden (z.B. Minipille) empfohlen.

Richtige Einnahme der Kombi-Pille (Mikropille)

Einnahmeschema

- 21 Tage lang täglich eine Tablette – möglichst zur gleichen Tageszeit.
- Danach folgt eine 7-tägige Pause oder die Einnahme von Placebotabletten.
- Während der Pause setzt meist eine Blutung ein.
- Nach genau 7 Tagen (Pause oder Placebotabletten) startest du mit dem nächsten Blister – unabhängig davon, ob die Blutung schon vorbei ist.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	1	2
☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉								☉	☉
Blutung																													
Täglich eine Tablette																					7 Tage Pause								

Schutzbeginn

- Wenn du die erste Pille des Blisters am ersten Tag deiner Periode (Zyklustag 1) einnimmst, besteht auch in diesem Zyklus Schutz vor einer Schwangerschaft.
- Sollte sich der erste Zyklustag aufgrund von unregelmäßigen Zyklen oder Zwischenblutungen nicht eindeutig definieren lassen, empfiehlt sich im ersten Monat vorsichtshalber eine zusätzliche Verhütung (z.B. Kondome)

Weitere Einnahmeschemata

24/4 Schema:

- 24 Tage Einnahme – 4 Tage Pause.
- Vorteil: Hormonspiegel bleibt stabiler, weniger Schwankungen.

Langzyklus*:

- Die Pille wird über mehrere Monate ohne Pause eingenommen.
- Möglich bei starken Menstruationsbeschwerden oder Endometriose.
- Die Regelblutung bleibt oft vollständig aus.

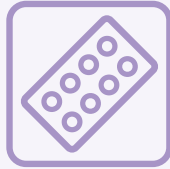
* nur nach Rücksprache mit dem verordnenden Arzt / der verordnenden Ärztin

25



Einnahme der Minipille (Gestagen-Monopille)

26



Bei der Minipille nimmst du **jeden Tag** eine Tablette – ohne Pause

Im Blister sind 28 Tabletten enthalten.
Die Einnahme erfolgt ab dem ersten Tag der Periode.

Je nach Wirkstoff unterscheidet sich das Zeitfenster nach vergessener Einnahme:

Wirkstoff	Zeitfenster für die Einnahme
Levonorgestrel	3 Stunden
Desogestrel	12 Stunden
Drospirenon	24 Stunden



Für alle Pillen gilt ...

27



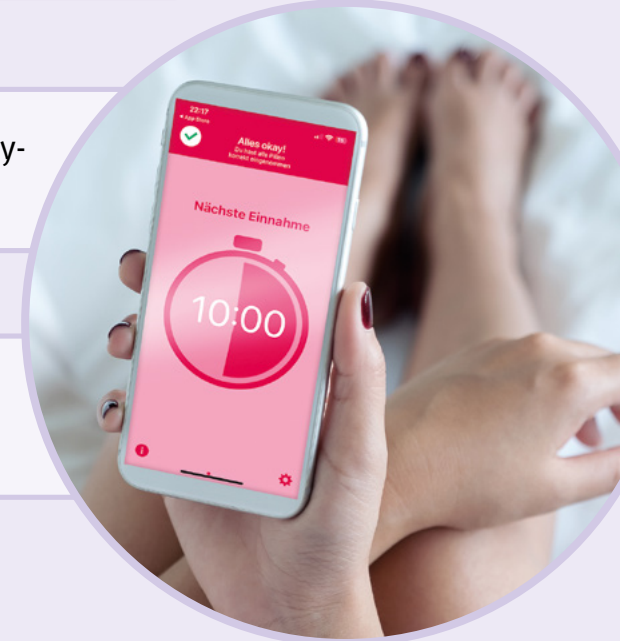
Wenn die Einnahme der Pille in dem in der Packungsbeilage angegebenen Zeitfenster vergessen wurde, ist ein **zusätzlicher Schutz** mit Barrieremethoden wie z.B. dem **Kondom** nötig.



Tipp: Regelmäßige Einnahme (z. B. via Handy-Erinnerung) sichert den besten Schutz!



Merke: Bei Unsicherheiten oder Einnahmefehlern besser zusätzlich verhüten und Rücksprache mit deiner Ärztin oder deinem Arzt halten.



Was tun bei ...?

28

Auch wenn du **die Pille mal vergisst oder krank bist**: Keine Panik!
Mit ein paar einfachen Regeln bleibst du geschützt.



Kombipille vergessen:

1. Woche:

Vergessene Pille sofort nachnehmen.
7 Tage zusätzlich mit Kondom verhüten.
Wenn ungeschützter Sex stattgefunden hat, ggf. ärztlichen Rat einholen.

2. Woche:

Einfach vergessene Pille nachholen.
Schutz bleibt erhalten –
keine Zusatzmaßnahmen nötig.

3. Woche:

Bei Vergessen gibt es hier zwei
Möglichkeiten:

- Entweder die Einnahme ohne Pause fortsetzen (neuen Blister direkt anhängen)
- Oder die Pause vorziehen: Einnahme sofort stoppen, 7 Tage Pause einlegen, dann neu starten.

Vergessen einer Placebopille:

Keine Sorge – Schutz bleibt erhalten.

29



Durchfall oder Erbrechen?

Erbrechen oder starker Durchfall innerhalb von 3–4 Stunden nach Einnahme kann die Wirkung der Pille beeinträchtigen.

Was tun?

- Sofort eine Ersatztablette nehmen (aus der Ersatzpackung).
- Bei anhaltendem Durchfall zusätzlich verhüten.



Zeitverschiebung bei Reisen

Bei Reisen mit weniger als 6 Stunden Zeitverschiebung kannst du die Pille zur gewohnten Zeit (deutscher Zeit) nehmen.

Bei mehr als 6 Stunden Unterschied:

- Einnahme spätestens 12 Stunden nach der letzten Tablette (Minipille Desogestrel/Drospirenon) bzw. 3 Stunden (Minipille Levonorgestrel).
- Danach neuer 24-Stunden-Rhythmus am Urlaubsort.



Tipp: Nutze Handywecker oder Pillen-Apps zur Erinnerung – besonders bei Langstreckenflügen.



Pille unterwegs – was du wissen solltest

30



Thromboserisiko auf Reisen

Bei langen Reisen (z. B. im Flugzeug oder Auto) steigt das Risiko für Beinvenenthrombosen – vor allen bei Frauen, die die Kombi-Pille einnehmen.

Damit du gut geschützt bleibst:

- Trage Stütz- oder Kompressionsstrümpfe
- Stehe regelmäßig auf und bewege dich (besonders bei Flügen)
- Trinke ausreichend Wasser



Hormonell verhüten – auf Alternativen ausweichen

31



Magen-Darm-Erkrankungen

Frauen, die häufiger unter Durchfall oder Erbrechen leiden (z. B. bei Reizdarmsyndrom), können auf Verhütungsmethoden ausweichen, die nicht auf den Magen-Darm-Trakt wirken.

Gut geeignet sind z.B.:

- Verhütungsringe
- Hormonspiralen

Diese Methoden geben die Wirkstoffe direkt über Schleimhäute oder Gewebe ins Blut ab – unabhängig von der Verdauung.



Pillen-Mythen – was stimmt wirklich?

32

Rund um die Pille ranken sich viele Gerüchte.
Hier erfährst du, **was die Wissenschaft wirklich sagt.**

1

Mythos 1 – “die Pille macht dick“

Fakt: Die Pille verursacht bei der Mehrheit der Verwenderinnen keine nachweisbare Gewichtszunahme. Gemäß den meisten Gebrauchsinformationen kann diese Nebenwirkung mit einer Häufigkeit von 1 bis 10 % auftreten.

2

Mythos 2 – “die Pille macht lustlos“

Fakt: Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse weisen darauf hin, dass die Mehrzahl der Frauen keine Veränderungen bemerkt. Gemäß der Gebrauchsinformationen kann die Abnahme der Libido bei 0,1 bis 1 % der Verwenderinnen auftreten.

3

Mythos 3 – “die Pille macht Zyklusstörungen“

Fakt: Nach dem Absetzen der Pille dauert es manchmal ein paar Monate, bis der normale Zyklus sich wieder einstellt.

4

Mythos 4 – “die Pille macht depressiv“

Fakt: Bislang ist die Datenlage hinsichtlich eines Zusammenhangs zwischen der Einnahme hormoneller Kontrazeptiva und dem Auftreten depressiver Verstimmungen unklar. Diese Nebenwirkung kann bei 1 bis 10 % der Verwenderinnen vorkommen. Wenn bei dir depressive Symptome auftreten, lass dich so rasch wie möglich von deinem Arzt medizinisch beraten.

5

Mythos 5 – “die Pille macht unfruchtbar“

Fakt: Die Pille macht nicht auf Dauer unfruchtbar. Allerdings kann es nach dem Absetzen einige Monate dauern, bis sich wieder eine regelmäßige Monatsblutung einstellt.

6

Mythos 6 – “der weibliche Körper braucht die Regelblutungen“

Fakt: Es gibt keinen Hinweis auf unterschiedliche Gesundheitsrisiken zwischen der Pillenanwendung im konventionellen Zyklus oder im blutungsfreien Langzyklus.

7

Mythos 7 – “die Pille verschlechtert meine Haut“

Fakt: Manche Frauen reagieren in der Anfangsphase mit Pickeln und fettiger Haut oder Haaren auf die Pille. Dies lässt sich aber mit bestimmten Präparaten verhindern. Tatsächlich werden manche Arten der Pille sogar zur Behandlung von Pickeln angewendet.

33

Eine runde Sache – der Verhütungsring

34



Der Verhütungsring ist ein elastischer Kunststoffring, der ähnlich wie ein Tampon in die Scheide eingeführt wird. Dort gibt er über die Vaginalschleimhaut Hormone ab.

Er enthält eine Kombination aus **Östrogen (Ethinylestradiol)** und **Gestagen (Etonogestrel)**. Der Ring verhindert den Eisprung und schützt zuverlässig vor einer Schwangerschaft.

Vorteile des Rings

Nur zweimal im Monat kümmern:

- ✓ Einsetzen – drei Wochen tragen – entfernen – eine Woche Pause.

Unabhängig vom Magen-Darm-Trakt:

- ✓ Erbrechen oder Durchfall beeinträchtigen die Wirkung nicht.

Geringe Hormonbelastung:

- ✓ Durch lokale Abgabe der Hormone reicht eine niedrige Dosis.

Gleiche Sicherheit wie die Pille:

- ✓ Effektiver Schutz bei korrekter Anwendung.

35

Für wen ist der Ring besonders geeignet?

- ✓ Frauen, die eine einfache und sichere Empfängnisverhütung als Alternative zur täglichen Pilleneinnahme suchen.
- ✓ Frauen mit Reizdarmsyndrom, chronischen Darmentzündungen oder Essstörungen – hier bleibt der Verhütungsschutz erhalten, auch bei Verdauungsproblemen.
- ✓ Frauen mit unregelmäßigem Tagesablauf (z. B. Schichtarbeit).

Hinweis: Die Nebenwirkungen des Rings entsprechen denen der Kombipille. Manche Frauen berichten über vermehrten Ausfluss oder Scheidenreizungen – diese Nebenwirkungen verschwinden meist von selbst.

Häufige Fragen zum Verhütungsring:



Können Tampons verwendet werden, während der Ring eingelegt ist?

Ja, Tampons können verwendet werden, während der Ring in der Scheide liegt.

Wichtig: Zuerst den Ring, dann den Tampon einführen.

Beim Entfernen des Tampons bitte darauf achten, den Ring nicht versehentlich mit herauszuziehen.





Ist der Ring während des Geschlechtsverkehrs zu spüren?

Die meisten Frauen und ihre Partner spüren den Ring kaum oder gar nicht beim Sex. Sollte der Ring stören, kann er vor dem Geschlechtsverkehr herausgenommen werden.

Wichtig: Nach dem Sex sofort wieder einsetzen!

Wenn der Ring länger als 3 Stunden pro Tag draußen ist, kann die Verhütung nicht mehr sicher sein.



Kann der Ring herausfallen?

Der Ring ist flexibel und so geformt, dass er normalerweise gut in der Scheide hält – meist problemlos für 3 Wochen.

In seltenen Fällen kann er herausrutschen, z. B.:

- wenn er nicht richtig eingesetzt wurde,
- beim Tamponwechsel,
- beim Sex,
- oder beim Pressen oder Heben.

Deshalb: Nach dem Einsetzen, Tamponwechsel oder Sex kurz kontrollieren, ob der Ring noch richtig sitzt.



Weitere Fragen und Antworten findest du in unserer Broschüre „**Meine Freiheit in der Liebe**“, die du kostenlos unter www.hormosan.com/service.php oder per QR Code herunterladen kannst.



Notfallverhütung – was du wissen solltest

38

Manchmal geht trotz aller Vorsicht etwas schief – etwa wenn ein Kondom reißt oder die Pille vergessen wurde. In solchen Fällen kann die „Pille danach“ helfen, eine Schwangerschaft zu verhindern.

Was ist die „Pille danach“?

Die „Pille danach“ verschiebt den Eisprung, sodass eine Befruchtung nicht stattfinden kann

→ Sie wirkt nur, bevor eine Eizelle befruchtet wurde – nicht mehr danach!

Es gibt verschiedene Präparate. Diese sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.



Wann sollte sie eingenommen werden?

- Am besten innerhalb von **12 bis 24 Stunden** nach dem ungeschützten Sex.
- Je früher sie eingenommen wird, desto zuverlässiger wirkt sie.
- Nach mehr als 24 Stunden sinkt die Wirksamkeit.

Wer übernimmt die Kosten?

- Frauen unter 22 Jahren bekommen die „Pille danach“ kostenlos auf Rezept.
- Ab 22 Jahren muss sie meist selbst bezahlt werden.



Wichtig: Schnell handeln!

Möglichst bald in die Apotheke gehen oder ärztlichen Rat einholen.

39

