

Deutsch : <https://sexandfacts.ch/de/>

Die Gestagen-Pille / La pilule progestative (minipilule)

Die Gestagen-Pille

Diese Pille enthält ein synthetisches Hormon (Gestagen), ähnlich dem, das der weibliche Körper produziert. In einigen Fällen können Hormone gesundheitliche Auswirkungen haben. Besprechen Sie Ihre individuelle Situation mit einer ärztlichen Fachperson.

Wirkungsweise

Die Gestagenpille

- **verhindert den Eisprung**, indem die Eierstöcke in den Ruhezustand versetzt werden.
- **verändert die Gebärmutterschleimhaut** (Endometrium) so, dass eine eventuelle Einnistung des Eis nicht möglich ist.
- **verdickt den Schleim des Gebärmuttermundes** (Zervixschleim) und verhindert damit das Eindringen der Spermien.

Bei korrekter Anwendung der Verhütungsmethode kann auf diese Weise eine Schwangerschaft verhindert werden.

Anwendung

- Wenn Sie neu die Pille nehmen: Starten Sie die Packung **am ersten Tag der Menstruation (Periode) = sofortiger Schutz**. Wenn die Methode nach dem 2. Tag der Menstruation begonnen wird, Kondome während 7 Tagen benutzen.
- Beginn mit der ersten Packung: Die 1. Pille am **ersten Tag der Menstruation einnehmen. Die Pille schützt sofort!**
- **Die Gestagen-Pille muss ohne Unterbruch eingenommen werden**. Am Ende der Packung: Direkt am nächsten Tag - **ohne eine Pause zu machen** - mit einer neuen Packung beginnen (unabhängig davon, ob Sie eine Blutung haben oder nicht)
- **Nach der Geburt** ab dem 21. Tag mit der Gestagen-Pille beginnen. Die Gestagen-Pille muss **während 7 Tagen eingenommen werden, bevor sie schützt**.

Die Blutungen können schwächer und weniger schmerzhaft sein als bei der Menstruation. Sie können unregelmässig sein oder oft ganz ausbleiben.

Wenn Sie...

...während der Anwendung des Verhütungsmittels **Zwischenblutungen haben**, ist das nicht weiter schlimm. Fahren Sie mit der Einnahme der Pille wie gewohnt weiter. Wenn Sie während der nächsten Monate weiterhin solche Blutungen haben, sprechen Sie mit einer ärztlichen Fachperson.

... **Erbrechen oder starken Durchfall** haben ist es möglich, dass die Pille nicht genügend absorbiert wurde und sie dadurch weniger schützt. Fahren Sie mit der Einnahme der Pille weiter und schützen Sie sich mit dem Kondom während 7 Tagen. Wenn Sie innerhalb von 3 Stunden nach der Pilleneinnahme erbrechen mussten oder mehr als 24 Stunden lang starken Durchfall hatten: Nehmen Sie erneut eine Tablette (z. B. die letzte Tablette der Packung, damit sich die auf der Packung vermerkten Tage nicht verschieben).

...**Medikamente einnehmen**, klären Sie mit einer ärztlichen Fachperson oder in der Apotheke ab, ob Sie noch geschützt sind. **Johanniskrautpräparate, einige Antibiotika, einige Antiepileptika und Medikamente gegen HIV** verringern die empfängnisverhütende Wirkung. Fahren Sie mit der Empfängnisverhütung fort und benutzen Sie beim Sex Kondome.

...**mit dieser Verhütungsmethode aufhören**, hört die empfängnisverhütende Wirkung sofort auf. Es wird empfohlen, die Pillenpackung zu Ende zu nehmen. Kondome müssen bereits 5 Tage vor der letzten Pille angewendet werden, wenn Sie eine Schwangerschaft verhindern möchten.

... **das Verhütungsmittel wechseln**: direkt mit einem anderen Verhütungsmittel fortfahren, ohne eine Pause zu machen und ohne auf das Einsetzen der Menstruation (Periode) zu warten.

Vergessen einer Pille WENIGER als 12 Stunden

- Die vergessene Pille so rasch wie möglich einnehmen.
- **Eine verspätete Einnahme der Pille bis zu 12 Stunden** (bis zu 36 Stunden nach der letzten Einnahme) **verringert die empfängnisverhütende Wirkung nicht.**

Vergessen einer Pille MEHR als 12 Stunden

1. Woche der 1. Packung und mit Geschlechtsverkehr in den letzten 5 Tagen

- Nehmen Sie **so schnell wie möglich** eine [Notfallverhütung](#) und befolgen Sie die Empfehlungen der Fachpersonen.
- Verwenden Sie Kondome, bis die empfängnisverhütende Wirkung wiederhergestellt ist. Dies hängt von der Sorte der Notfallverhütung ab.

Ab der 2. Woche der Anwendung und bei korrekter Einnahme der Pille in den letzten 7 Tagen vor dem Vergessen

- Nehmen Sie die vergessene Pille so schnell als möglich ein, selbst dann, wenn Sie 2 Pillen gleichzeitig einnehmen müssen.
- Die Einnahme der Pille zur gewohnten Zeit fortsetzen.
- Kondome während 7 Tagen benutzen.
- **Der Schutz vor Schwangerschaft ist erst nach 7 Tagen Einnahme der Pille gewährleistet.**

Vergessen von 2 Pillen (oder mehr) oder unkorrekte Einnahme in den letzten 7 Tagen vor dem Vergessen einer Pille

Die Sicherheit der Verhütung ist nicht mehr gewährleistet und es gibt ein Schwangerschaftsrisiko.

- Kontaktieren Sie eine [Fachstelle für sexuelle Gesundheit](#) oder eine ärztliche Fachperson.

Gut zu wissen

- Mit den Safer-Sex-Regeln schützen Sie sich wirkungsvoll vor HIV und reduzieren das Risiko für andere sexuell übertragbare Infektionen:

1. Bei Geschlechtsverkehr mit vaginaler oder analer Penetration Kondome verwenden.
2. Alle weiteren Informationen auf www.lovelife.ch.

2023, *SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ*, Schweizerische Stiftung für sexuelle und reproduktive Gesundheit; *ALECSS Association suisse latine des spécialistes en santé sexuelle, Éducation - Formation - Conseil*; *faseg, Fachverband sexuelle Gesundheit in Beratung und Bildung*

Deutsch : <https://sexandfacts.ch/de/schwangerschaftsverhuetung/die-gestagen-pille>