

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

Die Pille (Östrogen und Gestagen) mit Pause / La pilule oestroprogestative avec pause

Die Pille (Östrogen und Gestagen) mit Pause

Diese Pille enthält synthetische Hormone (Oestrogen und Gestagen), ähnlich denen, die der weibliche Körper produziert. In einigen Fällen können diese Hormone gesundheitliche Auswirkungen haben. Besprechen Sie Ihre individuelle Situation mit einer ärztlichen Fachperson.

Die folgenden Informationen beziehen sich ausschliesslich auf Pillen (Östrogen und Gestagen) mit 21 aktiven Tabletten.

Wirkungsweise

Diese Pille...

- **...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.
- Jeden Tag zur gleichen Zeit eine Pille einnehmen. Vergessen einer Pille ohne Risiko: Maximum 12 Stunden.
- Am Schluss der Packung mit 21 Tabletten, eine Pause von 7 Tagen machen.
- Beginnen Sie die nächste Packung am selben Wochentag wie beim ersten Mal, machen Sie die Pause am Ende der Packung und so weiter.

Bei korrekter Anwendung der Methode ist der Schutz auch in der Pause gewährleistet.

Die Blutung beginnt in der Pause und ist dann meistens weniger stark und weniger schmerzhaft als bei der Menstruation.

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.
- ... **zum Zeitpunkt der Pause keine Blutung haben**, beginnen Sie die neue Packung am vorgesehenen Datum und wenden Sie sich an eine [Fachstelle für sexuelle Gesundheit](#) oder eine ärztliche Fachperson.

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

Es kann sein, dass die Wirksamkeit der Verhütung nicht mehr gewährleistet ist. Prüfen Sie in Ihrer Pillenpackung, welche Pille Sie vergessen haben einzunehmen.

Woche 1 der Pillenpackung (Pillen Nr. 1-7)

ohne Geschlechtsverkehr in den letzten 5 Tagen:

- Nehmen Sie die vergessene Pille so schnell als möglich ein, selbst dann, wenn Sie 2 Pillen gleichzeitig einnehmen müssen.
- Fahren Sie mit der Einnahme der folgenden Pillen zur gewohnten Zeit fort.
- Kondome während 7 Tagen benutzen.

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.

Woche 2 der Pillenpackung (Pillen 8-14)

mit oder ohne Geschlechtsverkehr und bei korrekter Einnahme der Pille in den letzten 7 Tagen:

- Nehmen Sie die vergessene Pille so schnell als möglich ein, selbst dann, wenn Sie 2 Pillen am gleichen Tag einnehmen müssen.
- Die regelmässige Einnahme der Pillen fortsetzen.

Woche 3 der Pillenpackung (Pillen 15-21)

mit oder ohne Geschlechtsverkehr und bei korrekter Einnahme der Pille in den letzten 7 Tagen:

- Nehmen Sie die vergessene Pille so schnell als möglich ein, selbst dann, wenn Sie 2 Pillen gleichzeitig einnehmen müssen.
- Die regelmässige Einnahme der Pillen bis zum Ende der Packung fortsetzen.
- Direkt, ohne Pause, mit einer neuen Packung beginnen.

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

Die Wirksamkeit der Verhütung ist nicht mehr gewährleistet und es besteht das Risiko einer Schwangerschaft.

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 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-pille>