

EINE MÖGLICHKEIT IM NOTFALL

Die Pille danach



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

familienplanung.de
UNABHÄNGIG UND WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT

EINE MÖGLICHKEIT IM NOTFALL

Die Pille danach



Pille vergessen, Kondom gerissen, Verhütungsring herausgerutscht – im Alltag kann es bei der Verhütung schnell zu Fehlern und Pannen kommen. Dann ist es gut zu wissen, was zu tun ist, um eine ungewollte Schwangerschaft zu vermeiden.

Nach einer Verhütungspanne besteht die Möglichkeit, schwanger zu werden. Spermien können bis zu 5 Tage lang im Körper der Frau überleben. Kommt es in dieser Zeit zum Eisprung, ist eine Befruchtung möglich.

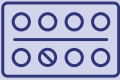
Hier kann die **Pille danach** (oder die **Spirale danach**) als Notfallverhütung helfen. Wenn sie rechtzeitig eingenommen wird, kann die Pille danach den Eisprung noch verhindern oder ein paar Tage hinauszögern, so dass es zu keiner Befruchtung kommt. Die Spermien sterben vor dem Eisprung ab und „verpassen“ so die Eizelle.



Reagieren Sie möglichst schnell:
Die Notfallverhütung kann nur wirken,
wenn Sie nach einer Verhütungs-
panne nicht zu lange damit warten.
Nehmen Sie die Pille danach am
besten noch am selben Tag, oder am
nächsten Tag.



Lassen Sie sich in der Apotheke oder
(falls Sie spätestens am nächsten Tag
einen Termin bekommen) von einer
Ärztin bzw. einem Arzt beraten, ob
in Ihrer Situation die Pille danach (bzw.
die Spirale danach) Sinn ergibt.



Haben Sie die Pille vergessen? Nicht
jede vergessene Pille gefährdet sofort
den Verhütungsschutz. Der Online-
Test „**Pille vergessen – was tun?**“
sagt Ihnen, was Sie in Ihrem speziellen
Fall tun können.



Pille vergessen – was tun?

← Zum Online-Test



Passieren Verhütungspannen wieder-
holt, wäre es gut zu überlegen, ob eine
andere Verhütungsmethode vielleicht
besser zu Ihnen passt.



Welche Verhütung passt zu mir?

← Zum Online-Test

Wie wirkt die Pille danach?

Die Pille danach kann einen bevorstehenden Eisprung verhindern oder hinausschieben, sodass die Spermien keine befruchtungsfähige Eizelle antreffen. Dazu muss sie aber rechtzeitig vor dem Eisprung eingenommen werden.

Es gibt zwei Präparate mit unterschiedlichen Wirkstoffen. Das Präparat mit Levonorgestrel ist wirksam, wenn es spätestens zwei Tage vor dem Eisprung eingenommen wird, das Präparat mit Ulipristalacetat wirkt auch noch einen Tag vor dem Eisprung.

Je mehr Zeit vergeht, umso größer ist das Risiko, dass es zum Eisprung kommt und die Pille danach nicht mehr funktioniert. Es ist deshalb am besten, wenn Sie die Pille danach so schnell wie möglich nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr einnehmen.

Starkes Übergewicht kann die Wirksamkeit der Pille danach herabsetzen. Fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in der Apotheke nach der für Sie geeigneten Methode der Notfallverhütung.

Wann wirkt die Pille danach nicht?

Wurde der Eisprung bereits in Gang gesetzt oder hat er schon stattgefunden, wirkt die Pille danach nicht mehr.

Kommt es zum Eisprung und zusätzlich zur Befruchtung einer Eizelle, nistet sie sich ein paar Tage später in der Gebärmutter ein. Die Pille danach kann diese Schwangerschaft dann nicht beenden. Die Pille danach ist deshalb keine „Abbruchpille“ (mit der sie häufig verwechselt wird).

Achtung:

Weil die Pille danach den Eisprung unter Umständen nur verschiebt, kann man ein paar Tage später – also im selben Zyklus – wieder schwanger werden. Bis zur nächsten Menstruation muss also unbedingt weiterverhütet werden (mit der gewohnten Methode oder zum Beispiel mit Kondomen).

Wo bekomme ich die Pille danach und was kostet sie?

Die Pille danach gibt es ohne Rezept in der Apotheke zu kaufen. Sie kostet je nach Präparat und Wirkstoff zwischen 13 und 40 € (Stand Mai 2024). In der Apotheke wird auch eine kostenlose Beratung angeboten. Dabei kann man zum Beispiel besprechen, ob vielleicht schon eine Schwangerschaft besteht oder ob es mögliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten gibt.

Für gesetzlich versicherte Frauen werden die Kosten bis zum 22. Geburtstag oder wenn Hinweise auf einen sexuellen Missbrauch oder eine Vergewaltigung vorliegen von der Krankenkasse übernommen – aber nur, wenn Sie sich die Pille danach zuerst ärztlich verschreiben lassen, bevor Sie sie in der Apotheke kaufen. Im Nachhinein erstatten die Krankenkassen die Kosten nicht. Ab dem 18. Geburtstag wird auch mit Rezept eine gesetzliche Zuzahlung fällig.

Sind Sie privat versichert, erkundigen Sie sich am besten bei der Krankenkasse, welche Kosten sie übernimmt.

Es kommt vor, dass sich einzelne Apotheken weigern, die Pille danach zu verkaufen. In diesem Fall geht man am besten zu einer anderen Apotheke. In ▶

der Nacht und an Wochenenden stehen die Notdienste der Apotheken zur Verfügung. Im Internet, telefonisch oder über den Aushang im Schaufenster jeder Apotheke kann man sich informieren, welche Apotheke in der Umgebung Notdienst hat.

Eine weitere Möglichkeit ist die ärztliche oder frauenärztliche Ambulanz des nächsten Krankenhauses.

Wie wende ich die Pille danach richtig an?

Es wird einmalig eine Tablette eingenommen. Muss man sich innerhalb der ersten drei Stunden nach der Einnahme erbrechen, muss schnell eine neue Pille danach besorgt und eingenommen werden. Wenn bereits eine Schwangerschaft bestehen könnte, sollte auf jeden Fall vor der Einnahme der Pille danach ein Schwangerschaftstest gemacht werden.

Wie geht es weiter, wenn ich mit der Pille oder einem anderen hormonellen Verhütungsmittel verhüte?

Nehmen Sie nach der Pille danach wie gewohnt die Pille weiter. Am besten verhüten Sie bis zur nächsten Monatsblutung zusätzlich, zum Beispiel mit Kondomen.

Gleiches gilt, wenn Sie mit dem Verhütungspflaster oder dem Verhütungsring verhüten.

Wie stelle ich fest, ob die Pille danach gewirkt hat?

Im Allgemeinen ist die Menstruation (Monatsblutung) zum ungefähr erwarteten Termin (oder etwas )

später) und in normaler Stärke ein Zeichen, dass Sie nicht schwanger sind. Absolute Gewissheit gibt eine Blutung jedoch nicht, weil es sich auch um eine Minimal- oder Zwischenblutung handeln kann.

Wenn Sie unsicher sind, machen Sie am besten einen Schwangerschaftstest, entweder zu dem Zeitpunkt, an dem Sie die Monatsblutung erwarten, oder spätestens, wenn die Monatsblutung mehr als eine Woche auf sich warten lässt.

Welche Nebenwirkungen sind möglich?

Nach der Einnahme der Pille danach sind wie bei jedem Medikament Nebenwirkungen möglich. Dazu zählen vor allem Kopfschmerzen, Übelkeit und Bauchschmerzen. Auch Minimal- oder Zwischenblutungen („Schmierblutungen“), Brustspannen und Erbrechen können auftreten. Manche Frauen fühlen sich nach der Einnahme schwindlig oder benommen, sodass die Verkehrstüchtigkeit eingeschränkt sein kann.

Wegen möglicher Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten ist es wichtig, in der Apotheke danach zu fragen. Dort oder in einer ärztlichen Praxis kann auch geklärt werden, ob wegen einer Erkrankung die Pille danach nicht genommen werden sollte.

Setzen nach der Einnahme der Pille danach Schmerzen ein, sprechen Sie am besten mit einer Ärztin oder einem Arzt.



Noch Fragen zur Pille danach?

← Weitere Infos gibt es hier.

IMPRESSUM

Herausgeber

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG),
Maarweg 149-161, 50825 Köln

www.bioeg.de

www.familienplanung.de

Konzept

Rainer Neutzling

Redaktion

Victoria Röttgen, Annika Hesse

Fachliche Beratung

Dr. Helga Seyler

Gestaltung

BOK + Gärtner GmbH, Münster

Auflage

15.50.04.25

Druck

Warlich Druck Meckenheim GmbH,
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Dieses Medium wurde umweltbewusst produziert.

Alle Rechte vorbehalten.

Diese Broschüre wird vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin oder den Empfänger an Dritte bestimmt.

Bestelladresse

per Post: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit,
50819 Köln

per Fax: 0221 8992-257

per E-Mail: bestellung@bioeg.de

Artikelnummer: 13061000