

Deutsch

# Verhütungspanne? Keine Panik!



**Wichtig ist, dass du weißt,  
was jetzt zu tun ist.**

In dieser Broschüre findest du  
alles, was du zur *Notfall-Pille*  
wissen musst.

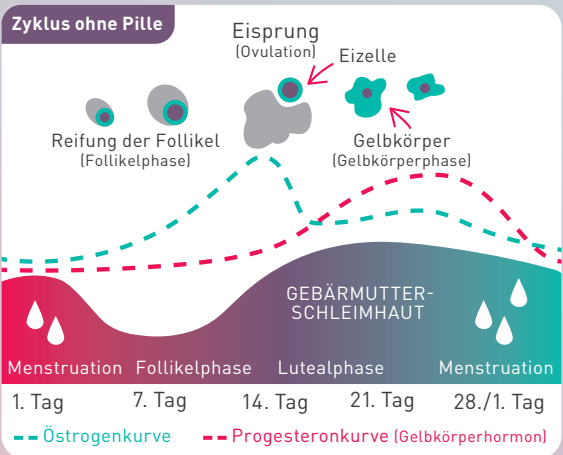
Noch mehr Infos  
findest du hier: ↘

**meine**  
*Notfall-Pille*  
[www.meine-notfallpille.de](http://www.meine-notfallpille.de)



# Der weibliche Zyklus und die Fruchtbarkeit

Eine Frau, die nicht hormonell verhütet, kann an bis zu 6 Tagen pro Zyklus schwanger werden. Der Zyklus beginnt mit dem Einsetzen der Regelblutung und endet am letzten Tag vor der nächsten Blutung. In der ersten Zyklushälfte reifen in den Eierstöcken sog. Follikel heran. Gegen Mitte des Zyklus platzt der dickste Follikel auf und die Eizelle wandert durch den Eileiter in Richtung Gebärmutter. Nach dem Eisprung ist die Eizelle für 12 bis 24 Stunden befruchtungsfähig.



## **i** Warum ist eine Frau bis zu 6 Tage pro Monat fruchtbar?

Die Spermien des Mannes können bis zu 5 Tage im Körper der Frau überleben. Hat also der ungeschützte Geschlechtsverkehr in den Tagen vor dem Eisprung stattgefunden, sind die Spermien noch in der Lage die Eizelle zu befruchten. Hinzu kommt, dass der Zeitpunkt für den Eisprung stark variieren kann: von Frau zu Frau, aber auch von Monatszyklus zu Monatszyklus.

So gibt es viele Gründe, weshalb eine Verhütungspanne – egal an welchem Zyklustag – zu einer ungewollten Schwangerschaft führen kann. Eine rechtzeitige Einnahme der *Notfall-Pille* kann diese zumeist verhindern (s. Frage 5).

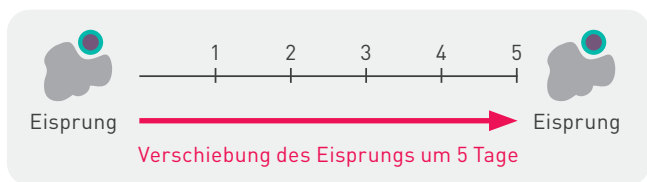
# Verhütungspanne? Passiert.

Kondom gerissen? Pille vergessen? Das kann jedem passieren. In einer solchen Ausnahmesituation kann die *Notfall-Pille* (auch bekannt als „Pille danach“) verhindern, ungewollt schwanger zu werden.

Trotz der großen Auswahl und der sorgfältigen Anwendung von Verhütungsmitteln kann eine Verhütungspanne vorkommen, zum Beispiel wenn das Kondom abgerutscht ist. In diesem Fall musst du dich aber nicht schämen oder panisch reagieren. Wichtig ist, dass du verantwortungsvoll mit dieser Situation umgehst und schnellstmöglich handelst. Damit du weißt, was jetzt zu tun ist, findest du in dieser Broschüre das Wichtigste, was du zur Notfallverhütung wissen musst.

## 1 Was ist die *Notfall-Pille* und wie wirkt sie?

Die *Notfall-Pille* ist ein Mittel zur Notfallverhütung, also nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr. Soll eine ungewollte Schwangerschaft verhindert werden, kann die *Notfall-Pille* helfen. Sie wirkt, indem sie den Eisprung solange hinausschiebt, bis die männlichen Spermien nicht mehr befruchtungsfähig sind. Dadurch kann eine Befruchtung und damit eine Schwangerschaft verhindert werden. *Notfall-Pillen* sind seit 2015 rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.



## 2 Welche *Notfall-Pillen* gibt es und worin besteht der Unterschied?

Es gibt *Notfall-Pillen* entweder mit dem Wirkstoff Levonorgestrel oder Ulipristalacetat. Der Unterschied zwischen beiden Wirkstoffen liegt vor allem im Wirkfenster. Levonorgestrel kann bis zu drei Tage und Ulipristalacetat bis zu fünf Tage nach der Verhütungspanne eingenommen werden.

### 3 Wann sollte ich die *Notfall-Pille* einnehmen?

Generell gilt für die Einnahme: Je früher, desto besser! Eine *Notfall-Pille* mit dem Wirkstoff Levonorgestrel sollte vorzugsweise innerhalb der ersten 12 Stunden nach dem ungeschützten Verkehr eingenommen werden und auf keinen Fall später als 72 Stunden (3 Tage). Auch eine *Notfall-Pille* mit dem Wirkstoff Ulipristalacetat sollte so schnell wie möglich eingenommen werden, spätestens aber 120 Stunden (5 Tage) nach dem ungeschützten Sex.

### 4 Was muss ich bei der Einnahme beachten?

Die *Notfall-Pille* wird mit etwas Wasser unzerkaut geschluckt. Die Einnahme ist dabei unabhängig von den Mahlzeiten. Kommt es jedoch innerhalb von 3 Stunden nach der Einnahme zum Erbrechen, sollte eine zweite *Notfall-Pille* eingenommen werden. Wichtig hierbei ist, dass auch nach dem Erbrechen ein Präparat mit dem gleichen Wirkstoff genommen wird. Bei einem empfindlichen Magen kannst du zur Einnahme beispielsweise ein Stück von einem Brötchen essen, um Übelkeit und Erbrechen vorzubeugen (siehe Frage 9). Wie bei jedem Medikament, sollte vor der Anwendung die Gebrauchsinformation sorgfältig gelesen werden.

### 5 Verhindert die *Notfall-Pille* in jedem Fall eine Schwangerschaft?

Nein, keine *Notfall-Pille* kann eine ungewollte Schwangerschaft zu 100 Prozent – jedoch mit einer hohen Wahrscheinlichkeit – verhindern. Eine Schwangerschaft bspw. kann nur verhindert werden, wenn der Eisprung noch nicht stattgefunden hat.

**i Keine *Notfall-Pille* ist 100%ig sicher**

### 6 Woran erkenne ich, dass die *Notfall-Pille* gewirkt hat?

Im Fall der Wirksamkeit setzt die Regelblutung normalerweise zum gewohnten Termin und in normaler Stärke ein. In einigen Fällen kann es auch sein, dass die Menstruation wenige Tage früher oder später auftritt. Setzt die Regelblutung mehr als 5 Tage später als erwartet ein oder ist sie ungewöhnlich schwach oder stark, ist es ratsam, einen Schwangerschaftstest zu machen bzw. eine Frauenärztin/einen Frauenarzt aufzusuchen. Bitte beachte, dass es direkt nach der Einnahme zu keiner außerordentlichen Blutung oder gar Abbruchblutung kommt.

## 7 Kann die Wirksamkeit der *Notfall-Pille* beeinträchtigt werden?

Ja, z. B. wenn es nach der Einnahme zu Erbrechen kommt (siehe Frage 4). Zudem können einige Medikamente wie z. B. Arzneimittel gegen Epilepsie oder eine HIV-Infektion, eine bakterielle Infektion sowie Präparate, die Johanniskraut enthalten, die Wirksamkeit der *Notfall-Pille* mindern. Deine Frauenarztpraxis, Apotheken und die Gebrauchsinformation können dazu genaue Informationen liefern. Alkohol und Nikotin beeinträchtigen die Wirksamkeit der *Notfall-Pille* nicht.

## 8 Kann die *Notfall-Pille* eine bereits eingetretene Schwangerschaft beenden?

Die *Notfall-Pille* ist keine Abtreibungspille! Sie kann bei rechtzeitiger Einnahme eine Schwangerschaft verhindern, indem sie den Eisprung verschiebt, diese jedoch nicht abbrechen. Ist bereits eine Schwangerschaft eingetreten, ist die *Notfall-Pille* wirkungslos.

**i Die *Notfall-Pille* ist keine Abtreibungspille**

## 9 Hat die *Notfall-Pille* Nebenwirkungen? Wenn ja, welche?

Nach der Einnahme können bspw. Übelkeit, Kopfschmerzen, Erbrechen, Spannungen in der Brust oder Schmierblutungen auftreten. Wenn es innerhalb von 3 Stunden zu Erbrechen kommt (siehe Frage 4), sollte eine zweite *Notfall-Pille* eingenommen werden. Eine ausführliche Liste bisher berichteter Nebenwirkungen findest du in der Packungsbeilage. Sollten solche und/oder andere Nebenwirkungen auftreten und länger anhalten, suche bitte eine Frauenärztin/einen Frauenarzt auf.

## 10 Wie lange schützt mich die *Notfall-Pille* vor einer Schwangerschaft?

Die *Notfall-Pille* bietet keinen anhaltenden Schutz bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr, der nach der Einnahme erfolgt. Auch Frauen, die regulär die Anti-Baby-Pille einnehmen, sollten bis zum Einsetzen der nächsten Regelblutung zusätzlich unbedingt eine Barriere-Methode zur Verhütung nutzen, z. B. ein Kondom. Wichtig: Auch vor sexuell übertragbaren Krankheiten kann eine *Notfall-Pille* generell nicht schützen.

## 11 Kann ich durch die Einnahme der *Notfall-Pille* dauerhaft unfruchtbar werden?

Nein, die Fruchtbarkeit wird nicht beeinflusst. Sollte später ein Kinderwunsch bestehen, wird dieser durch eine frühere Einnahme einer *Notfall-Pille* nicht beeinträchtigt.

**i** Die *Notfall-Pille* macht nicht unfruchtbar

## 12 Kann die *Notfall-Pille* reguläre Verhütungsmethoden ersetzen?

Nein, die *Notfall-Pille* ist kein reguläres Verhütungsmittel! Sie ist nur für den Ausnahmefall und kann keine herkömmliche Verhütungsmethode, wie z. B. die regelmäßig einzunehmende Anti-Baby-Pille oder das Kondom, ersetzen. Wenn du noch nicht die richtige Verhütungsmethode gefunden hast, lass dich am besten in deiner Frauenarztpraxis beraten.

## 13 Kann ich nach der Einnahme der *Notfall-Pille* weiter stillen?

Stillenden Frauen wird nach der Einnahme der *Notfall-Pille* eine Stillpause empfohlen. Bei Präparaten mit dem Wirkstoff Levonorgestrel beträgt die Stillpause 8 Stunden, bei der Einnahme von Ulipristalacetat wird eine Pause von einer Woche empfohlen.

## 14 Was kostet die *Notfall-Pille* und übernimmt meine Krankenkasse die Kosten?

In der Regel liegt die *Notfall-Pille* mit dem Wirkstoff Levonorgestrel preislich unter 23 Euro<sup>1</sup>. Die Notfallverhütungsmittel mit dem Wirkstoff Ulipristalacetat liegen preislich etwas höher. Die Preise können natürlich von Apotheke zu Apotheke variieren. Frauen unter 22 Jahren können sich die Kosten für die Notfallverhütung von ihrer Krankenkasse erstatten lassen. Die Voraussetzung hierfür ist allerdings ein ärztliches Rezept.

### Nützliche Links und Kontakte:

Telefonseelsorge: 0800/111 0 -111 oder -222



Apotheken  
im Notdienst



Bundeszentrale  
für gesundheitliche  
Aufklärung



pro familia  
Beratungsstellen