



Hormonelle Empfängnisverhütung

Die Empfängnisverhütung durch Hormonpräparate (Pille) sollte **nicht** unmittelbar bei Reiseantritt begonnen werden, sondern schon vorher einige Zeit auf Verträglichkeit getestet worden sein. Da bei Hormonpräparaten die regelmäßige Einnahme für die Wirkung wichtig ist, darf der Abstand der Einnahme bei **Zeitverschiebung** 28 Stunden nie übersteigen. Auch bei starkem **Durchfall** kann durch mangelnde Resorption die Wirkung ungenügend sein.

Was ist bei längeren Reisezeiten zu beachten?

Die vorgeschriebenen Einnahmeintervalle der Pille müssen auch auf Reisen eingehalten werden, um eine sichere Verhütung zu gewährleisten. Prinzipiell wird der Einnahmerhythmus nur dann an die Ortszeit des jeweiligen Urlaubslandes angepaßt, wenn diese bei **Kombinationspräparaten** um mehr als 12 Stunden und bei der **Minipille** um mehr als 3 Stunden von der deutschen Zeit abweicht. Bei Kombinationspräparaten ist jedoch zu empfehlen, bereits bei Zeitunterschieden von 10 Stunden den Einnahmezeitpunkt der Pille anzupassen, um damit zusätzliche Zeitverschiebungen, wie z.B. durch Sommer- oder Winterzeit, auszugleichen.

Bei Einnahme einer **Kombinationspille** (enthalten Östrogen und Gestagen) ist der Schutz gewährleistet, wenn der Zeitraum zwischen zwei Einnahmen nicht mehr als 36 Stunden beträgt. Hier kann die Einnahme entsprechend der Zeitverschiebung auch einmal um max. 12 Stunden herausgezögert werden, um den gewohnten Einnahmezeitpunkt nach Ortszeit beizubehalten.

Die Minipille

Bei der Minipille (enthält nur Gestagen) darf die übliche Einnahmezeit nicht mehr als 3 Stunden überschritten werden, d.h., der Zeitabstand zwischen zwei Dragees darf nicht größer als 27 Stunden sein. Deshalb sollte bei einer Zeitverschiebung von mehr als 3 Stunden nach 12 Stunden eine Zwischenpille genommen und die Einnahme zur gewohnten Einnahmezeit nach Ortszeit fortgesetzt werden.



Beispiel Kombipille:

- Alle Reiseziele (außer Ostasien, Ostaustralien, Neuseeland, Westpazifik)
- Einnahme vor der Abreise z.B. morgens 7.00 Uhr
 - Nächste Pilleneinnahme am Reiseziel um 7.00 Uhr Ortszeit (wie zu Hause)

Reiseziele in Ostasien, Ostaustralien, Neuseeland, Westpazifik (12 Stunden Zeitverschiebung)

- Einnahme vor der Abreise z.B. morgens 7.00 Uhr
- Nächste Pilleneinnahme z.B. 12 Stunden nach der letzten Einnahme
- Nächste Pilleneinnahme am Reiseziel um 7.00 Uhr Ortszeit (wie zu Hause)

Beispiel Minipille:

Alle Reiseziele bis zu 3 Stunden Zeitverschiebung (Europa, Afrika, Vord. Orient, Atlantik)

- Einnahme vor der Abreise z.B. morgens 7.00 Uhr
- Nächste Pilleneinnahme am Reiseziel um 7.00 Uhr Ortszeit (wie zu Hause)

Reiseziele mit mehr als 3 Std. Zeitverschiebung und Flug nach Osten (Asien, Pazifik)

- Einnahme vor der Abreise z.B. morgens 7.00 Uhr
- Nächste Pilleneinnahme beim nächsten Tagesanbruch (Zwischenpille)
- Nächste Pilleneinnahme am Reiseziel um 7.00 Uhr Ortszeit (wie zu Hause)

Reiseziele mit mehr als 3 Std. Zeitverschiebung und Flug nach Westen (Amerika, Karibik, Pazifik)

- Einnahme vor der Abreise z.B. morgens 7.00 Uhr
- Nächste Pilleneinnahme bei Ankunft oder Zwischenlandung auf dem anderen Kontinent (Zwischenpille)
- Nächste Pilleneinnahme am Reiseziel um 7.00 Uhr Ortszeit (wie zu Hause)

Verliert die Pille unter tropischen Temperaturen ihre Wirksamkeit?

Die in der Pille enthaltenen Hormone sind **temperaturempfindlich**. Daher sollte die Pille zur heißen Jahreszeit an einem möglichst kühlen Ort, im Schatten oder im Kühlschrank, aufbewahrt werden. Keinesfalls darf die Pille längere Zeit direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein, bei Temperaturen über 50 °C besteht die Gefahr einer verminderten Wirksamkeit.



Muß ich bei Magen-Darm-Erkrankungen zusätzliche Verhütungsmaßnahmen treffen?

Gastrointestinale Störungen (z.B. **schwerer Durchfall, Erbrechen**) können die Wirksamkeit der Pille vermindern. Wenn Erbrechen bis zu 3 Stunden nach der Einnahme auftritt, sollte sofort die nachfolgende Pille eingenommen werden. Sollten die Magen/Darbeschwerden wiederholt auftreten, ist die Wirksamkeit der Pille nicht mehr gewährleistet. Es sind zusätzliche Verhütungsmaßnahmen zu treffen.

Verträgt sich die Pille mit anderen Medikamenten?

Bestimmte, zusätzlich zur Pille eingenommene Medikamente (z.B. Antibiotika), die auch Bestandteil der Reiseapotheke sein können, können unter Umständen negativen Einfluß auf die Wirksamkeit der Pille haben. Dies ist im Einzelfall vor Reiseantritt mit dem Arzt abzuklären.

Bestehen Bedenken, während eines Tropenaufenthaltes schwanger zu werden?

Tropenaufenthalte sind mit zusätzlichen Gesundheitsrisiken behaftet, insbesondere lauern Infektionen, die hierzulande nicht so häufig auftreten oder gar unbekannt sind. Außerdem können sich bestimmte Prophylaxemedikamente gegen **Malaria** schädlich auf das ungeborene Leben auswirken, so daß in diesen Fällen eine Antikonzeption sogar dringend empfohlen wird. Es wird daher unbedingt abgeraten, während einer Tropenreise eine **Schwangerschaft** zu planen. Nach Einnahme bestimmter **Malaria-Medikamente** sollte eine Frau erst **3 Monate** nach Absetzen der Prophylaxe auf die Verhütung verzichten und eine Schwangerschaft planen.