



Die „Pille danach“

Stand Oktober 2020

Diese Broschüre bietet die wichtigsten Infos zur „Pille danach“, sowie Hilfen und weiterführende Onlineangebote. Wichtig: In medizinischen Themen ist der Rat von Ärzt*innen nicht zu ersetzen!

► Was ist die „Pille danach“?

Die „Pille danach“ ist ein hormonell hochdosiertes Medikament, das nach ungeschütztem Sex als Notfalllösung eingenommen werden kann, um eine Schwangerschaft zu verhindern.

Es gibt zwei „Pille danach“-Präparate:

1. Die „Pille danach“ auf Basis von **Levonorgestrel**: Sie muss innerhalb von 72 Stunden (drei Tage) nach dem Geschlechtsverkehr eingenommen werden.
2. Die „Pille danach“ auf Basis von **Ulipristalacetat**: Sie muss innerhalb von 120 Stunden (fünf Tage) nach dem Geschlechtsverkehr eingenommen werden.

Je früher die Einnahme erfolgt, desto wirksamer ist sie!

Wichtig:

Die „Pille danach“ ist kein Verhütungsmittel zur regelmäßigen oder dauerhaften Anwendung, sondern eine Maßnahme für den Notfall.

► Was ist die „Spirale danach“?

Neben der „Pille danach“ besteht die Möglichkeit, sich bis zum 5. Tag nach dem Geschlechtsverkehr von Frauenärzt*innen eine Spirale mit Kupferbeschichtung einsetzen zu lassen. Dadurch wird verhindert, dass sich die befruchtete Eizelle in die Gebärmutter einnistet. Abgesehen als Notfallmaßnahme ist die Spirale vor allem dann sinnvoll, wenn durch die Spirale weiterhin verhütet werden soll. Auch hier gilt: Je früher die Spirale eingesetzt wird, desto wirksamer ist sie.

► Wann brauche ich die „Pille danach“?

Da man nie mit Sicherheit sagen kann, wann genau ein Eisprung stattfindet oder stattfinden wird, weiß man auch nie, wie groß das Risiko bei ungeschütztem Sex ist, schwanger zu werden.

Typische Verhütungsspannen:

- Das Kondom ist abgerutscht oder gerissen.
- Du hast die Pille, den Verhütungsring oder das Verhütungspflaster vergessen.
- Die Pille hat nicht gewirkt, weil du Durchfall oder Erbrechen hattest oder andere Medikamente genommen hast.
- Ihr habt vergessen zu verhüten.
- Tipps, um viele dieser Verhütungsspannen zu vermeiden bekommt ihr z.B. auch im JIZ im Regal Sexualität und auf Nachfrage bei unseren Mitarbeiter*innen.

► Wie wirkt die „Pille danach“?

Die „Pille danach“ verzögert oder verhindert den Eisprung und führt dazu, dass keine Befruchtung stattfinden kann.

Sie bewirkt **keinen Schwangerschaftsabbruch**, denn sie wirkt nicht mehr, wenn sich eine befruchtete Eizelle bereits in die Gebärmutter-schleimhaut eingenistet hat.

► Wie sicher ist die Pille danach?

Wenn sie rechtzeitig eingenommen wird, hat die „Pille danach“ eine hohe Zuverlässigkeit und kann in ca. neun von zehn Fällen eine ungewollte Schwangerschaft verhindern.

► Was sind mögliche Nebenwirkungen?

Die Einnahme der „Pille danach“ ist mit wenigen Nebenwirkungen und Risiken verbunden. Es ist also sicherer, sie einzunehmen, als zu hoffen, dass nichts „passiert“. Die Nebenwirkungen gehen rasch vorbei und sind unter Umständen:

- Übelkeit, Erbrechen
- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Brustspannen
- Müdigkeit
- Zwischenblutungen in den Tagen nach der Einnahme
- Bauchschmerzen
- Verspätete oder stärkere Blutung in der nächsten Menstruation

► Was kostet die „Pille danach“? Was zahlt die Krankenkasse und erfahren das meine Eltern?

Die „Pille danach“ ca. 18 Euro (Wirkstoff Levonorgestrel) bzw. rund 35 Euro (Wirkstoff Ulipristal).

Die Kosten werden von den Kassen nur übernommen, wenn ein Arzt oder eine Ärztin die Pille danach verordnet hat („auf Rezept“) bis zum vollendeten 20. Lebensjahr. Frauen zwischen 18 und 20 Jahren müssen dabei eine Rezeptgebühr von 5-10 € bezahlen. Notfallambulanzen stellen in der Regel nur Privatrezepte aus. Beim Einreichen des Rezepts kannst du vermerken, dass deine Eltern nicht informiert werden dürfen oder, dass keine schriftliche Bestätigung verschickt wird. Zur Sicherheit solltest du auch kurz deswegen mit der Kasse telefonieren, wenn du sichergehen willst, dass deine Eltern (bei Familienversicherung) nichts davon mitbekommen.

Holst du die Pille direkt in der Apotheke ist die Erstattung über die Kasse nicht möglich.



► Wo bekomme ich die „Pille danach“?

Seit dem 16.03.15 sind die Präparate ellaOne (Ulipristalacetat) und PiDaNa (Levonorgestrel) rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Solltest du unter 14 Jahren alt sein werden Apotheker*innen dir vermutlich zu einem Arztbesuch raten. Auch wenn du kein Rezept mehr benötigst können dich bei Unklarheiten auch immer noch Frauenärzte*innen oder Hausärzte*innen beraten.

Hilfen für das Arzt-/Apothekergespräch

Fragen, die dir wahrscheinlich gestellt werden:

- Wann war deine letzte Periode?
- Wann war der letzte Geschlechtsverkehr?
- Gab es weiteren Geschlechtsverkehr zwischen deiner Periode und dem Geschlechtsverkehr, wegen dem du jetzt zum Arzt kommst?
- Verwendest du eine Verhütungsmethode und wenn ja, welche?
- Welche Art von Panne ist passiert?
- Welche anderen Medikamente nimmst du? Allergien?

► Wirkt die „Pille danach“ unter Einfluss von Alkohol, Nikotin oder Antibiotika?

Die Wirksamkeit wird durch Alkohol und Nikotin nicht beeinflusst. Falls du dich jedoch innerhalb von drei Stunden nach der Einnahme erbrichst, muss eine weitere Pille eingenommen werden. Auch Antibiotika beeinträchtigen die „Pille danach“ dank ihrer hohen Konzentration nicht. Dies gilt aber nicht für die „normale“ Pille! Antibiotika beeinflussen die Darmflora und können in diesem Fall die Aufnahme von Wirkstoffen beeinträchtigen.

► Reicht die „Pille danach“ als Verhütung bis zum Ende des Zyklus?

Nein. Die „Pille danach“ hilft nur rückwirkend. Sie kann zwar nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr eine ungewollte Schwangerschaft verhindern, aber sie stellt überhaupt keinen Schutz dar, wenn es danach noch mal zum Geschlechtsverkehr kommt. Deshalb ist es notwendig, für den Rest des Zyklus eine nicht-hormonelle Verhütungsmethode anzuwenden (z.B. Kondome).

Mädchen, die eigentlich mit der Pille verhüten, sollten bei erneutem Geschlechtsverkehr unbedingt eine zusätzliche Verhütungsmethode benutzen – so lange, bis die Pille wieder sicher wirkt. Das kann je nach Pillenpräparat unterschiedlich lang dauern. Am besten befragst du dazu einen Frauenarzt* oder eine Frauenärztin*.

Wenn du 3 Wochen nach Einnahme der „Pille danach“ bzw. 1 Woche nach deinem fälligen Termin noch keine Regel hast, solltest du dringend einen Test machen und ggf. zum Arzt oder zur Ärztin gehen.

► An wen kann ich mich in München an Wochenenden, feiertags oder in der Nacht wenden?

Bereitschaftsdienste in München:

Bereitschaftspraxis im Klinikum Schwabing, Kölner Platz 1, 80804
M.: **089 / 33 04 03 02**
(Mo, Di, Do 18-21 Uhr / Mi, Fr 16-21 Uhr / Sa, So, Feiertag 9-21 Uhr)

KVB-Bereitschaftspraxis Elisenhof: Ärztlicher Bereitschaftsdienst der Hausärzte Münchens, Prielmayerstraße 3, 80335
M.: **089 / 116 117**
(Mo, Di, Do 19-23 Uhr / Mi, Fr 14-23 Uhr / Sa, So, Feiertag 8-23 Uhr)

Ärztliche Bereitschaftspraxis der KVB München Süd, Boschetsrieder Str. 72, 2. Stock, 81379
M.: **089 / 74 87 99 99**
(Mi, Fr 16-21 Uhr / Sa, So, Feiertag 9-21 Uhr)

Bereitschaftspraxis München Süd-Ost im Krankenhaus Neuperlach, Oskar-Maria-Graf-Ring 51, 81737
M.: **089 / 67 33 99 33**
(Mo, Di, Do 18-21 Uhr / Mi, Fr 16-21 Uhr / Sa, So, Feiertag 9-21 Uhr)

Ärztliche Bereitschaftspraxis im Helios Klinikum München West, Steinerweg 5, 81241
M.: **089 / 88 92 26 07**
(Mo, Di, Do 18-21 Uhr / Mi, Fr 16-21 Uhr / Sa, So, Feiertag 9-21 Uhr)

Bereitschaftspraxis am Klinikum Harlaching, Sanatoriumsplatz 2, 81545
M.: **089 / 62 10 28 77** (Mi, Fr 16-21 Uhr / Sa, So, Feiertag 9-21 Uhr)

Notdienstapotheken in München:

- www.Apotheken.de
- www.lak-bayern.notdienst-portal.de

Online-Infos:

- www.familienplanung.de
 - www.profamilia.de/pille-danach
 - www.bzga.de
 - www.pille-danach.de
 - www.muenchen.de
- (Medizinische Notdienste in München)

Hinweis:

- Angaben ohne Gewähr – nach bestem Wissen recherchiert und überprüft. Alle Adressen und Links in dieser Broschüre stellen keine Empfehlung dar und erheben nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.