



Die „Pille danach“

Stand August 2023

Diese Übersicht 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 Verhütungspannen:

- 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 Verhütungspannen 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 also **keinen Schwangerschaftsabbruch**, denn sie wirkt nicht mehr, wenn sich eine befruchtete Eizelle bereits in die Gebärmutterschleimhaut eingenistet hat.

► Wie sicher ist die Pille danach?

Die Wirksamkeit der „Pille danach“ hängt davon ab, wie schnell sie eingenommen wurde und an welchem Zyklustag die Frau sich befindet. Die Wirksamkeit kann zwischen 59% und 98% liegen. Die Sicherheit der Pille danach hängt also vom Einnahmezeitpunkt ab und sollte daher **so früh wie möglich** eingenommen werden.

► 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

Wichtig: Solltest du innerhalb von 3 Stunden nach Einnahme erbrechen, ist die schwangerschaftsverhütende Wirkung beeinträchtigt und es muss eine weitere Tablette eingenommen werden.

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

Die „Pille danach“ kostet **ca. 18 Euro** (Wirkstoff Levonorgestrel) bzw. **bis zu 35 Euro** (Wirkstoff Ulipristal).

Die Kosten für die „Pille danach“ werden von der Krankenkasse nur übernommen, wenn ein*e Arzt*in dir diese verschrieben hat, also du ein Rezept hast und **noch unter 23 Jahren alt bist. (Zwischen 18 und 21 Jahren musst du aber 5 € bis max. 10€ Rezeptgebühr bezahlen)**. Notfallambulanzen stellen oft 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 Krankenkasse telefonieren, wenn du sichergehen willst, dass deine Eltern (bei Familienversicherung) nichts davon mitbekommen. Du kannst die „Pille danach“ auch ohne Rezept in der Apotheke kaufen, dann ist aber die Kostenerstattung über die Krankenkasse nicht möglich.

► Wo bekomme ich die „Pille danach“?

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 kommst?
- Verwendest du eine Verhütungsmethode und wenn ja, welche?
- Welche Art von Panne ist passiert?
- Welche anderen Medikamente nimmst du? Allergien?

Für Apotheker*innen gilt (wie auch für Ärzte*innen) gemäß §203 des Strafgesetzbuches (StGB) die **Schweigepflicht**. Das bedeutet, dass alles, was du in der Apotheke besprichst, niemand sonst erfahren darf.

► 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, **nehme eine weitere Pille**.

In seltenen Fällen können manche **Antibiotika**, die „Pille danach“ **beeinträchtigen**. Informiere die Arzt*in oder Apotheker*in, wenn du mit Antibiotika behandelt wirst.

Achtung: Die „normale“ Pille verträgt sich mit Antibiotika in der Regel nicht! Denn die Antibiotika beeinflussen die Darmflora und können in diesem Fall die Aufnahme von Wirkstoffen der Verhütungs-Pille 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 Schwangerschaftstest machen und ggf. zum Arzt* / zur Ärztin* gehen.

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

KVB-Bereitschaftspraxis Elisenhof:

Prielmayerstraße 3, 80335 M. Tel. **116 117**
(Mo, Di, Do 19-23 Uhr / Mi, Fr 14-23 Uhr / Sa, So, Feiertag 8-23 Uhr)

Bereitschaftspraxis im Klinikum Schwabing:

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

Ärztliche Bereitschaftspraxis der KVB München Süd

Boschetsrieder Str. 72, 2. Stock, 81379 M. Tel. **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. Tel. **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. Tel. **089 / 88 920**
(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. Tel. **116 117**
(Mi, Fr 16-21 Uhr / Sa, So, Feiertag 9-21 Uhr)

Notdienstapotheken in München:

- www.apotheken.de
- www.lak-bayern.notdienst-portal.de
- Infos zu Notdienstapotheken Tel. 0800 00 22 833

Online-Infos:

- www.familienplanung.de
- www.profamilia.de/pille-danach
- www.bzga.de
- www.pille-danach.de
- www.muenchen.de/leben/service/notdienste/medizinisch.html

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.*