

## Pilleneinnahme

### Pilleneinnahme und Zeitverschiebung

Eine typische Reisesaison gibt es nicht mehr. Früher war es die Regel, daß der Jahresurlaub im Sommer stattfand, heute werden auf Grund des umfangreichen Angebotes auch im Winter tropische Gebiete und Regionen auf der südlichen Halbkugel aufgesucht. Dabei sind Flugzeiten von fünfzehn und mehr Stunden keine Seltenheit und häufig verschiebt sich der Tag-Nacht-Rhythmus erheblich. Frauen, die die Antibabypille nehmen, orientieren sich aber in der Regel an den Tageszeiten und nehmen die Pille regelmäßig alle 24 Stunden.

### 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.

### Die Kombinationspille

Bei Kombinationspillen (enthalten Östrogen und Gestagen) besteht ein sicherer Schutz, wenn der Zeitabstand zwischen zwei aufeinanderfolgenden Dragees nicht mehr als 36 Stunden beträgt. Wenn also die Zeitverschiebung nicht größer als 12 Stunden ist, kann die Pille zu Hause und auch am Urlaubsort zur gewohnten Zeit eingenommen werden. Bei einer Zeitverschiebung von über 12 Stunden (z.B. Europa - Neuseeland) sollte nach ca. 12 Stunden eine "Zwischenpille" genommen werden. Die Einnahme der nächsten Pille kann dann wieder zur gewohnten Zeit erfolgen. Bei Reisen über die Datumsgrenze sollte die Kombinationspille alle 24 Stunden unabhängig von der jeweiligen Zeitzone eingenommen werden.

### 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. Bei einer Zeitverschiebung von mehr als 3 Stunden sollte nach 12 Stunden eine Zwischenpille genommen und die Einnahme zur gewohnten Stunde Ortszeit fortgesetzt werden. Bei Reisen über die Datumsgrenze sollte die Minipille alle 24 Stunden unabhängig von der jeweiligen Zeitzone eingenommen werden.

### Merke:

**Kombinationspräparate werden bei Zeitverschiebungen unter 12 Stunden zur gewohnten Zeit genommen.**

**Minipillen werden bei Zeitverschiebungen unter 3 Stunden zur gewohnten Zeit eingenommen. Bei Zeitverschiebungen von mehr als 3 Stunden wird eine Zwischenpille nach 12 Stunden eingenommen. Bei Reisen über die Datumsgrenze sollte die Minipille alle 24 Stunden unabhängig von der jeweiligen Zeitzone eingenommen 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
- 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
- Nächste Pilleneinnahme am Reiseziel um 7.00 Uhr Ortszeit (wie zu Hause)

### **Häufig in der Praxis gestellte Fragen:**

#### **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/Darmbeschwerden 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 einzunehmende 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.

#### **Hilfe, ich habe die Pille verloren, was soll ich tun?**

Bei einer Reise in fremde Länder ist es sinnvoll, sich den Beipackzettel zu kopieren oder die Zusammensetzung der Pille zu notieren. So besteht die Möglichkeit, sich das Präparat bei Verlust auch im Ausland zu besorgen, wo es aber in der Regel unter einem anderen Namen erhältlich ist.

Sicherheitshalber sind alternative Verhütungsmittel, z.B. Kondome, mitzuführen. Diese bieten bei richtiger Anwendung auch Schutz vor Infektionskrankheiten.