

ALLE FAKTEN ZUM VERHÜTUNGSMITTEL NUMMER EINS

Alles, was Sie schon immer über die

PILLE

wissen wollten...

Sprechstunde. Die Anti-Baby-Pille ist hierzulande das beliebteste hormonelle Verhütungsmittel. Zwei Gynäkologen beantworten die wichtigsten Fragen.

Auch 50 Jahre nach Zulassung der ersten Präparate ist die Anti-Baby-Pille das am häufigsten verwendete und sicherste Verhütungsmittel. Doch macht die Pille dick? Ist sie ein Vitaminräuber? Und wie lange kann man sie einnehmen?

Profi-Tipps. Wir baten die Wiener Top-Gynäkologen und Mitbegründer des Wiener Frauengesundheitszentrums *Woman and Health*, alle relevanten Fragen rund um die Pille zu beantworten:

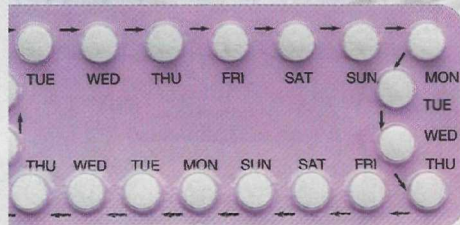
Pille ist nicht gleich Pille: Welche gibt es?

Man unterscheidet Kombinationspräparate mit Ethinylestradiol (ein Östrogen) und Gestagenen von den sogenannten Minipillen, die nur Gestagene enthalten. Je nach Zusammensetzung wird bei

den Kombinationspräparaten noch zwischen Einphasenpillen (jede Tablette enthält die gleiche Hormonmenge) und Mehrphasenpillen (je nach Einnahmetag unterschiedliche Hormonmenge) unterschieden.

Welche Pille passt zu welcher Frau?

Stillenden Frauen, Raucherinnen und Frauen mit Thromboseanamnese, aber auch Frauen, die Östrogene nicht gut vertragen, empfehlen wir reine Gestagenpräparate – also die Minipille. Andererseits raten wir Patientinnen mit schlechtem Hautbild zu Kombinationspräparaten mit antiandrogen wirkender Gestagenkomponente. Vor allem bei jüngeren Frauen kommen häufig sehr leichte Pillen, das heißt Pillen mit niedrigem Östrogengehalt, zur Anwendung.



Sollte man Pillen-Pausen einlegen?

Nein, selbst wenn man die Pille jahrelang durchnimmt. Erstens, weil der Verhütungsschutz fehlt. Und zweitens müsste sich der Körper bei erneuter Einnahme erst hormonell umstellen. Blutungsstörungen in der Anfangsphase könnten die Folge sein.

Wie schnell werde ich wieder schwanger?

Wenn Sie sich ein Baby wünschen und die Pille absetzen, können Sie sofort schwanger werden. Wer vor der Pilleneinnahme einen regelmäßigen Zyklus hatte, kann auch erwarten, dass schon im ersten Zyklus nach der Pille wieder ein Eisprung stattfindet.



EMPFÄNGNIS-SCHUTZ

Vier von zehn Frauen im gebärfähigen Alter verhüten hierzulande mit der Pille.

Sollte man das Präparat öfter wechseln?

Never change a winning team! Hat man einmal eine für sich passende Pille gefunden, sollte man auch dabei bleiben.

Macht die Pille Frauen wirklich dick?

An sich ist die Pilleneinnahme nicht mit Gewichtszunahme assoziiert – geringe Wasser-einlagerungen können allerdings vorkommen. Studien an Affen haben gezeigt, dass Nor-

malgewichtige unter Pilleneinnahme nicht zunehmen, Übergewichtige hingegen schon. Übergewicht hängt vor allem vom Lebensstil ab.

Was bedeutet „Pillendauerzyklen“?

Das heißt: die Antibabypille ohne der vier- bis siebentägigen Pause einnehmen für mindestens sechs Monate oder ein Jahr. Das ist im Trend. Dadurch kommt es zu keiner Regelblutung – was aber medizinisch gesehen kein Problem ist. Es



DIE EXPERTEN

Top-Team. Die Wiener Gynäkologen **Dr. Andreas Nather** (links) und **Dr. Johannes Seidel** beantworteten alle Fragen zur Anti-Baby-Pille. www.womanandhealth.com



LUSTLOS?

Libidoverlust zählt zu den häufigsten Nebenwirkungen der Pille. In dem Fall: Das Präparat wechseln!

Vitamin-Räuber. Unter Einnahme der Pille kann es zu einem Mangel an Vitamin B und Folsäure kommen.

hat sogar Vorteile: Die Pille ist im Dauerzyklus noch sicherer (ist oft wichtig, wenn zusätzlich bestimmte Medikamente eingenommen werden). Und auch bei sehr schmerzhafter oder starker Menstruation sind Pillendauerzyklen ein Segen.

Welche Nebenwirkungen hat die Pille?

In den ersten zwei Monaten kann es gerade bei leichten Einphasenpräparaten zu lästigen Zwischenblutungen kommen. Auch Wassereinlagerungen oder Brustspannen sollten sich meist nach zwei bis drei Monaten legen. Die häufigsten Nebenwirkungen, die zum Abbruch der Pilleneinnahme führen, sind jedoch depressive Verstimmungen, psychisches Unwohlsein und Libidoverlust. Falls diese Symptome auftreten, hilft nur der Wechsel auf ein anderes Pillenpräparat.

Ist der Vitaminbedarf durch die Pille höher?

Ja, denn die Pille ist ein Vitaminräuber. Auch der oxidative Stress – also die freien Sauer-

stoffradikale im Blut – sind unter Einnahme der Pille erhöht. Es ist daher sinnvoll, dass betroffene Frauen zusätzlich Vitamin B6, B12 und Folsäure substituieren. Hoch dosiertes Vitamin B6 erhöht den Serotoninspiegel (zuständig für die Produktion von Glückshormonen!). Bei Frauen, die unter der Pille unter Verstimmungszuständen leiden, kann also eine Vitamin-B6-Substitution eine Verbesserung der Symptome mit sich bringen. Pilco® (erhältlich in Apotheken) ist ein Vitaminpräparat, welches gezielt B-Vitamine und Folsäure ergänzt und daher sehr sinnvoll. Auch wenn in den ersten Monaten nach Absetzen der Antibabypille eine Schwangerschaft eintritt, sollte genug Folsäure im Blut sein, um das Risiko für kindliche Fehlbildungen deutlich zu senken.

KRISTIN PELZL-SCHERUGA ■

