**Verhütung: Die Pille**

**Die Antibabypille schützt gut vor einer ungewollten Schwangerschaft und ist einfach anzuwenden. Wir informieren über die Wirkung, Vorteile und Nachteile der Pille**

**Aktualisiert am 12.02.2019**

* [**DER NATÜRLICHE ZYKLUS**](https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/sex/verhuetung-die-pille-707733.html#der-natrliche-zyklus)
* [**SO WIRKT DIE PILLE**](https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/sex/verhuetung-die-pille-707733.html#so-wirkt-die-pille)
* [**WELCHE PILLENTYPEN GIBT ES?**](https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/sex/verhuetung-die-pille-707733.html#welche-pillentypen-gibt-es)
* [**PILLE: VOR- UND NACHTEILE**](https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/sex/verhuetung-die-pille-707733.html#pille-vor-und-nachteile)
* [**WIE WIRD DIE PILLE EINGENOMMEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/sex/verhuetung-die-pille-707733.html#wie-wird-die-pille-eingenommen)
* [**PILLE VERGESSEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/sex/verhuetung-die-pille-707733.html#pille-vergessen)
* [**MIT DER PILLE AUF REISEN**](https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/sex/verhuetung-die-pille-707733.html#mit-der-pille-auf-reisen)
* [**NEBENWIRKUNGEN UND GEGENANZEIGEN DER PILLE**](https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/sex/verhuetung-die-pille-707733.html#nebenwirkungen-und-gegenanzeigen-der-pille)
* [**SICHERHEIT DER PILLE**](https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/sex/verhuetung-die-pille-707733.html#sicherheit-der-pille)

Als Methode zuverlässig und ohne viel Aufwand verfügbar: Kein Wunder, dass viele Frauen zur Antibabypille greifen, um sich vor einer ungewollten [Schwangerschaft](https://www.apotheken-umschau.de/familie/schwangerschaft/) zu schützen. Doch wie funktioniert die Pille eigentlich? Um das zu verstehen, muss man zunächst wissen, was ein natürlicher Zyklus ist.

**Der natürliche Zyklus**

Die weiblichen Geschlechtshormone – [Östrogene](https://www.apotheken-umschau.de/diagnose/laborwerte/oestrogene-weibliche-geschlechtshormone-740869.html) und Gestagene (Progesteron) – regeln den Menstruationszyklus. Daneben beeinflussen sie viele andere Vorgänge im Körper der Frau. Hauptproduktionsort der beiden Hormone sind die Eierstöcke. Die Östrogene entstehen in den Eibläschen. Dort reifen auch die Eizellen heran. Der nach dem Eisprung verbleibende Gelbkörper bildet dann vor allem das Hormon [Progesteron](https://www.apotheken-umschau.de/diagnose/laborwerte/progesteron-zyklus-und-schwangerschaftshormon-740809.html).

Die **Eierstöcke** werden zyklusabhängig von den Hormonen [FSH](https://www.apotheken-umschau.de/diagnose/laborwerte/follikelstimulierendes-hormon-fsh-fuer-die-ei-reifung-740859.html) (follikelstimulierendes Hormon) und [LH](https://www.apotheken-umschau.de/diagnose/laborwerte/lh-luteinisierendes-hormon-ausloeser-des-eisprungs-740769.html) (luteinisierendes Hormon) aus der **Hirnanhangdrüse** gesteuert. Diese wiederum folgt Hormonsignalen aus dem **Gehirn** (siehe Grafik).

In der ersten Zyklushälfte regt FSH bei der Frau die Östrogenbildung und die volle Ausreifung des Eibläschens (Follikel, auch Ovarialfollikel), an. In der Zyklusmitte löst ein starker LH-Anstieg den Eisprung aus. Das Ei wandert in den Eileiter, der es Richtung Gebärmutter fortbewegt. Der Follikel wird zum Gelbkörper. Dieser bildet nun vor allem das Gelbkörperhormon Progesteron, aber auch Östrogen. Die Hormonspiegel halten die Steuerhormone FSH und LH niedrig. Es findet normalerweise kein weiterer Eisprung mehr statt.

Wurde das Ei befruchtet, hält der Gelbkörper die [Hormon](https://www.apotheken-umschau.de/mein-koerper/hormone/hormone-die-boten-im-koerper-708175.html)bildung aufrecht, bis gegen Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels die Plazenta diese Aufgabe übernommen hat. Östrogen und Progesteron steigen in der Schwangerschaft zunehmend an.

Ist dagegen eine Befruchtung ausgeblieben, bildet sich der Gelbkörper wieder zurück, die Hormonspiegel sinken. Die Gebärmutter stößt die Schleimhaut ab (Monatsblutung), ein neuer Zyklus beginnt.

**So wirkt die Pille**

Die Pille enthält künstlich hergestellte Geschlechtshormone. Sie führen zu weitgehend konstanten Hormonspiegeln. Vor allem Pillen, die Kombinationen von Östrogenen und Gestagenen enthalten, unterdrücken die Regelung durch die übergeordneten Steuerhormone. Die Eireifung unterbleibt, insbesondere entfällt der LH-Anstieg. Damit findet normalerweise auch kein Eisprung, also keine Ovulation, mehr statt. Dementsprechend heißen solche Pillen Ovulationshemmer.

Zum anderen machen die Gestagene in der Pille den Schleim am Muttermund für Spermien undurchlässiger. Die Spermien können im Prinzip nicht mehr in die Gebärmutter gelangen. Im Falle eines Eisprungs wird eine mögliche Befruchtung auch dadurch erschwert, dass die Eileiter quasi stillgelegt werden und das Ei somit nicht vorankommt. Schließlich baut sich die Gebärmutterschleimhaut nicht mehr auf, sodass ein eventuell doch befruchtetes Ei praktisch keine Chancen mehr hat, sich einzunisten.

**Arztgespräch und Untersuchung**

Bevor der Frauenarzt eine Verhütungspille verordnet, befragt er die Frau nach bestehenden und früheren Krankheiten sowie Erkrankungen in der Familie. Er untersucht die Frau, kontrolliert dabei auch den Blutdruck und wägt den individuellen Nutzen wie auch mögliche Risiken der Pille bei ihr ab. Auch klärt er die Frau über die Vor- und Nachteile des Medikamentes auf. Eine bekannte Schwangerschaft schließt die Anwendung aus.

**Welche Pillentypen gibt es?**

Es sind zahlreiche Hormonpräparate zur [Verhütung](https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/sex/verhuetung-pille-kondom-oder-spirale-705367.html) im Handel. Sie unterscheiden sich in ihrer Zusammensetzung und Dosierung. Im Wesentlichen sind es heute niedrig dosierte Kombinationspillen mit Östrogen und Gestagen (**Mikropillen**). Daneben gibt es die **Minipillen**, die nur Gestagen enthalten.

**Mikropille**

Kombinationspräparate aus Östrogen und Gestagen umfassen Ein- und Mehrphasenpräparate. Bei Einphasenpräparaten enthalten alle 21 Dragees in einer Packung dieselben Hormone in derselben Menge.

Mehrphasige Präparate bestehen aus Tabletten mit unterschiedlichen Hormonmengen und -zusammensetzungen, die genau aufeinander abgestimmt sind. Dahinter steht die Idee, dass dies dem natürlichen Zyklus der Frau nahekommt. Diese Pillen müssen unbedingt in der richtigen Reihenfolge eingenommen werden.

Das Östrogen in der Mikropille ist meist der synthetische Stoff Ethinylestradiol, ein Abkömmling des natürlichen Östrogens Estradiol. Zudem gibt es Präparate mit Estradiol. Für den Gestagenanteil kommen unterschiedliche Gestagenarten infrage. Ein Kombipräparat enthält stets einen bestimmten Östrogen- und Gestagentyp.

**Von der Minipille zum östrogenfreien Ovulationshemmer**

Minipillen enthalten nur niedrig dosierte Gestagene. Daher entfallen ansonsten mögliche Östrogen-Nebenwirkungen. Derzeit sind Präparate mit Levonorgestrel oder Desogestrel erhältlich. Desogestrel ist hierbei vergleichsweise höher dosiert.

Levonorgestrelhaltige Minipillen funktionieren vor allem über die örtlichen Gestagen-Wirkungen – am Schleimpfropf, an der Gebärmutter und an den Eileitern –, weniger, in dem sie die übergeordneten Steuerhormone beeinflussen. Anders die Desogestrel enthaltende Minipille: Sie hemmt auch den Eisprung. Entsprechende Minipillen heißen daher östrogenfreie Ovulationshemmer.

**Pille: Vor- und Nachteile**

**Vorteile der Mikropille**

Viele Frauen empfinden die Verhütung mit der Pille als bequem und unkompliziert. Sie gehört zudem zu den sichersten Methoden. Menstruationsdauer und -stärke nehmen oft ab. Manche Präparate wirken auch positiv bei [Akne](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/hautkrankheiten/was-genau-ist-akne-und-was-hilft-dagegen-734017.html). Doch das ist keine zugelassene zusätzliche Indikation für die Pille.

Vielmehr gilt: Gegen Akne werden manchmal spezielle Hormonpillen eingesetzt, die auch eine empfängnisverhütende Wirkung haben. Die Präparate sind jedoch Akne-Medikamente. Sie sollen nur zum Einsatz kommen, wenn andere Therapien die Hautkrankheit nicht verbessern.

Ärzte prüfen ein mögliches Thromboserisiko der Betroffenen besonders sorgfältig (mehr dazu im Abschnitt "Nebenwirkungen und Gegenanzeigen"), bevor sie eine entsprechende Pille verschreiben.

Dass Kombinationspillen das Risiko für [Eierstockkrebs](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/krebs/eierstockkrebs-ovarialkarzinom-735735.html) und [Gebärmutterkörperkrebs](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/krebs/gebaermutterkrebs-endometriumkarzinom-gebaermutterkoerperkrebs-735563.html) senken können, und zwar auch lange Zeit nach dem Absetzen, ist inzwischen belegt. Im Hinblick auf andere Krebserkrankungen gibt es zwar positive Daten in Studien, aber noch keine gesicherten Erkenntnisse.

**Nachteile der Mikropille**

Hormonpräparate wirken auf den natürlichen Hormonhaushalt der Frau ein. Nachdem die Pille abgesetzt wurde, kann es bis zu einem halben Jahr dauern, bis sich der natürliche Zyklus wieder einstellt. Andererseits kann auch schon binnen kürzester Zeit eine Schwangerschaft eintreten.

**Vorteile der Minipillle**

Eine Minipille kommt zum Beispiel infrage, wenn Frauen Östrogen nicht gut vertragen. Levonorgestrel enthaltende Minipillen sind auch zur Empfängnisverhütung in der Stillzeit geeignet, da die Milchbildung und -qualität nicht verändert wird und der Säugling nur sehr geringe Wirkstoffmengen aufnimmt. Diese bringen nach derzeitigen Erkenntnissen keine Risiken mit sich.

**Nachteile der Minipille**

Bei beiden Arten von Minipillen liegen Nachteile vor allem in Zyklusstörungen mit unregelmäßigen Blutungen. Das bezieht sich sowohl auf das Zeitintervall als auch auf die Blutungsstärke.

**Wie wird die Pille eingenommen?**

**Mikropille**

Je nach Art des Präparates gibt es unterschiedliche Schemata für die Einnahme. Mit der ersten Pille wird immer am ersten Tag der Regelblutung gestartet. Die Tabletten werden durchgehend eingenommen. Klassische Präparate sehen eine Einnahmepause vor. Dann ist die Packung nach 21 Pillen leer, und es folgen sieben Tage Einnahmepause. Die Hormonspiegel sinken ab und die Blutung setzt ein.

Auch in dieser Phase besteht Empfängnisschutz. Die Pause darf allerdings sieben Tage nicht überschreiten: Am achten Tag beginnt man mit der neuen Packung, unabhängig davon, ob die Blutung zu Ende ist oder nicht.

Falls eine Tablette ausnahmsweise zusätzlich einzunehmen ist – etwa wegen [Übelkeit](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/uebelkeit-erbrechen-ursachen-und-hilfen-737041.html) mit [Erbrechen](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/uebelkeit-erbrechen-ursachen-und-hilfen-737041.html) nach der Einnahme – kann es zum Beispiel eine beliebige aus dem 21-er Blister einer einphasigen Kombipille sein. Einige Präparate enthalten für die hormonfreie Pause allerdings 7 wirkstofffreie Tabletten im Blisterstreifen.

Diese hormonfreien Tabletten kommen natürlich nicht für eine nachträgliche Einnahme infrage. Sie erleichtern eigentlich nur die normale Anwendung, weil sie die Einnahmepause nachahmen, sodass nach einer verbrauchten Packung gleich die nächste dran ist.

Bei Mehrphasen-Pillen müssen die Tabletten immer in der vorgesehenen Reihenfolge, das heißt in der entsprechenden Phase des Einnahmezyklus, geschluckt werden. Das gilt natürlich auch für die zusätzliche Einnahme einer Tablette im Bedarfsfall.

Es gibt hier unterschiedlich ausgelegte Packungen, etwa mit 21, 24 oder 26 hormonhaltigen und entsprechend 7, 4 oder 2 wirkstofffreien Tabletten.

*Langzeiteinnahme: Blutung ade*

Schon länger wird auch eine sogenannte Langzyklus-Einnahme praktiziert, zum Beispiel für vier Monate. In dieser pausenlosen Einnahmezeit kommt es im Allgemeinen nicht zur Blutung, was viele Frauen als praktisch empfinden.

Meistens empfehlen Frauenärzte zu diesen Zweck niedrig dosierte Mikropillen, und zwar Einphasenpräparate vom "Typ 21", also Pillen für 21 Tage mit siebentägiger Pause. Langzeitmodus heißt dann: Die Pause entfällt, stattdessen ist gleich die nächste Packung dran.

Der Frauenarzt erwägt einen Langzeitmodus manchmal aus medizinischen Gründen, etwa bei starken Menstruationsbeschwerden und verstärkten Blutungen, auch infolge einer [Endometriose](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/erkrankungen-der-weiblichen-geschlechtsorgane/endometriose-symptome-diagnose-therapie-734231.html). Ob die für längere Zeit konstant erhöhten Hormonspiegel gesundheitliche Risiken mit sich bringen, ist noch nicht klar, obwohl inzwischen viele Frauen Langzyklen praktizieren.

Wer eine Langzyklus-Einnahme plant, sollte sich vorher vom Frauenarzt beraten und bei Blutungsstörungen selbstverständlich erst einmal untersuchen lassen.

Auch um die **Blutung zum Beispiel kurzfristig zu verschieben**, kann man die Pille zwei Zyklen durchgehend anwenden. Die Langzeiteinnahme ist heute weniger eine medizinische Angelegenheit als vielmehr eine Frage der persönlichen Wahl.

**Minipille**

Die herkömmliche Minipille muss jeden Tag pünktlich zur gleichen Uhrzeit, im Zeitfenster von maximal drei Stunden, eingenommen werden. Das Ganze über 28 Tage hinweg, ohne Pause.

Bei der Desogestrel-Minipille, die ebenfalls durchgehend zur Anwendung kommt, ist die maximale Zeitspanne für die verspätete Einnahme wie bei der Mikropille zwölf Stunden (siehe auch nächster Abschnitt).

**Pille vergessen?**

Hat sich die Einnahme der Pille (**Mikropille**) über mehr als zwölf Stunden verschoben oder wurde sie einmal vergessen, ist der Empfängnisschutz womöglich gefährdet. Wurde die Pille mehr als einmal weggelassen, besteht kein Schutz mehr. Ob Empfängnisschutz noch gegeben ist oder ob besser zusätzliche Methoden angewendet werden sollten, hängt beim "Einmalvergessen" davon ab, um welches Pillenpräparat es sich handelt, wann im Zyklus der Fehler passiert ist beziehungsweise wann der mutmaßlich ungeschützte Geschlechtsverkehr stattgefunden hat.

Wie auch immer: In dieser Situation genau den Beipackzettel lesen und Rat vom Gynäkologen einholen. Eine weitere Möglichkeit für den Notfall: die [Pille danach](https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/sex/notfallverhuetung-pille-danach-713683.html), inzwischen rezeptfrei in Apotheken erhältlich. Sie sollte so früh wie möglich zum Einsatz kommen.

**Andere Störfaktoren**

Starker [Durchfall](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/durchfall-diarrhoe-ursachen-diagnose-therapie-734453.html) oder [Erbrechen](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/uebelkeit-erbrechen-ursachen-und-hilfen-737041.html) können die Wirksamkeit der Pille verringern. Außerdem können Medikamente wie beispielsweise einige Mittel gegen Infektionen wie Antibiotika, außerdem Antiepileptika und einige pflanzliche Mittel, zum Beispiel [Johanniskraut](https://www.apotheken-umschau.de/medikamente/heilpflanzen/johanniskraut-pflanzliches-mittel-gegen-depression-733191.html)-Präparate, die Sicherheit der Pille – auch der Minipille – beeinträchtigen. Lassen Sie sich bei Bedarf vom Arzt oder in der Apotheke beraten.

**Mit der Pille auf Reisen**

Bei Zeitverschiebungen von bis zu zwölf Stunden – und das schließt eigentlich die große Mehrheit der Reiseziele von Deutschland aus ein – können Sie die Pille auch am Urlaubsort zur gewohnten Zeit (wie zu Hause, aber Ortszeit) einnehmen. Danach geht die Einnahme zur gewohnten Stunde weiter (gilt für **Mikropillen**).

Der Einnahmeabstand vergrößert sich bei Flügen in Richtung Westen. Bei Verlängerungen von mehr als acht Stunden kann man eventuell zwischen der letzten und der folgenden Einnahme (dann sind auch Verschiebungen wegen Winter- und Sommerzeit inbegriffen) sicherheitshalber eine "Zwischenpille" (aus einer Reservepackung) einnehmen. Dies ist aber eher selten nötig. Da es unterschiedliche Arten von Mikropillen gibt und auch der Zeitpunkt der vergessenen Pille im Einnahmezyklus eine Rolle spielt, halten Sie sich unbedingt an die Informationen im Beipackzettel Ihres Präparates. Lassen Sie sich vor einer Fernreise auch von Ihrem Frauenarzt beraten, was Sie in puncto Pille beachten sollten.

Bei der **herkömmlichen Minipille** beträgt das maximale Einnahmeintervall 24+3 = 27 Stunden. Kommt es zu einer Zeitverschiebung von mehr als drei Stunden, wird empfohlen, vorsichtshalber schon nach einem halben Tag eine weitere Pille einzunehmen und dann zum gewohnten Zeitpunkt (Ortszeit) fortzufahren. Auch hier ist eine genauere Beratung – je nach Reiseziel, -dauer und -richtung – empfehlenswert.

Alternative Verhütungsmittel und je nach Reisedauer mindestens eine Reservepackung gehören immer ins Gepäck. Sie helfen bei Zeitumstellungen und anderen Problemen wie Reisedurchfall den Empfängnisschutz aufrechtzuerhalten.

**Nebenwirkungen und Gegenanzeigen der Pille**

Je nach Zusammensetzung können Verhütungspillen verschiedenste Nebenwirkungen und Risiken mit sich bringen. Dementsprechend lang ist die Liste der Risiken und Gegenanzeigen (siehe Packungsbeilage).

Die individuelle Verträglichkeit kann je nach Präparat sehr unterschiedlich sein. Manche Frauen berichten zum Beispiel über [Übelkeit](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/uebelkeit-erbrechen-ursachen-und-hilfen-737041.html), Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen, [Zwischenblutungen](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/blutungen-ausserhalb-der-regel-zwischenblutungen-737335.html), [Kopfschmerzen](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/kopfschmerzen-734033.html) oder nachlassende Lust am Sex (Libidoverlust, siehe auch Abschnitt "Depressionen" weiter unten).

Ein Teil dieser Nebenwirkungen kann sich bei längerer Einnahme bessern. Manchmal hilft es auch, das Präparat in Rücksprache mit dem Arzt zu wechseln. Dann beginnt aber ein neues erstes Anwendungsjahr. Es hat sich gezeigt, dass bestimmte Nebenwirkungen wie zum Beispiel **Thrombosen** häufiger im ersten Jahr der Anwendung oder bei erneuter Einnahme nach einer Unterbrechung von mehr als vier Wochen auftreten können.

**Wie hoch ist das Risiko für eine Venenthrombose?**

Bei einer [Thrombose](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/herz-kreislauf-erkrankungen/thrombose-ursachen-therapien-und-vorbeugung-740009.html) verengt oder verschließt ein Blutpfropf ein Blutgefäß, beispielsweise eine Beinvene. Zum Glück ist das eine insgesamt eher seltene Nebenwirkung. Das Problem: Das Gerinnsel oder Teile davon können auch mit dem Blutstrom in andere Gefäßabschnitte weitergespült werden und sie verstopfen (Thromboembolie, zum Beispiel [Lungenembolie](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/atemwegserkrankungen/lungenembolie-symptome-ursachen-behandlung-736717.html)).

Insofern ist das Risiko, wenn auch sehr selten, ernst zu nehmen. Das gilt vor allem für Frauen mit Thrombosen oder Embolien in der nahen Verwandtschaft oder in der eigenen Vergangenheit. Letzteres ist eine Gegenanzeige für die **Mikropille**.

**!** **Achtung: Zu den möglichen Warnzeichen einer Thrombose und Embolie gehören:**Einseitige Schwellung eines Beines und / oder Beinschmerzen, plötzliche Kurzatmigkeit, Husten, schnelles Atmen, deutliche Schmerzen in der Brust, einseitige Gefühlsstörung, Kraftlosigkeit (Gesicht, Arm, Bein), plötzliche Sehstörung, Schwindel oder Schwächegefühl. Rufen Sie sofort den **Rettungsdienst (Notruf: 112).**

**Thromboserisiko: Daten und Fakten**

Mikropillen mit **neueren Gestagenen** wie zum Beispiel Gestoden, Desogestrel oder Drospirenon haben nach Auswertung der Studienlage durch die europäische Arzneimittelbehörde EMA (2014) ein höheres Risiko für eine Venenthrombose / Embolie (VTE; neun bis zwölf Fälle pro 10.000 Frauen jährlich) als solche mit schon länger angewandten Gestagenen wie Levonorgestrel, Norgestimat oder Norethisteron (fünf bis sieben pro 10.000 Frauen pro Jahr).

Für die Gestagene Etonogestrel und Norelgestromin wurden sechs bis zwölf VTE-Ereignisse pro 10.000 Anwenderinnenjahre angegeben. Eine zwischenzeitlich im Jahr 2014 veröffentlichte internationale Studie hat die Unterschiede für das Gestagen Drospirenon wieder relativiert, während eine 2015 publizierte englische Studie das höhere Thrombose- und Embolierisiko insbesondere für die neueren Gestagene erneut unterstrich.

So traten hier unter Drospirenon 13 und unter Desogestrel 14 VTE-Ereignisse pro 10.000 Anwenderinnen auf. Auch eine amerikanische, zusammen mit der Weltgesundheitsorganisation (WHO) 2018 veröffentlichte Analyse von 22 in letzter Zeit erschienenen Studien bestätigt das vergleichsweise niedrigere Thromboserisiko von Levonorgestrel.

*Zum Vergleich:* Von 10.000 Frauen, die keine Verhütungspille (Östrogen-Gestagen-Kombination) nehmen und nicht schwanger sind, bekommen jährlich etwa zwei eine Venenthrombose. Allerdings haben auch Faktoren wie erbliche Veranlagung und natürliche hormonelle Veränderungen Einfluss auf das Thromboserisiko. So kommt es beispielsweise in der Schwangerschaft bei bis zu 29 von 10.000 Frauen zu einer Thrombose/Embolie.

Für einige Gestagene fehlen genauere Daten noch.

Im Ergebnis weisen Kombinationspillen, die neben einem niedrig dosierten Östrogen ein Gestagen wie Levonorgestrel, Norethisteron oder Norgestimat enthalten, nach der aktuellen Studienlage (siehe oben) das niedrigste Thromboserisiko auf. Sie können zum Beispiel für Erstanwenderinnen infrage kommen.

Der Einfluss der Minipille auf das Thromboserisiko ist offenbar nicht mit dem der östrogenhaltigen Kombinationspillen vergleichbar. Letztlich wird es als niedriger oder sogar als nicht erhöht eingeschätzt. Für Frauen, die bereits eine Venenthrombose hatten, kommt daher nur eine Minipille in Betracht, wenn sie mit einer Pille verhüten möchten.

**Kann man eine Thromboseneigung erkennen?**

Teilweise ja. Die häufigste erblich bedingte Thromboseneigung (Thrombophilie) zum Beispiel ist die [APC-Resistenz](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/herz-kreislauf-erkrankungen/apc-resistenz-738793.html), meist infolge einer Veränderung im Gerinungssystem (sogenannte Faktor-V-Leiden-(FVL-)Mutation). APC, das aktivierte Protein C, ist ein körpereigener Hemmstoff der Gerinnung, der im Falle der Mutation nicht richtig wirken kann (Resistenz). Bei gesunden weiblichen Angehörigen von Familienmitgliedern, die eine Thrombophilie haben, kann eine Testung sinnvoll sein, um das Thromboserisiko vor einer hormonellen Verhütung oder Schwangerschaft abzuschätzen. Dazu werden der Gynäkologe und Hausarzt die betroffene Frau beraten und sie eventuell zur Abklärung an eine Gerinnungsambulanz vermitteln.

**Welche Probleme gibt es sonst noch?**

Die Gefahr ernster Nebenwirkungen erhöht sich mit den individuell vorliegenden Risikofaktoren. Das kann auch schon für jüngere Frauen gelten.

Es ist daher generell sehr wichtig, im Gespräch mit dem Arzt auszuloten, ob die Pille das geeignete Verhütungsmittel ist, welche Nebenwirkungen auftreten können, welche Warnzeichen es gibt und ob bestimmte Risikofaktoren oder Krankheiten gegen die Einnahme sprechen.

Jenseits des 35. Lebensjahres nimmt besonders unter **Mikropillen** das Risiko weiterer unerwünschter Nebenwirkungen zu, etwa für einen [Herzinfarkt](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/herz-kreislauf-erkrankungen/herzinfarkt-erkennen-und-behandeln-734303.html) oder einen [Schlaganfall](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/neurologische-erkrankungen/schlaganfall-apoplex-733747.html). Dies gilt umso mehr, wenn eine Frau viel raucht, stark [übergewichtig](https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/abnehmen/uebergewicht-wenn-die-waage-zu-viele-pfunde-anzeigt-708417.html) ist oder Bluthochdruck hat. Auch diese Krankheiten haben mit Thrombosen zu tun, diesmal in den arteriellen Gefäßen (Schlagadern).

Der Blutdruck steigt womöglich unter der Pille an. Frauen über 35 Jahren, die stärker [rauchen](https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/rauchstopp/schluss-mit-rauchen-so-hoeren-sie-auf-701775.html), sollten nicht mit der Kombinationspille verhüten. Zu den Gegenanzeigen gehören beispielsweise auch Leberkrankheiten oder ein [Diabetes](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/diabetes/zuckerkrankheit-diabetes-was-ist-das-708007.html) mellitus (Zuckerkrankheit), der schon länger besteht, schlecht regulierbar ist oder zu Gefäßkomplikationen geführt hat. Dasselbe gilt für einen nicht gut beherrschbaren [Bluthochdruck](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/atemwegserkrankungen/mukoviszidose-734517.html).

Nach einem Herzinfarkt, früherer (wie auch bestehender) Thromboembolie oder [Brustkrebs](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/krebs/brustkrebs-mammakarzinom-734967.html), der weniger als fünf Jahre zurückliegt, sind Kombinationspillen ebenfalls nicht geeignet. Bei Brustkrebs wägen die Ärzte nach weiteren Kriterien ab.

Denn: Frauen, die die Pille einnehmen, haben ein leicht erhöhtes Risiko für Brustkrebs. Auch das Risiko für [Gebärmutterhalskrebs](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/krebs/gebaermutterhalskrebs-zervixkarzinom-735553.html) nimmt zu. Innerhalb von zehn Jahren nach Absetzen der Hormone sinkt es jeweils wieder.

Eine eher seltene Nebenwirkung bei Therapien mit Geschlechtshormonen ganz allgemein ist das Auftreten von gelblich-braunen Pigmentflecken (Chloasma) an sonnenbelichteten Hautstellen, vor allem im Gesicht. Frauen, die diese Erfahrung bereits anlässlich einer Schwangerschaft gemacht haben, neigen mitunter auch vermehrt dazu, wenn sie Geschlechtshormone einnehmen.

Bei bekanntem Risiko empfehlen Ärzte eher eine nicht-hormonelle Verhütungsmethode. Ansonsten gibt es den – sicher genauer zu besprechenden – Rat, während der Hormonanwendung direktes Sonnen- und UV-Licht (Solarien) zu meiden. Die Rückbildung eines Chloasmas kann relativ lange dauern. Am besten den Frauenarzt vor der Verordnung eines hormonellen Verhütungsmittels zu dem Problem befragen.

**Zyklus- und Menstruationsstörungen**

Auch mögliche andere Nebenwirkungen, etwa Menstruationsstörungen, wird der Arzt berücksichtigen. Hier können ältere Gestagene eventuell Nachteile mit sich bringen. Aber auch bei modernen Mikropillen mit sehr niedrigem Östrogenanteil können in den ersten Anwendungsmonaten leichte Schmierblutungen auftreten. Falls die Pille weiter korrekt eingenommen wird, ohne dass sich etwas ändert, wird der Arzt prüfen, ob ein anderes Präparat günstiger ist.

Tatsächlich kann die Einnahme der Pille einen hormonell instabilen Zyklus regularisieren. Andere Ursachen bis hin zu einer Schwangerschaft müssen allerdings ausgeschlossen sein. Manchmal bleibt ein vor der "Pillenzeit" unregelmäßiger Zyklus aber auch danach weiter unregelmäßig. Wenn bei der Einnahme einer Verhütungspille bislang keine Probleme aufgetreten sind, besteht normalerweise auch kein Grund, das Präparat umzustellen.

**Pille und Depressionen**

Eine 2016 publizierte Studie legte erstmals einen solchen Zusammenhang in größerem Maßstab nahe. Die Ergebnisse beruhten auf der Auswertung von zwei dänischen Gesundheitsregistern mit über einer Million Datensätzen. Die Studie zeigte allerdings auch Unterschiede zwischen den verschiedenen hormonellen Verhütungsmitteln auf.

Frauen, die nach Beginn einer hormonellen Verhütung unter Beschwerden wie zum Beispiel anhaltend [nervöse](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/was-tun-bei-nervositaet-und-innerer-unruhe-747449.html) oder [depressive Verstimmung](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/depressive-verstimmung-736827.html), Energielosigkeit, Libidoveränderungen oder Depressionen leiden, wird schon länger empfohlen, sich an ihren Frauenarzt wenden.

Die Bedeutung dieser Empfehlung unterstreicht eine weitere, 2018 erschienene Studie derselben dänischen Arbeitsgruppe. Darin wurde ein Zusammenhang zwischen der Anwendung hormoneller Verhütungsmittel und erhöhten Suizidrisiken festgestellt. Es ging bei der Analyse also nicht nur um die Pille. Allerdings handelt es sich um eine epidemiologische Bevölkerungsstudie mit Daten aus Gesundheitsregistern und nicht um eine klinische Studie.

Auf Veranlassung der Arzneimittelbehörden finden sich inzwischen in den Fach- und Gebrauchsinformationen der Produkte zur hormonellen Verhütung Warnhinweise, die auf Suizidalität als mögliche Folge von [Depressionen](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/psychische-krankheiten/depressionen-ursachen-anzeichen-therapie-735639.html) aufmerksam machen. Betroffene Frauen sollten bei depressiven Symptomen nicht lange abwarten, sondern sich rasch von ihrem Arzt medizinisch beraten lassen, auch wenn sie erst vor Kurzem mit der Behandlung begonnen haben.

**Sicherheit der Pille**

Als Maß der Verhütungssicherheit dient der**Pearl-Index**. Je kleiner er ist, desto sicherer ist die Methode. Zum Beispiel bedeutet ein Pearl-Index von 3, dass drei von 100 Frauen, die ein Jahr dasselbe Verhütungsmittel angewendet haben, schwanger werden. Bei 0,3 sind es drei von 1000 Frauen. Je niedriger der Pearl-Index, desto sicherer ist die Methode. Allerdings gibt keine Methode hundertprozentige Sicherheit, denn die Anwendungspraxis spielt eine große Rolle.

Der Pearl-Index beträgt bei **Mikropillen**0,1 bis 0,9. Bei der **herkömmlichen Minipille** liegt er zwischen 0,5 und 3 bis 4. Hier wirkt sich die Genauigkeit bei der Einnahme sehr deutlich aus. Für die **Desogestrel enthaltende Minipille** wird ein Wert von 0,4 angegeben.

**Fazit:**Die Antibabypille ist alles in allem ein über Jahrzehnte bewährtes, von vielen Frauen geschätztes und gut vertragenes Verhütungsmittel. Dennoch sollte man vor der ersten Anwendung den Arzt genau befragen und sich in Ruhe entscheiden. Wichtig: Die Pille schützt zwar vor ungewollten Schwangerschaften, aber nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.