

# Pille vergessen?

**Orale Kontrazeptiva** sind mit die sichersten Verhütungsmittel – allerdings nur, wenn man sie auch regelmäßig nimmt. Was ist aber, wenn man sie mal vergisst? Wissen Sie Bescheid? Wie können Sie verunsicherten Kundinnen helfen?

**M**an muss nicht gleich schwanger werden, wenn man eine Pille vergessen hat. Ob der Empfängnischutz noch ausreicht, hängt davon ab, welches Präparat man nimmt und in welcher Einnahmewoche man die Pille vergessen hat – und natürlich auch davon, ob man Geschlechtsverkehr hatte oder nicht.

leriert die Mikropille eine Verspätung von bis zu zwölf Stunden, ohne dass der Empfängnischutz darunter leidet. Die folgenden Pillen nimmt man dann wieder zur gewohnten Zeit. Hat man die Pille vor mehr als zwölf Stunden vergessen, hängt es davon ab, in welcher Einnahmewoche dies geschehen ist. Wird sie in der **ersten Einnahmewoche** vergessen, kann es zum Eisprung kommen, denn der Empfängnischutz konnte sich noch nicht richtig aufbauen. Dann muss in den nächsten sieben Tagen mit einer Barrieremethode, beispielsweise mit einem Kondom, verhütet werden. Die Einnahme der vergessenen Pille sollte so schnell wie möglich nachgeholt werden, selbst wenn man am nächsten Tag zwei auf einmal nehmen muss. Die nächsten Pillen nimmt man dann wieder zum gewohnten Zeitpunkt. Wird die Pille in der **zweiten Einnahmewoche** vergessen, hat sich bereits ein ausreichender Kontrazeptionschutz aufgebaut. Auch hier sollte die Einnahme so schnell wie möglich nachgeholt werden, die weiteren Gaben erfolgen zur gewohnten Zeit. Eine zusätzliche Verhütungsmethode ist allerdings nicht notwendig. Falls das Missgeschick in der **dritten Einnahmewoche** geschehen ist, gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder man nimmt die vergessene Pille nachträglich und alle weiteren aus der Packung wie gewohnt ein. Dann darf man allerdings nach der letzten Pille keine Pause machen, sondern macht gleich mit der ersten Pille der neuen Packung weiter. Oder man nimmt die vergessene Pille gar nicht mehr ein und be-

endet die Einnahme der angebrochenen Packung an dieser Stelle. Es folgt eine sechstägige Einnahmepause. Hat man in einem Zyklus **mehr als eine Pille** vergessen, dann besteht für diese Zeit kein Schutz mehr und man muss auf alle Fälle zusätzlich verhüten.

**Minipille** Pillen, die nur ein niedrig dosiertes Gestagen enthalten, wirken mit Ausnahme des Desogestrels nicht ovulationshemmend. Sie verändern nur die Viskosität des Schleimpfropfes am Gebärmutterhals und stören den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut. Die tägliche Einnahme zur gleichen Zeit ist hier besonders wichtig. Das Zeitfenster beträgt nur drei Stunden. Anschließend lässt die Wirksamkeit rapide nach. Beim Desogestrel hat man zwölf Stunden Zeit. Wurde das Zeitfenster überschritten, wird die Einnahme der Minipille nachgeholt und die weitere Gabe erfolgt wie gewohnt. Für den kompletten Einnahmezyklus beziehungsweise beim Desogestrel für die nächsten sieben Tage ist eine zusätzliche Barrieremethode zur Verhütung notwendig. Hat schon vor der Pillenpanne Geschlechtsverkehr stattgefunden, kann eine Schwangerschaft nicht ausgeschlossen werden. Zur Sicherheit sollte man seinen Gynäkologen aufsuchen. ■

*Sabine Bender,  
Apothekerin / Redaktion*



© Monika Adamczyk / 123rf.com

**Mikropille** Bei Pillen, die aus einer Estrogen- und Gestagenkombination bestehen, baut sich ein ausreichender Schutz erst nach einer regelmäßigen täglichen Einnahme über mindestens sieben Tage auf. Dann allerdings to-

# Mit dem Plus an EnzymKraft

bei Gelenkschmerzen\* und  
Sportverletzungen.



## Das Plus für Ihre Empfehlung.

Die natürlichen, hochaktiven Enzyme regulieren den Ablauf der Entzündung und beschleunigen die Abheilung: Schwellungen gehen schneller zurück und der Schmerz wird somit reduziert. Studien belegen die antiphlogistische Wirkung von Wobenzym® plus.<sup>1,2</sup> Ideal als Basistherapeutikum, ergänzt durch klassische Schmerzmittel bei akuten Schmerzen.<sup>3</sup>

**Entzündung weg. Dadurch Schmerzen\* weg.**

**Bewährte Rezeptur  
im neuen Design**

**Enzyme können einfach mehr.**

\* Als Folge von Verletzungen und verschleißbedingten Gelenkentzündungen (aktivierten Arthrosen).

<sup>1</sup> Birkenmeier G. Dtsch Med Wochenschr 2008; 133:301–302. <sup>2</sup> Klein et al. Clin Exp Rheumatology 2006; 24:25–30. <sup>3</sup> Wittenborg A et al. Arzneimittel-Forschung 2000; 50(8):728–738.

**Wobenzym® plus** ist ein entzündungshemmendes Arzneimittel (Antiphlogistikum). **Zusammensetzung:** Wirkstoffe: 1 magensaftresistente Tablette enthält: Bromelain 90 mg (stand. 450 F.I.P.-E.), Trypsin 48 mg (stand. 24 µkat), Rutosid-3 H<sub>2</sub>O 100 mg, sonstige Bestandteile: Lactose-Monohydrat, vorverkleisterte Maisstärke, Magnesiumstearat, Stearinsäure, gereinigtes Wasser, hochdisperses Siliciumdioxid, Talkum, Methacrylsäure-Methylmethacrylat-Copolymer (1:1), Titandioxid, Triethylcitrat, Macrogol 6000, Vanillin. **Anwendungsgebiete:** Schwellungen und Entzündungen als Folge von Traumen, Thrombophlebitis, aktivierte Arthrosen. **Gegenanzeigen:** Bei bekannter Überempfindlichkeit gegen einen der arzneilich wirksamen Bestandteile, gegen Ananas-Früchte oder einen der Hilfsstoffe darf Wobenzym® plus nicht eingenommen werden. Die Einnahme von Wobenzym® plus sollte bei schweren Blutgerinnungsstörungen (z.B. Bluterkrankheit, bei schweren Leberschädigungen, Dialyse) oder bei der Behandlung mit blutgerinnungshemmenden Mitteln (Antikoagulantien, Thrombozytenaggregationshemmer) in ärztlicher Absprache erfolgen. Das gleiche gilt vor und nach Operationen. Ebenfalls sollte während der Schwangerschaft und Stillzeit die Gabe von Wobenzym® plus kritisch abgewogen werden, da bisher keine systematischen Untersuchungen am Menschen durchgeführt wurden. **Nebenwirkungen:** Gelegentlich: harmlose Veränderung des Stuhls in Beschaffenheit, Farbe und Geruch, Völlegefühl, Blähungen, weicher Stuhl. Selten: Übelkeit und Durchfall. In sehr seltenen Fällen: Erbrechen, Schwitzen, allergische Reaktionen (z.B. Hautausschläge), die nach Absetzen des Medikaments abklingen sowie Kopfschmerzen und Hungergefühl. Eine Verminderung der Gerinnungsfähigkeit des Blutes kann nicht ausgeschlossen werden. Stand 05/2011