

Mit der Pille auf Reisen

Tipps rund um die Pille





Rio de Janeiro

Unbegrenzte Reiselust

Viele junge Frauen sind mit der Einnahme der Anti-Baby-Pille verunsichert, wenn sie eine weite Reise planen. Geht es Ihnen auch so? Haben Sie auch Respekt vor Zeitverschiebungen und Pilleneinnahme? Fragen Sie sich auch, was passiert, wenn Sie Durchfall haben? Möchten Sie auch hin und wieder Ihre Mens um ein paar Tage verschieben, damit Sie im Meer baden gehen können? Alles kein Problem.

Bedenken Sie, dass sich diese Tipps nur auf Pillen beziehen, welche sogenannte Kombinationspillen sind, also Östrogen und ein Gelbkörperhormon enthalten. Ob Ihre Pille eine Kombinationspille ist, entnehmen Sie der Packungsbeilage.






Ready For take off?

Sichern Sie sich mit dieser Checkliste ab, ob Sie an alles gedacht haben, was beim Reisen mit der Pille dazu gehört.

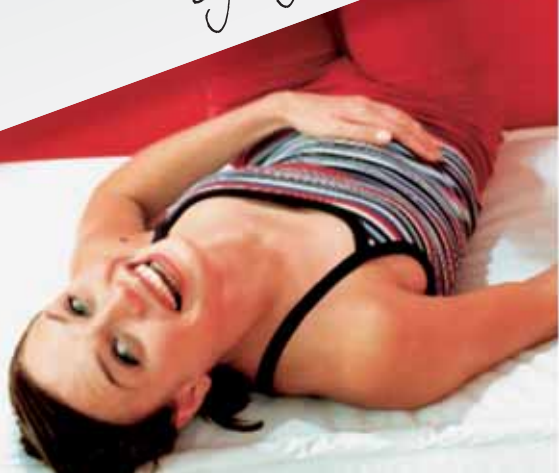
- Pillenpackung(en) ins Handgepäck
- Beipackzettel ins Handgepäck
- Reservepackung mitnehmen
- Pillenetui einpacken
 - Bei längerem Auslandsaufenthalt Rezept mitnehmen und Pillenname im Ausland abklären
 - Uhr einpacken
 - Handy für «Smart Pill» mitnehmen
 - Kondome einpacken
 - Sonnenschutzmittel einpacken
 - Kopfbedeckung mitnehmen
 - Pille an kühlem Ort/Schatten aufbewahren
 - Durchfallmittel mitnehmen
 - Mittel gegen Übelkeit mitnehmen
 - ...



Tipp: Denken Sie daran, die Pille schützt vor einer ungewollten Schwangerschaft, jedoch nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten wie HIV/AIDS – benutzen Sie im Zweifelsfall immer noch zusätzlich ein Kondom.



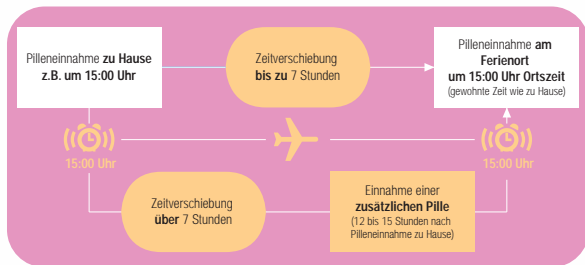
Sydney



Zeitverschiebung Für die Weltenbummlerin

Als Grundregel gilt, dass der zuverlässige Schutz einer Kombinationspille erst beeinträchtigt wird, wenn der Abstand zwischen der Einnahme von zwei Dragées mehr als 36 Stunden beträgt¹. Im Zusammenhang mit Zeitverschiebung ist dies jedoch **nur relevant, wenn Sie Richtung Westen fliegen** und sich somit Ihr Tag verlängert. Wenn Sie in Richtung Osten fliegen, nehmen Sie die Pille wie immer zur gewohnten Zeit ein². Wenn sich also ein Tag durch eine Flugreise in Richtung Westen um mehr als 7 Stunden verlängert, nehmen Sie eine zusätzliche Pille aus Ihrer Reservepackung ca. 12 bis 15 Stunden nach der letzten Pille ein. Die übernächste Pille wird dann zur gewohnten Tageszeit am neuen Ort eingenommen².

Pilleneinnahme, wenn Sie in Richtung Westen fliegen:



Reise nach **Westen** über 7
Zeitzone: z.B. USA, Kanada,
Mexico

Tipp: Denken Sie bei einer Reise nach Osten daran, auf der Rückreise die Regeln für «Reise nach Westen» zu beachten!

Reise nach **Osten** über 7
Zeitzone: z.B. Australien, Japan,
Südkorea, Russland, Neuseeland



Wenn Ihnen übel wird

Verdauungsprobleme sind eine häufige Begleiterscheinung bei Urlaubsreisen. Erbrechen und Durchfall können die Zuverlässigkeit der Pille beeinträchtigen. Wenn Erbrechen oder Durchfall innerhalb von 3–4 Stunden nach Pilleneinnahme auftreten, so muss eine zusätzliche Pille eingenommen werden, sofern dies möglich ist. Falls Erbrechen und Durchfall länger anhalten, muss für mindestens 14 Tage zusätzlich mit z.B. Kondom verhütet werden³.

Durchfall oder Erbrechen?

Durchfall oder Erbrechen nach 3-4 Stunden oder mehr nach der Pilleneinnahme?

Falls Erbrechen und Durchfall nicht mehr vorkommen besteht verhütungstechnisch kein Grund zur Sorge.

Durchfall oder Erbrechen weniger als 3-4 Stunden nach der Pilleneinnahme?

Eine **zusätzliche Pille muss** eingenommen werden, wenn dies möglich ist. Falls Erbrechen und Durchfall länger anhalten, für mindestens 14 Tage zusätzlich mit z.B. Kondom verhüten.

Tipp: Eine goldene Regel in kritischen Ländern ist *«cook it, peel it or leave it»*. Einwandfrei genießen können Sie demnach gekochte Speisen, abgekochtes Wasser und geschältes Gemüse und Früchte.



Wasserplausch unlimitiert

Wenn Sie im Urlaub Ihre Periode nicht bekommen möchten, können Sie diese durch eine Veränderung des Einnahmerhythmus verschieben. Dies erreichen Sie, indem Sie die Einnahme der Pille um die Anzahl der Tage, um die Sie ihre Blutung verschieben möchten, ohne Pause fortsetzen. 2–4 Tage vor dem gewünschten Zeitpunkt der Blutung beenden Sie die Pilleneinnahme und haben Ihre Mens somit um die entsprechende Anzahl Tage verschoben. Die folgenden 7 Tage der pillenfren Zeit sollten aber nicht überschritten werden, da sonst die verhütende Wirkung gefährdet ist⁴.

Normal	...5	6	7	1	2	3	4	5...	18	19	20	21	Pillenpause...	5	6	7	1	2	3	4	5	6
Verschiebung um 1 Tag	...5	6	7	1	2	3	4	5...	18	19	20	21	22	Pillenpause.	5	6	7	4	2	3	4	5
Verschiebung um 2 Tage	...5	6	7	1	2	3	4	5...	18	19	20	21	22	23	Pillenpause...	5	6	7	1	2	3	4
Verschiebung um 3 Tage	...5	6	7	1	2	3	4	5...	18	19	20	21	22	23	24	Pillenpause.	5	6	7	1	2	3
Verschiebung um 4 Tage	...5	6	7	1	2	3	4	5...	18	19	20	21	22	23	24	25	Pillenpause.	5	6	7	1	2

Tipp: Weitere, umfangreiche Informationen finden Sie auf: www.verhuetung.info.ch. Dort können Sie Ihre Mensverschiebung unter «Smart Pill» auch berechnen lassen.

Referenzen:

- 1 Dörig, G. (1990): Empfängnisverhütung, Leitfaden für Ärzte und Studenten, 12. überarbeitete Auflage.
- 2 Hogg, B. (2001): Richtlinien für die Familienplanungssprechstunde zur Wahl und Überwachung kontraceptiver Methoden, Universitätsspital Zürich.
- 3 Szarewski, A., Guillebaud, J. (1995): Das Verhütungshandbuch.
- 4 Kuhl H., Jung-Hoffmann C. (1999): Kontrazeption, 2. Auflage.



Bayer HealthCare
Bayer Schering Pharma

U-070503-1-d-CH wave.ch

Smart Pill

Ihr persönlicher Pillen- assistent per SMS

Lassen Sie sich durch eine SMS an Ihre Pilleneinnahme erinnern.
Einfach anmelden unter: www.verhuetungsinfo.ch