



Tipps zur Verhütung mit der Antibabypille bei Reisen

Pille & Zeitverschiebung

Die Einnahmeintervalle der Pille sollten - um eine sichere Verhütung zu gewährleisten - auch bei Zeitverschiebungen im Urlaubsort nicht überschritten werden. Deshalb ist es wichtig, die Zeitverschiebung bei der Einnahme der Pille zu berücksichtigen.

• Mikropille

Bei der Mikropille muss der Zeitpunkt der Einnahme nur dann an die Ortszeit des Urlaubslandes angepasst werden, wenn die Zeitverschiebung mehr als 10 Stunden beträgt. Betroffene Urlaubsländer sind beispielsweise Neuseeland, Russland, Australien, Papua Neuguinea, Kanada und Alaska.

• Minipille

Bei der Minipille muss schon ab einer Zeitverschiebung von mehr als 3 Stunden die Einnahme an die Zeitverschiebung angepasst werden.

Anpassen der Einnahmezeiten

Egal ob Mini- oder Mikropille – das Anpassen der Einnahmezeit an die Ortszeit des Urlaubslandes ist am einfachsten nach folgendem Schema:

Nehmen Sie einfach vor dem Abflug Ihre Pille zur gewohnten Zeit. 12 Stunden später sollten Sie dann eine sogenannte Zwischenpille (evtl. aus Ihrer Reservepackung) einnehmen. Im Urlaubsort angekommen nehmen Sie dann die nächste Pille einfach wieder zu Ihrer gewohnten Uhrzeit nach der Ortszeit Ihres Urlaubslandes.

Rückkehr aus dem Urlaub

Bei der Rückkehr aus Ihrem Urlaub ist keine Anpassung notwendig, Sie können Ihre Pille also einfach direkt wieder zur gewohnten Zeit einnehmen.

Erbrechen und Durchfall

- Treten Beschwerden wie Erbrechen oder Durchfall innerhalb von drei Stunden nach der Pilleneinnahme auf, dann nehmen Sie bitte innerhalb von zwölf Stunden eine weitere Pille ein.
- Halten Ihre Beschwerden länger an, dann nehmen Sie die restlichen Pillen wie gewohnt ein – schützen Sie sich aber zusätzlich mit Kondomen vor einer ungewollten Schwangerschaft.



Pille vergessen

Kopieren Sie sich den Beipackzettel Ihrer Pille und legen Sie ihn zu Ihren wichtigen Reisedokumenten oder einfach direkt in Ihren Kulturbeutel. So lässt sich die Pille auch im Ausland in der richtigen Wirkstoffzusammensetzung besorgen, auch wenn sie dort einen anderen Handelsnamen trägt.

Sicherheitshalber können Sie Kondome einpacken, die auch einen Schutz vor Infektionskrankheiten bieten.

Kann meine Pille unter tropischen Temperaturen ihre Wirksamkeit verlieren?

Die in der Pille enthaltenen Hormone sind temperaturempfindlich. Schützen Sie die Pille unbedingt vor längerer direkter Sonneneinstrahlung, da bei Temperaturen über 50 °C die Gefahr einer verminderten Wirksamkeit besteht.

Verträgt sich meine Pille mit anderen Reise-Medikamenten?

Einige bestimmte Medikamente aus der Reiseapotheke (z. B. Antibiotika) können unter Umständen einen Einfluss auf die Wirksamkeit der Pille haben. Klären Sie dies deshalb am besten vor Reiseantritt ab.

Bei Fragen oder Unklarheiten wenden Sie sich an uns, wir helfen Ihnen gerne weiter. Notieren Sie sich auch unsere Telefonnummer (0049 521 137979) und/oder E-Mail Adresse (info@gyn-bielefeld.de).

Wir wünschen Ihnen einen schönen Urlaub!

Ihr Praxisteam