

# Pilleneinnahme und Zeitverschiebung

## Was bei längeren Reisezeiten zu beachten ist

Die Einnahmeintervalle der Pille müssen auch auf Reisen eingehalten werden, um eine sichere Verhütung zu gewährleisten. Prinzipiell wird der Einnahmerhythmus nur dann an die Ortszeit des jeweiligen Urlaubslandes angepasst, wenn diese bei Kombinationspräparaten um mehr als 12 Stunden und bei der Minipille um mehr als drei Stunden von der deutschen Zeit abweicht. Bei Kombinationspräparaten ist jedoch zu empfehlen, bereits bei Zeitunterschieden von zehn Stunden den Einnahmezeitpunkt der Pille anzupassen, um damit zusätzliche Zeitverschiebungen, wie etwa durch Sommer- oder Winterzeit, auszugleichen.

## Die Kombinationspille

Bei Kombinationspräparaten (enthalten Östrogen und Gestagen) besteht ein sicherer Schutz, wenn der Zeitabstand zwischen zwei aufeinander folgenden Dragees nicht mehr als 36 Stunden beträgt. Wenn also die Zeitverschiebung nicht größer als 12 Stunden ist, kann die Pille zu Hause und auch am Urlaubsort zur gewohnten Zeit eingenommen werden. Bei einer Zeitverschiebung von mehr als 12 Stunden (zum Beispiel Neuseeland) sollte nach circa 12 Stunden eine „Zwischenpille“ genommen werden. Die Einnahme der nächsten Pille kann dann wieder zur gewohnten Zeit erfolgen. Bei Reisen über die Datumsgrenze sollte die Kombinationspille alle 24 Stunden unabhängig von der jeweiligen Zeitzone eingenommen werden.

## Die Minipille

Bei der Minipille (enthält nur Gestagen) darf die übliche Einnahmezeit nicht mehr als drei Stunden überschritten werden, das

heißt, der Zeitabstand zwischen zwei Dragees darf nicht größer als 27 Stunden sein. Bei einer Zeitverschiebung von mehr als drei Stunden sollte nach 12 Stunden eine Zwischenpille genommen und die Einnahme zur gewohnten Stunde Ortszeit fortgesetzt werden. Bei Reisen über die Datumsgrenze sollte die Minipille alle 24 Stunden unabhängig von der jeweiligen Zeitzone eingenommen werden.

## Beispiel Kombipille

Alle Reiseziele (außer Ostasien, Ostaustralien, Neuseeland, Westpazifik):

- Einnahme vor der Abreise zum Beispiel morgens 7 Uhr.

- Nächste Pilleneinnahme am Reiseziel um 7 Uhr Ortszeit (wie zu Hause)

Reiseziele in Ostasien, Ostaustralien, Neuseeland, Westpazifik (12 Stunden Zeitverschiebung):

- Einnahme vor der Abreise zum Beispiel morgens 7 Uhr

- Nächste Pilleneinnahme zum Beispiel 12 Stunden nach der letzten Einnahme

- Nächste Pilleneinnahme am Reiseziel um 7 Uhr Ortszeit (wie zu Hause)

## Beispiel Minipille

Alle Reiseziele bis zu drei Stunden Zeitverschiebung (Europa, Afrika, Vord. Orient, Atlantik)

- Einnahme vor der Abreise zum Beispiel morgens 7 Uhr

- Nächste Pilleneinnahme am Reiseziel um 7 Uhr Ortszeit (wie zu Hause)

Reiseziele mit mehr als drei Stunden Zeitverschiebung und Flug nach Osten (Asien, Pazifik):

- Einnahme vor der Abreise zum Beispiel morgens 7 Uhr

- Nächste Pilleneinnahme beim nächsten Tagesanbruch

- Nächste Pilleneinnahme am Reiseziel um 7 Uhr Ortszeit (wie zu Hause)

Reiseziele mit mehr als 3 Stunden Zeitverschiebung und Flug nach Westen (Amerika, Karibik, Pazifik):

- Einnahme vor der Abreise zum Beispiel morgens 7 Uhr

- Nächste Pilleneinnahme bei Ankunft oder Zwischenlandung im anderen Kontinent

- Nächste Pilleneinnahme am Reiseziel um 7 Uhr Ortszeit (wie zu Hause)

## Verliert die Pille unter tropischen Temperaturen ihre Wirksamkeit?

Die in der Pille enthaltenen Hormone sind temperaturempfindlich. Daher sollte die Pille zur heißen Jahreszeit an einem möglichst kühlen Ort, im Schatten oder im Kühlschrank aufbewahrt werden. Keinesfalls darf die Pille längere Zeit direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein. Denn bei Temperaturen über 50 °Celsius besteht die Gefahr einer verminderten Wirksamkeit.

## Muss ich bei Magen-Darm-Erkrankungen zusätzliche Verhütungsmaßnahmen treffen?

Gastrointestinale Störungen (zum Beispiel schwerer Durchfall, Erbrechen) können die Wirksamkeit der Pille vermindern. Wenn Erbrechen bis zu drei Stunden nach der Einnahme auftritt, sollte sofort die nachfolgende Pille eingenommen werden. Sollten die Magen-Darm-Beschwerden wiederholt auftreten, ist die Wirksamkeit der Pille nicht mehr gewährleistet. Es sind zusätzliche Verhütungsmaßnahmen zu treffen.

## Verträgt sich die Pille mit anderen Medikamenten?

Bestimmte zusätzlich zur Pille einzunehmende Medikamente (zum Beispiel Antibiotika), die auch Bestandteil der Reiseapotheke sein können, können unter Umständen negativen Einfluss auf die Wirksamkeit der Pille ha-

ben. Dies ist im Einzelfall vor Reiseantritt mit dem Arzt abzuklären.

## Bestehen Bedenken, während eines Tropenaufenthaltes schwanger zu werden?

Tropenaufenthalte sind mit zusätzlichen Gesundheitsrisiken behaftet, insbesondere lauern Infektionen, die hierzulande nicht so häufig auftreten oder gar unbekannt sind. Außerdem können sich bestimmte Prophylaxemedikamente gegen Malaria schädlich auf das ungeborene Leben auswirken, sodass in diesen Fällen eine Antikonzipation sogar dringend empfohlen wird. Es wird daher abgeraten, während einer Tropenreise eine Schwangerschaft zu planen. Nach Einnahme bestimmter Malaria-Medikamente sollte eine Frau erst drei Monate nach Absetzen der Prophylaxe auf eine Verhütung verzichten und eine Schwangerschaft planen.

## Die Pille ging verloren, was soll ich tun?

Bei einer Reise in fremde Länder ist es sinnvoll, sich den Beipackzettel zu kopieren oder die Zusammensetzung der Pille zu notieren. So besteht die Möglichkeit, sich das Präparat bei Verlust auch im Ausland zu besorgen, das hier aber in der Regel unter einem anderen Namen erhältlich ist.

Sicherheitsshalber sind alternative Verhütungsmittel, zum Beispiel Kondome, mitzuführen. Diese bieten bei richtiger Anwendung auch einen Schutz vor Infektionskrankheiten.

## Wo finde ich weitere Informationen zur Reisemedizin?

Das Institut für medizinische Information, Freiburg/Brsg., stellt im Internet unter [www.reisevorsorge.de](http://www.reisevorsorge.de) eine Datenbank zur Verfügung, die aktuelle Informationen zu allen Ländern der Erde bietet. Daneben findet der Nutzer viele wertvolle Hinweise und Tipps, sodass die schönsten Wochen des Jahres nicht getrübt werden.

Viele Informationen zum Thema „Frau, Mann und Familienplanung“ unter [www.frau-und-mann.de](http://www.frau-und-mann.de)

Dr. med. Hans-Jürgen Schrörs

Flugzeiten von fünfzehn und mehr Stunden sind bei Fernreisen keine Seltenheit. Frauen, die die Antibabypille nehmen, orientieren sich hauptsächlich an den Tageszeiten und nehmen die „Pille“ regelmäßig alle 24 Stunden.