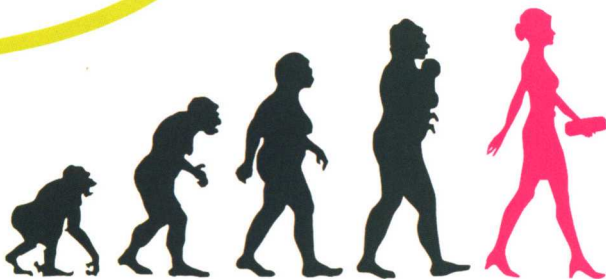


A light gray silhouette of a woman stands on the left side of the page. A thick yellow curved line starts from the top left and arcs across the middle of the page.

TAGE sind  
**nicht gleich TAGE ...**

Pille & Menstruation  
**Ihr Arzt berät Sie gerne.**

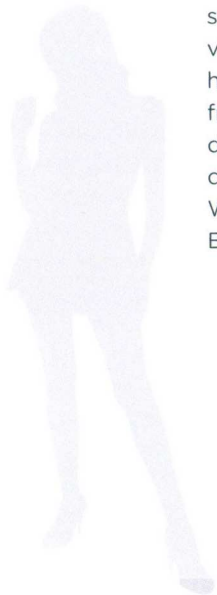
Wussten Sie, dass  
eine Frau heute  
rund **450-mal**  
im Leben ihre  
Periode hat?



Im Vergleich dazu hatten Frauen  
früher nur rund **160-mal** ihre Tage.

## Warum?

Früher hatten Frauen ihre Periode seltener, weil sie viel öfter schwanger waren (im Durchschnitt 15-mal) und ihre Kinder viel länger gestillt haben. Demgegenüber haben Frauen heute etwa 1 - 2 Kinder und die restlichen 32 Jahre ihres fruchtbaren Lebens jeden Monat eine Blutung. Im Sinne der Evolution ist eine Blutung jedoch nur notwendig um die Gebärmutter auf eine Schwangerschaft vorzubereiten. Will eine Frau nicht schwanger werden, sind monatliche Blutungen medizinisch gesehen nicht nötig.



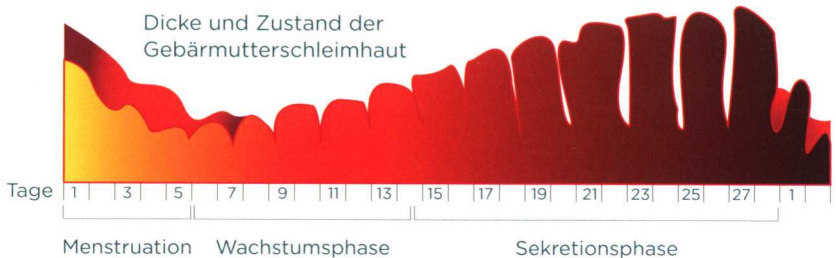
# Wie funktioniert eigentlich der Menstruationszyklus?



Eibläschen-Reifung

Eisprung

Gelbkörperphase



Der Menstruationszyklus einer Frau kann zwischen 21 und 35 Tagen dauern. Während dieser Zeit findet ein komplexes Zusammenspiel mehrerer Hormone im weiblichen Körper statt, die verschiedene biologische Aktivitäten auslösen.

Zuerst reift in einem Eierstock ein Follikel zur Eizelle heran. Diese verlässt zirka in der Zyklusmitte den Eierstock beim sogenannten Eisprung. Wenn dann eine Befruchtung stattfindet, wandert die befruchtete Eizelle über den Eileiter in die Gebärmutter und nistet sich dort ein.

Auch in der Gebärmutter kommt es zu Veränderungen. Die Gebärmutter Schleimhaut wird aufgebaut, damit sich eine befruchtete Eizelle einnisten kann. Hat keine Befruchtung stattgefunden, wird die Gebärmutter Schleimhaut 14 Tage nach dem Eisprung abgestoßen, es kommt zur Menstruationsblutung. Der Zyklus beginnt wieder von Neuem.

**Der natürliche Menstruationszyklus bereitet den weiblichen Körper auf eine mögliche Schwangerschaft vor.**



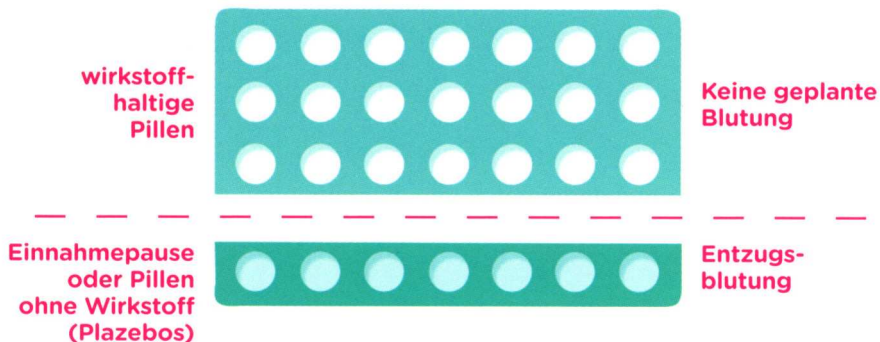
Hormonelle Verhütungsmethoden wie die Pille machen sich den weiblichen Zyklus zunutze, mit dem Ziel einen Eisprung und damit eine Befruchtung zu vermeiden.

Die Frau nimmt täglich eine niedrige Dosis Hormone, welche den körpereigenen Hormonen sehr ähnlich sind, bei Kombinationspräparaten ein Östrogen und ein Gestagen.

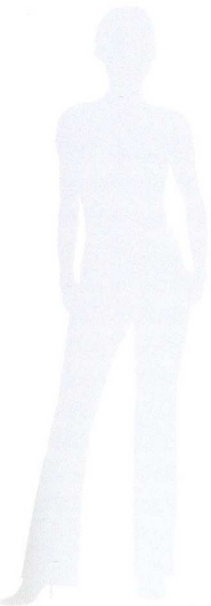
Die konstante Einnahme der Hormone hat zur Folge, dass der natürliche Zyklus nicht stattfindet. Gibt es keinen Eisprung, kann es auch nicht zu einer Befruchtung kommen und damit auch zu keiner Schwangerschaft.

**Bei Einnahme der Pille findet der natürliche Menstruationszyklus nicht statt. Dadurch wird eine Schwangerschaft verhindert.**

# Warum haben Frauen trotz Pille regelmäßige Blutungen?







Während der Anwendung der Pille findet kein Menstruationszyklus statt. Daher gibt es auch keine Menstruationsblutung, solange eine Frau die Pille jeden Tag nimmt.

Erst durch eine Pause der Einnahme (den Entzug der Hormone am Ende des Pillenzyklus) wird künstlich eine Blutung ausgelöst. Man nennt die Blutung daher auch Entzugsblutung oder Abbruchblutung.

Bei den meisten Pillen ist das Einnahmeschema willkürlich so gewählt, dass jeden Monat eine Blutung auftritt. Eine medizinische Notwendigkeit dafür gibt es nicht.

**Pille: keine natürliche Regelblutung, sondern eine künstlich ausgelöste Entzugsblutung, die durch die Pause der Einnahme ausgelöst wird**





## Welche Unterschiede gibt es zwischen natürlicher Blutung und Entzugsblutung?

**Entzugsblutungen** sind meist kürzer und leichter. Während der Pilleneinnahme wird weniger Gebärmutter Schleimhaut aufgebaut und entsprechend weniger Schleimhaut wird während der Blutung abgestoßen.

Die **Entzugsblutungen** treten nur dann auf, wenn die Frau die Pilleneinnahme absetzt. Mögliche unvorhersehbare Schwankungen wie bei natürlichen Blutungen gibt es nicht.

## Die monatliche Entzugsblutung wurde also erfunden?

Mit der Erfindung der Pille in den 60er Jahren wurde auch die monatliche Entzugsblutung, welche durch das klassische Einnahmeschema von 21 Tagen Pille und 7 Tagen Pause bedingt ist, eingeführt. Ziel war es, den natürlichen Zyklus der Frau nachzuahmen um so eine höhere Akzeptanz in der Gesellschaft und bei den Gesundheitsbehörden zu erreichen. Die eigenständige Kontrolle der Fruchtbarkeit und der Menstruation durch die Frauen wäre damals vermutlich als ‚unnatürlich‘ empfunden worden und hätte eine breite Ablehnung in der Gesellschaft ausgelöst. Genauso gut hätte damals aber auch ein anderes Einnahmemuster mit einer Blutung nur alle zwei Monate oder alle sechs Monate gewählt werden können.

Der Zyklus unter Anwendung der Pille ist also künstlich und seine Länge wird nur durch die Anzahl der Tage bestimmt, an denen Tabletten eingenommen werden.



# Welche Pillen gibt es überhaupt?

## **Minipille oder östrogenfreie Pille**

Die östrogenfreie Pille, auch Minipille genannt, enthält nur das Hormon Gestagen. Daher ist sie besonders geeignet für Frauen, die kein Östrogen vertragen und kann auch in der Stillzeit eingenommen werden. Die östrogenfreie Pille ist täglich ohne Unterbrechung einzunehmen, es gibt keine pillenfreien Tage.

Auch bei Anwendung der östrogenfreien Pille findet kein natürlicher Menstruationszyklus bzw. keine natürliche Blutung statt. Unter der östrogenfreien Pille treten Blutungen unregelmäßig und unterschiedlich stark auf, bei manchen Frauen bleiben sie ganz aus.



# Welche Pillen gibt es überhaupt?

## **Mikropille oder Kombinationspille**

Die meisten Pillen sind niedrig dosierte Kombinationspräparate eines Östrogens und eines Gelbkörperhormons (auch Gestagen genannt). Bei richtiger Anwendung ist die Pille mehr als 99% wirksam und zählt damit zu den sichersten Verhütungsmitteln.

Inzwischen gibt es für die Kombinationspille verschiedene Einnahmeschemen, die klassische Monatspille (21 Tabletten und 7 Tage Pause oder 24 Tabletten und 4 Tage Pause) oder auch die 91 Tage Pille (84/7), die als Langzyklus bezeichnet wird. Je nach Anzahl der Tabletten tritt die Entzugsblutung monatlich oder nur alle drei Monate auf.