

# Pharmatipp

## Nr. 11

An rund fünf Tagen vor dem Eisprung und ein Tag danach ist die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft generell am höchsten. Die „Pille danach“ verhindert oder verzögert den Eisprung. Je früher sie also eingenommen wird, desto eher können der Eisprung und eine allfällige Empfängnis beeinflusst werden. Da der genaue Zeitpunkt des Eisprungs in der Regel unbekannt ist, wird die Anwendung der „Pille danach“ sicherheitshalber während des gesamten Zyklus empfohlen. Es ist möglich, dass die Wirkung der „Pille danach“ bei stark übergewichtigen Frauen eingeschränkt ist. Falls 3 Wochen nach der

Notfallverhütung keine Menstruation eintritt, sollte ein Schwangerschaftstest durchgeführt werden. Die Kupferspirale ist die wirksamste Methode, weil das Kupfer sowohl die Befruchtung des Eies als auch die Einnistung eines allenfalls befruchteten Eies verhindern kann.

**Nach der Notfallverhütung muss das weitere Vorgehen für eine sichere Verhütung beachtet werden.** Die Kupferspirale kann als Verhütungsmittel bis zu 5 Jahre (oder länger) in der Gebärmutter belassen werden. Die hormonellen Verhütungsmethoden sollen wie folgt weitergeführt werden:

### Vorgehen nach der Notfallverhütung mit Levonorgestrel

Am gleichen Tag oder am Folgetag mit der hormonellen Verhütung beginnen, bzw. weiterfahren. 7 Tage lang mit Kondomen verhüten oder auf Sex verzichten. Alternativ kann die Verhütung wieder bei der nächsten Menstruation aufgenommen werden. Bis dahin sollen Kondome verwendet oder auf Sex verzichtet werden.

### Vorgehen nach der Notfallverhütung mit Ulipristalacetat

Die hormonelle Verhütung darf erst bei der nächsten Periode wieder aufgenommen werden, da die Wirkung der Notfallverhütung sonst abgeschwächt werden könnte. Bis dahin sollen Kondome verwendet oder auf Sex verzichtet werden.

Tabelle 3. Verhütung **nach** der „Pille danach“.

Literatur: BMJ 2012;344:e1492. N Engl J Med 2015;372:1342-8. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019;1:CD001324.

Fachkontrolle: Prof Dr G S Merki-Feld, Universitätsspital Zürich



## Notfallverhütung

Dieser Pharmatipp zeigt die prinzipiellen Möglichkeiten einer Notfallverhütung auf. Tagtäglich kommen Frauen mit dem Wunsch der „Pille danach“ zu uns. Wir bemühen uns, diese Frauen und ihre Partner hinsichtlich einer passenden Notfallverhütung umfassend aufzuklären. Im Bedarfsfall organisieren wir eine Konsultation bei einer Gynäkologin, einem Gynäkologen oder einer Fachstelle.

Eine Notfallverhütung hat den alleinigen Zweck, eine Schwangerschaft nach ungeschütztem Sexualverkehr oder bei einem Versagen der gewählten Verhütungsmethoden effektiv zu verhindern. Sie besteht aus einer Pille, die nach dem Ereignis mit einem Glas Wasser geschluckt wird, oder aus einer Kupferspirale, die eine erfahrene Gynäkologin oder ein Gynäkologe in die Gebärmutter einsetzt.

[www.apothekeschaffhauserplatz.ch](http://www.apothekeschaffhauserplatz.ch)

Seminarstrasse 1  
8057 Zürich

Thomas Kappeler  
info@apothekeschaffhauserplatz.ch

Telefon 044 361 61 61  
Telefax 044 361 39 13

 apotheke schaffhauserplatz

Oft ist unklar, ob eine Notfallverhütung überhaupt nötig ist. Wird bereits ein gängiges Verhütungsmittel angewendet, muss die Situation genauer analysiert werden: Die untenstehende Tabelle fasst die „gefährlichsten“ Situationen zusammen. Auch **Medikamenten-Wechselwirkungen** können bei allen hormonellen Verhütungsmethoden zu

solch „gefährlichen“ Situationen führen. Die wichtigsten sind Epilepsiemittel, Tuberkulosemittel und psychoaktive Medikamente, die Johanniskraut oder Modafinil enthalten. Diese Medikamente können die Wirksamkeit auch dann noch beeinträchtigen, wenn sie innert der letzten 4 Wochen abgesetzt wurden.

Verhütungsmethode	Situationen, die eine Notfallverhütung notwendig machen*
Kombinierte Pillen mit 21 oder 24 aktiven Pillen (z.B. Elyfem®, Yasminelle®, u.v.a.m.)	Die Pilleneinnahme geht in der ersten Woche der aktiven Verhütung mehr als 12 Stunden vergessen.
Kombinierte Pillen mit 26 aktiven Pillen (z.B. Qlaira®)	Die Pilleneinnahme geht in den ersten 9 Tagen der aktiven Verhütung mehr als 12 Stunden vergessen.
Desogestrel-haltige Minipillen (z.B. Cerazette, u.a.)	Die Pilleneinnahme geht mehr als 12 Stunden vergessen.
Vaginalring (z.B. NuvaRing®, u.a.)	Der Ring befand sich während längerer (über 3 Stunden) oder unbestimmter Zeit ausserhalb der Vagina.
Verhütungspflaster (z.B. Evra®)	Das Aufkleben des Pflasters zu Beginn des Zyklus ging vergessen.
Intrauterinpressare („Spiralen“)	Die Spirale wurde ausgestossen, die Kontrollfäden sind nicht lokalisierbar oder die Verhütungsdauer ist abgelaufen. Die Verhütungsgewähr beträgt je nach Spirale 3 bis 5 Jahre.
Kondome	Das Kondom ist während dem Sex gerissen oder abgerutscht oder der Partner hatte das Kondom nicht angelegt.
Diaphragma	Das Diaphragma verrutschte vor oder während dem Sex oder es wurde nicht eingelegt.
Natürliche Familienplanung	Die Frau befand sich in den fruchtbaren Tagen oder die Frau ist unsicher bezüglich ihrer fruchtbaren Tage.

Tabelle 1. Die wichtigsten Situationen, in denen eine Notfallverhütung empfohlen wird. \*Alle anderen Situationen (sämtliche Unregelmässigkeiten der aktiven Verhütung) müssen individuell abgeklärt und allenfalls auch mit einer Notfallverhütung abgedeckt werden.

Fand ungeschützter Sex statt, hat eine „gefährliche“ Situationen stattgefunden, und ist kein Kinderwunsch vorhanden, ist die Notwendigkeit einer Notfallverhütung gegeben. **In der nebenstehenden Tabelle werden die 3 Methoden zusammengefasst.**

Die „Pille danach“ kann durch eine Apothekerin oder einen Apotheker verordnet und verkauft werden, die Kupferspirale wird durch erfahrene Gynäkologinnen und Gynäkologen verordnet und eingelegt.

# Notfallverhütung

	„Pillen danach“	„Spirale danach“	
	Levonorgestrel (Norlevo® u.v.a.)	Ulipristalacetat (EllaOne®)	Kupferspirale (Nova T 380® u.a.)
<b>Beschreibung</b>	Eine einzige Pille zum Einnehmen.	Eine einzige Pille zum Einnehmen.	Mit Kupferfäden umhüllte Plastikspirale, die in die Gebärmutter eingesetzt wird.
<b>Inhaltsstoff</b>	Levonorgestrel 1.5 mg	Ulipristalacetat 30 mg	Kupferionen
<b>Wirkung</b>	Verhinderung oder Verzögerung des Eisprungs.	Verhinderung oder Verzögerung des Eisprungs.	Toxische Wirkung auf Ei und Spermien, Verhinderung der Einnistung des befruchteten Eies.
<b>Einsatz als Notfallverhütungsmittel</b>	Bis zu 3 Tage nach Geschlechtsverkehr, so rasch wie möglich. Bei Erbrechen innerhalb von 3 Stunden muss die Einnahme wiederholt werden.	Bis zu 5 Tage nach Geschlechtsverkehr, so rasch wie möglich. Bei Erbrechen innerhalb von 3 Stunden muss die Einnahme wiederholt werden.	Bis zu 5 Tage (oder länger) nach Geschlechtsverkehr.
<b>Nebenwirkungen</b>	Übelkeit, Kopfschmerzen, Dysmenorrhoe, Verschiebung der Menstruation.	Übelkeit, Kopfschmerzen, Dysmenorrhoe, Verschiebung der Menstruation.	Lokale Entzündungen, Blutungen, Krämpfe.
<b>Verminderung der Wirksamkeit durch Medikamente, die bis vor 4 Wochen oder länger eingenommen wurden</b>	Epilepsiemittel, Tuberkulosemittel und psychoaktive Medikamente, die Johanniskraut oder Modafinil enthalten.	Epilepsiemittel, Tuberkulosemittel und psychoaktive Medikamente, die Johanniskraut oder Modafinil enthalten.	
<b>Preis inklusive Beratung</b>	40 CHF	50 CHF	250 – 400 CHF
<b>Unsere Empfehlung</b>	Tag 1-3 nach dem Sexualverkehr, je nach Situation und vor allem dann, wenn hormonal (mit der „Pille“) verhütet oder wenn gestillt wird.	Tag 3-5 nach dem Sexualverkehr, je nach Situation.*	Nur in Situationen mit sehr hohem Schwangerschaftsrisiko. Vor allem bei jungen Frauen kann die Einlage schmerzhaft sein.

Tabelle 2. Die drei Möglichkeiten zur Notfallverhütung. \*Unsere Reviewerin Dr Merki favorisiert EllaOne® gegenüber Levonorgestrel, da es Hinweise für eine bessere Wirksamkeit gibt.