**Hormonell verhüten mit der östrogenfreien Pille**

Flexibel und sicher auch ohne Östrogen

Viele Frauen und Mädchen sind verunsichert, wenn es um die Einnahme von Anti-Baby-Pillen zur Verhütung geht. Wie vertrage ich die Wirkstoffe? Wie hoch ist die Gefahr einer Thrombose? Wie geht es mir in den Pillen-Pausen?

Ihre Bedenken stehen dem Wissen gegenüber, dass die Pille eines der sichersten Verhütungsmittel ist. Welche Möglichkeit haben Frauen, die diese Sicherheit nicht missen möchten, aber auf die östrogenbedingten Nebenwirkungen verzichten wollen?

**Eine Frage der Zusammensetzung**

Für diese Frauen könnten östrogenfreie Pillen in Frage kommen. Im Gegensatz zu den kombinierten Pillen, die aus einer Kombination von Wirkstoffen, welche den weiblichen Sexualhormonen Östrogen und Gestagen entsprechen, enthalten östrogenfreie Pillen nur Gestagene. Gestagene übernehmen den verhütenden Part, während Östrogene für die Stabilisation des Zyklus zuständig sind und Schmierblutungen reduzieren können. Dementsprechend sind sie nicht wesentlich an der Verhütungsleistung beteiligt.

Östrogenfreie Pillen bieten zudem einige Vorteile im Vergleich zu kombinierten Pillen: Das Thromboserisiko gilt als niedriger, was es auch Frauen, die Kombinationspillen aus medizinischen Gründen nicht einnehmen dürfen, eine Verhütung mit der östrogenfreien Variante ermöglicht. Zudem treten weniger häufig zyklusbedingte Beschwerden auf, da die östrogenfreien Pillen meist durchgehend ohne Pause eingenommen werden. Auch während der Stillzeit ist die östrogenfreie Pille zur Verhütung geeignet, da kein Östrogen enthalten ist, dass die Muttermilchbildung behindern könnte. Zudem eignen sich Pillen ohne Östrogenkomponente auch für Frauen mit besonderen Risikokonstellationen, z. B. Raucherinnen, Frauen ab 35 Jahre oder Frauen mit einem erhöhten Body-Mass-Index ab 30.

 **Diese Wirkstoffe werden in östrogenfreien Pillen verwendet**

Östrogenfreie Pillen gibt es mit den Gestagenen Levonorgestrel, Desogestrel oder Drospirenon. Der Verhütungsschutz der Pille mit dem Gestagen Levonorgestel ist vorwiegend über die Verdickung des Zervixschleimes gegeben, wodurch die Spermien nicht bis in die Gebärmutter gelangen. Die moderneren östrogenfreien Pillen mit den Gestagenen Desogestrel oder Drospirenon verhindern zusätzlich den Eisprung, wodurch der Verhütungsschutz noch sicherer ist.

Am häufigsten wird die östrogenfreie Pille mit Desogestrel verwendet, da hier bereits langjährige Erfahrungen mit Desogestrel als Monosubstanz vorliegen und diese unkompliziert 28 Tage am Stück ohne wirkstofffreie Einnahmepausen eingenommen wird. Ist ein Blister aufgebraucht, wird anschließend direkt ein neuer Blister angefangen. Dadurch bleiben Hormonentzugsblutungen aus und der Hormonspiegel bleibt auf einem konstanten Niveau. Auch für Frauen, die in der Pillenpause von Kombinationspillen oder bei der Einnahme der östrogenfreien Pille mit Drospirenon mit Hormonentzugsbeschwerden, wie Kopfschmerzen zu kämpfen haben, kann die östrogenfreie Pille mit Desogestrel im Langzyklus eine gute Alternative sein. Bei einer vergessenen Einnahme kann diese bis zu 12 Stunden später nachgenommen werden, ohne dass dies Auswirkungen auf den Empfängnisschutz hat.

**Verlässliche Informationen als Entscheidungsgrundlage**

Hormonelle Verhütungsmittel sind verschreibungspflichtig und ein persönliches Beratungsgespräch in der Arztpraxis unabdingbar. Die Gynäkologin oder der Gynäkologe kann die individuelle Situation vor Ort am besten einschätzen, mögliche Risiken der Verhütungsmethode erkennen und abwägen und somit für jede Frau die passende Pille finden.

Neben der fachlichen Beratung bietet die neutrale und wissenschaftlich geprüfte Aufklärungswebsite [www.meine-pille.de](http://www.meine-pille.de) nützliche Informationen rund um die Themen Verhütung und Frauengesundheit. Neben der Wirkweise der (östrogenfreien) Pillen werden hier der Zyklus erklärt, das Thema Endometriose behandelt und Mythen zur Pille aufgedeckt.