



Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und
Geburtshilfe FMH

Patientinnen-Info zur Langzeitzyklus-Verhütung



Die Anwendung einer Antibabypille im Langzeitzyklus-Schema ist geeignet, monatliche Blutungen zu vermeiden!

Diese Aussage verunsichert Sie möglicherweise, obwohl Sie vermutlich gerne auf die monatliche Blutung verzichten würden.

Die Antibabypille ununterbrochen, also mit einer einwöchigen Pause nur alle 6 oder 12 Monate einzunehmen weicht vom Althergebrachten ab. Darum erscheint es Ihnen vielleicht unnatürlich, obwohl nur Vorteile und keine Nachteile bekannt sind.



Langzeitzyklus – Verhütung – wie geht das?

Nach der 21-tägigen – möglichst abendlichen - Einnahme verzichten Sie auf die 7-tägige einnahmefreie Pause. Nach der letzten Tablette einer Packung beginnen Sie am Folgetag ohne Pause mit der nächsten Packung. Eine Blutung sollte erst wieder bei einer Einnahmepause auftreten. Sie sollten den Langzeitzyklus stufenweise verlängern, also zu Beginn erst einmal zwei Packungen ununterbrochen einnehmen, nach einer danach folgenden einwöchigen Pause dann drei Packungen. Wenn das problemlos funktioniert, sollte der Langzeitzyklus auch 6 oder 12 Monate lang Ihr Leben angenehm und blutungsfrei gestalten.

Ist das unnatürlich oder schädlich?

Nein, denn die monatlichen Blutungen bei Einnahme einer Antibabypille sind keine echten Monatsblutungen, sondern „künstliche“ Hormonentzugsblutungen. Vor 40 Jahren, als die Pille eingeführt wurde, wollte man den Frauen das Gefühl der Natürlichkeit geben. Für die Sicherheit und Verträglichkeit der Pille sind die Einnahmepausen aber nie erforderlich gewesen. Die Sicherheit der Pille steigt durch den Langzeitzyklus. Schädliche Nebenwirkungen sind durch den Langzeitzyklus nicht bekannt; auch die spätere Fruchtbarkeit leidet nicht darunter – eher ist das Gegenteil wahrscheinlich.

Gibt es weitere Vorteile?

Neben der höheren Sicherheit und dem angenehmeren Lebensstil entfallen Regelbeschwerden wie Bauch-, Kopf- und Rückenschmerzen. Es kommt seltener zu Blutarmut und somit zu einer Steigerung der Leistungsfähigkeit. Die Pille schützt vor bösartigen Erkrankungen der Eierstöcke und Gebärmutter. Im Langzeitzyklus entfällt das monatliche Brustspannen, somit kann - besonders bei Mastopathie (sehr dichtes und knotiges Drüsengewebe) - auch für die Brust eine Schutzwirkung angenommen werden.

Woran sollte man noch denken?

An eine gesunde Lebensweise, möglichst den Verzicht auf Nikotin und die Einnahme von zusätzlichen B-Vitaminen!