

Urlaub & Pille



Alles Wichtige zur Verhütung
in der Urlaubszeit!

Mit vielen zusätzlichen Tipps



Colors of Love Tipps

für einen schönen Urlaub mit der Pille!



Urlaubszeit ist Reisezeit ist Glücklichkeit! Gerade wenn es aber um Pille und Verhütung geht, gilt es besonders bei Fernreisen und bei Reisen ins benachbarte Ausland, einige wichtige Dinge zu beachten.

In dieser praktischen Urlaubsbroschüre haben wir Ihnen viele wichtige Pillen-Reisetipps zusammengestellt und geben Antworten auf häufig gestellte Fragen rund um das Thema Urlaub & Pille.

Damit bei Ihrer Verhütung in den schönsten Wochen des Jahres ganz sicher alles glatt läuft!

Ihr Team von *colors of love*

Häufige Fragen

Kann meine Pille unter tropischen Temperaturen ihre Wirksamkeit verlieren?

Die in der Pille enthaltenen Hormone sind temperaturempfindlich. Bewahren Sie Ihre Pille deshalb gerade in der warmen Jahreszeit am besten an einem möglichst kühlen Ort, im Schatten oder im Kühlschrank auf. Schützen Sie die Pille unbedingt vor längerer direkter Sonneneinstrahlung, da bei Temperaturen über 50 °C die Gefahr einer verminderten Wirksamkeit besteht.

Verträgt sich meine Pille mit anderen Reise-Medikamenten?

Einige bestimmte Medikamente aus der Reiseapotheke (z.B. Antibiotika) können unter Umständen einen Einfluss auf die Wirksamkeit der Pille haben. Klären Sie dies deshalb am besten vor Reiseantritt mit Ihrem Arzt ab.

Tipps

Legen Sie diese Broschüre gleich zu Ihren Reiseutensilien. So haben Sie sie kurz vor Reiseantritt direkt zur Hand und können noch einmal alles Wichtige nachlesen!



Pille & Zeitverschiebung

Wer in ferne Länder reist, muss wegen der Zeitverschiebung seine Uhr umstellen. Dadurch verschieben sich natürlich auch die Einnahmezeiten der Pille. Die vorgeschriebenen Einnahmeintervalle der Pille müssen aber auch auf Reisen eingehalten werden, um eine sichere Verhütung zu gewährleisten. Deshalb ist es wichtig, den Zeitpunkt der Einnahme an die Ortszeit des jeweiligen Urlaubslandes anzupassen.

- Mikropille

Bei der Mikropille muss der Zeitpunkt der Einnahme nur dann an die Ortszeit des Urlaubslandes angepasst werden, wenn die Zeitverschiebung mehr als 10 Stunden beträgt. Betroffene Urlaubsländer sind beispielsweise Neuseeland, Russland, Australien, Papua Neuguinea, Kanada und Alaska.

- Minipille

Bei der Minipille muss schon ab einer Zeitverschiebung von mehr als 3 Stunden die Einnahme an die Ortszeit des entsprechenden Urlaubslandes angepasst werden.



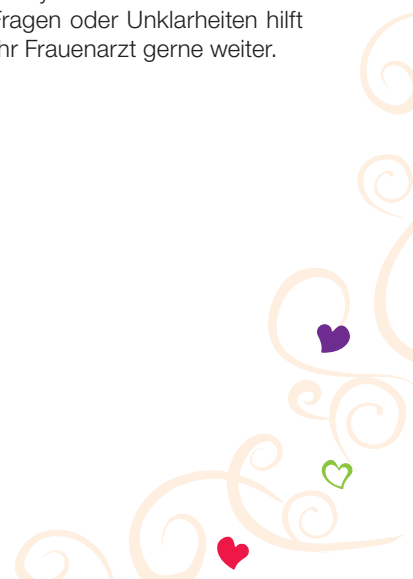
Anpassen der Einnahmezeiten

Egal ob Mini- oder Mikropille – das Anpassen der Einnahmezeit an die Ortszeit des Urlaubslandes geht ganz einfach. Nehmen Sie einfach vor dem Abflug Ihre Pille zur gewohnten Zeit. 12 Stunden später sollten Sie dann eine sogenannte Zwischenpille (evtl. aus Ihrer Reservepackung) einnehmen. Im Urlaubsort angekommen nehmen Sie dann die nächste Pille einfach wieder Ihrer gewohnten Uhrzeit nach der Ortszeit Ihres Urlaubslandes.

Rückkehr aus dem Urlaub

Bei der Rückkehr aus Ihrem Urlaub ist keine Anpassung notwendig, da ein verkürzter 24-Stunden-Rhythmus keinen Einfluss auf den Empfängnisschutz hat. Sie können Ihre Pille also einfach direkt wieder zur gewohnten Zeit einnehmen.

Am besten machen Sie sich mit diesem leicht veränderten Einnahmerhythmus schon vor dem Urlaub vertraut. Bei Fragen oder Unklarheiten hilft Ihnen natürlich auch Ihr Frauenarzt gerne weiter.





Erbrechen und Durchfall

Leider sind Magen-Darm-Beschwerden im Urlaub keine Seltenheit. Bedingt durch ein extremeres Klima oder ungewohnte Speisen kommt es leider häufig zu Beschwerden. Für die Verhütung mit der Pille gelten bei Magen-Darm-Beschwerden deshalb im Urlaub folgende Faustregeln:

- Treten Beschwerden wie Erbrechen oder Durchfall innerhalb von drei Stunden nach der Pilleneinnahme auf, dann nehmen Sie bitte innerhalb von zwölf Stunden eine weitere Pille ein.
- Halten Ihre Beschwerden länger an, dann nehmen Sie die restlichen Pillen wie gewohnt ein – schützen Sie sich aber zusätzlich mit Kondomen vor einer ungewollten Schwangerschaft.

Kopieren Sie sich den Beipackzettel Ihrer Pille und legen sie ihn zu Ihren wichtigen Reisedokumenten oder einfach direkt in Ihren Kulturbeutel. So lässt sich die Pille auch im Ausland in der richtigen Wirkstoffzusammensetzung besorgen, wo sie in der Regel unter einem anderen Namen erhältlich sein dürfte.

Tipp

Pille vergessen

Wenn es in den Urlaub geht, wird es gerne einmal stressig. Wer beim Packen versucht an alles Wichtige zu denken, der vergisst gerne schon mal das Alltägliche: die Pille zum Beispiel.

Sicherheitshalber können Sie natürlich auch alternative Verhütungsmittel wie beispielsweise Kondome einpacken. Diese bieten bei richtiger Anwendung auch einen Schutz vor Infektionskrankheiten.

Haben Sie in der Aufregung vor dem Urlaub lediglich vergessen, die Pille rechtzeitig zu schlucken, holen Sie dies innerhalb von zwölf Stunden nach. So bleibt der Empfängnischutz erhalten.





Wichtige Informationen für Ihre Reise!

Pillenzusammensetzung

Notieren Sie sich hier sicherheitshalber die genaue Zusammensetzung Ihrer Pille, die Sie auf dem Beipackzettel finden. So lässt sich Ihre Pille auch im Ausland besorgen, falls sie dort unter einem anderen Namen vertrieben wird:

Zusammensetzung:

Arzt

Notieren Sie sich hier die Nummer Ihres Frauenarztes, der Ihnen Fragen auch sicher gerne während Ihrer Urlaubsreise telefonisch beantwortet. Achtung: Ländervorwahl für Deutschland (0049) nicht vergessen!

Arztnummer: