



Langzyklus – wie geht das?

Langzeitzyklus-Einnahmeplan

- Langzyklus geht **nur** mit „Ein-Phasenpillen“, das heißt: alle Pillen haben den gleichen Inhalt (die gleiche Farbe). Mit „Mehr-Phasenpillen“ (Farbe und Inhalt wechseln im Zyklus) geht das nicht!
- Beginnen Sie mit Langzeitzykluseinnahme, wenn unter abendlicher Einnahme der Pille mit einwöchigen Einnahmepausen 3 Monate regelmäßige Blutungen waren.
- Langzykluseinnahme funktioniert **nur mit** guten B-Vitaminen.
- Nehmen Sie zu Beginn des Langzeitzyklus für 6 Wochen abends die Pille ein.
- Kommt es vor Ablauf der 6 Wochen zu einer unerwünschten Blutung versuchen Sie die Blutung mit einer, nach einer Stunde ggf. mit einer weiteren Pille zu stoppen. Konnten Sie die Blutung stoppen nehmen Sie am Abend die reguläre Pille ein.
- Wenn das nicht gelingt beginnen Sie mit einer einwöchigen Einnahmepause.
- Nach der einwöchigen Einnahmepause starten Sie erneut und versuchen noch mal 6 Wochen blutungsfrei zu bleiben.
- Nach einer neuerlichen einwöchigen Einnahmepause versuchen Sie dann 9 Wochen blutungsfrei zu bleiben. Wenn das gelungen ist können Sie ein halbes oder auch ganzes Jahr blutungsfrei bleiben.

3 Wochen abendliche Einnahme der Pille oder Verhütungs-Ring oder -Pflaster
2-3 B-Komplex **also** 400-600mg Folsäure
Raucherinnen: 4 B-Komplex/800mg Folsäure
1Woche Pause

1Woche Pause

1Woche Pause

Plan: 6 Wochen abendliche Einnahme

- unerwünschte Blutung?
- > Einnahme einer Pille
- Blutung hört auf?
- > reguläre Pille am Abend (2. Pille)
- nach 1 Stunde noch Blutung?
- > Einnahme einer 2. Pille
- Blutung hört auf?
- > reguläre Pille am Abend (3. Pille)
- Blutung hört nicht auf?
- > 1 Woche Pause

Plan: 9 Wochen abendliche Einnahme

- erneut unerwünschte Blutung?
- > siehe oben

Plan: 6-12 Monate kontinuierliche Einnahme

Senkung von Gesundheitsrisiken durch Langzyklus

- Wohlbefinden durch Vermeidung von Vitamin- und Spurenelementverlusten
- Senkung des Brustkrebsrisikos
- Förderung der Fruchtbarkeit bei späterem Kinderwunsch
- Senkung des Homocysteins, also Erhalt der Knochendichte, Vermeidung von Kopfschmerzen, Arterienverkalkung und
- Fehlbildungen bei Babys!

Langzyklus - so geht das!