Gebrauchssinformation: Für deine Meinungsbildung

Z Y K L U S STOP

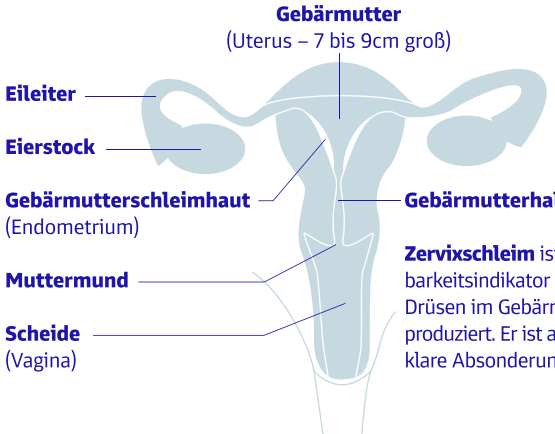
Alles was du wissen musst über **hormonelle Verhütung**

Lies die gesamte Packungsbeilage sorgfältig durch, bevor du eine Entscheidung über hormonelle Verhütung triffst.

Was in dieser Packungsbeilage steht

- Geschlechtsorgane
- Der Ovulationszyklus
- Körpereigene Hormone
- Arten hormoneller Verhütung
- Verhütungswirkung
- Weitere Auswirkungen
- Wirkung auf Gehirn und Körper
- Besondere Nutzen und Risiken
- Von Hinterfragen und Absetzen
- Umwelt und Gesellschaft
- Informationslage

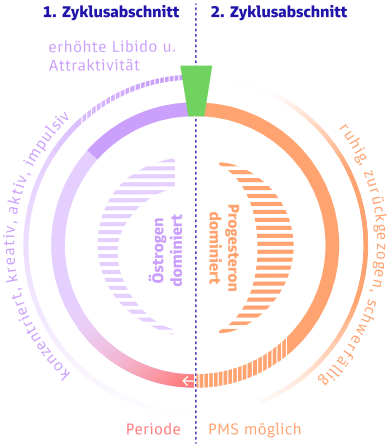
Geschlechtsorgane



Zervixschleim ist ein Fruchtbarkeitsindikator und wird von Drüsen im Gebärmutterhals produziert. Er ist als weißlich bis klare Absonderung bemerkbar.

Der Ovulations-Zyklus

Der Zyklus dient dazu den Körper auf eine **Befruchtung vorzubereiten** und eine **beginnende Schwangerschaft aufrecht zu erhalten**. Der dabei **wechselnde Hormonspiegel** beeinflusst auch das Denken, Fühlen und Handeln. Einige nehmen diese Veränderungen stärker wahr als andere.



Es gibt **drei Zyklusphasen** die von verschiedenen Hormonen dominiert werden.

Follikelphase: ca. 10-21 Tage

Ovulationsphase: 12 - 24 h

Lutealphase: 10-16 Tage

Eine Dauer **von 21 - 38 Tagen** gilt als normal. Jeder Zyklus ist **individuell**.

PMS - Prämenstruelles Syndrom bezeichnet vor der Periode auftretende körperliche u. psychische Beschwerden.

Libido - Sexuelles Lustempfinden

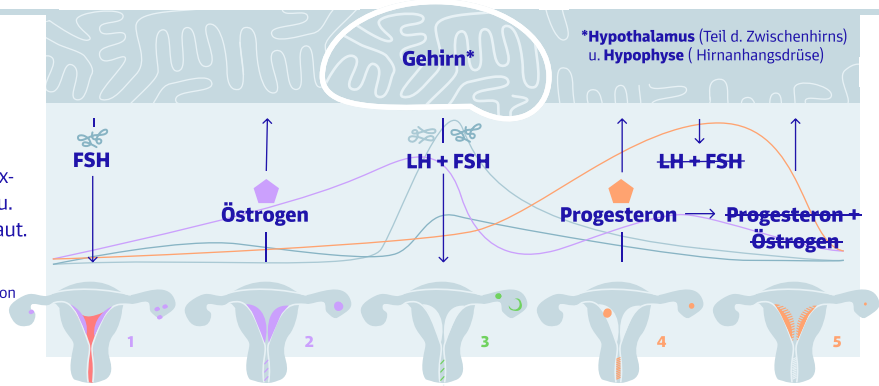
Nach dem **Eisprung (Ovulation)** ist die Eizelle max. 24h befruchtungsfähig. Die fruchtbare Phase ergibt sich zudem aus der **Überlebensdauer der Spermien** im Körper. Die Symptome dieser Phase entstehen durch einen erhöhten **Östrogen**- und **Testosteronspiegel**.

Der Zyklus wird durch Hormonveränderungen reguliert. **Hormone** sind körpereigene **Informationsvermittler**. Sie werden durch komplexe Rückkopplungssysteme geregelt. Der Regulationsweg, der den Zyklus kontrolliert, ist eine **Zusammenarbeit zwischen Gehirn und Eierstöcken.**

1. **Follikel** (Eibläschen) entstehen und bilden Östrogen, Schleimhaut wird abgestoßen.
2. Ein Follikel **reift** aus, Zervixschleim wird **durchlässig** u. **Schleimhaut** wird aufgebaut.

Wichtige Regulationshormone
FSH - Follikelstimmulierendes Hormon
LH - Luteinisierendes Hormon

~~**Eingestellte Hormonproduktion**~~



3. Follikel platzt (**Eisprung**), Eizelle gelangt in den Eileiter, Muttermund öffnet sich.
4. Follikel wird zum **Gelbkörper**, Schleimhaut fertig ausgebildet, Zervixschleim wird **undurchlässig**.
5. Gelbkörper bildet sich zurück und Schleimhaut **löst sich auf**.

Körpereigene Hormone

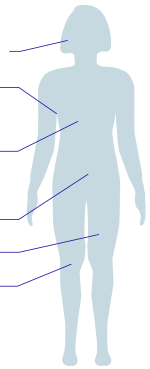
Das Hormonsystem regelt den Stoffwechsel und alle Organfunktionen. Es gibt **keine Zelle die nicht durch Hormone beeinflusst wird**. Die Hormone Östrogen, Progesteron und Testosteron werden als **Sexualhormone** bezeichnet, sie wirken aber auch auf **viele weitere Prozesse** im Körper.

Progesteron wird auch **Wohlfühlhormon** genannt und ist wichtig für das vegetative Nervensystem also Atmung, Herzschlag, Schlaf etc. und hat eine schützende Funktion für die Nervenzellen im Gehirn. Es hat psychisch dämpfende Eigenschaften.

Östrogen wirkt psychisch **stimulierend** und wirkt sich positiv auf die Stimmungslage, kognitive Funktionen und Libido aus. **Estradiol** macht nur einen Teil des Gesamtöstrogens aus. **Estriol** sorgt für die Gesundheit aller Schleimhäute und balanciert Estradiol aus.

Testosteron hat viele **geschlechtsunspezifische** Eigenschaften. Es hat eine libidosteigernde Wirkung und kann zu einer körperlichen Leistungssteigerung beitragen.

Körperliche Einflussnahme von Sexualhormonen



Gehirn Libido, Stimmung, Leistung, Gesundheit
Haare Körperbehaarung
Blut Durchblutung u. Gerinnung
Brüste Wachstum, Gewebe
Imunssystem Entzündungshemmung
Sexualfunktionen
Muskeln Wachstum
Knochen Wachstum u. Stabilität
Haut Regeneration, Elastizität, Talg-Produktion

Hormone beeinflussen viele Körperfunktionen. Dabei kommt es auf das **Hormonverhältnis** an, der individuelle Hormonspiegel kann abweichen. Wirkungen und Produktion der Hormone sind stark **voneinander abhängig**. Auch kleine Eingriffe können weitreichende Folgen haben.

Arten hormoneller Verhütung

Hormonelle Verhütung gehört bei korrekter Anwendung zu den **sichersten Verhütungsmethoden** und sind **verschreibungspflichtige Medikamente.** Die Kosten werden bis zum 22. Lebensjahr oder bei medizinischen Gründen von Krankenkassen (teilweise) übernommen. Ausnahmen sind möglich.

Kombinierte Methoden enthalten neben Gestagen (künstlicher Progesteron-Ersatz) auch meist künstliches Östrogen.

Ring	Wöchentlich	10-25€/Monat
Pflaster	Wöchentlich	ca. 13€/Monat
Einphasen-Pille	Täglich	3-23€/Monat
Mehrphasen-Pille	Täglich	3-23€/Monat

Gestagen-Mono Methoden enthalten nur künstliches Gestagen.

Gestagen-Pille	Täglich	6-15€/Monat
Depot-Spritze	alle 3 Monate	ca. 10€/Monat
Implantat	alle 3 Jahre	8-10€/Monat
Hormonspirale	alle 3-8 Jahre	3-11€/Monat

Die Hormondosis aus der Spirale kann so gering für manche sein, dass diese lokaler in der Gebärmutter wirkt.

Welche Methode geeignet ist hängt von Faktoren wie Alter, Lebenssituation und gesundheitlicher Zustand ab. Auch die **Dosierung** unterscheidet sich je nach Verabreichungsform und Präparat. Sie hängt von den genauen Inhaltsstoffen ab und soll Möglichkeiten bieten, negative Wirkungen einzudämmen. Die Dosierungen sind für versch. Menschen **unterschiedlich gut verträglich**.

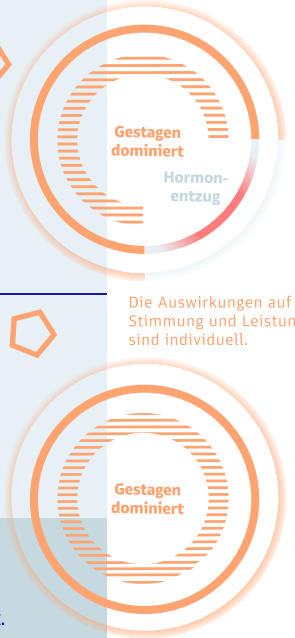
> Häufig werden die **Inhaltsstoffe der Verhütungspräparate** auch Östrogen und Progesteron genannt. Das ist falsch und führt oft zu Verwirrung. Die Wirkstoffe sind künstlich hergestellte **Hormonersatzstoffe**. Synthetisch hergestelltes Progesteron wird oft Progestin oder Gestagen genannt.

Um Präperatsgruppen zu unterscheiden werden sie anhand der Art des enthaltenen Gestagens in **Generationen** unterteilt. Die verschiedenen Inhaltsstoffe ändern nichts an der Verhütungswirkung, können aber die begleitenden Wirkungen beeinflussen.

> Hormonelle Verhütung bietet einen **sehr zuverlässigen** Verhütungsschutz der (je nach Methode) ohne erlernte Übung oder operative Eingriffe funktioniert und **in fast jeder Lebensphase anwendbar** ist.

Verhütungswirkung

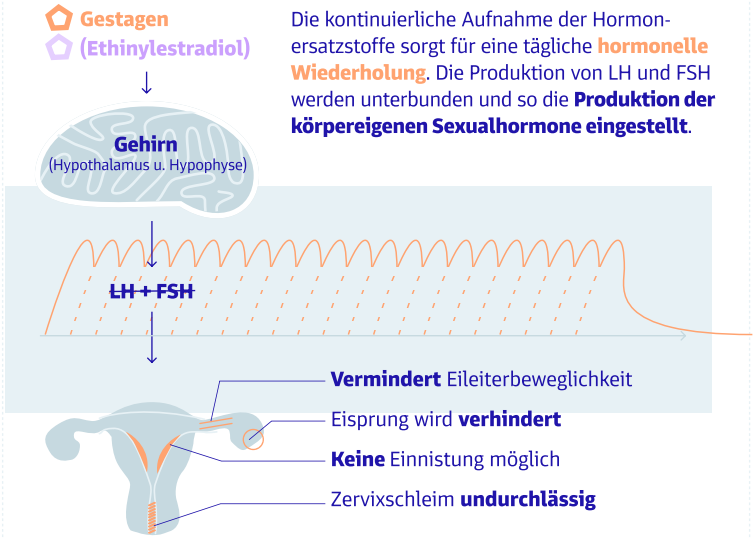
Um eine Schwangerschaft zu verhindern greifen hormonelle Verhütungsmittel in den Hormonhaushalt des Ovulationszyklus ein.



Die hormonelle Botschaft der Verhütungspräparate hält den Körper dauerhaft in einem Zustand **ähnlich der Lutealphase**. Reifen und Sprung von Einzellen werden verhindert. Die Einnahme eines reinen Gestagens genügt, um diesen Effekt zu erreichen. Das beigefügte Östrogen **stabilisiert** jedoch das Blutungsmuster. Bei Kombipräparaten werden in der Regel **Einnahme-Pausen** gemacht, in denen es zu menstruationsähnlichen Blutungen (Abbruchblutung) kommt.

Die **Abbruchblutung** ist keine Menstruation, sondern entsteht durch den plötzlichen Abfall des Hormonspiegels durch den **Entzug der künstlichen Hormone.** Sie ist in der Regel schwächer und lässt nicht zwingend Rückschlüsse auf nicht eingetretene Schwangerschaft zu. Aus physiologischer Sicht besteht keine Notwendigkeit für eine regelmäßige monatliche Pillenpause.

Rein gestagenhaltige Methoden werden **kontinuierlich** ohne Pause angewendet. Durch das fehlende Östrogen kann es zu Zwischenblutungen kommen. Dafür können andere unerwünschte Wirkungen teilweise reduziert werden. Die Dosis des Gestagens reicht auch hier in der Regel zur **Eisprungunterdrückung**. Bei sehr niedrig dosierten Methoden kann die Verhütungswirkung aber auch nur auf anderen Effekten, wie der Zervixschleim- und Schleimhautveränderung beruhen.



Die kontinuierliche Aufnahme der Hormonersatzstoffe sorgt für eine tägliche **hormonelle Wiederholung**. Die Produktion von LH und FSH werden unterbunden und so die **Produktion der körpereigenen Sexualhormone eingestellt**.

Weitere Auswirkungen

Die Hormone der hormonellen Verhütung wirken sich nicht nur auf die Fruchtbarkeit aus, sondern auch auf viele andere Körperfunktionen.

Zyklusstop

Um den Eisprung zu unterdrücken wird der natürliche Zyklus gestoppt. Durch den **ausgeschalteten Zyklus** fallen natürliche Schwankungen in Stimmung, Leistungsfähigkeit, Kreativität und Ruhe weg. Das kann sich als Interessens- und Verhaltensänderungen bemerkbar machen und sich so auf die Persönlichkeit auswirken.

Fehlende Hormone

Hormonelle Verhütung enthält nur künstliche Gestagene die **keine identische Wirkung** mit Progesteron haben. So gehen positive und schützende Teilwirkungen verloren.

Die körpereigene Östrogenproduktion wird unterdrückt. Reicht das künstliche Östrogen als Ersatz nicht aus, kann das zu einem **Östrogenmangel** führen.

Synthetischer Ersatz

Die verschiedenen künstlichen Gestagene haben andere zusätzliche **Partialwirkungen** (z.B. androgene Wirkung durch binden an Testosteron Rezeptoren)

Das künstliche Östrogen kann **stabiler** an die Östrogenrezeptoren binden und zu einer verringerten Produktion und Freisetzung von **Testosteron** in den Eierstöcken führen.

Verstoffwechslung

Je nach Verabreichungsform muss der **Wirkstoff verstoffwechselt** werden, beispielsweise durch Leber und Verdauungsapperat. Das kann eine besondere **Belastung für diese Organe** bedeuten.

→ Die exakte **hormonelle Botschaft** der Verhütungsmethoden und alle Zusammenhänge im Hormonsystem sind **bis heute nicht endgültig geklärt**. Es gibt Symptome bei den Zusammenhänge mit hormoneller Verhütung beobachtet werden, ohne das die Auslöser bisher geklärt werden konnten.

> Welche Wirkungen auftreten ist **individuell und abhängig** vom eigenen Körper sowie der Art, des Wirkstoffes und der Dosierung des jeweiligen Präparates.
>
> Es gibt **kaum eine Körperfunktion die nicht durch hormonelle Verhütung beeinflusst werden kann**. Die tatsächlichen persönlichen Auswirkungen können minimal oder enorm sein und wahrnehmbar oder unbemerkt geschehen.

Mögliche Wirkung auf Gehirn und Körper

Eine gezielte Wirkung, also eine reine Verhütungswirkung, ist bei der Behandlung mit Hormonen nicht möglich. Fast jedes Organ(system) **kann** von begleitenden Wirkungen betroffen sein.

Die eingedämmte Östrogen- und Testosteron-produktion kann die **Libido verringern** und zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr führen.

Bei Anwendung hormoneller Verhütung wurde eine **Volumenabnahme in Gehirnregionen** registriert, die unter anderem für Lernfähigkeit, Konzentration, Erinnerung, Emotionskontrolle und Entscheidungsfindung zuständig sind. Wie sich die strukturelle Veränderung auf diese Prozesse auswirkt, ist unklar.

Hormonelle Dysbalancen können die **Psyche beeinflussen**. Dabei könnten sie Stimmungs-schwankungen, Angstzustände oder auch Depressionen begünstigen oder verstärken.

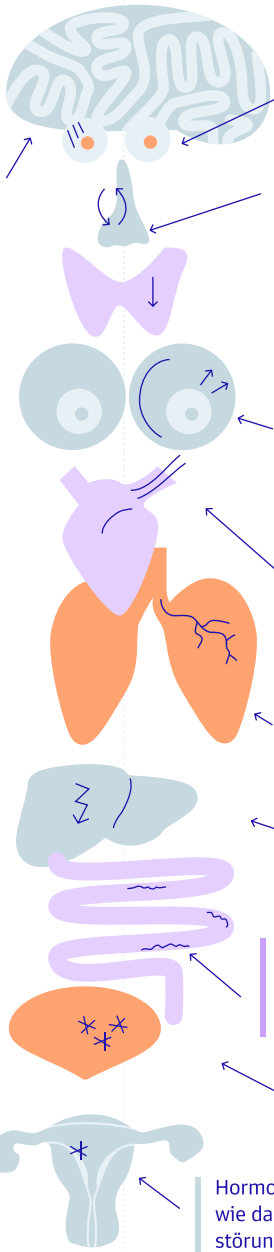
Hormonelle Verhütungsmittel können zu erhöhten **Cortisolspiegeln** führen und die **Stressreaktion** beeinflussen. Dies kann sich auf die kognitive Gesundheit, Stimmung, Gedächtnis, Stressbewältigung und Gewicht auswirken. Erhöht unterdrückt er das Immun-system und erhöht das Diabetes Typ 2 Risiko.

Östrogenmangel kann sich auf die Stabilität und Regeneration von Haut, Haaren und Nägeln auswirken. Die synthetischen Gestagene und der veränderte Testosteronspiegel können **hormonelle Akne** verbessern oder verschlimmern.

Entsteht durch die Anwendung hormoneller Verhütung ein Östrogenmangel, kann langfristige Verwendung das Knochen-wachstum und Risiko von **Knochenschwund** beeinflussen.

Es wird angenommen, dass hormonelle Verhütungsmittel das **Muskelwachstum beeinflussen** können, da die künstlichen Hormone den Testosteronspiegel senken können.

Hormonelle Verhütungsmittel können den Fettstoffwechsel beeinflussen und zu **Veränderungen im Cholesterinspiegel** führen. Sie können durch sich ähnelnde Stoffwechselwege zu **Defiziten im Vitamin- und Mineralienhaushalt** führen.



Der Mangel an Östrogenen kann zu **sinkender Feuchtigkeitsversorgung** in Ohren und Augen führen. Mögl. Folgen sind Schwindel, Tinnitus, Augentrockenheit und Veränderung der Sehkraft.

Die Geruchswahrnehmung kann sich verändern. Das könnte die **unterbewusste Partner:innenwahl** beeinflussen. Auch der eigene Körpergeruch kann sich verändern und potenziell Einfluss haben, auf wen man anziehend wirkt.

Die Leistung der Schilddrüse nimmt bei zu viel Östrogen ab. Sie kann in eine künstliche **Unterfunktion** versetzt werden, mit verbundenen Symptomen wie Erschöpfung, Antriebslosigkeit und vielen weitern.

Einige Studien deuten darauf hin, dass hormonelle Verhütungs-mittel das Brustgewebe beeinflussen können, was zu einer **veränderten Brustgröße** durch Wassereinlagerungen oder einem größeren **Brustkrebsrisiko** führen kann.

Die Verwendung hormoneller Verhütungsmittel kann das Risiko von **Blutgerinnseln** (Thrombosen) erhöhen, welche beispielsweise auch zu einem **Herzinfarkt** oder **Schlaganfall** führen können.

Durch ein mögliches (Östriolmangel bedingtes) Austrocknen der dortigen Schleimhäute können Asthma und Bronchitis auftreten. Auftretende Thrombosen können auch in die Lunge wandern und dort eine **Lungenembolie** auslösen.

Eine **Überlastung der Leber** durch die ständige Gabe künstlicher Hormone, kann unter anderem zu Symptomen wie Übelkeit, Erschöpfung und Akne führen.

Die Darmflora kann durch die Verdauung des Östrogens beschädigt und die Schleimhäute nicht mehr richtig mit Feuchtigkeit versorgt werden. Es kann zu Darmkrankheiten, **Verdauungsproblemen** und **Unverträglichkeiten** kommen.

Einige Frauen können eine erhöhte Anfälligkeit für **Harnwegsinfektionen** durch die von der hormonellen Verhütungen geschwächten Schleimhäute erleben.

Hormonelle Verhütung kann bestimmte **Krebsrisiken vermindern**, wie das für Gebärmutter(hals)krebs und Eierstockkrebs. Blutungs-störungen, Zystenbildung, Entzündungen und Infektionen können auftreten. Die **Gebärmutterentwicklung wird unterbrochen**.

! Wichtig ist, alle Symptome ganzheitlich zu betrachten und **keine Zusammenhänge auszuschließen**.

! Wissen kann helfen, um mögliche unerwünschte Nebenwirkungen **zu erkennen und zu vermeiden**.

Besondere Nutzen und Risiken

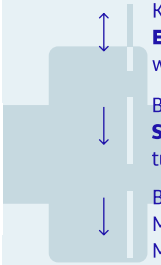
Verschiedene Faktoren können Einfluss auf die Entscheidung über hormonelle Verhütung haben. Sie können für **individuelle zusätzliche Nutzen oder Risiken** sorgen.

⟶ Vorneweg: Bei **Unverträglichkeiten** gegen Inhaltsstoffe muss von der Anwendung abgesehen werden. Bei Einnahme anderer Stoffe müssen **Wechselwirkungen** abgeklärt werden.

Bei **Zyklusbeschwerden** sollten vor Anwendung immer Ursachen ermittelt werden. In Extremen, gefährlichem Eisenmangel durch hohen menstrueller Blutverlust, kann hormonelle Verhütung regulierend eingesetzt werden.

Kontinuierliche Anwendung kann **Endometriose**-beschwerden lindern und neue Herde reduzieren.

Durch die verringerte Produktion und Freisetzung von Testosteron können hormonelle **Akne** und **PCOS** (Polyzystisches Ovar-Syndrom) verbessert werden.



Kontinuierliche Anwendung kann prämenstruelle **Epilepsieanfälle** reduzieren. Jedoch sind Wechsel-wirkungen mit Antiepileptika sehr häufig.

Bei bestehenden oder vergangenen **bösartigen von Sexualhormonen beeinflussten Tumoren** oder Leber-tumoren wird hormonelle Verhütung nicht empfohlen.

Bei **Migräne** (mit Aura) sollte v.A. auf kombinierte Methoden verzichtet werden. Bei neu auftretender Migräne sollte die Anwendung abgebrochen werden.

Bei schweren **Lebererkrankungen** sollte auf die Anwendung verzichtet werden.

Liegen **Risikofaktoren für Herz-/Gefäßerkrankungen** vor, sollten kombinierte Mittel nicht angewandt werden. Vor Verordnung sollten mögliche Risikofaktoren abgefragt und überprüft werden.

Da auch dies ein Risikofaktor darstellt, sollten **Rauchende** von diesen Verhütungsmethoden absehen.

Übergewicht steigert die Risiken für verschiedene Herz-Kreislauf-Erkrankungen und kann damit zu einem erhöhten Risiko bei hormoneller Verhütung führen.

⟶ Die Methode und Zusammensetzung spielt eine Rolle. Kombinierte Methoden bieten eine **stabilere Zyklusunterdrückung**, reine Gestagen-Präparate sind bei vielen Vorbelastungen **verträglicher**.

Hinterfragen ...

→ Bei der Entscheidung für hormonelle Verhütung kann ein **Selbstbeobachtung** helfen, Probleme zu vermeiden.

Fühle ich mich unter hormoneller Verhütung wie ich selbst? Ist bei mir/meinen Beziehungen eine **Veränderung** aufgetreten, seit dem Beginn der Anwendung hormoneller Verhütung?

Sind neue **gesundheitliche Probleme** jeglicher Art auftreten oder haben Bestehende sich verschlimmert?

Vertraue dir selbst und deinem Gefühl, du kennst dich und deinen Körper am besten. Bei Unbehagen ist es unwichtig, ob es "nur in deinem Kopf" geschieht!

Alles gut? → Probleme erkannt? → Kontrolle

Lebensqaulitäteinschränkende Wirkungen oder gesundheitliche Gründe bringen **Wunsch nach absetzten.**

Wechsel von Präparat/Wirkstoff oder **Abwarten** einer Gewöhnungszeit (dabei keine belastenden Einschränkungen in Kauf nehmen).

... und Absetzen?

- **Nebenwirkungen** aufgetreten
- **Medizinische** Gründe
- **Herausfinden** wer man ohne ist
- Einsetzender **Kinderwunsch**
- **Keine Verhütung** nötig
- Verhütungsart **Wechsel**

Selbstangewandte Methoden können **jederzeit** abgesetzt werden. Implantat und Spirale werden ärztlich entfernt, bei der Spritze muss die Wirkung abklingen. Durch die **hormonelle Umstellung** kann es bis zu drei Monate dauern, bis sich der natürliche Zyklus einstellt. In dieser Zeit können Begleiterscheinungen auftreten, die meist harmlos sind und von allein nachlassen.

→ Schwere oder anhaltenden Beschwerden werden **Post-Birth-Control-Syndrome** genannt. Es beschreibt ein Kommunikationsproblem im Hormonsystem. Möglich ist eine Vielzahl von Symptomen die den unerwünschten Wirkungen der hormonellen Verhütung ähneln, da ihnen jeweils ein **hormonelles Ungleichgewicht** zugrunde liegt.

Bei der Behandlung ist es wichtig, den Körper **ganzheitlich** zu betrachten. Hilfe können Schulmedizin und alternative Heilpraxis bieten. Durch die **Änderung von Lebensgewohnheiten**, Ernährung, Bewegung und Stressregulation kann auch Selbsthilfe gelingen.

Umwelt und Gesellschaft

Wie die meisten Aspekte der modernen Gesellschaft geht die weitverbreitete Nutzung hormoneller Verhütung **nicht spurlos an unserer Umwelt vorbei**. Dabei geht es nicht um die Entscheidung von Einzelpersonen. Wie bei den meisten Schadstoffen macht die Menge das Gift.

Rund 80 Prozent der Hormone aus den hormonellen Verhütungsmitteln gelangen ungefiltert mit dem Urin der Anwender:innen ins **Grundwasser** und können somit das Ökosystem beeinflussen. Selbst moderne Kläranlagen können diese Stoffe nicht komplett herausfiltern.

Die chemischen Rückstände können von verschiedenen Organismen aufgenommen werden und letztlich zu den Menschen durchs **Essen und Trinken** zurück gelangen.

Forschungen an Fischen, Schafen und anderen Tieren zeigten **Veränderungen** im Verhalten, der Fortpflanzung und körperlichen Deformationen, die auf den Einfluss von Östrogenen zurückzuführen sind.

Die erhöhte Belastung durch hormonell wirksame Stoffe wird mit **Gesundheitsrisiken** wie Krebs und kognitiven Beeinträchtigungen in Verbindung gebracht.

Das **Alter der ersten Periode** ist im Laufe der letzten Generationen gesunken. Dies wird auf den vermehrten Kontakt zu künstlichen östrogenähnlichen Stoffen zurückgeführt.

Auch steigende **Unfruchtbarkeit** und Probleme, wie eine sinkende Spermienanzahl und -qualität sowie vermehrte Fehlgeburten, werden als Auswirkungen diskutiert.

Die **ökologischen Dimensionen** der Hormonpräparate stehen in keinem Vergleich zu vielen anderen, noch umweltschädlicheren Bereichen der Konsumwirtschaft und sollen niemand davon abhalten eine richtige und sichere Entscheidung für sich selbst zu treffen. Dennoch gehört zu einer **informierten Entscheidung**, nicht nur gesundheitliche sondern auch ökologische Risiken zu kennen.

Es existieren Theorien zu ungeahnten Auswirkungen, die sich im besonderen mit den **Einflüssen auf die Partner:innenwahl** beschäftigen. Es wird spekuliert, ob hormonelle Verhütung eventuell Einfluss auf die hohe Scheidungsrate oder genetisches Material von **Nachkommen** haben könnte. Hierzu können jedoch bisher keine bestätigten Aussagen getroffen werden.

Viele Vermutungen legen nahe, dass ein so großflächiger, andauernder **Eingriff in grundlegende Prozesse der Fortpflanzung** nicht folgenlos bleibt. Dennoch sollte die Entscheidung individuell getroffen werden.

Informationslage

Die medizinische Erkenntnis basiert größtenteils auf Studien am biologischen männlichen Geschlecht, da Studien mit dem weiblichen Geschlecht, insbesondere klinische Studien, aufgrund der komplexeren Einflüsse von Hormonen auf den Körper aufwendiger sind. Besonders wenn der Zyklus eine Rolle spielt, wird die Durchführung solcher **Studien schwieriger, zeitaufwendiger und teurer**. Deshalb sind viele Auswirkungen der hormonellen Verhütung noch nicht geklärt oder stecken in der Forschung.

Trotz der schwammigen Forschungslage ist heute klar:
Mit dem **stattfinden des Eisprungs** ist viel mehr verbunden als nur das **Risiko für eine Schwangerschaft.** Fällt er durch hormonelle Verhütung weg, wirkt sich das auf viele **körperliche Funktionen** aus.

Und was mach ich jetzt?

Es gibt viele Fakten und viele Theorien. Nutze dein neu erworbenes Wissen und bilde dir eine eigene Meinung.

Du brauchst Hilfe bei der **Entscheidung** oder noch **mehr Informationen**? Schau gerne hier auf der Website vorbei. Hier findest du auch alle Quellen. Viel Spaß!

Herstellerinnen
Das Projekt "Zyklusstop" wurde im Rahmen einer Bachelorarbeit der Hochschule für Gestaltung Schwäbisch Gmünd recherchiert, konzipiert und gestaltet von Nina Bacher und Paula Vogel.

Diese Packungsbeilage wurde zuletzt überarbeitet im Januar 2024.

Viel Glück auf deinem Weg!

Haftungsausschluss
Enthaltenen Informationen wurden nach bestem Wissen recherchiert und haben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Diese Broschüre dient zur Aufklärung und ersetzt kein ärztliches Gespräch bei der Entscheidung für eine medizinische Handlung.

ZYKLUSSTOP