

## Gemeinsame Pressemitteilung

Zum Weltverhütungstag am 26. September:

### „Vergissmeinnicht“ - Neue App und Informationen zum Thema Verhütung und Verhütungspannen

*Köln/Berlin/Frankfurt, 25. September 2015.* Regelmäßig die Pille einzunehmen, klingt ganz selbstverständlich – ist aber gar nicht so einfach. Was tun, wenn eine Pillenpanne eingetreten ist? Wie und wo bekomme ich die „Pille danach“? Zu Fragen wie diesen hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Kooperation mit der ABDA – Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände und dem pro familia Bundesverband die App „Vergissmeinnicht“ entwickelt und macht anlässlich des morgigen Weltverhütungstages darauf aufmerksam. Die kostenlose und werbefreie App erinnert rechtzeitig und diskret an die nächste Pilleneinnahme und gibt Hinweise, was bei einer Verhütungspanne getan werden kann.

„Das Vergessen der ‚Pille‘ kann Frauen und Paare in eine schwierige Situation bringen, weil sie sich eventuell um eine Notfallverhütung kümmern müssen. Umso wichtiger ist es, Frauen Unterstützung bei der regelmäßigen Einnahme anzubieten. Die gemeinsam entwickelte App ‚Vergissmeinnicht‘ leistet diesen Service nun kostenlos und werbefrei“, sagt **Dr. Heidrun Thaiss**, Leiterin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Richtig angewendet schützt die Pille sehr sicher vor einer ungewollten Schwangerschaft – aber es gibt auch Verhütungspannen. Laut einer repräsentativen Studie der BZgA (2015) geben 24 Prozent der 14- bis 25-jährigen Mädchen und jungen Frauen an, die „Pille danach“ schon einmal eingenommen zu haben. In der überwiegenden Mehrheit nur ein einziges Mal. Zwei Drittel der Betroffenen benennen eine Verhütungspanne als Grund: Die Einnahme der normalen Verhütungspille wurde vergessen, das Kondom ist gerissen oder verrutscht. Mehr als ein Drittel der befragten Mädchen und jungen Frauen hat schon einmal vergessen, die Pille einzunehmen.

Bei einer Pillenpanne gibt es die Möglichkeit, die „Pille danach“ einzunehmen. „Je früher Notfallverhütungsmittel eingenommen werden, desto zuverlässiger wirken sie“, sagt ABDA-Präsident **Friedemann Schmidt**. „Die ‚Pille danach‘ ist rezeptfrei in Apotheken erhältlich. Durch den flächendeckenden Nacht- und Notdienst der Apotheken erhalten Frauen dieses Notfallmedikament schnell, unkompliziert und mit fachlicher Beratung.“

„Vergissmeinnicht“ wurde für Android-Geräte entwickelt und kann unter [www.bzga.de/vergissmeinnicht](http://www.bzga.de/vergissmeinnicht) heruntergeladen werden. Die App funktioniert denkbar

einfach: Je nachdem, welches Pillenpräparat die Frau einnimmt, kann sie in den Einstellungen zwischen einer 21- oder 28-Pillen-Packung wählen. Dann muss nur noch mittels der Kalenderfunktion der aktuelle Zyklustag eingegeben und die gewünschte Einnahmezeit eingestellt werden. Das "Memo" von "Vergissmeinnicht" erinnert dann täglich zur festgelegten Zeit an die Pille.

Zu dem neuen Informationsangebot erklärt **Prof. Dr. Daphne Hahn**, Vorsitzende des pro familia Bundesverbandes: „Viele Mädchen und Frauen haben ständig wechselnde Tagesabläufe, zum Beispiel bei Schichtdienst oder beruflicher Reisetätigkeit. Insbesondere in diesen Fällen kann die Erinnerungs-App hilfreich sein, um Verhütungsfehler durch vergessene Einnahme zu vermeiden und dadurch die Verhütungssicherheit der Pille zu gewährleisten.“

Weitere Informationen und Hinweise zur Pilleneinnahme und zu Verhütungspannen gibt es im Internet unter [www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de), einem Portal der BZgA. Dort gibt es auch eine interaktive Information dazu, was zu tun ist, wenn die Pille vergessen wurde: [www.familienplanung.de/pille-vergessen](http://www.familienplanung.de/pille-vergessen).

Das Handywischtuch „**Klar sehen**“ weist auf die neue App „Vergissmeinnicht“ hin und enthält einen QR-Code für die Hilfsangebote im Pannenfall einer Verhütung. Es wird auf der Rückseite eines Smartphones angebracht und dient der Reinigung des Touchscreens. Es ist kostenlos unter folgender Adresse zu bestellen: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln, Fax: 0221-8992 257, E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de), Internet: [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

**Weitere Informationen:**

<http://www.forschung.sexualaufklaerung.de>

<http://www.familienplanung.de/verhuetungspannen>

<http://www.profamilia.de/jugendliche.html>