

# Infos zur Pilleneinnahme auf Reisen

Auch auf Reisen sollte der 24-stündige Einnahmezyklus der Pille eingehalten werden.

Sollten Sie die Pille einmal vergessen haben, kann die Einnahme noch bis zu maximal 12 Stunden nach der gewohnten Einnahmezeit, also insgesamt 36 Stunden nach der letzten Pilleneinnahme ohne Beeinträchtigung der Empfängnisverhütung nachgeholt werden.

## Einnahme bei Flugreisen

Einnahmezeitpunkt zu Hause: morgens (z.B. 8 Uhr)

Reiseziel von / nach	Nordamerika, Westen	Nordamerika, Osten	Südamerika	Australien	Indonesien
Abflugzeit Hin	ca. 11 Uhr	ca. 14 Uhr	ca. 22 Uhr	ca. 9 Uhr	ca. 22 Uhr
Einnahme am Abflugtag	morgens	morgens	morgens	morgens	morgens
am 1. Tag	nach der Ankunft	morgens	vor der Ankunft	vor der Ankunft	vor der Ankunft
ab 2. Tag	morgens	morgens	morgens	abends	morgens
Abflugzeit Rückflug	ca. 17 Uhr	ca. 18 Uhr	ca. 15 Uhr	ca. 20 Uhr	ca. 20 Uhr
Einnahme am Abflugtag	morgens	morgens	morgens	abends an Bord	morgens
am 1. Tag	nach der Ankunft	nach der Ankunft	kurz vor der Ankunft	am frühen Abend in DE	kurz vor der Ankunft
ab 2. Tag	morgens	morgens	morgens	abends	morgens

Einnahmezeitpunkt zu Hause: abends (z.B. 20 Uhr)

Reiseziel von / nach	Nordamerika, Westen	Nordamerika, Osten	Südamerika	Australien	Indonesien
Abflugzeit Hin	ca. 11 Uhr	ca. 14 Uhr	ca. 22 Uhr	ca. 9 Uhr	ca. 22 Uhr
Einnahme am Abflugtag	morgens	morgens	morgens	morgens	morgens
am 1. Tag	nach der Ankunft	morgens	vor der Ankunft	vor der Ankunft	vor der Ankunft
ab 2. Tag	morgens	morgens	morgens	abends	morgens
Abflugzeit Rückflug	ca. 17 Uhr	ca. 18 Uhr	ca. 15 Uhr	ca. 20 Uhr	ca. 20 Uhr
Einnahme am Abflugtag	morgens	morgens	morgens	abends an Bord	morgens
am 1. Tag	nach der Ankunft	nach der Ankunft	kurz vor der Ankunft	am frühen Abend in DE	kurz vor der Ankunft
ab 2. Tag	morgens	morgens	morgens	abends	morgens