

Verhütung im Sommer: Wie Hitze und Reisen den Zyklus durcheinanderbringen

Der BVF erklärt, warum sich die Periode verschieben kann und worauf Frauen bei Pille, Kondom und natürlicher Familienplanung achten sollten

Endlich Sommerurlaub! Doch ausgerechnet jetzt setzt die Monatsblutung früher ein, bleibt aus oder fühlt sich belastender an als sonst. Solche Veränderungen sind meist kein Grund zur Sorge. Ungewohnte Hitze, Zeitverschiebung, Schlafmangel und Reiseerkrankungen können den Körper – und damit auch den Zyklus – beeinflussen. Zugleich bringen ungewohnte Tagesabläufe oder andere Zeitzonen auch die Verhütungsroutine durcheinander. Der Berufsverband der Frauenärztinnen und Frauenärzte e.V. (BVF) ordnet ein, was Frauen dabei beachten sollten, und gibt Antworten auf die wichtigsten Fragen.

Hitze kann Zyklus und Menstruationsbeschwerden beeinflussen

Der weibliche Zyklus reagiert sensibel auf veränderte Schlafzeiten, Zeitverschiebung, psychischen oder körperlichen Stress, Ernährungsumstellungen und Erkrankungen. Auch große Hitze kann den Körper belasten und dazu führen, dass sich der Zyklus verkürzt oder verlängert und die Monatsblutung früher oder später einsetzt. Bleibt sie aus und ist eine Schwangerschaft möglich, sollte ein Schwangerschaftstest durchgeführt werden. Ungewöhnlich starke, langanhaltende oder sehr schmerzhaft Blutungen sollten frauenärztlich abgeklärt werden.

„Bei sehr hohen Temperaturen – nach unserer Erfahrung besonders ab etwa 36 Grad – steht der Körper unter zusätzlichem Stress. Das kann den Zyklus verschieben. Zugleich weiten sich bei Hitze die Gefäße, sodass die Blutung stärker ausfallen kann. Kommen Flüssigkeits- und Elektrolytverluste durch starkes Schwitzen hinzu, können Kreislaufbeschwerden wie Schwindel, Schwäche und Erschöpfung sowie Menstruationsschmerzen zunehmen“, erklärt Dr. Carmen Seifried, niedergelassene Frauenärztin und stellvertretende Landesvorsitzende des BVF Baden-Württemberg.

Zyklus und Verhütung auf Reisen: die wichtigsten Fragen

An heißen Tagen sollten Frauen daher regelmäßig trinken und auf eine ausreichende Versorgung mit Elektrolyten und Magnesium achten. Wasserreiche Lebensmittel wie Melonen, Gurken oder Tomaten unterstützen die Flüssigkeitszufuhr und sorgen für etwas Abkühlung. Ruhe und der Aufenthalt in kühlen Räumen entlasten zusätzlich den Kreislauf. Bei anhaltendem Schwindel, Verwirrtheit oder Ohnmacht ist auch im Urlaub rasch ärztliche Hilfe erforderlich – auch außerhalb der Menstruation.

Was ist bei der Pille und einer Zeitverschiebung zu beachten?

Zeitverschiebung und veränderte Tagesabläufe können die gewohnte Einnahmeroutine durcheinanderbringen. Frauen, die ein orales Kontrazeptivum einnehmen, sollten sich vorher noch einmal über das genaue Einnahmefenster in ihrer Packungsbeilage informieren. Eine Zeitverschiebung macht die Verhütung nicht automatisch unwirksam: Entscheidend ist, dass der zulässige Abstand zwischen zwei Tabletten eingehalten wird. Je nach Wirkstoff und Präparat kann es erhebliche Unterschiede geben. Das gilt besonders für reine Gestagenpillen. Ein vorab festgelegter

Einnahmeplan und eine Erinnerungsfunktion im Smartphone können dabei helfen, Fehler zu vermeiden.

Was gilt bei Erbrechen oder Durchfall?

Erbrechen kurz nach der Einnahme oder länger anhaltender Durchfall können verhindern, dass die Wirkstoffe vollständig aufgenommen werden. Dann gelten die Hinweise des jeweiligen Präparats in der Packungsbeilage für eine vergessene Einnahme. Je nach Präparat und Dauer der Beschwerden kann vorübergehend eine zusätzliche Verhütung mit Kondom erforderlich sein. Maßgeblich sind die Hinweise in der Packungsbeilage.

Welche Verhütungsmethoden sind davon nicht betroffen?

Kupfer- und Hormonspiralen sowie Verhütungsimplantate sowie auch Kondome werden durch Magen-Darm-Erkrankungen nicht in ihrer Wirkung beeinträchtigt.

Wie sollten Kondome und Pillen auf Reisen transportiert werden?

Kondome gehören auf Reisen gut geschützt ins Gepäck. Sie dienen nicht nur der Empfängnisverhütung, sondern senken auch das Risiko zahlreicher sexuell übertragbarer Infektionen bei wechselnden Sexualpartnern. Allerdings sollten sie richtig transportiert werden: vor direkter Sonne und großer Hitze schützen, nicht zu lange im Geldbeutel aufbewahren, Haltbarkeitsdatum und unbeschädigte Verpackung vor Gebrauch prüfen. Dies gilt auch für alle Tabletten und Medikamente:

„Pillen können ab 30°C ihre Wirkung verlieren und gerade beim Verreisen sollte man sie nicht im Auto oder in der direkten Sonne liegen lassen,“ ergänzt Dr. Carmen Seifried.

Was ist bei einer Kondompanne zu tun?

Reißt ein Kondom oder rutscht es ab, kann eine Notfallverhütung erforderlich sein. Betroffene sollten sich möglichst rasch ärztlich beraten lassen.

Was müssen Frauen bei der symptothermalen Methode beachten?

Frauen, die mit einer symptothermalen Methode verhüten, sollten mögliche Störfaktoren wie veränderte Messzeiten, kurze oder unterbrochene Nächte, Alkoholkonsum, Fieber oder Erkrankungen dokumentieren. Lässt sich das fruchtbare Zeitfenster nicht sicher bestimmen und kein Kinderwunsch bestehen, sollte zusätzlich mit Kondomen verhütet werden.

Gute Vorbereitung schafft Sicherheit: Reisecheck des BVF auf einen Blick

- Verhütungsmittel in ausreichender Menge und mit Reserve einpacken
- Einnahmezeiten bei Reisen mit Zeitverschiebung beachten und vorab planen
- Tabletten und Kondome vor Sonne, Hitze und Beschädigung schützen, nicht im Kofferraum oder in heißen Räumen aufbewahren
- Bei Erbrechen oder Durchfall die Regeln des jeweiligen Präparats zum Einnahmezeitraum beachten
- Störfaktoren bei natürlicher Familienplanung sorgfältig dokumentieren
- Bei einer Verhütungspanne schnell ärztlich beraten lassen
- Auffällige Beschwerden ärztlich abklären lassen

„Unabhängig davon, ob eine Frau hormonell, mit Kondomen, mit Kupferspirale oder anhand ihrer Zykluszeichen symptothermal verhütet: Gute Vorbereitung schafft Sicherheit“, betont Dr. Seifried.

„Wer die Regeln der eigenen Methode kennt, Verhütungsmittel richtig transportiert und bei einer Panne rasch reagiert, kann die Urlaubszeit entspannter genießen.“

Quellen und weitere Informationen:

- <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/015-095>
- https://register.awmf.org/assets/guidelines/015-015l_S3_Hormonelle_Empfaengnisverhuetung_2020-09.pdf
- <https://www.akdae.de/arzneimitteltherapie/arzneiverordnung-in-der-praxis/ausgaben-archiv/ausgaben-ab-2015/ausgabe/artikel/2020/2020-03-04/arzneimittel-und-hitze-temperaturempfindlichkeit-und-richtige-aufbewahrung-von-arzneimitteln>
- <https://www.bvf.de/aktuelles-presse/artikel/hitzeaktionstag-2025-berufsverband-der-frauenaeerzte-ev-bvf-sensibilisiert-fuer-die-gesundheit-lichen-gefahren-von-hitzewellen-frauenaeerztinnen-und-frauenaeerzte-sind-zentrale-gesellschaftliche-multiplikatoren-fuer-hitzeschutz/>
- <https://www.tagesschau.de/wissen/gesundheit/hitze-menstruation-frauengesundheit-100.html>

Zu den [Pressemitteilungen](#) des Berufsverband der Frauenärztinnen und Frauenärzte e.V. (BVF)

Internet: www.bvf.de