

Packungsbeilage: Information für den Anwender
Diane-35
Cyproteronacetat/Ethinylestradiol.

Lesen Sie diese Packungsbeilage sorgfältig durch, bevor Sie mit der Einnahme dieses Arzneimittels beginnen.

Bewahren Sie diese Packungsbeilage auf. Vielleicht möchten Sie sie später nochmals lesen.

Wenn Sie Fragen haben oder weitere Informationen benötigen, fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Dieses Arzneimittel wurde Ihnen persönlich verschrieben. Geben Sie es nicht an Dritte weiter. Es könnte ihnen schaden.

Wenn eine der Nebenwirkungen schwerwiegend wird oder Sie Nebenwirkungen bemerken, die nicht in dieser Packungsbeilage aufgeführt sind, informieren Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker.

In dieser Packungsbeilage:

1. Was Diane-35 ist und wofür es angewendet wird
2. Was Sie vor der Einnahme von Diane-35 wissen müssen
3. Wie ist Diane-35 einzunehmen
4. Mögliche Nebenwirkungen
5. Wie ist Diane-35 aufzubewahren
6. Inhalt der Packung und weitere Informationen

1. WAS DIANE-35 IST UND WOFÜR ES ANGEWENDET WIRD

Diane-35 enthält ein Östrogen und ein Antiandrogen.

Diane-35 wird zur Behandlung von Hauterkrankungen wie Akne, sehr fettiger Haut und übermäßigem Haarwuchs bei Frauen im gebärfähigen Alter eingesetzt. Aufgrund seiner empfängnisverhütenden Eigenschaften sollte es Ihnen nur verschrieben werden, wenn Ihr Arzt der Meinung ist, dass eine Behandlung mit einem hormonellen Verhütungsmittel angemessen ist.

Sie sollten Diane-35 nur einnehmen, wenn sich Ihre Hauterkrankung nach der Anwendung anderer Aknebehandlungen, einschließlich topischer Behandlungen und Antibiotika, nicht verbessert hat.

Wenn Sie Diane-35 zur Hautbehandlung einnehmen, dürfen Sie gleichzeitig kein anderes hormonelles Verhütungsmittel einnehmen.

Wenn sich Ihre Hauterkrankung gebessert hat und Sie die Einnahme von Diane-35 beenden, müssen Sie zu Ihrer ursprünglichen/bevorzugten Verhütungsmethode zurückkehren.

Behandlung von Hauterkrankungen

Androgene sind Hormone, die das Haarwachstum und die Talgdrüsen in Ihrer Haut stimulieren. Wenn Sie zu viel Androgen produzieren oder empfindlich auf die Wirkung reagieren, können die Talgdrüsen zu viel Talg produzieren. Dies kann die Talgdrüsen blockieren, die sich infizieren und entzünden können, was zu Akne führt. Diane-35 verhindert,

dass die Androgene Ihre Haut beeinflussen, und reduziert die Menge der produzierten Androgene.

Empfängnisverhütung

Diane-35 ist eine 21-Tage-Pille – Sie nehmen jeden Tag eine für 21 Tage, gefolgt von 7 Tagen, in denen Sie keine Pillen einnehmen.

Diane-35 schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen wie Chlamydien oder HIV. Nur Kondome können dabei helfen.

Diane-35 muss wie vorgeschrieben eingenommen werden, um eine Schwangerschaft zu verhindern.

2. WAS SIE WISSEN MÜSSEN, BEVOR SIE DIANE-35 EINNEHMEN

2.1 Bevor Sie Diane-35 einnehmen

Es ist wichtig, dass Sie die Vorteile und Risiken der Einnahme von Diane-35 verstehen, bevor Sie damit beginnen oder entscheiden, ob Sie es weiterhin einnehmen. Obwohl Diane-35 für die meisten gesunden Frauen geeignet ist, ist es nicht für jeden geeignet.

Informieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie eine der in diesem Merkblatt genannten Krankheiten oder Risikofaktoren haben.

Bevor Sie mit der Einnahme von Diane-35 beginnen

Ihr Arzt wird nach Ihren und den medizinischen Problemen Ihrer Familie fragen, Ihren Blutdruck überprüfen und die Wahrscheinlichkeit ausschließen, dass Sie schwanger sind. Möglicherweise sind auch andere Untersuchungen erforderlich, wie eine Brustuntersuchung, jedoch nur, wenn diese Untersuchungen für Sie notwendig sind oder wenn Sie besondere Bedenken haben.

Während Sie Diane-35 einnehmen

Sie benötigen regelmäßige Kontrolluntersuchungen bei Ihrem Arzt, normalerweise wenn Sie ein weiteres Rezept für Diane-35 benötigen.

Sie sollten regelmäßig einen Abstrich zur Gebärmutterhalskrebsvorsorge machen lassen.

Untersuchen Sie jeden Monat Ihre Brüste und Brustwarzen auf Veränderungen – informieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie etwas Ungewöhnliches sehen oder fühlen, wie Knoten oder Hautvertiefungen.

Wenn Sie eine Blutuntersuchung benötigen, informieren Sie Ihren Arzt, dass Sie Diane-35 einnehmen, da diese Art von Medikament die Ergebnisse einiger Tests beeinflussen kann.

Wenn Sie operiert werden sollen, stellen Sie sicher, dass Ihr Arzt darüber Bescheid weiß. Möglicherweise müssen Sie die Einnahme von Diane-35 mindestens 4 Wochen vor der Operation beenden. Dies dient dazu, das Risiko eines Blutgerinnsels zu verringern (siehe Abschnitt 2.1). Ihr Arzt wird Ihnen sagen, wann Sie Diane-35 wieder einnehmen können.

Wenn Sie die Einnahme von Diane-35 beenden müssen, denken Sie daran, ein anderes Verhütungsmittel (z.B. Kondome) zu verwenden, wenn Sie sich auf Diane-35 zur Empfängnisverhütung verlassen.

Wann sollten Sie Ihren Arzt kontaktieren

Setzen Sie die Einnahme der Tabletten ab und kontaktieren Sie sofort Ihren Arzt, wenn Sie mögliche Anzeichen eines Blutgerinnsels bemerken. Die Symptome sind unten in 'Blutgerinnsel (Thrombose)' und in Abschnitt 4 beschrieben.

Diane-35 wirkt auch als orales Verhütungsmittel. Sie und Ihr Arzt müssen alle Dinge berücksichtigen, die normalerweise für die sichere Anwendung oraler hormoneller Verhütungsmittel gelten.

Blutgerinnsel (Thrombose)

Die Einnahme von Diane-35 kann Ihr Risiko, ein Blutgerinnsel zu bekommen (eine sogenannte Thrombose), leicht erhöhen. Ihre Chancen, ein Blutgerinnsel zu bekommen, sind durch die Einnahme von Diane-35 nur geringfügig erhöht im Vergleich zu Frauen, die Diane-35 oder keine Antibabypille einnehmen. Eine vollständige Genesung erfolgt nicht immer und in 1-2% der Fälle kann es tödlich sein.

Blutgerinnsel in einer Vene

Ein Blutgerinnsel in einer Vene (bekannt als 'venöse Thrombose') kann die Vene blockieren. Dies kann in den Venen des Beins, der Lunge (eine Lungenembolie) oder eines anderen Organs passieren.

Die Verwendung einer Kombinationspille erhöht das Risiko einer Frau, solche Gerinnsel zu entwickeln, im Vergleich zu einer Frau, die keine Kombinationspille einnimmt. Das Risiko, ein Blutgerinnsel in einer Vene zu entwickeln, ist im ersten Jahr der Pilleneinnahme am höchsten. Das Risiko ist nicht so hoch wie das Risiko, während der Schwangerschaft ein Blutgerinnsel zu entwickeln.

Ihre Chancen, ein Blutgerinnsel zu bekommen, sind durch die Einnahme von Diane-35 nur geringfügig erhöht.

Von 100.000 Frauen, die Diane-35 nicht einnehmen, nicht die Pille nehmen und nicht schwanger sind, werden etwa 5 bis 10 in einem Jahr ein Blutgerinnsel haben.

Von 100.000 Frauen, die Diane-35 oder die Pille nehmen, werden bis zu 40 ein Blutgerinnsel in einem Jahr haben.

Von 100.000 Frauen, die schwanger sind, werden etwa 60 in einem Jahr ein Blutgerinnsel haben.

Das Risiko von Blutgerinnseln in einer Vene bei Anwendern einer Kombinationspille steigt weiter:

mit zunehmendem Alter;
wenn Sie rauchen.

Bei der Anwendung eines hormonellen Verhütungsmittels wie Diane-35 wird dringend empfohlen, mit dem Rauchen aufzuhören, insbesondere wenn Sie älter als 35 Jahre sind;

wenn einer Ihrer nahen Verwandten in jungen Jahren ein Blutgerinnsel im Bein, in der Lunge oder in einem anderen Organ hatte; wenn Sie übergewichtig sind;

wenn Sie übergewichtig sind;

wenn Sie ein polyzystisches Ovarialsyndrom haben;

wenn Sie kürzlich ein Baby bekommen haben;

- wenn Sie bestimmte seltene Erkrankungen wie systemischen Lupus erythematodes, Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa haben;
- wenn Sie Sichelzellenanämie haben.
- wenn Sie an Sichelzellenanämie leiden.

Wenn dies auf Sie zutrifft, ist es wichtig, Ihrem Arzt mitzuteilen, dass Sie Diane-35 verwenden, da die Behandlung möglicherweise abgebrochen werden muss. Ihr Arzt wird Ihnen möglicherweise raten, die Anwendung von Diane-35 mindestens 4 Wochen vor einer Operation oder während eingeschränkter Mobilität zu beenden. Ihr Arzt wird Ihnen auch mitteilen, wann Sie Diane-35 wieder verwenden können, nachdem Sie wieder auf den Beinen sind.

Blutgerinnsel in einer Arterie

Die Verwendung einer Kombinationspille wurde mit einem erhöhten Risiko für Gerinnsel in den Arterien in Verbindung gebracht. Dieses Risiko steigt weiter:

- mit zunehmendem Alter;
- wenn Sie rauchen.
- wenn Sie rauchen.
- wenn Sie übergewichtig sind;
- wenn Sie übergewichtig sind;
- wenn Sie Bluthochdruck haben;
- wenn ein naher Verwandter in jungen Jahren einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatte;
- wenn Sie einen hohen Fettgehalt im Blut haben (Cholesterin oder Triglyceride);
- wenn Sie Migräne bekommen;
- wenn Sie ein Problem mit Ihrem Herzen haben (Klappenstörung, Rhythmusstörung);
- wenn Sie ein polyzystisches Ovarialsyndrom haben;
- wenn Sie Diabetes haben;
- wenn Sie bestimmte seltene Erkrankungen wie systemischen Lupus erythematodes haben;
- wenn Sie Sichelzellenanämie haben.

Symptome von Blutgerinnseln

Hören Sie auf, Tabletten einzunehmen, und suchen Sie sofort Ihren Arzt auf, wenn Sie mögliche Anzeichen eines Blutgerinnsels bemerken, wie zum Beispiel:

- ein ungewöhnlicher plötzlicher Husten;
- starke Schmerzen in der Brust, die in den linken Arm ausstrahlen können;
- Atemnot;
- jede ungewöhnliche, starke oder lang anhaltende Kopfschmerzen oder Verschlimmerung der Migräne;
- teilweiser oder vollständiger Verlust des Sehvermögens oder Doppeltsehen;
- verwaschene Sprache oder Sprachstörung;
- plötzliche Veränderungen Ihres Hörvermögens, Geruchssinns oder Geschmacks;
- Schwindel oder Ohnmacht;
- Schwäche oder Taubheitsgefühl in einem Teil Ihres Körpers;
- starke Schmerzen in Ihrem Bauch;
- starke Schmerzen oder Schwellungen in einem Ihrer Beine.

Nach einem Blutgerinnsel ist die Genesung nicht immer vollständig. Selten können schwerwiegende dauerhafte Behinderungen auftreten oder das Blutgerinnsel kann sogar tödlich sein.

Direkt nach der Geburt haben Frauen ein erhöhtes Risiko für Blutgerinnsel, daher sollten Sie Ihren Arzt fragen, wie bald nach der Entbindung Sie mit der Einnahme von Diane-35 beginnen können.

Suchen Sie sofort einen Arzt auf, wenn Sie auch schwere Depressionen, eine schwere allergische Reaktion, eine Verschlechterung des erblichen Angioödems, Anzeichen von Brustkrebs oder Gebärmutterhalskrebs oder Anzeichen schwerer Leberprobleme entwickeln (Symptome und Anzeichen sind in Abschnitt 4 beschrieben).

Diane-35 und Krebs

Während hochdosierte KOKs Ihr Risiko für Eierstock- und Gebärmutterkrebs bei langfristiger Anwendung reduzieren, ist nicht klar, ob niedrig dosierte Östrogen-Gestagen-haltige Pillen wie Diane-35 ebenfalls die gleichen schützenden Effekte bieten. Es scheint jedoch auch, dass die Einnahme von Diane-35 Ihr Risiko für Gebärmutterhalskrebs leicht erhöht – obwohl dies eher auf ungeschützten Geschlechtsverkehr als auf Diane-35 zurückzuführen sein könnte. Alle Frauen sollten regelmäßige Abstrichuntersuchungen durchführen lassen.

Wenn Sie Brustkrebs haben oder in der Vergangenheit hatten, sollten Sie Diane-35 oder andere orale Kontrazeptiva nicht einnehmen, da sie Ihr Risiko für Brustkrebs leicht erhöhen. Dieses Risiko steigt, je länger Sie Diane-35 einnehmen, kehrt jedoch innerhalb von etwa 10 Jahren nach Absetzen zur Normalität zurück. Da Brustkrebs bei Frauen unter 40 Jahren selten ist, ist die Anzahl der zusätzlichen Brustkrebsfälle bei aktuellen und ehemaligen Diane-35-Anwenderinnen gering. Zum Beispiel:

Von 10.000 Frauen, die noch nie Diane-35 oder die Pille genommen haben, werden etwa 16 bis zum Alter von 35 Jahren Brustkrebs haben.

Von 10.000 Frauen, die Diane-35 oder die Pille für 5 Jahre in ihren frühen Zwanzigern einnehmen, werden etwa 17–18 bis zum Alter von 35 Jahren Brustkrebs haben.

Von 10.000 Frauen, die noch nie Diane-35 oder die Pille genommen haben, werden etwa 100 bis zum Alter von 45 Jahren Brustkrebs haben.

Von 10.000 Frauen, die Diane-35 oder die Pille für 5 Jahre in ihren frühen Dreißigern einnehmen, werden etwa 110 bis zum Alter von 45 Jahren Brustkrebs haben.

Ihr Risiko für Brustkrebs ist höher:

- wenn Sie eine nahe Verwandte (Mutter, Schwester oder Großmutter) haben, die Brustkrebs hatte
- wenn Sie stark übergewichtig sind
- wenn Sie stark übergewichtig sind

Die Einnahme von Diane-35 wurde auch mit Lebererkrankungen in Verbindung gebracht, wie Gelbsucht und nicht-krebsartigen Leber-

Die Einnahme von Diane-35 wurde auch mit Lebererkrankungen in Verbindung gebracht, wie Gelbsucht und nicht-krebsartige Lebererkrankungen Tumoren, aber dies ist selten. Sehr selten wurde Diane-35 auch mit einigen Formen von Leberkrebs bei Frauen in Verbindung gebracht, die es über einen langen Zeitraum eingenommen haben.

→ Suchen Sie so schnell wie möglich einen Arzt auf, wenn Sie starke Schmerzen im Bauch oder gelbe Haut oder Augen (Gelbsucht) bekommen. Möglicherweise müssen Sie die Einnahme von Diane-35 beenden.

Für hohe Dosen (25 mg und mehr) von Cyproteronacetat wurde ein erhöhtes Risiko für gutartige Gehirn Tumor (Meningeom) berichtet. Wenn bei Ihnen ein Meningeom diagnostiziert wird, wird Ihr Arzt alle Cyproteron-haltigen Produkte, einschließlich Diane-35, als Vorsichtsmaßnahme absetzen (siehe Abschnitt 2.2 'Stellen Sie sicher, dass Diane-35 für Sie geeignet ist').

2.2 Stellen Sie sicher, dass Diane-35 für Sie geeignet ist
Diane-35 sollte von einigen Frauen nicht eingenommen werden
Sagen Sie Ihrem Arzt, wenn Sie gesundheitliche Probleme oder Krankheiten haben.

Verwenden Sie Diane-35 nicht. Informieren Sie Ihren Arzt, wenn eine der folgenden Bedingungen auf Sie zutrifft, bevor Sie mit der Einnahme von Diane-35 beginnen. Ihr Arzt kann Ihnen dann raten, eine andere Behandlung zu verwenden:

- Wenn Sie ein anderes hormonelles Verhütungsmittel verwenden
- Wenn Sie schwanger sind oder schwanger sein könnten
- Wenn Sie stillen
- Wenn Sie Brustkrebs haben oder jemals hatten
- Wenn Sie ein Blutgerinnsel im Bein (Thrombose), in der Lunge (Lungenembolie) oder in einem anderen Teil Ihres Körpers haben (oder jemals hatten).
- Wenn Sie eine Krankheit haben (oder jemals hatten), die ein Indikator für einen zukünftigen Herzinfarkt sein könnte (z. B. Angina pectoris, die starke Schmerzen in der Brust verursacht) oder einen 'Mini-Schlaganfall' (transitorische ischämische Angriff)
- Wenn Sie einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatten (oder jemals hatten).
- Wenn Sie eine Erkrankung haben, die das Risiko eines Blutgerinnsels in Ihren Arterien erhöhen kann. Dies gilt für die folgenden Bedingungen:
 - o Diabetesdie Ihre Blutgefäße betreffen
 - o sehr hoher Blutdruck
 - o ein sehr hoher Fettgehalt in Ihrem Blut (Cholesterin oder Triglyceride)
- Wenn Sie Probleme mit der Blutgerinnung haben (z.B. Protein-C-Mangel)
- Wenn Sie eine Migräne mit Sehstörungen haben (oder jemals hatten)
- Wenn Sie jemals eine schwere Lebererkrankung hatten und Ihr Arzt Ihnen mitgeteilt hat, dass Ihre Leberwerte noch nicht wieder normal sind
- Wenn Sie jemals Leber tumoren
- Wenn Sie ein Meningeom haben oder jemals mit einem Meningeom diagnostiziert wurden (ein im Allgemeinen gutartiger Tumor der Gewebeschicht zwischen Gehirn und Schädel)
- Wenn Sie allergisch (überempfindlich) gegen einen der Inhaltsstoffe von Diane-35 sind.

Verwenden Sie Diane-35 nicht, wenn Sie Hepatitis C haben und Arzneimittel einnehmen, die Ombitasvir / Paritaprevir / Ritonavir, Dasabuvir, Glecaprevir/Pibrentasvir oder Sofosbuvir / Velpatasvir / Voxilaprevir (siehe auch im Abschnitt 'Einnahme anderer Medikamente').

Wenn Sie an einer der genannten Erkrankungen leiden oder sie zum ersten Mal während der Einnahme von Diane-35 bekommen, kontaktieren Sie so schnell wie möglich Ihren Arzt. Nehmen Sie Diane-35 nicht ein. Verwenden Sie bei Bedarf eine andere Verhütungsmethode.

Diane-35 kann einige Krankheiten verschlimmern

Einige der unten aufgeführten Erkrankungen können durch die Einnahme von Diane-35 verschlimmert werden. Oder sie bedeuten, dass es weniger geeignet für Sie ist. Sie können Diane-35 möglicherweise trotzdem einnehmen, müssen jedoch besondere Vorsicht walten lassen und häufiger Kontrolluntersuchungen durchführen lassen.

Wenn Sie oder Ihre nahen Angehörigen jemals Probleme mit Ihrem Herzen oder Kreislauf hatten, wie z.B. Bluthochdruck

Wenn Sie oder Ihre nahen Angehörigen jemals Probleme mit der Blutgerinnung hatten

Wenn Sie Migräne hatten

Wenn Sie derzeit an Depressionen leiden oder in der Vergangenheit darunter gelitten haben Wenn Sie übergewichtig (fettleibig) sind

Wenn Sie die erbliche Krankheit namens Porphyrie haben

Wenn Sie Diabetes haben

Wenn Sie eine Entzündung der Bauchspeicheldrüse (Pankreatitis) haben oder eine Vorgeschichte oder Familiengeschichte von hohen Fettwerten im Blut (Hypertriglyceridämie) haben, da Sie möglicherweise ein Risiko für die Entwicklung einer Pankreatitis haben

Wenn Sie braune Flecken im Gesicht oder am Körper (Chloasma) haben (siehe unten ‚Diane-35 und Sonnenbänke oder Sonnenlampen‘)

Wenn Sie eine Krankheit haben, die sich während der Schwangerschaft oder der vorherigen Einnahme der Pille oder Diane-35 verschlechtert hat (siehe Abschnitt 4)

Wenn Sie Symptome eines Angioödems wie geschwollenes Gesicht, Zunge und/oder Rachen und/oder Schluckbeschwerden oder Nesselsucht möglicherweise mit Atembeschwerden erleben, kontaktieren Sie sofort einen Arzt. Produkte, die Östrogene enthalten, können die Symptome eines erblichen und erworbenen Angioödems verursachen oder verschlimmern.

Diane-35 kann das Risiko der Bildung von Gallensteinen erhöhen und bestehende Krankheiten verschlimmern

Informieren Sie Ihren Arzt, wenn einer dieser Punkte auf Sie zutrifft. Informieren Sie ihn auch, wenn Sie eines dieser Symptome zum ersten Mal während der Einnahme von Diane-35 bekommen oder wenn sich eines verschlimmert oder zurückkehrt, da Sie möglicherweise die Einnahme beenden müssen.

Psychische Störungen:

Einige Frauen, die hormonelle Verhütungsmittel einschließlich Diane-35 verwenden, haben von Depressionen oder depressiver Stimmung berichtet. Depressionen können ernst sein und manchmal zu Selbstmordgedanken führen. Wenn Sie Stimmungsschwankungen und depressive Symptome erleben, kontaktieren Sie so schnell wie möglich Ihren Arzt für weitere medizinische Beratung.

Einnahme anderer Medikamente

Informieren Sie immer Ihren Arzt, welche Medikamente oder pflanzlichen Produkte Sie bereits verwenden. Informieren Sie auch jeden anderen Arzt oder Zahnarzt, der Ihnen ein anderes Medikament verschreibt (oder den Apotheker), dass Sie Diane-35 einnehmen. Sie können Ihnen sagen, ob Sie zusätzliche Verhütungsvorkehrungen treffen müssen (zum Beispiel Kondome) und wenn ja, wie lange, oder ob die Verwendung eines anderen benötigten Medikaments geändert werden muss.

Überprüfen Sie auch die Beipackzettel aller Ihrer Medikamente, um zu sehen, ob sie mit hormonellen Verhütungsmitteln eingenommen werden können.

Wenn Sie Diane-35 zur Hautbehandlung einnehmen, dürfen Sie kein anderes hormonelles Verhütungsmittel gleichzeitig einnehmen.

Einige Medikamente:

können einen Einfluss auf die Blutspiegel von Diane-35 haben und • kann es weniger wirksam machen, eine Schwangerschaft zu verhindern, oder kann unerwartete Blutungen verursachen.

Diese umfassen:

Medikamente zur Behandlung von

- o Epilepsie (z.B. Primidon, Phenytoin, Barbiturate, Carbamazepin, Oxcarbazepin)
- o Tuberkulose (z.B. Rifampicin)
- o HIV- und Hepatitis-C-Virus-Infektionen (sogenannte Protease-Inhibitoren und nicht-nukleosidische Reverse-Transkriptase-Inhibitoren, wie Ritonavir, Nevirapin, Efavirenz)
- o Pilzinfektionen (z.B. Griseofulvin, Ketoconazol) o Arthritis, Arthrose (Etoricoxib)
- o Bluthochdruck in den Blutgefäßen der Lunge (Bosentan)

das pflanzliche Heilmittel Johanniskraut

Wenn Sie eines dieser Medikamente einnehmen müssen, ist Diane-35 möglicherweise nicht geeignet für Sie oder Sie müssen eine Zeit lang zusätzliche Verhütungsmittel verwenden. Ihr Arzt, Apotheker oder Zahnarzt kann Ihnen sagen, ob dies notwendig ist und wie lange.

Diane-35 kann die Wirkung anderer Medikamente beeinflussen, z.B.

Arzneimittel, die Ciclosporin enthalten

das Antiepileptikum Lamotrigin (dies könnte zu einer erhöhten Anfallshäufigkeit führen)

Theophyllin (wird zur Behandlung von Atemproblemen verwendet)

Tizanidin (wird zur Behandlung von Muskelschmerzen und/oder Muskelkrämpfen verwendet). Ihr Arzt muss möglicherweise die Dosis Ihres anderen Arzneimittels anpassen.

Darüber hinaus kann Diane-35 auch die Ergebnisse einiger Bluttests beeinflussen, daher informieren Sie immer Ihren Arzt, dass Sie Diane-35 einnehmen, wenn Sie einen Bluttest haben.

Verwenden Sie Diane-35 nicht, wenn Sie Hepatitis C haben und Arzneimittel einnehmen, die Ombitasvir / Paritaprevir / Ritonavir, Dasabuvir, Glecaprevir/Pibrentasvir oder Sofosbuvir / Velpatasvir / Voxilaprevir enthalten, da diese Produkte zu erhöhten Leberfunktionswerten (Erhöhung des ALT-Leberenzym) führen können. Ihr Arzt wird Ihnen eine andere Art von Verhütungsmittel verschreiben, bevor Sie mit der Behandlung mit diesen Arzneimitteln beginnen. Diane-35 kann etwa 2 Wochen nach Abschluss der Behandlung wieder begonnen werden. Siehe Abschnitt ‚Verwenden Sie Diane-35 nicht...‘.

Einnahme von Diane-35 mit Nahrungsmitteln und Getränken

Es gibt keine besonderen Anweisungen zu Nahrungsmitteln und Getränken während der Einnahme von Diane-35.

Schwangerschaft und Stillzeit

Verwenden Sie Diane-35 nicht, wenn Sie schwanger sind oder stillen. Wenn Sie glauben, schwanger zu sein, machen Sie einen Schwangerschaftstest, um zu bestätigen, dass Sie es sind, bevor Sie die Einnahme von Diane-35 beenden.

Fahren und Bedienen von Maschinen

Diane-35 hat keinen bekannten Einfluss auf die Fähigkeit, Fahrzeuge zu führen oder Maschinen zu bedienen.

Diane-35 enthält Laktose und Saccharose

Wenn Ihr Arzt Ihnen mitgeteilt hat, dass Sie eine Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Zuckern haben, wenden Sie sich an Ihren Arzt, bevor Sie Diane-35 verwenden.

Diane-35 und Sonnenbänke oder Sonnenlampen

Sonnenlampen werden von einigen Frauen sowohl zur Behandlung von Akne als auch zum Bräunen der Haut verwendet. Dies ist keine sehr nützliche Behandlung für Akne. Verwenden Sie keine Sonnenbänke oder Sonnenlampen und vermeiden Sie längeres Sonnenbaden, wenn Sie Diane-35 einnehmen. Ihre Verwendung erhöht die Wahrscheinlichkeit von Chloasma, einer fleckigen Verfärbung der Haut (wie es auch bei gewöhnlichen oralen Kontrazeptiva der Fall ist).

3. WIE MAN DIANE-35 EINNIMMT

Ihr Arzt hat Diane-35 als Behandlung für Ihre Akne oder übermäßigen Haarwuchs im Gesicht und am Körper ausgewählt. Diane-35 hat jedoch auch eine empfängnisverhütende Wirkung, daher ist es wichtig, die folgenden Ratschläge zu befolgen, wenn Sie sich auf Diane-35 zur Empfängnisverhütung verlassen.

Wenn Sie Diane-35 nur für Ihre Akne oder übermäßigen Haarwuchs verwenden, können Sie diesen Rat trotzdem befolgen, aber fragen Sie Ihren Arzt, wenn Sie unsicher sind.

Dauer der Anwendung

Ihr Arzt wird Ihnen sagen, wie lange Sie Diane-35 einnehmen müssen.

Wie man es einnimmt

Nehmen Sie Diane-35 jeden Tag für 21 Tage

Diane-35 wird in Streifen mit 21 Pillen geliefert, die jeweils mit einem Wochentag markiert sind.

Nehmen Sie Ihre Pille jeden Tag zur gleichen Zeit ein.

Beginnen Sie mit der Einnahme einer Pille, die mit dem richtigen Wochentag markiert ist.

Folgen Sie der Richtung der Pfeile auf dem Streifen. Nehmen Sie jeden Tag eine Pille, bis Sie alle 21 Pillen eingenommen haben.

Schlucken Sie jede Pille im Ganzen, bei Bedarf mit Wasser. Kauen Sie die Pille nicht.

Dann haben Sie sieben pillenfreie Tage

Nachdem Sie alle 21 Pillen im Streifen eingenommen haben, haben Sie sieben Tage, an denen Sie keine Pillen einnehmen. Innerhalb weniger Tage nach der Einnahme der letzten Pille aus dem Streifen sollten Sie eine Abbruchblutung wie eine Periode haben. Diese Blutung muss nicht beendet sein, wenn es Zeit ist, mit Ihrem nächsten Streifen Pillen zu beginnen.

Wenn Sie sich auf dieses Medikament zur Verhütung verlassen, nehmen Sie Diane-35 immer wie hier beschrieben ein. Sie müssen während der sieben pillenfreien Tage keine zusätzliche Verhütung verwenden – solange Sie Ihre Pillen korrekt eingenommen haben und den nächsten Streifen rechtzeitig beginnen. Fragen Sie Ihren Arzt, wenn Sie unsicher sind.

Beginnen Sie Ihren nächsten Streifen am achten Tag

Beginnen Sie mit der Einnahme Ihres nächsten Streifens Diane-35 nach den sieben pillenfreien Tagen (am achten Tag) – auch wenn Sie noch bluten. Wenn Sie also die letzte Pille eines Packs an einem Freitag einnehmen, nehmen Sie die erste Pille Ihres nächsten Packs am Samstag der folgenden Woche ein. Beginnen Sie immer rechtzeitig mit dem neuen Streifen.

Solange Sie Diane-35 korrekt einnehmen, beginnen Sie immer jeden neuen Streifen am gleichen Wochentag.

Beginn mit Diane-35

Neue Anwender oder Beginn mit Diane-35 nach einer Pause

Es ist am besten, Ihre erste Diane-35-Pille am ersten Tag Ihrer nächsten Periode einzunehmen. Indem Sie auf diese Weise beginnen, haben Sie mit Ihrer ersten Pille Verhütungsschutz.

Wechsel zu Diane-35 von einer anderen Antibabypille

Wenn Sie derzeit eine 21-Tage-Pille einnehmen: Beginnen Sie mit Diane-35 am Tag nach dem Ende des vorherigen Streifens. Sie haben mit Ihrer ersten Pille Verhütungsschutz. Sie werden keine Blutung haben, bis nach Ihrem ersten Streifen Diane-35.

Wenn Sie eine 28-Tage-Pille einnehmen: Beginnen Sie mit der Einnahme von Diane-35 am Tag nach Ihrer letzten aktiven Pille. Sie haben mit Ihrer ersten Pille Verhütungsschutz. Sie werden keine Blutung haben, bis nach Ihrem ersten Streifen Diane-35.

Wenn Sie eine reine Gestagen-Pille (POP oder 'Mini-Pille') einnehmen: Beginnen Sie mit Diane-35 am ersten Tag der Blutung, auch wenn Sie die reine Gestagen-Pille für diesen Tag bereits eingenommen haben. Sie haben sofort Verhütungsschutz.

Beginn mit Diane-35 nach einer Fehlgeburt oder Abtreibung

Wenn Sie in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft eine Fehlgeburt oder Abtreibung hatten, kann Ihr Arzt Ihnen sagen, dass Sie sofort mit der Einnahme von Diane-35 beginnen sollen. Das bedeutet, dass Sie mit Ihrer ersten Pille Verhütungsschutz haben.

Wenn Sie nach dem dritten Monat der Schwangerschaft eine Fehlgeburt oder Abtreibung hatten, fragen Sie Ihren Arzt um Rat. Möglicherweise müssen Sie für kurze Zeit zusätzliche Verhütungsmittel wie Kondome verwenden.

Verhütung nach der Geburt eines Kindes

Wenn Sie gerade ein Baby bekommen haben, kann Ihr Arzt Ihnen raten, Diane-35 21 Tage nach der Entbindung zu beginnen, vorausgesetzt, Sie sind vollständig mobil. Sie müssen nicht auf eine Periode warten. Sie müssen eine andere Verhütungsmethode, wie ein Kondom,

verwenden, bis Sie mit Diane-35 beginnen und während der ersten 7 Tage der Einnahme der Pille.

Nehmen Sie Diane-35 nicht ein, wenn Sie stillen

Eine vergessene Pille

Wenn Sie weniger als 12 Stunden mit der Einnahme einer Pille verspätet sind, nehmen Sie sie sofort ein. Nehmen Sie Ihre Pillen zur gewohnten Zeit weiter ein. Das kann bedeuten, dass Sie an einem Tag zwei Pillen einnehmen. Keine Sorge – Ihr Verhütungsschutz sollte nicht beeinträchtigt sein.

Wenn Sie mehr als 12 Stunden mit der Einnahme einer Pille verspätet sind oder mehr als eine Pille vergessen haben, kann Ihr Verhütungsschutz beeinträchtigt sein.

Nehmen Sie die zuletzt vergessene Pille ein, sobald Sie sich daran erinnern, auch wenn das bedeutet, dass Sie zwei auf einmal nehmen. Lassen Sie alle früher vergessenen Pillen in der Packung.

Nehmen Sie die nächsten sieben Tage jeden Tag zur gewohnten Zeit eine Pille ein. Wenn Sie am Ende eines Streifens während dieser sieben Tage ankommen, beginnen Sie den nächsten Streifen ohne die übliche sieben Tage Pause. Sie werden wahrscheinlich keine Blutung haben, bis Sie den zweiten Streifen Pillen beendet haben, aber keine Sorge. Wenn Sie den zweiten Streifen Pillen beenden und keine Blutung haben, machen Sie einen Schwangerschaftstest, bevor Sie einen weiteren Streifen beginnen.

Verwenden Sie nach dem Vergessen einer Pille sieben Tage lang zusätzliche Verhütung, wie Kondome.

Wenn Sie eine oder mehrere Pillen aus der ersten Woche Ihres Streifens (Tage 1 bis 7) vergessen haben und in dieser Woche Geschlechtsverkehr hatten, könnten Sie schwanger werden. Kontaktieren Sie so schnell wie möglich Ihren Arzt oder Apotheker. Sie könnten Ihnen empfehlen, eine Notfallverhütung zu verwenden.

Wenn Sie eine der Pillen in einem Streifen vergessen haben und in der ersten pillenfreien Pause keine Blutung auftritt, könnten Sie schwanger sein.

Kontaktieren Sie Ihren Arzt oder machen Sie selbst einen Schwangerschaftstest.

Wenn Sie einen neuen Streifen Pillen zu spät beginnen oder Ihre 'freie Woche' länger als sieben Tage machen, sind Sie möglicherweise nicht vor einer Schwangerschaft geschützt. Wenn Sie in den letzten sieben Tagen Geschlechtsverkehr hatten, fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker um Rat. Sie müssen möglicherweise eine Notfallverhütung in Betracht ziehen. Sie sollten auch sieben Tage lang zusätzliche Verhütung, wie ein Kondom, verwenden.

Eine verlorene Pille

Wenn Sie eine Pille verlieren,

Nehmen Sie entweder die letzte Pille des Streifens anstelle der verlorenen Pille. Dann nehmen Sie alle anderen Pillen an den vorgesehenen Tagen ein. Ihr Zyklus wird einen Tag kürzer als normal sein, aber Ihr Verhütungsschutz wird nicht beeinträchtigt. Nach Ihren sieben pillenfreien Tagen haben Sie einen neuen Starttag, einen Tag früher als zuvor.

Oder wenn Sie den Starttag Ihres Zyklus nicht ändern möchten, nehmen Sie eine Pille aus einem Ersatzstreifen, wenn Sie einen haben. Nehmen Sie dann alle anderen Pillen aus Ihrem aktuellen Streifen wie gewohnt ein. Sie können den geöffneten Ersatzstreifen aufbewahren, falls Sie weitere Pillen verlieren.

Wenn Sie krank sind oder Durchfall

Wenn Sie krank sind (erbrechen) oder sehr starken Durchfall haben, erhält Ihr Körper möglicherweise nicht die übliche Hormondosis aus dieser Pille. Wenn es Ihnen innerhalb von 12 Stunden nach der Einnahme von Diane-35 besser geht, befolgen Sie die Anweisungen im Abschnitt Eine verlorene Pille, der beschreibt, wie Sie eine weitere Pille einnehmen.

Wenn Sie immer noch krank sind oder Durchfall mehr als 12 Stunden nach der Einnahme von Diane-35 haben, siehe Abschnitt Eine vergessene Pille.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Ihre Magenverstimmung anhält oder sich verschlimmert. Er oder sie kann eine andere Verhütungsmethode empfehlen.

Periode verpasst – könnten Sie schwanger sein?

Gelegentlich kann es vorkommen, dass Sie keine Abbruchblutung haben. Dies könnte bedeuten, dass Sie schwanger sind, aber das ist sehr unwahrscheinlich, wenn Sie Ihre Pillen korrekt eingenommen haben. Beginnen Sie Ihren nächsten Streifen zur normalen Zeit. Wenn Sie denken, dass Sie sich einem Schwangerschaftsrisiko ausgesetzt haben (zum Beispiel durch das Vergessen von Pillen oder die Einnahme anderer Medikamente), oder wenn Sie eine zweite Blutung verpassen, sollten Sie einen Schwangerschaftstest machen. Sie können diese in der Apotheke kaufen oder einen kostenlosen Test bei Ihrem Arzt machen. Wenn Sie schwanger sind, hören Sie auf, Diane-35 zu nehmen und gehen Sie zu Ihrem Arzt.

Die Einnahme von mehr als einer Pille sollte keinen Schaden verursachen

Es ist unwahrscheinlich, dass die Einnahme von mehr als einer Pille Ihnen schadet, aber Sie könnten sich krank fühlen, erbrechen oder aus der Scheide bluten. Selbst Mädchen, die noch nicht mit der Menstruation begonnen haben, aber versehentlich dieses Medikament eingenommen haben, können solche Blutungen erleben. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie eines dieser Symptome haben.

Wenn Sie schwanger werden möchten

Wenn Sie ein Baby planen, ist es am besten, nach dem Absetzen von Diane-35 eine andere Verhütungsmethode zu verwenden, bis Sie eine normale Periode hatten. Ihr Arzt oder Ihre Hebamme verlässt sich auf das Datum Ihrer letzten natürlichen Periode, um Ihnen zu sagen, wann Ihr Baby fällig ist. Es wird Ihnen oder dem Baby jedoch nicht schaden, wenn Sie sofort schwanger werden.

4. MÖGLICHE NEBENWIRKUNGEN

Wie alle Arzneimittel kann Diane-35 Nebenwirkungen verursachen, obwohl nicht jeder davon betroffen ist. Wenn Sie eine Nebenwirkung bemerken, insbesondere wenn sie schwerwiegend und anhaltend ist, oder wenn sich Ihr Gesundheitszustand ändert und Sie denken, dass dies auf Diane-35 zurückzuführen sein könnte, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.

Ein erhöhtes Risiko für Blutgerinnsel in Ihren Venen (venöse Thromboembolie (VTE)) oder Blutgerinnsel in Ihren Arterien (arterielle Thromboembolie (ATE)) besteht für alle Frauen, die kombinierte hormonelle Verhütungsmittel einnehmen. Für detailliertere Informationen zu den verschiedenen Risiken bei der Einnahme kombinierter hormoneller Verhütungsmittel siehe Abschnitt 2 „Was Sie vor der Einnahme von Diane-35 wissen müssen“.

Im Folgenden finden Sie eine Liste der Nebenwirkungen, die mit der Anwendung von Diane-35 in Verbindung gebracht wurden:

4.1 Schwerwiegende Nebenwirkungen – sofort einen Arzt aufsuchen

Schwere Depression:

Obwohl es nicht als direkte Nebenwirkung von Diane-35 angesehen wird, haben einige Frauen berichtet, dass sie sich während der Einnahme von Diane-35 depressiv fühlten. In sehr seltenen Fällen wurde dies mit Gedanken an Selbstmord in Verbindung gebracht. Wenn Sie eine schwere Depression entwickeln, sollten Sie Diane-35 vorsichtshalber absetzen und sofort Ihren Arzt aufsuchen.

Anzeichen eines Blutgerinnsels:

- ein ungewöhnlicher plötzlicher Husten;
- starke Schmerzen in der Brust, die in den linken Arm ausstrahlen können;
- Atemnot;
- jede ungewöhnliche, starke oder langanhaltende Kopfschmerzen oder Verschlechterung der Migräne;
- teilweiser oder vollständiger Verlust des Sehvermögens oder Doppelsehen;
- verwaschene Sprache oder Sprachstörungen;
- plötzliche Veränderungen Ihres Hörvermögens, Geruchssinns oder Geschmacks;
- Schwindel oder Ohnmacht;
- Schwäche oder Taubheitsgefühl in einem Teil Ihres Körpers;
- starke Schmerzen im Bauch;
- starke Schmerzen oder Schwellungen in einem Ihrer Beine.

Kontaktieren Sie sofort einen Arzt, wenn Sie eines der folgenden Symptome eines Angioödems bemerken: geschwollenes Gesicht, Zunge und/oder Rachen und/oder Schluckbeschwerden oder Nesselsucht möglicherweise mit Atembeschwerden (siehe auch Abschnitt „WAS SIE VOR DER EINNAHME VON DIANE-35 WISSEN MÜSSEN“).

Anzeichen einer schweren allergischen Reaktion oder Verschlimmerung des hereditären Angioödems:

- Schwellung der Hände, des Gesichts, der Lippen, des Mundes, der Zunge oder des Rachens. Eine geschwollene Zunge/ein geschwollener Rachen kann zu Schluck- und Atembeschwerden führen
- ein roter, unebener Ausschlag (Nesselsucht) und Juckreiz.

Anzeichen von Brustkrebs umfassen:

- Eindellungen der Haut
- Veränderungen der Brustwarze
- jegliche Knoten, die Sie sehen oder fühlen können.

Anzeichen von Gebärmutterhalskrebs umfassen:

- vaginaler Ausfluss, der riecht und/oder Blut enthält
- ungewöhnliche vaginale Blutungen
- Beckenschmerzen
- schmerzhafter Geschlechtsverkehr.

Anzeichen von schweren Leberproblemen umfassen:

- starke Schmerzen im Bauch

gelbe Haut oder Augen (Gelbsucht)
Entzündung der Leber (Hepatitis)
Ihr ganzer Körper beginnt zu jucken.

Wenn Sie glauben, eines dieser Symptome zu haben, suchen Sie sofort einen Arzt auf. Möglicherweise müssen Sie die Einnahme von Diane-35 beenden.

4.2 Weniger schwerwiegende Nebenwirkungen

Häufige Nebenwirkungen (kann bis zu 1 von 10 Personen betreffen)

Übelkeit
Magenschmerzen
Gewichtszunahme
Kopfschmerzen
Depressive Stimmungen oder Stimmungsschwankungen
Empfindliche oder schmerzende Brüste

Gelegentliche Nebenwirkungen (kann bis zu 1 von 100 Personen betreffen)

Erbrechen und Magenverstimmungen
Flüssigkeitsretention
Migräne
Verlust des Interesses an Sex
Brustvergrößerung
Hautausschlag, der jucken kann

Seltene Nebenwirkungen (kann bis zu 1 von 1.000 Personen betreffen)

Schlechte Verträglichkeit von Kontaktlinsen
Gewichtsverlust
Zunahme des Interesses an Sex
vaginaler oder Brustausfluss
venöses Blutgerinnsel

Informieren Sie Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie sich über Nebenwirkungen Sorgen machen, die Ihrer Meinung nach auf Diane-35 zurückzuführen sein könnten. Informieren Sie sie auch, wenn sich bestehende Erkrankungen verschlechtern, während Sie Diane-35 einnehmen.

4.3 Blutungen zwischen den Perioden sollten nicht lange anhalten

Einige Frauen haben unerwartete Blutungen oder Schmierblutungen, während sie Diane-35 einnehmen, insbesondere in den ersten Monaten. Normalerweise ist diese Blutung unbedenklich und hört nach ein oder zwei Tagen auf. Nehmen Sie Diane-35 wie gewohnt weiter ein. Das Problem sollte nach den ersten Streifen verschwinden.

Unerwartete Blutungen können auch auftreten, wenn Sie Ihre Pillen nicht regelmäßig einnehmen, daher versuchen Sie, Ihre Pille jeden Tag zur gleichen Zeit einzunehmen. Unerwartete Blutungen können manchmal auch durch andere Medikamente verursacht werden.

Vereinbaren Sie einen Termin mit Ihrem Arzt, wenn Sie Durchbruchblutungen oder Schmierblutungen haben, die:

andauern für mehr als die ersten Monate

beginnen, nachdem Sie Diane-35 eine Weile eingenommen haben andauern, selbst nachdem Sie die Einnahme von Diane-35 beendet haben.

Meldung von Nebenwirkungen

Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, Apotheker oder Ihrer Krankenschwester. Dies schließt mögliche Nebenwirkungen ein, die nicht in dieser Packungsbeilage aufgeführt sind. Durch die Meldung von Nebenwirkungen können Sie dazu beitragen, mehr Informationen über die Sicherheit dieses Arzneimittels bereitzustellen. Um Nebenwirkung(en) zu melden:

Das Nationale Pharmakovigilanz-Zentrum (NPC).

Das Nationale Pharmakovigilanzzentrum (NPC).

Fax: + 966 - 11 - 205 - 7662.

SFDA-Kundenzentrum: 19999.

E-Mail: npc.drug@sFDA.gov.sa.

Website: <https://ade.sFDA.gov.sa>

5. WIE DIANE-35 AUFZUBEWAHREN IST

Bewahren Sie alle Arzneimittel außerhalb der Reichweite und Sichtweite von Kindern auf. Unter 25°C lagern.

Unter 25°C lagern.

Werfen Sie keine Arzneimittel in den Abfluss oder in den Müll. Fragen Sie Ihren Apotheker, was Sie mit nicht benötigten Arzneimitteln tun sollen. Dies hilft, die Umwelt zu schützen.

Werfen Sie keine Medikamente in den Abfluss oder in den Mülleimer. Fragen Sie Ihren Apotheker, was Sie mit nicht benötigten Medikamenten tun sollen. Dies hilft, die Umwelt zu schützen.

6. Was in Diane-35 enthalten ist

Jede Packung Diane-35 enthält einen Streifen mit 21 beigen Tabletten.

Jede Tablette enthält: 2 Milligramm des Antiandrogens Cyproteronacetat und 35 Mikrogramm des

Jede Tablette enthält: 2 Milligramm des Antiandrogens Cyproteronacetat und 35 Mikrogramm des Östrogen, Ethinylestradiol.

Diane-35 enthält auch die inaktiven Bestandteile: Laktose, Maisstärke, Povidon, Talkum, Magnesiumstearat (E572), Saccharose, Macrogol 6000, Calciumcarbonat (E170), Titandioxid (E171), Glycerol (E422), Glykol Montanat, gelbes Eisenoxidpigment (E172).

Hersteller

Bayer Weimar GmbH und Co. KG 99427 Weimar, Deutschland.

Zulassungs- inhaber Halter

Bayer AG

Kaiser-Wilhelm-Allee 1 51368 Leverkusen, Deutschland.

Diese Packungsbeilage wurde zuletzt im Februar 2023 aktualisiert.

Dies ist ein Arzneimittel

Ein Arzneimittel ist ein Produkt, das Ihre Gesundheit beeinflusst, und dessen Einnahme entgegen den Anweisungen ist gefährlich für Sie.

Befolgen Sie strikt die Verschreibung des Arztes, die Anwendungsmethode und die Anweisungen des Apothekers, der das Arzneimittel verkauft hat.

Der Arzt und der Apotheker sind Experten für Medizin, deren Nutzen und Risiken.

Unterbrechen Sie nicht eigenmächtig die vom Arzt verordnete Behandlungsdauer.

Wiederholen Sie nicht dieselbe Verschreibung ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren.

Rat der arabischen Gesundheitsminister

Union der arabischen Apotheker

Transtoyou