

A woman with long, dark, wavy hair and large white angel wings is shown from the chest up. She is wearing a dark blue V-neck top and holding a clear, circular contraceptive ring in her right hand. She has a gentle smile and is looking towards the camera. The background is a soft, out-of-focus blue sky with white clouds.

Meine Freiheit in der Liebe

Für alle Frauen, die nicht täglich
an die Pille denken wollen

Wissenswertes rund um
den Verhütungsring

Inhalt

Was ist ein Verhütungsring?	3
Die weiblichen Geschlechtsorgane	4
Wie verläuft der weibliche Zyklus?	5
Wie kommt es zu einer Schwangerschaft?	6
Wie funktionieren hormonelle Verhütungsmethoden?	7
Wie funktioniert ein Verhütungsring?	8
Wie zuverlässig ist ein Verhütungsring?	9
Wie wird ein Verhütungsring angewendet?	10
Für wen ist ein Verhütungsring die richtige Wahl?	14
Das Wichtigste zum Verhütungsring auf einen Blick	15
Tipps und Tricks zum Verhütungsring	16
Informationen zur sicheren Anwendung eines Verhütungsrings	24

Was ist ein Verhütungsring?

Ein Verhütungsring ist eine bewährte Verhütungsmethode und insbesondere eine **gute Alternative zur Pille**. Er funktioniert ähnlich wie diese, hat aber ihr gegenüber eine **Reihe von Vorteilen**:

- Man muss nur 2x im Monat - beim Einlegen und beim Herausnehmen - an ihn denken
- Man muss nicht täglich auf den exakten Zeitpunkt der Einnahme achten.
- Er wirkt auch bei Magen-Darm-Erkrankungen

Was man zu **Funktionsweise, Wirkung und Anwendung des Verhütungsringes** wissen muss, wird in dieser Broschüre erläutert.

Weitere Informationen dazu finden Sie auf

www.verhuetung-hormosan.de/der-verhuetungsring/was-ist-ein-verhuetungsring.html



Die weiblichen Geschlechtsorgane

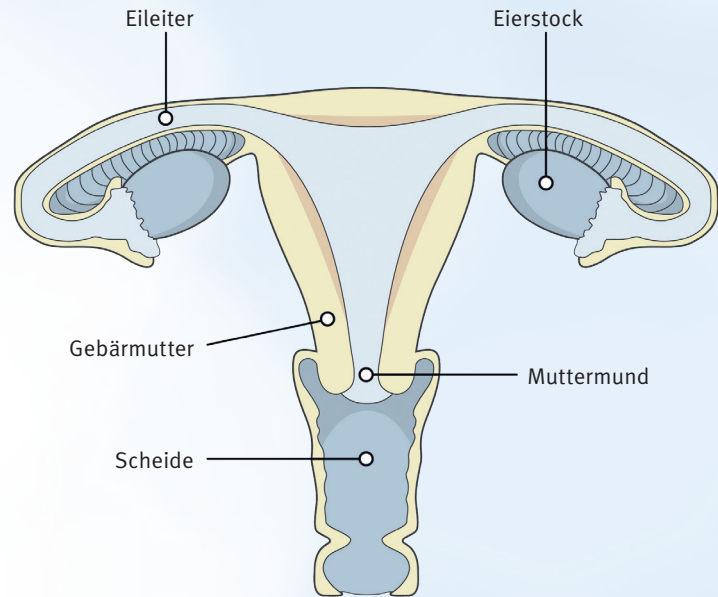
4

Zu den weiblichen Geschlechtsorganen gehören neben den Brüsten die äußeren und inneren Genitalien.

Die **äußeren Genitalien** werden in der Medizin auch als Vulva bezeichnet. Dazu gehören der Venushügel, die inneren und äußeren Schamlippen, die Klitoris (Kitzler) und der Scheidenvorhof.

Im Unterleib der Frau liegen die **inneren Geschlechtsorgane**. Zu ihnen zählen die Vagina (Scheide), die Eileiter (Tuben) und die Eierstöcke (Ovarien) sowie die Gebärmutter (Uterus).

Diese gliedert sich in einen oberen Teil, der Gebärmutterhöhle, und unten zu einem Drittel in den schmaleren Gebärmutterhals (Zervix), der zur Scheide in den Muttermund mündet. Sie wird innen von der Gebärmutter Schleimhaut ausgekleidet.



Wie verläuft der weibliche Zyklus?

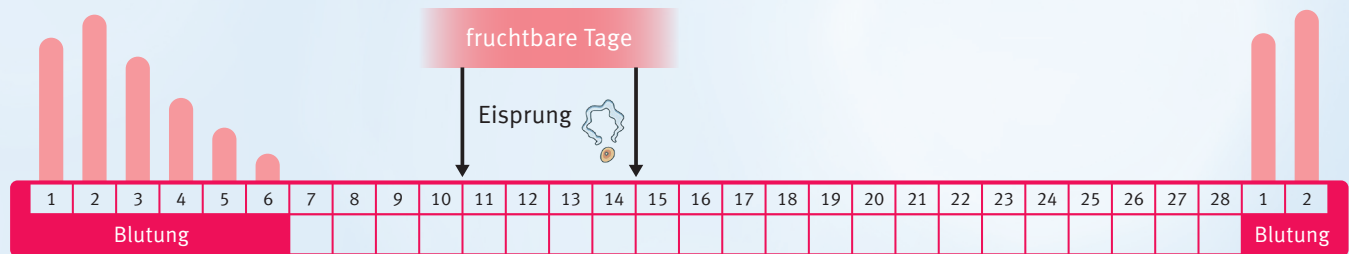
5

Der monatliche Auf- und Abbau der Gebärmutter-schleimhaut und damit der weibliche Zyklus wird durch **Hormone** geregelt.

Zu diesen Hormonen gehören unter anderem **Östrogene** und das **Gestagen Progesteron**.

Ein **Zyklus** beginnt am ersten Tag der Monatsblutung und endet am Tag vor dem Einsetzen der nächsten Blutung. Die durchschnittliche Dauer des Zyklus liegt bei **28 Tagen**, allerdings kann dies individuell sowie aufgrund von Stress, Reise oder Klimaschwankungen variieren.

Schwankungen zwischen 21 und 35 Tagen werden als normal angesehen. Eine Monatsblutung dauert normalerweise drei bis sieben Tage.



Wie kommt es zu einer Schwangerschaft?

Während der fruchtbaren Tage im Menstruationszyklus ist eine Befruchtung möglich. In dieser Zeit können die Spermazellen des Mannes mit der Eizelle der Frau, die ab dem Eisprung etwa 24 Stunden befruchtungsfähig ist, verschmelzen. Das befruchtete Ei wandert dann in die Gebärmutter, nistet sich dort ein und eine Schwangerschaft beginnt. Der Zyklus wird dann unterbrochen und die Regelblutung kann ausfallen.

Da die Spermazellen des Mannes etwa fünf Tage lang aktiv sind, kann es zu einer Befruchtung kommen, auch wenn der Geschlechtsverkehr einige Tage vor dem Eisprung stattgefunden hat. Auch der genaue Zeitpunkt des Eisprungs ist nicht exakt vorhersagbar.

Besteht kein Kinderwunsch ist es sinnvoll, für eine sichere Verhütung zu sorgen und eine Verhütungsmethode zu wählen, die durchgehend zuverlässig ist.



Um eine Schwangerschaft zu verhindern, ist eine zuverlässige Verhütung notwendig.

Wie funktionieren **hormonelle Verhütungsmethoden**?

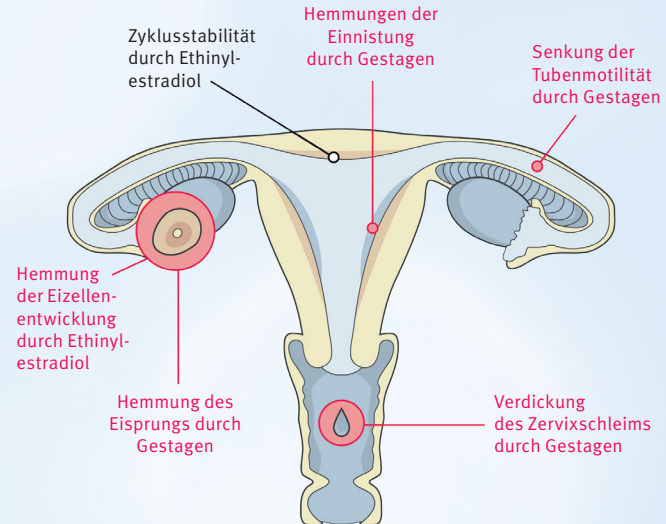
Eine der wichtigsten und sichersten Verhütungsmethoden ist die **hormonelle Verhütung**. Sie verhindert eine Schwangerschaft mit Hilfe von Hormonen.

Die **Anti-Baby-Pille** – umgangssprachlich auch kurz „die Pille“ genannt – ist die wohl bekannteste und bei regelmäßiger Anwendung auch eine der sichersten hormonellen Verhütungsmethoden.

Besonders häufig werden **Kombinationspräparate** („klassische Pille“) eingesetzt, die eine Kombination aus **Östrogen und Gestagen**, den beiden für den weiblichen Zyklus maßgeblichen Hormone, enthalten.

Das **Gestagen** kann den Eisprung verhindern, verändert den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut sowie die Beschaffenheit des Schleims im Gebärmutterhals und behindert den Transport der Eizelle im Eileiter.

Das **Östrogen** beeinträchtigt vor allem den Eisprung, trägt zu einem stabilen Zyklus bei, verhindert Zwischenblutungen und sorgt für regelmäßige Monatsblutungen (siehe Abbildung rechts).



Kombinationspräparate gehören zu den sichersten Verhütungsmethoden, wenn man sie korrekt anwendet.

Wie funktioniert ein Verhütungsring?

Ein **Verhütungsring** ist wie die Pille ein hormonelles Kombinationspräparat, das aber im Unterschied zu ihr nicht über den Verdauungstrakt in den Körper aufgenommen wird, sondern über die Vaginalschleimhaut. Er wird von der Anwenderin **ähnlich wie ein Tampon in der Scheide platziert**. Daher nennt man ihn auch **Vaginalring**.

Der Ring gibt über die Vaginalschleimhaut das Gestagen Etonogestrel und das Östrogen Ethinylestradiol in den Blutkreislauf ab. Wie bei der Pille verhindern diese Hormone den Eisprung und dadurch eine Empfängnis. Da zwei Hormone in niedriger Dosis an den Körper ab-

gegeben werden, handelt es sich bei einem Verhütungsring um ein **niedrig dosiertes kombiniertes hormonales Verhütungsmittel**. Da die Hormone anders als bei der Pille nur langsam und kontinuierlich an den Körper abgegeben werden, muss man den Ring nicht täglich wechseln. Er bleibt einfach drei Wochen in der Scheide. Danach folgt eine Woche ohne Ring, bis ein neuer Ring eingesetzt wird.

Ein Verhütungsring funktioniert wie die Pille, muss aber **nur 1-mal im Monat eingeführt** werden.

Woche	1	2	3	4	1	2	3
Ringanwendung	Ring 1			kein Ring	Ring 2		
Blutung							



Ring
einsetzen



Ring
entfernen



Ring
einsetzen



Ring
entfernen

Wie zuverlässig ist ein Verhütungsring?

Die **empfangnisverhütende Wirkung** des Vaginalrings ist vergleichbar mit der einer kombinierten Mikropille.

Je sicherer die Verhütungsmethode ist, desto niedriger ist der sogenannte **Pearl-Index**. Dieser liegt bei perfekter Anwendung des Vaginalrings bei 0,64 und bei typischer Anwendung bei 0,96.

Das bedeutet, dass **von 100 Frauen, die den Ring ein Jahr verwenden, weniger als eine schwanger wird**, während es ohne Verhütung bis zu 85 wären.



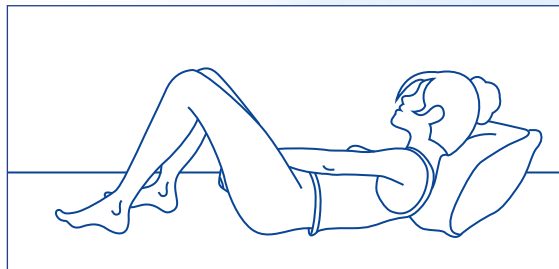
Wie wird ein Verhütungsring angewendet?

10

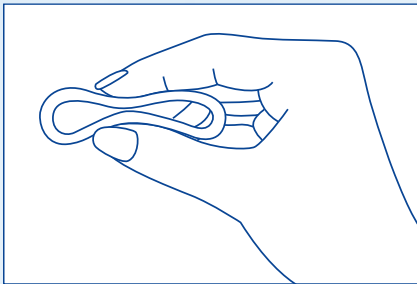
Der Verhütungsring wird von der Anwenderin **selbst in die Scheide eingeführt**. Das Einlegen kann in **unterschiedlichen Positionen** erfolgen (siehe Abbildungen).

Soll der Verhütungsring **auf der Toilette sitzend** eingeführt werden, empfiehlt es sich, den Toilettendeckel zuzuklappen, damit der Ring, falls er beim Einsetzen entgleitet, nicht in die Schüssel fällt.

Der Verhütungsring kann **im Stehen, Sitzen oder Liegen** eingeführt werden.

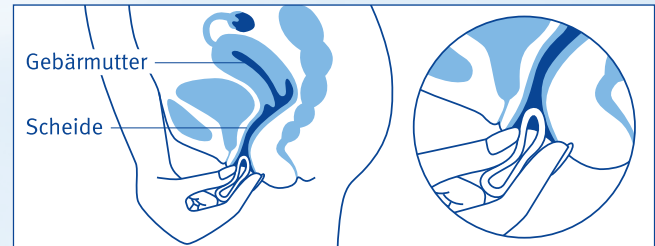


Um den Verhütungsring einzuführen, sollte der elastische Ring, wie in der folgenden Abbildung gezeigt, **zusammengedrückt** werden.



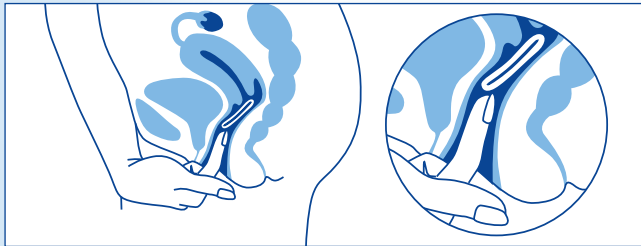
**Zum Einführen wird der Verhütungsring
in der Mitte zusammengedrückt.**

So zusammengedrückt, kann er **leicht in die Scheide eingeführt** werden (siehe nächste Abbildung). Gegebenenfalls können die Schamlippen dabei mit der anderen Hand ein wenig gespreizt werden.



**Zusammengefaltet lässt sich
der Verhütungsring leicht einführen.**

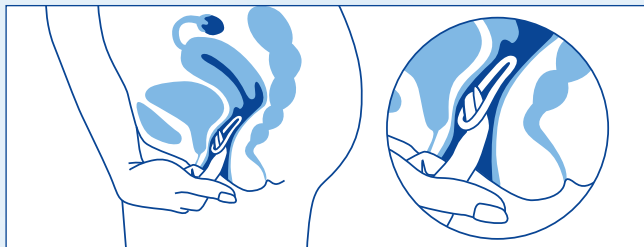
In der Scheide entspannt sich der Verhütungsring dann ein wenig und kann **mit dem Finger tiefer eingeführt** werden (siehe nächste Abbildung). Dort passt er sich der Form der Scheide an, so dass er sich **angenehm eingepasst** anfühlt. Anders als beispielsweise bei einem Diaphragma oder einer Portiokappe spielt die Lage des Rings für seine empfängnisverhütende Wirksamkeit keine Rolle. Er sollte einfach so liegen, dass er nicht stört und nicht wieder herausrutscht.



Mit dem **Finger** kann der Verhütungsring so dirigiert werden, dass er **angenehm sitzt**.

Der Verhütungsring verbleibt dann **drei Wochen lang in der Scheide**. Es empfiehlt sich, **regelmäßig zu prüfen**, ob er noch da ist. Vor und nach dem Geschlechtsverkehr sollte auf jeden Fall geprüft werden, ob der Ring noch an seinem Platz ist.

Nach drei Wochen wird der Verhütungsring dann **wieder entfernt**. Dazu kann er entweder **mit einem Finger angehakt oder mit zwei Fingern gefasst werden**. Der gebrauchte Ring sollte in einem verschlossenen Beutel in den Hausmüll gegeben werden. Dabei ist darauf zu achten, dass er weder für Kinder noch für Haustiere zugänglich ist. Der Verhütungsring darf außerdem auf keinen Fall in die Toilette geworfen werden.



Zwei bis drei Tage nach dem Herausnehmen des Verhütungsrings setzt normalerweise eine **perioden-ähnliche Blutung** ein, die durch den Entzug der vom Ring abgegebenen Hormone entsteht. Diese Blutung kann eventuell noch andauern, wenn nach einer Woche der nächste Ring eingesetzt wird. Die **empfangnisverhütende Wirkung** bleibt auch in der **ringfreien Woche** bestehen.

Nach drei Wochen wird der Verhütungsring **wieder entfernt**.

Für wen ist ein Verhütungsring die richtige Wahl?

14

Ein Verhütungsring ist **für alle Frauen** die richtige Wahl, die **nicht jeden Tag an ihre Empfängnisverhütung denken wollen**.

Auch für Frauen, deren **Lebensumstände** es schwierig machen, immer exakt zur gleichen Zeit die Pille einzunehmen (z.B. Schichtarbeiterinnen oder Flugbegleiterin-

Er eignet sich außerdem ganz besonders für Frauen mit **Magen-Darm-Erkrankungen** wie zum Beispiel Reizdarm-Syndrom und chronischen Darmentzündungen oder Frauen mit **Esstörungen** wie zum Beispiel Bulimie.

Ein Verhütungsring ist besonders für Frauen geeignet, die aus beruflichen oder gesundheitlichen Gründen nicht jeden Tag an die Einnahme der Pille denken möchten.



Das Wichtigste zum Verhütungsring auf einen Blick

15

- Ein Verhütungsring wird **vaginal** angewendet.
- **Wirkweise, Sicherheit** und **Verträglichkeit** eines Verhütungsrings entsprechen der Pille.
- Die **Hormone** eines Verhütungsrings werden von der Vaginalschleimhaut aufgenommen.
- Dadurch eignet sich ein Verhütungsring auch für Frauen mit **Magen-Darmproblemen**.
- Ein Verhütungsring muss **nur einmal im Monat** eingesetzt und entfernt werden.
- Dadurch eignet sich ein Verhütungsring auch für **Frauen, die die Pille nicht regelmäßig einnehmen** wollen oder können.



Tipps und Tricks zum Verhütungsring

16

■ Zu welchem Zeitpunkt wird mit der Anwendung des Verhütungsrings begonnen?

Wenn zuvor **keine hormonelle Empfängnisverhütung** verwendet wurde, wird der Ring **am ersten Tag der Menstruationsblutung** (erster Tag des Zyklus) eingesetzt. Wenn **zuvor schon eine Verhütungsmethode mit Östrogen und Gestagen** (kombinierte Pille) verwendet wurde, wird der Ring normalerweise an dem **Tag nach der Pillenpause** eingesetzt. Also an dem Tag des Zyklus, an dem wieder eine hormonhaltige Pille fällig wäre.

Gleiches gilt auch, wenn zuvor ein **Verhütungspflaster** angewendet wurde. In diesem Fall wird der Verhütungsring dann eingesetzt, wenn das **erste Pflaster nach der Pflasterpause** fällig wäre. Wenn zuvor eine **Minipille** (reine Gestagen-Pille) verwendet wurde, kann zu jedem **beliebigen Zeitpunkt** mit der Verwendung des Verhütungsrings begonnen werden.

In diesem Fall sollte allerdings während der **ersten sieben Tage** eine **zusätzliche Verhütungsmethode** wie zum Beispiel ein Kondom angewendet werden.

■ Wann wird der Verhütungsring wieder entfernt?

Der Ring sollte **drei Wochen lang ununterbrochen getragen** werden. Danach wird er **am gleichen Wochentag** und ungefähr **zur gleichen Zeit entfernt**, zu der er eingelegt wurde. Circa zwei bis drei Tage danach beginnt dann die Monatsblutung.

■ Wann wird ein neuer Ring eingesetzt?

Der neue Ring sollte **genau nach einer Woche am selben Wochentag** und ungefähr **zur gleichen Zeit** wieder eingesetzt werden, zu der der letzte entfernt wurde, auch wenn die Monatsblutung noch andauert. Sollte der Ring mehr als drei Stunden zu spät eingesetzt werden, kann die empfängnisverhütende Wirkung beeinträchtigt sein.

■ Können Tampons verwendet werden, wenn ein Verhütungsring eingelegt ist?

Die Verwendung von Tampons zusammen mit dem Ring ist **kein Problem**. Allerdings sollte immer **zuerst der Ring und dann der Tampon** eingeführt werden. Beim Entfernen des Tampons sollte darauf geachtet werden, dass der Ring nicht mit herausgezogen wird.

■ Kann ein Spermizid oder eine Anti-Pilz-Salbe verwendet werden, während der Ring verwendet wird?

Die Verwendung dieser Mittel hat **keinen Einfluss** auf die empfängnisverhütende Wirkung des Vaginalrings.

■ Welche zusätzlichen Verhütungsmethoden können verwendet werden, während ein Verhütungsring eingeführt ist?

Der Ring darf **nicht zusammen mit einem Diaphragma, einer Portiokappe oder einem Frauenkondom** angewendet werden, da der Ring die Zuverlässigkeit dieser Methoden vermindern kann.

Auch die **Kalender- oder Temperaturmethode** sind in Zusammenhang mit dem Ring **nicht möglich**, da die Hormone des Vaginalrings die monatlichen Körpertemperaturschwankungen und Veränderungen des Gebärmutter Schleims beeinträchtigen. Die Verwendung eines normalen **Kondoms für den Mann** oder **anderer Barrieremethoden** ist hingegen **unproblematisch**.

■ Auf was ist zu achten, während der Verhütungsring eingeführt ist?

Ist der Ring einmal eingeführt, ist er **normalerweise nicht zu spüren**. Deshalb sollte gelegentlich kontrolliert werden, ob er noch da ist. Eine **Kontrolle** sollte auf jeden Fall **vor dem Geschlechtsverkehr** erfolgen.

Ist der Ring nicht sicher zu tasten, muss auf jeden Fall ein zusätzliches Verhütungsmittel wie zum Beispiel ein Männer-Kondom verwendet werden.

■ Ist ein Verhütungsring während des Geschlechtsverkehrs zu spüren?

Die Mehrzahl der Frauen (85%) und deren Partner (71%) gaben in einer Studie an, den Verhütungsring während des Geschlechtsverkehrs **nur selten oder gar nicht zu spüren**. Fast alle Partner (94%) fühlten sich durch die Verwendung des Rings selten oder gar nicht gestört.*

Sollte der Ring stören, kann er beim Geschlechtsverkehr herausgenommen werden. Nach dem Verkehr sollte er allerdings sofort wieder eingesetzt werden. Bleibt er pro Tag länger als 3 Stunden außerhalb der Scheide, kann die empfängnisverhütende Wirkung beeinträchtigt sein.

* Novák A, de la Loge C, Abetz L, van der Meulen EA. The combined contraceptive vaginal ring, NuvaRing: an international study of user acceptability. Contraception. 2003 Mar;67(3):187-94.



■ Kann der Verhütungsring herausfallen?

Die „O“-Form und Flexibilität des Rings sorgen für einen **guten Halt in der Scheide**. So wird gewährleistet, dass er bei den allermeisten Frauen ohne Probleme drei Wochen lang in der Scheide bleibt.

In Ausnahmefällen kann es allerdings vorkommen, dass der **Ring in bestimmten Situationen herausrutscht**, zum Beispiel weil er nicht richtig eingeführt wurde. Ein Herausfallen ist außerdem beim Geschlechtsverkehr oder beim Tamponwechsel möglich.

Deshalb sollte insbesondere **kurz nach dem Einsetzen** des Rings sowie **direkt nach dem Tamponwechsel oder dem Geschlechtsverkehr kontrolliert werden**, ob der Ring noch am Platz ist. In manchen Fällen kann der Ring auch beim Pressen oder Heben von schweren Gegenständen ausgestoßen werden.

■ Was ist zu tun, wenn der Ring herausgefallen ist?

Wenn sichergestellt ist, dass der Ring **nicht länger als drei Stunden außerhalb der Scheide** war, kann er einfach **mit kaltem oder lauwarmem Wasser abgespült** werden. Auf keinen Fall sollte heißes Wasser hierfür verwendet werden. Nach dem Abspülen kann der Ring einfach **wieder eingeführt** werden. Die empfängnisverhütende Wirkung wird nur beeinträchtigt, wenn der Ring länger als 3 Stunden außerhalb der Scheide war.

■ Was ist zu tun, wenn der Verhütungsring länger als 3 Stunden außerhalb der Scheide war?

Wenn der Ring **während der ersten zwei Wochen länger als 3 Stunden draußen** war oder nicht feststeht, wie lange er außerhalb der Scheide war, kann er **nach dem Abspülen trotzdem wiedereingesetzt** werden. Allerdings ist jetzt davon auszugehen, dass die **empfängnisverhütende Wirkung beeinträchtigt** ist.

Deshalb sollte **in den ersten 7 Tagen nach dem erneuten Einsetzen eine zusätzliche Verhütungsmethode** wie zum Beispiel ein Kondom angewendet werden. Wenn der Ring **während der dritten Anwendungswoche länger als 3 Stunden aus der Scheide** war beziehungsweise nicht feststeht, wie lange er außerhalb war, sollte man ihn **nicht mehr einsetzen**, da er jetzt möglicherweise nicht mehr sicher empfängnisverhütend wirkt. Stattdessen kann man **entweder einen neuen Ring einsetzen** und damit die nächste dreiwöchige Anwendungsperiode beginnen **oder erst nach 7 Tagen einen neuen Ring einsetzen**, wobei es in der ringfreien Phase wahrscheinlich zu einer Monatsblutung kommt.

■ Was ist, wenn vergessen wurde, einen neuen Ring einzusetzen?

Dauert die **ringfreie Zeit länger als 7 Tage**, besteht **kein sicherer Verhütungsschutz**. Es sollte dann so schnell wie möglich ein **neuer Ring eingesetzt**

werden und **die nächsten 7 Tage ein zusätzliches Verhütungsmittel** verwendet werden.

Fand während der Zeit, in der der Ring vergessen wurde, Geschlechtsverkehr statt, besteht die Möglichkeit einer Schwangerschaft. In diesem Fall sollte so schnell wie möglich ein Frauenarzt kontaktiert werden. Das **Risiko einer Schwangerschaft** ist **umso höher, je länger der Ring vergessen** wurde.

■ Was ist, wenn vergessen wurde, den Verhütungsring zu entfernen?

Der Ring **schützt bis zu vier Wochen lang vor einer Schwangerschaft**. Wenn er also **7 Tage zu spät** herausgenommen wird, ist nicht von einer Schwangerschaft auszugehen. Er braucht lediglich entfernt zu werden und nach einer ringfreien Woche durch einen neuen ersetzt werden. Wenn der Ring allerdings **länger als 7 Tage vergessen** wird, besteht die Möglichkeit einer Empfängnis.



■ Was ist, wenn in der ringfreien Zeit keine Blutung auftritt?

Wenn es in der Woche ohne Ring zu keiner Blutung kommt, besteht die **Möglichkeit**, dass eine **Schwangerschaft** besteht.

■ Was ist, wenn es zu einer Blutung kommt, während der Verhütungsring getragen wird?

Bei manchen Frauen kann es zu Blutungen kommen, während der Ring eingelegt ist. In diesem Fall kann ein **Tampon** oder eine **Binde** verwendet werden. Der Ring sollte **auf jeden Fall in der Scheide belassen** werden und erst entfernt werden, wenn er drei Wochen lang getragen wurde.

■ Kann man mit einem Verhütungsring den ersten Tag der Monatsblutung verändern?

Da die **Entnahme** und das **Einsetzen** des Rings **immer an den gleichen Tagen des Monats** erfolgen, kann es sinnvoll sein, diese beiden Tage so zu legen, dass sie gut in den **individuellen Lebensrhythmus** passen.

Da die Periode während der Verwendung des Rings bei den meisten Frauen sehr pünktlich kommt, kann es auch sinnvoll sein, die **Menstruation auf bestimmte Wochentage** zu legen.

Das geht, indem die **ringfreie Zeit verkürzt** (aber niemals verlängert) wird. Wird die ringfreie Zeit sehr verkürzt (z. B. auf drei Tage oder weniger), kann es sein, dass die übliche Blutung nicht auftritt und es während der Anwendung des nächsten Rings zu Schmierblutungen oder Durchbruchblutungen kommt.

■ Kann man mit einem Verhütungsring die Monatsblutung verschieben?

In manchen Situationen (beispielsweise im Urlaub) kann es sein, dass **ausnahmsweise ein Verschieben der Menstruation** wünschenswert wäre, indem man die hormonfreie Zeit ausfallen lässt. Praktisch bedeutet das, dass **nach drei Wochen** der Ring-Anwendung der **gebrauchte Ring entfernt** und **sofort wieder durch einen neuen ersetzt** wird.

Die **ringfreie Zeit und die damit einhergehende Blutung entfällt**. Der Verhütungsschutz bleibt so bestehen. Es ist allerdings möglich, dass es während der Anwendung des neuen Rings zu Schmierblutungen kommt. Anschließend wird die normale dreiwöchige Anwendung des Vaginalrings mit dem üblichen einwöchigen ringfreien Intervall fortgesetzt.

■ Wie ist der Verhütungsring aufzubewahren?

Verhütungsringe müssen wie alle Arzneimittel **für Kinder unzugänglich** aufbewahrt werden.

Die meisten Verhütungsringe müssen **nicht mehr gekühlt** werden, sondern sind problemlos bei **Raumtemperatur** lagerbar.

■ Was muss man im Urlaub hinsichtlich des Verhütungsringes beachten?

Ein Verhütungsring kann im Urlaub genauso verwendet werden wie zu Hause. Er bietet im Urlaub sogar **einige Vorteile**. Zum Beispiel spielen die im Urlaub häufig auftretenden **Durchfallerkrankungen** für die Wirksamkeit **keine Rolle**. **Zeitverschiebungen** beim Einsetzen oder Entfernen sind ebenfalls **unproblematischer als bei der Pille**. Dabei gilt es nur zu beachten, dass die ringfreie Zeit zwar verkürzt, aber auf keinen Fall verlängert werden darf.

Bei **längeren Reisen** sollten immer **Ersatzringe** mitgeführt werden, falls während des Urlaubs ein Wechsel fällig ist, aber auch damit ein herausgefallener Ring ersetzt werden kann. Die Ersatzringe sollten **im kühlen Hotelzimmer** aufbewahrt werden. **Auf keinen Fall** dürfen sie **im Auto liegen bleiben**, da sich dieses in der prallen Sonne auf bis zu 60°C aufheizen kann.



Informationen zur sicheren Anwendung eines Verhütungsrings

24

■ Was ist bei der Anwendung eines Verhütungsrings zu beachten?

Der Verhütungsring hat die **gleichen Nebenwirkungen wie eine kombinierte Verhütungspille** mit Östrogen und Gestagen. Zu diesen gehören: Bauchschmerzen, Übelkeit, Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen, depressive Verstimmungen, verminderter Sexualtrieb, Akne, Gewichtszunahme, Spannungsgefühl in den Brüsten, Schmerzen im Becken und Zwischenblutungen.

Durch die **spezielle Art der Anwendung** kann es außerdem vermehrt zu Unbehagen in der Genitalregion aufgrund des Rings, Scheidenentzündungen und Ausfluss kommen. Weitere mögliche Nebenwirkungen werden in der Packungsbeilage ausführlich beschrieben.

■ Welche Medikamente sollten nicht eingenommen werden, wenn ein Verhütungsring verwendet wird?

Die empfängnisverhütende Wirkung des Vaginalrings kann unter anderem durch **bestimmte Medikamente gegen Epilepsie, Tuberkulose, Viruserkrankungen** oder durch **Johanniskraut** beeinträchtigt werden. Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten werden ausführlich in der Packungsbeilage beschrieben.



■ Welche Risiken sind mit der Anwendung eines Verhütungsrings verbunden?

Die **Risiken** des Rings entsprechen denen einer **kombinierten Mikropille**. Wie diese erhöht der Ring das Risiko für die Bildung von Blutgerinnseln in den Gefäßen und für die daraus entstehenden Erkrankungen wie zum Beispiel Beinvenenthrombosen, Herzinfarkte, Lungenembolien oder Schlaganfälle sowie das Risiko für die Entstehung bestimmter Krebsarten (z.B. Brustkrebs).

■ Für wen ist ein Verhütungsring nicht geeignet?

Der Verhütungsring hat die **gleichen Gegenanzeigen wie die Pille**. Zu diesen gehören insbesondere eine erhöhte Neigung zur Bildung von Blutgerinnseln (z.B. bei Raucherinnen), bestimmte Krebserkrankungen und das Vorliegen einer Schwangerschaft.



Bei manchen Frauen kann außerdem aufgrund von bestimmten anatomischen Eigenarten (z.B. Gebärmuttervorfall) eine Anwendung des Rings unmöglich sein. **Gegenanzeigen** für den Verhütungsring sollten **mit dem Arzt besprochen** werden. Sie sind außerdem ausführlich in der Packungsbeilage dargestellt.

■ Darf ein Verhütungsring während einer Schwangerschaft angewendet werden?

Der Vaginalring darf **während der Schwangerschaft nicht angewendet** werden. Tritt während der Anwendung des Vaginalringes dennoch eine Schwangerschaft ein, so muss er entfernt werden.

■ Darf ein Verhütungsring während der Stillzeit angewendet werden?

Die **Milchbildung** kann durch Estrogene beeinflusst werden, da sie die Menge der Muttermilch reduzieren und deren Zusammensetzung verändern können. Daher sollte die **Anwendung** des Vaginalrings **während des Stillens generell nicht** erfolgen.



Mit der nachfolgenden Checkliste können Sie Ihr **Beratungsgespräch beim Frauenarzt** vorbereiten.

Checkliste Verhütungsberatung

zur Vorbereitung für das **Arztgespräch**

Wenn Sie **zum ersten Mal ein Verhütungsmittel** brauchen oder die **Verhütungsmethode wechseln** wollen, berät Sie Ihr **Frauenarzt** gerne. Dafür benötigt er allerdings ein paar Informationen von Ihnen. Wenn Sie den nachfolgenden **Fragebogen ausgefüllt zum Beratungstermin** mitbringen, kann der Arzt schneller einschätzen, welche Art der Verhütung für Sie geeignet ist und kann Sie zielgerichtet beraten.

Name _____

Geburtsdatum _____

Beruf _____

Haben Sie Kinder? ☐ Nein ☐ Ja

Geburtsdaten _____

Welche **Verhütungsmittel** haben Sie bereits verwendet?

Bei Verwendung von **hormonalen Verhütungsmitteln** (z.B. Pille) bitte Produktnamen angeben:

Gab es dabei Probleme?

☐ Nein ☐ Ja, welche? _____

Haben Sie **regelmäßige Regelblutungen**?

Wenn **ja**, etwa alle _____ Tage

Haben Sie **Zwischenblutungen**?

☐ Nein ☐ Ja

Treten **Beschwerden unter der Regelblutung** auf?

☐ Nein ☐ Ja, welche? _____

Nehmen Sie derzeit **Medikamente** ein?

☐ Nein ☐ Ja, welche? _____

(bitte auch Rückseite ausfüllen)

Checkliste Verhütungsberatung

zur Vorbereitung für das Arztgespräch

Welche Erkrankungen hatten Sie bisher?

Welche schweren Erkrankungen gibt/gab es bei Ihren Verwandten?

Mutter _____

Vater _____

Geschwister _____

Haben Sie jemals geraucht?

☐ Nein ☐ Ja, von _____ Jahre bis _____ Jahre

Sind Sie Diabetikerin (Diabetes mellitus)?

☐ Nein ☐ Ja

Hatten Sie einen Herzinfarkt oder Schlaganfall?

☐ Nein ☐ Ja

Sind in Ihrer Familie Gefäßerkrankungen bekannt?

(z.B. Schlaganfall, Herzinfarkt, Thrombosen, Embolien)

☐ Nein ☐ Ja

Besteht bei Ihnen Bluthochdruck?

☐ Nein ☐ Ja

Sind bei Ihnen erhöhte Blutfette

(L-Cholesterin/Triglyceride) gemessen worden?

☐ Nein ☐ Ja

Leiden Sie häufig an Migräneattacken?

☐ Nein ☐ Ja, ☐ mit Aura ☐ ohne Aura

Wenn ja, tritt die Migräne im Zusammenhang mit der Regelblutung auf?

☐ Nein ☐ Ja

Die oben genannten Fragen habe ich nach bestem Wissen beantwortet:

Datum _____ Unterschrift _____

