

A woman with short brown hair, wearing a white button-down shirt and a yellow skirt with pink polka dots, is smiling and holding a large, fluffy white heart-shaped pillow. The background is a solid pink color.

In

Sachen Liebe

ein rundes Ding

- 
- 3** Vorwort
 - 5** Der Verhütungsring
 - 6** Mehr Freiheit in der Liebe
 - 6** Die Vorteile auf einen Blick
 - 7** Welche Hormone enthält der Verhütungsring?
 - 7** Wie wirkt der Verhütungsring?
 - 8** Eignet sich der Verhütungsring für mich?
 - 10** Verhütungsring und Pille im Vergleich
 - 12** Wie wende ich den Verhütungsring an?
 - 16** Wann setze ich den Verhütungsring ein?
 - 19** Fragen über Fragen

LIEBE LESERIN,

du bist auf der Suche nach einem Verhütungsmittel, das am besten zu dir und deinen jetzigen Lebensumständen passt? Prima, dann ist diese Broschüre genau richtig für dich.

Wir haben viele Informationen und viel Wissenswertes zusammengetragen, damit du einen guten Überblick zum Thema Verhütung mit dem Verhütungsring erhältst. Entscheide dann zusammen mit deinem Frauenarzt, ob dieser für dich die passende Methode ist.

Solltest du noch Fragen oder Anregungen haben, dann lass es uns bitte wissen. Wir freuen uns und sind gerne für dich da.

Schreibe uns doch einfach eine E-Mail an biomo@biomopharma.de oder rufe uns unter der 0 22 42/87 40-0 an.

Dein Team der





DER VERHÜTUNGSRING

Der Verhütungsring ist ein flexibler Kunststoffring mit einem Durchmesser von ca. 5 cm, der in die Scheide eingeführt wird. Der Ring gibt kontinuierlich die Hormone Östrogen und Gestagen ab, die eine ähnliche Wirkung wie die Pille haben. Diese Hormone beeinflussen den Menstruationszyklus, indem sie den Eisprung hemmen, den Schleim im Gebärmutterhals verdicken und die Gebärmutter Schleimhaut verändern, um die Befruchtung zu erschweren.

Der Verhütungsring wird drei Wochen lang getragen und dann für eine Woche entfernt, um eine Entzugsblutung zu ermöglichen. In dieser ringfreien Woche erfolgt in der Regel die Menstruation. Nach der Ringpause wird ein neuer Ring eingesetzt, und der Zyklus beginnt von neuem.

Safety First: Der Pearl Index

Für den Verhütungsring liegt der Pearl-Index in der Regel zwischen 0,4-0,65¹⁾. Dies bedeutet, dass von 100 Frauen, die den Verhütungsring ein Jahr lang verwenden, weniger als eine Frau schwanger wird. Die tatsächliche Wirksamkeit kann jedoch von der korrekten Anwendung abhängen. Ein fehlerhafter Gebrauch, wie das Vergessen des rechtzeitigen Einsetzens oder Entfernens des Rings, kann die Effektivität beeinträchtigen.

MEHR ZUM PEARL-INDEX
findest du hier.



MEHR FREIHEIT IN DER LIEBE

Der Verhütungsring bietet den Vorteil, dass er nicht täglich eingenommen werden muss, wie es bei der Pille der Fall ist. Der Ring kann selbst eingesetzt, platziert und entfernt werden und ermöglicht eine effektive und reversible Verhütung, solange er korrekt angewendet wird.

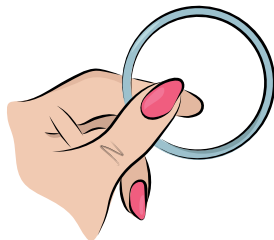
Es ist wichtig, den Ring regelmäßig zu überprüfen und nach 3 Wochen zu wechseln, um den konstanten Hormonfluss aufrechtzuerhalten. Vor der Anwendung solltest du jedoch mit deinem Arzt sprechen, um sicherzustellen, dass der Verhütungsring für dich geeignet ist.

DIE VORTEILE AUF EINEN BLICK

✓ **Einfache Anwendung**
Du musst nicht täglich an die Verhütung denken

✓ **Niedrige Hormondosis**
Durch die geringe kontinuierliche Hormonabgabe sorgt der Verhütungsring für einen stabilen Hormonspiegel

✓ **Hohe Schutzwirkung**
Durch den Pearl-Index von 0,4-0,65¹⁾ bist du rundum vor einer ungewollten Schwangerschaft geschützt



✓ **Sehr gute Langzeitverträglichkeit**

Dank seiner latex-, silikon- und laktosefreien Eigenschaften ist der Verhütungsring auch für Allergikerinnen auf lange Sicht sehr gut verträglich

WELCHE HORMONE ENTHÄLT DER VERHÜTUNGSRING?

Der Verhütungsring enthält die Hormone Etonogestrel – ein Gestagen – und Ethinylestradiol – ein Östrogen. In einer ganz bestimmten Zusammensetzung und Konzentration wirken sie ähnlich wie unsere körpereigenen Hormone und schützen uns so vor einer ungewollten Schwangerschaft.

WIE WIRKT DER VERHÜTUNGSRING?

Der Verhütungsring wirkt ähnlich einer kombinierten empfängnisverhütenden Pille; aber anstelle täglich eine Pille einzunehmen, wird der Ring drei Wochen ununterbrochen angewendet.

Er setzt zwei weibliche Sexualhormone (Etonogestrel und Ethinylestradiol) in kontinuierlichen, kleinen Mengen in den Blutkreislauf frei. Somit wird verhindert, dass eine Eizelle aus den Eierstöcken freigesetzt wird und somit auch keine Schwangerschaft stattfinden kann.

EIGNET SICH DER VERHÜTUNGSRING FÜR MICH?

Du suchst nach einer unkomplizierten Verhütungsmethode?

Wenn du eher zu den Frauen gehörst, die ein wenig vergesslich sind und nicht jeden Tag an ihre Verhütung denken wollen, dann könnte der Verhütungsring die optimale Lösung für dich sein.

Du möchtest weiterhin die Nacht zum Tag machen?

Schichtarbeit oder ein unregelmäßiger Tagesrhythmus erfordern oft eine Verhütungsmethode, die nicht täglich Beachtung finden muss. Ein Beispiel hierfür ist der Verhütungsring, der drei Wochen lang in der Scheide verbleibt und kontinuierlich seine schützende Wirkung entfaltet.

Bei Magen-Darm-Beschwerden willst du rundum geschützt bleiben?

Ein Magen-Darm-Infekt, Durchfall oder auch Erbrechen können dazu führen, dass die verhütende Wirkung oral eingenommener Verhütungsmittel nachlässt oder ausbleibt. Davon unberührt bleibt der Verhütungsring, da die Hormone direkt in den Blutkreislauf übergehen.

Flexibilität ist genau dein Ding?

Der Verhütungsring ist auch auf Reisen ein treuer Begleiter. Zeitverschiebungen, Kurztrips oder spontane Übernachtungen sind kein Problem.

Du möchtest das Thema Verhütung in die eigene Hand nehmen?

Dann ist der Verhütungsring vielleicht die richtige Methode für dich, denn vom Grundsatz her ist dieser für (fast) jede Frau geeignet. Ob das auch für dich gilt, findest du am besten in einem Gespräch mit deinem Frauenarzt heraus.

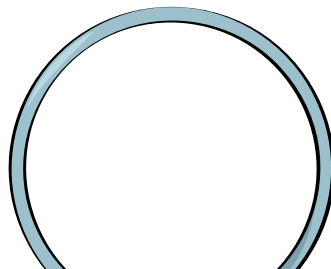


VERHÜTUNGSRING UND PILLE IM VERGLEICH



Verhütungsring

Anwendung	Alle 3 Wochen, dann erfolgt eine ringfreie Woche, in der die Menstruationsblutung einsetzt
Pearl-Index	0,4-0,65 ¹⁾ (sehr sicher)
Vorteile	• Keine tägliche Verhütungsanwendung • Flexible Handhabung • Magen-Darm-Beschwerden haben keinen Einfluss auf die verhütende Wirkung • Geringe, kontinuierliche Hormonabgabe • Keine hormonellen Schwankungen • Regelmäßiger Zyklus • Weniger Regelschmerzen • Kann in Absprache mit dem behandelnden Arzt im Langzeitzyklus angewendet werden
Nachteile	• Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten möglich • Kann in seltenen Fällen aus der Scheide rutschen • Bietet keinen Schutz vor Geschlechtskrankheiten



Pille

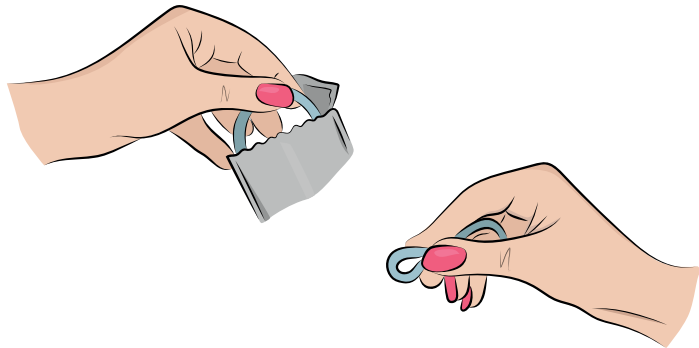
Anwendung	Tägliche Einnahme einer Tablette über einen Zeitraum von 3 Wochen – danach erfolgt eine tablettenfreie Woche und es kommt zu einer Menstruationsblutung
Pearl-Index	Pille 0,1-0,9, Minipille 0,5-3 ¹⁾ (sehr sicher)
Vorteile	• Hohe Sicherheit bei regelmäßiger Einnahme • Regelmäßigerer Zyklus • Keine hormonellen Schwankungen • Weniger Regelschmerzen • Kann in Absprache mit dem behandelnden Arzt im Langzeitzyklus angewendet werden • Kann sich je nach Präparat positiv auf Akne auswirken
Nachteile	• Tägliche Einnahme • Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten möglich • Magen-Darm-Beschwerden haben eventuell einen Einfluss auf die verhütende Wirkung • Bietet keinen Schutz vor Geschlechtskrankheiten

WIE WENDE ICH DEN VERHÜTUNGSRING AN?

Schritt 1: Vorbereitung

Vergewissere dich vor der Einlage des Rings, ob das Verfallsdatum noch nicht überschritten wurde.

Wasche dir gründlich die Hände, nimm den Ring aus seiner Verpackung und halte ihn leicht zusammengedrückt mit dem Daumen und Zeigefinger fest.



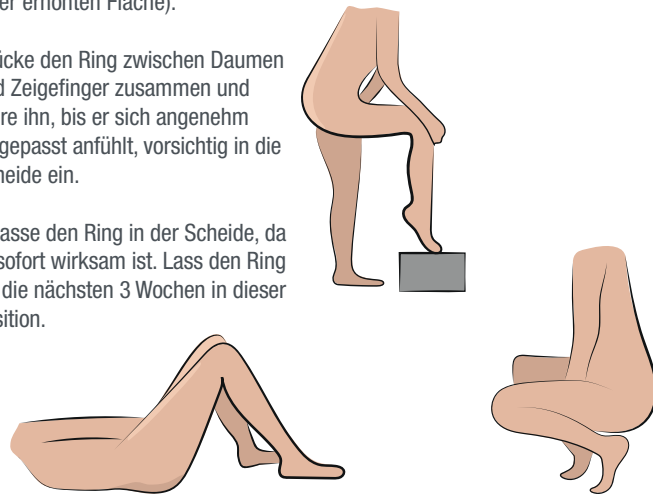
Tipp: Packe den Ring am besten nicht über einer Toilette aus.

Schritt 2: Einlage

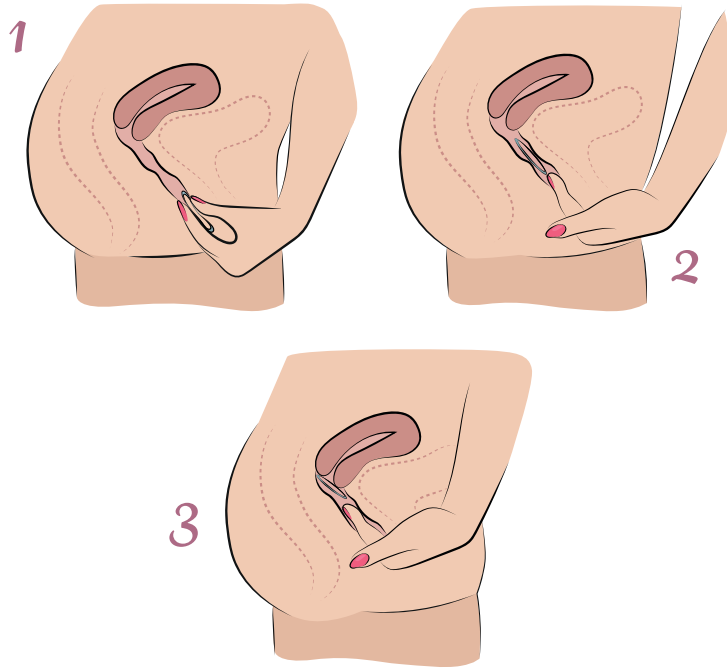
Finde eine bequeme Position (stehend, hockend, liegend oder mit einem Bein auf einer erhöhten Fläche).

Drücke den Ring zwischen Daumen und Zeigefinger zusammen und führe ihn, bis er sich angenehm eingepasst anfühlt, vorsichtig in die Scheide ein.

Belasse den Ring in der Scheide, da er sofort wirksam ist. Lass den Ring für die nächsten 3 Wochen in dieser Position.

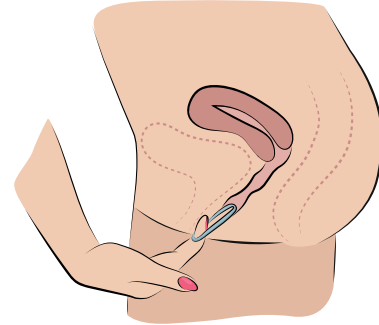


Tipp: Merkst du nach kurzer Zeit, dass der Ring unangenehm sitzt, kannst du ihn noch einmal herausnehmen und neu einsetzen.



Schritt 3: Entfernung

- Nach 3 Wochen nimmst du den Ring heraus, indem du ihn vorsichtig aus der Scheide ziehst
- Halte dabei das Ende des Rings außerhalb des Körpers, um einen sicheren Griff zu haben
- Eine Woche nach dem Entfernen setzt du einen neuen Ring ein, um den Schutz aufrechtzuerhalten



Achtung: Entsorge den benutzten Ring immer in einem Alubeutel über den Hausmüll – niemals über die Toilette oder ohne Umverpackung.

WANN SETZE ICH DEN VERHÜTUNGSRING EIN?

Wenn du vorher nicht hormonell verhütet hast

Idealerweise setzt du den Verhütungsring am ersten Tag deiner Monatsblutung ein, da dies auch der erste Tag deines natürlichen Monatszyklus ist. Der Ring wirkt sofort, daher kannst du auf weitere Verhütungsmethoden verzichten, wenn du ihn am ersten Tag einsetzt.

Wenn du den Ring zwischen dem zweiten und dem fünften Tag deiner Monatsblutung einsetzt, solltest du in den ersten sieben Tagen zusätzlich verhüten, beispielsweise mit einem Kondom.

Wenn du vorher die Pille genommen hast

Wenn du sicher bist, dass du die Pille regelmäßig und korrekt eingenommen hast und nicht schwanger bist, kannst du jederzeit mit der Pille aufhören. Du kannst direkt nach dem Absetzen der Pille den Verhütungsring einsetzen. Spätestens jedoch am ersten Tag nach der pillenfreien Woche solltest du den Ring einlegen. Einige Pillen enthalten Tabletten ohne Wirkstoff, die während der pillenfreien Woche eingenommen werden. Wenn du solche Tabletten nimmst, steige spätestens am ersten Tag nach der letzten wirkstofffreien Tablette auf den Verhütungsring um.

Es ist wichtig, dass der Übergang reibungslos erfolgt, um einen kontinuierlichen Verhütungsschutz zu gewährleisten.



Wenn du vorher andere Verhütungsmethoden (z. B. Spirale, Pflaster etc. angewendet hast)

Der Übergang zur Verhütung mit dem Verhütungsring kann normalerweise nahtlos erfolgen, ohne eine Pause einzulegen. In den ersten sieben Tagen des Verhütungsring-Gebrauchs wird empfohlen, zusätzlich zu verhüten, zum Beispiel mit einem Kondom.

Setze den Verhütungsring am nächsten Tag nach dem Absetzen der vorherigen Verhütungsmethode ein.

Achtung: Achte darauf, den Verhütungsring in etwa zur gleichen Zeit wieder einzusetzen, wie beim Start des vorherigen Rings.

Beispiel

Wenn du den ersten Ring an einem Montag um 10:00 Uhr eingesetzt hast, sollte der neue Ring nach der Pause ebenfalls ungefähr zur gleichen Uhrzeit eingelegt werden. Du hast einen Spielraum von +/- 3 Stunden, falls es mal zu zeitlichen Verschiebungen kommt. Es kann hilfreich sein, z. B. einen Alarm auf deinem Handy einzurichten.

FRAGEN ÜBER FRAGEN

Wann kann der Verhütungsring das erste Mal eingesetzt werden?

Der Beginn mit dem Ring ist abhängig von der bisherigen Verhütungsmethode. Mehr Infos hierzu findest du in der Gebrauchsinformation.

Wie sicher sitzt der Verhütungsring?

Meist sitzt der Ring sehr sicher; dennoch kann es zu einem Verrutschen oder Herausfallen des Rings kommen.

Wenn dies der Fall ist, spüle den Ring kurz unter Wasser ab und setze ihn anschließend wieder ein. Befand sich der Ring weniger als 3 Stunden außerhalb der Scheide, bist du weiterhin geschützt. Hast du diesen Zeitraum überschritten, solltest du zusätzlich ein Kondom benutzen.

Was ist, wenn der Verhütungsring zeitweise außerhalb der Scheide war?

Spüle den Ring kurz unter Wasser ab und setze ihn schnellstmöglich wieder ein. Befand sich der Ring weniger als 3 Stunden außerhalb der Scheide, ist der Verhütungsschutz weiterhin gegeben.

Kann der Verhütungsring brechen?

In ganz seltenen Fällen kann es zu einem Bruch des Rings kommen. Dann solltest du einen neuen Ring zur Verhütung anwenden und sicherheitshalber die nächsten 7 Tage zusätzlich mit einem Kondom verhüten.

Kann ich den Verhütungsring auch auf Reisen nutzen?

Der Verhütungsring ist ein zuverlässiger Begleiter auf Reisen, denn Zeitverschiebungen, Magen-Darm-Beschwerden oder auch Erbrechen stellen kein Problem dar, da der Verhütungsring trotzdem sicher wirkt.

Wohin mit dem Verhütungsring, wenn ich länger unterwegs bin?

Ob auf Geschäftsreisen, Kurztrips etc. – Beim Verhütungsring musst du dir keinerlei Gedanken um Temperaturschwankungen oder Luftfeuchtigkeit machen. Der Ring sollte immer sicher geschützt in der Originalverpackung aufbewahrt werden.

Kann ich mit dem Verhütungsring Sex haben?

Auch das ist kein Problem. Die meisten Frauen stört der Verhütungsring beim Geschlechtsverkehr nicht. Solltest du ihn dennoch herausnehmen wollen, ist das gar kein Problem. Innerhalb von 24 Stunden kannst du den Ring für maximal 3 Stunden entnehmen.

Kann ich in Kombination mit dem Verhütungsring Tampons verwenden?

Klar! Wichtig ist, dass der Verhütungsring vor dem Tampon eingesetzt wird. Nach dem Entfernen des Tampons solltest du kurz überprüfen, ob der Ring noch richtig sitzt.

Kann ich mit dem Verhütungsring meine Periode verschieben?

Wenn in Ausnahmefällen die Periode verschoben werden soll, kann ein neuer Ring auch ohne siebentägige Pause eingesetzt werden.

Was, wenn ich vergessen habe, den neuen Verhütungsring einzusetzen?

Ist deine Ringpause länger als 7 Tage her, lege den neuen Ring ein, sobald du es bemerkst. Um sicher geschützt zu sein, solltest du zusätzlich ein Kondom verwenden.

Was, wenn ich vergessen habe, den Ring nach drei Wochen zu entfernen?

Die empfängnisverhütende Wirkung ist nicht beeinträchtigt. Fahre einfach mit der ringfreien Woche fort und setze dann einen neuen Ring ein. Wenn der Ring allerdings mehr als vier Wochen eingelegt war, könntest du theoretisch schwanger werden. Befrage hierzu am besten deinen Frauenarzt.

Wie soll ich den Verhütungsring aufbewahren?

Verwahre den Ring bis zur Anwendung in seiner Originalverpackung auf. So bleibt dieser lichtgeschützt und sorgt dafür, dass andere Personen – insbesondere Kinder – nicht in Kontakt mit den Hormonen kommen. Achte auf das angegebene Verfallsdatum auf der Packung und verwende den Ring nicht, wenn er verfärbt ist.

Wohin mit dem Verhütungsring beim Frauenarztbesuch?

In der Regel stört der Ring bei der Untersuchung beim Frauenarzt nicht. In Ausnahmefällen kann dieser aber kurzzeitig herausgenommen werden. Der Verhütungsschutz besteht weiterhin, wenn sich der Ring nicht mehr als 3 Stunden außerhalb der Scheide befand.

Kann der Verhütungsring in Kombination mit Scheidenzäpfchen (z. B. Anti-Pilzmedikamente, Spermizide, o. ä.) verwendet werden?

Medikamente in Form von Zäpfchen, welche vaginal angewendet werden, beeinflussen die Wirkung nicht.

¹⁾ <https://www.profamilia.de/themen/verhuetung/pearl-index>





Josef-Dietzgen-Straße 3
53773 Hennef

Telefon: 0 22 42/87 40-0
Fax: 0 22 42 87/40-499

www.bewusstverhueten.de

