

Der neue Vaginalring zur Verhütung

Der Vaginalring ist eine nur einmal im Monat anzuwendende, niedrig dosierte hormonelle Methode zur Schwangerschaftsverhütung. Es handelt sich um einen flexiblen Vaginalring, der von der Frau selbst einfach eingeführt und entfernt werden kann. Der Vaginalring ist unkompliziert in der Anwendung, höchst zuverlässig und gut verträglich.

Ist der Vaginalring für mich geeignet?

Der Vaginalring ist für Frauen jeden Alters geeignet, die sich eine wirksame Empfängnisverhütung sowie die Freiheit und Bequemlichkeit einer nur einmal im Monat einfach anzuwendenden und gut verträglichen Methode wünschen. Lassen Sie sich bitte von Ihrem Arzt beraten, ob eine hormonelle Verhütung für Sie geeignet ist.

Wie wende ich den Vaginalring an?

Sie können den Vaginalring ganz einfach selbst in die Scheide einführen und entfernen, wodurch Sie die volle Kontrolle über Ihre empfängnisverhütende Methode haben. Nach dem Einführen wird der Ring drei Wochen lang belassen; während dieser Zeit müssen Sie sich nicht weiter um Ihre Empfängnisverhütung kümmern. Nach drei Wochen entfernen Sie den Ring und machen eine Woche Pause. Nach einem einwöchigen, ringfreien Intervall, in dem normalerweise Ihre Monatsblutung auftritt, führen Sie einen neuen Ring ein. In dieser einen Woche des ringfreien Intervalls sind Sie ebenfalls vor einer Schwangerschaft geschützt.

Wie führe ich den Vaginalring ein?

Die einfachste Weise, den Vaginalring einzuführen, ist im Stehen mit einem Fuß auf der Toilette oder einem Stuhl. Sie können aber auch in die Hocke gehen oder sich hinlegen. Egal, welche Position Sie wählen, die Einführungsweise ist immer die Gleiche:

1. Nehmen Sie den Vaginalring aus seinem Beutel und drücken ihn zwischen den Fingern einer Hand zusammen, z. B. zwischen Daumen und Zeigefinger.
2. Führen Sie den Ring – ähnlich wie einen Tampon – in Ihre Scheide ein, bis er sich angenehm anfühlt; wenn der Ring Sie stört, schieben Sie ihn sanft ein wenig weiter.

Wie entferne ich den Vaginalring?

Zur Entfernung des Vaginalrings haken Sie Ihren Zeigefinger unter den Rand des Rings oder fassen den Rand zwischen Zeige- und Mittelfingerspitze. Dies kann im Stehen mit einem Fuß auf der Toilette oder einem Stuhl, in der Hocke oder im Liegen erfolgen. Der Ring lässt sich dann leicht aus der Scheide ziehen.

Wie verhütet der Vaginalring eine Schwangerschaft?

Der Vaginalring setzt eine niedrige Dosis der weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Gestagen frei. Die Hormone gelangen durch die Scheidenwand in den Blutstrom und verhindern die monatliche Freisetzung eines Eis aus den Eierstöcken: Ist kein Ei zur Befruchtung vorhanden, kann keine Schwangerschaft eintreten. Darüber hinaus verändern die Hormone die Konsistenz des Schleims im Gebärmutterhals, um zu verhindern, dass Spermien in die Gebärmutter gelangt.

Wie zuverlässig ist der Vaginalring?

Der Vaginalring ist eine hoch zuverlässige, niedrig dosierte, hormonelle Verhütungsmethode mit der gleichen Wirksamkeit wie die empfängnisverhütende Anti-Baby-Pille.

Enthält der Vaginalring die gleichen Hormone wie die Anti-Baby-Pille?

Ja. Der Vaginalring setzt Östrogen und Gestagen frei, d. h. die Hormone, die auch mit der herkömmlichen Anti-Baby-Pille eingenommen werden. Allerdings enthalten herkömmliche Anti-Baby-Pillen eine tägliche Östrogendosis von 20 oder 30 Mikrogramm, während der Vaginalring nur 15 Mikrogramm Östrogen pro Tag freisetzt und den Frauen somit eine niedrigst dosierte Verhütungsmethode bei vergleichbarer Sicherheit der Empfängnisverhütung bietet. Dadurch können hormonbedingte Nebenwirkungen vermindert werden.

Welche Vorteile bietet der Vaginalring gegenüber der Anti-Baby-Pille?

Der offensichtlichste Vorteil ist, dass es sich bei dem Vaginalring um eine einmal pro Monat anzuwendende Methode handelt. Sie müssen also nicht jeden Tag an Ihre Empfängnisverhütung denken. Dies ist bequemer, und darüber hinaus müssen Sie sich keine Sorgen mehr machen, weil Sie die Einnahme einer oder mehrerer Pillen vergessen haben.

Unter dem Vaginalring ist das Auftreten von Blutungsunregelmäßigkeiten weniger wahrscheinlich als unter der Anti-Baby-Pille. Die Verabreichung über die Scheide ermöglicht die Anwendung niedrigerer Hormondosen, da die Hormone direkt in die Blutbahn gelangen. Durch die kontinuierliche Freisetzung der Hormone werden tägliche Höhen und Tiefen der Hormonspiegel vermieden, zu denen es bei der täglichen Einnahme einer Tablette kommt. Darüber hinaus wird die Zuverlässigkeit des Vaginalrings nicht durch Magenverstimmungen, Erbrechen und Durchfall beeinflusst, die eine normale Aufnahme empfängnisverhütender Hormone beeinträchtigen und zu ungeplanten Schwangerschaften führen können.

Aus welchem Material ist der Vaginalring hergestellt?

Der Vaginalring wird aus einem silikonfreien, medizinischen Kunststoff, dem so genannten Evatane hergestellt. Die Verwendung dieses Materials ist von den Zulassungsbehörden genehmigt, und es ist in vielen anderen Medizinprodukten enthalten.

Was soll ich tun, wenn mir der Vaginalring nach dem Öffnen des Beutels versehentlich auf den Boden fällt?

Wenn Sie den Ring fallen lassen, spülen Sie ihn einfach mit kaltem oder lauwarmem (nicht heißem) Wasser ab und führen ihn ganz normal ein.

Wie weiß ich, ob ich den Vaginalring richtig eingeführt habe?

Die exakte Position des Vaginalrings in der Scheide ist nicht entscheidend und hat keinen Einfluss auf seine Zuverlässigkeit. Sie sollten den Ring nach dem Einführen nicht spüren; falls Sie ihn bemerken, schieben Sie ihn sanft ein wenig weiter.

Ist das Einführen des Vaginalrings einfach?

Ja. 96 % der mit dieser Methode erfahrenen Frauen berichten, dass der Vaginalring einfach einzuführen ist.

Ist das Einführen des Vaginalrings schmerzhaft?

Nein. Der Vaginalring ist weich und sehr flexibel; aus diesem Grund lässt er sich leicht und schmerzlos in die Scheide einführen.

Steht eine Einführhilfe, z. B. ein Applikator zur Verfügung?

Nein. Der Ring ist am einfachsten per Hand einzuführen. Bei Bedarf wird es in Zukunft einen Applikator geben.

Kann der Vaginalring herausfallen?

Die runde Form und die Flexibilität des Vaginalrings sorgen für einen guten Sitz in der Scheide und minimieren das Risiko eines Herausfallens. Eine vollständige und teilweise Ausstoßung wurde während der klinischen Studie von 2,7 % der Frauen mitgeteilt. In einigen Fällen kam der Ring während der Entfernung eines Tampons heraus. Generell können Tampons mit dem Vaginalring verwendet werden. Wenn der Vaginalring herausfallen sollte, spülen Sie ihn einfach mit kaltem oder lauwarmem Wasser ab und führen ihn ganz normal wieder ein. In dem unwahrscheinlichen Fall, dass es bei Ihnen zu zahlreichen Ausstoßungen kommen sollte, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

Ist es wahrscheinlicher, dass der Vaginalring bei Frauen herausfällt, die Kinder geboren haben?

Nein. Eine Ausstoßung ist ein sehr seltenes Ereignis und unabhängig davon, ob die Frauen Kinder geboren haben.

Muss ich kontrollieren, ob der Vaginalring richtig eingeführt ist?

Nein. Wenn Sie den Vaginalring eingeführt haben, brauchen Sie nichts weiter zu tun, bis der Ring entfernt werden muss. Kontrollen sind nicht notwendig. Sollten Sie jedoch unsicher sein, ob der Ring noch da ist, können Sie dies leicht kontrollieren.

Ist es wichtig, zu welcher Tageszeit ich den Vaginalring einführe?

Nein. Sie sollten jedoch darauf achten, den Ring immer zur gleichen Tageszeit einzuführen bzw. zu entfernen: Wenn Sie beispielsweise Ihren ersten Ring um zehn Uhr abends an einem Mittwoch eingeführt haben, sollten Sie ihn zu etwa der gleichen Tageszeit am Mittwoch genau drei Wochen später entfernen und den nächsten Ring um zehn Uhr abends des folgenden Mittwochs einführen und so weiter.

Ich wende bislang keine Verhütung an; wann kann ich mit dem Vaginalring beginnen?

Warten Sie den Beginn Ihrer nächsten Periode ab und führen Sie den Ring irgendwann zwischen dem ersten und dem fünften Tag Ihrer Periode ein. Während der ersten sieben Tage der Vaginalring-Anwendung sollten Sie allerdings eine zusätzliche Barrieremethode (z. B. ein Kondom) anwenden. Wenn Ihre Periode vor mehr als fünf Tagen begann, sollten Sie Ihre nächste Periode abwarten, bevor sie mit der Anwendung des Vaginalrings beginnen.

Ich nehme eine kombinierte Anti-Baby-Pille (Östrogene und Gestagene) ein; wann sollte ich mit dem Vaginalring beginnen?

Führen Sie den Vaginalring an dem Tag ein, der auf das übliche tablettentfreie oder Placebotabletten-Intervall Ihrer kombinierten Anti-Baby-Pille folgt, d. h. an dem Tag, an dem Sie normalerweise mit einem neuen Pillenstreifen beginnen würden. Der Vaginalring sorgt sofort für eine ausreichende Empfängnisverhütung, Sie brauchen keine zusätzlichen Vorsichtsmaßnahmen zu treffen.

Ich nehme die Minipille (enthält nur ein Gestagen) ein; wann sollte ich mit dem Vaginalring beginnen?

Sie können jeden Tag beginnen. An den ersten sieben Tagen der Vaginalring-Anwendung sollten Sie jedoch zusätzlich eine Barrieremethode (z. B. ein Kondom) verwenden.

Wie früh nach einer Entbindung kann ich mit der Anwendung des Vaginalrings beginnen?

Die Anwendung des Vaginalrings kann in der vierten Woche nach der Entbindung beginnen, vorausgesetzt, Sie stillen nicht. Die Wirkung des Vaginalrings tritt sofort ein, Sie brauchen keine weiteren Vorsichtsmaßnahmen zu treffen. Wenn Sie später als in der vierten Woche nach der Entbindung mit der Anwendung des Vaginalrings beginnen, sollten Sie zuvor unbedingt eine Schwangerschaft ausschließen. Zudem müssen Sie während der ersten sieben Tage der Vaginalring-Anwendung zusätzlich eine Barrieremethode (z. B. ein Kondom) benutzen.

Werde ich den Vaginalring spüren können?

Die große Mehrheit der Frauen – 96 % der Frauen, die diese Methode bereits angewendet haben – bemerkt den Vaginalring nach dem Einführen nicht mehr.

Was soll ich tun, wenn ich den Vaginalring spüren kann?

Wenn Sie den Vaginalring nach dem Einführen noch spüren, schieben Sie ihn mit dem Finger sanft ein wenig tiefer, bis er Sie nicht mehr stört. Wenn Sie den Ring immer noch spüren, suchen Sie bitte Ihren Arzt auf.

Werde ich den Vaginalring während des Geschlechtsverkehrs spüren können?

Mehr als 80 % der Frauen, die an klinischen Studien teilnahmen, bemerkten den Vaginalring während des Geschlechtsverkehrs nicht oder nur selten.

Wird mein Partner den Vaginalring während des Geschlechtsverkehrs spüren können?

In den klinischen Studien gaben 70 % der Männer an, dass sie den Ring während des Geschlechtsverkehrs nicht oder nur selten spüren, und dass, wenn sie ihn spüren, er sie in den seltensten Fällen stört.

Kann ich den Vaginalring herausnehmen, wenn ich den Ring während des Geschlechtsverkehrs spüre (oder mein Partner ihn spürt)?

Es wird dringend empfohlen, den Ring während des Geschlechtsverkehrs in der Scheide zu belassen. Während der klinischen Studien konnte die Mehrheit der Frauen und ihrer Partner den Ring während des Geschlechtsverkehrs nicht spüren.

Wann soll ich den Vaginalring entfernen?

Sie sollten den Vaginalring drei Wochen nach der Einführung am gleichen Wochentag, an dem er eingeführt wurde, und ungefähr zur gleichen Tageszeit entfernen. Haben Sie Ihren ersten Ring beispielsweise um zehn Uhr abends an einem Mittwoch eingeführt, so sollten Sie ihn gegen zehn Uhr abends am Mittwoch drei Wochen später entfernen.

Kann der Vaginalring in meinem Körper verloren gehen?

Nein. Die runde Form und die Biogsamkeit des Vaginalrings sorgen für einen guten Sitz und stellen sicher, dass er in der Scheide bleibt. Er kann z. B. nicht in Ihre Gebärmutter wandern, weil der Muttermund nur punktförmig und für den Ring viel zu klein ist.

Lässt sich der Vaginalring einfach entfernen?

Ja. 98 % der Frauen, die den Vaginalring bereits angewendet haben, sagen, dass er einfach zu entfernen ist.

Was soll ich tun, wenn ich den Vaginalring nicht entfernen kann?

Der Ring kann im Stehen mit einem Fuß auf der Toilette oder einem Stuhl, in der Hocke oder im Liegen entfernt werden. Führen Sie vorsichtig einen Finger in Ihre Scheide ein – Sie können sich nicht verletzen oder den Ring beschädigen – und wenn Sie den Ring fühlen, haken Sie Ihren Finger unter den Ring und ziehen ihn vorsichtig heraus. Haben Sie in einer Position Schwierigkeiten, probieren Sie einfach eine der anderen Positionen aus. Sollten Sie trotzdem Probleme mit der Entfernung des Vaginalrings haben, suchen Sie bitte Ihren Frauenarzt auf.

Wie werde ich daran denken, wann ich den Vaginalring einführen oder entfernen muss?

Jede Vaginalring-Packung enthält diskrete Aufkleber, die Sie in Ihr Tagebuch oder Ihren Kalender kleben können, um Sie daran zu erinnern, wann ein Ring entfernt und ein neuer Ring eingeführt werden muss. Darüber hinaus kann Ihr Arzt Ihnen NuvaTime zur Verfügung stellen, eine elektronische Erinnerungshilfe, die Sie durch einen Signalton und Aufleuchten darauf hinweist, dass es Zeit für die Entfernung oder Einführung ist. NuvaTime kann Sie auch darüber informieren, wie viele Tage seit der Einführung bzw. Entfernung des Vaginalrings vergangen sind. Weitere Einzelheiten über diese Optionen finden Sie auf der NuvaRing-Website (www.nuvaring.de).

Was soll ich tun, wenn ...	Folgendes ist zu tun:	Ist die Anwendung einer empfängnisverhütenden Barrieremethode (z. B. Kondome) erforderlich?
der Ring versehentlich ausgestoßen oder entfernt wurde?	Wenn sich der Ring weniger als 3 Stunden außerhalb der Scheide befindet: Sie sollten den Ring so bald wie möglich wieder einführen. Wenn Sie möchten, können Sie den Ring vorher mit kaltem oder lauwarmem Wasser abspülen.	Nein
	Wenn sich der Ring mehr als 3 Stunden außerhalb der Scheide befindet: Dann sollten Sie den obigen Ratschlag befolgen, müssen jedoch für zusätzlichen Empfängnischutz sorgen (wie angegeben).	Ja, benutzen Sie zusätzlich zu dem Vaginalring eine Barrieremethode, bis der Ring 7 Tage lang ohne Unterbrechung angewendet wurde. Wenn dies während der letzten Woche der Ringanwendung passiert (Woche 3), kann dies bedeuten, dass Sie den Vaginalring länger als 3 Wochen anwenden. Der Ring sollte dann entfernt und ein neuer Ring nach einem Intervall von 1 Woche eingeführt werden. Wenn der Ring sich während der ersten Woche der Ringanwendung (Woche 1) länger als 3 Stunden außerhalb der Scheide befindet, ist die Möglichkeit einer Schwangerschaft in Betracht zu ziehen.
ich vergesse, den Ring zu entfernen (den Ring länger als 3 Wochen anwende)?	Wenn Sie den Ring für weniger als 1 zusätzliche Woche (insgesamt weniger als 4 Wochen) belassen haben: Entfernen Sie den Ring so bald Sie es bemerken, halten eine ringfreie Woche ein und führen dann einen neuen Ring ein.	Nein
	Wenn Sie den Ring für mehr als 1 zusätzliche Woche (insgesamt länger als 4 Wochen) belassen haben: Entfernen Sie den Ring und konsultieren Ihren Arzt, um vor der Einführung eines neuen Rings eine Schwangerschaft auszuschließen.	Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.
ich den Ring zu früh entferne (den Ring weniger als 3 Wochen anwende)?	Wenn Sie den Ring mehr als 7 Tage lang kontinuierlich angewendet haben: Zählen Sie eine ringfreie Periode von 1 Woche ab und führen an deren Ende einen neuen Ring ein.	Nein
	Wenn Sie den Ring weniger als 7 Tage kontinuierlich angewendet haben: Sie sollten ebenfalls den obigen Ratschlag befolgen, müssen jedoch zusätzliche eine empfängnisverhütende Barrieremethode anwenden.	Ja, während des ringfreien Intervalls und der ersten 7 Tage des folgenden Zyklus.
ich vergesse, einen neuen Ring für meinen nächsten Zyklus einzuführen (ringfreies Intervall von mehr als 1 Woche)?	Wenn Sie während des ringfreien Intervalls keinen Geschlechtsverkehr hatten, führen Sie so bald wie möglich einen neuen Ring ein und wenden eine zusätzliche empfängnisverhütende Methode an (wie angegeben).	Ja, für die nächsten 7 Tage.
	Wenn Sie während des ringfreien Intervalls Geschlechtsverkehr hatten, sind Sie möglicherweise bereits schwanger. Sie sollten keinen neuen Ring einführen, sondern Ihren Arzt aufsuchen, um eine Schwangerschaft auszuschließen.	Suchen Sie bitte Ihren Arzt auf.
ich meinen neuen Ring zu früh einführe (ringfreies Intervall von weniger als 1 Woche)?	In diesem Fall brauchen Sie nichts zu tun. Achten Sie darauf, dass Sie den Ring 3 Wochen nach dem Tag seiner tatsächlichen Einführung entfernen und führen Sie nach dem üblichen einwöchigen ringfreien Intervall einen neuen Ring ein.	Nein

Kann ich eine Periode dadurch überspringen, dass ich einen neuen Vaginalring sofort nach der Entfernung des vorherigen einführe?

Ja. Sie können eine Periode durch Einführung eines neuen Rings unmittelbar nach der Entfernung des vorherigen – d. h. ohne Einhaltung einer ringfreien Woche – überspringen. Der zweite Ring kann dann weitere drei Wochen verbleiben, wird nach dieser Zeit entfernt und ein neuer Ring wie üblich nach einer ringfreien Woche eingeführt. Falls Sie es vorziehen, Ihre Periode weiterhin zu überspringen, müssen Sie einen neuen Ring sofort nach Entfernen des alten einführen. Sie sollten sich jedoch bewusst sein, dass bei kontinuierlicher Anwendung von zwei (oder mehr) Ringen während der Anwendung des zweiten Rings (oder nachfolgender Ringe) unregelmäßige Blutungen auftreten können.

Kann ich die Ringentfernung hinauszögern, um meine Periode zu verschieben?

Nein. Jeder Vaginalring sollte immer nur für einen Zeitraum von drei Wochen verwendet werden. Wenn Sie Ihre Periode an einem bestimmten Tag vermeiden möchten, sollten Sie die Periode insgesamt vermeiden; zu diesem Zweck führen Sie unmittelbar nach der Entfernung des alten Rings einen neuen ein, anstatt die Anwendung des ersten Rings über die empfohlenen drei Wochen hinaus zu verlängern.

Was ist, wenn ich schwanger werden möchte?

Sie können die Anwendung des Vaginalrings jederzeit abbrechen, wenn Sie schwanger werden wollen. Die normale Ovulation (Eisprung) stellt sich schnell wieder ein.

Wird der Vaginalring meine Periode beeinflussen?

Der Vaginalring sorgt für ein sehr gut vorhersagbares Blutungsmuster: Fast alle Frauen haben während der ringfreien Woche eine normale Menstruationsblutung. Nur bei sehr wenigen Frauen kommt es während der Ringanwendung zu unregelmäßigen Blutungen.

Lindert der Vaginalring eine schmerzhafte Menstruation (Dysmenorrhö)?

Ja. Genau wie die Kombinationspille kann der Vaginalring Menstruationsschmerzen lindern oder sogar beseitigen.

Kann ich Tampons benutzen, während ich den Vaginalring anwende?

Ja. Während der Anwendung des Vaginalrings können Sie Tampons verwenden. Bei den meisten Frauen treten jedoch nur während der ringfreien Woche Blutungen auf.

Hat der Vaginalring irgendwelche Nebenwirkungen?

Aufgrund der niedrigen Dosis ist der Vaginalring gut verträglich, wenn auch – wie bei allen empfängnisverhütenden Methoden – über einige Nebenwirkungen berichtet wurde. Unerwünschte Ereignisse, die auftreten können, sind Schmerzhaftigkeit der Brust, Kopfschmerzen, Übelkeit und Stimmungsschwankungen. Diese scheinen jedoch selten zu sein. Eine behandlungsbedingte Vaginitis (Scheidenentzündung mit Juckreiz und/oder Ausfluss) trat bei 5,5 % der Frauen auf; sie war meist nur einmalig, wurde behandelt und führte selten zum Absetzen des Vaginalrings.

Wird der Vaginalring meine Haut beeinträchtigen?

Akne als eine behandlungsbedingte Nebenwirkung wurde nur bei 2 % der Frauen mitgeteilt.

Werde ich durch den Vaginalring an Gewicht zunehmen?

Die Erfahrungen aus den klinischen Studien zeigen, dass die Anwendung des Vaginalrings nicht mit einer Gewichtszunahme verbunden ist. Eventuelle Gewichtsveränderungen entsprechen jenen, die man auch bei Frauen beobachtet, die keine hormonelle Empfängnisverhütung anwenden.

Wird der Vaginalring Stimmungsschwankungen verursachen?

Die Häufigkeit mitgeteilter Stimmungsschwankungen war niedrig: Weniger als 3 % der Frauen berichteten darüber. Ein Zusammenhang mit dem Vaginalring kann jedoch nicht zweifelsfrei festgestellt werden, obwohl Stimmungsstörungen auch unter anderen hormonellen Verhütungsmethoden mitgeteilt wurden.

Kann ich den Vaginalring anwenden, wenn ich rauche?

Rauchen erhöht das Risiko arterieller thromboembolischer Ereignisse, insbesondere wenn Sie älter sind als 35 Jahre und mehr als 15 Zigaretten pro Tag rauchen. Falls Raucherinnen den Vaginalring anwenden möchten, sollten Sie dies ausführlich mit Ihrem Arzt besprechen. Alle Raucherinnen werden dazu ermutigt, das Rauchen aufzugeben, wenn sie eine hormonelle Verhütungsmethode anwenden.

Kann ich den Vaginalring während der Stillzeit anwenden?

Nein. Der Vaginalring sollte nicht während der Stillzeit angewendet werden. Diese Empfehlung gilt für alle östrogenhaltigen Verhütungsmethoden.

Sind irgendwelche Langzeitprobleme mit der Anwendung des Vaginalrings verbunden?

Das Risiko des Auftretens gynäkologischer Infektionen oder einer aufsteigenden Adnexitis (aufsteigende Eileiterentzündung) ist unter dem Vaginalring nicht erhöht. In der Tat schützt der Vaginalring die Frauen möglicherweise vor Beckeninfektionen, da es wie die Pille die Dichte des Schleims des Gebärmutterhalses erhöht. Es wurden keine unerwünschten Wirkungen auf die Scheidenschleimhaut oder den Gebärmutterhals beobachtet.

Werde ich einer hohen Hormondosis ausgesetzt sein, falls der Vaginalring zerreißt?

Ein Zerreißen des Vaginalrings wurde bisher nicht mitgeteilt. In dem unwahrscheinlichen Fall eines solchen Ereignisses würden keine hohen Hormondosen freigesetzt werden, da diese gleichmäßig über den ganzen Ring verteilt sind.

Kann ich Sport treiben, wenn ich den Vaginalring anwende?

Während der Anwendung des Vaginalrings können Sie bedenkenlos jede Art von Sport treiben, so auch Baden und Schwimmen.

Kann ich während der Anwendung des Vaginalrings Antibiotika einnehmen?

Zwischen einigen Antibiotika und dem Vaginalring kann es zu Wechselwirkungen und somit einer Verminderung der Wirksamkeit kommen. Sie sollten Ihren Arzt also stets darauf aufmerksam machen, dass Sie den Vaginalring anwenden, wenn es um die Verordnung von Antibiotika oder anderen Medikamenten geht. Ihr Arzt wird Sie entsprechend informieren, falls Sie vorübergehend eine zusätzliche Form der Empfängnisverhütung anwenden müssen.

Ist eine fungizide Behandlung (Behandlung bei Scheidenpilz) während der Anwendung des Vaginalrings möglich?

Ja. Dies wurde mit Miconazol, dem am häufigsten angewendeten Medikament gegen vaginale Pilzinfektionen, untersucht. Die Wirksamkeit des Vaginalrings wird durch die Anwendung von Miconazol nicht beeinträchtigt.

Schützt der Vaginalring auch weiter vor einer Schwangerschaft, wenn ich eine Magenverstimmung, Erbrechen und/oder Durchfall habe?

Ja. Die Hormone in dem Vaginalring gelangen durch die Scheidenwand und nicht über den Verdauungstrakt in den Körper. Aus diesem Grund wird die Zuverlässigkeit des Vaginalrings – im Gegensatz zu oralen Kontrazeptiva – nicht durch eine Magenverstimmung, Erbrechen und/oder Durchfall beeinflusst.

Schützt der Vaginalring mich vor sexuell übertragbaren Krankheiten?

Der Vaginalring ist keine empfängnisverhütende Barrieremethode und wird Sie daher nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützen. Zum Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten sollten Sie eine Barrieremethode – z. B. ein Kondom – anwenden, während der Vaginalring der Schwangerschaftsverhütung dient.

Wie soll ich den Vaginalring aufbewahren?

Sie können den Vaginalring bei Raumtemperatur aufbewahren (18–30 °C). In diesem Fall sollten Sie ihn innerhalb von vier Monaten anwenden. Im Kühlschrank gelagert, ist der Vaginalring bis zum Verfallsdatum haltbar. Wie andere Medikamente sollte der Vaginalring

außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden. Denken Sie daran, vor der Anwendung das Verfallsdatum auf dem Vaginalring-Beutel zu kontrollieren und verwenden Sie keine Ringe, die das Verfallsdatum überschritten haben oder länger als vier Monate außerhalb des Kühlschranks gelagert wurden.

Was soll ich mit den Vaginalringen machen, deren Verfallsdatum abgelaufen ist?

Verwenden Sie den Vaginalring nicht, wenn das Verfallsdatum abgelaufen ist. Ringe, deren Verfallsdatum abgelaufen ist, sollten Sie in ihrem Beutel Ihrem Apotheker zurückbringen oder mit Ihrem Hausmüll entsorgen.

Wie soll ich den Vaginalring nach dem Gebrauch entsorgen?

Nach der Entfernung geben Sie den Vaginalring in den wieder verschließbaren Beutel zurück, in dem er geliefert wurde. Sie können den Ring dann in den normalen Hausmüll werfen. Sie sollten ihn jedoch auf keinen Fall in der Toilette hinunterspülen.

Welche Wirkung hat der Vaginalring auf die Umwelt?

Eine gründliche Untersuchung in Übereinstimmung mit den Richtlinien der Europäischen Union zeigt, dass die Entsorgung gebrauchter Ringe mit dem normalen Hausmüll kein Risiko für die Umwelt oder die menschliche Gesundheit darstellt.

Was passiert, wenn ein Kind auf einem Vaginalring herumkaut?

Die Hormonfreisetzung aus dem Ring ist so niedrig – viel niedriger, als wenn ein Kind eine empfängnisverhütende Anti-Baby-Pille schlucken würde –, dass unerwünschte Ereignisse in dieser Situation unwahrscheinlich sind. Wenn Sie dennoch Bedenken haben, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Was sagen andere Frauen über den Vaginalring?

Die meisten Frauen – 96 % derjenigen, die den Vaginalring in klinischen Studien anwendeten – waren mit dieser empfängnisverhütenden Methode sehr zufrieden und über 95 % fanden sie einfach anzuwenden. In der Tat bewerteten die meisten Frauen vor den Studien die Anti-Baby-Pille als ihre bevorzugte Kontrazeptionsmethode, nach der Anwendung des Vaginalrings gaben jedoch über 80 % dem Vaginalring den Vorzug. Die häufigsten Gründe für diesen Meinungswechsel waren „der Ring ist einfach anzuwenden“ und „man braucht an nichts mehr zu denken“.

Alle Vorteile auf einen Blick:

- Der Vaginalring ist eine sichere Verhütungsmethode, die den Eisprung verhindert.
- Die Handhabung des Vaginalrings ist einfach, Sie selbst führen den Vaginalring ein und entfernen ihn auch wieder.
- Der Vaginalring wird nur einmal im Monat angewendet, Sie müssen dann drei Wochen lang nicht an Ihre Empfängnisverhütung denken.
- Die Hormone des Vaginalrings sind sehr niedrig dosiert. Durch eine gleichmäßige Hormonabgabe werden Hormonschwankungen im Blut vermieden.
- Der Vaginalring zeichnet sich durch eine sehr gute Verträglichkeit aus, Nebenwirkungen sind selten.
- Die Zykluskontrolle mit dem Vaginalring ist ausgezeichnet.
- Magenverstimmungen, Erbrechen und Durchfall beeinflussen die empfängnisverhütende Wirkung des Vaginalrings nicht.

Ich habe noch mehr Fragen

Bitte lesen die Patienteninformation (ist in der Vaginalring-Schachtel enthalten) oder informieren Sie sich auf der NuvaRing-Website (www.nuvaring.de). Sollten Sie noch weitere Fragen zu dem Vaginalring haben, wenden Sie sich am besten an Ihren Arzt.