

Eine  
runde  
Sache!

Dein  
Ratgeber zum  
Verhütungsring

[www.mein-verhuetungsring.de](http://www.mein-verhuetungsring.de)



# Inhalt

Wir stellen vor: Der Verhütungsring .....	1-17
Wie wirkt der Verhütungsring? .....	18-19
Wie ist der Verhütungsring anzuwenden? .....	20-26
Du möchtest noch mehr erfahren? .....	27-30

# Hallo!

Schön, dass du dich für den Verhütungsring von Aristo Pharma interessierst!

Pille, Spirale, Verhütungsring – es gibt heutzutage viele verschiedene Verhütungsmethoden. Bei der Auswahl ist vor allem einer entscheidend: du! Bist du eher vergesslich? Muss die Verhütungsmethode für dich flexibel sein und bleiben? Bist du oft unterwegs? Im Dschungel der Verhütungsmöglichkeiten kann es manchmal schwierig sein, sich zu orientieren. Um dir die Entscheidung für den Verhütungsring oder auch den Wechsel von einer anderen Methode auf den Ring zu erleichtern, klärt dich dieser Ratgeber über alle Facetten des Verhütungsringes auf.

Damit du einen ersten Eindruck bekommst, haben wir auf den folgenden Seiten die wichtigsten Informationen rund um das Thema Verhütung mit dem Verhütungsring zusammengefasst. Ob der Verhütungsring von Aristo Pharma auch für dich geeignet ist, entscheidest du am besten gemeinsam mit deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt.

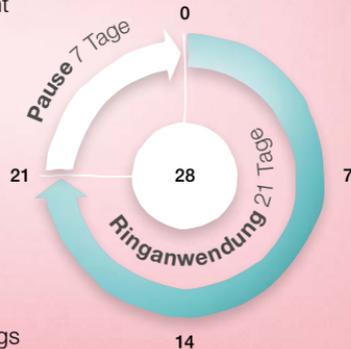
Wenn du dich zusätzlich online informieren möchtest, schau auch auf **[www.mein-verhuetungsring.de](http://www.mein-verhuetungsring.de)** vorbei!

# Wir stellen vor:

## Der Verhütungsring

Bei dem Wort „Ring“ denkt man häufig an den Ring am Finger: also stabil, glänzend und unbiegsam. Gut, dass der Verhütungsring von Aristo Pharma damit nichts zu tun hat. Er ist ein biegsamer, farbloser sowie flexibler Kunststoffring. Aufgrund seines weichen Materials passt er sich optimal an die Scheide an. Der Verhütungsring ist für die meisten Frauen gut verträglich und frei von Latex, Silikon und Laktose. Er wird nur ein Mal pro Monat von dir selbst eingesetzt (für 21 Tage, 7 Tage Pause) und schützt dich vor einer Schwangerschaft. In dieser Zeit gilt also nur: Kopf aus, Lust an!

Nach drei Wochen wird der Ring entfernt und es folgt eine 7-tägige Pause. Während dieser Zeit tritt in der Regel deine Abbruchblutung (Regelblutung) ein.



Anwendungsschema des Verhütungsrings

So groß ist der Verhütungsring:

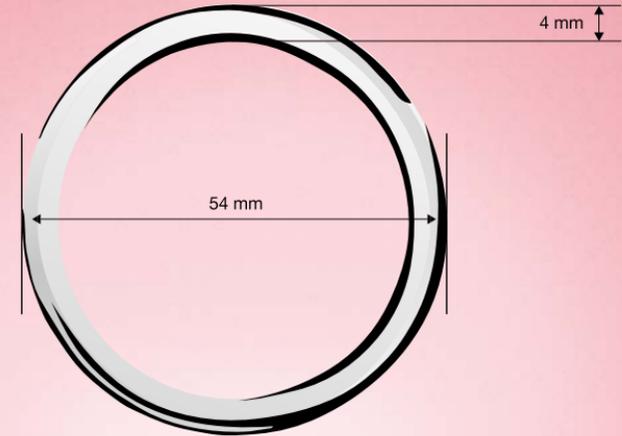


Abbildung  
in Originalgröße

Ein weiterer Vorteil des Verhütungsrings ist die geringe Hormondosis: Über einen Zeitraum von drei Wochen gibt er gleichmäßig die Hormone Gestagen und Östrogen ab, die direkt über die Schleimhaut der Scheide aufgenommen werden. Sie verhindern in erster Linie deinen Eisprung. Außerdem sorgen sie dafür, dass sich keine Eizelle einnisten kann. Gleichzeitig wird der Schleim am Gebärmutterhals dicker und dadurch für Spermien kaum durchdringbar – so bist du gleich dreifach geschützt.

# Sichere Sache:



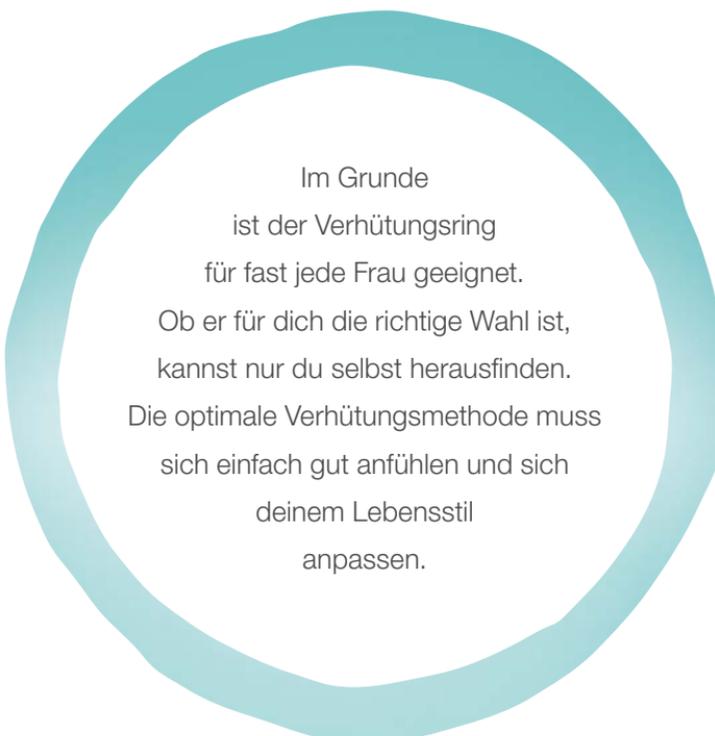
## Der Pearl-Index:

Der Verhütungsring hat einen Pearl-Index von unter eins und ist damit genauso sicher wie die Pille. Mit dem Pearl-Index wird die Wirksamkeit von Verhütungsmitteln bewertet. Das Maß wurde in den 1930er-Jahren vom amerikanischen Biologen Reymond Pearl eingeführt. Der Index gibt an, wie viele von 100 Frauen schwanger werden, wenn sie ein Jahr lang Sex haben – und die jeweilige Verhütungsmethode anwenden. Es gilt also: Je kleiner die Zahl, desto sicherer die Methode. Der Pearl-Index für Sex ohne Verhütung läge übrigens zwischen 30 und 85. Beim Verhütungsring von Aristo Pharma liegt er zwischen 0,64 und 0,96 – damit gilt dieser als „sehr sicher“.

Die **Vorteile** des Verhütungsringes auf einen Blick:

- ✓ **Einfache Anwendung:**  
Du musst nicht jeden Tag, sondern nur einmal im Monat an deine Verhütung denken.
- ✓ **Niedrige Dosierung:**  
Er gibt die Hormone gleichmäßig ab und sorgt so für einen ausgeglichenen Hormonspiegel.
- ✓ **Hohe Zuverlässigkeit:**  
Der Verhütungsring von Aristo Pharma ist genauso sicher wie die Pille – das beweist der Pearl-Index. Außerdem besteht bei der Verhütung durch den Ring auch ein zuverlässiger Schutz, sollten Magen-Darm-Probleme (z. B. Durchfall, Erbrechen, chronische Darmentzündung) auftreten.
- ✓ **Dokumentierte Verträglichkeit:**  
Durch die besondere Anwendungsform werden nur geringe Hormondosen benötigt. Außerdem ist er frei von Latex, Silikon und Laktose – also müssen sich auch Allergikerinnen keinerlei Gedanken machen.
- ✓ **Selbstbestimmte Verhütung:**  
Er kann ganz einfach eigenständig eingesetzt, platziert und herausgenommen werden. Die Hilfe der Frauenärztin oder des Frauenarztes ist nicht nötig, anders als z. B. bei Spiralen oder der Hormonspritze.

Ist der Verhütungsring auch für *dich*  
die passende Verhütungsmethode?



Im Grunde  
ist der Verhütungsring  
für fast jede Frau geeignet.  
Ob er für dich die richtige Wahl ist,  
kannst nur du selbst herausfinden.  
Die optimale Verhütungsmethode muss  
sich einfach gut anfühlen und sich  
deinem Lebensstil  
anpassen.

Gehörst du zu den Frauen, die ...

**... sich weniger Gedanken machen wollen?**

Du wünschst dir eine Verhütungsmethode, an die du nicht jeden Tag denken musst? Und gehörst eher zu den Frauen, die etwas vergesslich sind? Dann könnte der Verhütungsring für dich die optimale Verhütungsmethode sein, denn der Verhütungsring wird nur einmal im Monat von dir selbst eingesetzt und entfernt.

**... einen unregelmäßigen Lebens-Rhythmus haben?**

Wer oft die Nacht zum Tag macht oder Schichtarbeitszeiten hat, bringt seinen Körper aus dem Rhythmus. Da fällt es oft schwer, immer zur gleichen Zeit an seine Verhütung zu denken. Der Verhütungsring bleibt drei Wochen am Stück in der Scheide und gibt von dort aus kontinuierlich Hormone ab. Ade tägliches Erinnern!

**... oft mit Magen-Darm-Problemen zu kämpfen haben?**

Durchfall, Erbrechen oder eine chronische Darmentzündung können die Wirkweise der Pille beeinträchtigen. Beim Verhütungsring ist das anders: Er schützt zuverlässig, da die Hormone direkt über die Scheidenwände in den Blutkreislauf gelangen und nicht den Umweg über den Magen-Darm-Trakt nehmen müssen.

### ... flexibel sein wollen?

Sei es ein spontaner Kurztrip oder eine unerwartete Übernachtung bei einer Freundin: Häufig geraten wir in Situationen, in denen wir flexibel sein wollen. Der Verhütungsring begleitet dich, wohin du auch gehst und passt optimal in ein turbulentes Leben.



#### Apropos flexibel:

Normalerweise stört der Verhütungsring beim Sex nicht. Wenn du ihn währenddessen aber doch lieber herausnehmen möchtest, ist das kein Problem. Denn der Verhütungsring kann innerhalb von 24 Stunden für bis zu drei Stunden entfernt werden. Wer nach dem Sex jedoch gerne direkt einschläft, sollte das Risiko aber besser nicht eingehen – drei Stunden verschläft man schließlich schnell.

### ... selbstbestimmt leben möchten?

Wer möchte schon in einer unpassenden Situation seine Tage bekommen? Mit dem Verhütungsring kein Problem, denn er kann auch nach Rücksprache mit deinem Frauenarzt oder deiner Frauenärztin im Langzeitzyklus angewendet werden. Das bedeutet: Setze einfach nach drei Wochen den nächsten Ring ein – und du bist für weitere drei Wochen sicher geschützt.

# Einmal um die Welt

## Der Verhütungsring als treuer Reisebegleiter

Der Verhütungsring ist auch perfekt für alle Frauen, die gerne reisen oder beruflich häufig unterwegs sind. Zeitverschiebung? Kein Thema! Der Pillenrhythmus kann beispielsweise schnell durcheinanderkommen, wenn man sich in einer anderen Zeitzone aufhält und die Pille zu einer ungewohnten Uhrzeit einnimmt. Der Verhütungsring gibt dagegen täglich die gleiche Hormonmenge ab und sorgt für einen ausgeglichenen Hormonspiegel ohne hormonelle Schwankungen. Häufig sind im Urlaub auch Magen-Darm-Beschwerden ein Thema. Durch ungewohnte Lebensmittel oder schlechte hygienische Verhältnisse kann es zu Durchfall oder Erbrechen kommen. Für den Verhütungsring aber kein Problem, denn er wirkt zuverlässig trotz Verdauungsproblemen.



Doch wohin mit dem Verhütungsring auf der Reise? Einfach in den Reiserucksack packen? Viele Medikamente können bei hohen Temperaturen oder sehr hoher Luftfeuchtigkeit ihre ausreichende Wirkung verlieren. Beim Verhütungsring von Aristo Pharma musst du auch auf Reisen nichts weiter beachten, außer ihn in der Originalverpackung aufzubewahren.



**Tipp:**

Wichtige Arzneimittel wie der Verhütungsring gehören ins Handgepäck. Selbst wenn dir dein Koffer oder Rucksack abhanden kommen sollte, bist du auf der sicheren Seite.

## Welche *Hormone* sind im Verhütungsring enthalten?

Der Verhütungsring zählt zu den kombinierten hormonellen Verhütungsmethoden. Das klingt kompliziert?

Wir erklären es dir: Diese Verhütungsmethoden ahmen natürliche Prozesse des Körpers nach und enthalten synthetisch hergestellte Hormone, die ähnlich wirken wie die Hormone, die wir selbst produzieren können. In einer ganz bestimmten Kombination und Konzentration täuschen sie dem Körper quasi eine Schwangerschaft vor. Clever! Denn sie verhindern, dass während des Zyklus ein Ei heranreift und vom Eierstock in den Eileiter wandert.

Der Verhütungsring von Aristo Pharma enthält das Gestagen Etonogestrel und das Östrogen Ethinylestradiol.  
Daher ein kleiner Ausflug in die Hormon-Lehre:



**Östrogene** sind die wichtigsten Geschlechtshormone der Frau. Beim natürlichen Zyklus produzieren die Eierstöcke bis zum Eisprung immer mehr Östrogene und die Gebärmutter Schleimhaut baut sich auf. Kurz nach dem Eisprung sinkt der Östrogenspiegel wieder, regt das „gesprungene“ Ei an, durch den Eileiter zu wandern. Östrogene sind verantwortlich für das reibungslose Zusammenspiel der anderen Hormone. Deshalb haben sie nicht nur Einfluss auf die Geschlechtsorgane, sondern wirken sich auch auf die Haut, unsere Stimmung, das Herz-Kreislauf-System, den Fett-, Knochen- und Zuckerstoffwechsel aus.

➔ *Bei hormoneller Verhütung gilt:  
Je höher das Östrogen Ethinylestradiol dosiert ist, desto stabiler ist der Zyklus – und es kommt seltener zu Schmier- und Zwischenblutungen. Dadurch, dass der Verhütungsring seine Hormone gleichmäßig abgibt, ist der Zyklus trotz niedriger Östrogendosis stabil.*

**Gestagene** werden auch Gelbkörperhormone genannt und sind neben den Östrogenen die zweite wichtige Klasse der weiblichen Geschlechtshormone. Sie werden während der Schwangerschaft gebildet und verhindern in dieser Zeit den Eisprung.

➔ *Bei hormoneller Verhütung gilt:  
Beim Verhütungsring von Aristo Pharma wird das Gestagen Etonogestrel eingesetzt. Der Wirkstoff hemmt den Eisprung und verhindert damit, dass die Eizelle befruchtet werden kann. Außerdem verdickt es den Schleim am Gebärmuttermund und erschwert so das Eindringen der Spermien. Es sorgt für eine regelmäßige Monatsblutung und kann sich positiv auf Haut und Haare auswirken.*



## 3-fach geschützt:

**Der Verhütungsring von Aristo Pharma schützt dich gleich auf drei Arten vor einer Schwangerschaft:**

1. Er gibt **regelmäßig Hormone** ab, die deinen Eisprung verhindern.



2. Sollte es doch dazu kommen, dass ein Eisprung stattfindet, wird durch die Hormone **gleichzeitig die Gebärmutter-schleimhaut dünner** und die Eizelle kann sich nicht einnisten.



3. Als dritter Gatekeeper sorgen die Signal- und Botenstoffe dafür, dass sich der **Schleim des Gebärmutterhalses verdickt** und einen Pfropf bildet. **Für Spermien wird er so schwerer durchdringbar** – sie werden in ihrer Aktivität gehemmt.

# Behalte den Überblick:

	Verhütungsring
<b>Wie oft muss ich daran denken?</b>	Einmal in drei Wochen, dann erfolgt eine ringfreie Woche.
<b>Wie ist der Pearl-Index?</b>	sehr sicher
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Für Frauen, die nicht jeden Tag an die Verhütung denken möchten und dennoch flexibel bleiben wollen</li> <li>Erbrechen oder Durchfall haben keinen Einfluss</li> <li>Geringe und kontinuierliche Hormondosierung</li> <li>Keine hormonellen Schwankungen</li> <li>Regelmäßigerer Zyklus</li> <li>Weniger Regelschmerzen</li> <li>Kann im Langzyklus auf ärztliches Anraten angewendet werden</li> <li>Kann sich positiv auf Haut und Haare auswirken</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nebenwirkungen möglich</li> <li>Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten</li> <li>Kann in seltenen Fällen aus der Scheide rutschen</li> <li>Kein Schutz vor Geschlechtskrankheiten</li> </ul>

## Hormonelle Verhütungsmethoden im Vergleich\*

Pille	Hormonspirale
In der Regel wird die Pille täglich über einen Zeitraum von drei Wochen eingenommen, danach erfolgt eine pillenfreie Woche, in der du deine Abbruchblutung (Regelblutung) bekommst.	Muss je nach Spirale alle drei bis fünf Jahre vom Arzt gewechselt werden.
sehr sicher	sehr sicher
<ul style="list-style-type: none"> <li>Hohe Sicherheit bei regelmäßiger Einnahme</li> <li>Kann Hautprobleme wie Akne positiv beeinflussen</li> <li>Eventuelle Linderung starker Regelschmerzen</li> <li>Kann im Langzyklus auf ärztliches Anraten angewendet werden</li> <li>Regelmäßigerer Zyklus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Langfristige Verhütung für Frauen, die sich für einen langen Zeitraum festlegen möchten</li> <li>Eisprung bleibt erhalten</li> <li>Einmal eingesetzt, hat man in der Regel drei bis fünf Jahre „Ruhe“</li> <li>Erbrechen oder Durchfall haben keinen Einfluss</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nebenwirkungen möglich</li> <li>Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten</li> <li>Man muss jeden Tag dran denken</li> <li>Wirkt möglicherweise nicht bei Durchfall und Erbrechen kurz nach der Pilleneinnahme</li> <li>Kein Schutz vor Geschlechtskrankheiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nebenwirkungen möglich</li> <li>Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten</li> <li>Möglichkeit der Verletzung beim Einsetzen</li> <li>Nicht geeignet bei kurzfristigem Kinderwunsch</li> <li>Periode kann nicht verschoben werden</li> <li>Kein Schutz vor Geschlechtskrankheiten</li> </ul>

\*Auswahl

**Denk dran:**

Keine hormonelle Verhütungsmethode bietet dir einen Schutz vor übertragbaren sexuellen Krankheiten, deshalb unbedingt immer Kondome benutzen! Bevor du beim Geschlechtsverkehr mit einem Partner auf diesen zusätzlichen Schutz verzichtest, solltet ihr euch beide testen lassen. Safety first!

## Für wen sind hormonelle Verhütungsmittel nicht geeignet?

Für einige Frauen sind hormonelle Verhütungsmittel nicht die ideale Wahl, denn sie sind besonders gefährdet für die Entwicklung einer Thrombose. Das Risiko für eine Thrombose ist am größten (Auswahl):

- im ersten Jahr der Anwendung eines hormonalen Kombinationspräparates
- wenn du übergewichtig bist (BMI über 30)
- wenn dein Blutdruck erhöht ist (oberer Wert über 160 mmHg oder unterer Wert über 100 mmHg)
- wenn du rauchst
- wenn bei einem deiner nahen Angehörigen vor dem 50. Lebensjahr schon einmal eine Thrombose aufgetreten ist
- wenn bei dir eine Blutgerinnungsstörung festgestellt wurde (d. h. dein Blut gerinnt besonders schnell)
- wenn du älter als 35 Jahre bist
- wenn bei dir erhöhte Blutfettwerte festgestellt wurden

Dein Frauenarzt oder deine Frauenärztin wird dich fragen, ob bei dir Risikofaktoren für eine Thrombose vorliegen und dich entsprechend untersuchen. Auch wenn du ein paar Kilo mehr auf die Waage bringst, heißt das aber nicht, dass der Verhütungsring für dich nicht in Frage kommt. Lass dich von deinem Frauenarzt oder deiner Frauenärztin dazu beraten.

**Was du grundsätzlich bei hormoneller Verhütung beachten solltest:**

Vielleicht hast du schon davon gehört, dass hormonelle Verhütungsmittel das Risiko erhöhen können, an einer Thrombose zu erkranken – vor allem im ersten Jahr oder wenn man nach einer Pause von mehr als vier Wochen wieder mit der Anwendung beginnt. Eine Thrombose ist ein Blutgerinnsel, das sich in einem Blutgefäß bildet und den Blutfluss behindert. Das kann dazu führen, dass Organe und Gewebe nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden.

Gesunde junge Frauen haben jedoch ein sehr geringes Thromboserisiko. Mit einem ausgeglichenen Lebensstil kannst du das Risiko zusätzlich niedrig halten. Treibe regelmäßig Sport, ernähre dich ausgewogen, vermeide Übergewicht und verzichte auf Zigaretten.

## Woran erkennst **du** eine Thrombose?

Nach einer Operation oder bei langen Flugreisen, auf denen du dich nicht ausreichend bewegen kannst, kann dein Thromboserisiko vorübergehend erhöht sein. Bitte sei dann besonders aufmerksam. Bei dir könnte eine Thrombose vorliegen:

- **wenn du starke Schmerzen im Bein hast oder eines deiner Beine stark geschwollen ist**
- **wenn Venen am Ober- oder Unterschenkel druckempfindlich und sehr warm sind**
- **wenn du beim Aufsetzen des Fußes oder in der Leiste Schmerzen verspürst**

Solltest du eines dieser Anzeichen bemerken oder sich irgendetwas anders anfühlen, suche unbedingt einen Arzt oder eine Ärztin auf und lass dich durchchecken.

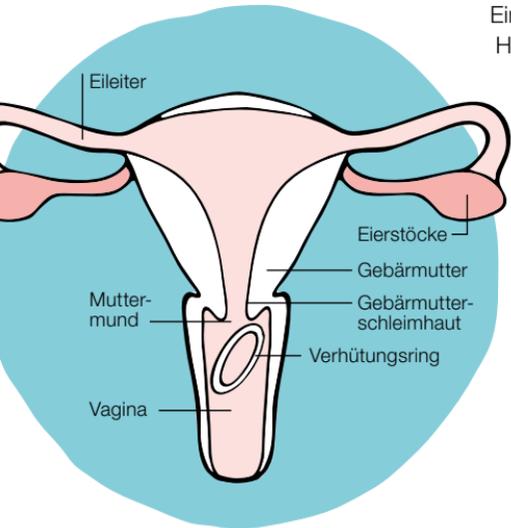
## Wie wirkt...

### ... der Verhütungsring?

Der Verhütungsring gibt kontinuierlich geringe Mengen an Hormonen ab. Sie gelangen über die Vaginalschleimhaut in den Körper – dadurch gibt es weniger hormonelle Schwankungen. Das wirkt sich auch auf die Menstruation aus: Regelschmerzen treten seltener auf und der Zyklus wird stabiler. Ein echter Vorteil für Frauen, die damit zu kämpfen haben!

Während des Zyklus, der meist 28 Tage lang dauert, sorgen Hormone dafür, dass in der Gebärmutter eine Schleimhautschicht aufgebaut wird. Nistet sich keine befruchtete Eizelle ein, wird die Schicht wieder abgestoßen – und die Monatsblutung setzt ein.

Der Verhütungsring enthält Hormone, die den körpereigenen Hormonen sehr ähnlich sind. Das enthaltene Östrogen und das Gestagen verhindern, dass während des Zyklus ein Ei heranreift und vom Eierstock in den Eileiter wandert. Sollte doch ein Ei heranreifen, greift das nächste Schutzschild des Rings: Die abgegebenen Hormone sorgen dafür, dass sich der Schleim des Gebärmutterhalses verdickt und einen Pfropf bildet. So können Spermien nur schwer bis zum Ei vordringen. Und selbst wenn es doch ein befruchtetes Ei bis in die Gebärmutter schaffen sollte, wäre es nicht in der Lage, sich einzunisten. Denn die Hormone verhindern auch, dass sich die Schleimhaut in der Gebärmutter ausreichend aufbaut und für eine Einnistung bereit ist.

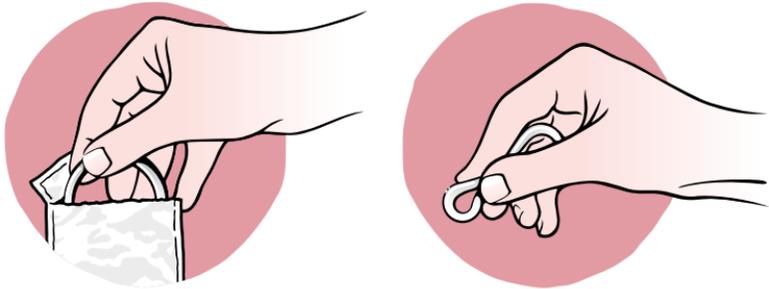


Ein großer Vorteil des Rings ist, dass die Hormone direkt aufgenommen werden: Sie müssen also nicht erst den ganzen Weg durch den Körper zurücklegen, sondern gelangen direkt über die Schleimhäute in den Blutkreislauf. Das ist auch der Grund, warum bei Magen-Darm-Problemen wie Durchfall oder Erbrechen der Verhütungsschutz weiterhin besteht.



Das Gute ist: ganz leicht und nur einmal im Monat! Der Verhütungsring wird vorsichtig mit den Fingern in die Scheide eingeführt und verbleibt dort für drei Wochen. Du kannst den Ring ganz einfach selbst einlegen und in die Position bringen, in der er für dich angenehm ist – vergleichbar mit dem Einführen eines Tampons. Wir zeigen dir die drei Schritte für den einfachen und sicheren Umgang mit dem Verhütungsring.

## Schritt 1: Vorbereiten

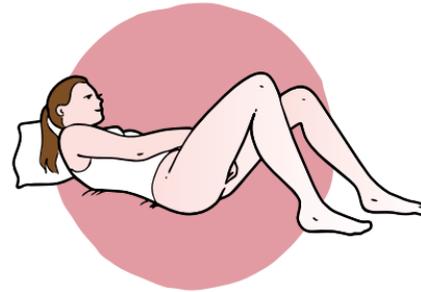


- ✓ Bevor du den Ring einlegst, vergewissere dich, dass das Verfallsdatum nicht überschritten wurde.
- ✓ Wasche dir die Hände, nimm den Ring aus der Verpackung und halte ihn zwischen Daumen und Zeigefinger fest, drücke dabei die gegenüberliegenden Seiten leicht zusammen

### Tipp:

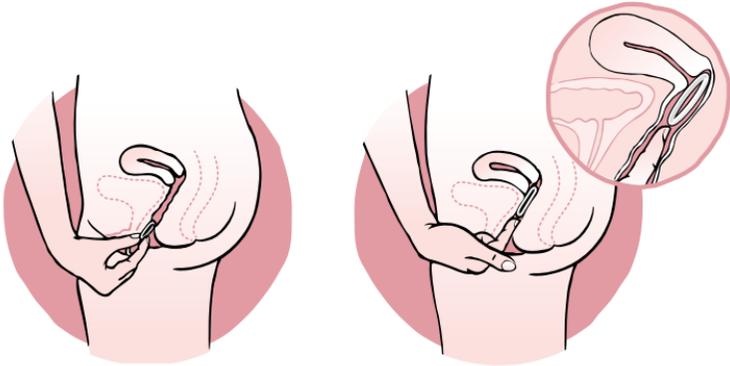
Achte darauf, den Ring nicht über der Toilette aus der Packung zu nehmen oder ihn dort einzulegen. Nicht, dass der Ring beim Einsetzen ins (Toiletten-) Wasser fällt.

## Schritt 2: Einlegen



- ✓ Wähle für das Einsetzen des Rings die Position, die für dich am bequemsten ist, z. B. stehend mit einem angewinkelten Bein, hockend oder liegend – die Hauptsache ist, dass du dich entspannt dabei fühlst, weil der Ring dann, wie beim Tampon, besser eingeführt werden kann.

Führe den Ring mit den Fingern in die Scheide ein: Falls notwendig, kannst du die Schamlippen mit der anderen Hand etwas spreizen. Am besten setzt du ihn so tief ein, bis es sich angenehm anfühlt. Für drei Wochen bleibt der Verhütungsring nun in seiner Position. Doch auch in der „ringfreien“ Woche bist du zuverlässig geschützt – in dieser Zeit sollte deine Periode einsetzen.



**Tipp:**

Solltest du nach ein paar Minuten merken, dass der Verhütungsring doch noch nicht richtig sitzt, korrigiere einfach nochmal nach. Nach ein paar Malen hast du sicherlich den Dreh raus!

## Schritt 3: Entfernen

- ✓ Super einfach lässt sich der Verhütungsring auch entfernen. Dafür gibt es zwei Methoden: Entweder hakst du den Zeigefinger ein und ziehst ihn vorsichtig raus, oder du fasst ihn mit dem Zeige- und Mittelfinger.



**Gut zu wissen:**

Du solltest den herausgenommenen Verhütungsring auf keinen Fall in der Toilette herunterspülen oder ohne Verpackung in den Müll werfen. Packe ihn stattdessen wieder in den Alubeutel und verschließe diesen vor dem Entsorgen gründlich. Diesen kannst du dann im Hausmüll entsorgen.



Mehr Einblicke zur richtigen Anwendung findest du online in unserem Anwenderinnen-Video auf [www.mein-verhuetungsring.de](http://www.mein-verhuetungsring.de)

## Wann setze ich den Verhütungsring *ein*?

- **Wenn du vorher kein hormonales Verhütungsmittel verwendet hast:**

Setze den Verhütungsring am ersten Tag deiner Monatsblutung ein – denn das ist auch der erste Tag deines natürlichen Monatszyklus. Der Ring von Aristo Pharma wirkt sofort. Auf weitere Verhütungsmethoden kannst du dann verzichten. Du kannst auch am Tag zwei bis Tag fünf deiner Monatsblutung einsteigen. Dann solltest du allerdings in den ersten sieben Tagen zusätzlich verhüten, etwa mit einem Kondom.

- **Wenn du vorher die kombinierte Pille genommen hast:**

Du hast die Pille regelmäßig und korrekt eingenommen und kannst sicher sagen, dass du nicht schwanger bist? Dann kannst du jederzeit mit der Pille aufhören und direkt den Verhütungsring einsetzen. Spätestens aber am ersten Tag nach der pillenfreien Woche solltest du den Ring einlegen. Einige Pillen werden durchgenommen und enthalten dafür Tabletten ohne Wirkstoff. Hast du eine solche Pille, solltest du spätestens am ersten Tag, nachdem du die letzte wirkstofffreie Tablette genommen hast, auf den Verhütungsring umsteigen. Wenn du dir nicht sicher bist, welche Tabletten das sind, frage am besten deine Frauenärztin oder deinen Frauenarzt.

- **Wenn du vorher andere Verhütungsmethoden (z.B. Gestagen-Pille) genutzt hast,**

ist der Übergang zur Verhütung mit dem Verhütungsring normalerweise nahtlos (ohne Pause) möglich. Du solltest allerdings in den ersten sieben Tagen zusätzlich verhüten, etwa mit einem Kondom. Du beginnst dann mit dem Ring am nächsten Tag. Wenn du dir unsicher bist oder die Hinweise auf der Gebrauchsanweisung nicht richtig verstehst, dann erkundige dich zusätzlich bei deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt. Sie oder er kann dir mit Sicherheit sagen, wann du den Verhütungsring einsetzen solltest.



**Tipp:**

Achte darauf, den Ring in etwa zur gleichen Zeit wieder einzusetzen. Hast du z.B. an einem Montag gegen 10:00 Uhr mit deinem ersten Ring begonnen, solltest du den neuen Ring nach der Pause wieder ungefähr zur gleichen Uhrzeit einlegen. Sollte mal etwas dazwischenkommen, hast du einen Spielraum von +/- 3 Stunden.

Du möchtest  
noch mehr *erfahren?*

Jetzt haben wir  
dir schon so viel über den  
Verhütungsring erzählt – sicher ist  
aber die ein oder andere Frage aufgetaucht,  
die vielleicht nicht beantwortet wurde. Darum  
haben wir hier die häufigsten Fragen und Ant-  
worten für dich zusammengefasst. Auch dein  
Frauenarzt oder deine Frauenärztin  
beantwortet weitere Fragen  
natürlich gerne.

### **Kann ich Tampons verwenden, während ich den Verhütungsring von Aristo Pharma nutze?**

Ja, das ist kein Problem. Wichtig ist, dass du erst den Verhütungsring und dann den Tampon einsetzt. Beim Wechseln solltest du den Tampon vorsichtig herausziehen und kontrollieren, ob der Verhütungsring noch in der Scheide ist und nicht aus Versehen zusammen mit dem Tampon entfernt wurde.

### **Wie sicher sitzt der Verhütungsring?**

Sehr sicher! Hast du eine angenehme Position für den Verhütungsring gefunden, wird er in der Regel nicht verrutschen. Auch beim Schwimmen und anderem Sport kannst du dich frei bewegen, ohne dass etwas passiert.

### **Was mache ich, wenn der Ring doch einmal herausgerutscht ist?**

War der Ring weniger als drei Stunden außerhalb der Scheide, bist du weiterhin sicher geschützt. Sobald du es bemerkst, solltest du den Ring mit kühlem bis lauwarmem Wasser abspülen und wieder einsetzen. Wenn der Verhütungsring mehr als drei Stunden außerhalb der Scheide war, kann er möglicherweise nicht mehr sicher vor einer Schwangerschaft schützen und du solltest zusätzlich mit einem Kondom verhüten.

### **Was passiert, wenn der Ring bricht?**

Ganz selten kann es passieren, dass ein Ring bricht. Sobald du es bemerkst, solltest du einen neuen Ring einsetzen. In den darauffolgenden sieben Tagen benutzt du beim Geschlechtsverkehr zusätzlich ein Kondom – und gehst so auf Nummer sicher.





### Was, wenn ich vergessen habe, den neuen Ring einzulegen?

Wenn deine Ringpause länger als sieben Tage dauerte, lege den neuen Ring ein, sobald du es bemerkst. Um sicher geschützt zu sein, solltest du zusätzliche Verhütungsmethoden verwenden.

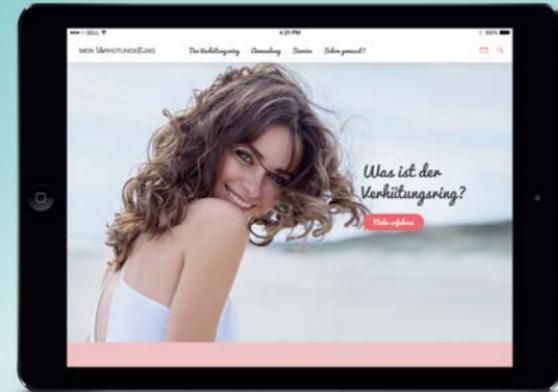
### Was, wenn ich vergesse habe, den Ring nach drei Wochen zu entfernen?

Keine Sorge, wenn der Ring zwischen drei und vier Wochen eingelegt war, ist die empfängnisverhütende Wirkung 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. Suche am besten deinen Frauenarzt oder deine Frauenärztin auf, bevor du einen neuen Ring einlegst.

### Wie soll ich den Verhütungsring aufbewahren?

Bis du den Ring einsetzt, muss er in der Originalverpackung bleiben. Sie schützt den Verhütungsring vor Licht und sorgt dafür, dass andere Menschen nicht mit ihm in Berührung kommen. Achte auf das angegebene Verfallsdatum auf der Packung und verwende den Ring nicht, wenn er verfärbt ist.

Du brauchst weitere *Infos?*  
Kein Problem!



[www.mein-verhuetungsring.de](http://www.mein-verhuetungsring.de)

Wir haben nicht alle Fragen beantwortet und du möchtest noch mehr über Verhütung mit dem Verhütungsring erfahren?

Dann schau doch mal online auf [www.mein-verhuetungsring.de](http://www.mein-verhuetungsring.de) vorbei!

Ansonsten wende dich bei Fragen oder akuten Problemen an deine Frauenärztin oder deinen Frauenarzt.

Aristo Pharma GmbH  
Wallenroder Str. 8-10 · 13435 Berlin  
Tel. 030/71094-4200 · [www.aristo-pharma.de](http://www.aristo-pharma.de)