

# Vaginalring (Verhütungsring)

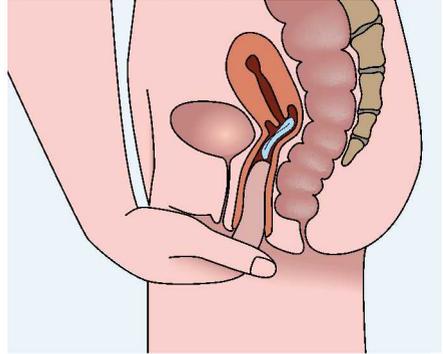
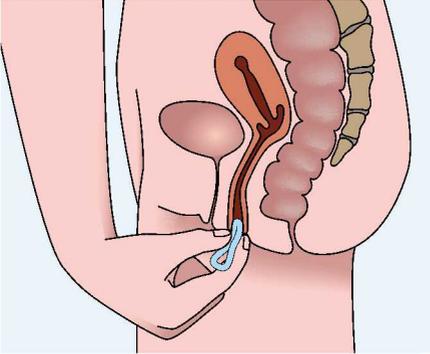
## Was ist ein Vaginalring?

Der Vaginalring ist ein flexibler, transparenter Kunststoffring mit einem äusseren Durchmesser von 54 mm, der einmal pro Monat in die Scheide eingesetzt wird. Er enthält dieselben Hormone wie die «Pille» (Östrogen und Progesteron). Die beiden Hormone werden in der Scheide kontinuierlich an den Körper abgegeben. Diese Art der Hormonabgabe verhindert den Eisprung und somit eine Schwangerschaft. Zudem führen die Hormone dazu, dass sich im Gebärmutterhals ein Schleimpfropf bildet, der die Spermien abbremst. Verschrieben wird der Vaginalring von deinem Arzt oder deiner Ärztin nach einem ausführlichen Beratungsgespräch.

## So setzt du den Vaginalring ein

Vaginalring zwischen Daumen und Zeigefinger zusammendrücken und bei entspannter Körperhaltung einführen

... bis er eine angenehme Position erreicht hat. Der Vaginalring verbleibt drei Wochen in dieser Position.



## Wie wird der Vaginalring angewendet?

Ähnlich wie ein Tampon wird der Vaginalring zusammengefaltet in die Scheide eingeführt. Dort verbleibt er während exakt 3 Wochen. Nach 3 Wochen entfernst du ihn für eine 7-tägige Pause. In dieser Woche kommt es dann zur Menstruationsblutung. Danach, unabhängig davon, ob du noch blutest, wird ein neuer Ring eingesetzt – exakt 7 Tage nach Entfernung des letzten Rings. Wenn der Vaginalring beim Geschlechtsverkehr stört, kann er für maximal 3 Stunden pro Tag entfernt werden.

## Wie gut wirkt der Vaginalring?

Bei korrekter Anwendung ist der Vaginalring eine sehr gute Schwangerschaftsverhütung. Im Gegensatz zur «Pille» wirkt er auch bei Erbrechen und Durchfall.

### **Was kann ich tun, damit der Ring richtig wirkt?**

Prüfe regelmässig (vor allem nachdem du Sport getrieben hast – insbesondere nach dem Schwimmen – und evt. auch nach dem Geschlechtsverkehr), ob der Ring noch in der Scheide liegt. Falls du den Ring aus irgendeinem Grund während den 3 Wochen herausnehmen musst, lass ihn nie länger als 3 Stunden ausserhalb deiner Scheide. Wechsle den Ring pünktlich (am gleichen Wochentag zur gleichen Tageszeit). Hierfür gibt es Erinnerungs-Apps.

### **Welche Vorteile hat ein Vaginalring?**

Du musst nicht täglich an die Einnahme einer Tablette denken wie bei der «Pille». Die Periode kommt regelmässig, häufig weniger stark und kürzer. Menstruationsschmerzen sind mit Ring meist schwächer.

### **Welche Nachteile hat ein Vaginalring?**

Der Ring schützt dich nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten, dein Partner und du solltet also immer zusätzlich ein Kondom anwenden.

Wie bei allen hormonellen Verhütungsmitteln treten selten Kopfschmerzen, Brustspannen, Stimmungsschwankungen oder Gewichtsveränderungen auf.

Im Beratungsgespräch ist es wichtig, dass du Auskunft gibst über vorbestehende chronische Krankheiten, Migräne oder die Einnahme von Medikamenten. Zudem muss deine Ärztin oder dein Arzt wissen, ob du rauchst und ob bei dir selber oder einem Familienmitglied früher eine Thrombose oder Lungenembolie (Blutgerinnsel), Bluthochdruck oder andere medizinische Probleme aufgetreten sind. Dies sind möglicherweise Gründe, dir eine andere Verhütung als den Vaginalring zu verschreiben.



UNIVERSITÄTS-  
**KINDERSPITAL**  
**ZÜRICH**

**Das Spital der  
Eleonorenstiftung**

Universitäts-Kinderspital Zürich  
Steinwiesstrasse 75  
CH-8032 Zürich

[www.kispi.uzh.ch](http://www.kispi.uzh.ch)  
Telefon +41 44 266 71 11

**neu ab 2.11.2024:**  
Lenggstrasse 30  
CH-8032 Zürich  
Telefon +41 44 249 49 49