

# NuvaRing® – die moderne Verhütungsmethode

Information zur *vaginalen* Empfängnisverhütung

Zur Weitergabe an  
Ihre Anwenderinnen



**Sehr geehrte Ärztin, sehr geehrter Arzt,**

diese Broschüre ist zur Abgabe an Patientinnen bestimmt, denen Sie NuvaRing® verschrieben haben. Die Broschüre dient der Ergänzung zu Ihrem Aufklärungsgespräch und erklärt die Wirkweise, die Anwendung sowie mögliche Begleiterscheinungen des Verhütungsrings und gibt Antworten auf die am häufigsten gestellten Fragen.

Wir wünschen Ihnen viele zufriedene Anwenderinnen.

Ihre MSD SHARP & DOHME GMBH

# Inhalt

NuvaRing® – der Verhütungsring.....	6
NuvaRing® auf einen Blick.....	7
Wie wirkt NuvaRing®?.....	8
Wie wird NuvaRing® angewendet?.....	12
Wann kann mit der Anwendung von NuvaRing® begonnen werden?.....	15
Häufige Fragen zur Anwendung.....	16
Fragen zur Verträglichkeit.....	21
Möchten Sie mehr wissen?.....	24



# Liebe Leserin,

die Zeiten ändern sich. Seit den 60er Jahren wurden Lebensstil und Lebensgefühl der Frauen neu definiert. Moderne Frauen leben heute selbstbestimmt und spontan. Zudem stehen Körper- und Gesundheitsbewusstsein an oberster Stelle.

Lange Zeit hatte die Pille eine Sonderstellung inne und das mit gutem Grund: Sie bietet eine hohe Verhütungssicherheit und ist im Allgemeinen gut verträglich. Inzwischen gibt es Verhütungsmethoden, die genauso sicher und verträglich sind wie die Pille, sich jedoch in puncto Anwendung unterscheiden, wie z.B. der Verhütungsring.

In dieser Broschüre erhalten Sie Informationen zum Verhütungsring, seiner Wirkweise, Anwendung und Verträglichkeit. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und erfahren Sie mehr über eine moderne Verhütungsmethode.

# NuvaRing® – der Verhütungsring

Der Verhütungsring ist ein weicher, biegsamer Ring, der aus einem silikon- und latexfreien medizinischen Kunststoff namens EVA Poly(ethylen-co-vinylacetat) hergestellt wird. Er wird von der Anwenderin 1x im Monat in die Scheide eingefügt. Dort schmiegt er sich flexibel dem Körper an und gibt ab dem Moment des Einsetzens über 21 Tage gleichmäßig die weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Gestagen ab.

Da der Ring in der Scheide sitzt, werden die Hormone direkt über die Vaginalschleimhaut ins Blut aufgenommen. Um einen zuverlässigen Empfängnischutz zu gewährleisten, reicht eine geringere Östrogenosis aus als bei anderen kombinierten hormonellen Verhütungsmethoden.



# NuvaRing® auf einen Blick

<b>Anwendung</b>	1 × im Monat wird der Verhütungsring von der Anwenderin selbst in die Vagina eingelegt. Dort verbleibt der Ring 3 Wochen, es folgt eine ring-freie Woche
<b>Wirkweise</b>	Über 3 Wochen kontinuierliche Hormon-freisetzung über die Vaginalschleimhaut ins Blut
<b>Östrogendosis</b>	Innerhalb der 3 Wochen gleichmäßig niedrig
<b>Verträglichkeit</b>	Der Verhütungsring ist im Allgemeinen gut verträglich
<b>Zuverlässigkeit</b>	Hohe Verhütungssicherheit, da durch die vaginale Anwendung der Magen-Darm-Trakt umgangen wird, gibt es keinen Wirkverlust bei Magen-Darm-Verstimmungen wie Erbrechen oder Durchfall

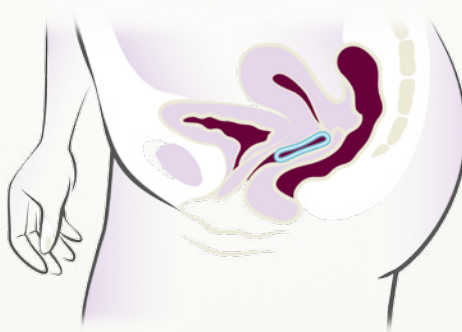


# Wie wirkt NuvaRing®?

## ... wie die Pille, jedoch durch vaginale Anwendung

Der Verhütungsring ist die vaginale Anwendungsform der kombinierten hormonellen Empfängnisverhütung. Er wird 1 × im Monat in die Scheide eingeführt und setzt dort über drei Wochen kontinuierlich zwei weibliche Geschlechtshormone (ein Östrogen und ein Gestagen) frei, die über die Scheidenschleimhaut ins Blut aufgenommen werden.

Dadurch wird – genauso zuverlässig wie mit der Antibabypille – unter anderem der Eisprung verhindert und gleichzeitig der Schleim im Gebärmutterhals verdickt, so dass dieser für Spermien undurchlässig wird. Eine Befruchtung der Eizelle wird verhindert.



Vaginale Verhütung:  
Der Verhütungsring wird in der Scheide angewendet

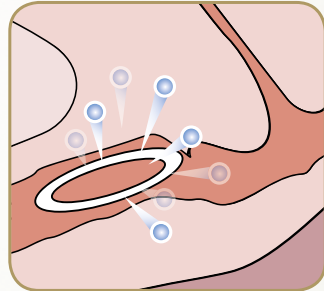


### ... mit gleichmäßig niedriger Östrogendosis

Frauen möchten heute nur noch eine Hormonmenge aufnehmen, die für einen zuverlässigen Empfängnischutz und einen stabilen Zyklus unbedingt notwendig ist. Viele kombinierte orale hormonelle Verhütungsmittel enthalten eine tägliche Östrogendosis von 20 oder 30 µg. Der Verhütungsring setzt im Vergleich nur 15 µg Östrogen pro Tag frei und ist dabei genauso zuverlässig wie die herkömmliche Pille. Die Hormone werden vom Ring gleichmäßig über 21 Tage abgegeben.

### ... unter Umgehung des Magen-Darm-Traktes

Da der Verhütungsring in der Scheide sitzt, können die Hormone direkt über die Scheidenwand ins Blut aufgenommen werden – ohne den Umweg über Magen und Darm. Somit reicht eine niedrige Östrogendosis aus.



# Wie wirkt NuvaRing®?

## ... mit hoher Verhütungssicherheit

Der Magen-Darm-Trakt wird bei der vaginalen Verhütung mit dem Ring vollständig umgangen. Deshalb bietet der Verhütungsring auch bei Magen-Darm-Erkrankungen wie Erbrechen und Durchfall hohe Verhütungssicherheit. Die Verhütungssicherheit kann zusätzlich gesteigert werden, da ein „Pillen-Vergessen“ nicht möglich ist.

**Der Pearl-Index des Verhütungsrings liegt unter 1!**

### **Pearl-Index**

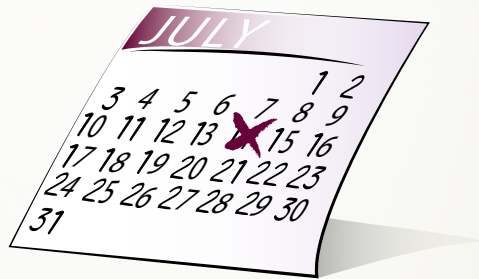
Die Zuverlässigkeit einer Verhütungsmethode wird mit dem Pearl-Index angegeben. Dieser bezieht sich jeweils auf 100 Frauen, die eine bestimmte Verhütungsmethode 1 Jahr lang anwenden. Ein Index von 1 bedeutet, dass pro Jahr von diesen 100 Frauen eine schwanger wird.

Ohne zusätzliche Verhütung beträgt der Pearl-Index bei Frauen zwischen 20 und 30 Jahren ungefähr 85 (ca. 85% der Frauen, die nicht verhüten, werden in einem Jahr schwanger). Das heisst, je kleiner der Pearl-Index, desto zuverlässiger die Verhütungsmethode.

### ... mit einer Anwendung im Monat

Der Verhütungsring wird von der Frau 1 × im Monat selbstständig in die Scheide eingeführt. Der Ring bleibt dann für 3 Wochen ohne Unterbrechung in der Vagina. Es folgt eine ringfreie Woche. Detaillierte Informationen zur Anwendung erhalten Sie auf den Seiten 12–20.

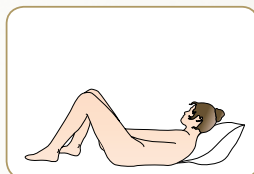
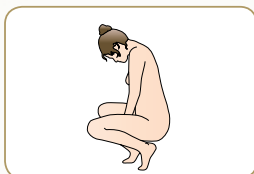
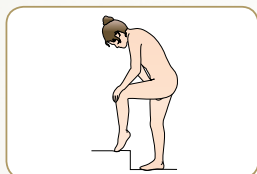
**1 × im Monat!**



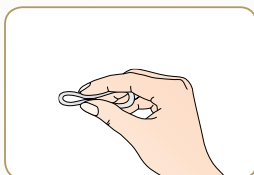
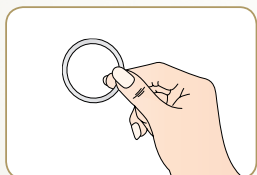
# Wie wird NuvaRing® angewendet?

## Das Einführen

Es ist am einfachsten, den Verhütungsring im Stehen in die Scheide einzuführen, mit einem Fuß auf der Toilette oder auf einem Stuhl. Sie können aber auch in die Hocke gehen oder sich hinlegen. Egal welche Position Sie wählen, die Einführungsweise ist immer dieselbe. Wählen Sie die für Sie bequemste Position.

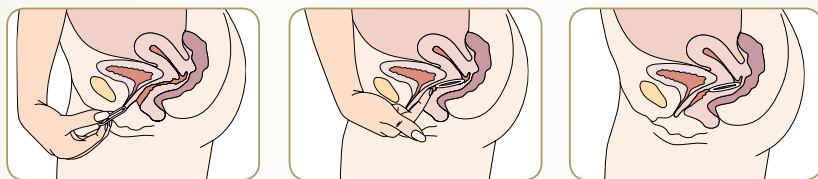


Waschen und trocknen Sie Ihre Hände und nehmen Sie den Ring aus der Verpackung. Sie können die Verpackung für die Entsorgung des Ringes nach der Verwendung aufbewahren.



Halten Sie den Ring zwischen Daumen und Zeigefinger und drücken Sie die gegenüberliegenden Seiten des Rings zusammen.

Führen Sie den Ring – ähnlich wie einen Tampon – in Ihre Scheide ein. Falls Sie den Ring noch spüren, schieben Sie ihn sanft ein wenig weiter, bis Sie ihn nicht mehr spüren. Es besteht keine Gefahr, dass der Ring zu tief in die Scheide eingeführt wird oder verloren geht. Die exakte Position des Verhütungsrings in der Scheide ist nicht entscheidend und hat keinen Einfluss auf seine verhütende Sicherheit.

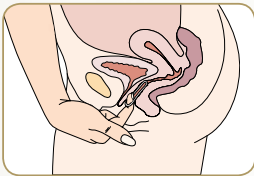


Nach dem Einsetzen lassen Sie den Ring drei Wochen in der Scheide.

# Wie wird NuvaRing® angewendet?

## Das Entfernen

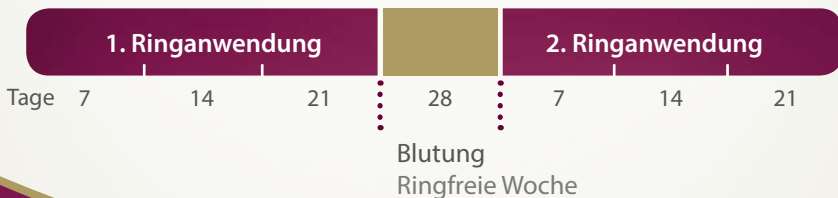
Entfernen Sie den Verhütungsring drei Wochen nach dem Einsetzen am gleichen Wochentag, an dem er eingesetzt wurde, zur ungefähr gleichen Zeit. Sie können den Ring entfernen, indem Sie den Zeigefinger am unteren Rand einhaken oder den Ring zwischen Zeige- und Mittelfinger ergreifen und aus der Scheide herausziehen.



Ihre Monatsblutung beginnt normalerweise zwei bis drei Tage nach Entfernen des Rings. Sie kann noch andauern, wenn Sie den neuen Ring einsetzen.

Für größtmögliche Verhütungssicherheit setzen Sie den Verhütungsring stets am gleichen Wochentag und zur gleichen Uhrzeit ein. Zum Beispiel so: Sie setzen den Ring am Mittwoch um 22:00 Uhr ein, dann entfernen Sie ihn 3 Wochen später am Mittwoch um 22:00 Uhr wieder. Am folgenden Mittwoch setzen Sie um 22:00 Uhr den neuen Ring ein – auch dann, wenn Ihre Monatsblutung noch anhält. Wenn Sie den Ring mehr als drei Stunden zu spät einsetzen, kann der Empfängnischutz beeinträchtigt sein.

**Wichtig:** Auch in der ringfreien Woche sind Sie zuverlässig vor einer Schwangerschaft geschützt.



# Wann kann mit der Anwendung von NuvaRing® begonnen werden?

Vorhergehende Verhütungsmethode	Zeitpunkt des Einsetzens des Verhütungsrings	Zusätzlicher Schutz (z. B. Kondom) für die ersten 7 Tage erforderlich?
Keine hormonelle Verhütung	Tag 1 des Menstruationszyklus (d. h. am 1. Tag der Monatsblutung)	Nein
	Tag 2 bis 5 des Menstruationszyklus	Ja
Kombinierte hormonelle Methode mit Östrogen und Gestagen (Pille oder Pflaster)	Spätestens am ersten Tag nach dem pillen- oder pflasterfreien Intervall bzw. am ersten Tag nach der Einnahme der letzten wirkstofffreien Tablette	Nein
Minipille (reine Gestagen-Pille)	Sie können die Einnahme der Minipille an jedem beliebigen Tag beenden und am nächsten Tag zur gewohnten Einnahmezeit den Verhütungsring einlegen	Ja
Verhütungsstäbchen (Implantat)	Tag, an dem das Implantat entfernt wird	Ja
Hormonspritze	Tag, an dem die nächste Injektion fällig wäre	Ja
Hormonspirale	Tag, an dem die Spirale entfernt wird	Ja



# Häufige Fragen zur Anwendung

## **Kann der NuvaRing® herausrutschen?**

Die runde Form und die Flexibilität des Verhütungsringes sorgen für einen guten Sitz in der Scheide. In einigen Fällen wurde der Ring während des Geschlechtsverkehrs, bei schwerer Verstopfung, bei der Entfernung des Tampons oder bei einem Gebärmuttervorfall ausgestoßen.

Wenn der Verhütungsring versehentlich herausrutschen sollte, spülen Sie ihn einfach mit kaltem oder lauwarmem (nicht heißem) Wasser ab und führen ihn ganz normal wieder ein. Der Empfängnischutz wird nicht beeinträchtigt, wenn der Ring weniger als drei Stunden außerhalb der Scheide war. Wenn er länger als drei Stunden außerhalb der Scheide war, kann die Verhütungssicherheit beeinträchtigt sein. Bitte lesen Sie in der Gebrauchsinformation nach.

## **Kann NuvaRing® im Körper verloren gehen?**

Ein Verlorengehen des Rings in Ihrem Körper ist aufgrund seiner Beschaffenheit und der weiblichen Anatomie nicht möglich.

## **Wie weiß ich, daß der NuvaRing® richtig sitzt?**

Die exakte Position des Rings in der Vagina ist nicht entscheidend und hat keinen Einfluss auf die Zuverlässigkeit der verhütenden Wirkung. Sie sollten den Ring nach dem Einsetzen nicht spüren. Falls Sie ihn doch spüren, schieben Sie ihn sanft ein wenig weiter.

### **Kann ich Tampons benutzen, während ich den NuvaRing® anwende?**

Ja. Während der Anwendung des Verhütungsrings können Sie ohne Bedenken Tampons verwenden. Beim Tamponwechsel sollten Sie vorsichtig den liegenden Tampon herausziehen und vor der Einlage des neuen Tampons kontrollieren, ob der Verhütungsrings sich in der Scheide befindet und nicht versehentlich mit dem Tampon entfernt wurde.

### **Kann ich mit NuvaRing® zum Sport oder ins Schwimmbad gehen?**

Wenn der Ring richtig sitzt, sollten Sie ihn nicht spüren und bei korrekter Einlage können Sie bedenkenlos in Süßwasser, Salzwasser und in gechlortes Wasser gehen.

### **Spüre ich den NuvaRing® während des Geschlechtsverkehrs?**

Mehr als 80 % der Frauen, die an einer klinischen Studie teilgenommen haben, bemerkten den Verhütungsrings während des Geschlechtsverkehrs nicht oder nur selten.

### **Wird mein Partner den NuvaRing® während des Geschlechtsverkehrs spüren?**

In einer klinischen Studie gaben über 70 % der Männer an, dass Sie den Ring während des Geschlechtsverkehrs nicht oder nur selten spüren. Wenn Sie ihn spüren, wurde er in den seltensten Fällen als störend empfunden.

# Häufige Fragen zur Anwendung

## **Darf ich NuvaRing® beim Geschlechtsverkehr herausnehmen?**

Sie sollten den Ring auch während des Geschlechtsverkehrs in der Scheide belassen. Es ist zwar möglich, den Ring ausnahmsweise und für maximal 3 Stunden zu entfernen. Danach sollte er jedoch auf jeden Fall 24 Stunden ununterbrochen in der Scheide bleiben, um die verhütende Wirkung aufrecht zu erhalten.

## **Was ist zu tun, wenn der NuvaRing® zeitweise außerhalb der Scheide war?**

Innerhalb der Scheide setzt der Verhütungsring langsam Hormone in den Körper frei, um eine Schwangerschaft zu verhindern. Wenn der Ring länger als drei Stunden außerhalb der Scheide war, kann er Sie möglicherweise nicht mehr vor einer Schwangerschaft schützen. Deshalb darf der Ring innerhalb von 24 Stunden niemals länger als drei Stunden außerhalb der Scheide sein. Wenn er länger als drei Stunden außerhalb der Scheide war, lesen Sie bitte in der Gebrauchsanweisung nach.

## **Kann ich meine Periode verschieben?**

Auch wenn es nicht der empfohlenen Anwendungsvorschrift entspricht, können Sie in Ausnahmefällen Ihre Blutung durch Einführen 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 in der Scheide verbleiben, wird nach dieser

Zeit entfernt und ein neuer Ring wird wie üblich nach einer ringfreien Woche eingeführt. Während der Anwendung des neuen Rings können Schmierblutungen (Bluttropfen oder Blutflecken) oder Durchbruchblutungen auftreten.



### **Wird die verhütende Wirkung durch Erbrechen oder Durchfall beeinträchtigt?**

Nein. Im Gegensatz zur Antibabypille gelangen die Hormone beim Verhütungsring direkt über die Scheidenwand und nicht über den Verdauungstrakt in den Körper. Deshalb haben Verdauungsbeschwerden, Erbrechen und/oder Durchfall keinen Einfluss auf die Wirkung des Rings.

### **Schützt NuvaRing® vor sexuell übertragbaren Krankheiten?**

Nein: Der Verhütungsring schützt Sie nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten, denn er dient ausschließlich der Schwangerschaftsverhütung. Zum Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten müssen Sie ein Kondom anwenden.

# Häufige Fragen zur Anwendung

## **Wie sieht NuvaRing® aus?**

Der Verhütungsring ist ein biegsamer, milchiger, farbloser bis fast farblos-ovaler bis runder Ring mit einer durchsichtigen Nahtstelle und einem Durchmesser von 54 mm.

## **Wie bewahre ich NuvaRing® auf?**

Nach Abgabe durch die Apotheke muss der Verhütungsring nicht mehr im Kühlschrank gelagert werden und ist in der Originalverpackung bis zu 4 Monate haltbar. Nicht über 30°C aufbewahren und nicht einfrieren. Bei Flugreisen gehören Verhütungsmittel ins Handgepäck, im Frachtraum können sie gefrieren.

## **Was mache ich, wenn mir NuvaRing® nach Öffnen des Beutels versehentlich auf den Boden fällt?**

Spülen Sie den Ring einfach mit kaltem oder lauwarmem (nicht heißem) Wasser ab und führen ihn dann wie gewohnt ein.

# Fragen zur Verträglichkeit

## **Wann kommt NuvaRing® für mich nicht in Frage?**

In einigen Situationen dürfen Sie den Verhütungsring, ebenso wie andere kombinierte hormonelle Verhütungsmittel, nicht anwenden. Bitte lesen Sie hierzu aufmerksam die Gebrauchsinformation. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn eine der folgenden Erkrankungen auf Sie zutrifft: Sie haben/hatten ein Blutgerinnsel (Thrombose) in einem Blutgefäß in Ihrem Körper oder Risikofaktoren für Thrombosen, Sie hatten einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall oder ein Anzeichen dafür oder Sie leiden unter Migräne mit Aura, Zuckerkrankheit mit Gefäßveränderungen, einer schweren Lebererkrankung und/oder Lebertumoren, bösartigen Erkrankungen der Geschlechtsorgane oder Brüste bzw. es besteht ein Verdacht darauf. Sie haben nicht abgeklärte Blutungen aus der Scheide, Bauchspeicheldrüsenentzündung (verbunden mit hohen Blutfettwerten) oder Sie leiden an Überempfindlichkeit gegenüber einem der Wirkstoffe oder der sonstigen Bestandteile des Verhütungsringes.

## **Kann ich NuvaRing® anwenden, wenn ich rauche?**

Rauchen erhöht das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, speziell von Gefäßverschlüssen, die zu Herzinfarkten und Schlaganfällen führen können. Dies ist insbesondere zu beachten, wenn Sie älter sind als 35 Jahre und mehr als 15 Zigaretten pro Tag rauchen. Falls Raucherinnen den Verhütungsring anwenden möchten, sollten Sie das ausführlich mit ihrer Frauenärztin oder ihrem Frauenarzt besprechen. Raucherinnen wird empfohlen, das Rauchen aufzugeben, wenn sie eine hormonelle Verhütungsmethode anwenden.



# Fragen zur Verträglichkeit

## Welchen Einfluss hat NuvaRing® auf meine Haut?

Östrogene haben generell einen positiven Effekt auf die Haut, sie können Hautunreinheiten und/oder Akne entgegenwirken. Dieser positive Effekt kann bei Anwendung des Verhütungsringes ebenfalls auftreten. Allerdings kann er Akne auch verstärken.

## Wie beeinflusst NuvaRing® mein Gewicht?

Die Anwendung des Verhütungsringes kann mit einer Gewichtszunahme verbunden sein, ähnlich wie unter Anwendung anderer kombinierter oraler Verhütungsmittel.

## Kann NuvaRing® Stimmungsschwankungen verursachen?

Über Stimmungsschwankungen wurde gelegentlich von Frauen, die den Verhütungsring angewendet haben, berichtet. Stimmungsschwankungen können auch unter anderen hormonellen Verhütungsmethoden auftreten.





## **Was muss ich bei Einnahme weiterer Medikamente beachten?**

Die zusätzliche Einnahme einiger Medikamente kann zu Zwischenblutungen führen und/oder die Wirksamkeit des Verhütungsring verringern, so dass ein Empfängnischutz nicht mehr gewährleistet ist. Dies ist bekannt bei einigen Arzneimitteln zur Behandlung der Epilepsie, der Tuberkulose, von HIV-Infektionen oder anderen Infektionen. Ebenfalls können pflanzliche Arzneimittel wie z. B. Johanniskraut zum Verlust des Empfängnischutzes führen. Auch der Verhütungsring kann Einfluss auf die Wirksamkeit anderer Arzneimittel haben. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihren Arzt darüber informieren, welche anderen Arzneimittel oder pflanzliche Produkte Sie einnehmen. Informieren Sie außerdem jeden anderen Arzt oder Zahnarzt, der Ihnen ein Medikament verschreibt, dass Sie den Verhütungsring anwenden.

**Zu weiteren Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Gebrauchsinformation und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

# Möchten Sie mehr wissen?

Weitere Unterstützung finden Sie im Internet oder übers Telefon! Vielfältig, persönlich und so professionell, dass Sie sich rundum wohlfühlen werden!

## **Exklusiv für Sie:**

Unter [www.nuvaring.de](http://www.nuvaring.de) finden Sie weitere Informationen und Unterstützung – ganz gleich, ob Sie gerade mit dem Verhütungsring begonnen haben oder schon eine erfahrene Anwenderin sind. Geben Sie auf der Homepage einfach die Zulassungsnummer Ihrer NuvaRing® Verpackung ein (Rückseite der Verpackung) und schon haben Sie Zugang zu einem exklusiven Angebot für NuvaRing®-Anwenderinnen.

## **Erinnerungs-Service:**

Sie können sich unter [www.nuvaring.de](http://www.nuvaring.de) ganz bequem und kostenlos einen SMS- oder E-Mail-Erinnerungs-Service bestellen, der Sie an das Einlegen und Entfernen des Verhütungsring erinnert.

## **MSD-Infocenter: 08 00 / 6 73 34 29 (kostenfrei)**

Sie haben ein besonderes Anliegen und möchten sich über den Verhütungsring lieber persönlich informieren? Dann rufen Sie uns einfach an: Von Montag bis Donnerstag 8:00 bis 18:00 Uhr und Freitag von 8:00 bis 17:00 Uhr.









Für Ihre Fragen zum Verhütungsring  
steht Ihnen das MSD-Infocenter gerne  
zur Verfügung.

**Telefon: 08 00 / 6 73 34 29** (kostenfrei)  
Mo – Do von 8:00 bis 18:00 Uhr  
Fr von 8:00 bis 17:00 Uhr

[www.nuvaring.de](http://www.nuvaring.de)



MSD SHARP & DOHME GMBH  
Lindenplatz 1 • 85540 Haar