

Probiotic Tampon®

ellen.

### ellen® Probiotic Tampon

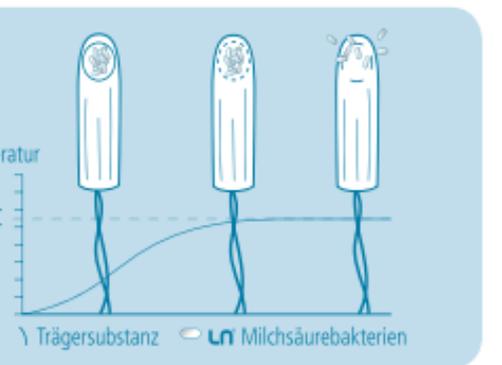
ellen® Probiotic Tampons enthalten LN®, Lacto Naturel – eine probiotische Mischung aus drei Milchsäure produzierenden Bakterienstämmen, die von Natur aus in der Vagina vorhanden sind und für einen ausgleichenden pH-Wert sorgen: Lactobacillus gasseri LN40, Lactobacillus fermentum LN99 und Lactobacillus rhamnosus LN113.

Die gezielte Zufuhr der in ellen® Probiotic Tampons enthaltenen probiotischen Milchsäurebakterien (Laktobazillen) trägt dazu bei, die natürliche Vaginalflora in der Scheide aufrechtzuerhalten. Milchsäurebakterien dominieren auf natürliche Weise die Scheidenflora und bewirken ein saures Milieu. Die Zahl der Milchsäurebakterien kann aus verschiedenen Gründen variieren und den pH-Wert in der Scheide beeinflussen. Dadurch verliert die Vagina möglicherweise ihren natürlichen Schutz. Beim Verwenden von ellen® Probiotic Tampons führen Sie natürliche Probiotika in die Vagina ein.

Probiotic Tampon®

ellen.

Diese helfen, die Scheidenflora gesund und den pH-Wert auf dem richtigen Niveau zu halten. Die in der Trägersubstanz eingebetteten Milchsäurebakterien treten bei ausreichender Flüssigkeitszufuhr und bei Erreichen der Körpertemperatur aus dem Tampon aus. So gelangen Sie in die Scheide, können die Schleimhaut besiedeln und unterstützen auf diese Weise die Vaginalflora. Sie selbst spüren nichts von der Laktobazillenfreisetzung, denn im Tragekomfort unterscheidet sich ellen® Probiotic Tampon nicht von anderen Tampons.



Die Tampons sind für alle menstruierenden Frauen geeignet.

Probiotic Tampon®

ellen.

### Veränderungen des pH-Werts und vaginale Beschwerden treten häufig auf

Die meisten Frauen haben einmal oder mehrmals im Leben Beschwerden im Genitalbereich.

Vaginale Beschwerden treten dann auf, wenn die nützlichen Milchsäurebakterien durch unerwünschte Bakterien verdrängt werden. Änderungen bei der Körperpflege, Stress, Sportarten wie Spinning oder veränderte Sexualgewohnheiten sind nur einige der Faktoren, die sich negativ auf das Scheidenmilieu auswirken

können. Übermässige Intimhygiene kann dazu führen, dass sich viele Frauen die natürlichen, schützenden Milchsäurebakterien auswaschen. Daraus folgt möglicherweise, dass die Scheidenwand dünn und trocken wird, sodass Frauen ein Brennen in der Vagina spüren.

### Anleitung

ellen® Probiotic Tampon sollte nur während der Monatsblutung wie ein normaler Tampon verwendet werden.

Probiotic Tampon®

ellen.

Lassen Sie den Tampon für mindestens 2 Stunden in der Scheide, aber nicht länger als 8 Stunden. So bleibt den probiotischen Bakterien ausreichend Zeit, um an die Oberfläche zu gelangen. Einen optimalen Nutzen erreichen Sie, wenn Sie mindestens 3 ellen® Probiotic Tampons pro Tag an 3 Tagen der Menstruation verwenden. Sie können probiotische Tampons während Ihrer Monatsblutung so häufig verwenden, wie Sie mögen. Die Milchsäurebakterien in ellen® Probiotic Tampons sind selbstregulierend und können daher nicht überdosiert werden.

### Wählen Sie die richtige Grösse

Der Tampon sollte entfernt werden, wenn er vollgesogen ist. Vermeiden Sie, ihn „trocken“ zu entfernen, da dies die Schleimhaut beschädigen kann. Verwenden Sie keinen grösseren Tampon, als Sie benötigen. Probieren Sie verschiedene Grössen aus und passen Sie die Anwendung an die Stärke der Blutung an.

Probiotic Tampon®

ellen.

ellen® Probiotic Tampons sind in folgenden Grössen erhältlich:

**MINI** (Aufnahmemenge 6-9 g/Tampon) für leichte Tage

**NORMAL** (Aufnahmemenge 9-12 g/Tampon) für leichte bis mittlere Tage

**SUPER** (Aufnahmemenge 12-15 g/Tampon) für mittlere bis starke Tage

Probiotic Tampon®

ellen.

### Informationen zu Produkt und Lagerung

Der Tampon dehnt sich in der Breite aus und passt sich Ihrem Körper an.

ellen® Probiotic Tampons sind aus 100% Viskose gefertigt, das Rückholbändchen besteht aus 100% Baumwolle und die Tamponoberfläche aus 100% Polypropylen. Im Inneren des Tampons befinden sich die LN®-Milchsäurebakterien. ellen® Probiotic Tampons werden chlorfrei gebleicht. Um die Haltbarkeit der Milchsäurebakterien sicherzustellen, sind die Tampons in einer recyclebaren Aluminiumdose verpackt.

Probiotic Tampon®

ellen® Probiotic Tampons sollten kühl und trocken bei +2 bis +25 °C gelagert werden. Die Tampons haben eine begrenzte Haltbarkeit, siehe Mindesthaltbarkeitsdatum auf der Unterseite der Verpackung.

### Einführen des Tampons

ellen® Probiotic Tampon kann bereits ab der ersten Periode verwendet werden. Nehmen Sie sich bei der ersten Anwendung etwas Zeit und machen Sie sich in Ruhe mit Ihrem Körper vertraut. Entspannen Sie sich und Ihre Beckenbodenmuskulatur, dann lässt sich der Tampon leicht und ohne Probleme einführen.

ellen.

Probiotic  
Tampon®



Probiotic Tampon®

Am besten geht das Einführen an den ersten Tagen der Periode, wenn die Blutung am stärksten ist. Und mit jeder Anwendung wird der Umgang mit **ellen® Probiotic Tampons** routinierter und schneller.

Waschen Sie Ihre Hände vor und nach dem Einsetzen sorgfältig. Berühren Sie den Tampon so wenig wie möglich, bevor Sie ihn einsetzen.

ellen.



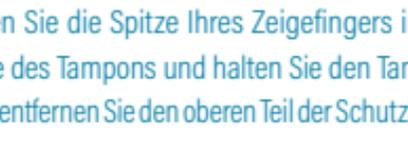
1. Öffnen Sie die Schutzhülle durch Drehen in Pfeilrichtung.
2. Entfernen Sie die Schutzhülle am unteren Teil des Tampons.

Probiotic Tampon®



3. Entrollen Sie das Rückholbändchen. Ziehen Sie ein wenig am Bändchen, um sicherzustellen, dass es richtig am Tampon befestigt ist.

ellen.



4. Drücken Sie die Spitze Ihres Zeigefingers in die Unterseite des Tampons und halten Sie den Tampon fest. Dann entfernen Sie den oberen Teil der Schutzhülle.
5. Halten Sie mit der freien Hand die Schamlippen auseinander und schieben Sie den Tampon sanft nach oben. Für das Einführen von **ellen® Probiotic Tampons** können Sie unterschiedliche Körperhaltungen wählen: Im Sitzen auf der Toilette, im Hocken, wenn ein Bein hochgestellt ist oder im Stehen. Probieren Sie aus, was für Sie am angenehmsten ist. Der Tampon sitzt richtig, wenn Sie ihn nicht mehr spüren. Am leichtesten ist es, den Tampon erst leicht schräg und dann aufwärts nach hinten zu bewegen. Falls Sie einen Widerstand spüren, können Sie einfach ein wenig die Richtung ändern.

Probiotic Tampon®

6. Der Tampon wird von der Beckenbodenmuskulatur in der Scheide gehalten und kann nicht in die Gebärmutter rutschen.

ellen.

7. Entfernen Sie den Tampon durch Ziehen des Rückholbändchens. Spüren Sie beim Entfernen einen Widerstand, hat sich der Tampon noch nicht ganz vollgesogen. Dann sollten Sie mit dem Wechseln noch etwas warten oder beim nächsten Mal eine kleinere Tampongrosse verwenden. Falls Sie das Rückholbändchen einmal nicht finden können, warten Sie, bis sich der Tampon komplett vollgesogen hat, gehen Sie in die Hocke und pressen Sie, bis Sie den Tampon mit zwei Fingern fassen und entfernen können. Sollte sich der Tampon auf diese Weise

Probiotic Tampon®

nicht entfernen lassen, suchen Sie bitte umgehend einen Frauenarzt auf. Bitte entsorgen Sie den Tampon nicht über die Toilette, sondern über den Hausmüll.

#### Informationen zum toxischen Schocksyndrom (TSS)

TSS ist eine sehr seltene, aber ernst zu nehmende Erkrankung, die in einzelnen Fällen u.a. im Zusammenhang mit der Anwendung von Tampons aufgetreten ist.

Probiotic Tampon®

Sie wird durch Toxine des Bakteriums Staphylococcus aureus verursacht, das häufig beim Menschen vorkommt. Ist dieses Bakterium in der Scheide vorhanden und verbleibt ein Tampon mit Scheidenflüssigkeit zu lange in der Scheide, wird vermutet, dass dies die Entwicklung eines TSS begünstigt. Waschen Sie daher Ihre Hände sehr sorgfältig, bevor Sie einen Tampon einführen, und wechseln Sie den Tampon, wenn er vollgesogen ist.

Probiotic Tampon®

Symptome des TSS sind plötzliches hohes Fieber (< 39°C), Übelkeit, Mattheit, Hautrötungen, Schwindel, Halsschmerzen, Muskelschmerzen, Erbrechen und Durchfall. Wenn Sie während der Monatsblutung eines der oben genannten Symptome an sich bemerken, sollten Sie den Tampon sofort entfernen und sich an Ihren Frauenarzt wenden. Die Krankheit kann lebensbedrohlich sein, ist aber leicht zu heilen, wenn sie rechtzeitig behandelt wird.

**Weitere Informationen:** Falls Sie sich bei vaginalen Beschwerden und bei der Verwendung von Tampons unsicher fühlen, sollten Sie sich an Ihren Frauenarzt wenden. Einwegprodukt.

0500066/01

ellen.

Ellen AB, Barnhusgatan 4 ög bv  
SE- 111 23 Stockholm, Schweden  
www.ellen.se info@ellen.se

Vertrieb Schweiz: Dolsan AG  
8910 Affoltern a.A.  
E-Mail: info@dolsan.ch

Weitere Informationen finden Sie unter  
www.ellentampon.ch