

# ANWENDUNG VON ELLEN®

## EINFACH WIE EIN NORMALER TAMPON ZU HANDHABEN

- Die Anwendung von ELLEN® unterscheidet sich nicht von der Anwendung herkömmlicher Tampons.
- Um die in ELLEN® enthaltenen Milchsäurebakterien besonders gut zu schützen, ist ELLEN® in einer per Vakuum verschlossenen Dose verpackt.
- Zusätzlich enthält die Dose ein Trocknungsmittel (kleine Tütchen), das das Eindringen von Flüssigkeit in die Tampons verhindert.
- ELLEN® gibt es mit verschiedenen Aufnahmefähigkeiten (mini, normal, super). Der Anteil der probiotischen Milchsäurekombination ist bei allen Größen von ELLEN® gleich.
- ELLEN® ist aus 100% Viskose gefertigt und chlorfrei gebleicht. Das Rückholbändchen ist aus 100% Baumwolle. Die Tamponoberfläche besteht zu 100% aus Polypropylen.



## ZU BEACHTEN IST, DASS SIE...

- ...ELLEN® PROBIOTIC TAMPON® regelmäßig wechseln.
- ...sich die Hände waschen, bevor Sie ELLEN® PROBIOTIC TAMPON® auspacken und einführen.
- ...immer die Stärke verwenden, die zur individuellen Blutungsstärke passt.
- ...ELLEN® PROBIOTIC TAMPON® nicht über Raumtemperatur aufbewahren und transportieren.
- ...ELLEN® PROBIOTIC TAMPON® nur während der Menstruation verwenden.

## DIE 3ER-REGEL

Für die Wiederherstellung und den Erhalt einer ausgeglichenen Vaginalflora wird empfohlen, ELLEN® kontinuierlich bei jeder Monatsblutung wie folgt anzuwenden:

- mindestens 3 Tampons pro Tag
- an 3 Tagen der Periode
- für die Dauer von 3 Zyklen in Folge



## ELLEN® PROBIOTIC TAMPON® RICHTIG EINFÜHREN

- Um den Tampon auszupacken, halten sie ihn zunächst an beiden Enden fest und drehen die Schutzfolie in die entgegengesetzten Richtungen um sie zu öffnen.
- Entfernen Sie den unteren Folienteil vom Tampon.
- Lösen Sie das Rückholbändchen und ziehen einmal kräftig daran.
- Drücken sie Ihren Zeigefinger in die kleine Vertiefung am Ende des Tampons und nehmen Sie den oberen Folienteil ab.
- Halten Sie mit der freien Hand die Schamlippen ein wenig auseinander. So ist der Scheideneingang leicht zugänglich.
- Atmen Sie entspannt durch und führen Sie den Tampon mit dem Zeigefinger so weit wie möglich in die Scheide ein. Falls Sie einen Widerstand spüren, ändern Sie einfach ein bisschen die Richtung. Der Tampon sitzt richtig, wenn er nicht mehr zu spüren ist.
- Zum Entfernen können Sie den Tampon einfach am Rückholbändchen herausziehen. Das geht am leichtesten, wenn er vollgesogen ist. Wenn es Ihnen schwierig vorkommt, kann es sein, dass er noch zu trocken ist. Dann warten Sie einfach noch etwas mit dem Wechseln.

