

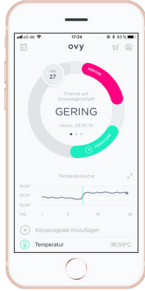


## ORGANISCHE TAMPONS: GEBRAUCHSANLEITUNG

Wir freuen uns sehr, dass du dich für die Bio-Tampons von Ovy entschieden hast. Unsere Mission ist es, Frauen weltweit zu helfen, ihre reproduktive Gesundheit einfach und effektiv zu kontrollieren. Neben der Ovy App bieten wir daher weitere Produkte an, die dich während der unterschiedlichen Zyklusphasen unterstützen.

### Die Ovy App ist kostenlos für iOS und Android verfügbar

Mit der Ovy App hast du die Möglichkeit, deinen gesamten Zyklus zu dokumentieren und stets über dein Smartphone im Blick zu behalten. Ovy richtet sich sowohl an Frauen, die ihren Zyklus natürlich kontrollieren möchten, als auch an Frauen mit Kinderwunsch. Die App steht im App Store und Google Play Store kostenlos zum Download zur Verfügung. Die Ovy App ist ein Medizinprodukt der Klasse 1.



### Wie berechnet Ovy deinen Zyklus?

Ovys Algorithmus basiert auf der symptomthermalen Methode. Anhand der Basaltemperatur und anderer Körpersignale berechnet Ovy die fruchtbare Phase, den Tag des Eisprungs und die nächste Periode. Außerdem

kannst du über dein Profil deine vergangenen Zyklen einsehen und ausdrucken und zu deinem nächsten Arztbesuch mitbringen. Alle Ovy Produkte und weitere Informationen findest du auf [www.ovyapp.com](http://www.ovyapp.com)

### Tampons aus 100 % zertifizierter Bio-Baumwolle

Ovys Tampons werden aus zertifizierter biologischer Baumwolle hergestellt. Ovy Bio-Tampons sind frei von Schadstoffen und Pestiziden - somit absorbieren die Schleimhäute bei der Verwendung von Ovy Bio-Tampons kein Plastik, keine Viskose, keine synthetische Inhalts- und Duftstoffe, und keine Bleichmittel. Die Herstellung der Ovy Bio-Tampons ist geprüft und zertifiziert durch Dermatest und den Global Organic Textile Standard. Durch den ab-

sorbierenden und atmungsaktiven Innenteil sind Ovy Bio-Tampons ideal für die empfindliche Haut des Intimbereichs. Die Tampons kommen in einer schlichten und schönen Aufbewahrungsbox, die nicht in der Schublade verstecken musst. Und das Beste: Mit der Verwendung der Ovy Bio-Tampons tut ihr gutes für die Umwelt, da Bio-Tampons biologisch abbaubar und kompostierbar sind.



### Anwendung

#### 1. BEGINN DER PERIODE BERECHNEN



Mit der kostenlosen Ovy App den Beginn der nächsten Periode berechnen. Über den Kalender erhältst du deine Vorhersage für die nächsten Monate.

#### 2. TAMPON EINFÜHREN



1. Hände waschen. Die Schutzhülle am Streifen aufreißen und untere Hülle entfernen.



2. Rückholbändchen lösen und kurz und kräftig daran ziehen.



3. Spitze des Zeigefingers in die Unterseite des Tampons drücken.



4. Obere Hälfte der Schutzhülle entfernen und den Tampon sanft einführen.

#### 2. PERIODE DOKUMENTIEREN



In der Ovy App kannst du die Stärke deiner Periode dokumentieren. In den ersten Tagen ist die Blutung oft stärker als in den letzten.

## Richtiges Einführen des Tampons

Probiere aus, in welcher Haltung du den Tampon am sanftesten einführen kannst, zum Beispiel beim Sitzen auf der Toilette, in der Hocke, im Stehen oder mit hochgestelltem Bein. Ziehe deine Schamlippen mit der freien Hand auseinander. Führe den Tampon mit leichtem Druck aufwärts, so weit es geht, in die Scheide ein. Wie auf der Abbildung zu sehen ist, liegt diese zwischen Harnröhre und After. Falls du einen Widerstand spürst, ändere die Richtung. Das Rückholbändchen bleibt nach dem Einführen des Tampons gut sichtbar und greifbar außen sitzen.



## Richtige Lage des Tampons



### RICHTIG

Der Tampon sitzt richtig in der Scheide, wenn er nicht zu spüren ist.



### FALSCH

Ist der Tampon beim Sitzen oder Stehen zu spüren, dann sitzt er falsch. Entferne den Tampon und führe einen neuen Tampon tiefer ein.

## Hinweise zur Tamponverwendung

Es wird empfohlen, den Tampon alle vier bis sechs Stunden zu wechseln, je nach Stärke der Blutung. Wenn du den Tampon vor dem Zubettgehen wechselst und direkt nach dem Aufwachen entfernst, kannst du diesen über Nacht tragen. Der Tampon ist am einfachsten zu entfernen, wenn er vollgesogen ist. Ziehe dazu das Rückholbändchen mit dem Tampon schräg nach vorne unten heraus. Sollte das Rückholbändchen einmal nicht auffindbar sein, warte, bis der Tampon richtig vollgesogen ist. Sollte sich der Tampon weiterhin nicht entfernen lassen, suche bitte einen Arzt auf. Stelle sicher, dass du bei jedem Wechsel erst

den Tampon entfernst, bevor du einen neuen Tampon einführst. Bitte entsorge den Tampon nicht über die Toilette. Tampons müssen nicht bei jedem Gang zur Toilette gewechselt werden, denn Scheide und Harnröhre sind voneinander getrennt. Beachte, dass du am letzten Tag der Periode den Tampon wieder entfernst. Wähle immer die für deine Bedürfnisse kleinstmögliche Tamponsaugstärke. Die organischen Tampons von Ovy sind für leichte bis mittlere Blutungsstärke geeignet (Aufnahmefähigkeit 9-12 g). Du kannst den Tampon schon bei deiner ersten Periode nutzen, ohne das Jungfernhäutchen zu verletzen.

## Hinweise zum Toxischen Schocksyndrom (TSS)

Das Toxische Schocksyndrom kann in Zusammenhang mit der Verwendung von Tampons auftreten und lebensbedrohlich sein - eine seltene, aber ernst zu nehmende Erkrankung. TSS muss bei Auftreten früh erkannt und behandelt werden. Wenn du dich während deiner Menstruation aus voller Gesundheit

heraus plötzlich krank fühlst, zum Beispiel Fieber, Durchfall, Kopfschmerzen, Schwindel, Hautausschlag auftreten, suche unverzüglich einen Arzt auf. Erwähne das Toxische Schocksyndrom (TSS) und dass du gerade deine Periode hast.

## Inhaltsstoffe

100 % organische Baumwolle.

Hergestellt für:  
Ovy GmbH, 20355 Hamburg

## Gutschein für Ovy Produkte

Im Ovy Shop auf [www.ovyapp.com](http://www.ovyapp.com) erhältst du 15 % auf den Einkauf einer Ovy Box.

Nutze hierfür den Code\*:  
**vaginasdeserverespect**

## Hast du Fragen zur Ovy App oder den Ovy Produkten?

Bei Fragen oder Feedback steht dir das Ovy Team gerne jederzeit zur Verfügung:

Shop: [ovyapp.com](http://ovyapp.com)  
E-Mail: [hello@ovyapp.com](mailto:hello@ovyapp.com)  
Connect: [facebook.com/ovyapp](https://facebook.com/ovyapp)  
[instagram.com/ovyapp](https://instagram.com/ovyapp)