

Dada-Protokoll

Vaginales Gleichgewicht in den Wechseljahren

Folge der Anleitung, indem du auf das Feld deiner Wahl klickst



Prämenopause

kann 10 Jahre vor der letzten
Menstruation beginnen

Menopause

erster Monat der Behandlung

Menopause

ab dem zweiten Monat der Behandlung

Wir möchten uns bei den Sponsoren bedanken, die es Cistite.info APS ermöglichen Forschung zu betreiben, Frauen in Not konkret zu helfen, Veranstaltungen zu organisieren, die Website und unsere sozialen Netzwerke zu erhalten und die laufenden Kosten des Vereins zu decken. Ohne die Unterstützung von Sponsoren wäre dies nicht möglich. Wir wählen nur Partner aus, die mit uns und unserer Vision übereinstimmen und deren Produkte oder Dienstleistungen sich bei einer großen Zahl von Mitgliedern als wirklich nützlich, sicher und wirksam erwiesen haben.

Brauchst du Hilfe?

Kontaktiere
uns über den Chat
auf der [Website](#)



DR. TILI
rimedi

 **Puro**
Per la tua salute intima

 **CISTITE.INFO** APS





Prämenopause

kann 10 Jahre vor der letzten Menstruation beginnen

Orale Behandlung

Lokale Behandlung

Nützliche Tipps





Orale Behandlung - Prämenopause

Klicke auf den Produktnamen, um weitere Informationen darüber zu erhalten



	Post-Menstruelle Phase							Ovulation							Prämenstruelle Phase							Menstruationsphase												
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7						
Puroman reine D-Mannose	1 Messlöffel oder 2 Kapseln (1 gr) - Dosierung nur bei Besserung der Symptome verringern - auf leeren Magen einnehmen																																	
Vormittag														3 Monate lang fortsetzen						
Abend
PuroRepair GAG Plus	Zur Reparatur des Blasengewebes (2 Kapseln)																																	
Vormittag	
Abend	
Vitamin D																																		
Vormittag	
Abend																																		
Melatonin	Bei Schlaflosigkeit (1 mg)																																	
Vormittag																																		
Abend	
Baldrian und Passionsblume	Bei Angstzuständen																																	
Vormittag	
Abend	
Weißdorn	Bei Herzrasen (25 Tropfen)																																	
Vormittag	
nachmittag	
Abend	
Kräutertee: Yamswurzel + Mönchspfeffer																																		
Vormittag																																		
nachmittag	



Lokale Behandlung - Prämenopause

Klicke auf den Produktnamen, um weitere Informationen darüber zu erhalten



	Post-Menstruelle Phase							Ovulation							Prämenstruelle Phase							Menstruationsphase							
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	
Gyno-Canesbalance oder Vitagyn-C																													
Abend	•			•																									
Purofem Döderlein Probiotika	Falls vaginaler Abstrich negativ																												
Abend		•			•																								
Joghurt	Falls vaginaler Abstrich negativ																												
Abend			•			•																							
D-Mannose Vaginaldusche	Reduziert die fäkale Bakterienbelastung im Vaginaltrakt																												
Abend							•																						•
OTI Prodeg Gel	(1 cm auf Armbeuge oder Bauchfalte)																												
Abend					•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•							
Puronerv Oleogel	Bei Trockenheit oder Juckreiz, bis zu deren Verschwinden																												
Abend	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•							
Vaginaler PH-Test																													
Vormittag																						•							

Nützliche Tipps

Ja!

- Einweg oder waschbare Baumwollbinden
- [Menstruationstassen](#)
- Weiße Unterwäsche aus Baumwolle
- Röcke oder weite, tief geschnittene Hosen
- Nur mit Wasser reinigen ([Intimpflegemittel](#) nur in perianalen Bereich nach der Defäkation anwenden)
- Natürliche Verhütungsmethoden wie z.B. [Babycomp anwenden](#)
- [Miriam Protokoll](#) bei vaginalen Infektionen
- Wenn Symptome einer Blasenentzündung auftreten, befolge das [Schema für die akute Blasenentzündung](#)



Nein!

- Synthetische Binden
- Farbige synthetische Unterwäsche
- Reinigungsmittel für den Intimbereich
- Enge Hosen
- Estro-Gestagen-Hormontherapien (Pille, Pflaster, Medikamentenspirale, Ring usw.)

ACHTUNG! Die hier gegebenen Ratschläge sind das Ergebnis aus der Erfahrung von Frauen die unter urogenitalen Beschwerden leiden und sind keinesfalls als Ersatz für die von deinem Arzt verschriebene Behandlung gedacht. Wir empfehlen deshalb, dass du deinen Arzt kontaktierst bevor du die hier gegebenen Ratschläge oder Empfehlungen anwendest.



Menopause

erster Monat der Behandlung

Orale Behandlung

Lokale Behandlung

Nützliche Tipps





1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Puroman reine D-Mannose

1 Messlöffel oder 2 Kapseln (1 gr) - Dosierung nur bei Besserung der Symptome verringern - auf leeren Magen einnehmen

Vormittag	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•																	
Abend	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•

PuroRepair GAG Plus

Zur Reparatur des Blasengewebes (2 Kapseln)

Vormittag	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Abend	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•

Rotklee

Bei Hitzewallungen, Schlaflosigkeit, Stimmungsschwankungen

Vormittag	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
nachmittag	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Abend	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•

Vitamin D

Vormittag	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Abend																														

Melatonin

Bei Schlaflosigkeit (1 mg)

Vormittag																														
Abend	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•

Baldrian und Passionsblume

Bei Angstzuständen

Vormittag	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Abend	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•

Weißdorn

Bei Herzrasen (25 Tropfen)

Vormittag	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
nachmittag	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Abend	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•



Lokale Behandlung - Menopause

Klicke auf den Produktnamen, um weitere Informationen darüber zu erhalten



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Gyno-Canesbalance oder Vitagyn-C

Abend							.										.														
-------	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Purofem Döderlein Probiotika bei negativen vaginalabstrich

Abend								.									.														
-------	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Joghurt bei negativen vaginalabstrich

Abend									.										.												
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

D-Mannose Vaginaldusche Reduziert die fäkale Bakterienbelastung im vaginaltrakt

Abend												.								.											
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

OTI Prodeg Gel (1 cm auf Armbeuge oder Bauchfalte)

Abend						
-------	--	--	--	--	--	--	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Puronerv Oleogel Bei Tokenheit oder Juckreiz, bis zu deren Verschwinden

Vormittag
-----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Estriol-Creme

Abend	
-------	---	---	---	---	---	---	--	---	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--

Vaginaler PH-Abstrich Wenn keine Trockenheit mehr auftritt und der pH-Wert <5 ist, mit dem zweiten Monat fortfahren, andernfalls wieder von vorne beginnen

mattina																														.
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

Werde Mitglied bei Cistite.info und erhalte 20% Rabatt auf viele der empfohlenen Produkte!



Nützliche Tipps

Ja!

- Weiße Unterwäsche aus Baumwolle
- Röcke oder weite, tief geschnittene Hosen
- Reinige dich nur mit Wasser ([Intimpflegemittel](#) nur im perianalen Bereich nach der Defäkation anwenden)
- [Miriam Protokoll](#) bei vaginalen Infektionen
- Wenn Symptome auftreten, befolge das [Schema für die akute Blasenentzündung](#)

Nein!

- Synthetische Binden
- Farbige synthetische Unterwäsche
- Reinigungsmittel für den Intimbereich
- Enge Hosen

ACHTUNG! Die hier gegebenen Ratschläge sind das Ergebnis aus der Erfahrung von Frauen die unter urogenitalen Beschwerden leiden und sind keinesfalls als Ersatz für die von deinem Arzt verschriebene Behandlung gedacht. Wir empfehlen deshalb, dass du deinen Arzt kontaktierst bevor du die hier gegebenen Ratschläge oder Empfehlungen anwendest.





Menopause

ab dem zweiten Behandlungsmonat

Orale Behandlung

Lokale Behandlung

Nützliche Tipps





Orale Behandlung - Menopause+

Klicke auf den Produktnamen, um weitere Informationen darüber zu erhalten



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Puroman reines D-Mannose

1 Messlöffel oder 2 Kapseln (1 gr) - Dosierung nur bei Besserung der Symptome verringern - auf leeren Magen einnehmen

Vormittag																																
Abend

PuroRepair GAG Plus

Zur Reparatur des Blasengewebes (2 Kapseln)

Vormittag
Abend

Rotklee

Bei Hitzewallungen, Schlaflosigkeit, Stimmungsschwankungen

Vormittag
nachmittag
Abend

Vitamin D

Vormittag
Abend																															

Melatonin

Bei Schlaflosigkeit (1 mg)

Vormittag																															
Abend

Baldrian und Passionsblume

Bei Angstzuständen

Vormittag
Abend

Weißdorn

Bei Herzrasen (25 Tropfen)

Vormittag
nachmittag
Abend



Lokale Behandlung - Menopause +

Klicke auf den Produktnamen, um weitere Informationen darüber zu erhalten



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Gyno-Canesbalance oder Vitagyn-C

Abend																																
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Purofem Döderlein Probiotika

Falls Vaginaltampon negativ

Abend																															
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Joghurt

Falls Vaginaltampon negativ

Abend																															
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

D-Mannose Wäsche

Reduziert die fäkale Bakterienbelastung im Vaginaltrakt

Abend																															
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

OTI Prodeg Gel

(1 cm auf Armbeuge oder Bauchfalte)

Abend																															
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Puronerv Oleogel

Bei Trockenheit oder Juckreiz, bis zu deren Verschwinden

Vormittag																															
-----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Estriol-Creme

Abend																															
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Vaginaler PH-Stick

Wenn keine Trockenheit mehr auftritt und der pH-Wert <5 ist, mit dem zweiten Monat fortfahren, andernfalls wieder von vorne beginnen

Vormittag																															
-----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--