

Miriam Protokoll

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



Akute Phase

Erhaltungs-und
Präventionsphase

Nützliche Tipps

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 am Leben 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



Akute Phase

Orale Behandlung

Lokale Behandlung

Check-up

Vaginaler PH Test





Orale Behandlung - Akute Phase

Klicke auf den Produktnamen, um weitere Informationen darüber zu erhalten



Erste Woche							Zweite Woche						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7

Purocol Flor Probiotika für den Darm

Nahrungsergänzungsmittel auf Basis von Milchsäurebakterien mit probiotischer Wirkung

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

Purodefend Urto

Gegen Entzündungen, zur Unterstützung der Immunabwehr und des Wohlbefindens der Harnwege

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

Anwendung:

Nehme Purocol Flor nach einer Mahlzeit ein



Lokale Behandlung - Akute Phase

Klicke auf den Produktnamen, um weitere Informationen darüber zu erhalten



Erste Woche

Zweite Woche

1

2

3

4

5

6

7

1

2

3

4

5

6

7

Purofem Döderlein Probiotika

oder

Calagin Gel

Bringen den pH-Wert und die Vaginalflora wieder ins Gleichgewicht

Abend

•

•

•

•

•

•

•

•

Puronerv Oleogel für den Intimbereich

oder

Puronerv Gel CBG

Bei muskulären, neurologischen und rheumatischen Schmerzen

Vormittag

•

•

•

•

•

•

•

•

Joghurt

Vormittag

•

•

•

•

D-Mannose Vaginaldusche

Reduziert die fäkale Bakterienbelastung im Vaginaltrakt

Vormittag

•

•

Anwendung:

- Führe Purofem Döderlein vor dem Schlafengehen in die Vagina ein. Wenn sich die Kapsel nicht auflöst, öffne und entleere den Inhalt auf etwas Puroman-Gel, Puronerv Oleogel, Joghurt oder Aloe Vera-Gel und trage es auf den vaginalbereich auf.
- Nehme Purofem nach einer Mahlzeit oral ein.



Check-up - Akute Phase

Klicke auf den Produktnamen, um weitere Informationen darüber zu erhalten



Erste Woche

Zweite Woche

1

2

3

4

5

6

7

1

2

3

4

5

6

7

Vaginaler PH TEST

Vormittag

•

Anwendung!

- Wenn der pH-Wert höher als 5 ist, wiederhole die orale und lokale Behandlung ab Tag 1 der akuten Phase
- Wenn der pH-Wert unter 5 liegt, fahre mit der Erhaltungsphase fort



Erhaltungs- und Präventionsphase

Für 2 Monate wiederholen

Orale Behandlung

Lokale Behandlung





Orale Behandlung - Erhaltung & Prävention

Klicke auf den Produktnamen, um weitere Informationen darüber zu erhalten



Prämenstruelle Phase							Menstruelle phase							Postmenstruelle Phase							Ovulatorische Phase						
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

Purocol Flor Probiotika für den Darm

Nahrungsergänzungsmittel auf Basis von Milchsäurebakterien mit probiotischer Wirkung

Vormittag	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	
-----------	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	--

Purodefend Urto

Gegen Entzündungen, zur Unterstützung der Immunabwehr und des Wohlbefindens der Harnwege

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

Anwendung:

- 2 Monate lang wiederholen
- Nehmen Sie Purocol Flor nach einer Mahlzeit ein

← Lokale Behandlung - Erhaltung & Prävention

Klicke auf den Produktnamen, um weitere Informationen darüber zu erhalten



	Prämenstruelle Phase							Menstruelle Phase							Postmenstruelle Phase							Ovulatorische Phase							
	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	
Purofem Döderlein Probiotika oder Calagin Gel	Bringen den pH-Wert und die Vaginalflora wieder ins Gleichgewicht																												
Vormittag		•		•		•										•		•		•									
Puronerv Oleogel für den Intimbereich oder Puronerv Gel CBG	Bei muskulären, neurologischen und rheumatischen Schmerzen																												
Vormittag	•	•	•	•	•	•																							
Joghurt																													
Vormittag			•		•		•									•		•		•									
D-Mannose Vaginaldusche	Reduziert die fäkale Bakterienbelastung im Vaginaltrakt																												
Abend													•								•								
Vitamin E oder Allantoin oder Panthenol oder Mandelöl																													
Vormittag															•		•		•		•		•		•		•		•

Anwendung:

- 2 Monate lang wiederholen
- Führe Purofem Döderlein vor dem Schlafengehen in die Vagina ein. Wenn sich die Kapsel nicht auflöst, öffne und entleere den Inhalt auf etwas Puroman-Gel, Puronerv Oleogel, Joghurt oder Aloe Vera-Gel und trage es auf den vaginalen Bereich auf.
- Nehme Purofem nach einer Mahlzeit oral ein.



Nützliche Tipps

Ja!

- Einweg oder waschbare Baumwollbinden
- [Menstruationstasse](#)
- Weiße Unterwäsche aus Baumwolle
- Röcke oder weite, tief geschnittene Hosen
- Wasche dich nur mit Wasser ([Intimpflegemittel](#) nur für den perianalen Bereich nach der Defäkation anwenden)
- Natürliche Verhütungsmethoden wie z.B. [Babycomp](#) anwenden



Nein!

- Synthetische Binden
- Slipeinlagen an Tagen ohne Blutung
- Farbige synthetische Unterwäsche
- Waschmittel für den Intimbereich
- Bikarbonat und Teebaumöl
- Enge Hosen
- Unterwäsche während der Nachtruhe
- Estro-Gestagen-Hormontherapien (Pille, Pflaster, Medikamentenspirale, Ring usw.)

! Verhaltenstipps bei Empfindlichkeit der Vulva

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.

