

So funktioniert's:

1. Füllen Sie bitte mit Beginn des ersten Menstruationstages die Kopfzeile zu wichtigen Einflussgrößen auf den Regelblutverlust aus.
2. Dokumentieren Sie am besten täglich Ihren Hygieneprodukte-Gebrauch anhand des Tabellen-Vordrucks. Folgende Vorgehensweise hilft Ihnen dabei:

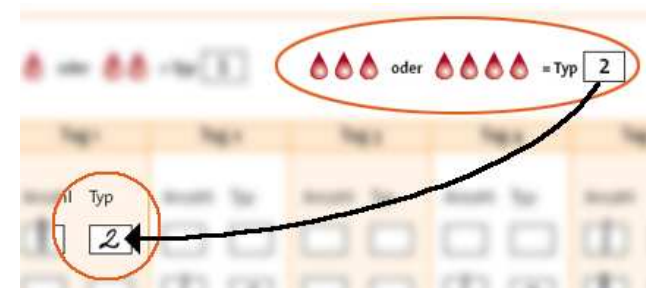
Feld „Anzahl“

Versuchen Sie bitte, Ihren täglichen Blutverlust genauer zu erfassen. Tragen Sie dazu – per Strich – die tägliche Anzahl Binden oder Tampons passend zu den Füllmengen ein.



Feld „Typ“

Die Saugfähigkeit Ihrer Binden und Tampons können Sie einfach von den Tröpfchen auf der Packung ablesen. Tragen Sie dann bitte für 1-2 Tropfen Typ 1, für 3-4 Tropfen Typ 2, für 5-6 Tropfen Typ 3 ein. Falls Sie keine Tröpfchen-Abbildung finden, entnehmen Sie bitte der Produkt-Bezeichnung, ob die Vorlage für leichte (Typ=1), mittelstarke (Typ=2) oder starke Blutungen (Typ=3) ausgelegt ist.



3. Besuchen Sie www.mens-test.de und geben Sie Ihre so zusammengetragenen Daten ein.

Vielen Dank für Ihr Interesse!

Ihr SANOL-Team

in Zusammenarbeit mit dem Chronomed-Verlag

