

# Anleitung LeyDisk Deutsch

1. Reinige die LeyDisk vor dem ersten Einsetzen bei jeder Periode, indem Du sie erst gründlich unter kaltem Wasser mit Seife oder einem Reinigungsmittel wäschst und abspülst. Danach sterilisierst Du sie, indem Du sie für mindestens 5 Minuten in kochendem Wasser lässt oder einen geeigneten Sterilisator benutzt. Achte darauf, dass Du die LeyDisk immer nur mit gründlich gewaschenen Händen anfasst.



Beim Wechseln während der Periode reicht es, wenn Du sie gut abspülst und regelmäßig, mindestens 1-2 Mal am Tag mit einem milden Reinigungsmittel und der beiliegenden Bambusbürste wäschst.

2. Entspanne Dich. Am besten klappt das Einführen, wenn Du auf der Toilette sitzt, Dich (z.B. in der Dusche) hinhockst oder auch einfach, wenn Du ein Bein auf dem Badewannenrand oder dem Toilettendeckel aufstellst.

3. Drücke die LeyDisk in der Mitte zusammen, sodass sie aussieht wie eine 8. Die Öffnung zeigt dabei nach oben und die Griffmulde von Deinem Körper weg. Schiebe die LeyDisk so weit wie möglich hinein. Jetzt zeigt die Griffmulde zum ersten Mal, was sie so besonders macht: Du kannst sie als Einführhilfe benutzen, sie bleibt stabil und macht das Einsetzen ganz leicht. Sobald die Griffmulde hinter dem Schambein liegt, lässt sie sich einfach festklemmen, indem Du sie nach oben, in Richtung Deines Bauchnabels schiebst. Geschafft! Jetzt noch Händewaschen und der Alltag kann weitergehen!



4. Du kannst Deine LeyDisk 8 Stunden am Stück tragen, wundere Dich nicht, wenn Du beim Toilettengang findest – mit Übung kannst Du sie sogar „freihändig“



je nachdem wie stark Deine Periode ist! Und zwischendurch etwas Blut in der Toilette leeren!

5. Das Entfernen Deiner LeyDisk ist einfacher als gedacht! Wasch Deine Hände gründlich und setz Dich auf die Toilette. ertaste mit Deinem Finger (am besten mit dem Mittelfinger) die Griffmulde und ziehe sie leicht nach unten, damit sie nicht mehr hinter dem Schambein festsetzt. Dann kannst Du sie vorsichtig herausziehen. Sie bleibt dabei recht stabil und Du kannst das Periodenblut ganz einfach in die Toilette ausleeren. Wenn Du Probleme hast, mit Deinem Finger bis an Dein Schambein zu kommen, hilft es, wenn Du Deinen Beckenboden bewusst nach unten drückst bzw. ihn entspannst.



6. Spüle Deine LeyDisk unter kaltem Wasser ab und reinige sie mit einem geeigneten Reinigungsmittel. Dann kannst Du sie wieder einsetzen.

7. Am Ende Deiner Periode solltest Du Deine LeyDisk nicht nur abwaschen, sondern sie gründlich reinigen. Du kannst sie entweder mindestens 5 Minuten in sprudelndem Wasser auskochen oder einen geeigneten Sterilisator (elektrisch oder für die Mikrowelle) benutzen! Danach kannst Du die LeyDisk in dem Baumwollbeutelchen aufbewahren, bis Du sie wieder benötigst.

8. Das Toxische Schocksyndrom (TSS) ist eine seltene, aber sehr ernste Erkrankung, die durch Bakterien verursacht wird. Es kann aufgrund mangelnder Hygiene bei der Anwendung von Menstruationsartikeln und zu langem Tragen von Cups oder Disks auftreten. Wir empfehlen eine Tragedauer von bis zu 8 Stunden. Die Symptome von TSS können sich schnell entwickeln und umfassen Fieber, Ausschlag, niedrigen Blutdruck, Verwirrtheit, Übelkeit und Erbrechen. Wenn Du den Verdacht hast, an TSS erkrankt zu sein, such bitte sofort einen Arzt auf.

Weitere Informationen, Tipps und Antworten auf häufig gestellte Fragen gibt es hier bei uns!