

saalt Cup

Anleitung und Tipps

Herzlichen Glückwunsch!

Sie haben es gewagt. Sie haben sich für die beste Menstruationspflege der Welt entschieden. Bravo! Und Sie sind nicht allein. Täglich wechseln viele Frauen zur Saalt Cup, um ihre Menstruationspflege zu vereinfachen und Giftstoffe von ihrem Körper fernzuhalten.

Sie halten das Ergebnis unserer Leidenschaft in den Händen. Es ist sicher, einfach anzuwenden, umweltverträglich und, was am wichtigsten ist, es funktioniert – das ist Saalt.

Und vielen Dank.

Jeder Kauf hilft Saalt dabei, bedürftigen Frauen und Mädchen eine bessere Menstruationspflege zu ermöglichen. Danke schön.

So wird die Saalt Cup verwendet:

Vor dem ersten Gebrauch

Achten Sie darauf, dass die vier Luftlöcher am oberen Ende des Bechers durchlässig sind (sie helfen dabei, den Unterdruck zu lösen, damit die Saalt Cup später entfernt werden kann).



Die Saalt Cup ist nicht von Haus aus steril und sollte daher zunächst für 4-5 (maximal 7) Minuten in kochendem Wasser desinfiziert werden. Die Tasse dabei mit einer Servierzange halten, damit sie den Topfboden nicht berührt.



Hände und Tasse mit Wasser und milder Seife waschen und gründlich abspülen.



Einsetzen der Menstruationstasse

1. FALTEN

- Dabei hilft uns etwas Origami-Falttechnik.
- Die Saalt Cup muss vor dem Einsetzen gefaltet werden. Hier sind die drei geläufigsten Falttechniken. Sie alle funktionieren! Wählen Sie die Methode, die sich am besten anfühlt.
- C-Faltung: Die Tasse in eine C-Form falten, indem Sie den Becher flach drücken und in der Mitte umbiegen, um die beiden Enden zusammenzuführen.
- Muschelfaltung: Mit dem Zeigefinger an einer Seite den Rand nach innen drücken, um den Becher zusammenzuklappen. Zusammendrücken, um die Faltung zu halten.
- 7-Faltung: Den Becher zunächst flach drücken und dann den Rand von oben rechts zur gegenüberliegenden Seite des Bechers falten, sodass sich die Form einer 7 ergibt.

C-FALTUNG

Flach drücken



Die Enden zusammenführen



MUSCHELFALTUNG

Den Rand nach innen drücken, um den Becher zusammenzuklappen.



Zusammendrücken, um die Faltung zu halten.



7-FALTUNG

Den Becher flach drücken



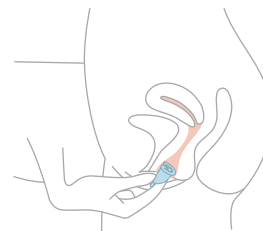
Von oben rechts nach unten falten, sodass der Rand eine 7 darstellt



2. EINFÜHREN

- Sobald die Tasse gefaltet ist, kann sie eingeführt werden.
- Das Einführen der Saalt Cup geht leichter, wenn Sie Wasser als natürliches Gleitmittel verwenden.
- Sie können die Saalt Cup im Sitzen, in der Hocke oder im Stehen mit einem Bein angehoben einführen.
- Die gefaltete Tasse fest unterhalb des oberen Rands halten. Machen Sie es sich bequem.
- Mit einer Hand behutsam die Schamlippen auseinanderhalten und mit der anderen Hand die Tasse langsam und mit dem Rand zuerst in die Scheide einführen.
- Dabei die Tasse schräg nach hinten einführen (in Richtung Steißbein, nicht gerade nach oben), bis sich der Becher vollständig in der Scheide befindet.

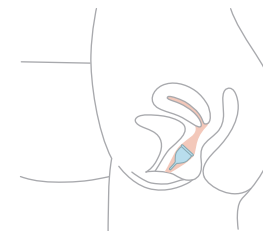
Gefaltete Tasse mit dem Rand zuerst in die Scheide einführen



3. POSITIONIEREN

- Die Tasse sollte etwas weiter unten als ein Tampon positioniert werden. Sie können sie jedoch auch etwas höher schieben, wenn sich das angenehmer anfühlt.
- Wenn Sie die Tasse loslassen, klappt sie auf.
- Es ist okay, wenn die Tasse aufklappt, sobald sie sich in der Scheidenöffnung befindet, aber noch nicht vollständig eingeführt ist.
- Um sicherzustellen, dass sich der Becher vollständig geöffnet und entlang der Scheidenwand eine Saugdichtung gebildet hat, das Unterteil des Bechers (nicht nur den Stiel) greifen und die Tasse drehen. Ist der Becher vollständig geöffnet, kommt es nicht zum Auslaufen.

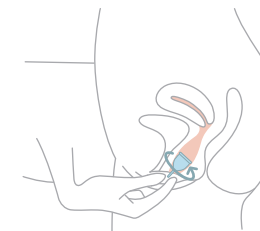
Positionieren und den Becher entfalten lassen



4. KONTROLLIEREN

- Überprüfen Sie, ob sich der Becher geöffnet hat, indem Sie mit einem Finger an der Außenseite der unteren Bechermite entlangfahren. Sind Falten fühlbar, drehen Sie die Tasse erneut, bis der Becher vollständig geöffnet ist und sich so eine Saugdichtung bildet.
- Keine Falten? Sie haben die Saalt Cup erfolgreich eingesetzt! Jetzt können Sie vor Freude abheben oder Purzelbäume schlagen und bis zu 12 Stunden* unbesorgt genießen!
- Die Saugdichtung lässt sich durch leichtes Ziehen am Stiel überprüfen. Wenn beim sanften Ziehen ein Saugdruck zu spüren ist, haben Sie für eine gute Dichtung gesorgt!

Tasse drehen, um sicherzustellen, dass sich der Becher vollständig geöffnet hat



Entfernen und wieder einsetzen

ENTFERNEN

- Der Stiel ist keine Reißblase. Beim Entfernen daher nicht zu stark daran ziehen.
- Die Hände gründlich mit warmem Wasser und milder Seife waschen.
- Sie können stehen, sitzen oder in die Hocke gehen. Die Tasse lässt sich am leichtesten entfernen, wenn Sie entspannt sind.
- Fühlen Sie am Stiel entlang, um die Griffringe zu finden. Dann das Unterteil des Bechers mit Daumen und Zeigefinger zusammendrücken, um den Unterdruck zu lösen. Nicht am Stiel ziehen.
- Die Tasse leicht hin und her bewegen und dabei sanft herausziehen. Halten Sie die Tasse aufrecht, um nichts zu verschütten.
- Tipp: Um die Tasse aufrecht zu halten, solange ziehen, bis die Griffringe die Scheidenöffnung passiert haben. Dann die Tasse nach vorne neigen, um sie mit dem Becherrand zuerst, gefolgt vom Rest der Tasse, herauszunehmen.
- Die Tasse gut festhalten und in die Toilette oder ein Waschbecken entleeren.

REINIGEN UND WIEDER EINSETZEN

- Die Saalt Cup mit kaltem Wasser ausspülen und dann mit warmem Wasser und milder Seife abwaschen. Gründlich mit Wasser ausspülen.
- Die Saalt Cup ist jetzt wieder einsatzbereit! Wenn Sie weitere Anleitungen zum Einsetzen benötigen, besuchen Sie uns auf Saaltco.com.

Fragen?

Wir beantworten gerne alle Fragen, die Sie zu Ihrer Tasse haben. Kontaktieren Sie uns oder schließen Sie sich unserer Support-Gruppe, der Saalt Cup Academy auf Facebook, an, um erfahrene Benutzer mit großartigen Tipps und Ratschlägen zu finden. Auch delicate Fragen sind willkommen. fb.com/groups/saaltcupacademy

saaltco.com/learn • sayhey@saaltco.com

Saalt wird Ihnen gefallen

Für viele Frauen ist die Saalt Cup Liebe auf den ersten Blick. Andere wiederum müssen sich erst daran gewöhnen. Seien Sie geduldig und vertrauen Sie uns. Es lohnt sich definitiv. Geben Sie Saalt ein paar Zyklen Zeit und experimentieren Sie mit verschiedenen Faltechniken und Positionen. Nach zwei Zyklen werden Sie ebenfalls von Saalt begeistert sein.

Saalt Cup Academy

Um Ihnen den Wechsel zur Saalt Cup zu erleichtern, haben wir auf Facebook eine private Benutzergruppe, die Saalt Cup Academy, gegründet. Dort können Sie Fragen stellen und, sobald Sie mit der Saalt-Cup vertraut sind, auch Antworten geben. Schließen Sie sich uns an!

Enthusiastischer Applaus:

Die Saalt Cup ist fantastisch

VORTEILE

- Wiederverwendbar: Bei richtiger Pflege bis zu zehn Jahre haltbar. Weniger Ausgaben, weniger Abfall.
- Zuverlässig: Kann bis zu 12 Stunden* und beim Schlafen getragen werden.
- Bequem: Weich, flexibel, passt sich dem Körper an. Sie können damit Wandern, Schwimmen oder einfach nur Entspannen.
- Natürlich: Von Natur aus schadstofffrei und geruchsneutral. Bewahrt den natürlichen pH-Wert.
- Sicher: Hypoallergen und frei von Chemikalien.

QUALITÄTEN

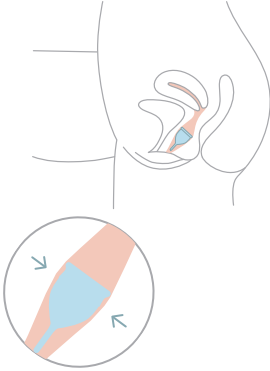
- Zu 100 % aus hochwertigem medizinischen Silikon
- FDA-registriert und regelkonform
- BPA-frei. Latexfrei. Frei von Chemikalien
- Gibt keine Chemikalien oder Reizstoffe ab
- In den USA hergestellt
- Vegan

Die große Frage:

Wie bleibt sie drin?

Die Saalt Cup passt bequem in den Scheidenkanal und bewegt sich nicht umher, wenn zwischen der Außenseite des Bechers und den Scheidenwänden eine Saugdichtung entstanden ist. Eine richtig eingesetzte Tasse schmiegt sich dem Körper auf natürliche Weise an, sodass Sie nicht einmal bemerken, dass sie da ist. Auch wenn sich die Tasse jemals vollständig füllen sollte, wird sie nicht überlaufen oder herausfallen.

Die Saalt Cup passt bequem in den Scheidenkanal



Reinigung und Aufbewahrung

SÄUBERN

- Spülen Sie die Saalt Cup nach dem Gebrauch unter kaltem Wasser ab.
- Waschen Sie die Tasse gründlich mit heißem Wasser und milder Seife oder dem Saalt Waschgel. Vermeiden Sie harsche oder hautreizende Reinigungsmittel.
- Verwenden Sie ein weiches Tuch, um etwaige Rückstände abzuwischen.
- Reinigen Sie die vier Löcher am oberen Ende des Bechers durch Ausspülen mit Wasser oder mithilfe eines Einwegzahnstochers.

DESINFIZIEREN

- Die Saalt Cup sollte zwischen den Zyklen für 4-5 (maximal 7) Minuten in kochendem Wasser desinfiziert werden. Die Tasse dabei mit einer Zange oder einem Schneebesen festhalten, damit sie den Topfboden nicht berührt.
- Sie können die Salt Cup zwischen den Zyklen nach gründlichem Abspülen mit Wasser auch mit einem weichen Tuch und 70%igem Isopropylalkohol abwischen.

AUFBEWAHRUNG

- Die Saalt Cup gründlich trocknen lassen und im mitgelieferten Beutel (oder einem anderen luftdurchlässigen Behälter) aufbewahren. Niemals Plastiktaschen oder luftdichte Behälter zur Aufbewahrung verwenden.
 - Mit der Zeit kann es zu leichten Verfärbungen kommen. Das ist normal und ist von Person zu Person unterschiedlich.
 - Wenn an der Saalt Cup Risse auftreten (oder das Silikon abgenutzt erscheint (was nach Verwendung nicht empfohlener Reinigungsmittel passieren kann)), ist es Zeit für eine neue Tasse.
- Bei der ersten Verwendung der Tasse bietet es sich an, die Tasse in der Dusche oder auf der Toilette sitzend zu entfernen.
 - Den Becher stets in Höhe der Griffringe zusammendrücken, um den Unterdruck zu lösen (nicht einfach nur am Stiel ziehen).
 - Halten Sie den Becher an den Griffingen und bewegen Sie die Tasse leicht hin und her, während Sie diese aus der Scheide herausziehen. Dabei die Tasse aufrecht halten, um nichts zu verschütten.
 - Keine Sorge, wenn Sie die eingesetzte Tasse nicht erreichen können! Sie wird nicht in der Scheide verloren gehen. Ganz selten kann es vorkommen, dass die Tasse weiter nach oben rutscht, wenn beim ersten Einführen keine gute Dichtung entstanden ist.
 - Gehen Sie etwas umher und warten Sie 30 Minuten, bevor Sie es erneut versuchen, oder pressen Sie mit Ihren Beckenmuskeln gegen die Tasse, um sie weiter nach unten zu drücken. Auch in der Dusche in die Hocke gehen kann hilfreich sein. Sobald sie greifbar ist, das Unterteil des Bechers zusammendrücken, um den Unterdruck zu lösen, und dann die Tasse sanft herausziehen.

Tipps und Tricks

GESUNDE VERWENDUNG

- Leeren die Tasse mindestens zweimal am Tag (alle 12 Stunden*), idealerweise vor dem Zubettgehen und nach dem Aufwachen.
- Die Saalt Cup nicht gemeinsam mit anderen Personen benutzen.
- Ist die Saalt Cup gerissen oder beschädigt, sollte sie ersetzt werden.
- Vor und nach jeder Handhabung stets Hände und Tasse gründlich waschen.
- Die Tasse vor und nach jedem Menstruationszyklus vollständig säubern.
- Die Saalt Cup ist nicht zur Verwendung bei Blutungen nach der Geburt geeignet.
- Die Saalt Cup kann zusammen mit einer Spirale oder einem Verhütungsring verwendet werden. Fragen Sie jedoch zuvor Ihren Arzt.

ENTFERNEN LEICHT GEMACHT

- Nach dem Einführen der Tasse die Schamlippen abwischen oder mit Wasser abspülen. Flecken können auch dann auftreten, wenn nach dem Einführen noch Blutrückstände in der Scheide vorhanden sind.
- Streichen Sie nach dem Einführen der Salt Cup mit dem Finger am Becher entlang, um überschüssiges Blut zu entfernen, und waschen Sie sich anschließend die Hände.
- Während Sie sich mit der Saalt Cup vertraut machen oder an den stärksten Tagen Ihrer Periode können Sie zusätzlich auch eine Binde oder Slipeinlage tragen.

KÜRZEN ODER NICHT KÜRZEN?

- Der Stiel der Saalt Cup ist angenehm weich gestaltet und dient dem Auffinden der Tasse. Je nachdem, wie Sie Ihre Saalt Cup tragen, können Sie den Stiel auch ganz oder teilweise abschneiden. Wenn Sie dies tun, sollten Sie den Stiel an einer der Einkerbungen kürzen.
- In keinem Fall sollte der Stiel gekürzt werden, während sich die Tasse in der Scheide befindet. Vor dem Kürzen unbedingt zunächst die gewünschte Länge herausfinden. Achten Sie beim Kürzen darauf, nicht in den Becher zu schneiden oder diesen zu zerkratzen, um unerwünschte Beschädigungen zu vermeiden.

BLUTFLECKEN VORBEUGEN

- Nach dem Einführen der Tasse die Schamlippen abwischen oder mit Wasser abspülen. Flecken können auch dann auftreten, wenn nach dem Einführen noch Blutrückstände in der Scheide vorhanden sind.
- Streichen Sie nach dem Einführen der Salt Cup mit dem Finger am Becher entlang, um überschüssiges Blut zu entfernen, und waschen Sie sich anschließend die Hände.
- Während Sie sich mit der Saalt Cup vertraut machen oder an den stärksten Tagen Ihrer Periode können Sie zusätzlich auch eine Binde oder Slipeinlage tragen.

KEIN AUSLAUFEN, KEINE BESCHWERDEN

- Ist die Tasse richtig eingesetzt, sollte sie weder auslaufen noch Beschwerden bereiten.
- Prüfen Sie zunächst die Position. Die Saalt Cup sitzt weiter unten in der Scheide als ein Tampon. Sitzt sie zu hoch oder zu nah am Muttermund, kann sie auslaufen oder Beschwerden und Krämpfe verursachen.
- Pressen Sie die Tasse mit Ihren Scheidenmuskeln weiter nach unten. Die Scheide verläuft schräg nach hinten und die Tasse sollte daher dieser

natürlichen Schräge des Scheidenkanals folgend eingeführt werden.

- Auch eine schlechte Saugdichtung kann zum Auslaufen führen. Achten Sie darauf, dass die vier Luftlöcher nicht verstopft sind und sich der Becher vollständig geöffnet hat. Streichen Sie mit dem Finger um Unterteil des Bechers entlang, um diesen auf Falten oder Dellen zu überprüfen.
- Greifen Sie das Unterteil des Bechers und drehen Sie die Tasse, um sicherzustellen, dass sich der Becher vollständig geöffnet hat. Öffnet sich der Becher trotzdem nicht, sanft nach außen hin gegen die Innenseite der Scheidenwände drücken, um dem Becher etwas mehr Platz zum Entfallen zu geben. Falls es fortwährend zum Auslaufen kommt oder sich keine gute Saugdichtung bildet, versuchen Sie es statt der kleinen Größe mit einer Saalt Cup in normaler Größe. Am wichtigsten ist es, immer wieder kleinere Anpassungen auszuprobieren, da jeder Körper anders gebaut ist.

SAALT CUP ACADEMY

- Die Saalt Cup bringt positive Veränderungen mit sich, kann jedoch etwas Übung erfordern. Darum haben wir auf Facebook die Saalt Cup Academy gegründet. Es ist eine private Gruppe mit Live-Support von Hunderten anderer Benutzer von Menstruationsstassen, die Tipps und Erfahrungen teilen, um sich gegenseitig zu helfen. Keine Frage ist zu delikat. Schließen Sie sich uns an, um herauszufinden, warum so viele Frauen zu Saalt wechseln und sie mehr etwas anderes verwenden möchten: fb.com/groups/saaltcupacademy

Weitere Sprachen finden Sie unter saaltco.com/instructions



und mehr.

Saalt • 6149 N. Meeker Pl. • Suite, 110 • Boise, ID 83713

Achtung

- Die Saalt Cup ist nicht zur Verhütung von Schwangerschaften geeignet.
- Die Saalt Cup muss vor dem Geschlechtsverkehr entfernt werden.
- Die Saalt Cup schützt nicht vor sexuell übertragbaren Erkrankungen.
- Falls Symptome wie allgemeine Schmerzen, Brennen, Reizungen oder Entzündungen im Genitalbereich oder Beschwerden beim Urinieren auftreten, sollten Sie die Saalt Cup entfernen und einen Arzt aufsuchen.
- Zu den Symptomen des toxischen Schocksyndroms (TSS) gehören Fieber, Unterlebskrämpfe, dunkler Ausfluss oder Eiter, und Muskelschmerzen. WICHTIG: Menstruationsstassen wurden mit toxischem Schocksyndrom (TSS) in Verbindung gebracht. TSS ist eine seltene aber schwerwiegende Krankheit, die zum Tod führen kann. Lesen und bewahren Sie die beigefügten Informationen auf. Treten derartige Symptome bei Ihnen auf, kontaktieren Sie bitte umgehend Ihren Arzt.

BITTE BEACHTEN

- Halten Sie die Saalt Cup von Kindern und Haustieren fern.
- Verwenden Sie die Saalt Cup niemals länger als 12 Stunden* am Stück, ohne sie sorgfältig zu säubern.
- Die Saalt Cup nicht mit Mitteln säubern, die die Scheide reizen könnten, wenn sie vor dem Wiedereinsetzen nicht gründlich von der Tasse abgewaschen werden.
- Vermeiden Sie harsche Reinigungsmittel wie Essig oder Bleiche und stark parfümierte Mittel, die das Silikon angreifen könnten.
- Zum Einweichen der Saalt Cup stets nur Wasser verwenden. Silikon ist ein poröses Material, das Öle und Reinigungsmittel absorbieren kann, wenn es diesen längere Zeit ausgesetzt ist. Diese Substanzen können die Scheide reizen oder das Silikon angreifen.

*8 Stunden für unsere australischen Freunde.