

## Vor der ersten Anwendung

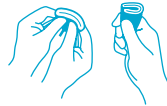


**1. MACH DICH MIT DEINER MENSTRUATIONSKAPPE VERTRAUT**  
Bitte lies diese Anleitung sorgfältig durch bevor du deine Lunette Menstruationskappe zum ersten Mal nutzt. Bewahre sie zusammen mit der Verpackung für spätere Rückfragen auf.

**2. WASCHE DEINE HÄNDE**  
Um das Verbreiten von Keimen zu vermeiden, wasche deine Hände sorgfältig.

**3. WASCHE DIE KAPPE**  
Wasche die Kappe mit der Lunette Feelbetter Flüssigseife und spüle sie ab.

**4. KAPPE ABKOCHEN**  
Koche deine Lunette Kappe in einem großen Topf mit Wasser 20 Minuten lang aus. Stelle sicher, dass im Topf ausreichend Wasser ist, damit die Kappe nicht anbrennt.



### FALTEN + HALTEN

**WASCHE** zuerst deine Hände. Mach es dir bequem: du kannst die Lunette Kappe im Sitzen, Stehen oder in der Hocke einführen. Eine leichte Grätsche hilft beim Einführen. Entspanne dich.

**FALTE** die Lunette Kappe zusammen damit sie flach wird und falte sie noch einmal zur Mitte damit sie eine C-Form hat.

Du kannst auch verschiedene Faltungsmethoden probieren um diejenige zu finden, die für dich am besten ist:



Muschelfaltung 7-Faltung



### EINFÜHREN

Halte die gefaltete Lunette Menstruationskappe fest und führe sie mit dem oberen Rand voran in die Scheide ein. Dreh die Kappe und kontrolliere dann, dass die Kappe vollständig offen ist, indem du mit einem sauberen Finger den Kappenboden berührst - er sollte rund sein.

Die Lunette Menstruationskappe kannst du während deiner ganzen Periode verwenden, an den schweren bis leichten Tagen. Du kannst sie an dem Tag an dem du deine Periode erwartest einführen!

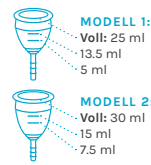
### BRAUCHST DU MEHR UNTERSTÜTZUNG?

Unser tolles Team an Menstrual Mentors ist für dich da und hilft dir bei Fragen, jederzeit: [de.lunette.com](http://de.lunette.com)



### TRAGEN + LERNEN

Die Lunette Kappe kann bis zu 8 Stunden verwendet werden, ist also auch über Nacht sicher! Du musst deine Kappe eventuell öfter entleeren, z.B. 3-4 Mal am Tag, in Abhängigkeit deiner Blutungsstärke. Die Messlinien auf deiner Menstruationskappe helfen dir, die Blutungsmenge mitzuverfolgen und deinen Rhythmus zu lernen.



\*Beachte bitte, dass lokale Restriktionen gelten können, z.B. Frankreich (ANSES): 6-8 Stunden und keine Nutzung über Nacht



### ENTFERNEN + ENTLEREN

Wasche dir die Hände und entspanne dich. Drücke deine Lunette Kappe hinab indem du deine Beckenbodenmuskeln nutzt. Ergreife den Boden der Kappe mit Daumen und Zeigefinger. Um den Unterdruck zu lösen drücke den gerillten Teil des Bodens der Kappe zusammen, bis du spürst, dass sich der Unterdruck löst.

Bewege sie hin und her, falte die Kappe ein bisschen und entferne sie vorsichtig.

Zieh nicht einfach am Stiel deiner Menstruationskappe. Das macht den Unterdruck stärker, was zu einem unangenehmen Gefühl und zum Reißen des Stiels führen kann.

Entleere den Inhalt der Lunette Kappe in die Toilette.



### REINIGEN + DESINFIZIEREN

Die Lunette Menstruationskappe sollte immer vor und nach jedem Zyklus und nach dem Entleeren gereinigt werden. Spüle die Kappe zuerst mit kaltem Wasser aus, um Verfübungen zu vermeiden, wasche sie dann mit heißem Wasser. Nutze die Lunette Feelbetter Flüssigseife, welche speziell für Silikon-Menstruationskappen entwickelt wurde. Desinfiziere die Menstruationskappe nach deiner Periode, indem du sie 5-10 Minuten lang in einem großen Topf mit Wasser auskochst.

Wenn du unterwegs bist, kannst du auch die Lunette Cupwipes zur Reinigung deiner Kappe nutzen.

**ACHTUNG!** Starke Reinigungsmittel können Rückstände auf deiner Kappe hinterlassen, die zu Irritationen deiner vaginalen Schleimhaut führen können.

## Wie funktioniert es?

Die Lunette Menstruationskappe sitzt angenehm und fest. Sie wird durch einen Unterdruck an Ort und Stelle gehalten, gebildet von der Scheidenwand und der Scheidenmuskulatur. Dein Inneres kümmert sich um alles - du wirst kaum etwas spüren!

Die Kappe befindet sich vollständig im unteren Teil der Vagina, direkt hinter dem Schambein und unter dem Gebärmutterhals.

Vaginen sind nach hinten geneigt. Daher sollte die Kappe zum Rücken hin eingeführt werden. Sie auf- und abwärts zu bewegen hilft dabei die korrekte und angenehme Position zu finden.

Drehe die Kappe um zu kontrollieren, dass sie vollständig geöffnet ist und nicht ausläuft. Dein Muttermund kann sich während der Menstruation bewegen, und beim Einführen ist es wichtig, die eigene Anatomie zu kennen und es bedarf etwas Übung.

## Kappenweisheit

- Viele Menstruierende entfernen die Lunette Kappe, während sie auf der Toilette sitzen oder in eine Hocke gehen. Dadurch öffnet sich die Vagina, die Kappe kommt etwas nach unten und näher zum Scheidenausgang.
- Um die Kappe zu entfernen, greife den gerillten Bodenteil der Kappe und drücke diesen zusammen um den Unterdruck zu lösen. Ziehe deine Menstruationskappe nicht am Stiel heraus, da dadurch der Unterdruck stärker wird, was ein unangenehmes Gefühl auslösen und den Stiel beschädigen kann.
- Es ist nicht nötig die Lunette Kappe während des Urinierens herauszunehmen, aber nach dem Stuhlgang möchtest du möglicherweise kontrollieren, dass die Kappe noch an Ort und Stelle sitzt. Wasche deine Hände gründlich!
- Manchmal sitzt die Menstruationskappe tief in der Scheide, dass es schwierig sein kann sie zu erreichen (das kann in der Nacht passieren). Die Kappe kann nicht in der Scheide verschwinden - die Gravitation bringt sie schon herunter. Warte zumindest eine halbe Stunde und bleib aufrecht stehen damit sie hinunterwandern kann

**ACHTUNG!** Solltest du gynäkologische Probleme haben, besprich die Nutzung der Lunette Menstruationskappe mit deinem/deiner Gynäkolog\*in.

und versuche es dann aufs Neue. Bitte gerate nicht in Panik - den Beckenboden anzuspannen bewegt die Kappe weiter weg vom Scheideneingang.

- Lagere die Lunette Menstruationskappe zwischen den Perioden in ihrem mitgeliefertem Aufbewahrungsbeutel, fern von Schmutz oder scharfen Gegenständen, geschützt vor UV-Licht, gut durchlüftet, aber nicht in einem Plastikbeutel oder -behälter.
- Im Falle eines unangenehmen Tragefühls aufgrund des Stiels, kürze diesen mit einer Schere.
- Lunette Menstruationskappe ist ein Medizinprodukt, registriert bei z.B. der FDA.

## Hinweise

- Nutze die Lunette Kappe nur während der Menstruation.
- Lunette Kappe ist ein persönliches Hygieneprodukt, teile deine Menstruationskappe nicht mit anderen Personen.
- Lunette Menstruationskappe ist nicht steril, daher muss diese vor dem ersten Gebrauch abgekocht werden.
- Ersetze die Lunette Kappe, wenn du irgendwelche Schäden merkst, wie bspw. Schnitte oder andere Abnutzungserscheinungen, oder wenn sie

verfärbt ist oder Flecken aufweist aufgrund unzureichender Reinigung.

- Es sollte nicht am Stiel gezogen werden, da dieser reißen kann, wenn daran gezogen wird.
- Die Lunette Kappe sollte im unteren Teil der Scheide sitzen und dort das Blut und die Gewebeteile sammeln, die während der Menstruation aus der Gebärmutter ausgeschieden werden. Wenn der Muttermund von der Kappe blockiert wird, kann es ein unangenehmes Gefühl oder Krämpfe/Schmerzen verursachen.
- Die Lunette Kappe ist kein Verhütungsmittel und sie kann nicht während des Geschlechtsverkehrs verwendet werden.
- Die Lunette Menstruationskappe schützt Benutzer\*innen nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.
- Dank daran, die Hände gründlich zu waschen bevor und nachdem du mit der Lunette Menstruationskappe interagierst.
- Nutze die Lunette Menstruationskappe nicht für mehr als 8 Stunden an einem Stück. Beachte, dass lokale Restriktionen Anwendung finden können, z.B. in Frankreich (ANSES): 6-8 Stunden und keine Anwendung über Nacht.
- Entferne die Lunette Kappe, höre auf sie zu verwenden und kontaktiere deine Ärztin/deinen Arzt im Fall der folgenden Symptome: allgemeine Schmerzen, brennendes Gefühl, Reizung, Irritationen, Entzündung im Genitalbereich oder ein unangenehmes

Gefühl beim Urinieren, Ausschlag, allergische Reaktionen (z.B. aufgrund einer seltenen Silikon-Hypersensitivität), Rückenschmerzen aufgrund der Nieren oder sonstige Beeinträchtigungen.

- Lunette Menstruationskappe sollte für nichts anderes verwendet werden als Menstruationsblutungen, z.B. nicht während des Wochenflusses aufgrund eines erhöhten Infektionsrisikos.
- Lunette Menstruationskappe von Kindern und Tieren fernhalten.
- Die Lunette Menstruationskappe gemeinsam mit einem IUP (wie die Spirale oder die Kupferkette) oder einem Verhütungsring zu verwenden sollte kein Problem darstellen, jedoch empfehlen wir deine\*n Gynäkolog\*in vor Gebrauch zu konsultieren. Kontrolliere die Lage deines IUPs regelmäßig - wenn du dir wegen der Lage oder der Fäden unsicher bist, frage bitte deine Ärztin/deinen Arzt. Achte auch die richtige Art der Menstruationskappe zu entfernen und löse den Unterdruck. Beachte bitte, dass ein IUP wie die Spirale oder die Kupferkette aufgrund unterschiedlicher Gründe verrutschen oder ganz aus der Gebärmutter fallen kann.
- Wenn die Lunette Kappe beschädigt ist oder das Ende der Nutzungsdauer erreicht wurde, kannst du deine alte Kappe verbrennen, oder wenn dies nicht möglich ist, mit dem Hausmüll entsorgen.

## TOXISCHES SCHOCKSYNDROM (TSS)

ist eine Vergiftung, die durch Bakterien in einer Wunde oder in der Schleimhaut verursacht wird. Symptome sind: plötzliches hohes Fieber, Halsschmerzen, Erbrechen, Durchfall, Schwindel, Ausschlag, der ähnlich wie Sonnenbrand aussieht, Muskelschmerzen, Ohnmachtsanfall oder ein Gefühl von Ohnmacht beim Aufstehen.

TSS ist eine äußerst seltene aber potenziell tödliche Erkrankung die bei allen Geschlechtern und in jedem Alter auftreten kann. Eine frühe Erkennung und Behandlung sind wichtig. Solltest du also irgendeines der oben genannten Symptome beobachten, nimm die Lunette Menstruationskappe sofort heraus, kontaktiere deine Ärztin/deinen Arzt und berichte ihr/ihm von dem TSS-Verdacht.

## HERGESTELLT VON

Lune Group Oy Ltd  
Kopsamontie 138, 35540 Juupajoki, Finland

v2.0 | 6438458130033 | DE WEB

DENK DARAN, ÜBUNG MACHT DICH ZUM PROFI.

WIR SIND FÜR DICH DA! Wir wissen Neues kann beängstigend sein und wir sind hier um all deine Fragen zu beantworten, wirklich jede Frage.

[de.lunette.com](http://de.lunette.com) // [@LunetteCup](https://www.instagram.com/LunetteCup) // [info.de@lunette.com](mailto:info.de@lunette.com) // +358503554064