

Fragebogen zur Beratung:

Je genauer du die Angaben machen kannst, umso besser können wir dir eine Empfehlung für die passende Menstruationstasse geben. Es liegt uns sehr am Herzen, dass du eine gut passende Menstruationstasse bekommst, die dich perfekt durch die Periode begleitet.

- Alter:
 - Statur (Größe und Gewicht):
 - Bist du noch Jungfrau?
 - Schwangerschaften? _____ Wenn ja wie viele? _____ Kaiserschnitt? _____
 - Hast du nach der Geburt deiner Kinder Rückbildungsgymnastik gemacht?
 - Welche Sportarten betreibst du regelmäßig und wie oft?
-
- Hast du im Beruf starke Belastung auf deinem Beckenboden wie z.B. durch schweres Heben oder langes Stehen?
 - Wie gut ist deine Körperhaltung?
 - Kannst du Urin lange zurückhalten?
 - Verlierst du Urinröpfchen beim Hüpfen, Husten oder Niesen?
 - Leidest du an chronischem Husten?
 - Nimmst du relaxierende Medikamente wie z.B. Antidepressiva, Antiallergika?
 - Spürst du ein unangenehmes Druckgefühl/Fremdkörpergefühl nach unten?
 - Hast du Schmerzen beim Geschlechtsverkehr?
 - Hast du eine allgemeine Bindegewebsschwäche?
 - Sind die Organsenkungen (Blase, Gebärmutter, Enddarm) bekannt? Wenn ja, welcher Grad?
 - * Muskeltest mit dem Finger oder Partnerkontrolle 0-5 ?
 - ** Kannst du bei der Tastkontrolle am Damm eine Aktivität deiner Beckenbodenmuskulatur spüren?
 - Stand des Muttermundes während der Menstruation
 - Stärke der Menstruation bzw. Tampongröße/Tassenvolumen und Wechselrhythmus?

*Muskeltest Finger oder Partnerkontrolle:

- Ein oder zwei Finger in die Scheide einführen und anspannen. Leichter bis stärkerer Druck sollte spürbar sein.
- Feedback des Partners geben lassen beim Geschlechtsverkehr.

0 = keine wahrnehmbare Kontraktion

1 = flackern

2 = geringe und kurz anhaltende Kontraktion

3 = deutlich wahrnehmbare Kontraktion

4 = kräftige Kontraktion, die einen Moment gehalten werden kann

5 = sehr kräftige Kontraktion, die einige Zeit gehalten werden kann

**Tastkontrolle am Damm: Während der Anspannung deiner Beckenbodenmuskulatur (beim Ausatmen den Beckenboden nach innen oben ziehen) zwei Finger auf den Damm legen. Die Aktivität sollte spürbar sein.