

### Packungsinhalt:

- 7 einzeln hygienisch verpackte Test-Applikatoren zur vaginalen pH-Wert-Messung
- Gebrauchsanweisung
- Folienbeutel mit pH-Farbskala

Die Teststreifen des ELANEE pH-Tests sind nicht blutend, d.h. sie geben keine Farb- oder sonstige Stoffe ab. Sie dürfen deshalb in die Scheide eingeführt werden. Verwenden Sie keinesfalls pH-Teststreifen, die Stoffe abgeben (z.B. Wassertests).

Der ELANEE pH-Test zur Eigenanwendung ist ein zum Patent angemeldetes Medizinprodukt. Der ELANEE pH-Test besteht aus einem ca. 8 cm. großen Vaginalapplikator mit einem integrierten pH-Messstreifen (MERCK pH-Indikatorstäbchen, pH 4.0 – 7.0)

### Warum soll ich meinen vaginalen pH-Wert bestimmen?

Im Normalfall liegt der vaginale pH-Wert der Frau unter 4,4. Dieses saure Vaginalmilieu bildet eine natürliche Schutzbarriere gegen bakterielle Infektionen im Intimbereich. Die hier vorhandenen Milchsäurebakterien sorgen für ein gesundes Säuregleichgewicht, welches die Verbreitung von Keimen hemmt. Durch eine Hormonumstellung und äußere Einflüsse kann sich die Anzahl der Milchsäurebakterien verringern. Die wenigen Milchsäurebakterien können das saure Milieu nicht aufrechterhalten, die Ausbreitung von Bakterien wird begünstigt und das Risiko einer Infektion steigt.

Ein pH-Wert von über 4,4 zeigt eine Verschiebung des Säuregleichgewichts an. Er liefert damit einen Hinweis auf das Risiko bzw. das Vorhandensein einer bakteriellen Infektion im Intimbereich. Wird eine Verschiebung des pH-Werts frühzeitig erkannt, kann das Milieu mit natürlichen Mitteln wie Döderlein-Bakterien wieder auf Normalniveau gebracht werden. Unbehandelte bakterielle Vaginalinfektionen sind häufig Ursache für verminderte Fruchtbarkeit. Bleiben bakterielle Infektionen in der Schwangerschaft unbemerkt, können Sie aufsteigen und erhöhen das Risiko von



- vorzeitigen Wehen,
- vorzeitigem Blasensprung,
- Frühgeburt,
- bakterielle Infektion des Feten,
- Fieber unter der Geburt,
- Eihautentzündung (Chorioamnionitis) und
- Gebärmutter-schleimhautentzündung nach der Geburt (Endometritis post partum).

Bei 15-20% aller Schwangeren wird im Schwangerschaftsverlauf eine bakterielle Infektion diagnostiziert. Bakterielle Infektionen sind die häufigste Ursache für Frühgeburten.

### Wie messe ich meinen vaginalen pH-Wert?



1. Waschen Sie sich vor der Durchführung des Tests die Hände.
2. Öffnen Sie die Faltschachtel, entnehmen Sie einen Test und öffnen Sie die Folie. Entnehmen Sie den Applikator erst kurz vor dem Test. Fassen Sie den Applikator nur an der runden Griffzone an.
3. Halten Sie den Applikator an der Griffzone zwischen Daumen und Zeigefinger (siehe Abb.1). Der Daumen sollte sich auf der Seite des

- Applikators befinden, auf der keine pH-Messzone vorhanden ist.
4. Vermeiden Sie, dass die pH-Messzone Kontakt mit anderen Flüssigkeiten bekommt.
  5. Setzen Sie sich mit gespreizten Knien hin oder stellen Sie einen Fuß auf eine erhöhte feste Oberfläche.
  6. Spreizen Sie mit Hilfe Ihrer freien Hand sanft die Vaginalöffnung, indem Sie vorsichtig die äußeren Schamlippen auseinander schieben.
- 
- 
7. Führen Sie den Applikator sanft in die Scheide ein, als würden Sie einen Tampon benutzen (siehe Abb.2). Führen Sie den Applikator etwa 1-3 cm tief ein, jedoch nicht tiefer als bis zur runden Griffzone.
  8. Drücken Sie den eingeführten Applikator für ca. 10 Sekunden leicht gegen die hintere Scheidenwand, damit die pH-Messzone gut befeuchtet wird. Eine ausreichende Befeuchtung ist sehr wichtig für die Testauswertung.
  9. Ziehen Sie den Vaginalapplikator vorsichtig aus der Scheide.
  10. Lesen Sie Ihr Ergebnis sofort nach Herausziehen des Applikators ab. Vergleichen Sie die Farbe der pH-Messzone mit der Farbskala auf dem Folienbeutel (siehe Abb.3). Verwenden Sie zur Auswertung nur die Farbskala auf dem Folienbeutel.
  11. Notieren Sie den Wert im Testtagebuch.
  12. Entsorgen Sie den Applikator über den normalen Haushaltsmüll.

Datum	pH-Wert	Bemerkungen/Notizen

### Was bedeutet das Testergebnis?

Alle Werte bis 4.4 sind normal.

Messen Sie einen Wert unter 4.4, weisen jedoch andere Anzeichen auf eine Infektion hin (siehe „Welche anderen Anzeichen vaginaler Erkrankungen gibt es?“), suchen Sie Ihren Arzt auf. Ein saurer pH-Wert kann bakterielle Infektionen nicht zu 100% verhindern.

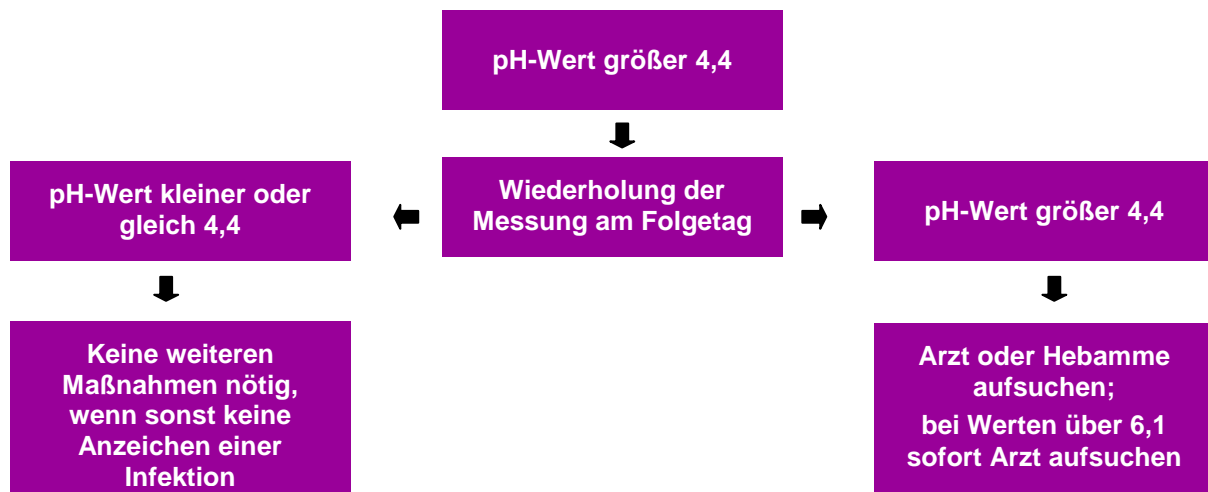
Es besteht nur bedingt ein Zusammenhang zwischen dem vaginalen pH-Wert und Pilzinfektionen der Scheide. Der ELANEE pH-Test eignet sich deshalb nicht zur Erkennung von Pilzinfektionen. Pilzinfektionen sind unangenehm, haben jedoch im Gegensatz zu bakteriellen Infektionen keinen Einfluss auf das Frühgeburtenrisiko.

Haben Sie einen Wert über 4.4 gemessen, besteht zunächst kein Grund zur Beunruhigung. Stress oder bestimmte Nahrungsmittel können sich kurzzeitig auf den vaginalen pH-Wert auswirken. Es kann auch sein, dass der Test nicht korrekt durchgeführt worden ist (siehe „Wie erkenne ich, ob ich den Test richtig durchgeführt habe?“). Bei erhöhtem pH-Wert wiederholen Sie den Test am Folgetag. Liegt

der pH-Wert bei der wiederholten Messung über 4,4, suchen Sie baldmöglichst Ihren Frauenarzt auf, um die Ursache fest zu stellen.

Messen Sie wiederholt einen stark erhöhten pH-Wert (6,1 und höher), könnte dies in der Schwangerschaft ein Indiz für einen Blasensprung sein. Suchen Sie schnellstmöglich Ihren Frauenarzt oder Ihre Hebamme auf.

Treffen Sie auch bei erhöhten pH-Werten keine Therapiemaßnahmen ohne Absprache mit Ihrem Arzt!



### Wie häufig sollte ich den vaginalen pH-Wert messen?

Während der Schwangerschaft sollte die Messung 2-3 Mal wöchentlich durchgeführt werden. Dadurch können Sie sich auch zwischen den Vorsorgeuntersuchungen vergewissern, ob der pH-Wert der Scheide in Ordnung ist.

Bei bekanntem Frühgeburtenrisiko oder wenn in einer früheren Schwangerschaft bereits Infektionen aufgetreten sind, sollte der Test öfter durchgeführt werden.

Außerhalb der Schwangerschaft sollte der Test ein Mal pro Monat oder bei Verdacht auf eine Infektion (siehe „Welche anderen Anzeichen einer vaginalen Erkrankung gibt es?“) angewendet werden.

### Wodurch kann das Ergebnis verfälscht werden?

Folgende Faktoren können das Ergebnis der Messung beeinflussen oder verfälschen:

- Bei Messungen innerhalb von 12 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr kann Sperma den Wert verfälschen.
- Bei Messungen innerhalb von 12 Stunden nach dem Einbringen einer Substanz wie z.B. Spray, Gel oder Creme in die Scheide kann der Wert verfälscht werden.
- Bei Messungen innerhalb von 3-4 Tagen nach Beendigung der Regelblutung kann der Wert verfälscht werden.
- Urin kann den Wert verfälschen. Wenden Sie den Test vor dem Wasserlassen an bzw. achten Sie nach dem Wasserlassen darauf, dass sich keine Urinreste am Scheideneingang befinden.

- Bei Messungen direkt nach dem Waschen des Intimbereichs können Reste von Seifen und Lotionen den pH-Wert verfälschen.
- Bei ungenügender Durchfeuchtung der pH-Messzone mit dem Scheidensekret kann der Wert verfälscht werden. Weist die Messzone eine uneinheitliche Farbe auf, wiederholen Sie den Test sofort noch einmal. Sie können den gleichen Applikator verwenden.

### Wann ist die Anwendung des ELANEE pH-Tests sinnvoll?

Die Anwendung des ELANEE pH-Tests ist in folgenden Fällen sinnvoll:

- Bei Verdacht auf bakterielle Vaginose
- Bei Verdacht auf ein gestörtes Gleichgewicht (Dysbiose)
- Nach antiinfektiver Therapie (z.B. Behandlung mit Antibiotika)
- Im Rahmen von Vorsorgeuntersuchungen in der Schwangerschaft
- Während der Schwangerschaft
- Bei bekanntem Frühgeburtrisiko
- Nach sexuellem Kontakt mit einem neuen Partner
- Beim Auftreten von Intimbeschwerden
- Vor und nach vaginalchirurgischen Eingriffen

### Was sind mögliche Auslöser einer pH-Wert-Veränderung?

Der vaginale pH-Wert wird unter anderem durch folgende Faktoren beeinflusst:

- Bakterielle Vaginose
- Bakterielle Mischinfektion
- Sexuell übertragbare Erkrankungen
- Vorzeitiger Blasensprung
- Östrogenmangel
- Postoperative Wundinfektionen
- Übertriebene Intimpflege
- Antibiotikatherapie

### Welche anderen Anzeichen vaginaler Erkrankungen gibt es?

Auch wenn der pH-Wert im Normalbereich liegt, können andere Anzeichen auf eine vaginale Erkrankung hinweisen. Dazu zählen folgende Symptome:

- Juckreiz oder Brennen in der Scheide
- Trockenheit der Scheide
- Vermehrter Ausfluss
- Fischiger Geruch
- Brennen beim Wasserlassen
- Blutungen, auch Schmierblutungen
- Verdacht auf Fruchtwasserabgang
- Menstruationsähnliche Beschwerden außerhalb der Menstruation
- Fieber
- Andauernder Durchfall

### Wie funktioniert der ELANEE pH-Test?

Der ELANEE pH-Test ist eine zuverlässige, hygienische und schmerzfreie Methode zur Bestimmung des vaginalen pH-Wertes. Der Test ermöglicht so die Erkennung des vaginalen mikroökologischen Gleichgewichtes bzw. seiner Störungen. Sobald die pH-Messzone auf dem Applikator mit Vaginalsekret in Berührung kommt, entsteht ein Farbwechsel. Je nach Säuregrad der Flüssigkeit nimmt die Messzone eine andere Farbe ein, die einem Wert auf der Farbskala zugeordnet werden kann. Dieser Wert ist das Testergebnis.

### Was sollte ich außerdem beachten?

- Verwenden Sie jeden Test nur einmal.
- Verwenden Sie den Test nicht nach Ablauf des Haltbarkeitsdatums.
- Öffnen Sie den Test erst kurz vor der Anwendung.
- Die pH-Selbstmessungen stellen keinen Ersatz für die regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen durch den Arzt oder die Hebamme dar.
- Der Applikator bestimmt nur den pH-Wert, weist jedoch keine Infektion nach.
- Bei unsachgemäßer Anwendung kann es bei unberührten Frauen zu einer Defloration kommen (Zerreißen des Hymens = Jungfernhäutchen), ähnlich wie bei der Benutzung von Tampons.

### Wie soll der Test gelagert werden?

Lagern Sie den Test im geschlossenen Schutzbeutel trocken und bei Raumtemperatur. Der Test sollte für Kinder unzugänglich aufbewahrt werden.



GRÜNSPECHT Naturprodukte e.K.  
Urnenfelderstr. 34 e  
D - 85051 Ingolstadt

[www.elanee.de](http://www.elanee.de)  
[post@elanee.de](mailto:post@elanee.de)

Stand: 02/2011



Lagertemperatur: +10°C...+30°C

