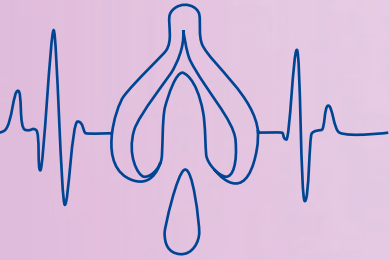


# QR-Code 12



## DEIN SPICKZETTEL FÜR DIE AUSFLUSS-ANALYSE

FARBE/ KONSISTENZ	WANN IM ZYKLUS	BEDEUTUNG
Weißlich-cremig	Nach der Periode	Eizellreifung beginnt, niedriger Östrogenspiegel. Natürliche Schutzphase.
Klar und fädig (wie Eiweiß)	Um den Eisprung herum	Fruchtbare Phase! Östrogen ist auf seinem Maximum und erleichtert den Spermien den Weg zur Eizelle.
Zäh, gummiartig oder gelblich	Nach dem Eisprung	Progesteron dominiert. Der Ausfluss verdickt sich – die unfruchtbare Phase beginnt.
Bräunlich oder beige	Ende der Periode bzw. kurz vor neuer Blutung	Restblut oder leichte Schmierblutung (Spotting). Harmlos, wenn kurzzeitig.

FARBE/ KONSISTENZ	WANN IM ZYKLUS	BEDEUTUNG
Grünlich, klumpig, übelriechend	Unabhängig vom Zyklus	Achtung! Hinweis auf Infektion (Pilz, bakterielle Vaginose oder Tricho- monaden). Hier ist eine ärztliche Abklärung zwingend nötig.

## WIE VIEL AUSFLUSS IST NORMAL?

Im Durchschnitt produziert deine Vagina etwa 1,5 Gramm Ausfluss in acht Stunden – ungefähr einen halben Teelöffel. Rund um den Eisprung kann es etwas mehr sein.

Wenn du ständig Ausfluss bemerkst, steckt nicht automatisch Alarmstufe Rot dahinter. Manchmal ist es nur eine leichte Reizung oder die Vagina reagiert hyperaktiv, etwa auf einen neuen Sexualpartner. Die Vagina braucht eine kurze Phase, um sich an die neue Flora zu gewöhnen. Auch in der Schwangerschaft ist mehr Feuchtigkeit völlig natürlich. Durch die stärkere Durchblutung arbeitet die Vagina auf Hochtouren: Sie hält sich selbst sauber, sorgt für Befeuchtung und bleibt keimfrei.

**Wichtig:** Dauerhaft Slipeinlagen zu tragen, kann das Milieu massiv stören. Warum? Weil die Einlagen Wärme und Feuchtigkeit stauen. Das verändert den empfindlichen pH-Wert und damit genau das, was du eigentlich schützen willst.