



## Ein gesunder Intimbereich

► **Infos und Tipps  
für jede Frau**

DR·WOLFF

Information zum  
Mitnehmen

## Inhaltsverzeichnis

<b>■ Der gesunde Intimbereich</b>	<b>3</b>
<b>■ Scheideninfektionen</b>	<b>5</b>
- Störungen des Scheidenmilieus	5
- Infektionen, Erreger und Übertragungswege	7
- Bakterielle Vaginose	8
- Pilzinfektion	10
<b>■ Äußerer Intimbereich</b>	<b>12</b>
<b>■ Vorbeugen hilft</b>	<b>15</b>
- Scheidenflora wieder aufbauen	15
- Scheidenflora unterstützen	16
- Richtige Intimhygiene	17
<b>■ Scheidentrockenheit/Trockenheit im Intimbereich</b>	<b>20</b>

## Beschwerden im Intimbereich sind weit verbreitet

Rötung, Reizung, Jucken und Brennen im Intimbereich – fast jede Frau kennt diese Beschwerden, und viele Frauen haben ständig damit zu tun.

Peinliches Verschweigen ist bei diesem Thema fehl am Platz. Es ist gut, sich zu informieren und auch „intime“ Fragen offen anzusprechen, weil Sie häufig selbst einiges tun können, um den Beschwerden vorzubeugen bzw. sie zu lindern.

Infektionen der Scheide und andere Beschwerden im Intimbereich können vielerlei Ursachen haben. Besprechen Sie alle Ihre Fragen und Beschwerden mit Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt! Darüber hinaus finden Sie in dieser Broschüre nützliche Informationen rund um das Thema „Ein gesunder Intimbereich“.

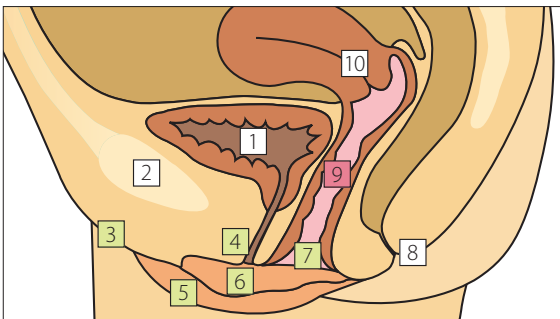
DR·WOLFF  


# Der gesunde Intimbereich

## Scheide und äußerer Intimbereich – „innen“ und „außen“

Die verschiedenen Zonen des Intimbereichs bilden eine Einheit und verfügen über ein ausgewogenes, **natürliches Schutz- und Selbstreinigungssystem**. Sowohl in der **Scheide/Vagina („innen“)** als auch im **äußeren Intimbereich („außen“)** ist normalerweise alles darauf abgestimmt, dass fremde Keime (Bakterien, Pilze) gut abgewehrt werden können. Wird dieses Schutzsystem gestört, können Irritationen (Reizungen, etwa in Form von Brennen und Rötungen) und Infektionen im äußeren Intimbereich und in der Scheide auftreten.

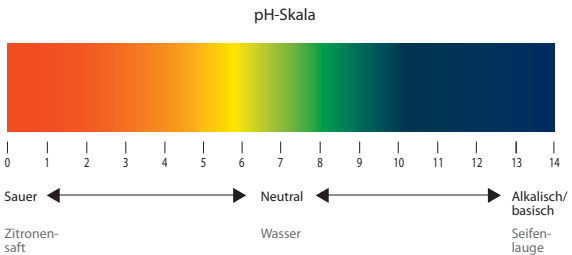
Vor allem für Frauen, die für Scheideninfektionen anfällig sind und/oder eine empfindliche Haut im äußeren Intimbereich haben, ist es wichtig, den gesamten Intimbereich („innen“ und „außen“) im Blick zu haben, denn Störungen im äußeren Intimbereich können sich auf die Scheide auswirken und umgekehrt.



- |              |                     |                  |
|--------------|---------------------|------------------|
| 1 Harnblase  | 4 Harnröhrenöffnung | 8 Darmausgang    |
| 2 Schambein  | 5 Große Schamlippe  | 9 Scheide/Vagina |
| 3 Venushügel | 6 Kleine Schamlippe | 10 Gebärmutter   |
|              | 7 Scheidenvorhof    |                  |

## Gesunde Scheide

Eine gesunde Scheide ist u. a. mit vielen **Milchsäure-Bakterien** (auch Laktobazillen oder Döderlein-Bakterien genannt) besiedelt, die die natürliche Scheidenflora bilden. Diese Bakterien produzieren – wie der Name schon sagt – Milchsäure und schaffen damit in der Scheide ein **saures Milieu** mit einem pH-Wert (Säurewert) von 3,8 bis 4,4. Diese Umgebung ist für die Milchsäure-Bakterien optimal. „Krankmachende“ Bakterien fühlen sich bei diesem pH-Wert jedoch nicht wohl und können sich nur schlecht vermehren. Die Milchsäure-Bakterien bauen also in der Scheide einen **natürlichen Infektionsschutz** auf.

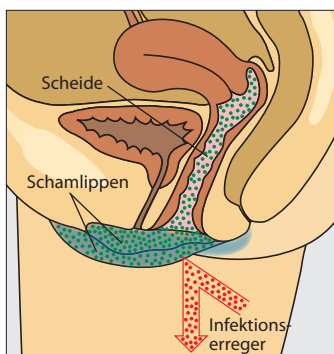






## Gesunder äußerer Intimbereich

Auch die Haut des äußeren Intimbereichs ist mit einer natürlichen Keimflora besiedelt, zu der auch Milchsäure-Bakterien (Laktobazillen) gehören. Außerdem bildet die Haut aus haut-eigenen Fetten und feuchtigkeitsbindenden Stoffen einen schützenden Film, den sogenannten Hydrolipidfilm. Weil dieser Film einen sauren pH-Wert von etwa 5,0–5,5 aufweist, spricht man auch vom **Säureschutzmantel** der Haut. So findet auch im äußeren Intimbereich eine natürliche Abwehr von Infektionserregern („krankmachenden Keimen“) statt.

Ein gesundes System ist in der Lage, Einflüsse von außen auszugleichen und z. B. nach dem Waschen den Hydrolipidfilm und damit auch den Haut- und Infektionsschutz wiederherzustellen.

## Gesunder Intimbereich „innen“ und „außen“



-  Scheidenmilieu  
pH-Wert ca. 3,8–4,4
-  Säureschutzmantel  
pH-Wert ca. 5,0–5,5
-  Milchsäure-Bakterien
-  Infektionserreger

## Scheiden- infektionen

### Störungen des Scheidenmilieus

Vielerlei Einflüsse können das natürliche Gleichgewicht in der Scheide stören. Werden die Einflüsse zu stark, ist die Scheidenflora nicht mehr in der Lage, die Störung aufzufangen; es kann zu einer Scheideninfektion kommen. Meistens ist dann die Zahl der Milchsäure-Bakterien in der Scheide vermindert; häufig ist auch der pH-Wert verschoben (höher als 4,4).

### Mögliche störende Einflüsse

■ **Antibiotika-Einnahme:** Wenn Sie ein Antibiotikum, z. B. zur Behandlung einer Mandelentzündung einnehmen, kann sich das auch auf Ihre Scheidenflora auswirken. Die „guten“ Bakterien (wie zum Beispiel die Milchsäure-Bakterien) werden u. U. von dem Antibiotikum mit erfasst. Dann haben „krankmachende“ Erreger (zum Beispiel Pilze) weniger Konkurrenz und können sich ungehindert vermehren.

■ **Hormonschwankungen:** Bei Hormonschwankungen kann sich das Scheidenmilieu ebenfalls so verändern, dass Infektionen begünstigt werden. Dies kann z. B. in der Schwangerschaft und Stillzeit, aber auch unter der Einnahme der Antibabypille der Fall sein.

■ **Abwehrschwäche:** Stress, seelische Belastung, Grippe oder andere Infektionskrankheiten gehören zu den Faktoren, die gelegentlich die körpereigene Abwehr im Intimbereich schwächen. In diesem Fall haben Pilze und „krankmachende“ Bakterien ein leicht(er)es Spiel.

■ **Scheidenspülungen:** Manche Frauen nehmen Scheidenspülungen/Vaginalduschen vor, weil sie meinen, dadurch die Scheide besonders sauber halten zu können. Doch solche Spülungen sind eher schädlich und verschlimmern meist die Beschwerden erheblich. Die schädlichen Bakterien und Pilze können auf diese Weise nicht vernichtet werden. Die natürliche Besiedelung der Scheide mit Milchsäure-Bakterien wird jedoch gestört und die Haut in der Scheide zum Teil stark gereizt.

■ **Alkalische Körperflüssigkeiten:** **Blut** ist alkalisch, d. h. der pH-Wert liegt bei 7,4. So führt jede Blutung in der Scheide (z. B. Monatsblutung, Schmierblutung, Blutreste nach Operationen) vorübergehend zu einer Verschiebung des pH-Wertes in der Scheide. Auch **Sperma** (die männliche Samenflüssigkeit) ist alkalisch, dies ist für die Beweglichkeit der Spermien (männliche Samen) notwendig. **Fruchtwasser und Wochenfluss** nach der Geburt sind ebenfalls alkalische Körperflüssigkeiten. Die Milchsäure, die von den Milchsäure-Bakterien in der gesunden Scheide produziert wird, gleicht normalerweise die alkalischen Körperflüssigkeiten aus. Bei einer geschwächten oder gestörten Scheidenflora gelingt dieser Ausgleich nicht oder nur verlangsamt, und die Verschiebung des pH-Wertes in der Scheide auf Werte über 4,4 kann das Wachstum von „krankmachenden“ Erregern begünstigen.

## Infektionen, Erreger und Übertragungswege

Infektionen in der Scheide können vielerlei Ursachen haben. Sie können auftreten, wenn das natürliche Gleichgewicht der Scheidenflora gestört ist oder wenn fremde Erreger, z. B. aus dem Darm oder bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr, in die Scheide gelangen. Dabei kann es sich um Bakterien, Pilze, Trichomonaden oder Viren handeln.

Ihre Ärztin/Ihr Arzt kann mit Hilfe der mikroskopischen Untersuchung eines Abstrichs aus der Scheide schnell feststellen, ob eine Infektion bei Ihnen vorliegt und ggf. ein geeignetes Arzneimittel verschreiben.

Liegt eine **sexuell übertragbare Infektion oder Krankheit** vor (die häufigsten sind in der Tabelle nachstehend aufgelistet), muss Ihre Ärztin/Ihr Arzt Ihnen das mitteilen. In einem solchen Fall muss auf jeden Fall auch immer der **Partner mitbehandelt** werden. Als bisher sicherster Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten gilt übrigens nach wie vor das Kondom. Es kann aber nicht die ungeschützte Haut des äußeren Intimbereichs vor Infektionen schützen (z. B. Infektionen durch das Herpes-simplex-Virus oder Papillomvirus). Zu bedenken ist, dass auch durch oralen oder analen Verkehr Infektionen und Krankheiten übertragen werden können; entsprechende Symptome (Anzeichen) entwickeln sich dann im Mund bzw. am Darmende und -ausgang.

Die häufigsten sexuell übertragbaren Infektionen und Krankheiten	Erreger
Trichomoniasis	Trichomonas vaginalis
Herpes genitalis	Herpes-simplex-Viren Typ 2
Feigwarzen (spitze Kondylome)	Papillomviren
Chlamydien	Chlamydia trachomatis
Gonorrhö (Tripper)	Gonokokken
Syphilis (Lues)	Treponema pallidum
HIV-Infektion, AIDS	Human Immunodeficiency Virus (HIV)

## **Wann sollten Sie Ihre Frauenärztin bzw. Ihren Frauenarzt aufsuchen?**

- Wenn Sie die Beschwerden im Intimbereich zum ersten Mal haben
- Bei verstärktem Ausfluss, vor allem wenn Sie dies zum ersten Mal beobachten
- Wenn Sie wiederholt an Ausfluss leiden
- Wenn zusätzlich zum Ausfluss Bauchschmerzen und/oder Fieber auftreten
- Bei Schmerzen im inneren und äußeren Intimbereich
- Wenn Brennen, Juckreiz oder Rötung im äußeren Intimbereich überhand nehmen
- Bei Brennen oder Schmerzen beim Wasserlassen
- Bei Blutspuren am Toilettenpapier nach dem Stuhlgang
- Bei allen Beschwerden im Intimbereich, wenn Sie schwanger sind

## **Bakterielle Vaginose**

Die bakterielle Vaginose (Scheideninfektion) ist die häufigste Störung der Scheidenflora bei Frauen im gebärfähigen Alter; die Häufigkeit wird mit bis zu 30 % angegeben.

### **Ursachen**

Die bakterielle Vaginose (auch Aminkolpitis genannt) wird durch eine Störung des Scheidenmilieus ausgelöst. Anaerobier (Mikroorganismen, die keinen Sauerstoff zum Leben benötigen), wie z.B. der Keim *Gardnerella vaginalis*, vermehren sich übermäßig, verdrängen die „guten“ Milchsäure-Bakterien und verändern die Scheidenflora. In der Folge steigt der pH-Wert in der Scheide auf über 4,4 an, weil weniger Milchsäure-Bakterien vorhanden sind, die Milchsäure produzieren.

## Typische Anzeichen

Die bakterielle Vaginose ist an einem „fischigen“ Geruch und vermehrtem dünnem Ausfluss erkennbar. Der Ausfluss kann auch zu Reizungen im äußeren Intimbereich führen. Darüber hinaus können auch Juckreiz, leicht stechende Schmerzen und Probleme beim Wasserlassen auftreten. Bakterielle Scheideninfektionen sind zwar unangenehm, selbst aber nicht gefährlich. Sie können jedoch anderen Keimen die Ansiedelung in der Scheide erleichtern und zum Entstehen einer Eileiter- oder Gebärmutterentzündung beitragen. Kommt es während der Schwangerschaft zu einer bakteriellen Vaginose, besteht darüber hinaus ein erhöhtes Risiko für eine Frühgeburt.

Daher sollten Sie auf jeden Fall Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt aufsuchen, wenn Sie die oben beschriebenen Anzeichen bemerken.

## Behandlungsmöglichkeiten

Die bakterielle Vaginose wird üblicherweise mit **Antibiotika** behandelt. Diese Medikamente müssen vom Arzt verschrieben werden. Die Therapie dauert 1 bis 7 Tage. Der am häufigsten eingesetzte Wirkstoff ist **Metronidazol**, in Form von Vaginalzäpfchen, Vaginalcreme oder Tabletten. Als weiteres Antibiotikum wird auch Clindamycin eingesetzt.

Viele Frauen haben häufiger als 3- bis 4-mal im Jahr eine Scheideninfektion.

Zur Regenerierung und Aufrechterhaltung einer gesunden Scheidenflora können Milchsäure-Bakterien angewendet werden, auch vorbeugend (z. B. **Vagisan® Milchsäure-Bakterien**).

(Rezeptfrei in Ihrer Apotheke)



## Pilzinfektion

Auch Pilzinfektionen der Scheide kommen bei Frauen sehr häufig vor. Es wird geschätzt, dass drei Viertel aller Frauen mindestens einmal in ihrem Leben einen „Scheidenpilz“ haben.

### Ursache

Der Schuldige ist meistens ein Hefepilz der Gattung *Candida*, weshalb Pilzinfektionen auch als Candidosen bezeichnet werden.

Pilze „holt man sich nicht“, Pilze hat man. Der Hefepilz *Candida albicans* ist zunächst nur einer von vielen Mikroorganismen, die auf unserer Haut, im Mund, in der Scheide und im Darm-Trakt in einem „gesunden“ Gleichgewicht mit anderen Keimen existieren. Wird dieses Gleichgewicht gestört, nehmen die Pilze überhand und eine Pilzinfektion ist die Folge.

### Typische Anzeichen

Wenn Pilze sich in der Scheide und im äußeren Intimbereich in größerer Zahl ansiedeln, führen sie zu einer Entzündungsreaktion. Typisch für eine Pilzinfektion sind deshalb Juckreiz, Brennen und Rötung, vor allem im äußeren Intimbereich und im Scheideneingang. Dazu kommt häufig ein vermehrter weißgelblicher, bröckeliger Ausfluss aus der Scheide.

Eine Pilzinfektion ist zwar sehr lästig, aber dennoch meistens harmlos und kann gut mit Arzneimitteln behandelt werden. Bleibt die Infektion unbehandelt, können die Beschwerden allerdings sehr stark zunehmen.

Wenn Sie diese Anzeichen zum ersten Mal bei sich bemerken, sollten Sie auf jeden Fall mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt sprechen. Erst mit dem Mikroskop ist eine zweifelsfreie Diagnose möglich. In der Schwangerschaft sollten Sie mit allen Beschwerden den Arzt aufsuchen.

### Behandlungsmöglichkeiten

Eine Pilzinfektion lässt sich mit **Antimykotika** (Arzneimittel gegen Pilze) behandeln. Der am häufigsten eingesetzte Wirkstoff ist **Clotrimazol**, in Form von Vaginalzäpfchen, Vaginaltabletten und Creme.

Da sich der Pilz häufig sowohl in der Scheide (Vagina) als auch im äußeren Intimbereich (Vulva) ansiedelt, wird meistens eine **Kombipackung** empfohlen bzw. verschrieben – Vaginalzäpfchen für „innen“ und Creme für „außen“.

Vaginalzäpfchen, Vaginaltabletten und Creme haben eines gemeinsam: Der Wirkstoff wird dort angewendet, wo die Beschwerden auftreten. Eine solche lokale Therapie ist daher meist sehr gut verträglich und belastet den Körper nicht. Am häufigsten wird die 3-Tages-Therapie (rezeptfrei in Ihrer Apotheke) empfohlen bzw. die 6-Tages-Therapie vom Arzt verschrieben.

Tabletten oder Kapseln zum Einnehmen (orale Therapie) sind eine Alternative zur lokalen Therapie. Der Wirkstoff, der hier am häufigsten eingesetzt wird, ist Fluconazol. Er wird nach dem Einnehmen zunächst in den Körper aufgenommen und gelangt dann über die Blutbahn in die infizierten Bereiche. Auch tiefer gelegene Pilze werden so erreicht. Allerdings kann es zu Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen oder Übelkeit kommen. Fluconazol ist verschreibungspflichtig.

Welche Therapieform für Sie in Frage kommt, wird Ihre Ärztin/Ihr Arzt entscheiden. Auf jeden Fall sollten Sie gegen eine Scheidenpilzinfektion etwas unternehmen, weil der Pilz von alleine nicht verschwindet.

In der Schwangerschaft sollten Sie allerdings mit allen Beschwerden Ihren Arzt aufsuchen.

### **Canifug® Cremolum® 200 Kombi**

Bei Scheidenpilz; Wirkstoff: Clotrimazol.

Creme für den äußeren Intimbereich und Vaginalzäpfchen (Cremolum®) für die Scheide. Canifug® Cremolum® wird einfach ohne Applikator in die Scheide eingeführt. Das Cremolum® schmilzt nach dem Einführen und bildet zusammen mit der Scheidenflüssigkeit eine Creme, die – neben der antimykotischen Wirkung – zusätzlich einen pflegenden Effekt auf die bei Scheidenpilz oft brennende und juckende Scheidenhaut hat. Vaginalzäpfchen mit dem Wirkstoff Clotrimazol gibt es nur von Canifug®.

(Rezeptfrei in Ihrer Apotheke)



## Äußerer Intimbereich

Auch die Haut des äußeren Intimbereichs kann aus dem Gleichgewicht geraten.

Was passiert dann mit der Haut? Werden zur Reinigung des äußeren Intimbereichs zum Beispiel stark entfettende Waschsubstanzen verwendet, wird der Haut Fett entzogen und der Säureschutzmantel der Haut zerstört. Auch alkalische Seifen stören den Säureschutzmantel der Haut.

Eine gesunde Haut ist in der Lage, Beanspruchungen auszugleichen; sie baut den Säureschutzmantel wieder auf, benötigt dazu allerdings einige Zeit.

Bei nachhaltiger oder dauerhafter Störung des Säureschutzmantels kann die Haut sich jedoch nicht schnell genug regenerieren und reagiert häufig mit **Hautirritationen** (Hautreizungen, d.h. Rötung, Jucken, Brennen). Eine nachhaltige Störung des Säureschutzmantels kann zum Beispiel eintreten, wenn zur Reinigung des äußeren Intimbereichs Hygieneprodukte verwendet werden, die der Haut Fett entziehen und den Säureschutzmantel der Haut zerstören. Auf der so geschädigten Haut können sich Infektionserreger leichter ansiedeln, ausbreiten und auch in die Scheide gelangen.

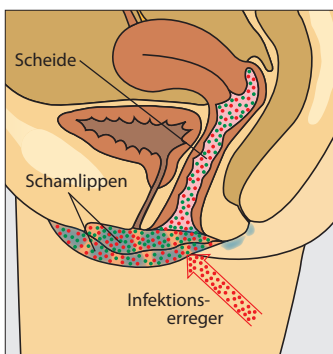
Daher ist es wichtig, die Haut nur mit warmem Wasser oder mit einer milden Intimwaschlotion zu reinigen, die nicht entfettet und auf den pH-Wert des äußeren Intimbereichs abgestimmt ist.





Mit **Vagisan® Intimwaschlotion** tragen Sie dazu bei, dass Ihr Intimbereich gesund bleibt und Sie sich rundum gepflegt fühlen. Milde Waschsubstanzen reinigen sanft den äußeren Intimbereich, Milchsäure sorgt für einen hautfreundlichen pH-Wert von ca. 5. So wird bei der Anwendung der natürliche Säureschutzmantel der Haut geschont. Aufbereitete Naturmolke und Milchsäure unterstützen die hauteigene Mikroflora und sorgen damit für die Erhaltung eines abwehrstarken Milieus. Der Zusatz von Kamillenextrakt beruhigt die Haut. Für alle Frauen zur täglichen Anwendung geeignet – in jeder Altersgruppe, in der Schwangerschaft und auch während einer Scheideninfektion.



(In Ihrer Apotheke)

## Intimbereich nicht im Gleichgewicht „innen“ und „außen“



-  Scheidenmilieu  
pH-Wert größer 4,4
-  Säureschutzmantel  
gestört
-  Milchsäure-Bakterien  
vermindert
-  Infektionserreger können  
leichter in die Scheide  
gelangen

## Einflüsse, die zu Hautreizungen führen können

- **Alkalische Seifen** stören den Säureschutzmantel der Haut.
- Das Tragen von **Slipelinagen** mit nicht atmungsaktiver Folie kann den pH-Wert der Haut im äußeren Intimbereich anheben; der Säureschutzmantel wird dadurch gestört. Außerdem kann eine sogenannte „feuchtwarme Kammer“ entstehen, die das Pilz- und Bakterienwachstum begünstigt.
- **Duschgele** mit aggressiven Waschsubstanzen können die Haut entfetten.
- **Konservierungsmittel und Duftstoffe**, wie sie z. B. in feuchtem Toilettenpapier und vielen Intimsprays enthalten sind, können Hautreizungen und Allergien auslösen. Weil diese Produkte nicht abgespült werden, sondern nach der Anwendung auf der Haut bleiben, wird die Entwicklung von Allergien gefördert.
- Auch **Enthaarungscremes** enthalten oft aggressive Inhaltsstoffe, auf die die Haut mit Rötung, Jucken und Brennen reagieren kann. Im Prinzip ist gegen eine **Rasur oder Haarentfernung** in der Bikinizone nichts einzuwenden. Allerdings können bei einer Rasur Mikroverletzungen der Haut entstehen, die eine sog. „Eintrittspforte“ für Keime darstellen; somit können Hautinfektionen an diesen Stellen begünstigt werden. Außerdem haben manche Frauen eine angeborene Neigung zu einwachsenden Haaren, d. h. nach dem Rasieren oder der Haarentfernung finden die nachwachsenden Haare nicht den Weg nach außen – sie wachsen in die Haut hinein.

Es kommt zu Juckreiz und Entzündungen. Kommt eine bakterielle Infektion des Haarbalgs hinzu, entsteht eine Follikulitis (Haarbalgentzündung). Sie sollte ärztlich behandelt werden.

■ **Chlor**, das in Schwimmbädern zur Desinfektion eingesetzt wird, kann bei entsprechender Empfindlichkeit zu Hautreizungen und Hautallergien führen.

■ Auch **Reibung** führt zu Hautreizungen. Sie kann durch raues Toilettenpapier mit hohem Holzfasergehalt entstehen oder durch zu enge Hosen, Stringtangas oder das Tragen von Hosen ohne Unterwäsche.

■ Nach dem **Sex** sind Hautreizungen im äußeren Intimbereich und im Scheideneingang keine Seltenheit. Bei entsprechender Empfindlichkeit sollten Sie vor dem Verkehr auf die Haut im äußeren Intimbereich eine Creme auftragen, eventuell auch danach.

Auch wenn Scheideneingang und Scheide zu trocken sind, hilft ein Gel oder eine Creme (z.B. Vagisan® FeuchtCreme; s. auch S. 20).

■ Auch **Urin- und Stuhlreste** können die Haut reizen. Probleme im Blasen- und Darmbereich sollten Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt besprechen.

■ Durch **eng anliegende Kleidung** oder Unterwäsche aus **Kunstfasern**, Slipenlagen mit Kunststoff-Folie sowie durch Nylon-Strumpfhosen kann es zum Wärme- und Feuchtigkeitsstau im Intimbereich kommen. Hautreizungen und Infektionen werden begünstigt.

■ Das warme Wasser in einem viel benutzten, nicht ausreichend desinfizierten öffentlichen **Whirlpool** ist ebenso wie das **Dampfbad** ein ideales „Biotop“ für Keime aller Art. Bei längerem Aufenthalt in dieser feuchten Umgebung quillt die Haut auf, der Säureschutzmantel wird gestört und dadurch wird die Anfälligkeit für Hautreizungen und/oder für eine Scheideninfektion erhöht.

## Vorbeugen hilft

Eine gesunde Scheidenflora mit einer hohen Anzahl an Milchsäure-Bakterien ist wichtig für den **natürlichen Infektionsschutz** (s. auch S. 3). Wenn das natürliche Gleichgewicht in der Scheide gestört wird und das Schutzsystem nicht mehr funktioniert, kann es zu einer Scheideninfektion kommen (z.B. bakterielle Vaginose, Pilzinfektion).

In der Schwangerschaft ist ein gesundes Scheidenmilieu besonders wichtig, denn Störungen der Scheidenflora (Dysbiose), erkennbar an einem pH-Wert über 4,5, können das Risiko für eine Frühgeburt erhöhen.

Um ein gesundes und damit abwehrstarkes Scheidenmilieu aufrechtzuerhalten bzw. wiederherzustellen, kann die Anwendung von **Milchsäure-Bakterien und/oder Milchsäure** sinnvoll sein.

### **Scheidenflora wieder aufbauen**

In die Scheide eingeführte **Milchsäure-Bakterien** haften an den Zellen der Vaginalhaut an. Dort können sie sich vermehren und „krankmachende“ Keime verdrängen. Die Milchsäure-Bakterien produzieren u.a. Milchsäure, die den pH-Wert in der Scheide auf Normalwerte (pH-Wert um 4,0) absenkt und sich positiv auf das Scheidenmilieu auswirkt. Üblicherweise werden diese Präparate über 8–10 Tage hintereinander täglich einmal angewendet.

Die Anwendung von Milchsäure-Bakterien ist sinnvoll, wenn die Scheidenflora nachhaltig gestört ist und wieder **aufgebaut** werden soll, z.B.

- nach Antibiotika-Therapie (z.B. bei Mandelentzündung)
- unterstützend in der Nachbehandlung von Scheideninfektionen mit Antibiotika
- vorbeugend bei Neigung zu wiederkehrenden Scheideninfektionen

## Scheidenflora unterstützen

Eine weitere Möglichkeit zur Stabilisierung des Scheidenmilieus ist die Anwendung von **Milchsäure**, die das Scheidenmilieu rasch ansäuert. Zum einen wird in der Scheide dadurch für die vorhandenen Milchsäure-Bakterien ein optimaler Säurewert hergestellt, zum anderen wirkt sich die Absenkung des Säurewertes ungünstig auf „krankmachende“ Bakterien aus. Die Anwendung erfolgt entweder über 5–7 Tage hintereinander täglich einmal oder nach Bedarf 2–3 x pro Woche.

Milchsäure-Präparate sind also sinnvoll, wenn in der Scheide noch ausreichend Milchsäure-Bakterien vorhanden sind, die durch eine Ansäuerung des Milieus unterstützt werden sollen, z.B.

- nach der Menstruation (Blut ist alkalisch)
- nach dem Geschlechtsverkehr (Sperma ist alkalisch)
- während der Schwangerschaft



### Vagisan® Milchsäure (Vaginalzäpfchen)

### Vagisan® Milchsäure-Bakterien (Vaginalkapseln)

- Keine Kühlschrantlagerung notwendig
- Ohne Rezept
- In Ihrer Apotheke

## Richtige Intimhygiene

Störungen im äußeren Intimbereich können sich auf die Scheide auswirken und umgekehrt. Daher ist es wichtig, die Haut im äußeren Intimbereich gesund zu erhalten. Vor allem geht es darum, den **Säureschutzmantel** möglichst wenig zu stören, d.h. die Haut nicht zu entfetten und den sauren pH-Wert von ca. 5 zu erhalten. Manchmal reicht es, schädigende Einflüsse einfach wegzulassen. Zu wenig Hygiene kann Infektionen fördern, aber eine übertriebene Hygiene kann ebenfalls schädlich für den gesamten Intimbereich sein.

Nachfolgend finden Sie ein paar Hinweise zum Thema „Richtige Intimhygiene“. Auch wenn Sie zu den Frauen gehören, die im Intimbereich nicht so empfindlich sind, werden Sie hier sicherlich einige nützliche Tipps finden.

Stichwort	Vermeiden	Richtige Intimhygiene
<b>Unterwäsche</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Slips aus Kunstfasern</li><li>■ Stringtanga</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Baumwollslips tragen und bei 60°C waschen</li><li>■ Slips täglich wechseln</li></ul>
<b>Slip-einlagen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Slipeinlagen<ul style="list-style-type: none"><li>- mit Kunststoff-Folie</li><li>- aus synthetischem Material</li><li>- mit Duftstoffen</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Keine Einlagen verwenden</li><li>■ Einlagen ohne Duftstoffe und ohne Kunststoff-Folie bzw. mit hohem Baumwollanteil verwenden</li></ul>
<b>Bekleidung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Enge Hosen</li><li>■ Nylon-Strumpfhosen</li><li>■ Hosen ohne Unterwäsche tragen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Nicht zu enge Hosen tragen</li><li>■ Keine Strumpfhosen oder nur solche aus Baumwolle oder Wolle anziehen</li></ul>
<b>Tampons oder Binden</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Tampons bei Scheideninfektionen</li><li>■ Tampons außerhalb der Regelblutung (machen die Scheide trocken)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Tampons in den ersten 2–3 Tagen der Periode alle 3–6 Stunden wechseln, danach alle 4–8 Stunden</li></ul>
<b>Toilettenpapier</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Toilettenpapier<ul style="list-style-type: none"><li>- mit hohem Holzfaserteil</li><li>- mit antibakteriellen Zusätzen</li></ul></li><li>■ Feuchtes Toilettenpapier</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Weiches Toilettenpapier benutzen</li></ul>

Stichwort	Vermeiden	Richtige Intimhygiene
„Wischtechnik“ auf der Toilette	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Von hinten nach vorn wischen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Von vorn nach hinten wischen</li> </ul>
Haarentfernung im Intimbereich	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Rasur oder Haarentfernung bei Neigung zu einwachsenden Haaren und Follikulitis (Haarbalgentzündung)</li> <li>■ Enthaarungscremes</li> <li>■ Trockenrasur</li> <li>■ Elektrorasur</li> <li>■ Epilieren</li> <li>■ Haarentfernung mit Warm- oder Kaltwachs; hautreizend und sehr schmerzhaft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Erst Haare mit Schere kürzen</li> <li>■ Nassrasur; vorher einschäumen</li> <li>■ Nur frische Klinge verwenden</li> <li>■ Nie gebrauchte Klinge von anderen Personen nehmen</li> <li>■ In Wuchsrichtung der Haare rasieren</li> <li>■ Gründlich abspülen, abtrocknen, eincremen</li> </ul>
Vollbad, Schwimmbad, Whirlpool	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Lange Vollbäder</li> <li>■ Langes Baden im Schwimmbad</li> <li>■ Sitzen in feuchter Wärme (Schwimmbeckenrand)</li> <li>■ Öffentliche Whirlpools, Dampfbäder</li> <li>■ Schwimmbad bei Chloempfindlichkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ nach dem Schwimmen Badeanzug wechseln, gut abtrocknen</li> </ul>
Waschlappen und Handtücher	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wiederholt denselben Waschlappen verwenden</li> <li>■ Mit Partner gemeinsame Waschlappen und Handtücher</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Intimbereich mit den Händen waschen</li> <li>■ oder Einmalwaschlappen verwenden</li> <li>■ oder bei jeder Intimreinigung einen neuen Baumwollwaschlappen benutzen</li> <li>■ Gründlich abtrocknen</li> <li>■ Waschlappen und Handtücher bei mind. 60°C waschen</li> </ul>

Stichwort	Vermeiden	Richtige Intimhygiene
<b>Sexueller Kontakt</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Bei Empfindlichkeit vorher, evtl. auch nachher Creme im äußeren Intimbereich auftragen (z.B. Vagisan® FeuchtCreme)</li> <li>■ Für den Mann: Intimhygiene vor dem Sex, speziell im Bereich der Vorhaut</li> </ul>
<b>Reinigung im Intimbereich</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Alkalische Seifen</li> <li>■ Duschgele mit aggressiven Waschsubstanzen</li> <li>■ Feuchtes Toilettenpapier (Ausnahme: auf Reisen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Spezielle Intimwaschlotion anwenden (z.B. Vagisan® Intimwaschlotion)</li> </ul>
<b>Übertriebene Intimhygiene</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Mehrfach am Tag waschen</li> <li>■ Scheidenspülungen</li> <li>■ Intimsprays</li> <li>■ Harten Wasserstrahl auf den Intimbereich richten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ein- bis zweimal täglich waschen</li> <li>■ Gereizte Haut mit Creme schützen und pflegen</li> </ul>
<b>Konservierungsmittel und Duftstoffe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Intimsprays</li> <li>■ Feuchtes Toilettenpapier</li> <li>■ Stark duftende Intimpflegeprodukte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ beim Kauf von Intimpflegeprodukten auf Inhaltsstoffe und Qualität achten</li> </ul>
<b>Urin- und Stuhlreste</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ gereizte Haut ein- bis zweimal täglich waschen</li> <li>■ darüber hinaus bei gereizter Haut nach jedem Toilettengang nur Wasser zur Reinigung verwenden</li> <li>■ Creme vor und/oder nach jedem Toilettengang auftragen</li> </ul>
<b>Scheidenspülung/ Vaginaldusche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Scheidenspülung</li> <li>■ Vaginalduschen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Nur den äußeren Intimbereich reinigen</li> </ul>
<b>Säureschutzmantel schützen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Alkalische Seifen oder Duschgele mit aggressiven Waschsubstanzen</li> <li>■ Lange Vollbäder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Milde Intimwaschlotion verwenden</li> </ul>

## Scheidentrockenheit/ Trockenheit im Intimbereich

... ein weiteres Thema, das fast jede zweite Frau betrifft, nicht nur in den Wechseljahren!

### Ursachen

In den **Wechseljahren** ist die Trockenheit im Intimbereich – „innen“ (in der Vagina) und „außen“ (an der Vulva) – durch eine abnehmende Produktion von weiblichen Sexualhormonen bedingt (u.a. Östrogene). In der Scheide wird weniger Scheidenflüssigkeit produziert, die Haut wird dünner und verletzlicher. Es handelt sich um ganz normale Vorgänge, die dennoch erhebliche Beschwerden mit sich bringen können.

Das Beschwerdebild der Scheidentrockenheit kennen jedoch auch schon jüngere Frauen, z. B. nach Operationen an der Gebärmutter oder an den Eierstöcken, während der Schwangerschaft und in der Stillzeit, unter der Einnahme der „Pille“. Darüber hinaus können Chemotherapie, Bestrahlung und Medikamente im Zusammenhang mit der Krebsbehandlung Scheidentrockenheit als Nebenwirkung mit sich bringen. Scheidentrockenheit kann auch bei Stress auftreten oder als Nebenwirkung von einigen Arzneimitteln, z. B. gegen Diabetes, Depressionen, Asthma, Endometriose.

### Vagisan® FeuchtCreme

Bei Scheidentrockenheit. Hormonfreie Creme, die Feuchtigkeit UND pflegende Lipide (Fette) zuführt. Mit cremetypischen Eigenschaften lindert Vagisan® FeuchtCreme die Beschwerden durch Trockenheit in der Scheide und im äußeren Intimbereich (Trockenheitsgefühl, Brennen, Juckreiz und Schmerzen).

Bei Bedarf kann Vagisan® FeuchtCreme auch vor dem Intimverkehr angewendet werden, grundsätzlich auch mit Latexkondomen.

Die Creme beeinflusst nicht die Spermienbeweglichkeit.

(Rezeptfrei in Ihrer Apotheke)



## Anzeichen

Beschwerden durch Scheidentrockenheit können die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Das Empfinden von Trockenheit wird häufig begleitet von weiteren Beschwerden, wie Juckreiz, Brennen und Schmerzen im Bereich der **Scheide, des Scheideneingangs und im äußeren Intimbereich**. Vielfach ist durch diese Beschwerden auch der Intimverkehr schmerzhaft.

## Behandlungsmöglichkeiten

Zur Linderung der Beschwerden bei Scheidentrockenheit werden häufig **hormonhaltige** Vaginalcremes oder -zäpfchen eingesetzt. Sie sind rezeptpflichtig. Für Frauen, die keine Hormone anwenden wollen oder dürfen, ist die Anwendung von **hormonfreien** Präparaten eine Alternative (frei verkäuflich in Ihrer Apotheke, z. B. Vagisan® FeuchtCreme oder Vagisan® FeuchtCreme Kombi).

### Vagisan® FeuchtCreme Kombi

(Vaginalzäpfchen und Creme)

Bei Scheidentrockenheit. Das Vagisan® FeuchtCreme Cremolum® ist ein hormonfreies Vaginalzäpfchen, das durch die Wärme der Scheide schmilzt und eine Creme bildet, die das Scheideninnere befeuchtet und zugleich nachhaltig pflegt. Es ist besonders geeignet für Frauen, die die Anwendung eines Applikators als unangenehm empfinden. Mit der Vagisan® FeuchtCreme aus der Tube können nach Bedarf ergänzend der äußere Intimbereich und der Scheideneingang gecremt und gepflegt werden.

(Rezeptfrei in Ihrer Apotheke)



## Ein gesunder Intimbereich

### Canifug® Cremolum® 200 Kombi

Bei Scheidenpilz. Creme für den äußeren Intimbereich und Vaginalzäpfchen (Cremolum®) für die Scheide. Canifug® Cremolum® wird einfach ohne Applikator in die Scheide eingeführt. Das Cremolum® schmilzt nach dem Einführen und bildet zusammen mit der Scheidenflüssigkeit eine Creme, die – neben der antimykotischen Wirkung – zusätzlich einen pflegenden Effekt auf die bei Scheidenpilz oft brennende und juckende Scheidenhaut hat. Vaginalzäpfchen mit dem Wirkstoff Clotrimazol gibt es nur von Canifug® (s. auch S.10).



Wirkstoff: Clotrimazol. Zusammensetzung: 1 Vaginalzäpfchen enthält 200 mg Clotrimazol. 100 g Creme enthalten 2 g Clotrimazol. Sonstige Bestandteile: Vaginalzäpfchen: Cetylstearylalkohol (Ph. Eur.) [pflanzlich], Hartfett, Macrogol-20-glycerolmonostearat, Polyacrylsäure-Natriumsalz. Creme: Benzylalkohol, Cetylpalmitat (Ph. Eur.), Cetylstearylalkohol (Ph. Eur.) [pflanzlich], Natriumcitrat-Dihydrat (E 331), Octyldodecanol (Ph. Eur.), Polysorbat 60, Sorbitanstearat (E 491), gereinigtes Wasser. Anwendungsgebiete: Infektionen der Scheide (Vaginalzäpfchen) und des äußeren Genitalbereichs (Creme) durch Hefepilz. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

### Vagisan® Milchsäure-Bakterien (Vaginalkapseln)

Für eine gesunde Scheidenflora. Enthält 2 Milchsäure-Bakterien-Stämme. Sie haften an den Zellen der Vaginalhaut an, vermehren sich und produzieren u.a. Milchsäure, die sich positiv auf das Scheidenmilieu auswirkt; die natürliche Abwehr gegenüber vaginalen Infektionen wird gestärkt (s. auch S. 15).



Keine Kühlschranklagerung erforderlich.

1 Vaginalkapsel enthält mindestens  $1 \times 10^8$  Lactobacillus gasseri (EB01™) und Lactobacillus rhamnosus (PB01™), wasserfreie Glucose, Hydroxypropylmethylcellulose, Lactitolmonohydrat, Magnesiumstearat, Maisstärke, Titandioxid. Zur Regenerierung und Aufrechterhaltung einer gesunden Vaginalflora durch Wiederherstellung des physiologischen pH-Wertes.

### Vagisan® Milchsäure (Vaginalzäpfchen)

Für ein gesundes Scheidenmilieu. Enthält Milchsäure und sorgt schnell für ein saures Milieu, in dem das Wachstum der „guten“ Milchsäure-Bakterien unterstützt und zugleich die Vermehrung der „krankmachenden“ Erreger ausgebremst wird. So wird ein gesundes Scheidenmilieu aufrechterhalten bzw. wiederhergestellt und vaginalen Infektionen kann vorgebeugt werden (s. auch S. 15).



Keine Kühlschranklagerung erforderlich.

1 Vaginalzäpfchen enthält: 0,167 g (S)-Milchsäure, 0,100 g Natrium-(S)-lactat-Lösung (entspr. 40 mg Milchsäure), Macrogol 1500 und 6000. Zur Erhaltung und Wiederherstellung eines natürlichen pH-Wertes in der Scheide durch Ansäuerung mit Milchsäure.

## Vagisan® FeuchtCreme

Bei Scheidentrockenheit. Hormonfreie Creme, die Feuchtigkeit UND pflegende Lipide (Fette) zuführt. Mit cremetypischen Eigenschaften lindert Vagisan® FeuchtCreme die Beschwerden durch Trockenheit in der Scheide und im äußeren Intimbereich (Trockenheitsgefühl, Brennen, Juckreiz und Schmerzen). Bei Bedarf kann Vagisan® FeuchtCreme auch vor dem Intimverkehr angewendet werden, grundsätzlich auch mit Latexkondomen. Die Creme beeinflusst nicht die Spermienbeweglichkeit (s. auch S. 20).

Aqua, benzyl alcohol, cetearyl alcohol, cetyl palmitate, lactic acid, octyldodecanol, polysorbate 60, sodium lactate, sorbitan stearate. Bei Scheidentrockenheit.



## Vagisan® FeuchtCreme Kombi

(Vaginalzäpfchen und Creme)

Bei Scheidentrockenheit. Das Vagisan® FeuchtCreme Cremolum® ist ein hormonfreies Vaginalzäpfchen, das durch die Wärme der Scheide schmilzt und eine Creme bildet, die das Scheideninnere befeuchtet und zugleich nachhaltig pflegt. Es ist besonders geeignet für Frauen, die die Anwendung eines Applikators als unangenehm empfinden.

Mit der Vagisan® FeuchtCreme aus der Tube können nach Bedarf ergänzend der äußere Intimbereich und der Scheideneingang gecremt und gepflegt werden. (s. auch S. 20)

Vagisan® FeuchtCreme: aqua, benzyl alcohol, cetearyl alcohol, cetyl palmitate, lactic acid, octyldodecanol, polysorbate 60, sodium lactate, sorbitan stearate. Bei Scheidentrockenheit.

Vagisan® FeuchtCreme Cremolum® (Vaginalzäpfchen): calcium lactate, cetearyl alcohol, hydrogenated cocoglycerides, lactic acid, PEG-20 glyceryl stearate, sodium carbomer. Bei Scheidentrockenheit.



## Vagisan® Intimwaschlotion

Zur Intimpflege. Milde Waschsubstanzen reinigen sanft den äußeren Intimbereich, Milchsäure sorgt für einen hautfreundlichen pH-Wert von ca. 5. So wird bei der Anwendung der natürliche Säureschutzmantel der Haut geschont. Aufbereitete Naturmolke und Milchsäure unterstützen die hauteigene Mikroflora und sorgen damit für die Erhaltung eines abwehrstarken Milieus. Der Zusatz von Kamillenextrakt beruhigt die Haut. Für alle Frauen zur täglichen Anwendung geeignet – in jeder Altersgruppe, in der Schwangerschaft und auch während einer Scheideninfektion.

Aqua, sodium laureth sulfate, sodium cocoamphoacetate, cocamide dea, PEG-7 glyceryl cocoate, whey powder, propylene glycol, chamomilla recutita, disodium laureth sulfosuccinate, lactic acid, sodium chloride, parfum, potassium sorbate, sodium benzoate. Zur Reinigung des äußeren Intimbereichs.



**Vagisan® und Canifug® erhalten Sie in Ihrer Apotheke.**

# Vagisan®

für einen gesunden Intimbereich

# Canifug®

bei Scheidenpilz



Sollten Sie Fragen oder Wünsche haben,  
können Sie uns gerne eine E-Mail schicken  
oder anrufen:

[info@vagisan.de](mailto:info@vagisan.de)

Service-Telefon: 0180 / 254 66 52

DR·WOLFF

Dr. August Wolff GmbH & Co. KG Arzneimittel  
33532 Bielefeld  
[www.vagisan.de](http://www.vagisan.de)