

# Tipps für die Intime Selbstfürsorge

Auch wenn es nicht immer offensichtlich ist, können verschiedene Faktoren und Verhaltensweisen Beschwerden im Intimbereich verursachen und/ oder sogar verschlimmern. Dies beeinflusst Ihre Intimgesundheit:



- Hormonelle Veränderungen
- Lebensführung & Ernährung
- Medikamenteneinnahme
- Reinigung & Pflege des Intimbereiches
- Grunderkrankungen
- Sexualverhalten

## Wie kann ich meine Gesundheit im Intimbereich fördern?

Sie können Ihre Intimgesundheit durch verschiedene Maßnahmen unterstützen und negative Einflüsse minimieren:

### 1. Regelmäßige und ausgewogene Intimhygiene

- Reinigen Sie den äußeren Intimbereich einmal täglich mit lauwarmem Wasser und tupfen Sie ihn trocken.
- Verwenden Sie pH-Hautneutrale Produkte mit pflegenden Inhaltsstoffen.
- Tragen Sie atmungsaktive, gutschitzende Unterwäsche, um Hautreizungen zu vermeiden.
- Nutzen Sie Hygieneartikel entsprechend der Blutungsstärke und wechseln Sie diese regelmäßig. Denken Sie daran, Tampons saugen auch Vaginalflüssigkeit auf, so kann die Entfernung bei einer geringeren Blutung unangenehm werden.
- Verwenden Sie keine vaginalen Spülungen und Intimdeos.
- Pflegen Sie die Haut mit einer geeigneten Pflegecreme nach der Intimrasur.

### 2. Unterstützen Sie Ihre Vaginalflora

Unterstützen Sie Ihre natürliche Vaginalflora durch regelmäßige Ansäuerung des vaginalen Milieus oder die Anwendung von Präparaten mit Milchsäurebakterien.

- Wenden Sie eine Milchsäurekur (Gel, Zäpfchen) über 5 bis 7 Tage bei erhöhtem vaginalen pH an z.B. nach einer bakteriellen Vaginose, in der Schwangerschaft & Stillzeit
- Nutzen Sie die Milchsäurekur regelmäßig monatlich über 2-3 Tage nach der Menstruation bei der Neigung zu bakterieller Vaginose oder Blasenentzündung
- Bei Einnahme eines Antibiotikums: Beginnen Sie bereits während der Einnahme mit der Milchsäurekur über 5-7 Tage. Bei längerer Antibiotika-Therapie können Sie im Anschluss ein orales Präparat mit Laktobazillen über einige Wochen einnehmen.
- Bei wiederkehrenden Infektionen oder langer Antibiotikatherapie ist die Zufuhr von Laktobazillen sinnvoll, oral oder vaginale Präparate.

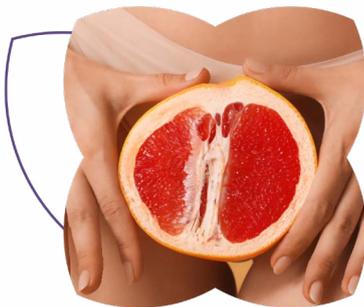
Messen Sie  
den vaginalen pH  
einfach selbst  
mit Teststreifen  
aus der Apotheke  
oder Drogerie.

### 3. Lebensführung & Ernährung

- Vermeiden Sie stark verarbeitete Lebensmittel und übermäßigen Zucker.
- Essen Sie viel Obst, Gemüse, Nüsse und Vollkornprodukte. Fermentierte Lebensmittel wie z. B. Joghurt unterstützen Sie gesunde Darm- und Vaginalflora.
- Achten Sie auf Ihre Flüssigkeitszufuhr und trinken Sie ausreichend Wasser.
- Bewegung wirkt sich ebenfalls positiv auf Ihre Intimgesundheit aus. Optimal sind 150 Minuten pro Woche oder 30 Minuten an 5 Tagen pro Woche.

**Natürlich & wichtig  
Laktobazillen  
gelangen vom Darm  
(Reservoir) über die  
Haut im Analbereich  
& Vulva  
in die Vagina.**

### Wissenswert: Die natürliche Schutzfunktionen von Vulva & Vagina



Die natürlichen Formen der Vulva (äußerer Intimbereich), eine intakte Haut und deren natürliche Besiedlung mit Mikroorganismen sowie der vaginale Ausfluss tragen zur Intimgesundheit bei. Die großen und kleinen Schamlippen bilden eine erste physische Schutzbarriere vor äußeren Einflüssen. Die Haut im äußeren Intimbereich besitzt Talgdrüsen, deren Fett die oberste Hautschicht vor Austrocknung schützt. So bleibt die Haut elastisch und geschmeidig. Schweißdrüsen und die Intimbehaarung beeinflussen das „gesunde Klima“ im Intimbereich. Auch die Vagina, der innere Intimbereich, reinigt sich selbst durch natürlichen Ausfluss, der unerwünschte Keime ausspült. In einer gesunden Vaginalflora dominieren

Laktobazillen (Milchsäurebakterien), die durch die Bildung von Milchsäure einen sauren vaginalen pH-Wert erzeugen. Eine hohe Anzahl an Milchsäurebakterien als auch ein stabiles saures Milieu bieten einen Schutz vor der Vermehrung unerwünschter Keime.

### Vulvo-vaginale Trockenheit („Scheidentrockenheit“)

Ein ausreichender Östrogenspiegel sorgt für eine mehrschichtige, gut durchblutete und befeuchtete Vaginalhaut. Dies gilt auch für den äußeren Intimbereich. Ein Mangel führt zu einer dünnen, empfindlichen und trockenen Haut im Intimbereich mit Beschwerden wie Juckreiz, Brennen und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr. Mit fortschreitendem Mangel werden Beschwerden intensiver. Besonders Frauen während und nach den Wechseljahren sind betroffen.

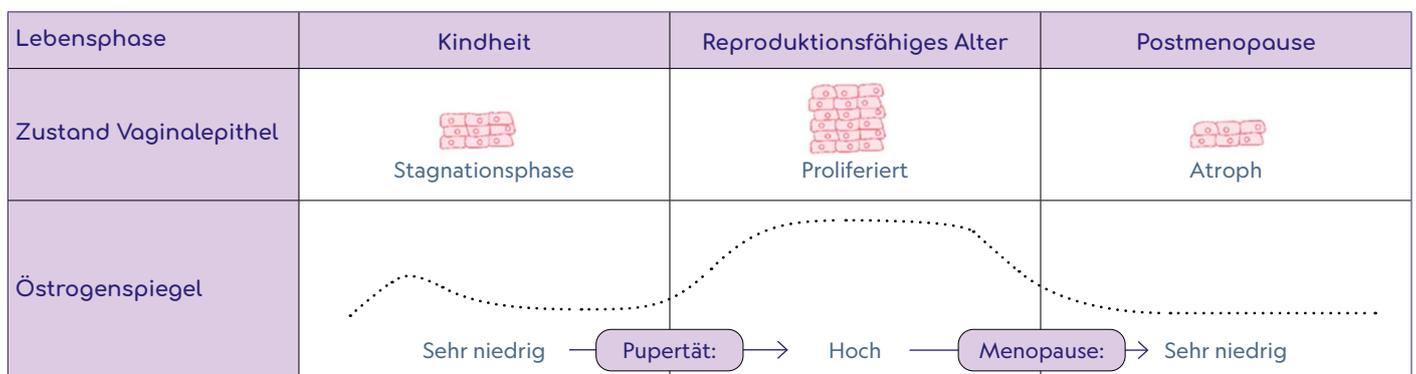
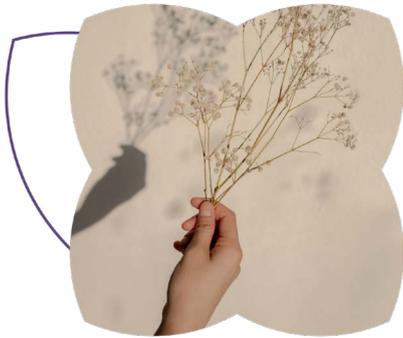


Abbildung 1: Schematische Darstellung der Veränderungen der Vaginalhaut

## Tipps bei Scheidentrockenheit

Mit hormonfreien, befeuchtenden und pflegenden Gelen, Cremes oder Vaginalzäpfchen („Ovula“) lassen sich die Beschwerden lindern. Bewährt haben sich Präparate mit Hyaluronsäure allein oder in Kombination mit rückfettenden Lipiden (z.B. pflanzliche Öle), die die Hautschutzbarriere stärken und so die Austrocknung verringern.



- Tragen Sie die Gele/Creme dünn 1-2mal täglich, bei Bedarf auch mehrmals am Tag, auf den äußeren Intimbereich auf. Frauen nach den Wechseljahren benötigen eine reichhaltigere Pflege mit rückfettenden Lipiden, also lieber Creme als Gel.
- Für die Erleichterung des Geschlechtsverkehrs tragen Sie etwas Gel/ Creme im Scheideneingang vor dem Sex auf. Verhüten Sie mit Kondomen nutzen Sie ein Gel auf Wasserbasis.
- Für vaginale Beschwerden führen Sie 1xtäglich ein Ovulum ein oder entlassen Sie etwas Gel/Creme mit dem beiliegenden Applikator in die Scheide.
- Besuchen Sie regelmäßig die/den Frauenärztin/Frauenarzt, auch falls es nötig ist die Behandlung anzupassen z.B. durch eine lokale Hormonbehandlung.

### Fazit

Mit bewusster Pflege und einem gesunden Lebensstil können Sie Ihre Intimgesundheit aktiv positiv beeinflussen. Achten Sie auf Ihre Ernährung, Hygiene und die Verwendung von geeigneten Pflegeprodukten, um Beschwerden vorzubeugen und Ihr Wohlbefinden zu steigern.