

Tipps für einen gesunden Intimbereich:

- Benutzen Sie weiches Toilettenpapier (von vorne nach hinten wischen).
- Vermeiden Sie Scheidenspülungen und Vaginalduschen.
- Reinigen Sie den Intimbereich sanft mit einer speziellen Intimwaschlotion (z. B. Vagisan Intimwaschlotion), damit der Säureschutzmantel der Haut nicht gestört wird.
- Verwenden Sie Einlagen ohne Duftstoffe und Kunststoff-folien.
- Verwenden Sie bei einer Intimirasur nie gebrauchte Klingen und rasieren Sie nass unter Verwendung von Rasierschaum.
- Vollbäder und langes Baden im Schwimmbad, Dampfbäder und Whirlpools möglichst meiden.
- Tragen Sie Baumwollslips und waschen Sie diese bei 60 °C.

Tipp: Halten Sie Ihre Vaginalschleimhaut gesund!

Gesunde Schleimhäute sind wichtig im Zusammenhang mit der Abwehr von schädlichen Einflüssen, z.B. fremden Keimen. Deshalb ist es speziell in Zeiten besonderer Belastung sinnvoll, den Körper und die Funktion der Schleimhäute, auch die der Vaginalschleimhaut, zu unterstützen und auf diese Weise zur Gesunderhaltung beizutragen.

Vagisan Biotin-Lacto ist ein **Nahrungsergänzungsmittel** in Kapselform mit Biotin und Milchsäure-Bakterien. Durch Biotin unterstützt Vagisan Biotin-Lacto die Gesunderhaltung der Schleimhäute, zu denen auch die Vaginalschleimhaut gehört.

Die Einnahme von einer Kapsel täglich über 30 Tage mit einem Glas Wasser kann u.a. in Zeiten von besonderer Belastung sinnvoll sein, z.B.:



- bei Medikamenten-einnahme (wie Antibiotika)
- bei negativem Stress
- in der Schwangerschaft

keine Kühlschranks-lagerung erforderlich

Im Überblick alle Vagisan-Produkte

Anwendungsbereich

Vagisan FeuchtCreme

- Creme³
- Cremolum³ (Vaginalzäpfchen)
- Kombi³ (Vaginalzäpfchen + Creme)

Scheidentrockenheit

(Trockenheitsgefühl, Brennen, Juckreiz, kleine Verletzungen, Schmerzen beim Intimverkehr)

Vagisan Myko Kombi^{4*}

- 1 Vaginalzäpfchen (Cremolum-Galenik) + 20 g Creme

Scheidenpilz

(Meistens Juckreiz, Brennen, Rötungen; nicht riechender weißlich-bröckeliger Ausfluss)

Vagisan Myko Kombi 3 Tage^{4*}

- 3 Vaginalzäpfchen (Cremolum-Galenik) + 20 g Creme

Vagisan sept Vaginalzäpfchen^{4**}

- Vaginalzäpfchen

Vaginales Antiseptikum bei Scheideninfektionen

Vagisan Milchsäure³

- Vaginalzäpfchen

Vorbeugung von wiederkehrenden Scheideninfektionen

Ansäuerung des Scheidenmilieus nach der Menstruation und nach dem Intimverkehr, bei Neigung zu Bakterieller Vaginose

Vagisan Milchsäure-Bakterien³

- Vaginalkapseln

Regeneration/Wiederaufbau der Scheidenflora bei wiederkehrenden Scheidenpilz-Infektionen

Wiederaufbau der Scheidenflora nach Antibiotika-Einnahme

Vagisan Biotin-Lacto⁵

- 30 Kapseln zur **oralen** Einnahme
- Nahrungsergänzungsmittel

Unterstützt durch Biotin die Gesunderhaltung der Schleimhäute. Dazu gehört auch die Vaginalschleimhaut.

Vagisan Schutz-Salbe⁶

- Salbe

Atmungsaktiver Schutz vor Scheuern und Wundsein. Beruhigt gereizte Haut.

Vagisan Intimwaschlotion⁶

- Waschlotion

Zur täglichen Intimpflege

SafeCup⁷ Vagisan

- Menstruationstasse

Der neue Trend für die Periode

VagisanCare

- Dusch-Schaum⁶
- Shaving-Balsam⁶
- Creme-Gleitgel³

**Zur täglichen sanften Intimpflege
Zur sanften Intimirasur und danach, beugt Rasierpickelchen vor
Zur Erleichterung des Intimverkehrs**

Alle Vagisan-Produkte erhalten Sie rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

* Vagisan Myko Kombi/Vagisan Myko Kombi 3 Tage. Wirkstoff: Clotrimazol. Anwendungsgebiete: Hefepilzinfektionen der Scheide und des äußeren Genitalbereichs (meist durch Candida albicans). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
** Vagisan sept Vaginalzäpfchen mit Povidon-Iod. Wirkstoff: Povidon-Iod. Anwendung: Iod-empfindliche spezifische und unspezifische vaginalen Infektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
3 Medizinprodukt | 4 Arzneimittel | 5 Nahrungsergänzungsmittel | 6 Kosmetikum | 7 Bedarfsgegenstand

Vagisan-Ratgeber:

Scheideninfektionen



Wiederkehrenden Scheideninfektionen vorbeugen

Vagisan

Der natürliche Schutz des Intimbereichs

Wie die Haut bildet auch die Vaginalschleimhaut eine wichtige Barriere zum Schutz vor Keimen. Abgesehen davon, dass die Vaginalschleimhaut die Scheide von innen auskleidet, bietet sie die optimale Umgebung für die Besiedlung mit besonderen Bakterien, den Milchsäure-Bakterien (auch Laktobazillen oder Döderlein-Bakterien genannt). **Milchsäure-Bakterien** sind besonders wichtig für eine gesunde Scheidenflora. Sie produzieren – wie der Name schon sagt – **Milchsäure** und sorgen damit in der Scheide für ein **optimales saures Milieu** mit einem pH-Wert (Säurewert) von **3,8 bis 4,4**. Dieses selbst „produzierte“ Milieu ist für die Milchsäure-Bakterien ideal. „Krankmachende“ Erreger hingegen fühlen sich in einem sauren Milieu nicht wohl und können sich dort nur schlecht vermehren.

Milchsäure-Bakterien und die von ihnen produzierte Milchsäure stellen also zusammen mit einer gesunden Vaginalschleimhaut einen **natürlichen Infektionsschutz** dar.

Leider kann die natürliche Scheidenflora durch vielfältige Einflüsse gestört werden. Insbesondere die **Einnahme von Antibiotika** kann nicht nur krankmachende Bakterien erfassen, sondern leider auch die notwendigen Milchsäure-Bakterien. Fehlen diese oder sind diese in zu geringer Anzahl vorhanden, wird zu wenig Milchsäure produziert. Die Folge: Der pH-Wert in der Scheide steigt und unerwünschte, potenziell krankmachende Erreger können sich über ein gesundes Maß hinaus vermehren.

Außerdem können auch basische Körperflüssigkeiten wie z.B. **Blut** (Menstruation) oder **Sperma** zu einer vorübergehenden Erhöhung des pH-Wertes in der Scheide führen. Auch **Hormonschwankungen** während einer **Schwangerschaft** oder in den **Wechseljahren** sowie Schwächungen des Immunsystems durch **Stress** können die Scheidenflora negativ beeinflussen.

In allen Fällen steigt das Risiko für eine Scheideninfektion. Zu den am häufigsten auftretenden Scheideninfektionen, bei denen das natürliche Gleichgewicht der Scheidenflora gestört ist, zählen der **Scheidenpilz** und die sogenannte **Bakterielle Vaginose**.

Scheidenpilz-Infektionen

Hefepilze in geringer Anzahl sind natürlicher Bestandteil einer gesunden Scheidenflora. Verschiebt sich allerdings das natürliche Gleichgewicht der Vaginalflora, können sich die Pilze übermäßig vermehren. In der Folge kann es zu einer Scheidenpilz-Infektion kommen.

Scheidenpilz kommt bei Frauen sehr häufig vor. Man schätzt, dass drei Viertel aller Frauen mindestens ein Mal in ihrem Leben davon betroffen sind. Manche Frauen leiden regelmäßig unter wiederkehrenden Scheidenpilz-Infektionen. Besonders häufig tritt eine Pilzinfektion außerdem nach einer Antibiotika-Therapie, z.B. gegen Bronchitis, auf.

An diesen typischen Symptomen können Sie eine Scheidenpilz-Infektion erkennen:

- ✓ Juckreiz, Brennen im Intimbereich
- ✓ Weiß-gelblicher, nicht riechender, bröcklicher Ausfluss (erinnert an Hüttenkäse)
- ✓ Rötungen, vor allem im äußeren Intimbereich und im Scheideneingang

In jedem Fall sollte eine Scheidenpilz-Infektion medikamentös behandelt werden, da die Erkrankung nicht von alleine heilt. Zur Therapie steht z.B. **Vagisan Myko Kombi*** zur Verfügung; 1-Tages-Zäpfchen plus Creme für eine Woche.

Zur Vorbeugung: Bei Neigung zu wiederholter Scheidenpilz-Infektion oder nach einer Antibiotika-Therapie können Sie eine gestörte Scheidenflora mit Vagisan Milchsäure-Bakterien regenerieren.



Vagisan

Milchsäure-Bakterien

Vaginalkapseln

keine Kühlschrankschlagerung erforderlich

- Zur Regeneration/Wiederherstellung einer gestörten Scheidenflora
- In der Nachbehandlung von Scheidenpilz
- Nach Antibiotika-Therapie (z.B. gegen Bronchitis)

Bakterielle Vaginose

Bei der Bakteriellen Vaginose handelt es sich um ein starkes Ungleichgewicht der Scheidenflora. Krankmachende Erreger, wie z.B. der Keim Gardnerella vaginalis, vermehren sich übermäßig und verdrängen die „guten“ Milchsäure-Bakterien. In der Folge steigt der pH-Wert der Scheide an, weil weniger Milchsäure-Bakterien vorhanden sind, die Milchsäure produzieren.

Bei dem Verdacht auf eine Bakterielle Vaginose sollten Sie unbedingt Ihre Ärztin/Ihren Arzt aufsuchen, denn üblicherweise wird diese mit verschreibungspflichtigen Arzneimitteln behandelt.

Zur Vorbeugung: Bei Neigung zu wiederkehrender Bakterieller Vaginose ist es empfehlenswert, die Scheidenflora durch eine schnelle Ansäuerung mit Vagisan Milchsäure zu unterstützen.



Vagisan

Milchsäure

Vaginalzäpfchen

keine Kühlschrankschlagerung erforderlich

- Zur Stabilisierung einer gestörten Scheidenflora
- Zur Vorbeugung von wiederkehrender Bakterieller Vaginose
- Nach Menstruation und Intimverkehr
- In der Schwangerschaft

An diesen typischen Symptomen können Sie eine Bakterielle Vaginose erkennen:

- ✓ Dünnflüssiger, weiß-grülicher Ausfluss
- ✓ Unangenehmer „fischiger“ Geruch
- ✓ Oftmals keine weiteren spürbaren Symptome

*Rezeptfrei in der Apotheke. Bitte beachten Sie die Pflichtangaben auf der Rückseite.