

## 10 Tipps für einen gesunden äußeren Intimbereich:

1. Keine übertriebene Intimhygiene (1- bis 2-mal täglich waschen reicht)
2. Alkalische Seifen und Duschgele mit aggressiven Waschsubstanzen meiden (verwenden Sie z. B. Vagisan Intimwaschlotion)
3. Scheidenspülungen und Vaginalduschen meiden (nur den äußeren Intimbereich reinigen)
4. Intimbereich mit den Händen waschen oder Einmalwaschlappen verwenden
5. Lange Vollbäder und langes Baden im Schwimmbad, Dampfbäder und Whirlpools möglichst meiden
6. Bei einer Intimirasur immer eine frische Klinge verwenden, nass und mit Rasierschaum rasieren
7. Tragen Sie Baumwollslips und waschen Sie diese bei 60 °C
8. Verwenden Sie Einlagen ohne Duftstoffe und Kunststoffolie
9. Weiches Toilettenpapier benutzen und von vorne nach hinten wischen
10. Gereizte Haut nach dem Waschen und nach dem Toilettengang pflegen (z. B. mit Vagisan Schutz-Salbe)



### Im Überblick alle Vagisan-Produkte

### Anwendungsbereich

#### Vagisan FeuchtCreme

- Creme<sup>3</sup>
- Cremolum<sup>3</sup> (Vaginalzäpfchen)
- Kombi<sup>3</sup> (Vaginalzäpfchen + Creme)

#### Scheidentrockenheit

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

#### Vagisan Myko Kombi<sup>4\*</sup>

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

#### Scheidenpilz

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

#### Vagisan Myko Kombi 3 Tage<sup>4\*</sup>

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

#### Vagisan sept Vaginalzäpfchen<sup>4\*\*</sup>

- Vaginalzäpfchen

#### Vaginales Antiseptikum bei Scheideninfektionen

#### Vagisan Milchsäure<sup>3</sup>

- Vaginalzäpfchen

#### Vorbeugung von wiederkehrenden Scheideninfektionen

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

#### Vagisan ProbioFlora Milchsäure-Bakterien<sup>4\*\*\*</sup>

- Vaginalkapseln

#### Zur Nachbehandlung von Scheideninfektionen

Zur Normalisierung der gestörten Vaginalflora nach Antibiotikabehandlung einer bakteriellen Vaginose (bakterielle Scheideninfektion)

Zur Aufrechterhaltung der normalen Vaginalflora bei wiederkehrenden Scheideninfektionen

#### Vagisan Biotin-Lacto<sup>5</sup>

- 30 Kapseln zur oralen Einnahme

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

Nahrungsergänzungsmittel

#### Vagisan Schutz-Salbe<sup>6</sup>

- Salbe

Atmungsaktiver Schutz vor Scheuern und Wundsein. Beruhigt gereizte Haut.

#### Vagisan Intimwaschlotion<sup>6</sup>

- Waschlotion

Zur täglichen Intimpflege

#### VagisanCare

- Dusch-Schaum<sup>6</sup>
- Shaving-Balsam<sup>6</sup>
- Creme-Gleitgel<sup>3</sup>

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.  
\*\*\* Vagisan ProbioFlora Milchsäure-Bakterien. Zur Normalisierung der gestörten Vaginalflora nach Antibiotikabehandlung einer bakteriellen Vaginose sowie zur Aufrechterhaltung der normalen Vaginalflora bei wiederkehrenden vaginalen Infektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.  
Dr. August Wolff GmbH & Co. KG Arzneimittel, Sudbrackstraße 56, 33611 Bielefeld  
3 Medizinprodukt | 4 Arzneimittel | 5 Nahrungsergänzungsmittel | 6 Kosmetikum

## Vagisan-Ratgeber: Schutz und Pflege des Intimbereichs



## Den äußeren Intimbereich schützen und pflegen

## Den äußeren Intimbereich schützen und pflegen

Bei einer gesunden Intimhygiene gilt insbesondere der Grundsatz: Nicht übertreiben!

Es ist leider eine fälschliche Annahme, dass jedes Hautproblem und jede Störung im Intimbereich auf mangelnde Hygiene zurückzuführen ist. Ganz im Gegenteil, durch übertriebene oder falsche Hygiene kann es im äußeren Intimbereich zu Irritationen kommen.

Die Haut des äußeren Intimbereichs ist mit einer natürlichen Keimflora besiedelt, zu der auch Milchsäure-Bakterien (Laktobazillen) gehören. Außerdem bildet die Haut aus hauteigenen Fetten und feuchtigkeitsbindenden Stoffen einen schützenden Film, den sogenannten **Hydrolipidfilm**. Weil dieser Film einen sauren pH-Wert von etwa 5,0 bis 5,5 aufweist, spricht man auch vom **Säureschutzmantel** der Haut.



Werden zur Reinigung des äußeren Intimbereichs z.B. **stark entfettende Waschsubstanzen** verwendet, wird der Haut Fett entzogen und der Säureschutzmantel der Haut zerstört. Auch **alkalische Seifen** und **Duschgele mit aggressiven Waschsubstanzen** 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 sich die Haut jedoch nicht schnell genug regenerieren und reagiert häufig mit **Hautirritationen** (Hautreizungen wie Rötung, Jucken, Brennen). Wenn z.B. zur Reinigung des äußeren Intimbereichs Hygieneprodukte verwendet werden, die die Haut stark beanspruchen, kann dies zu einer Störung des Säureschutzmantels führen. Auf der so geschädigten Haut können sich **Infektionserreger** leichter ansiedeln, ausbreiten und auch in die Scheide gelangen.

So findet 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 Säureschutzmantel und damit auch den Haut- und Infektionsschutz wiederherzustellen. Die richtige Intimpflege ist daher besonders wichtig.

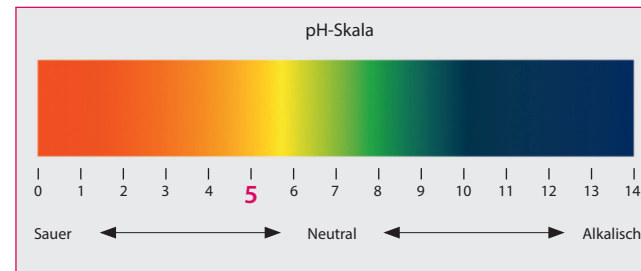
## Vagisan Intimwaschlotion

Zur täglichen Intimhygiene

Störungen im äußeren Intimbereich können sich auf die gesunde Scheide auswirken und umgekehrt. In erster Linie geht es bei der Intimhygiene darum, die Haut nicht zu stark zu entfetten und den natürlichen Säureschutzmantel mit einem **pH-Wert von ca. 5** zu erhalten.



Untersuchungen zeigen, dass der pH-Wert mit zunehmendem Lebensalter noch ansteigt. Dadurch kann die Fähigkeit der Haut, Bakterien abzuwehren, vermindert sein. Hautreinigungsprodukte für den äußeren Intimbereich sollten deshalb **altersunabhängig** auf einen pH-Wert von ca. 5 und nicht höher eingestellt sein, um den natürlichen Säureschutzmantel der Haut nicht unnötig zu belasten.



Mit der Vagisan Intimwaschlotion helfen Sie Ihrem Intimbereich, gesund zu bleiben. **Milde Waschsubstanzen** reinigen wirksam und dennoch schonend die Haut im äußeren Intimbereich. **Milchsäure** sorgt für einen hautfreundlichen **pH-Wert von ca. 5**. Der Zusatz von **Kamillenextrakt** beruhigt die Haut. **Vagisan Intimwaschlotion eignet sich für alle Frauen jeden Alters.**

- pH 5 – für alle Altersgruppen
- Unterstützt bei der Vorbeugung von Scheideninfektionen
- Während der Behandlung von Scheideninfektionen
- In der Schwangerschaft



## Vagisan Schutz-Salbe

Schutz vor Scheuern und Wundsein

Wundsein im Intimbereich – ein Thema für viele Frauen. Solche Hautreizungen können entstehen, wenn z.B. **Harn oder Schweiß** auf die Haut einwirkt oder wenn die Haut **Reibung** ausgesetzt ist, z.B. durch eng anliegende Kleidung oder durch sportliche Aktivität. Außerdem kann eine **falsche oder übertriebene Intimhygiene** Hautreizungen im äußeren Intimbereich begünstigen.

Die Vagisan Schutz-Salbe kann helfen, Hautreizungen im äußeren Intimbereich entgegenzuwirken.



Ist Ihre Haut bereits gereizt, kann Vagisan Schutz-Salbe zur Linderung der Beschwerden beitragen. Für einen pflegenden und hautberuhigenden Effekt wurden dieser Formulierung **Öle und Wachse** natürlichen Ursprungs sowie natürlicher **Ingwerextrakt** und naturidentische Substanzen aus **Hafer und Kamille** beigefügt.

Vagisan Schutz-Salbe enthält **keine Mineralfette** (wie z.B. Vaseline, Paraffin) und **keine Silikone**. Diese können zwar die Haut schützen, wirken jedoch oft auch okklusiv – das heißt, sie bilden einen Film auf der Haut, der einen Feuchtigkeitsstau begünstigen kann. **Vagisan Schutz-Salbe lindert und schützt atmungsaktiv.**

- Schützt die Haut im äußeren Intimbereich vor Feuchtigkeit und Wundscheuern
- Bildet einen wasserabweisenden Schutzfilm und lässt die Haut trotzdem „atmen“
- Beruhigt und pflegt gereizte Haut
- OHNE Silikone und Mineralfette (z.B. Vaseline, Paraffin)

