

„Ich vertraue Vagisan*“



* Symbolfoto. Abbildung repräsentiert die Zielgruppe

Ein gesunder Intimbereich

Infos und Tipps
für jede Frau

DR·WOLFF

► Inhaltsverzeichnis

■ Der gesunde Intimbereich	4
- Scheide und äußerer Intimbereich – „innen“/„außen“	4
- Gesunde Vaginalschleimhaut und Scheide	5
- Gesunder äußerer Intimbereich	5
■ Störungen der Scheidenflora und Scheideninfektionen	6
- Mögliche Einflüsse, die das Scheidenmilieu stören können	6
- Infektionen, Erreger und Übertragungswege	8
- Bakterielle Vaginose	9
- Scheidenpilz-Infektion	11
■ Äußerer Intimbereich	13
- Einflüsse, die zu Hautreizungen führen können	14
■ Vorbeugen hilft	17
- Scheidenflora wieder aufbauen	17
- Scheidenflora unterstützen	18
- Richtige Intimhygiene	18
■ Gesunderhaltung der Schleimhäute	22
■ Scheidentrockenheit/Trockenheit im Intimbereich	23
■ Periode – Menstruationstasse	25
■ Vagisan auf einen Blick	26

► **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“.

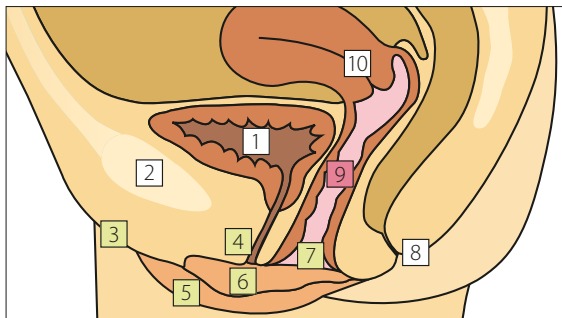
Ihr
Vagisan-Team

► Der gesunde Intimbereich

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

Die verschiedenen Zonen des Intimbereichs bilden eine Einheit und verfügen normalerweise 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.



Intimbereich („außen“)

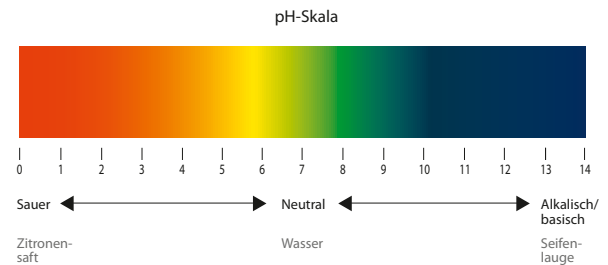
Scheide/Vagina („innen“)

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

Gesunde Vaginalschleimhaut und Scheide

Eine gesunde Haut, zu der auch die **Vaginalschleimhaut** zählt, ist eine wichtige Barriere zum Schutz vor Keimen. Diese Barriere entsteht zum einen dadurch, dass die Vaginalschleimhaut die Scheide von innen auskleidet. Zum anderen bietet die Vaginalschleimhaut auch eine optimale Umgebung für die Besiedlung mit besonderen Bakterien, den **Milchsäure-Bakterien** (auch Laktobazillen oder Döderlein-Bakterien genannt). Eine gesunde Vaginalschleimhaut versorgt die Milchsäure-Bakterien mit Nährstoffen, sodass diese die Scheide besiedeln können. Milchsäure-Bakterien sind wesentlicher Bestandteil der natürlichen Scheidenflora. Sie produzieren – wie der Name schon sagt – Milchsäure und schaffen damit in der Scheide ein optimales **saures Milieu** mit einem pH-Wert (Säurewert) von 3,8 bis 4,4.

Diese Umgebung (Nährstoffe und pH-Wert) 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 bilden also gemeinsam mit einer gesunden Vaginalschleimhaut einen **natürlichen Infektionsschutz** in der Scheide.

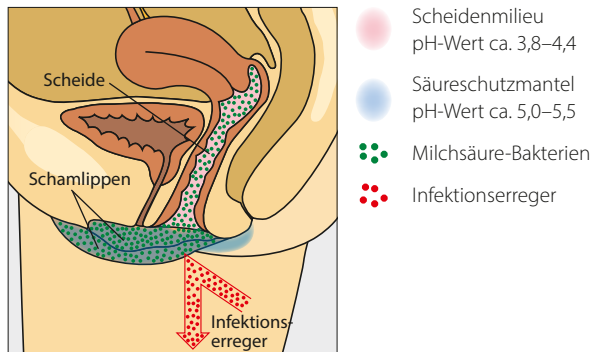


Gesunder äußerer Intimbereich

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 sog. **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“



► Störungen der Scheidenflora und Scheideninfektionen

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 Einflüsse, die das Scheidenmilieu stören können

■ **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 z.B. die Milchsäure-Bakterien) werden u. U. von dem Antibiotikum miterfasst. Dann haben „krankmachende“ Erreger (z.B. 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 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. Allerdings sind solche Spülungen 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. Normalerweise gleicht die Milchsäure, die von den Milchsäure-Bakterien in der gesunden Scheide produziert wird, 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 mithilfe 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 nachstehenden Tabelle aufgelistet), muss Ihre Ärztin/Ihr Arzt Ihnen das mitteilen. In einem solchen Fall muss unbedingt auch 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 Darmente 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 überhandnehmen
- Bei Brennen oder Schmerzen während des Wasserlassens
- Bei Blutspuren am Toilettenpapier nach dem Stuhlgang
- Bei allen Beschwerden im Intimbereich, wenn Sie schwanger sind

Bakterielle Vaginose

Bei der sog. bakteriellen Vaginose (Scheideninfektion) handelt es sich um 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 an einem vermehrten, dünnflüssigen 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 von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt verschrieben werden. Die Therapie kann 1–7 Tage dauern, je nachdem in welcher Dosierung das Medikament verordnet wird.

Scheideninfektionen vorbeugen

Viele Frauen haben häufiger als 3- bis 4-mal im Jahr eine bakterielle Scheideninfektion. Um ein gesundes und damit abwehrstarkes Scheidenmilieu aufrechtzuerhalten bzw. wiederherzustellen, kann die Anwendung von Milchsäure und/oder Milchsäure-Bakterien sinnvoll sein. Lesen Sie hierzu Seite 17.

Vagisan Milchsäure

Vagisan Milchsäure-Bakterien

- Keine Kühlschrankschlagerung erforderlich
- Ohne Rezept
- In Ihrer Apotheke



Scheidenpilz-Infektion

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 Darmtrakt in einem „gesunden“ Gleichgewicht mit anderen Keimen existieren. Erst wenn dieses Gleichgewicht gestört wird, 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.

Wenn Sie diese Anzeichen zum ersten Mal bei sich bemerken, sollten Sie auf jeden Fall mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt sprechen. In der Schwangerschaft sollten Sie mit allen Beschwerden eine Ärztin/einen Arzt aufsuchen.

Behandlungsmöglichkeiten

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. Eine Scheidenpilz-Infektion 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, empfiehlt sich die gleichzeitige Behandlung beider Bereiche, z.B. mit 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. Die Behandlung mit dem Wirkstoff Clotrimazol in der Scheide gibt es als 1- oder 3-Tagestherapie (rezeptfrei in Ihrer Apotheke) oder als 6-Tagestherapie (auf Rezept).

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 vom Pilz betroffenen Bereiche. Auch tiefer gelegene Pilze werden so erreicht. Fluconazol ist verschreibungspflichtig.

Welche Therapieform für Sie infrage kommt, wird Ihre Ärztin/Ihr Arzt entscheiden. Auf jeden Fall sollten Sie gegen eine Scheidenpilz-Infektion etwas unternehmen, weil der Pilz von allein nicht verschwindet.

In der Schwangerschaft sollten Sie allerdings mit allen Beschwerden eine Ärztin/einen Arzt aufsuchen.



Vagisan Myko Kombi*
(1-Tages-Zäpfchen plus Creme für eine Woche zur Anwendung im äußeren Intimbereich)

Vagisan Myko Kombi 3 Tage*
(3 Vaginalzäpfchen plus Creme zur Anwendung im äußeren Intimbereich)

Besonders angenehm in der Anwendung ist das Vaginalzäpfchen mit einzigartiger Cremolum-Galenik, das einfach ohne Applikator in die Scheide eingeführt wird. Es schmilzt nach dem Einführen und bildet zusammen mit der Scheidenflüssigkeit eine Creme, die zusätzlich zur Anti-Pilz-Wirkung einen cremenden Effekt auf die bei Scheidenpilz oft brennende und juckende Scheidenhaut hat. Die Kombipackungen enthalten außerdem eine Tube mit Creme zur Anwendung im äußeren Intimbereich.

(Arzneimittel; rezeptfrei in Ihrer Apotheke)
*Bitte beachten Sie die Pflichtangaben auf Seite 26.

► Äußerer Intimbereich

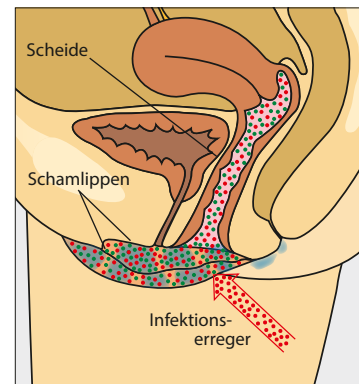
Auch die Haut des äußeren Intimbereichs kann aus dem Gleichgewicht geraten.

Was passiert dann mit der Haut? Werden zur Reinigung des äußeren Intimbereichs z.B. 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 z.B. eintreten, wenn zur Reinigung des äußeren Intimbereichs Hygieneprodukte verwendet werden, die der Haut Fett entziehen. Auf der so geschädigten Haut können sich Infektionserreger leichter ansiedeln, ausbreiten und auch in die Scheide gelangen.

Intimbereich nicht im Gleichgewicht „innen“ und „außen“



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

Deshalb ist es zunächst einmal 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.

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 **Vagisan Intimwaschlotion** tragen Sie dazu bei, dass Ihr Intimbereich gesund bleibt und Sie sich rundum gepflegt fühlen. Milde Waschsubstanzen reinigen wirksam und dennoch schonend die Haut im Intimbereich, Milchsäure sorgt für einen hautfreundlichen pH-Wert von ca. 5. So wird bei der Anwendung der natürliche Säureschutzmantel der Haut geschont und zugleich die Erhaltung eines abwehrstarken Milieus unterstützt. 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.

(Rezeptfrei in Ihrer Apotheke)



Einflüsse, die zu Hautreizungen führen können

- **Alkalische Seifen** stören den Säureschutzmantel der Haut.
- Eine sog. „**Überwaschung**“ der Haut, d.h. zu häufiges Waschen des äußeren Intimbereichs (mehr als 3- bis 4-mal pro Tag).
- Das Tragen von **Slip einlagen** mit nicht atmungsaktiver Folie kann den pH-Wert der Haut im äußeren Intimbereich anheben; der Säureschutzmantel wird dadurch gestört. Außerdem kann eine sog. „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, kön-

nen Hautreizungen und Allergien auslösen. Weil diese Produkte nicht abgespült werden, sondern nach der Anwendung auf der Haut bleiben, wird die Entwicklung von Allergien gefördert.

- **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 Holzfaserteil entstehen oder durch zu enge Hosen, Stringtangas oder das Tragen von Hosen ohne Unterwäsche. Reibungseffekte entstehen z.B. auch, wenn Haut auf Haut scheuert, durch sportliche Aktivitäten, wie Rad- und Motorradfahren, Reiten, Joggen und Marathonlauf.
- **Urin- und Stuhlreste** können die Haut reizen, insbesondere wenn sie über längere Zeit auf die Haut einwirken. Probleme im Blasen- und Darmbereich sollten Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt besprechen.
- **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.
- 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. 23).

■ Durch **eng anliegende Kleidung** oder Unterwäsche aus **Kunstfasern**, Slipeinlagen mit Kunststoffolie sowie durch Nylonstrumpfhosen kann es zum Wärme- und Feuchtigkeitsstau im Intimbereich kommen. Hautreizungen und Infektionen werden begünstigt.

■ Das warme Wasser in einem viel benutzten, nicht ausreichend desinfizierten **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.

■ Für Frauen, die **zu Hautreizungen neigen**, empfiehlt sich die regelmäßige Anwendung einer Schutz- und Pflege-Salbe im äußeren Intimbereich. Dies kann die Haut vor Feuchtigkeit und Reibung schützen und somit dem Wundwerden vorbeugen. Ist die Haut bereits gereizt, kann die Salbe helfen, die Haut schneller wieder zu beruhigen. Um einen Feuchtigkeitsstau im Intimbereich zu vermeiden, ist die Verwendung einer Salbe mit atmungsaktiven Eigenschaften von Vorteil.

Atmungsaktiver Schutz – bei Neigung zu Hautreizungen im äußeren Intimbereich. Die pflegende Salbe enthält hautfreundliche Öle und Wachse pflanzlichen Ursprungs.

Vagisan Schutz-Salbe bildet einen wasserabweisenden Schutzfilm, der die Haut trotzdem „atmen“ lässt. So kann die Haut vor hautreizenden Einflüssen, wie Feuchtigkeit und Reibung, und damit vor dem Wundwerden geschützt werden, ohne dass ein Feuchtigkeitsstau entsteht. Ist die Haut bereits gereizt, kann die Salbe zur Linderung der Beschwerden beitragen. Sie enthält neben natürlichem Ingwerextrakt naturidentische Substanzen, die auch in Hafer und Kamille enthalten sind: Diesen Substanzen wird eine hautberuhigende Wirkung zugeschrieben. (Rezeptfrei in Ihrer Apotheke)



► Vorbeugen hilft

Eine gesunde Scheidenflora, die sich durch eine hohe Anzahl von Milchsäure-Bakterien auszeichnet, ist für einen **natürlichen Infektionsschutz** wichtig.

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 jeweils 1-mal täglich abends in die Scheide eingeführt.

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)
- in der Nachbehandlung von Scheideninfektionen
- vorbeugend bei Neigung zu wiederkehrenden Scheideninfektionen



Vagisan Milchsäure-Bakterien (Vaginalkapseln)
Keine Kühlschrankspeicherung notwendig
(Rezeptfrei in Ihrer Apotheke)

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 1-mal abends oder nach Bedarf 2- bis 3-mal pro Woche.

Milchsäure-Präparate sind also sinnvoll, wenn in der Scheide noch ausreichend Milchsäure-Bakterien vorhanden sind und die noch vorhandene Scheidenflora durch Ansäuerung unterstützt werden soll, z. B.:

- nach der Menstruation (Blut ist alkalisch)
- nach dem Intimverkehr (Sperma ist alkalisch)
- zur Erhaltung eines sauren pH-Wertes während der Schwangerschaft: Eine gesunde Scheidenflora ist jetzt besonders wichtig

Vagisan Milchsäure

(Vaginalzäpfchen)

Keine Kühlschrankschlagerung notwendig

(Rezeptfrei 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
Unterwäsche	<ul style="list-style-type: none"> ■ Slips aus Kunstfasern ■ Stringtanga ■ Nylonstrumpfhosen 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Baumwollslips tragen und bei 60 °C waschen ■ Slips täglich wechseln ■ Keine Strumpfhosen tragen oder solche aus Baumwolle oder Wolle anziehen
Slip-einlagen	<ul style="list-style-type: none"> ■ Slip-einlagen <ul style="list-style-type: none"> - mit Kunststoffolie - aus synthetischem Material - mit Duftstoffen 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Keine Einlagen verwenden ■ oder Einlagen ohne Duftstoffe und ohne Kunststoffolie bzw. mit hohem Baumwollanteil verwenden
Bekleidung	<ul style="list-style-type: none"> ■ Enge Hosen ■ Stringtanga ■ Hosen ohne Unterwäsche tragen 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Nicht zu enge Hosen tragen
Tampons oder Binden	<ul style="list-style-type: none"> ■ Tampons bei Scheideninfektionen ■ Tampons außerhalb der Regelblutung (machen die Scheide trocken) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Tampons in den ersten 2–3 Tagen der Periode alle 3–6 Stunden wechseln, danach alle 4–8 Stunden
Toilettenpapier	<ul style="list-style-type: none"> ■ Toilettenpapier <ul style="list-style-type: none"> - mit hohem Holzfaserteil - mit antibakteriellen Zusätzen ■ Feuchtes Toilettenpapier 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Weiches Toilettenpapier benutzen
„Wischtechnik“ auf der Toilette	<ul style="list-style-type: none"> ■ Von hinten nach vorn wischen 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Von vorn nach hinten wischen
Haarentfernung im Intimbereich	<ul style="list-style-type: none"> ■ Rasur oder Haarentfernung bei Neigung zu einwachsenden Haaren und FOLLIKULITIS (Haarbalgentzündung) ■ Enthaarungscremes ■ Trockenrasur ■ Elektrorasur ■ Epilieren ■ Haarentfernung mit Warm- oder Kaltwachs; hautreizend und sehr schmerzhaft 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Haare erst mit Schere kürzen ■ Nassrasur; vorher einschäumen ■ Nur frische Klinge verwenden ■ Nie gebrauchte Klinge von anderen Personen nehmen ■ In Wuchsrichtung der Haare rasieren ■ Gründlich abspülen, abtrocknen, eincremen

Stichwort	Vermeiden	Richtige Intimhygiene
Vollbad, Schwimmbad, Whirlpool	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lange Vollbäder ■ Langes Baden im Schwimmbad ■ Sitzen in feuchter Wärme (Schwimmbeckenrand) ■ Whirlpools, Dampfbäder ■ Schwimmbad bei Chloempfindlichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Nach dem Schwimmen Badeanzug wechseln, gut abtrocknen
Waschlappen und Handtücher	<ul style="list-style-type: none"> ■ Wiederholt denselben Waschlappen verwenden ■ Mit Partner gemeinsame Waschlappen und Handtücher 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Intimbereich mit den Händen waschen ■ Oder Einmalwaschlappen verwenden ■ Oder bei jeder Intimreinigung einen neuen Baumwollwaschlappen benutzen ■ Gründlich abtrocknen ■ Waschlappen und Handtücher bei mind. 60 °C waschen
Sexueller Kontakt		<ul style="list-style-type: none"> ■ Bei Empfindlichkeit vorher, evtl. auch nachher Creme im äußeren Intimbereich auftragen (z.B. Vagisan FeuchtCreme) ■ Für den Mann: Intimhygiene vor dem Sex, speziell im Bereich der Vorhaut
Reinigung im Intimbereich	<ul style="list-style-type: none"> ■ Alkalische Seifen ■ Duschgele mit aggressiven Waschsubstanzen ■ Feuchtes Toilettenpapier (Ausnahme: auf Reisen) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Spezielle Intimwaschlotion anwenden (z.B. Vagisan Intimwaschlotion)
Übertriebene Intimhygiene	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mehrfach am Tag waschen ■ Scheidenspülungen ■ Intimsprays ■ Harten Wasserstrahl auf den Intimbereich richten 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1- bis 2-mal täglich waschen ■ Gereizte Haut mit Creme schützen und pflegen (z.B. Vagisan Schutz-Salbe)
Konservierungsmittel und Duftstoffe	<ul style="list-style-type: none"> ■ Intimsprays ■ Feuchtes Toilettenpapier ■ Stark duftende Intimpflegeprodukte 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Beim Kauf von Intimpflegeprodukten auf Inhaltsstoffe und Qualität achten

Stichwort	Vermeiden	Richtige Intimhygiene
Urin- und Stuhlreste		<ul style="list-style-type: none"> ■ Gereizte Haut 1- bis 2-mal täglich waschen ■ Darüber hinaus bei gereizter Haut nach jedem Toilettengang nur Wasser zur Reinigung verwenden ■ Creme vor und/oder nach jedem Toilettengang auftragen (z.B. Vagisan Schutz-Salbe)
Scheiden-spülung/ Vaginal-dusche	<ul style="list-style-type: none"> ■ Scheidenspülung ■ Vaginalduschen 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Nur den äußeren Intimbereich reinigen
Säure-schutz-mantel schützen	<ul style="list-style-type: none"> ■ Alkalische Seifen oder Duschgele mit aggressiven Waschsubstanzen ■ Lange Vollbäder 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Milde Intimwaschlotion verwenden (z.B. Vagisan Intimwaschlotion)

Weitere Informationen unter www.vagisan.de

► Gesunderhaltung der Schleimhäute

Gesunde Schleimhäute sind gekennzeichnet durch ein gutes Regenerationsvermögen und eine Besiedelung mit „guten“ Keimen: Dann ist das Milieu im Gleichgewicht. 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 zu unterstützen und auf diese Weise zur Gesunderhaltung beizutragen.

Biotin ist ein essenzielles (lebensnotwendiges) Vitamin, das für den Stoffwechsel aller Körperzellen von Bedeutung ist, u.a. auch im Zusammenhang mit der Zellteilung. Vor allem Gewebe wie Haut und Schleimhaut teilen sich besonders schnell und benötigen dann Biotin für den geregelten Ablauf der Zellteilung im Rahmen ihrer Regeneration. Ein erhöhter Biotin-Bedarf kann z.B. bei Raucherinnen, im Zusammenhang mit negativem Stress, bei der Einnahme von Medikamenten – wie etwa Antibiotika – oder auch in der Schwangerschaft entstehen.

Vagisan Biotin-Lacto unterstützt durch Biotin die Gesunderhaltung der Schleimhäute. Dazu gehört auch die Vaginalschleimhaut.

Vagisan Biotin-Lacto ist ein Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform mit Biotin und Milchsäure-Bakterien. Die Einnahme von Vagisan Biotin-Lacto (1 Kapsel täglich mit einem Glas Wasser) kann u.a. in Zeiten von besonderen Belastungen sinnvoll sein, z.B.:

- durch Medikamenten-Einnahme (wie Antibiotika)
- durch negativen Stress
- in der Schwangerschaft

Vagisan Biotin-Lacto
(Kapseln zum Einnehmen)
Keine Kühlschranks-
lagerung notwendig
(Rezeptfrei in Ihrer Apotheke)



► 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 Stillzeit, unter Einnahme der „Pille“. Ebenso können Chemotherapie, Bestrahlung und Medikamente im Zusammenhang mit einer 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.

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, Vagisan FeuchtCreme Cremolum oder Vagisan FeuchtCreme Kombi).

Vagisan FeuchtCreme

Creme zur Anwendung in der Scheide (mit Applikator) und im äußeren Intimbereich.

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, leichte Verletzungen und Schmerzen beim Intimverkehr).

Bei Bedarf kann Vagisan FeuchtCreme auch vor dem Intimverkehr angewendet werden. Die Creme beeinflusst nicht die Spermienbeweglichkeit.



Vagisan FeuchtCreme Cremolum

Vaginalzäpfchen zur Anwendung in der Scheide. Bei Scheidentrockenheit.

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



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 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.



► Periode – Menstruationstasse

Menstruationstassen erfreuen sich immer größerer Beliebtheit und avancieren zum neuen Trend für die Periode. Die Tasse wird in die Scheide eingeführt und schließt bei korrektem Sitz sicher mit der Scheidenwand ab. Auch bei längerer Tragedauer ist kein Auslaufen zu befürchten. Wird ein Tampon nicht rechtzeitig gewechselt, lässt er Flüssigkeit durch.

Eine Menstruationstasse kann über mehrere Stunden getragen werden, dies ist z. B. bei sportlichen Aktivitäten oder längeren Meetings von Vorteil.

Eine Menstruationstasse bietet sich besonders für Frauen mit Tendenz zu einer trockenen Scheide an. Sie fängt das Blut auf, saugt aber nicht die vorhandene Scheidenflüssigkeit auf, wie es bei einem Tampon der Fall sein kann. Auch an schwächeren Tagen ist der Tragekomfort somit hoch, weil der Scheide keine Scheidenflüssigkeit entzogen wird. Für umweltbewusste Frauen ist eine Menstruationstasse aus Gründen der Nachhaltigkeit eine Alternative zu Tampons, da sie mehrere Jahre wiederverwendbar ist und somit durch Müllvermeidung die Umwelt schont.

SafeCup Vagisan

- 100 % medizinisches Silikon („Herzklappen-Qualität“)
- wissenschaftlich untersucht
- trocknet die Scheide nicht aus
- umweltbewusst und wirtschaftlich
- mit praktischer Box zum Aufbewahren und Desinfizieren
- in Größe M und L erhältlich

(In Ihrer Apotheke)

www.safecup.de



(Rezeptfrei in Ihrer Apotheke)

▶ Vagisan auf einen Blick

Vagisan Myko Kombi/ Vagisan Myko Kombi 3 Tage

(Vaginalzäpfchen plus Creme zur Anwendung im äußeren Intimbereich)

Bei Scheidenpilz. Besonders angenehm in der Anwendung ist das Vaginalzäpfchen mit einzigartiger Cremolum-Galenik, das einfach ohne Applikator in die Scheide eingeführt wird. Es schmilzt nach dem Einführen und bildet zusammen mit der Scheidenflüssigkeit eine Creme, die zusätzlich zur Anti-Pilz-Wirkung einen cremenden Effekt auf die bei Scheidenpilz oft brennende und juckende Scheidenhaut hat. Die Kombipackungen enthalten außerdem eine Tube mit Creme zur Anwendung im äußeren Intimbereich (s. auch S. 11).

Arzneimittel. Vagisan Myko Kombi bzw. Vagisan Myko Kombi 3 Tage. Wirkstoff: Clotrimazol. Zusammensetzung: 1 Vaginalz. enth. als Wirkstoff 500 mg Clotrimazol (Vagisan Myko Kombi) bzw. 200 mg Clotrimazol (Vagisan Myko Kombi 3 Tage); sonstige Bestandteile: Cetylstearylalkohol, Hartfett, Macrogol-20-glycerolmonostearat, Polycrylsäure-Natriumsalz. 1 g Creme enth. als Wirkstoff 10 mg Clotrimazol (Vagisan Myko Kombi) bzw. 20 mg Clotrimazol (Vagisan Myko Kombi 3 Tage); sonstige Bestandteile: Benzylalkohol, Cetylpalmitat, Cetylstearylalkohol, Natriumcitrat, Octyldodecanol, Polysorbat 60, Sorbitanstearat, ger. Wasser. 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 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. Keine Kühlschränklagerung erforderlich (s. auch S. 17).

Medizinprodukt. 1 Vaginalkapsel enthält mindestens 1x10⁸ lebensfähige gefriergetrocknete Milchsäurebakterien (*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 ausgedehnt wird. So wird ein gesundes Scheidenmilieu aufrechterhalten bzw. wiederhergestellt und vaginalen Infektionen kann vorgebeugt werden. Keine Kühlschränklagerung erforderlich (s. auch S. 17).

Medizinprodukt. 1 Vaginalzäpfchen enthält: Lactic acid, Macrogol 1500, Macrogol 6000, Sodium lactate. Zur Erhaltung und Wiederherstellung eines natürlichen pH-Wertes in der Scheide durch Ansäuerung mit Milchsäure.

Vagisan Biotin-Lacto (Kapseln zum Einnehmen)

Nahrungsergänzungsmittel mit Biotin und Milchsäure-Bakterien. Unterstützt durch Biotin die Gesunderhaltung der Schleimhäute. Dazu gehört auch die Vaginalschleimhaut. Einfach und bequem: Erwachsene Frauen nehmen täglich 1 Kapsel Vagisan Biotin-Lacto mit einem Glas Wasser ein. Keine Kühlschränklagerung erforderlich (s. auch S. 22).

Nahrungsergänzungsmittel. Zutaten: Standardisierte Milchsäure-Bakterien-Kultur (*Lactobacillus reuteri* (RC-14)*, *Lactobacillus rhamnosus* (GR-1)*, Maltodextrin); Füllstoffe: Hydroxypropylmethylcellulose, mikrokristalline Cellulose; Trennmittel: Magnesiumsalze von Speisefettsäuren; Farbstoff: Titandioxid; Vitamin: Biotin. Vagisan Biotin-Lacto ist frei von Gluten, Laktose und tierischen Bestandteilen. * RC-14 und GR-1 sind eingetragene Warenzeichen von Chr. Hansen A/S.

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, leichte Verlet-

zungen und Schmerzen). Bei Bedarf kann Vagisan FeuchtCreme auch vor dem Intimverkehr angewendet werden. Die Creme beeinflusst nicht die Spermienbeweglichkeit (s. auch S. 23).

Medizinprodukt. Aqua, Benzyl alcohol, cetearyl alcohol, cetyl palmitate, lactic acid, octyldodecanol, polysorbate 60, sodium lactate, sorbitan. Die Creme ist frei von Duft- und Farbstoffen.

Vagisan FeuchtCreme Cremolum (Vaginalzäpfchen)

Bei Scheidentrockenheit. Das Vagisan FeuchtCreme Cremolum ist ein hormonfreies Vaginalzäpfchen, das durch die Wärme der Scheide schmilzt und eine Creme bildet, die das Scheideninnere nachhaltig pflegt. Es ist besonders geeignet für Frauen, die die Anwendung eines Applikators als unangenehm empfinden (s. auch S. 23).

Medizinprodukt. Calcium lactate, Cetearyl alcohol, Hydrogenated cocoglycerides, Lactic acid, PEG-20 Glyceryl stearate, Sodium. Das Vaginalzäpfchen ist frei von Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen.

Vagisan FeuchtCreme Kombi (Vaginalzäpfchen und Creme)

Bei Scheidentrockenheit. Kombination aus Vagisan FeuchtCreme und Vagisan FeuchtCreme Cremolum, s. o.

Medizinprodukt. 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.

Vagisan Schutz-Salbe

Atmungsaktiver Schutz – bei Neigung zu Hautreizungen im äußeren Intimbereich. Die pflegende Salbe enthält hautfreundliche Öle und Wachse pflanzlichen Ursprungs. Vagisan Schutz-Salbe bildet einen wasserabweisenden Schutzfilm, der die Haut trotzdem „atmen“ lässt. So kann die Haut vor hautreizenden Einflüssen, wie Feuchtigkeit und Reibung, und damit vor dem Wundwerden geschützt werden, ohne dass ein Feuchtigkeitsstau entsteht. Ist die Haut bereits gereizt, kann die Salbe zur Linderung der Beschwerden beitragen. Sie enthält neben natürlichem Ingwerextrakt naturidentische Substanzen, die auch in Hafer und Kamille enthalten sind: Diesen Substanzen wird eine hautberuhigende Wirkung zugeschrieben (s. auch S. 13).

Kosmetikum. Caprylic/Capric Triglyceride, Cocoglycerides, Aqua, Octyldodecyl myristate, Oleyl erucate, Acacia decurrens/Jojoba/Sunflower seed cera/Polyglyceryl-3 esters, Glyceryl stearate, Hydrogenated Castor oil, Glyceryl dibehenate, Glyceryl behenate, Tribehenin, Benzyl alcohol, Butylene glycol, Pentyleneglycol, Bisabolol, Hydroxyphenyl propamidobenzoic acid, Tocopherol, Zingiber officinale root extract, Ascorbyl palmitate. Die Salbe ist frei von Mineralölen, Silikon und Zinkoxid.

Vagisan Intimwaschlotion

Mit Vagisan Intimwaschlotion tragen Sie dazu bei, dass Ihr Intimbereich gesund bleibt und Sie sich rundum gepflegt fühlen. Milde Waschsubstanzen reinigen wirksam und dennoch schonend die Haut im Intimbereich, Milchsäure sorgt für einen hautfreundlichen pH-Wert von ca. 5. So wird bei der Anwendung der natürliche Säureschutzmantel der Haut geschont und zugleich die Erhaltung eines abwehrstarken Milieus unterstützt. 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 (s. auch S. 13).

Kosmetikum. Aqua, Sodium laureth sulfate, Sodium cocoamphoacetate, Cocamide dea, PEG-7 Glyceryl cocoate, Propylene glycol, Sodium chloride, Lactic acid, Chamomilla recutita flower extract, Disodium laureth sulfosuccinate, Potassium sorbate, Sodium benzoate, Parfum.

SafeCup Vagisan

Menstruationstasse von Vagisan – der neue Trend für die Periode. 100% medizinisches Silikon („Herzklappen-Qualität“). Wissenschaftlich untersucht. Trocknet die Scheide nicht aus. Umweltbewusst und wirtschaftlich. Mit praktischer Box zum Aufbewahren und Desinfizieren. In Größe M und L erhältlich (s. auch S. 25).

Bedarfsgegenstand: 100 % medizinisches Silikon.

Vagisan erhalten Sie in Ihrer Apotheke.

SafeCup[®] Vagisan

NEU

In der Regel sicher.



- ✓ Gesicherte Qualität
- ✓ Wissenschaftlich untersucht
- ✓ Mit praktischer Desinfektionsbox
- ✓ In der Apotheke erhältlich

www.safecup.de

Dr. August Wolff GmbH & Co. KG Arzneimittel
33532 Bielefeld
www.vagisan.de

DR·WOLFF

51103M/51005