



# Schutz für den Intimbereich

Auch im Sommer kann man schnell auskühlen, wenn sich die Sonne plötzlich hinter den Wolken versteckt oder man sich zum Abkühlen im Schatten auf kalten Untergrund setzt: Da die **Hautbarriere** im Intimbereich dadurch geschwächt wird, ist der Schutz durch die richtige Pflege von besonderer Bedeutung.

**E**in Picknick auf der Wiese, ein gemütlicher Nachmittag im Biergarten, ausgiebige Spaziergänge am See, ein Kaffee auf der Parkbank oder Outdoor-Sport im Wald sind jetzt im Sommer beliebte Freizeitbeschäftigungen. Kein Wunder, denn die Sonnenstrahlen heben die Stimmung, sorgen für gute Laune und fördern das allgemeine Wohlbefinden. Allerdings werden die Temperaturen auch im Sommer häufig überschätzt. Das Trocknen der nassen Badekleidung auf der Haut, eine Pause auf kühlem Untergrund im Schatten oder das Regenerieren in verschwitzter Sportkleidung führen nicht selten zu einer Unterkühlung. Wer draußen unter-

wegs ist, sollte auch daran denken, dass die Temperaturen abends stark sinken können.

Manchmal bleibt die Unterkühlung nicht ohne Folgen, denn auch die natürliche Hautbarriere im äußeren Intimbereich wird durch die Kälte geschwächt, sodass sich Keime leichter ansiedeln und Infektionen, wie beispielsweise Blasenentzündungen, hervorrufen können.

**Kälte schwächt die Abwehr** Liegen sowohl eine geschwächte Hautbarriere als auch ein geschwächtes Immunsystem vor, haben Erreger es leicht, in den Körper zu gelangen und Infektionen zu verursachen. Kälte gilt zu Recht als Stressfaktor für

den Organismus. Die Haut wird weniger durchblutet, da sich die Blutgefäße zusammenziehen, um die Wärme möglichst im Inneren zu halten. In der Folge können dann nicht nur Hautbereiche, die der Luft ausgesetzt sind, austrocknen. Auch dem äußeren Intimbereich tun Auskühlungen nicht gut, die natürliche Hautbarriere wird auch hier geschwächt. So zeigte beispielsweise eine norwegische Studie, dass es einen Zusammenhang zwischen kalten Füßen und dem Risiko für Infektionen der Blase gibt<sup>1</sup>. PTA und Apotheker sollten ihre Kundinnen darauf hinweisen, dass sie eine Auskühlung durch ausreichend warme Kleidung möglichst vermeiden sollten. Zudem können sie die natürliche Hautbarriere im äußeren Intimbereich durch das pflegende Gepan<sup>®</sup> Mannose-Gel von außen stärken.

## Gepan<sup>®</sup> Mannose-Gel

Das pflegende Gel zur äußerlichen Anwendung enthält D-Mannose, feuchtigkeitsspendende Hyaluronsäure sowie Milchsäure, die den pH-Wert im natürlichen Bereich stabilisiert. Der Mannose-Hydro-Komplex unterstützt die Haut im äußeren Intimbereich beim Schutz vor Infektionen, wie etwa Blasenentzündungen, fördert eine gesunde Hautflora und ist auch während der Schwangerschaft und Stillzeit anwendbar.



## Ursachen für die Schwächung der Hautbarriere

Doch Kälte ist längst nicht der einzige Faktor. Die schützende Hautbarriere sowie das Mikrobiom der Haut im äußeren Intimbereich können außerdem durch mechanische Belastungen (z. B. durch Geschlechtsverkehr oder Sport), Intimrasuren, Hormonschwankungen, Nässe und Feuchtigkeit sowie durch eine falsche oder



übertriebene Intimhygiene beeinträchtigt werden. Da eine gesunde Hautbarriere zum Schutz vor Infektionen beiträgt, sollte sie durch die richtige Pflege intakt gehalten werden.

**Körpereigene Abwehr unterstützen** Eine besondere Bedeutung bei der Abwehr von Infektionen kommt auch dem Immunsystem zu. Es schützt den Organismus vor Krankheitserregern, krankhaften Zellveränderungen sowie vor Fremdstoffen. Ein Mangel an wichtigen Nährstoffen wie Vitaminen oder Spurenelementen kann sich auf die Leistungsfähigkeit des Immunsystems negativ auswirken, ebenso

schaden Stress oder Schlafmangel der Abwehr. Im Umkehrschluss spielt ein stabiles Immunsystem bei der Vorbeugung von Infektionen eine entscheidende Rolle.

**Power für die Hautbarriere** Informieren Sie Ihre Kundinnen, die häufiger derartige Probleme haben, darüber, wie wichtig der Schutz des äußeren Intimbereichs ist. Nach dem Geschlechtsverkehr ist es beispielsweise hilfreich, durch einen Toilettengang Bakterien aus der Harnröhre herauszuspülen. Außerdem ist eine (nicht übermäßige) Intimpflege für den Schutz des Intimbereichs von Bedeutung. Zusätzlich zu diesen Verhaltenshin-

weisen gibt es noch weitere Möglichkeiten, die natürliche Hautbarriere des Intimbereichs von außen zu stärken und die Immunabwehr gleichzeitig proaktiv von innen zu unterstützen.

Das Gepan® Mannose-Gel ist eine sinnvolle Empfehlung zum Schutz der Haut im äußeren Intimbereich. Der Mannose-Hydro-Komplex enthält neben D-Mannose, einem Einfachzucker, die feuchtigkeitsspendende Hyaluronsäure und Xylitol, die den Erhalt der natürlichen Hautbarriere stärken und die Haut pflegen. Hyaluronsäure und Xylitol bilden zudem einen gelartigen Schutzfilm auf der Haut und ▶

► spenden Feuchtigkeit. Zusätzlich ist Milchsäure in dem Kosmetikum enthalten, welche den pH-Wert im natürlichen Bereich stabilisiert. Zusammen sorgen die Inhaltsstoffe dafür, dass die gestresste Haut gepflegt und mit Feuchtigkeit versorgt wird. Die Aufrechterhaltung des pH-Wertes durch das Intimpflegeprodukt unterstützt die gesamte natürliche Hautflora.

Kundinnen: Gepan® Mannose-Gel enthält keine tierischen Bestandteile.

**Tipps für die Beratung** Beachten Sie die verschiedenen Zielgruppen, denen Sie im Beratungsgespräch Gepan® Mannose-Produkte empfehlen können.

Junge Frauen haben häufig eine geschwächte Hautbarriere durch Intimrasuren oder mechanische

ckelt sich aufgrund der hormonellen Veränderungen eine Blasenschwäche, entsteht oft ein feuchtes Milieu im Intimbereich, das die Hautbarriere zusätzlich beansprucht. Auch Schwangere und stillende Frauen unterliegen hormonellen Veränderungen, weshalb eine gute Intimhygiene und -pflege sinnvoll ist.

Gesunde Haut mit intakter Hautbarriere ist stets weniger anfällig für Keime. Weisen Sie Kundinnen, die über wiederkehrende Probleme klagen, darauf hin, dass sie mit Gepan® Mannose-Gel gut beraten sind – schließlich schützt eine gesunde Hautbarriere im Intimbereich zum Beispiel vor dem Eindringen pathogener Keime. ■

### Gepan® Mannose to go – Immun-Unterstützung ready to use

Ergänzend zum Gepan® Mannose-Gel gibt es Gepan® Mannose to go – eine ebenso sinnvolle Empfehlung, um die Immunabwehr zu stärken. Hierbei handelt es sich um ein trinkfertiges Nahrungsergänzungsmittel in praktischen Portionssticks, das D-Mannose, Cranberry-Extrakt sowie Zink enthält. Zink als essenzielles Spurenelement unterstützt die normale Funktion des Immunsystems. Für eine Extraportion D-Mannose und zur Unterstützung des Immunsystems mit Zink sollte zweimal täglich ein Portionsstick eingenommen werden.

Die gemeinsame Anwendung der Intimpflege mit Schutzfaktor und der Immun-Unterstützung bietet einen Rundumschutz von außen und innen und versorgt Frauen mit einer Extraportion Mannose. So können Frauen unbeschwert in den Sommer starten und die warmen Tage genießen.



**Anwendungstipps** Raten Sie Ihren Kundinnen am besten, das Gepan® Mannose-Gel mehrmals täglich äußerlich aufzutragen. Nur ein Pumpstoß genügt pro Anwendung, um den äußeren Intimbereich zu pflegen und mit Feuchtigkeit zu versorgen. Idealerweise wird das Gel nach dem Geschlechtsverkehr, nach dem Toilettengang oder nach dem Sport auf die Haut im äußeren Intimbereich aufgetragen. Informieren Sie Ihre Kundinnen auch darüber, dass Gepan® Mannose-Gel keine Zusatzstoffe, wie konservierende Parabene oder andere Stabilisatoren, enthält. Es ist für den sensiblen äußeren Intimbereich klinisch dermatologisch geprüft und darf auch während der Schwangerschaft und Stillzeit angewendet werden. Wichtig für vegan lebende

Belastungen wie Sport oder Geschlechtsverkehr. Außerdem tragen sie oft dünne oder manchmal auch durch das Schwitzen beim Sport nasse Kleidung, die eine schlechtere Durchblutung der Schleimhäute begünstigt und die Abwehr schwächt. Auch Frauen in den Wechseljahren sind eine Kundengruppe, für die Gepan® Mannose-Gel hilfreich ist. Ihr pH-Wert im Intimbereich ist oft erhöht, sodass sie anfälliger für Infektionen, wie zum Beispiel Blasenentzündungen, sind. Dies ist auf die Wechseljahre und den sinkenden Östrogenspiegel zurückzuführen. Darüber hinaus sind auch trockene Schleimhäute eine Begleiterscheinung der Wechseljahre, sie schwächen die natürliche Hautbarriere und somit ihre Schutzfunktion. Entwi-

Martina Görz,  
PTA, M.Sc. Psychologie,  
Fachjournalistin



#### Quellen:

<sup>1</sup> Baerheim et al., Scand J Prim Health Care, 1992; 10: 157-160

<sup>2</sup> Berufsverband der Frauenärzte e.V. (BVF): Probleme mit trockener Scheide. URL: <http://ptaforum.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-112015/intimhygiene-das-richtige-mass-will-gelernt-sein>, abgerufen am 15.07.2020



## Mitmachen und gewinnen!

Lesen Sie den Artikel ab Seite 52, beantworten Sie alle Fragen und schicken Sie die Antworten per Post, Fax oder E-Mail an:

DIE PTA IN DER APOTHEKE  
Stichwort: »Hautbarriere«  
Postfach 57 09  
65047 Wiesbaden  
Fax: 06 11/5 85 89-269  
E-Mail: [gewinnspiel@diepta.de](mailto:gewinnspiel@diepta.de)

Einsendeschluss ist der  
**31.07.2022.**

Bitte Adresse der  
Apotheke angeben!

Teilnahmeberechtigt sind nur Angehörige der Heilberufe sowie Apothekenpersonal. Die Verlosung erfolgt unter Ausschluss des Rechtsweges. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinnes ist nicht möglich. Pro Person wird nur eine Einsendung berücksichtigt. Mitarbeiter der Pohl-Boskamp GmbH & Co KG sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erkläre ich mich einverstanden, dass meine Adresse zum Zwecke des Gewinnversands an Pohl-Boskamp GmbH & Co KG weitergegeben wird.



## Das können Sie gewinnen:

### 1. – 5. PREIS

JE EIN PICKNICK-KÖRBCHEIN VON  
SÄNGER FÜR ZWEI PERSONEN

# GEWINNSPIEL

## Hautbarriere

1. Gegan® Mannose-Gel enthält unter anderem D-Mannose. Hierbei handelt es sich um ...

- A** ... ein Antibiotikum.
- B** ... einen Einfachzucker.
- C** ... einen Pflanzenextrakt.

2. Das Mikrobiom im äußeren Intimbereich kann unterstützt werden durch ...

- A** ... regelmäßige Intimrasuren.
- B** ... schützende Keime aus dem Analbereich.
- C** ... spezielle Intimpflegeprodukte wie Gegan® Mannose-Gel.

3. Eine Zielgruppe für die Gegan® Mannose-Produkte im Beratungsgespräch sind ...

- A** ... Frauen mit Menstruationsbeschwerden.
- B** ... Frauen mit Hämorrhoiden.
- C** ... Frauen in den Wechseljahren.

Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erkläre ich mich einverstanden, dass meine Antwort und Adresse elektronisch erfasst und gespeichert werden. Auftraggeber und Verlag erhalten die Erlaubnis, die Daten zur Gewinnabwicklung zu nutzen. Der Verlag versichert, dass sämtliche Daten ausschließlich im Rahmen des Gewinnspiels gespeichert und nicht zu Werbezwecken verwendet werden. Ebenfalls erfolgt keine Weitergabe der Daten an Dritte, sofern dies nicht in unmittelbarem Zusammenhang mit den vorgenannten Maßnahmen geschieht. Mein Einverständnis kann ich jederzeit widerrufen. Die Daten werden nach Beendigung des Gewinnspiels gelöscht.