

Weniger ist hier **mehr**

Eine schonende Intimhygiene sorgt nicht nur für Frische und Wohlbefinden. Sie ist auch für die **Vaginalgesundheit** wichtig und trägt zur Vermeidung von Vaginalmykosen bei. Was ist das richtige Maß?



Genitaler Juckreiz, Brennen und Ausfluss sind typische Beschwerden, die auf eine vaginale Infektion hindeuten. Verschiedene Erreger können dafür verantwortlich sein. Ist das Vaginalsekret gelblich, cremig-krümelig und geruchlos, liegt wahrscheinlich eine Vaginalmykose vor. Dabei ist meist noch die Schleimhaut gerötet, manch-

mal sind die Schamlippen zusätzlich geschwollen. Pilzkrankungen im Vaginalbereich zählen zu den häufigsten Ursachen. Drei von vier Frauen leiden mindestens einmal in ihrem Leben daran, viele der Betroffenen sogar mehrfach. Davon abzugrenzen ist eine bakterielle Vaginose, deren Auslöser meist anaerobe Gardnerella-Bakterien sind. Diese ist durch einen grauen,

dünnflüssigen Ausfluss gekennzeichnet, der einen fischartigen Geruch aufweist.

Candida als Dauergast Eine vaginale Pilzinfektion wird meist als sehr unangenehm empfunden. 75 bis 80 Prozent aller Vaginalmykosen werden durch *Candida albicans* hervorgerufen. Dieser Hefepilz gehört in geringen Mengen zur normalen Besiedlung menschlicher Schleimhäute, so auch in Vagina und Darm. Daher lassen sich auch bei gesunden Frauen Pilzsporen im Scheidenabstrich nachweisen. Bei niedrigen Keimzahlen haben sie allerdings keinen Krankheitswert. Die Hefepilze befinden sich in der Vagina mit verschiedenen weiteren Keimen in einem stabilen Gleichgewicht. Vaginalmykosen entstehen erst, wenn die Balance zwischen den verschiedenen Mikroorganismen gestört wird. Dann erhalten die Pilze einen Wachstumsvorteil und können sich unkontrolliert vermehren.

Barriere gegen Infektionen

Eine besondere Rolle unter den körpereigenen Keimen spielen Milchsäurebakterien (Laktobazillen), die nach ihrem Entdecker auch Döderlein-Bakterien genannt werden. Sie besiedeln nach der Pubertät unter Estrogeneinfluss die Vagina und produzieren Milchsäure aus Glykogen, das sich in den Zellen der Scheidenschleimhaut befindet. Damit sorgen sie bei einer geschlechtsreifen Frau intravaginal für einen pH-Wert von 3,5 bis 4,5 und im äußeren Intimbereich von 5,2 bis 5,5. Dieses saure Scheidenmilieu hat eine wichtige Schutzfunktion gegen Infektionen, denn es hält das fein regulierte Gleichgewicht der dort ansässigen Mikroorganismen aufrecht. Viele pathogene Keime sind bei niedrigen

pH-Werten nicht überlebensfähig. Einige Lactobazillus-Arten bilden zudem Wasserstoffperoxid, das die Besiedlung und das Wachstum anaerober Keime zusätzlich hemmt. Der physiologische saure pH-Wert und damit das austarierte System in der Scheide können aber leicht durcheinandergeraten. Verschiedene Auslöser bringen es aus der Balance und tragen damit zu einer Vermehrung pathogener Kleinstlebewesen bei. Hormonveränderungen (z. B. während der Schwangerschaft, in den Wechseljahren) können ebenso wie beispielsweise die Einnahme von Medikamenten (z. B. Antibiotika, Immunsuppressiva, Hormonersatztherapie) oder eine falsche Pflege des Intimbereichs eine Ausbreitung von Krankheitserregern begünstigen.

Intimpflege zur Infektophylaxe

Eine adäquate Reinigung des Intimbereichs trägt entscheidend zur Vaginalgesundheit bei, da sie die Keimzahl reduziert und damit einer Besiedlung mit pathogenen Keimen vorbeugt. Zugleich hilft sie, nicht-infektionsbedingte Hautirritationen wie Wundgefühl, Juckreiz, Brennen und Rötung im äußeren Intimbereich zu vermeiden. Ein folgenschwerer Fehler ist allerdings zu häufiges Waschen. Es lässt die Schleimhäute der Vagina austrocknen, was Irritationen und Entzündungen Vorschub leistet. Prinzipiell reicht es, einmal täglich den gesamten äußeren Vaginalbereich (große und kleine Schamlippen, Scheidenvorhof, Klitoris) mit warmem Wasser zu säubern. Die Analregion ist anschließend dran, wobei darauf zu achten ist, dass die Waschrichtung von vorn nach hinten erfolgt, damit keine Darmbakterien in die Vagina gelangen. ▶

APROPOS INTIMRASUR

Da die Haut im Intimbereich sehr empfindlich ist, neigt sie nach dem Rasieren zum Rasurbrand (*Pseudofolliculitis barbae*), der durch Hautirritationen, Pickelchen, Brennen und Juckreiz gekennzeichnet ist. Daher ist es empfehlenswert, sowohl vor als auch nach der Rasur spezielle Produkte für die Intimirasur anzuwenden. Prinzipiell ist zur Entfernung von Schamhaaren die Nassrasur einer Trockenrasur vorzuziehen, da sie die Haut weniger strapaziert. Dafür sollten die Haare im Intimbereich vor der Rasur mit einem Rasierschaum oder -gel aufgeweicht werden. Auf diese Weise kann die Klinge besser über die Haut gleiten und die Haare lassen sich schonender entfernen, ohne die Haut zu verletzen. Die Rasur selbst sollte in Wuchsrichtung und mit regelmäßig erneuerten, scharfen Klingen erfolgen. Ist die Klinge zu stumpf, werden die Haare nicht glatt abgeschnitten, sondern herausgezogen. Dadurch neigen nachsprießende Haare zum Einwachsen, was wiederum vermehrt mit Haarwurzelenzündungen einhergeht. Wurde die Klinge schon häufig verwendet, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit für einen bakteriellen Bewuchs der Klinge, was ebenfalls das Risiko für Entzündungen steigert. Nach der Rasur empfiehlt es sich, die Haut mit einem Rasierbalsam oder einer Rasierlotion zu pflegen. Entzündungshemmende und hautberuhigende Inhaltsstoffe wie Bisabolol oder Dexpanthenol sollen der Bildung von Rasierpickeln und Juckreiz entgegenwirken.

Dr. Böhm®

Natürlich schöne Nägel

Rabatt-
3€
aktion

Kennenlern-Rabatt für Ihre Kunden!

Dr. Böhm® Haut Haare Nägel mit 3€ Kennenlern-Rabatt für Ihre Kunden. Die Rabattaktion* wird über eine reichweitenstarke Printkampagne beworben. Jetzt bevorraten, um von der umsatzfördernden Aktion zu profitieren und die erhöhte Nachfrage zu bedienen.



Nahrungsergänzungsmittel
PZN: 15390975



Großflächige Anzeigen-Unterstützung, u.a. in

**Bild
der
Frau**

**FÜR SIE
Brigitte**

**APOTHEKEN
Umschau
petra**

rtv

tv14



* Abwicklungspartner der Rabattaktion ist KYTE-TEC GmbH.
Fragen zur Einlösung von Coupons bitte an die Kundenhotline 06127 / 990 90 31 oder per E-Mail an kundenbetreuung@kyte-tec.com adressieren.

Dr. Böhm® – Natürlich. Für Frauen.

drboehm-info.de

Jetzt bevorraten!

E-Mail: mail@drboehm-info.de,

Telefon: 06172 5951620, Fax: 06172 5951639



© jacoblund / iStock / Getty Images

Lange Aufenthalte in Schwimmbädern und Whirlpools, das Tragen nasser Badekleidung oder Inkontinenzprobleme lassen obere Hautschichten stark aufquellen und damit Krankheitserreger leichter eindringen.

► Am besten eignen sich zum Waschen die Hände. Wer Waschlappen bevorzugt, sollte zu Einmalwaschlappen greifen. Normale Frotteewaschlappen werden schnell zur Keimschleuder. Sie sind daher täglich zu wechseln und bei mindestens 60 Grad Celsius zu waschen. Reinigungstücher sind nicht zu empfehlen, da sie durch Duftstoffe und Konservierungsmittel die Haut irritieren und eine vaginale Dysbalance fördern können. Ebenso sind alkalische Seifen, Intimsprays oder Vaginalduschen nicht geeignet, da sie den Säureschutzmantel und damit das Scheidenmilieu aus dem Gleichgewicht bringen. Vor allem begünstigt das Ausspülen der Scheide Infektionen, da nicht nur die potenziell pathogenen Keime, sondern auch die schützenden Laktobazillen hinausgespült werden. Zudem scheinen durch die regelmäßige Verwendung von Vaginaldu-

schen Entzündungen von Gebärmutter und Eierstöcken vermehrt aufzutreten.

Sanfte Reinigung Einigen Frauen genügt Wasser zur alleinigen Reinigung nicht, da sie sich ohne die Verwendung von Waschlotionen nicht ausreichend sauber fühlen. Sie können für die schonende Genitalhygiene Reinigungsprodukte wählen, die ausdrücklich für den Intimbereich konzipiert sind. Diese Mittel sind auf den niedrigen pH-Bereich der Intimregion abgestimmt und enthalten sehr milde Tenside, die weder die empfindliche Vaginalschleimhaut irritieren noch die natürlich vorhandene Säureschutzbarriere zerstören. Vielen Produkten ist Milchsäure zugesetzt, um den physiologischen Säureschutzmantel der Haut im äußeren Intimbereich aufrechtzuerhalten. Zusätze verschiedener Pflanzenauszüge (z. B. Salbei, Kamille,

Thymian, Hamamelis, Calendula, Lavendel) sollen die Haut beruhigen oder Entzündungen hemmen. Intimwaschlotionen mit Hyaluronsäure können zudem eine Austrocknung des äußeren Intimbereiches verhindern und einer bereits trockenen Haut helfen, sich besser zu regenerieren.

Spezielle Intimwaschlotionen

Prinzipiell stehen Produkte mit verschiedenen pH-Werten zur Verfügung. Präparate für Frauen im gebärfähigen Alter bis zur Menopause sind auf den leicht sauren pH-Wert eingestellt. Ihre pH-Werte variieren zwischen 3,5 und 4,5. Produkte, die sich an Frauen in und nach den Wechseljahren richten, weisen hingegen einen höheren pH-Wert auf, da der intravaginale pH-Wert bei ihnen natürlicherweise auf 6 bis 7 und der pH-Wert im äußeren Intimbereich auf Werte über 5,5 ansteigt. Ver-

antwortlich dafür ist die Abnahme der Besiedlung mit milchsäurebildenden Bakterien aufgrund der physiologischen Veränderung des Hormonhaushaltes. Hintergrund dafür ist die Rolle des Estrogens: Durch Hormoneinfluss wird in den Schleimhautzellen der Vagina Glykogen produziert, das die Döderlein-Bakterien zu Milchsäure verstoffwechseln. Mit sinkenden Estrogenspiegeln erhalten die Laktobazillen immer weniger Nährsubstrat, sodass ihre Anzahl sinkt und immer weniger Milchsäure zur Ansäuerung des Vaginalmilieus gebildet wird. Die Folge sind steigende pH-Werte bei älteren Frauen, auf die entsprechende Intimwaschlotionen Rücksicht nehmen. Darüber hinaus sind auch Präparate zur Intimreinigung mit einem pH-Wert von circa 5 auf dem Markt, die sich ausdrücklich an Frauen aller Altersgruppen richten. ►

WELEDA

Seit  1921

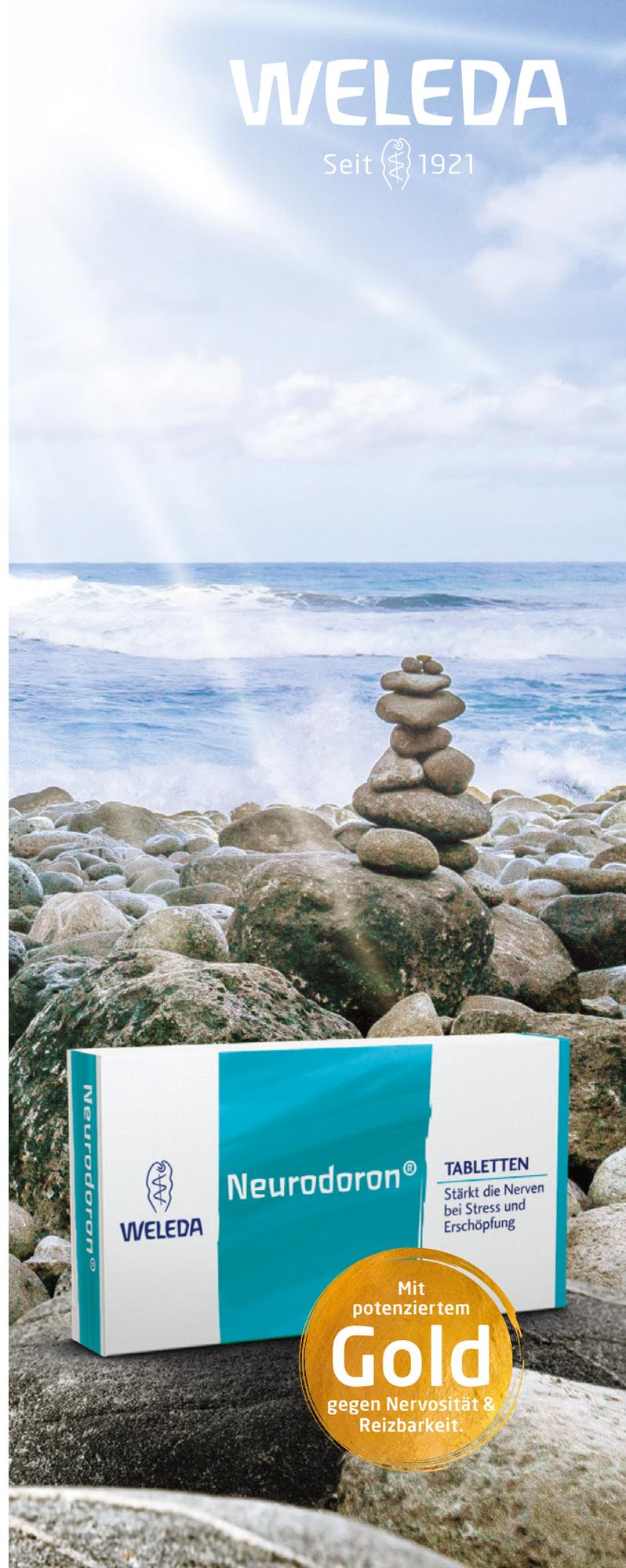
BEI STRESS ZURÜCK INS GLEICH- GEWICHT.



Neurodoron®

FÜR STARKE NERVEN BEI STRESS UND ERSCHÖPFUNG

- ✓ Bringt Körper und Seele ins Gleichgewicht
- ✓ Reduziert Unruhe und Gereiztheit wirksam
- ✓ Unterstützt die Erholung überreizter Nerven



Mit
potenziertem
Gold
gegen Nervosität &
Reizbarkeit.

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur

www.weleda.de

Neurodoron® Tabletten Zusammensetzung: 1 Tablette enth.: Aurum metallicum praeparatum Trit. D10 (HAB, V. 6) 83,3 mg / Kalium phosphoricum Trit. D6 83,3 mg / Ferrum-Quarz Trit. D2 (HAB, SV 6) 8,3 mg. (In 1 g Ursubstanz sind verarbeitet: Ferrum sulfuricum 0,64 g; Mel 0,32 g; Vinum 0,02 g; Quarz 0,16 g.) Sonstige Bestandteile: Lactose-Monohydrat, Weizenstärke, Calciumbehenat. **Warnhinweis:** Enthält Lactose und Weizenstärke – bitte Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Harmonisierung und Stabilisierung des Wesensgliedergefüges bei nervöser Erschöpfung und Stoffwechselschwäche, z. B. Nervosität, Angst- und Unruhezustände, depressive Verstimmung, Rekonvaleszenz, Kopfschmerzen. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen Weizenstärke. Kinder unter 1 Jahr wegen des Bestandteils Mel (Honig). Kinder von 1 - 12 Jahren (mangels Erfahrung). **Nebenwirkungen:** Weizenstärke kann Überempfindlichkeitsreaktionen hervorrufen.

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd

► **Vaginalschleimhaut pflegen** Nach der Reinigung müssen alle Hautfalten des Intimbereichs sorgfältig abgetrocknet werden. Dafür sollte immer ein eigenes Handtuch Verwendung finden, um eine Keimverschlep-

pung von anderen Familienmitgliedern zu verhindern. Eine anschließende Pflege sorgt dafür, dass die empfindliche Vaginalschleimhaut intakt bleibt, was einen Schutz vor potenziellen Infektionen bietet. Trockene Schleimhäute sind hingegen anfällig für Mikroläsionen, die optimale Eintrittspforten für Erreger darstellen. Vor allem profitieren ältere Frauen von Pflegepräparaten, da sie aufgrund sinkender Estrogenspiegel häufig unter einem Feuchtigkeitsmangel der Vaginalschleimhaut leiden.

Aber auch in Schwangerschaft und Stillzeit schwanken die Hormone, was mit einer geringeren Produktion von Scheidensekret und daher mit Scheidentrockenheit einhergehen kann. Zudem sind Neurodermitis, Allergien, chronische Erkrankungen (z. B. Diabetes mellitus) oder die Einnahme von Arzneimitteln (z. B. Chemotherapeutika) häufig mit trockenen Vaginalschleimhäuten assoziiert. Ebenso neigen Frauen dazu, die enganliegende Hosen oder Strings tragen, da diese durch Reibungseffekte austrocknend und hautirritierend wirken. Entsprechend

können sich raues Toilettenpapier oder Sportarten wie beispielsweise Radfahren oder Reiten auswirken. Auch ein häufiger Aufenthalt in gechlortem Wasser, Geschlechtsverkehr, Intimirasuren oder die

Verwendung von Tampons können trockene, gereizte oder aufgerissene Schleimhäute nach sich ziehen. Aber nicht nur eine zu trockene Schleimhaut, sondern auch eine durch Feuchtigkeit oder Urin mazerierte Haut ist irritations- und infektionsgefährdet. Ideale Lebensbedingungen für potenzielle Erreger werden ebenso durch zu seltenes Wechseln von Einlagen sowie der Verwendung von Wäsche und Slip-Einlagen aus Kunstfasern geschaffen, da sie für einen Feuchtigkeitsstau sorgen.

Präparate zur Intimpflege Frauen können unter einer Vielzahl an Produkten für Schutz und Pflege des empfindlichen Intimbereichs wählen, die entweder vorwiegend feuchtigkeitsspendend oder rückfettend wirken. Vaginalgele und -cremes enthalten als Feuchthaltefaktoren häufig Hyaluronsäure. Oftmals ist noch Milchsäure zugesetzt, um eine physiologische Keimbiosiedlung zu unterstützen und damit das Scheidenmilieu zu stabilisieren. Neu ist ein Produkt mit Mannose, Hyaluronsäure und Milchsäure. Die Mannose schützt zusätzlich vor der Anheftung

schädlicher Bakterien an die Schleimhäute. Vaginalbalsame und -salben überziehen mit ihren Wachsen und Ölen den Intimbereich mit einem dünnen schützenden Fettfilm, der urin- und stuhlabweisend wirkt.

Zugleich wird die natürliche Hautbarriere gestärkt und die Schleimhaut des Genitalbereichs elastischer und belastbarer, wodurch sich Läsionen verhindern lassen.

Alle Präparate sind vor allem zum Auftragen auf den äußeren Intimbereich gedacht, und können bei Bedarf mehrmals täglich zur Anwendung kommen. Viele sind außerdem intravagi-

nal applizierbar. Dafür sind einige Präparate mit einer Applikationshilfe versehen. Daneben stehen feuchtigkeitsspendende Vaginalovula und -zäpfchen zum Einführen zur Verfügung. Manche Präparate eignen sich auch als Gleitgel beim Geschlechtsverkehr, wobei nicht alle mit Kondomen verwendet werden können.

Sanierung des Scheidenmilieus Neben feuchtigkeitsspendenden und hautschützenden Pflegepräparaten, die täglich angewendet werden, existieren Zubereitungen mit Milchsäure oder Milchsäurebakterien zur kurmäßigen Applikation. Sie richten sich an Frauen, deren Scheidenmilieu bereits aus der Balance geraten ist und die infolgedessen häufig unter wiederkehrenden vaginalen Infektionen leiden. Mithilfe von Milchsäure oder Milchsäurebakterien soll der natürliche vaginale pH-Wert stabilisiert beziehungsweise abgesenkt oder wiederhergestellt werden, um das physiologische saure ►

APROPOS TAMPONS

Tampons sollten circa alle vier bis sechs Stunden gewechselt werden. Nicht häufiger, da ein zu häufiger Austausch einen Feuchtigkeitsmangel, Reizungen oder gar Verletzungen der Vaginalschleimhaut fördert. Länger als acht Stunden sollten Tampons aber auch nicht im Körper verweilen, da sie dann einen Nährboden für Bakterien und Pilze darstellen. Je länger die Liegedauer des Tampons ist, desto höher ist das Risiko, dass Erreger daran haften und einen Biofilm bilden. Zudem sollte die verwendete Größe des Tampons immer auf die aktuelle Blutungsstärke abgestimmt sein. Zu große Tampons sind bei geringer Blutung ungünstig, da sie zu viel Scheidensekret aufsaugen und damit die Schleimhäute austrocknen und anfälliger für Infektionen machen. Binden (unparfümiert und ohne Plastikfolie) oder Menstruationstassen können eine gute Alternative darstellen. Allerdings sind die kleinen Behälter aus Latex, Silikon oder Kunststoff immer vor Gebrauch gut auszuwaschen und am Ende der Menstruation auszukochen, um ein unerwünschten Keimbewuchs zu vermeiden. Generell sollten Artikel zur Monatshygiene immer nur mit sorgfältig gewaschenen Händen eingesetzt werden.



SONNEN- BRAND?

Hab ich im Griff!

WIRKSAM BEI

- Sonnenbrand
- Sonnenallergie
- Leichter Neurodermitis
- Kontaktallergie/Ekzem
- Entzündetem Insektenstich

Empfehlen Sie Ihren Kunden immer auf ausreichenden Sonnenschutz zu achten, um Sonnenbrand zu verhindern.

Empfehlen Sie Deutschlands Nr. 1*

*IMS OTC® Report Apotheke, Märkte: 06C3 topische Steroide, Zeitraum 01/2020–12/2020

FeniHydrocort Creme 0,5 % Wirkstoff: Hydrocortison **Zusammensetzung:** 1 g Creme enthält 5 mg Hydrocortison; **Sonstige Bestandteile:** Dexpanthenol; Glycerol 85 %; Oleyleoleat; emulgierender Cetylstearylalkohol (Typ A) (Ph.Eur.); mittelkettige Triglyceride; Octyldodecanol (Ph.Eur.); Glycerolmonostearat; Dimeticon (350 cSt); Kaliumsorbat (Ph.Eur.); Carbomer (40.000–60.000 cP); Natriumedetat (Ph.Eur.); Trometamol; gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Zur Linderung von mäßig ausgeprägten entzündlichen Hauterkrankungen. **Gegenanzeigen:** FeniHydrocort Creme 0,5 % darf nicht angewendet werden bei bekannter Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff Hydrocortison oder einen der sonstigen Bestandteile, bei spezifischen Hauterkrankungen (z.B. Lues, Hauttuberkulose), bei Virusinfektionen wie Herpes simplex, Herpes zoster, Varizellen, bei Vakzinationsreaktionen, bei Rosacea, bei Mykosen, bei bakteriellen Hautinfektionen, bei Acne vulgaris und Steroidakne, auf offenen Wunden, auf den Schleimhäuten, bei perioraler Dermatitis, während des ersten Drittels der Schwangerschaft. **Nebenwirkungen:** Selten: allergische Hautreaktionen; **Häufigkeit nicht bekannt:** Verschwommenes Sehen. Bei lang andauernder (länger als vier Wochen) Anwendung sind folgende Nebenwirkungen bekannt: Hautatrophien, Teleangiektasien, Striae, Steroidakne, periorale Dermatitis, Änderung der Hautpigmentierung und Hypertrichose. **Warnhinweis:** Enthält Cetylstearylalkohol und Kaliumsorbat. **Apothekenpflichtig.** Stand: 10/2020 GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH & Co. KG, Barthstraße 4, 80339 München

*Neues
Design!*



► Scheidenmilieu wiederaufzubauen. Milchsäurebakterien erhalten optimale Wachstumsbedingungen und können einer Fehlbesiedlung pathogener Erreger entgegenwirken.

pH-Werten in der Schwangerschaft zur Frühgeburtenprophylaxe, wobei sich hier andere Therapieregime etabliert haben. Präparate mit gefriergetrockneten Laktobazillen in Form von

eine Antibiotika-Therapie, als Hilfe zur Vorbeugung wiederkehrender Vaginalinfektionen sowie zur Nachbehandlung eines Vaginalpilzes empfohlen. Ob Präparate mit Milchsäure oder Laktobazillen eine optimale Therapieoption zur Rezidivprophylaxe vaginaler Mykosen darstellen, wird kontrovers diskutiert. Ihre Wirksamkeit bei bakteriellen Vaginalinfektionen gilt hingegen als belegt.

dauerhaft zweimal pro Woche fortgeführt werden, um den Benefit zu erhalten.

TIPPS FÜR EINE GESUNDE INTIMHYGIENE

- + Intimbereich täglich mit warmem Wasser oder milden Intimwaschlotionen waschen
- + Keine alkalischen Seifen, Intimsprays oder Vaginalduschen verwenden
- + Nach dem Waschen den Intimbereich sorgfältig abtrocknen.
- + Intimbereich gut pflegen
- + Bei der Toilettenshygiene immer von vorne nach hinten wischen
- + Weder feuchtes noch raues Toilettenpapier benutzen
- + Handtücher, Waschlappen und Unterwäsche täglich wechseln und bei mindestens 60°C waschen
- + In der Sauna auf frischem, eigenem Handtuch sitzen
- + Whirlpools lieber meiden
- + Keine nassen Badesachen am Körper trocknen lassen
- + Auf enge, synthetische Kleidung und String-Tangas verzichten
- + Keine Slipeinlagen mit Kunststoffbeschichtung verwenden
- + Tampons regelmäßig, aber nicht zu oft wechseln und immer eine der Blutung angepasste Größe wählen

Vaginalzäpfchen, -ovula oder -gele mit Milchsäure werden schwerpunktmäßig bei einer bakteriellen Vaginose unterstützend zur Antibiotikatherapie oder als Rezidivprophylaxe eine Woche lang jeden Abend vor dem Schlafengehen vaginal eingeführt. Die gleiche Anwendungsempfehlung gilt zur Prävention häufig wiederkehrender Vaginalmykosen. Sie eignen sich zudem bei erhöhten

Vaginalkapseln, -zäpfchen, -ovula oder -tabletten werden in der Scheide appliziert oder alternativ oral in Kapselform zugeführt. Die Gabe der Bakterien selber ist ratsam, wenn die Scheidenflora nachhaltig gestört ist. Sie sollen die Vaginalschleimhaut direkt besiedeln, um eine schnellere Regeneration des physiologischen Scheidenmilieus zu erzielen. Laktobazillen werden im Anschluss an

Infektionsgefahr bei Estrogenmangel Bei Estrogenmangel reichen in der Regel Milchsäure- oder Laktobazillenpräparate zur Regeneration des Scheidenmilieus nicht aus. In den Wechseljahren kommt es durch die Veränderungen der Vaginalschleimhaut nicht nur zu einem Rückgang an Milchsäurebakterien und damit zur erleichterten Ansiedlung pathogener Erreger. Zudem wird die Scheidenhaut trockener und empfindlich gegen Reibung. Infolgedessen können sich Juckreiz, Brennen oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr sowie Mikroläsionen einstellen, was wiederum vaginale Infektionen fördert. Ebenso wird das Auftreten von Blaseninfektionen begünstigt, da durch den Estrogenmangel die Harnröhrenöffnung näher an den Scheideneingang rückt.

Die lokale Estrogenbehandlung (Rp!) kann wirkungsvolle Abhilfe schaffen. Vor allem siedeln sich die Milchsäurebakterien wieder an und sorgen für die Wiederherstellung eines physiologischen Scheidenmilieus, wodurch es seltener zu vaginalen und urogenitalen Infektionen kommt. Wichtig ist eine regelmäßige Anwendung, da die Lokalbehandlung nicht sofort wirkt. Die Scheidenhaut benötigt ungefähr drei Wochen bis sie sich wiederaufgebaut hat. Im Anschluss muss die Therapie

Antimykotika bei Vaginalmykose Was ist zu tun, falls es trotz aller Vorsichtsmaßnahmen dennoch zu einem Pilzbefall der Scheide gekommen ist? Ein Scheidenpilz lässt sich in der Regel gut mit lokal anzuwendenden Antimykotika im Rahmen der Selbstmedikation behandeln. Neben Nystatin wird vor allem Clotrimazol eingesetzt. Clotrimazolhaltige Präparate gibt es als Vaginalcreme oder Vaginaltablette sowie als Kombi-Packung für die Ein- und Dreitagestherapie rezeptfrei. Beliebte ist die Ein-Dosis-Behandlung mit einer Vaginaltablette, die abends mit einem beigefügten Applikator vaginal eingeführt wird. Ein wichtiger Hinweis für die Kundin ist, dass die Beschwerden erst nach drei Tagen abklingen, da es sich um eine Depotform handelt, die über drei Tage ihre Wirkung entfaltet. Zudem benötigt die moderne Kurzzeittherapie ein feuchtes Vaginalmilieu zum Auflösen der Vaginaltablette, weshalb sie für Frauen mit trockenen Scheidenschleimhäuten (z. B. in und nach den Wechseljahren) nicht geeignet ist. Soll die Vaginaltablette in der Schwangerschaft zur Anwendung kommen, sollte zuvor mit dem behandelnden Arzt Rücksprache gehalten und zudem die Tablette vorsichtig mit dem Finger und nicht mit einem Applikator platziert werden. Darüber hinaus empfiehlt es sich, zusätzlich den äußeren Scheidenbereich zwei- bis dreimal täglich einzucremen, da dieser häufig ebenfalls infiziert ist. ■

Gode Chlond,
Apothekerin

Rücken?

Nervensache!

Keltican® forte unterstützt die körpereigene Regeneration geschädigter Nerven.

Das ORIGINAL

SLETELETS
KAPSEL MIT MIKROPELETS



- 3 wertvolle Nervenbausteine in einer Kapsel
- Sinnvolle Empfehlung zu klassischen Therapieformen
- Gut verträglich – auch zur Dauereinnahme geeignet
- Gluten-, lactose-, gelatinefrei, vegan
- Nur 1 Kapsel täglich



Trommsdorff



Made in Germany

Mehr Informationen unter keltican-forte.de