

# Frauen werden aktiv



## Ein gesunder Intimbereich

Infos und Tipps  
für jede Frau

DR·WOLFF

## ► Inhaltsverzeichnis

|  |    |
|--|----|
| ■ Der gesunde Intimbereich                                 | 3  |
| ■ Störungen der Scheidenflora und Scheideninfektionen      | 5  |
| - Mögliche Einflüsse, die das Scheidenmilieu stören können | 5  |
| - Infektionen, Erreger und Übertragungswege                | 7  |
| - Bakterielle Vaginose                                     | 8  |
| - Scheidenpilz-Infektion                                   | 10 |
| ■ Äußerer Intimbereich                                     | 12 |
| ■ Vorbeugen hilft  | 15 |
| - Scheidenflora wieder aufbauen                            | 15 |
| - Scheidenflora unterstützen                               | 16 |
| - Vaginalschleimhaut gesund erhalten                       | 16 |
| - Richtige Intimhygiene                                    | 17 |
| ■ Scheidentrockenheit/Trockenheit im Intimbereich          | 20 |

## ► 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 „Für einen gesunden Intimbereich“.

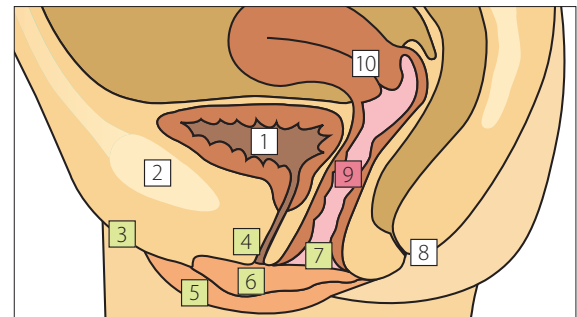
DR·WOLFF

## ► 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.

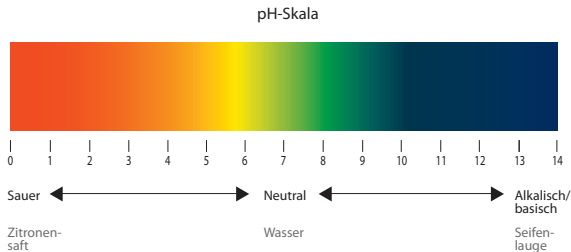
Vor allem für Frauen, die für Scheideninfektionen anfällig sind und/oder eine empfindliche Haut im äußeren Intimbereich haben, ist es wichtig, den gesamten Intimbereich („innen“ und „außen“) im Blick zu haben, denn Störungen im äußeren Intimbereich können sich auf die Scheide auswirken und umgekehrt.



- |              |                     |                  |
|--------------|---------------------|------------------|
| 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 Barrierefunktion erfüllt die Vaginalschleimhaut nicht nur dadurch, dass sie als Schutz von innen die Scheide auskleidet, sondern sie bietet auch die 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, so dass diese die Scheide besiedeln können. **Milchsäure-Bakterien** bilden somit die natürliche 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.



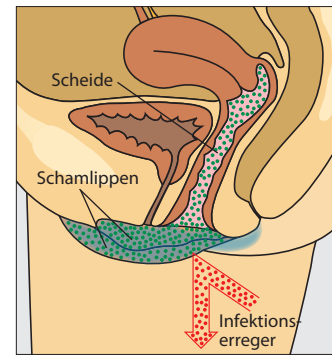
## Gesunder äußerer Intimbereich

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 sogenannten 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 aus-

zugleichen und z. B. nach dem Waschen den Hydrolipidfilm und damit auch den Haut- und Infektionsschutz wiederherzustellen.

## Gesunder Intimbereich „innen“ und „außen“



- Scheidenmilieu  
pH-Wert ca. 3,8–4,4
- Säureschutzmantel  
pH-Wert ca. 5,0–5,5
- Milchsäure-Bakterien
- Infektionserreger

## ► 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 zum Beispiel die Milchsäure-Bakterien) werden u. U. von dem Antibiotikum mit erfasst. Dann haben „krankmachende“ Erreger (zum Beispiel 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 der 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. Doch solche Spülungen sind 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. Die Milchsäure, die von den Milchsäure-Bakterien in der gesunden Scheide produziert wird, gleicht normalerweise 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 mit Hilfe 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 Tabelle nachstehend aufgelistet), muss Ihre Ärztin/Ihr Arzt Ihnen das mitteilen. In einem solchen Fall muss auf jeden Fall auch immer 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 Darmende 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 überhand nehmen
- Bei Brennen oder Schmerzen beim Wasserlassen
- Bei Blutspuren am Toilettenpapier nach dem Stuhlgang
- Bei allen Beschwerden im Intimbereich, wenn Sie schwanger sind

bereich 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 vom Arzt verschrieben werden. Die Therapie kann 1–7 Tage dauern, je nachdem in welcher Dosierung der Arzt das Medikament verordnet.

### 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 15.

### 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 Intim-



- Vagisan® Milchsäure (Vaginalzäpfchen)
- Vagisan® Milchsäure-Bakterien (Vaginalkapseln)
- Vagisan® Biotin-Lacto (Kapseln zum Einnehmen)

- Keine Kühlschrantlagerung notwendig
- Ohne Rezept
- In Ihrer Apotheke

Nahrungsergänzungsmittel mit Biotin und Milchsäure-Bakterien. Unterstützt durch Biotin die Gesunderhaltung der Schleimhäute. Dazu gehört auch die Vaginalschleimhaut.

## 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 Darm-Trakt in einem „gesunden“ Gleichgewicht mit anderen Keimen existieren. Wird dieses Gleichgewicht gestört, 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 bzw. Ihrem Arzt sprechen. In der Schwangerschaft sollten Sie mit allen Beschwerden den 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 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 in Frage kommt, wird Ihre Ärztin/Ihr Arzt entscheiden. Auf jeden Fall sollten Sie gegen eine Scheidenpilzinfektion etwas unternehmen, weil der Pilz von allein nicht verschwindet.

In der Schwangerschaft sollten Sie allerdings mit allen Beschwerden Ihren Arzt aufsuchen.

### Vagisan® Myko Kombi\* (1-Tages-Therapie)

Besonders schnell und bequem ist die 1-Tagestherapie mit 500 mg Clotrimazol; NUR EIN Vaginalzäpfchen zur Anwendung in der Scheide. Das Vaginalzäpfchen wird einfach ohne Applikator in die Scheide eingeführt. 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 Kombipackung enthält außerdem eine Tube mit Creme für eine Woche zur Anwendung im äußeren Intimbereich.

(Arzneimittel; rezeptfrei in Ihrer Apotheke)

\*Bitte beachten Sie die Pflichtangaben auf Seite 22.



## ▶ 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 zum Beispiel 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 zum Beispiel eintreten, wenn zur Reinigung des äußeren Intimbereichs Hygiene-Produkte verwendet werden, die der Haut Fett entziehen und den Säureschutzmantel der Haut zerstören. Auf der so geschädigten Haut können sich Infektionserreger leichter ansiedeln, ausbreiten und auch in die Scheide gelangen.

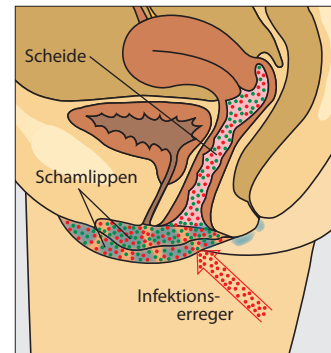
Deshalb ist es wichtig, die Haut nur mit warmem Wasser oder mit einer milden Intimwaschlotion zu reinigen, die nicht entfettet und auf den pH-Wert des äußeren Intimbereichs abgestimmt ist.




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)



## 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

## Einflüsse, die zu Hautreizungen führen können

- **Alkalische Seifen** stören den Säureschutzmantel der Haut.
- Das Tragen von **Slipelinagen** mit nicht atmungsaktiver Folie kann den pH-Wert der Haut im äußeren Intimbereich anheben; der Säureschutzmantel wird dadurch gestört. Außerdem kann eine sogenannte „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, können 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.
- Auch **Urin- und Stuhlreste** können die Haut reizen. Probleme im Blasen- und Darmbereich sollten Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt besprechen.

■ Auch **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. 20).

■ Durch **eng anliegende Kleidung** oder Unterwäsche aus **Kunstfasern**, Slipseinlagen mit Kunststoff-Folie sowie durch Nylon-Strumpfhosen kann es zum Wärme- und Feuchtigkeitsstau im Intimbereich kommen. Hautreizungen und Infektionen werden begünstigt.

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

## ► Vorbeugen hilft

Eine gesunde Vaginalschleimhaut mit einer gesunden 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 (Vaginalschleimhaut und Vaginalflora) aufrechtzuerhalten bzw. wiederherzustellen, kann die Anwendung von **Milchsäure-Bakterien und/oder Milchsäure** sinnvoll sein. Auch das Vitamin **Biotin** unterstützt die Gesunderhaltung der Vaginalschleimhaut.

### 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 1x 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



## 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 1x abends oder nach Bedarf 2–3x 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.

## Vaginalschleimhaut gesund erhalten

Gesunde Schleimhäute sind grundlegend an der Abwehr von schädlichen Einflüssen (wie Fremdkeimen) beteiligt. **Biotin** unterstützt die Gesunderhaltung der Schleimhäute. Dazu gehört auch die Vaginalschleimhaut. Vagisan Biotin-Lacto, ein Nahrungsergänzungsmittel mit Biotin und Milchsäure-Bakterien wird kurmäßig über einen Monat eingenommen (1x täglich 1 Kapsel mit einem Glas Wasser). Die Einnahme von Vagisan Biotin-Lacto ist z.B. sinnvoll,

- ganz allgemein, um die Gesunderhaltung der Schleimhäute (auch der Vaginalschleimhaut) zu unterstützen
- in der Schwangerschaft
- in Zeiten von besonderer Belastung, z. B. durch Medikamenten-Einnahme – wie Antibiotika – oder negativen Stress.



## 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   |
|----------------------------|---|---|
| <b>Unterwäsche</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Slips aus Kunstfasern</li> <li>■ Stringtanga</li> <li>■ Nylon-Strumpfhosen</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Baumwollslips tragen und bei 60 °C waschen</li> <li>■ Slips täglich wechseln</li> <li>■ Keine Strumpfhosen tragen oder solche aus Baumwolle oder Wolle anziehen</li> </ul> |
| <b>Slip-einlagen</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Slipseinlagen</li> <li>- mit Kunststoff-Folie</li> <li>- aus synthetischem Material</li> <li>- mit Duftstoffen</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Keine Einlagen verwenden</li> <li>■ Oder Einlagen ohne Duftstoffe und ohne Kunststoff-Folie bzw. mit hohem Baumwollanteil verwenden</li> </ul>                             |
| <b>Bekleidung</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Enge Hosen</li> <li>■ Stringtanga</li> <li>■ Hosen ohne Unterwäsche tragen</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Nicht zu enge Hosen tragen</li> </ul>  |
| <b>Tampons oder Binden</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tampons bei Scheideninfektionen</li> <li>■ Tampons außerhalb der Regelblutung (machen die Scheide trocken)</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tampons in den ersten 2–3 Tagen der Periode alle 3–6 Stunden wechseln, danach alle 4–8 Stunden</li> </ul>  |
| <b>Toilettenpapier</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Toilettenpapier</li> <li>- mit hohem Holzfaserteil</li> <li>- mit antibakteriellen Zusätzen</li> <li>■ Feuchtes Toilettenpapier</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Weiches Toilettenpapier benutzen</li> </ul>  |

| Stichwort                               | Vermeiden  | Richtige Intimhygiene  |
|---|--|--|
| <b>„Wisch-technik“ auf der Toilette</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Von hinten nach vorn wischen</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Von vorn nach hinten wischen</li> </ul>   |
| <b>Haarentfernung im Intimbereich</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Rasur oder Haarentfernung bei Neigung zu einwachsenden Haaren und Follikulitis (Haarbalgentzündung)</li> <li>■ Enthaarungscremes</li> <li>■ Trockenrasur</li> <li>■ Elektrorasur</li> <li>■ Epilieren</li> <li>■ Haarentfernung mit Warm- oder Kaltwachs; hautreizend und sehr schmerzhaft</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Erst Haare mit Schere kürzen</li> <li>■ Nassrasur; vorher einschäumen</li> <li>■ Nur frische Klinge verwenden</li> <li>■ Nie gebrauchte Klinge von anderen Personen nehmen</li> <li>■ In Wuchsrichtung der Haare rasieren</li> <li>■ Gründlich abspülen, abtrocknen, eincremen</li> </ul> |
| <b>Vollbad, Schwimmbad, Whirlpool</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Lange Vollbäder</li> <li>■ Langes Baden im Schwimmbad</li> <li>■ Sitzen in feuchter Wärme (Schwimmbeckenrand)</li> <li>■ Öffentliche Whirlpools, Dampfbäder</li> <li>■ Schwimmbad bei Chloempfindlichkeit</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Nach dem Schwimmen Badeanzug wechseln, gut abtrocknen</li> </ul>  |
| <b>Waschlappen und Handtücher</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wiederholt denselben Waschlappen verwenden</li> <li>■ Mit Partner gemeinsame Waschlappen und Handtücher</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Intimbereich mit den Händen waschen</li> <li>■ Oder Einmalwaschlappen verwenden</li> <li>■ Oder bei jeder Intimreinigung einen neuen Baumwollwaschlappen benutzen</li> <li>■ Gründlich abtrocknen</li> <li>■ Waschlappen und Handtücher bei mind. 60 °C waschen</li> </ul>                |

| Stichwort                                  | Vermeiden   | Richtige Intimhygiene   |
|--|---|---|
| <b>Sexueller Kontakt</b>                   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Bei Empfindlichkeit vorher, evtl. auch nachher Creme im äußeren Intimbereich auftragen (z.B. Vagisan® FeuchtCreme)</li> <li>■ Für den Mann: Intimhygiene vor dem Sex, speziell im Bereich der Vorhaut</li> </ul>   |
| <b>Reinigung im Intimbereich</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Alkalische Seifen</li> <li>■ Duschgele mit aggressiven Waschsubstanzen</li> <li>■ Feuchtes Toilettenpapier (Ausnahme: auf Reisen)</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Spezielle Intimwaschlotion anwenden (z.B. Vagisan® Intimwaschlotion)</li> </ul>  |
| <b>Übertriebene Intimhygiene</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Mehrfach am Tag waschen</li> <li>■ Scheidenspülungen</li> <li>■ Intimsprays</li> <li>■ Harten Wasserstrahl auf den Intimbereich richten</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ein- bis zweimal täglich waschen</li> <li>■ Gereizte Haut mit Creme schützen und pflegen (z.B. Linola® Schutz-Balsam)</li> </ul>   |
| <b>Konservierungsmittel und Duftstoffe</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Intimsprays</li> <li>■ Feuchtes Toilettenpapier</li> <li>■ Stark duftende Intimpflegeprodukte</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Beim Kauf von Intimpflegeprodukten auf Inhaltsstoffe und Qualität achten</li> </ul>  |
| <b>Urin- und Stuhlreste</b>                |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Gereizte Haut ein- bis zweimal täglich waschen</li> <li>■ Darüber hinaus bei gereizter Haut nach jedem Toilettengang nur Wasser zur Reinigung verwenden</li> <li>■ Creme vor und/oder nach jedem Toilettengang auftragen (z.B. Linola® Schutz-Balsam)</li> </ul> |
| <b>Scheidenspülung/ Vaginaldusche</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Scheidenspülung</li> <li>■ Vaginalduschen</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Nur den äußeren Intimbereich reinigen</li> </ul>   |
| <b>Säureschutzmantel schützen</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Alkalische Seifen oder Duschgele mit aggressiven Waschsubstanzen</li> <li>■ Lange Vollbäder</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Milde Intimwaschlotion verwenden (z.B. Vagisan® Intimwaschlotion)</li> </ul>   |

Weitere Informationen unter [www.vagisan.de](http://www.vagisan.de)

## ► 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 der Einnahme der „Pille“.

Ebenso können Chemotherapie, Bestrahlung und Medikamente im Zusammenhang mit der 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.

### 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.

(Rezeptfrei in Ihrer Apotheke)



### 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 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.

(Rezeptfrei in Ihrer Apotheke)



### Vagisan® FeuchtCreme Kombi

Vaginalzäpfchen und Creme

Siehe Vagisan® FeuchtCreme und Vagisan® FeuchtCreme Cremolum®.

(Rezeptfrei in Ihrer Apotheke)



## ► Ein gesunder Intimbereich

### Vagisan® Myko Kombi (1-Tagestherapie)

Bei Scheidenpilz. Besonders schnell und bequem ist die 1-Tagestherapie mit 500 mg Clotrimazol; NUR EIN Vaginalzäpfchen zur Anwendung in der Scheide. Das Vaginalzäpfchen wird einfach ohne Applikator in die Scheide eingeführt. 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 Kombipackung enthält außerdem eine Tube mit Creme für eine Woche zur Anwendung im äußeren Intimbereich (s. auch S. 10–11).

Arzneimittel. Wirkstoff: Clotrimazol. Zusammensetzung: 1 Vaginalz. enth. als Wirkstoff 500 mg Clotrimazol; sonstige Bestandteile: Cetylstearylalkohol (Ph.Eur.), Hartfett, Macrogol-20-glycerolmonostearat, Polyacrylsäure-Natriumsalz. 1 g Creme enth. als Wirkstoff 10 mg Clotrimazol; sonstige Bestandteile: Benzylalkohol, Cetylpalmitat (Ph. Eur.), Cetylstearylalkohol (Ph.Eur.), Natriumcitrat (Ph. Eur.), Octyldodecanol (Ph. Eur.), Polysorbitat 60, Sorbitanstearat, ger. Wasser. Anwendungsgebiete: Infektionen der Scheide (Vaginalzäpfchen) und des äußeren Genitalbereiches (Creme) durch Hefepilze. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

### Vagisan® Biotin-Lacto (Kapseln zum Einnehmen)

30 Tage-Kur mit Biotin und Milchsäure-Bakterien. Unterstützt durch Biotin die Gesunderhaltung der Schleimhäute. Dazu gehört auch die Vaginalschleimhaut. Die Bedeutung der zwei ausgesuchten Milchsäure-Bakterien-Stämme konnte in zahlreichen Studien nachgewiesen werden. Einfach und bequem: Erwachsene Frauen nehmen kurnäßig über einen Monat täglich 1 Kapsel Vagisan® Biotin-Lacto mit einem Glas Wasser ein (s. S. 16)

Keine Kühlschränklagerung erforderlich.

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® 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 (s. auch S. 15).

Keine Kühlschränklagerung erforderlich.

Medizinprodukt. 1 Vaginalkapsel enthält mindestens 1 x 10<sup>8</sup> 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 ausgebremst wird. So wird ein gesundes Scheidenmilieu aufrechterhalten bzw. wiederhergestellt und vaginalen Infektionen kann vorgebeugt werden (s. auch S. 15–16).

Keine Kühlschränklagerung erforderlich.

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® 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 Verletzungen und Schmerzen). Bei Bedarf kann Vagisan® FeuchtCreme auch vor dem Intimverkehr angewendet werden. Die Creme beeinflusst nicht die Spermienbeweglichkeit (s. auch S. 20–21).

Medizinprodukt. aqua, benzyl alcohol, cetearyl alcohol, cetyl palmitate, lactic acid, octyldodecanol, polysorbate 60, sodium lactate, sorbitan stearate.

### 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. 20–21).

Medizinprodukt. calcium lactate, cetearyl alcohol, hydrogenated coco-glycerides, lactic acid, PEG-20 glyceryl stearate, sodium carbomer.

### 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. (s. auch S. 20–21)

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 coco-glycerides, lactic acid, PEG-20 glyceryl stearate, sodium carbomer.

### 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. 12).

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.

Vagisan® erhalten Sie in Ihrer Apotheke.



# Vagisan®

für einen gesunden Intimbereich



Sollten Sie Fragen oder Wünsche haben,  
können Sie uns gern eine E-Mail schicken  
oder anrufen:

[info@vagisan.de](mailto:info@vagisan.de)

Service-Telefon: 0521/88 08–320

DR·WOLFF

Dr. August Wolff GmbH & Co. KG Arzneimittel  
33532 Bielefeld  
[www.vagisan.de](http://www.vagisan.de)