

Tipps für Ihre vaginale Gesundheit

Das können Sie zusätzlich tun:

Normalerweise sorgt der Körper selbst für ein gesundes Vaginalmilieu. Daher gilt: Je natürlicher Sie einem vaginalen Ungleichgewicht vorbeugen, umso besser! Beachten Sie daher bitte die nachfolgenden Tipps:



1 Verzichten Sie auf übertriebene Hygienemaßnahmen. Der Intimbereich braucht nicht besonders oft und nicht besonders gründlich gereinigt zu werden.



2 Nach dem Stuhlgang bitte immer von vorn nach hinten abwischen, damit keine Darmkeime an den Genitalbereich gelangen.



3 Reinigen Sie den äußeren Scheidenbereich mit viel Wasser oder milder Reinigungs lotion. Vermeiden Sie Scheidenspülungen.



4 Benutzen Sie unterschiedliche Handtücher für „oben“ und „unten“, und halten Sie Ihre Schamgegend stets trocken.



5 Erneuern Sie Tampons, die Sie während der Menstruation benutzen, nicht zu häufig. Das kann die Scheide austrocknen. Benutzen Sie stattdessen oder zusätzlich besser Binden.



6 Wechseln Sie täglich Ihre Unterwäsche und tragen Sie möglichst Slips aus Naturfasern (waschbar bei mindestens 60 °C).



7 Achten Sie auf Barriere-Methoden als Verhütungsmittel: Kondome, Diaphragmen, Scheidenzäpfchen und einfache Gleitgele sind meist mit spermientötenden Chemikalien versehen. Diese können auch die Scheidenflora schädigen und Scheideninfektionen begünstigen.



8 Um einer Infektion vorzubeugen, sollten Sie im Schwimmbad den feuchten Badeanzug und das Tampon sofort wechseln, Whirlpools meiden und in der Sauna Ihr eigenes Handtuch auf die Bank legen.



9 Eine vollwertige, gesunde Ernährung trägt darüber hinaus dazu bei, Ihre natürlichen Abwehrkräfte zu fördern.

Vaginale Gesundheit – (k)ein Tabuthema

Frauen sprechen nicht gerne darüber: Doch fast jede dritte Frau in den Wechseljahren leidet unter vaginaler Trockenheit. Und tatsächlich sind nicht nur Frauen in den Wechseljahren betroffen - auch schon junge Mädchen und alle sexuell aktiven Frauen können unter Symptomen einer Scheidentrockenheit leiden.

Der vaginale Feuchtigkeitshaushalt ist eng mit dem Östrogenspiegel im Blut verbunden. Aus diesem Grund können die Einnahme einer Gestagen-betonten Antibaby-Pille sowie die Entbindung oder die Stillzeit eine trockene Scheide zur Folge haben.

Die Intimzone der Frau ist ein besonders sensibler und empfindlicher Bereich.

Um diesen zu erhalten, sind verschiedene Schutzsysteme aktiv, welche das Milieu in einer natürlichen Balance halten sollen. Ähnlich wie die äußere Haut besitzt die Scheidenhaut der Vagina einen natürlichen Säureschutz, dessen Säuregrad mit dem sog. pH-Wert bestimmt wird. Eine unerwünschte Erhöhung des pH-Wertes bedeutet, dass sich dieser vom (normalen) sauren in den (gefährdeten) alkalischen Bereich verschiebt und stellt eine Gleichgewichtsstörung für die Scheidenflora dar.

Wird dieses Gleichgewicht gestört, kann es zu einer bakteriellen Vaginose kommen – einer bakteriellen „Fehlbesiedlung“. Das intelligente Schutzsystem wird, - mehr oder weniger - „durchlässig“ für krankheitserregende Bakterien.

Schutz und Hilfe für die Intimzone

Mit **Replens™** steht Ihnen für vaginale Trockenheit ein feuchtigkeitsspendendes Vaginalgel in Form einer leicht anwendbaren und rasch wirkenden Therapie zur Verfügung. Im Falle einer Nachbehandlung einer bakteriellen Vaginose fördert das innovative Vaginalgel **Replens™ pH** mit einem bis zu 3 Tage lang wirkenden, pH-Wert normalisierenden Schutzfilm den (Wieder-) Aufbau und die Stabilisierung eines gesunden vaginalen pH-Wertes.

Mehr dazu erfahren Sie unter: www.aurosan-gesundes-leben.de