



© Design Pics / Thinkstock

# Vaginalinfektionen im Sommer

Sommer, Sonne, Badefreuden – gerade in der warmen Jahreszeit leiden viele Frauen unter Irritationen und Infektionen im **Vaginalbereich**. PTA und Apotheker sollten rund um dieses Thema Kompetenz zeigen.

**I**nsbesondere in der Freibad-Saison kann es leicht zu vaginalen Infektionen kommen. Hier ist eine angepasste, aber schonende Intimpflege wichtig. Denn der Intimbereich ist eine sensible Zone und beim Freibadbesuch besteht eine erhöhte Gefahr für vaginalen Infektionen.<sup>1</sup> Kundinnen, deren Scheidenflora etwa durch einen Mangel an Milchsäurebakterien bereits gestört ist, sind besonders anfällig für Intim-Infektionen. Zudem sind vor allem Schwangere, Diabetikerinnen oder ältere Frauen gefährdet.

**Infektionsrisiko in der Sommerzeit** Entgegen allgemeiner Annahmen tötet gechlortes Wasser längst nicht alle Keime ab. Viele Pilze, Bakterien und Viren können sich dennoch ausbreiten und Scheideninfektionen hervorrufen. Die Keime wandern von dort aus möglicherweise in den Bauchraum und verursachen Infektionen an Organen – daher sollten die Erkrankungen stets ernst genommen werden.

auf diese Weise ein gesundes saures Milieu, das bei Frauen zwischen 15 und 50 Jahren bei einem pH-Wert von etwa 4,5 bis 5,5 liegt. Unerwünschte Bakterien und Keime haben dann in der Regel keine Chance. Der pH-Wert ist von verschiedenen Faktoren abhängig: Einen Einfluss hat der weibliche Hormonstatus, der in den unterschiedlichen Lebensphasen variiert. Außerdem kann es durch äußere Einflüsse zu Veränderungen des normalen Scheidenmilieus kommen, sodass sich der pH-Wert sowie das normale Keimspektrum ändern und sich ein mikrobielles Ungleichgewicht entwickelt. Dies bedeutet, dass autochthone Keime wie Milchsäurebakterien verdrängt werden, pathogene Erreger sich ausbreiten und eine vaginale Infektion entsteht.

**Infektionen vorbeugen** Damit es gerade in der Sommerzeit erst gar nicht so weit kommt, sollten PTA und Apotheker Frauen zur richtigen Intimpflege raten. Herkömmliche

und dessen Barrierefunktion schwächen. Die Folge: Unangenehmes Jucken, Brennen oder sogar Schmerzen. Eine bedarfsgerechte Intimpflege sollte den pH-Wert auf einem gesunden Niveau zwischen 4,5 und 5,5 halten, wodurch sich die empfindliche Scheidenflora wieder stabilisieren kann. Durch die Verwendung von Pflegeprodukten mit dem Zusatz von Milchsäurebakterien kann man den vaginalen Bereich vor Infektionen durch unliebsame Keime schützen.

**Eine gute Wahl** Die Kräuterkräfte von Thymian und Gewürznelke, wie sie in Sagella® hydramed enthalten sind, können dabei helfen, das Infektionsrisiko in der Sommerzeit zu reduzieren. Die spezielle Intimwaschlotion ist frei von künstlichen Duftstoffen und enthält neben pH-regulierender Milchsäure auch Inhaltsstoffe wie Thymian und Gewürznelken. Das aus dem ätherischen Öl des Thymians stammende Thymol wirkt wachstumshemmend

## Sprechen Sie Kundinnen, die etwas gegen Blasenentzündung verlangen oder vom Arzt mit einem Rezept über ein Antibiotikum gegen Zystitis kommen, gezielt auf die optimale Intimhygiene an.

Das primäre Ziel besteht darin, den natürlichen Säureschutzmantel der Vaginalschleimhaut und das damit verbundene mikrobielle Gleichgewicht der Scheidenflora zu unterstützen und aufrecht zu erhalten. Milchsäurebakterien wandeln Glykogen aus den Schleimhautzellen in Milchsäure um und gewährleisten

Seife hat einen pH-Wert zwischen neun und elf und ist somit nicht für die Intimpflege geeignet. Aber auch pH-hautneutrale Duschgele empfehlen sich nicht, da sie auf den Säurewert der Haut abgestimmt sind und deshalb die natürliche Balance im Intimbereich stören, den natürlichen Säureschutzmantel angreifen

auf Bakterien und Pilze, während die Gewürznelke die antimikrobielle Wirkung des Thymians zusätzlich verstärkt. Die beiden antimikrobiell wirkenden Kräuterauszüge verfügen also über einen synergistischen Effekt. Die pflegenden Extrakte beruhigen und regenerieren die empfindliche Intimhaut und können auf- ▶

## AKTION FIT FÜR DIE BERATUNG

► grund ihrer antimikrobiellen Wirksamkeit Infektionen vorbeugen oder eine antiinfektiöse Therapie unterstützen.

**Sanfte Pflege** Sagella® hydramed ist auch eine hilfreiche Zusatzempfehlung für Frauen mit vaginaler Candidose oder bakteriellen Infektionen des Intimbereichs.<sup>2</sup> Wünschen Kundinnen ein Produkt gegen Scheidenpilz, ein vaginales Desinfektionsmittel, ein pflanzliches Produkt zur

tägliche Intimpflege erhältlich. Für zwischendurch und unterwegs eignen sich die praktischen Sagella® Reinigungstücher hydramed. Sie geben Frauen in den Momenten, in denen keine Zeit mehr für eine ausgiebige Dusche bleibt, ein sicheres und sauberes Gefühl. So müssen sie auch an hektischen und erlebnisreichen Tagen nicht auf ein Frischegefühl verzichten. Somit ist Sagella® hydramed besonders in der Sommerzeit eine optimale Empfehlung.

mit der Kraft der Zaubernuss gegen gereizte und gerötete Haut, verhindert Rasierpickel sowie Rasurbrand und bremst bei regelmäßiger Anwendung den Haarwuchs auf natürlicher Basis. PTA und Apotheker sollten insbesondere jungen Kundinnen dazu raten, Sagella® Sensitive direkt nach der Haarentfernung aufzutragen, gleichmäßig zu verteilen und kurz einziehen zu lassen. So bleibt die Bikinizone für Urlaub, Schwimmbad oder Sport stets schön und gepflegt.

### FÜR DIE TÄGLICHE INTIMPFLEGE

Sagella® hydramed ist die optimale Intimwaschlotion bei erhöhtem Infektionsrisiko. Sie enthält Milchsäure und eine Kombination aus Gewürznelke und Thymian. Das Produkt dient der Ergänzung einer spezifischen Therapie und eignet sich für die tägliche Intimpflege.

unterstützenden Behandlung von Harnwegsinfekten oder legen ein Rezept über ein Antibiotikum gegen eine Blasenentzündung vor, sollten PTA und Apotheker sie unbedingt gezielt auf das Thema Intimpflege ansprechen und ihnen zu einem bedarfsgerechten Produkt wie Sagella® hydramed raten. Auch für die Reiseapotheke ist Sagella® hydramed eine sinnvolle Ergänzung, zumal in Badeseen, Schwimmbädern und Co. eine erhöhte Infektionsgefahr besteht und deswegen eine zusätzliche Pflege erforderlich ist.

**Für jede das Richtige** Sagella® hydramed ist als Intimwaschlotion zur Anwendung unter der Dusche, in der Badewanne oder im Bidet für die

### Schön bis unter die Gürtellinie

Für viele junge Kundinnen gehört die Intimirasur zur täglichen Körperpflege dazu, denn besonders im Sommer wünschen sie sich eine glatte und haarlose Bikinizone. Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Enthaarung – jede Frau wählt dafür die für sie angenehmste Methode. So rasieren, wachsen und epilieren sich fast 80 Prozent der deutschen Frauen in diesem sensiblen Bereich. Rasierpickelchen oder ein unangenehmer Rasurbrand bleiben dann häufig nicht aus, doch auch hierfür bietet Sagella® eine Lösung: Die in Sagella® Sensitive Pflegebalsam enthaltenen Kräuterkräfte besitzen juckreizstillende, hautentspannende und entzündungshemmende Effekte. Er hilft

**Tipps für die Beratung** Zusätzlich sollten PTA und Apotheker ihre Kundinnen über Verhaltensregeln aufklären, die der Vorbeugung von Vaginalinfektionen dienen: Nasse Badebekleidung ist nach dem Schwimmen am besten schnell zu wechseln, denn darin können sich schädliche Keime besonders schnell vermehren und in die Scheide gelangen. Wichtig ist auch die Intimpflege während der Menstruation: Von der Verwendung eines Tampons im Schwimmbad ist eher abzuraten. Lässt sich dies nicht vermeiden, sollten Frauen den Tampon unverzüglich nach dem Schwimmbadbesuch wechseln. Außerdem muss der Genitalbereich nach dem Baden oder Duschen stets gründlich abgetrocknet werden. Leiden Betroffene häufig unter Infektionen, ist von Aufenthalten in Whirlpools abzuraten. Bei Saunabesuchen sollten gefährdete Frauen sich stets nur auf das eigene Handtuch setzen. ■

*Martina Görz,  
PTA und Fachjournalistin*

#### Quelle:

<sup>1</sup> Focus online: Das Freibad ist eine Infektionsfalle: [http://www.focus.de/gesundheits/gesundleben/sommer/statt-erfrischung-ieber-durchfall-entzuendete-agen-freibad-ist-infektionsfalle-so-krank-macht-das-wasser-im-pool\\_id\\_7267920.html](http://www.focus.de/gesundheits/gesundleben/sommer/statt-erfrischung-ieber-durchfall-entzuendete-agen-freibad-ist-infektionsfalle-so-krank-macht-das-wasser-im-pool_id_7267920.html)

<sup>2</sup> Sosto et al, 2011