

# Mit Kräuterkraft durch das Klimakterium

Hitzewallungen, Zyklusschwankungen und Gereiztheit – die Wechseljahre bringen im Körper einiges durcheinander. Dass er sich verändert und damit **neue Bedürfnisse** vorliegen, ist oft deutlich spürbar.

**B**ei jeder Frau verläuft das Klimakterium anders: Schlafstörungen, Schweißausbrüche oder Schwindel zählen zu den möglichen Symptomen. Knapp fünf Jahre dauert diese Lebensphase, die mit einer Hormonumstellung einhergeht und Betroffenen ein neues Körpergefühl gibt. Kennzeichnend ist eine veränderte Konzentration der Geschlechtshormone Estrogen und Progesteron. Die Änderung des Hormonspiegels hat dabei nicht nur Auswirkungen auf das Wohlbefinden, sondern auch direkt auf die Intimflora – viele leiden in dieser Zeit unter Scheidentrockenheit. Daher ist es besonders wichtig, die empfindliche Schleimhaut adäquat zu pflegen, sodass Frauen sich auch in den Wechseljahren in ihrem Körper rundum wohl fühlen.

**Zeit des Wandels** Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern eine natürliche Phase, die jede Frau

in einem gewissen Alter durchlebt. Sie beginnen mit der Prämenopause, gefolgt von der Perimenopause, in der sich die eigentliche Wende vollzieht. In diesem Zeitraum kommt es zur letzten von den Eierstöcken gesteuerten Monatsblutung, der Menopause. Die folgenden zwölf Monate bezeichnet man als Postmenopause.

**Individuelle Intimpflege** Der pH-Wert des Intimbereichs ist in den verschiedenen Phasen und Situationen eines Frauenlebens einem natürlichen Wandel unterworfen – insbesondere im Hinblick auf den weiblichen Hormonspiegel. Aufgrund dieser physiologischen Veränderlichkeit kann in Sachen Intimpflege nicht eine Empfehlung in gleicher Weise für alle Kundinnen gelten. Die richtige Pflege erfolgt am besten individuell abgestimmt und dem pH-Bedarf angepasst. Die apothekenexklusive Serie Sagella® bietet passende Produkte für jedes Intimpflegebedürfnis. Sie basiert auf hoch-

wertigen Kräuterextrakten und auf pH-Werten, die auf die Bedürfnisse der unterschiedlichen Lebensphasen und –situationen abgestimmt sind. Eine Umfrage zeigte jedoch, dass die Notwendigkeit einer angepassten Vaginalpflege bei Frauen in Bezug auf den Intimbereich noch nicht verstanden und verankert worden ist.<sup>1</sup>



Von 500 Frauen zwischen 20 und 60 Jahren gab nur jede Fünfte an, spezielle Produkte für den Intimbereich zu verwenden. PTA und Apotheker können das Beratungsgespräch nutzen, um Betroffene über die richtige Vaginalpflege zu informieren.

**Wie sich der intime pH-Wert ändert** Die Scheidenflora setzt sich aus unterschiedlichen Mikroorganismen zusammen, von denen Laktobazillen besonders wichtig sind. Sie produzieren Milchsäure und gewährleisten somit das saure Milieu des Vaginaltrakts. Auf diese Weise entsteht ein pH-Wert, der vor patho-

genen Keimen schützt. Die Milchsäure-Produktion ist vom weiblichen Estrogenspiegel abhängig, denn das Glykogen, welches die Laktobazillen in Milchsäure umwandeln, wird in der Scheidenschleimhaut unter dem Einfluss von Estrogen bereitgestellt. Der pH-Wert der Vaginalschleimhaut junger Mädchen vor der Pu- ▶

## AKTION FIT FÜR DIE BERATUNG

► bertät liegt im neutralen Bereich von etwa 7. Im Zuge der veränderten hormonellen Situation sinkt dieser langsam auf 5 und erreicht mit der Geschlechtsreife den sauren Bereich (4 bis 5). Bei schwangeren Frauen geht er sogar auf Werte von etwa 3,5 bis 4,5 zurück. Mit Erreichen der Menopause steigt er dann aufgrund der verringerten Estrogen-Ausschüttung wieder auf 6 bis 7 an, was mit Schleimhautproblemen wie Scheidentrockenheit oder Brennen einhergehen kann.

Doch nicht nur die Ausschüttung von Hormonen, sondern auch Bakterien beeinflussen den pH-Wert. Bei einer Vaginose steigt er beispielsweise an und beeinträchtigt die Schutzfunktion des sauren Milieus. In solchen Fällen ist es wichtig, die physiologische Flora wieder herzustellen.

render Milchsäure und natürlicher Kräuter auf die jeweiligen Bedürfnisse zugeschnitten sind. Neben verschiedenen Intimpflegecremes bietet Sagella® auf den pH-Bedarf abgestimmte Intimwaschlotionen.

**Kräuterkraft der Kamille: Antibakteriell, entzündungshemmend, heilungsfördernd** Für Frauen in den Wechseljahren eignet sich Sagella® poligyn mit Bisabolol aus der Kamille. Denn ihre Vaginalschleimhaut wird zunehmend trocken und ist dadurch Verletzungs- und infektionsgefährdet. Die Intimwaschlotion ist ganz auf die Bedürfnisse während des Klimakteriums abgestimmt. Das Bisabolol unterstützt die Behandlung von wechselljahresbedingten Beschwerden im Intimbereich und fördert die Heilung bei Scheidentrockenheit.

mehrmals täglich wie ein Duschgel angewendet werden. Zusätzlich gibt es die praktischen Sagella® Reinigungstücher poligyn, die sich insbesondere für zwischendurch und unterwegs eignen. Sie vermitteln genau in den Momenten, in denen keine Zeit für eine ausgiebige Dusche bleibt, ein sicheres und sauberes Gefühl. So müssen Frauen auch an hektischen und erlebnisreichen Tagen nicht auf ein Frischegefühl verzichten.

**Sensible Beratung** Jede zweite Frau gab in der oben genannten Umfrage an, dass Intimpflege für sie ein Tabuthema sei – 92 Prozent sprechen in der Apotheke erst gar nicht darüber.<sup>1</sup> Deshalb sollte die Beratung am besten diskret erfolgen, idealerweise in einem ungestörten Bereich der Freiwahl. Die Stimme darf bei dem Thema gesenkt werden, allerdings ist mit der Kundin Blickkontakt zu halten, um ihr zu zeigen, dass das Gespräch über die Intimpflege nichts ist, wofür man sich schämen müsste.

Eine gute Einstiegsmöglichkeit bieten spezielle Kundenwünsche, aus denen sich zusätzliche Bedürfnisse leicht schlussfolgern lassen. Kommt eine Frau etwa mit einem Rezept über eine hormonhaltige Vaginalcreme in die Apotheke, sollten PTA und Apotheker gleich an eine Intimwaschlotion mit Kamille und Milchsäure denken, wie sie mit Sagella® poligyn als optimale Zusatzempfehlung zur Verfügung steht. ■

*Martina Görz,  
PTA und Fachjournalistin*

### AUF EINEN BLICK

Sagella® poligyn ist eine Intimwaschlotion für Frauen in den Wechseljahren. Sie enthält Milchsäure, pflegt durch die Kraft der Kamille und ist darüber hinaus pH-Wertangepasst. Die Intimpflege ist für die Zielgruppe Frauen rund um die Wechseljahre gedacht, denn sie unterstützt den vaginalbereich bei Wechseljahrsbeschwerden und stabilisiert den physiologischen pH-Wert. Sie kann wie ein Duschgel unter der Dusche, in der Badewanne oder dem Bidet täglich verwendet werden. Für die zuverlässige Pflege für unterwegs gibt es Sagella® poligyn auch als Reinigungstücher in praktischen Einzelverpackungen.

**Umfangreiches Sortiment** Da sich der pH-Wert des weiblichen Intimbereichs abhängig von der Lebensphase immer wieder verändert, sollten auch Reinigung und Pflege dieser sensiblen Region individuell und an den pH-Bedarf angepasst erfolgen. Empfehlenswert sind Produkte von Sagella®, die über den Zusatz physiologisch milieuregulie-

Die gereizte Intimhaut wird mit Feuchtigkeit versorgt, der unangenehme Juckreiz nimmt ab. Außerdem fördert die enthaltene Milchsäure das natürliche Gleichgewicht dieses sensiblen Bereichs und hilft Infektionen abzuwehren. Sagella® poligyn Intimwaschlotion ist seifenfrei, dermatologisch und gynäkologisch getestet und kann bei Bedarf

#### Quelle:

<sup>1</sup> Umfrage „Jetzt wird's intim“, durchgeführt in Kooperation mit Kantar Health GmbH (Juni 2016).