

© rimglow / iStock / Getty Images



Große Wäsche

Gerüche, Trockenheit, Juckreiz – häufig betreiben Kunden übertriebene **Intimpflege** mit falschen Produkten. Worauf kommt es an, damit Frau und Mann sich wohlfühlen und vor Krankheiten im Genitalbereich geschützt sind?

Die Dusche ist der Ort an dem üblicherweise die Intimpflege stattfindet. Allerdings werden dafür meist herkömmliche Duschgele verwendet. Darin enthaltene Duft- und Konservierungsstoffe können die Haut reizen. Im Grunde reicht es, den Intimbereich mit warmem Wasser zu reinigen. Beim Reinigen und Abwischen des Afteres ist es wichtig, von vorne nach hinten zu wischen. Sonst können Darmbakterien in die Scheide gelangen und so Blasen- oder Scheideninfektionen auslösen. Gleiches gilt beim Tragen von String-Tangas: Auch dank ihnen ist es für Darmbakterien ein leichtes Spiel in die Vagina zu gelangen. Apropos Unterhosen: Höschen aus Kunstfasern können zu stärkerem Geruch in der Vaginalregion beitragen, da sie nicht so atmungsaktiv sind wie Naturmaterialien zum Beispiel Baumwolle, Modal und Viskose. Dennoch sind sie bei den meisten Frauen äußerst be-

liebt. Empfehlen Sie Ihren Kundinnen deshalb zumindest nachts auf solche Slips zu verzichten. Das verhilft in dieser Region weniger zu schwitzen. Gleichzeitig bietet es eine Prophylaxe gegen Vaginalpilz, denn Pilze mögen ein feucht-warmes Milieu.

Physiologischer pH-Wert

Viele Kunden fühlen sich einfach frischer und sauberer, wenn sie auch im Intimbereich eine Waschlotion anwenden. Das Apothekensegment bietet dazu äußerst hautverträgliche Produkte, die ohne Farb-, Duft- und Konservierungsstoffe hergestellt werden. Ihr pH-Wert liegt zwischen 3,8 und 6,8. Aus gutem Grund: Von der Pubertät bis zu den Wechseljahren weist das Scheidenmilieu einen pH-Wert von 3,5 bis 4,5 auf. Mit Beginn der Wechseljahre steigt er auf etwa 6,8. Eine häufige Begleiterscheinung der Wechseljahre ist eine zunehmend trockener werdende Vaginalschleimhaut.

Wird jetzt weiterhin mit herkömmlichem Duschgel gewaschen, kann das die empfindliche Schleimhaut zusätzlich reizen – mit der Folge von Pilzinfektionen, Scheidentrockenheit, Blasenentzündungen, Schmerzen beim Wasserlassen und beim Sex. Intimwaschlotionen werden deshalb mit diesen beiden pH-Werten angeboten. Zusätzlich enthalten einige Milchsäurebakterien, um den physiologisch sauren pH-Wert in der Scheide aufrecht zu erhalten. Dazu Hyaluronsäure oder Panthenol, zur Regulation des Feuchtigkeitsgehaltes im Intimbereich.

Trockenheit nicht nur in Wechseljahren

Pillen mit einem hohen Gestagenanteil oder eine Antiöstrogen Therapie nach Brustkrebs können ebenfalls zu den genannten Beschwerden beitragen, ebenso in Schwangerschaft und Stillzeit, bei häufig wechselnden Geschlechtspartnern, nach Opera-

tionen an Gebärmutter oder an den Eierstöcken, ferner bei Stress, psychischen Probleme, häufigem Tamponwechsel, aber auch bei schlecht eingestelltem Bluthochdruck und Diabetes. In einer Studie zeigte sich, dass Diabetikerinnen, die einen SGLT-2-Hemmer einnahmen, häufiger eine Candida-Besiedelung in der Scheide hatten, als ohne diese Therapie. Weisen Sie im Beratungsgespräch darauf hin, falls eine Patientin ein solches Medikament einnimmt. Um den Intimbereich sauber und gesund zu halten, sollte täglich die Unterwäsche gewechselt werden. Herkömmliche Deos und auch Intimdeos oder -sprays sind wenig sinnvoll. Enthaltene Duftstoffe und auch Alkohol können die Haut reizen und austrocknen. Eine sanfte Pflege ist die bessere Entscheidung. ■

*Kirsten Metternich von Wolff,
freie Journalistin*