



# Tipps für eine gesunde Vaginalflora

## Intimhygiene – weniger ist mehr!

Reinigen Sie Ihren Intimbereich mit Wasser oder pH-hautneutralen Waschlotionen, um die natürliche Flora Ihrer Scheide zu erhalten. Eine intensive Intimpflege mit Intimspray und Seife kann die natürliche Scheidenflora aus dem Gleichgewicht bringen, so dass schädliche Bakterien und Pilze leicht eindringen und sich vermehren können.

## Natürlich statt künstlich

Bakterien und Pilze vermehren sich am besten in einem feuchten, warmen Milieu. Synthetische Unterwäsche ist kaum luftdurchlässig. Tragen Sie deshalb täglich frische Unterwäsche aus Baumwolle. Diese nimmt die Feuchtigkeit auf und hält den Intimbereich trocken.

## Tampons oder Slipeinlagen?

Bitte tragen Sie Tampons nur während Ihrer Menstruation, da regelmäßiges Tragen zu Scheidentrockenheit führen kann. Falls Sie häufig Slipeinlagen nutzen, achten Sie darauf, dass diese keine Duftstoffe und Synthetik-Materialien enthalten. Während der Behandlung einer Infektion sollten Sie keine Tampons verwenden und Intimpflegemittel vermeiden.

## Intimpflege nach dem Geschlechtsverkehr

Die männliche Samenflüssigkeit hat einen anderen pH-Wert als das Scheidenmilieu. Aus diesem Grund kann die natürliche Scheidenflora aus dem Gleichgewicht geraten. Nach dem Geschlechtsverkehr sollte daher der Intimbereich mit klarem Wasser abgespült werden. Sollten Sie für ein vaginales Ungleichgewicht besonders anfällig sein, empfiehlt es sich, nach dem Geschlechtsverkehr eine Tube GELIFEND anzuwenden.

## Haut oder Stoff?

Für eine hygienische Intimpflege verwenden Sie zum Waschen einen Einmal-Waschlappen oder Ihre Hand. Bitte achten Sie darauf, dass Sie ein separates Handtuch für Ihren Intimbereich benutzen und dieses öfters wechseln.

## Sie sind schwanger?

Besonders in der Schwangerschaft sollten Sie auf eine gesunde Vaginalflora achten, da Hormonschwankungen die Balance der Vaginalflora beeinträchtigen können. Hierdurch kann es leichter zu Bakteriellen Vaginosen und Pilzinfektionen kommen, welche die Schwangerschaft negativ beeinflussen können (z.B. Frühgeburt). Daher ist eine regelmäßige Überprüfung der vaginalen Gesundheit sehr wichtig. Bitte sprechen Sie dazu Ihren Frauenarzt an!

## Gönnen Sie sich Ruhe und Entspannung

In der heutigen Zeit gehören Stress und Hektik zum Alltag. Gönnen Sie sich einen Ausgleich! Mit regelmäßigen Pausen und Entspannungsübungen helfen Sie Ihrem Körper, sich zu erholen und neue Energie zu schöpfen. Pilates und Yoga können Sie beispielsweise dabei unterstützen, körperlich aktiv zu sein und sich gleichzeitig zu entspannen.

## Wellness für Ihr Immunsystem

Gerade in den kälteren Jahreszeiten ist ein starkes Immunsystem besonders wichtig. Regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft und Besuche in der Sauna helfen dabei Ihr Immunsystem zu stärken. Aber gerade in öffentlichen Schwimmbädern und Saunen können sich Bakterien und Pilze durch die hohe Luftfeuchtigkeit und Wärme besonders gut ausbreiten. Bitte achten Sie deswegen immer darauf, sich auf Ihr eigenes Handtuch zu setzen. Es ist auch ratsam, sich gleich nach dem Schwimmen abzutrocknen und die Badekleidung zu tauschen.

## Anhaltende Beschwerden?

### Ihr Frauenarzt hilft Ihnen!

Auch wenn ein veränderter Ausfluss noch kein Zeichen für eine Erkrankung sein muss, ist es ratsam, bei anhaltenden Beschwerden, wie Brennen und Juckreiz, einen Arzt aufzusuchen.

## Bleiben Sie in Balance

Falls Sie zu einem vaginalem Ungleichgewicht neigen, können Sie GELIFEND auch vorbeugend anwenden. Zur Prophylaxe sollten 1-2 Tuben pro Woche über einen Zeitraum von 3-6 Monaten angewendet werden. Sollten Sie unter Scheidenpilz leiden, befreit Sie FENIZOLAN schnell und nachhaltig mit nur einer Anwendung von den unangenehmen Beschwerden.

