

Intimhygiene:

Was stimmt, was nicht?

Ein Thema, über das man nicht gern spricht. Und gerade deshalb sind viele Frauen verunsichert – viele Fragen bleiben unbeantwortet. Wir sagen Ihnen, ob Sie mit Ihrer Intimpflege richtig liegen

Kaum eine Zone am Körper ist so empfindlich wie der Intimbereich. Dort ist es warm und feucht – ideale Bedingungen für Bakterien. Eine intakte Scheidenflora dient als natürlicher

Säureschutzmantel, der Krankheitserreger abwehrt. Doch falsche Pflege kann das Gleichgewicht dieser Schutzschicht durcheinanderbringen. Worauf Sie achten und was Sie eher vermeiden sollten.

So pflegen Sie sich richtig



Klares, lauwarmes Wasser

Prinzipiell reicht es aus, den vaginalbereich einmal täglich mit frischem Wasser zu waschen – nicht öfter. Schöpfen Sie etwas Wasser in die Hände, und lassen Sie es zwischen den Beinen entlangfließen.

Wenn Seife, pH-neutrale

Wer ein stärkeres Reinigungsbedürfnis hat, kann zu einer milden Seife oder Intimwaschlotion greifen. Verwenden Sie nur parfüm- und alkoholfreie Produkte, die das saure pH-Milieu unterstützen (z. B. „Vagisan“, Apotheke).

Öfter wechseln

Während der Periode ist eine sorgfältige Intimpflege noch wichtiger. Wechseln Sie Tampons und Binden möglichst noch, bevor Geruch entsteht. Tampons sollten Sie spätestens nach 8 Stunden ersetzen.

Wischrichtung

Beim Gang aufs WC sollten Sie mit dem Toilettenpapier stets von vorn nach hinten wischen. Auf diese Weise vermeiden Sie, dass Keime in die Scheide wandern.

Schnell reagieren

Wenn es trotz ausreichender Pflege zu Juckreiz und Brennen kommt, könnte ein Scheidenpilz dahinterstecken. Den können Sie gut selbst behandeln (z. B. mit „Canesten“, Apotheke). Tritt keine Besserung ein, sollten Sie zum Arzt gehen.

Vor Irritationen schützen

Für viele gehört es dazu, auch die Intimzone zu rasieren. Die Klinge und die Haut sollten Sie davor und danach mit einem milden Hautantiseptikum (z. B. „Cutasept F“, Apotheke) desinfizieren.

Das lassen Sie besser



Übertriebene Hygiene

Die Scheide hat nicht nur eine Selbstschutz-, sondern auch eine Selbstreinigungsfunktion. Greifen Sie nicht zu sehr in die Natur Ihres Körpers ein. Wenn Sie die Tipps oben beherzigen, reicht das aus.

Waschlappen benutzen

Auf feuchten Schwämmen oder Waschlappen finden Krankheitserreger einen perfekten Nährboden

vor. Nehmen Sie Ihre Hände, das ist die beste Methode.

Duschstrahl in Intimzone

Viele glauben, mit einem festen Wasserstrahl die Scheide gründlich ausspülen zu können. Weiter als über die großen Schamlippen hinaus sollten Sie jedoch keine Reinigungsaktion starten. Das erhöht nur die Infektionsgefahr.



Das gesunde Drunter

Hauchdünne Dessous aus Spitze sind herrlich verführerisch. Doch wer häufiger unter Scheidenpilzen leidet, sollte hauptsächlich auf Wäsche aus Baumwolle setzen. Sie saugt Feuchtigkeit wesentlich besser auf als synthetisches Material. Achten Sie darauf, dass die Teile bei 60 Grad waschbar sind. Ist das nicht der Fall, können Sie zusätzlich einen Hygienespüler verwenden, der Keime bekämpft (Drogerie). Und noch etwas: Zu eng sitzende Kleidung ist nicht nur unbequem, sie fördert auch Infektionen.

Fotos: gettyimages, secret garden

Schüßler-Kur fürs Frühjahr

Sie möchten Körper und Seele auf Trab bringen und dabei noch ein paar Pfunde schmelzen lassen? Dann helfen drei Mineralsalze aus der Apotheke (z. B. von DHU): Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 vertreibt Erschöpfung, Nr. 9 Natrium phosphoricum D6 verbessert das Hautbild und Nr. 10 Natrium sulfuricum D6 regt Leber, Darm und Nieren an. Je 5 Tabletten morgens (Nr. 10), mittags (Nr. 5) und abends (Nr. 9) in heißem Wasser einnehmen.

SPRECHSTUNDE BEIM TCM-ARZT



Prof. (Universität Peking) Dietmar G. Kummer ist Präsident der Chinesischen Naturheilkunde Akademie e. V. in Kulmbach

Ich habe seit einiger Zeit Ohrensausen. Wie werde ich das wieder los?

TANJA BRAUN, WEIMAR

Die traditionelle chinesische Medizin sagt: „Die Niere verbindet sich mit dem Ohr.“ Also sind Ohrensausen, Klingelgeräusche oder Schwindelgefühle Hinweise auf eine Nieren-Energie-Schwäche. Ein TCM-Therapeut wird das per klassischer Zungen- und Pulsdiagnose abklären. Findet er Hinweise darauf, kann er Punkte zur Nierenstärkung akupunktieren. Unterstützend können Sie selbst eine Akupressur durchführen. Drücken Sie drei- bis fünfmal täglich auf den sogenannten Drei-Erwärmer-Meridian (3E3). Er liegt auf dem Handrücken zwischen dem vierten und fünften Mittelhandknochen. Kümmern Sie sich rasch um eine Therapie, denn die Aussichten sind umso besser, je kürzer die Beschwerden bestehen.



TCM-Therapeuten Für eine kostenlose Adressliste schreiben Sie an: Chinesische Naturheilkunde Akademie, Hans-Dill-Str. 9, 95326 Kulmbach