

Intimpflege für Frauen

Tägliches Waschen und Cremen des Gesichts, Zähneputzen etc. gehört zu unserer täglichen Routine, dabei geht der Intimbereich häufig vergessen. Doch speziell für diesen sensiblen Bereich ist eine gute Hygiene und Pflege wichtig, denn eine richtige Pflege hilft, Reizungen und Infektionen zu verhindern.

Gerne möchten wir Ihnen mit diesem Merkblatt einige wichtige Grundregeln erläutern und Ihnen Tipps zur Pflege geben.

- **Regelmässige, aber nicht zu häufige Intimwäsche**
Es reicht, den Intimbereich einmal täglich äusserlich zu reinigen. Zu häufiges Waschen vor allem mit heissem Wasser trocknet die Haut aus. Grundsätzlich reicht eine Reinigung mit Wasser aus, verzichten Sie auf Seifen, Intimwaschlotionen etc. Waschen Sie immer von vorne nach hinten, so vermeiden Sie, dass Darmbakterien der empfindlichen Vaginalflora schaden. Trocknen Sie den Intimbereich sorgfältig ab, ohne die Haut zu reiben.

- **Unterwäsche aus Naturtextilien**
Tragen Sie nach Möglichkeit bequeme Unterwäsche aus Naturtextilien wie Baumwolle. Diese sind atmungsaktiv und verhindern ein feuchtes Milieu. Auch auf Slipeinlagen sollte möglichst verzichtet werden.

- **Fetten-Fetten-Fetten**
 - **Wo?** Am besten die gesamte Intimhaut, also: Vulva, Damm und After, von vorne nach hinten. Es darf auch Salbe/Creme/Öl in die Vagina eingebracht werden!

 - **Womit?** Es können alle Salben, Cremes und Öle auf rein pflanzlicher Basis verwendet werden – ganz nach individueller Vorliebe! Zum Beispiel Pflegeöle von Weleda oder Alverde, auch ein gutes Olivenöl aus der Küche. Wir haben in unserer Praxis diverse Öle bereit und beraten Sie gerne! Zur Pflege der Vagina stellt eine Apotheke für uns zusätzliche hochwertige vaginalzäpfchen her – fragen Sie uns!

 - **Wie häufig?** So oft wie gewünscht/notwendig! Je nach Beschwerden auch mehrmals täglich, besonders auch nach dem Sex!

Bei sehr empfindlicher Haut und/oder Beschwerden kann eine Therapie mit Östrogen-Crème und/oder vaginalzäpfchen hilfreich sein.

Gerne beraten wir Sie individuell!