

# Intimhygiene:

## Dos und Don'ts unter der Gürtellinie

Der Schambereich ist ein Sensibelchen: Bei zu viel, zu wenig oder falscher Pflege können sich Beschwerden einstellen. Wir zeigen, wie eine gesunde Hygiene aussieht.

TEXT Doris Neubauer

Fotos: twins\_nika - AdobeStock

**D**ie gute Nachricht: Eine gesunde Scheide reinigt sich von selbst. Genauer gesagt halten Milchsäurebakterien das Scheidemilieu im Gleichgewicht. Dessen saurer pH-Wert zwischen 4,0 und 4,5 verhindert das Wachsen von krankmachenden Keimen wie Pilzen und unerwünschten Bakterien. Zusätzlich spült der natürliche Ausfluss Schädlinge aus der Vagina. So ausgeklugelt dieses System ist, so sensibel reagiert es: Hormonelle Veränderungen in der Schwangerschaft oder während der Wechseljahre können den pH-Wert erhöhen, wie auch Antibiotika, Stress oder Diabetes. Mit Juckreiz, Ausfluss oder Brennen macht sich dann oft eine Infektion bemerkbar. In diesen Fällen neigen viele dazu, ihren Intimbereich noch gründlicher zu reinigen. Doch der Griff zu Seifen, Duschgels und Co. geht meistens nach hinten los: Körperpflegemittel sind nämlich auf den pH-Wert der Haut ausgelegt. Dieser liegt über dem sauren pH-Wert der Vagina. Kommen sie zum Einsatz, werden Milchsäurebakterien zerstört, die Abwehrkräfte geschwächt, kurz: Die Beschwerden nehmen zu. Besser sind spezielle Intimwaschlotionen, die den Säureschutzmantel erhalten.

### Gesundes Gleichgewicht

Ein erhöhter pH-Wert kann auch über Milchsäurebakterien wieder in den gesunden Bereich gesenkt werden. Diese gibt es zum Beispiel frei verkäuflich in Form von Vaginaltabletten. Auch verschiedene Feuchtcremes können helfen. Mit speziellen Teststäbchen können Sie den vaginalen pH-Wert messen – das ist beispielsweise während der Schwangerschaft wichtig, da ein alkalisches Milieu Infektionen begünstigt, die dem Embryo schaden können. Bei wiederkehrenden Pilzinfektionen hilft der Selbsttest, rechtzeitig vorbeugen zu können.

### Keine falsche Scham

Sind die Beschwerden bereits da, heißt es: Ab zum Arzt! Das gilt besonders für Frauen mit Kinderwunsch, können doch Scheideninfektionen eine Schwangerschaft verhindern. Außerdem besteht die Gefahr, dass sich der Partner beim Sex ansteckt. •

Gut verträgliche  
Intimpflegeprodukte  
finden Sie in der  
Versandapotheke.

### Dos & Don'ts

1. Waschen Sie Ihren Intimbereich einmal täglich mit lauwarmem Wasser.
2. Verwenden Sie eine pH-neutrale Intimwaschlotion.
3. Waschlappen und Schwämme sind ungeeignet, sie können Keimträger sein.
4. Scheuern, harter Wasserstrahl und Trockenrubbelen sind nicht notwendig.
5. Verzichten Sie auf parfümierte Produkte, Feuchttücher, Körperpuder, alkalische Seifen, Duschgels oder Intimdeodorants.
6. Wechseln Sie Stoffhandtücher alle zwei bis drei Tage, Unterwäsche täglich.
7. Bevorzugen Sie Unterwäsche aus Naturfasern wie Baumwolle.
8. Wenn Sie Ihr Schamhaar mit einem Nassrasierer trimmen, rasieren Sie in Wuchsrichtung und wechseln Sie regelmäßig die Klingen. Andernfalls können Verletzungen oder Pickelchen entstehen.
9. Während der Menstruation: Wechseln Sie Tampons, Binden & Co. alle drei bis sechs Stunden.
10. Wischen Sie sich nach dem Stuhlgang von der Scheide Richtung After ab, damit keine Bakterien aus dem Darm in den Vaginalbereich gelangen.

