Intimpflege für jung & reif

Haben Sie sich auch schon öfters Ihre Lippen mit einer feinen Pomade eingecremt? Dann können Sie sich bestimmt vorstellen, dass unser Intimbereich, unsere südlichen Lippen, sinnvolle Pflege ebenfalls zu schätzen wissen.

Vaginale Trockenheit ist ein weitverbreitetes Thema. Bei den einen zyklusabhängig, bei anderen ganzjährig. Es kann bereits in jungen Jahren anfangen, spätestens mit etwas mehr Reife lernen wir sie meistens kennen. Dabei kann frau einiges tun für lebenslängliche Feuchtigkeit und Geschmeidigkeit. Sie kann damit eigenhändig die Voraussetzung pflegen für stimmiges Sein an unserer Basis.

Etwas Wortklärung

«Da unten» bedeutet was genau: Scheide ist ein etwas altmodisches Wort und hat ja prinzipiell nichts mit dem Ort, wo der Mann ein Schwert hineinsteckt zu tun. Ausserdem bezeichnet es die Vagina, unser inneres Genital. Der Vollständigkeit halber fehlt die Vulva, die Bezeichnung für unser äusseres Geschlecht. Das sind die äusseren und inneren Charmelippen (ja, kein Tippfehler! Und ja, bitte nicht klein und gross, aus Respekt vor unserer unterschiedlichen Anatomie von Frau zu Frau), die Perle (äusserer Teil der Klitoris) mit ihrer Kapuze, den Klitorisschenkeln, den Harnröhrenausgang im Vorhof zum Eingang und schliesst mit dem Damm ab. Ein schönes, neueres Wort für unser Vokabular ist **Vulvina**. Kreiert von der Künstlerin Ella Berlin im 2012 setzt es sich zusammen aus Vulva + Vagina und steht für einen achtsamen und selbstbestimmten Umgang mit unserer Anatomie. Es soll Frauen und Mädchen aktiv unterstützen in ihrer Lust und Lebendigkeit.

Tun & lassen

Was können Sie konkret beitragen für mehr Wohlbefinden für Ihre Vulvina?

Die Vulva liebt fettende Pflege!

Bei Trockenheit, die sich auch als Juckreiz äussern kann, beginnen Sie Ihre Vulva zu pflegen. Am besten verwenden Sie ein **hochwertiges, pflanzliches Öl** oder einen natürlichen Balsam von vorne, ruhig etwas in die Vagina hinein, bis und mit abschliessend dem After. Finden Sie heraus, wie oft es Ihnen guttut. Das kann von einmal wöchentlich nach dem Duschen bis mehrmals täglich nach jedem Toilettengang sein. Finden Sie individuell heraus, was Ihr Bedarf diesbezüglich ist. Omega 3 und 7 Fettsäuren innerlich eingenommen (Lein-, Sanddorn-, Nachtkerzen-, Fisch-, Algenöl) unterstützen zusätzlich eine gute Geschmeidigkeit.

Auch die Vagina mag Pflege, sie schätzt Feuchtigkeit und Saures!

Für die Pflege von innen empfehlen sich qualitativ hochwertige **Vaginalzäpfchen** auf Kakao- oder Sheabutterbasis. Sie nähren die Schleimhäute und helfen sie feuchtzuhalten. Nach dem Wechsel liefern pflanzliche Östrogene zusätzliche Feuchtigkeit und Geschmeidigkeit. Auch hier darf der Bedarf individuell herausgefunden werden. Vielleicht braucht es 5-7 Nächte Kur pro Monat. Vielleicht reichen Ihnen 1-2 Zäpfchen pro Monat aus um Ihr Wohlfühlpotential auszuschöpfen.

Tipp für Entdeckerinnen: Wagen Sie in einer ruhigen Stunde mal einen Blick mit Spiegel und Lampe und

betrachten/untersuchen Sie neugierig und liebevoll Ihre Vulvina. Plastikspekulum für Muttermundbetrachtung gibt es bei uns günstig zu beziehen. Wie sieht Ihre Venusblume aus?

Was tun, wenn es juckt und brennt und der Verdacht auf eine Infektion vorliegt?

In erster Linie geht es um **Ansäuerung** des Milieus. Einfache Hausmittel sind Bio-Nature-Joghurtampon (z.B. Einlage über Nacht) oder Apfelessigspülungen (1 EL auf ½ Liter lauwarmes Wasser. Damit spülen Sie die Vagina ein- bis mehrmals täglich aus, z.B. mithilfe einer 60ml Spritze mit langem Plastikschnabel oder einer Vaginaldusche von Multigyn). Zusätzlich ziehen wir bei stärkeren Beschwerden **ätherische Öle** bei. Sie wirken stark gegen Bakterien und Pilze. Dazu mischen Sie z.B. 8 Tropfen echtes ätherisches Lavendel-, Thymian- oder Manukaöl mit 20ml Olivenöl (ca. 4 EL) und pflegen damit Vulva und Vagina ein- bis mehrmals täglich.

Ein sehr bewährtes Fertigpräparat ist **Majorana/Thuja comp. Vaginalgel** von WALA. Er kann über Nacht innerlich mithilfe des mitgelieferten Applikators oder von Hand eingebracht werden und tagsüber kühlt er äusserlich angewandt die Vulva angenehm lindernd.

Falls sich innert 2-3 Tagen keine Besserung einstellt, empfehlen wir eine Kontrolle bei der Gynäkologin.

Was gilt es weiter Wichtiges zu beachten?

Pflegetipp Essentials

- Verzichten Sie auf Seifen und Spülungen im Intimbereich, sie trocknen übermässig aus, benutzen Sie **Wasser** für die äusserliche Reinigung der Vulva, das reicht vollkommen
- Verwenden Sie Slipeinlagen, Strings und enge Jeans zurückhaltend. Tragen Sie bevorzugt **Naturmaterialien**, trauen Sie sich auch mal schön luftig «unten ohne»
- Benutzen Sie an den **Menstagen** lieber eine Menstasse (Lily Cup, FemmyCycle etc.) anstatt Tampons und Binden (Vorsicht bei Spiralenträgerinnen). Sie sind freundlicher fürs Milieu
- Entscheiden Sie sich für **hormonfreie Verhütung** wie Diaphragma, Kondom, Zyklusbeobachtung nach Sensiplan, Unterbindung beim Mann
- Bevorzugen Sie **silikonfreie** Gleitmittel (z.B. Bioglide für mit Barriere, ohne Barriere können Sie gerne Ihr Pflegeöl/Sheabutter verwenden)
- Vor langen Saunabesuchen/Bädern ölen Sie die Vulva zum Schutz gut ein mit einem hochwertigen, pflanzlichen Öl
- Holen Sie sich naturheilkundlichen Rat bei Ihrer Ärztin/Therapeutin für eine Infekttherapie möglichst ohne Antibiotikum
- Finden oder behalten und pflegen Sie eine **stimmige Sexualität** mit sich/zu zweit
- Bringen Sie **Schwung & Durchblutung** ins Becken durch Tanz, Hüftkreisen und Kneipp`sche Kaltwasseranwendungen wie Reibesitzbad, kalte Unterkörperwaschung oder Taulaufen

Produktempfehlungen

Zur Pflege eignet sich vieles und es muss nicht teuer sein. Angefangen von biologischen, pflanzlichen Ölen aus der Küche über reines Mandelöl, selbstgemachte Ringelblumensalbe bis hin zum duften Wildrosenöl. Achten Sie immer auf hohe Qualität. Ausserdem sollte alles was Sie benutzen frei von Mineralölen sein.

Empfehlenswerte Bezugsquellen für Balsame und Vaginalzäpfchen bester Qualität: Unsere frauenheilkund Produkte sind in der Apotheke Göldlin erhältlich. Hochwertige Oele und Salben von Farfalla, Weleda, Wala, Dr. Hauschka.

Dieses Handout wurde für Sie erstellt von frauenheilkund**.** Stand Mai 2021

frauenheilkund

Dr. Katharina Könitzer, Gynäkologin und Simone Wehrli Adhikari,
Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom in TEN, Aarau