

Wertvolle TIPPS

für mehr **Wohlbefinden**
und **Frauengesundheit**



Herzlich willkommen

zu einem Ratgeber, der sich ganz dem Wohlbefinden der Frau widmet – von der Intimgesundheit über hormonelle Veränderungen bis hin zum allgemeinen Wohlbefinden.

In dieser Broschüre werden wir offen verschiedene Aspekte ansprechen, die für Frauen von Bedeutung sind, angefangen bei der Intimpflege bis hin zu Themen wie bakterielle Vaginose, Scheideninfektionen, prämenstruelles Syndrom (PMS), Wechseljahre, Scheidentrockenheit und HPV.

Unser Ziel ist es, dir fundierte Informationen und praktische Ratschläge zu bieten, damit du dich nicht nur gesund fühlst, sondern auch ein starkes Bewusstsein für deine eigene Gesundheit entwickeln kannst. Denn eine gesunde Frau ist eine glückliche Frau.

Dieser Ratgeber soll dich dabei unterstützen, deine Intimgesundheit zu pflegen und deine Weiblichkeit in vollen Zügen zu genießen. Bleibe gesund, stark und voller Selbstliebe!

Alles Liebe

Dein Gyn-Team von Germania

Themen

Scheideninfektion	04
Bakterielle Vaginose	08
Scheidentrockenheit und vaginale Wundheilung	10
PMS	12
Beschwerden in den Wechseljahren	14
Intimpflege	16
HPV	20
Tipps	22



GYNOPHILUS® CLASSIC

Scheidenkapseln

Wesentlich für den Schutz der Scheide sind die Milchsäure bildenden **Laktobazillen**, wenn sie in ausreichender Menge vorhanden sind.

Schwangerschaft, die **Wechseljahre**, aber auch alle **Antibiotika-Behandlungen** können die Laktobazillen so reduzieren, dass der natürliche Schutz vor Infektionen schwächer wird.

Gynophilus CLASSIC Scheidenkapseln haben sich in diesen Fällen als sehr wirksam erwiesen. Die Kapseln mit dem guten Lactobacillus Casei Rhamnosus wirken direkt in der Scheide.



Der vaginale
pH-Wert ändert sich
im Laufe des Lebens.
Gynophilus CLASSIC
wirkt ausgleichend!

Der Lactobacillus LCR 35 ist besonders robust, vermehrt sich schnell, „besetzt“ die Scheidenwand und „verdrängt“ somit viele verschiedene Krankheitserreger.

Deine Vorteile

- **Empfehlenswert bei allen Antibiotika-Therapien**
- **Wirkung auch gegen Candida-Pilze**
- Vorsorglich, z. B. bei **Schwimmbad- und Saunabesuch, Menstruation, Geschlechtsverkehr ...**
- **Auch für Schwangere empfohlen**
- **Braucht keine Kühlung, also ein idealer Reisebegleiter**
- 1 Kur in einer Packung
- Wissenschaftlich geprüft
- Medizinprodukt



Wirkt
direkt
vor Ort!

Erhältlich in
deiner Apotheke.

GYNOPHILUS[®] PROTECT

Vaginaltabletten

Gynophilus PROTECT – das sind Vaginaltabletten mit einer **kontinuierlichen Freisetzung der Laktobazillen über mehrere Tage**.

Gynophilus PROTECT ist das Mittel der Wahl nach Scheidenpilz bzw. bakterieller Entzündung, um eine neuerliche Infektion zu verhindern.

Eine Tablette wirkt für 4 Tage. Über einen Zeitraum von 4 Tagen werden permanent Laktobazillen abgegeben und vermehren sich.

Erhältlich in deiner Apotheke.



Gynophilus PROTECT schützt vor erneuter Infektion durch Pilze und Bakterien.



Aufgrund der kontinuierlichen Freisetzung der Laktobazillen reicht im Regelfall eine Anwendung mit 2 Tabletten und insgesamt 8 Tagen.

Deine Vorteile

- Vaginaltabletten mit langer, kontinuierlicher Freisetzung des Lactobacillus Casei Rhamnosus
- **Zum Erhalt und zur Wiederherstellung der Scheidenflora nach der Akutphase von Pilzinfektion und bakterieller Vaginose**
- **Empfehlenswert bei allen Antibiotika-Therapien**
- **Wirkung auch gegen Candida-Pilze**
- **2 Vaginaltabletten = 8 Tage Wirkung!**
- **Auch für Schwangere empfohlen**
- **Ohne Kühlung – praktisch auf Reisen**
- Wissenschaftlich geprüft
- Medizinprodukt



Wirkt direkt vor Ort!

Scheideninfektion

Bakterielle Vaginose ist häufig! Jede dritte Frau ist betroffen, viele davon 3- bis 4-mal pro Jahr. **Gynolind Balance Activ** kann die fehlende **körpereigene Milchsäure ersetzen**. So wird der unangenehme Geruch wirksam neutralisiert und der natürliche pH-Wert in der Scheide wiederhergestellt. Ausfluss und Unwohlsein werden ebenfalls gelindert.

- **Gynolind Balance Activ** Vaginalgel/Scheidenzäpfchen sind eine sinnvolle Kombination zu einer Antibiotika-Therapie!
- **Gynolind Balance Activ** enthält Milchsäure, die den normalen pH-Wert in der Scheide wiederherstellt.

Gynolind Balance Activ enthält zusätzlich präbiotisches Glykogen, das das Wachstum der Laktobazillen in der Scheidenflora fördert.

Optimale Kombination mit Gynophilus CLASSIC oder Gynophilus PROTECT für eine nachhaltige vaginale Gesundheit.

Deine Vorteile

- **Hochwirksame Kombination mit Antibiotika**
- **Hygienische und einfache Anwendung** abends vor dem Schlafengehen
- Vermehrter Ausfluss, Geruch oder Unwohlsein **werden gemildert**
- Der **saure pH-Wert** in der Vagina wird rasch und sicher wiederhergestellt
- Glykogen fördert die **Vermehrung der Laktobazillen**
- Auch für **Schwangere** empfohlen



Erhältlich in deiner Apotheke.



Cikatridina®

Vaginalovula

Die vaginale Trockenheit ist ein weit verbreitetes Problem. Viele Frauen, auch junge, leiden darunter. In der Scheide wird **nicht genügend Feuchtigkeit gebildet** und dadurch kommt es zu einem Gefühl von **Trockenheit** und damit verbundenem **Brennen, Jucken und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr**. Oftmals sind diese Folgeerscheinungen bedingt durch **kleine Risse oder Verletzungen** in der Scheide.

- **Cikatridina Vaginalovula** mit Hyaluronsäure sind **hormonfrei** und unterstützen die Regeneration des Vaginalepithels bei vaginaler Trockenheit.
- **Hyaluronsäure** ist eine körpereigene Substanz, die auf natürliche Weise den Feuchtigkeitsgehalt des Gewebes reguliert. Die **regenerierende und wundheilende Wirkung** wird zusätzlich durch natürliche Pflanzenextrakte wie Aloe Vera, Ringelblume und Asiatischer Wassernabel sowie Teebaumöl unterstützt.

Hormonfrei!

Cikatridina Vaginalovula können auch zur Unterstützung der Wundheilung nach einer Geburt oder gynäkologischen Eingriffen angewendet werden.



Erhältlich in deiner Apotheke.
www.cikatridina.co.at



Cikatridina Vaginalovula mit Hyaluronsäure und natürlichen Heilpflanzen helfen deine Beschwerden zu lindern und kleinste Verletzungen zu heilen.

Deine Vorteile

- Verbessert den **Feuchtigkeitshaushalt** und die **Elastizität** des Vaginalepithels
- Fördert die **Wundheilung** bei kleinsten **Verletzungen und Rissen**
- **Lindert Juckreiz und Brennen** ausgelöst durch vaginale Trockenheit

Eigenschaften der Inhaltsstoffe

- **Hochmolekulare Hyaluronsäure** bildet einen Barrierefilm, verbessert den Feuchtigkeitshaushalt und die Elastizität des Vaginalepithels, schützt das Gewebe und unterstützt die Wundheilung und Regeneration
- **Ringelblumen-Inhaltsstoffe**, darunter Saponine, Triterpene und Flavonoide wirken stark entzündungshemmend, antimikrobiell, durchblutungsfördernd und wundheilend
- **Asiatischer Wassernabel** wird in der traditionellen chinesischen Medizin zur Wundheilung verwendet
- **Aloe Vera** hat eine immense Wasserspeicherkapazität und findet Verwendung bei der Behandlung von diversen Hautproblemen wie Entzündungen, Wunden, Verbrennungen
- **Teebaumöl** ist antibakteriell, antimykotisch und entzündungshemmend

Safralind®

PRE DAYS

Tabletten

Viele Frauen haben in der Zeit vor der Monatsblutung unangenehme Begleiterscheinungen, wie z.B. **Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Heißhungerattacken, Kopf- und Rückenschmerzen, Brustspannen etc.**

Die genauen Ursachen sind bis heute nicht abschließend geklärt. Vermutliche Auslöser können **zyklusbedingte Schwankungen der Hormone** (besonders Progesteron), ein **Mangel an Mikronährstoffen** (z.B. Eisen, Magnesium, Chrom), eine **familiäre Veranlagung, Rauchen, Alkohol oder Stress** sein.

Um einen optimalen Effekt zu erzielen, wird die kontinuierliche Einnahme über zumindest 3 Monate empfohlen, eine längere Einnahme ist bedenkenlos möglich.



Safralind
PRE DAYS –
für dein Gleichgewicht
in der Zeit vor der
Monatsblutung

Safralind PRE DAYS wurde speziell für Frauen ab 18 Jahren entwickelt und enthält Affron®, ein standardisierter Safranextrakt aus Europa.

Deine Vorteile

- **Safran:** trägt zu einem guten Gefühl vor der Menstruation sowie zur Entspannung und zur emotionalen Balance bei und hilft, eine gute Stimmung zu behalten
- **Mönchspfeffer:** trägt zur Aufrechterhaltung des physiologischen Wohlbefindens vor der Menstruation bei
- **Vitamin B6:** trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei
- **Eisen + Vitamin C:** tragen zur Verringerung der Tagesmüdigkeit bei
- **Magnesium:** trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei
- **Chrom:** trägt zur normalen Regulierung des Blutzuckers bei

Erhältlich in
deiner Apotheke.
www.safralind.at



Zu Beginn der sogenannten Wechseljahre, auch Perimenopause genannt, kommt es zunächst zu Verschiebungen und Unregelmäßigkeiten der Menstruation (Monatsblutung), bis diese schließlich ganz ausbleibt. Grund dafür sind **Änderungen im Hormonhaushalt** (Östrogen, Progesteron).

Mögliche Beschwerden*:

- Nervosität und Reizbarkeit
- Stimmungsschwankungen
- Leistungsabfall
- Erschöpfungszustände
- Hitzewallungen und Schweißausbrüche
- Schlafstörungen
- trockenere Haut, Schleimhäute und Haare
- Abnahme der Knochenmasse

* Da viele der Beschwerden auch andere Ursachen haben können, solltest du diese mit deiner Frauenärztin/deinem Frauenarzt abklären.

Safralind MENO –
für dein Gleichgewicht
in der Menopause



Um einen optimalen Effekt zu erzielen, wird die kontinuierliche Einnahme über zumindest 3 Monate empfohlen, eine längere Einnahme ist bedenkenlos möglich.

Deine Vorteile

- **Safran:** trägt zur Entspannung und zur emotionalen Balance bei und hilft, eine gute Stimmung zu behalten
- **Salbei:** trägt zu einer angenehmen Menopause und zu einer normalen Schweißbildung bei
- **Vitamin B6:** trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei
- **Magnesium:** trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei
- **Calcium:** wird für die Erhaltung normaler Knochen benötigt
- **Vitamin D:** trägt zu einem normalen Calciumspiegel im Blut bei

Erhältlich in
deiner Apotheke.
www.safralind.at



Waschschaum

Der Schaum in **Lactamousse Pur** enthält **Milchsäure**. Durch die tägliche Intimpflege mit **Lactamousse Pur** führst du deiner Scheidenflora zusätzliche Milchsäure zu und unterstützt damit ihre natürliche Abwehrkraft.

Lactamousse Pur hat einen pH-Wert ähnlich dem der Scheide. Daher erhält **Lactamousse Pur** das natürliche Gleichgewicht der Scheidenflora und unterstützt so ihre Funktion als Schutzbarriere gegen Krankheitserreger.

Die beiden Heilpflanzen **Hamamelis und Aloe** haben beruhigende Eigenschaften und bewirken ein wohltuendes Zartheitsgefühl.



Lactamousse Pur ist ein hochwertiges Produkt zur sanften Reinigung und wohltuenden Pflege im Intimbereich – für jeden Tag unter der Dusche.

Sehr angenehm anzuwenden!
Die Hautverträglichkeit wurde dermatologisch getestet.

Deine Vorteile

- Frei von **Parfum**
- Mit **Milchsäure** und hautberuhigenden Stoffen wie **Aloe** und **Hamamelis**
- Für den **täglichen Schutz** und die **tägliche Pflege**

Erhältlich in deiner Apotheke.



Waschschaum

Der Schaum in **Lactamousse Fresh** enthält **zusätzlich zur Milchsäure auch Hyaluronsäure**. Milchsäure unterstützt die lokale Abwehr der Intimflora. Hyaluronsäure spendet ausgleichende Feuchtigkeit im empfindlichen Intimbereich.

Lactamousse Fresh enthält **Extrakte wertvoller Heilpflanzen** wie Aloe, Hamamelis, Thymian, Rosmarin, Oregano, Kanadische Orangenwurzel, Olivenblatt und Zimtrinde, die für ihre hautberuhigende bzw. abwehrstärkende Wirkung bekannt sind.

Natürliche Extrakte aus Lavendelblüten, Zitronenschale sowie ein Hauch von Pfefferminze hinterlassen ein **angenehmes Frischegefühl**.

Lactamousse Fresh ist ein hochwertiges Produkt zur sanften Reinigung – für Frau wie Mann.

Für das tägliche Frischegefühl unter der Dusche.

Deine Vorteile

- **Unisex**, sehr geschätzt von Männern
- Wirkstoffe **natürlicher Heilpflanzen** für ein **sommerliches Frischegefühl**
- Gut für die **Rasur** (nicht nur im Intimbereich)

Erhältlich in deiner Apotheke.



Das Vaginalgel zum Sprühen zur **Vorbeugung und Behandlung von HPV bedingten Zellschädigungen** des Gebärmutterhalses.

Bis zu 80 % aller Frauen infizieren sich zumindest einmal im Leben mit **Humanen Papillomaviren (HPV)**, meist durch Sexualkontakte. Oft verlaufen diese Infektionen unbemerkt und werden erst durch bereits vorhandene Zellschädigungen bei einem auffälligen **PAP-Abstrich** bei der frauenärztlichen Untersuchung entdeckt. Auch wenn sich Zellveränderungen in vielen Fällen von selbst zurückbilden, ist das Warten auf den Kontrollbefund für Betroffene eine besonders belastende Zeit. Sind doch bestimmte Typen Humaner Papillomaviren für einen Großteil aller bösartigen Fälle von Gebärmutterhalskrebs verantwortlich.

Colpofix bietet mit seiner **einzigartigen Wirkstoffkombination** nun eine **effektive Möglichkeit**, die Zeit bis zum nächsten Kontrolltermin sinnvoll zu nützen.

Colpofix wird einmal täglich vor dem Schlafengehen angewendet. **5 Sprühstöße je Anwendung in die Vagina.**

Sprich deine Ärztin/deinen Arzt auf **Colpofix** als proaktive Behandlungsalternative bei einem positiven HPV Test oder auffälligen PAP-Abstrich an!

Der **empfohlenen Behandlungsdauer von 20 Tagen pro Monat** folgt eine **Pause von 10 Tagen**, die sich einfach in den monatlichen Zyklus integrieren lässt. Die Behandlung sollte zumindest über 3 Monate erfolgen, die exakte Anwendungsdauer wird dir deine Ärztin/dein Arzt empfehlen.

Das Gel wird bei positivem HPV Befund sowie bei auffälligem PAP-Abstrich erfolgreich eingesetzt.

Deine Vorteile

- Das Gel fördert die **Bekämpfung von HPV**, erhöht die **Rückbildung von Gebärmutterhalschädigungen**, unterstützt die **Neubildung der obersten Zellschicht** und verbessert die **Vaginalflora***
- Anatomisch angepasste, einzeln verpackte **Einweg-Applikatoren**
- **Hygienische, einfache und zielgenaue** Anwendung
- **Das Gel haftet gut und läuft nicht aus**
- **Sehr gute Verträglichkeit**

* Scardamaglia 2010, Laccetta 2015, Stentella 2017, Lavitola 2020

Weitere Infos findest du unter www.colpofix.at

Erhältlich in deiner Apotheke.



Hier geht es zum **Anwendungsvideo**



Zielgenau bei HPV

Intime **Gesundheit**

Unsere Tipps für eine gesunde Scheidenflora

So haben krankheitserregende Bakterien, Scheidenpilze & Co. keine Chance.

1x1 der Intimpflege

Hygiene – nicht übertreiben! Reinigung mit lauwarmem Wasser (ohne Waschlappen), nur pH-neutrale, unparfümierte Intimpflegeprodukte (z. B. Lactamousse Intimwaschschaum) verwenden.

Eigenes Handtuch für die Intimzone verwenden, häufig wechseln!

Duftstoffe, lieber nicht! Also keine Intimdeos, Feuchttücher, parfümiertes Toilettenpapier oder parfümierte Slipeinlagen.

„Joghurt-Tampons“ waren gestern. Denn mit Joghurt ist nicht garantiert, dass nur „gute“ Laktobazillen in die Scheide gelangen.

TIPP: Gynophilus Scheidenkapseln enthalten Laktobazillen hochdosiert. Rezeptfrei in jeder Apotheke!

Sauber, trocken und „luftig“! Nur unparfümierte, luftdurchlässige Slipeinlagen (ohne Plastikfolie) verwenden. Täglich wechseln!

Fremde Örtchen? Viele Keime werden auf öffentlichen Toiletten übertragen. Nicht direkt auf die Klobrille setzen. Hände waschen!

Richtige Kleidung

Sexy & clever: Sexy und hautfreundlich ist bei Unterwäsche kein Widerspruch. Nicht so Atmungsaktives nur für „besondere Anlässe“ tragen.

Locker & luftig! Eng anliegende Jeans und Stringtangas möglichst meiden!

Frische Unterwäsche: Täglich!

Auf Weichspüler verzichten!

Bei Problemen im Intimbereich einfach mögliche „Störenfriede“ erkennen und weglassen!

Regeln während der Regel

Sorgfältig und öfters waschen, z. B. mit Lactamousse.

Tampons, Binden und Menstruationstassen regelmäßig wechseln. Vor und nach dem Einführen immer die Hände waschen.

Binden oder Tampons?

Bei trockener Scheide sind Binden besser als Tampons.

Wellness: Nach dem Baden Tampon sofort wechseln.

Happy2gether

Verträgliche Verhütungsmittel. Kondome schützen auch vor Erregern, die Pilz- und Scheideninfektionen verursachen, Laktobazillen verhindern Reizungen. Auf die Verträglichkeit von lokalen Verhütungsmitteln und Gleitgels achten.

Sauber ist sexy. Beide Partner sollten auf Intimhygiene achten!

Wasser trinken. Falls du zu Harnwegsinfekten neigst, solltest du vor dem Sex ein Glas Wasser trinken und danach sobald wie möglich die Toilette besuchen – dadurch kann die Gefahr, dass Keime in die Harnwege aufsteigen, vermindert werden.

Freizeit

Pilze lieben feuchtwarmes Klima!

Vorsicht beim Baden und Wellnessen: Nassen Bikini und Badeanzug nach dem Schwimmen wechseln.

Saunieren und Dampfbad ohne Folgen?

Ja! Allerdings stets auf einem trockenen Handtuch sitzen.

Viel Spaß im Pool

Das Schwimmvergnügen endet für viele Frauen mit einer Scheideninfektion.

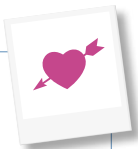
Chlor kann auch die gesunde Scheidenflora stören. Bei Ungleichgewicht treten rasch die bekannten Symptome ein: Brennen, Juckreiz und Schmerzen. Vor und im Urlaub die Scheidenflora durch Zuführung von Laktobazillen unterstützen!

Schwimmtampons sind nicht zu empfehlen.

Durch die „Dochtwirkung“ gelangt Wasser in an sich durch den Körper geschützte Regionen.



Wenn die Sexualität erwacht ...



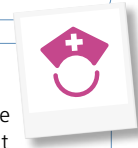
Beim ersten Sex die Scheidenflora vor fremden Eindringlingen schützen! Die – natürlich notwendige – Verwendung von Verhütungsmitteln wie Kondomen, Zäpfchen mit spermizider Wirkung und auch der Antibabypille macht die Scheidenflora störanfälliger. Eine zusätzliche Gabe von Laktobazillen ist sinnvoll.

Scheidenflora & Antibiotika



Antibiotika vernichten nicht nur die krankmachenden Bakterien, sondern schädigen auch nützliche Bakterien, wie die in der Darm- und Scheidenflora. Die nützlichen Milchsäurebakterien, die in der Scheide eine Art Schutzbarriere produzieren, werden durch die Antibiotikaeinnahme ebenso vernichtet. Ein Wiederaufbau der Scheidenflora mit Laktobazillen ist nach jeder Antibiotikaeinnahme dringend anzuraten.

Scheidenflora & Diabetes



Bei Diabetikerinnen mit einer gestörten Stoffwechsellage kann die Anfälligkeit für Infekte im Intimbereich erhöht sein. Sprich darüber mit deiner Ärztin/deinem Arzt!

Anwendung Scheidenkapseln & Tabletten



Zum besseren Auflösen und zur Anhaftung die Kapsel bzw. die Tablette vorher mit Wasser bis zu 30 Sekunden anfeuchten und möglichst tief in die Vagina einführen.

Die Anwendung wird vor dem Schlafengehen empfohlen.

Bei verstärktem Ausfluss kann die nächsten ein bis zwei Tage eine Slipeinlage verwendet werden.

Ausfluss – ein wichtiges Körpersignal



Scheidensekret hält die Scheide feucht, reinigt und schützt sie vor Krankheitserregern.

Normaler Ausfluss ist durchsichtig bis milchig-weiß und fast geruchlos.

Verändert sich dein Ausfluss allerdings deutlich in Farbe, Beschaffenheit oder Geruch, kann dies ein Krankheitssignal sein. Nur luftdurchlässige Slipeinlagen verwenden.

Nimm die Anzeichen einer gestörten Scheidenflora ernst!

Achte auf Ausflussveränderungen und Intimbeschwerden – besonders wenn diese regelmäßig wiederkehren. Und kontaktiere deine Frauenärztin oder deinen Frauenarzt!

Weitere Empfehlungen für weibliches Wohlbefinden:

Anulind

Einfach und effektiv bei Hämorrhoiden



www.anulind.at

Selenase

Für die Optimierung der Selenversorgung im Körper



www.selenase.at

Erhältlich
in deiner
Apotheke.

Germania ynäkologie

**Germania Pharmazeutika
Gesellschaft m.b.H.**

1150 Wien Schuselkagasse 8
Tel.: +43 1 982 33 99
Fax: +43 1 982 33 99-24
office@germania.at

www.gesundescheide.at

  **intimfitgesund**

