

Noch immer scheint die Intimpflege ein Tabuthema zu sein. Die intimen Stellen zu wenig oder zu viel zu pflegen: Beides kann zu unliebsamen Überraschungen führen.

Intimpflege

Worüber Mann/Frau selten spricht

Unter Intimpflege bzw. -hygiene wird im engeren Sinne die Reinigung der Geschlechtsteile und des Anus verstanden. Wie und wie oft diese Körperregionen gereinigt werden sollten, bestimmen auch Kultur und Zeitgeist mit. Um den als unfein geltenden Gerüchen vorzubeugen, wird heute oft zu viel des Guten getan.

Ein Heer von Gerüchen

Der Intimbereich ist reich an Drüsen. Zum einen finden sich hier – wie in den Achselhöhlen – Schweißdrüsen (Duftdrüsen), die neben Fett auch hormonartige Duftstoffe ausscheiden: die Pheromone. Zum anderen ist die Intimregion reich an grossen Talgdrüsen; die von ihnen ausgeschiedenen Lipide schützen die empfindliche Haut und halten sie geschmeidig. Im feucht-warmen Klima der Intimzone steigen schnell andere als die oft nicht unbeliebten Düfte der Pheromone auf. Übeltäter sind Mikroorganismen, die hier optimale Wachstumsbedingungen vorfinden. Zu der reichlich vorhandenen Nahrung zählt auch das Smegma – eine weiss- bis gelbliche Substanz, die bei der Frau zwischen den inneren und äusseren Schamlippen sowie der Klito-

ris gebildet wird, beim Mann zwischen Vorhaut und Eichel. Smegma besteht aus den Absonderungen der Talgdrüsen, aus Hautzellen sowie Urin (und Sperma). Zu diesem Duftspektrum gesellen sich noch jene Düfte von Urin- und Stuhlrückständen.

Den Bakterien das Leben schwer machen

Eine systematische Hygiene des Intimbereichs soll verhindern, dass sich unerwünschte Keime ansiedeln und überhand nehmen. Denn vom Darm aus können bei mangelnder oder unsachgemässer Reinigung pathogene Keime in die Geschlechtsorgane gelangen; Frauen sind davon häufiger betroffen wegen der unmittelbaren Nähe von Anus und Vaginalbereich. Übertriebene Intimhygiene trocknet die Haut aus, zerstört den natürlichen Säuremantel – die natürliche Genitalflora – und macht sie empfindlicher und somit anfälliger für Infektionen.

Tipps für die Intimpflege

- Waschen Sie sich im Genitalbereich nicht zu häufig; täglich einmal mit lauwarmem Wasser genügt in der Regel. Verwenden Sie bei Be-

darf pH-neutrale und milde Reinigungsprodukte.

- Waschen Sie sich im Genitalbereich wenn möglich von Hand; auf Waschlappen können sich Bakterien leicht vermehren.
- Scheidenspülungen sind bei gesunder Scheide überflüssig; sie können, wie auch Intimsprays, das natürliche Gleichgewicht der Vaginalflora stören; Krankheitserreger können dann leichter in die Scheide eindringen.
- Wechseln Sie während der Menstruation die Binde oder der Tampon nach mindestens sechs Stunden aus.
- (Unbeschnittene) Männer sollten beim täglichen Duschen die Vorhaut zurückziehen und das gebildete Smegma von Eichel und Haut gründlich abwaschen, dann die gereinigten Stellen abtrocknen.
- Intimpiercings müssen regelmässig gereinigt werden.
- Tragen Sie atmungsaktive Kleider; sie verhindern ein feucht-warmes Klima im Genitalbereich, das das Wachstum der Mikroorganismen fördert.
- Wischen Sie bei der Reinigung auf der Toilette immer von vorne nach hinten. Dies ist besonders bei Frauen wichtig, da bei ihnen Keime wegen

des kürzeren Weges leichter vom Anus zu den Geschlechtsteilen gelangen können.

- Verwenden Sie zur Analhygiene weiches Papier; es reizt die Haut weniger.
- Es empfiehlt sich, die empfindliche Haut der Analregion mit Fettcrèmes zu schützen.

Vista – Lesen Sie sich gesund.
www.vistaonline.ch

Neu von LACTACYD® femina:

Bringt Sie wieder in Balance!

Die Intimpflege bei Reizungen. LACTACYD® femina plus hat das PLUS an Pflege mit Arnikaextrakt und Reisprotein. Entwickelt für die speziellen Bedürfnisse bei gereizter und trockener Haut im Intimbereich.

