

### Schon wieder?

Verspürst Du manchmal einen starken Juckreiz oder Brennen, welcher Schwellungen Deines Intimbereichs verursacht?

Im Allgemeinen tritt dieses Problem als Folge vaginaler Infektionen wie Vaginose oder Candidosis (Candida) auf.

Du bist nicht allein! Diese Infektionen betreffen 75% der Frauen mindestens einmal in ihrem Leben. Und bei der Hälfte von ihnen treten diese Infektionen in der Regel ein zweites Mal auf.



“ Ich heiße **Naomi**, ich bin 23 Jahre alt und wenn ich auf die Toilette gehe, habe ich **#Juckreiz**.

### Die Vagina ist ein Ökosystem

Gesundheit im Intimbereich bedeutet, dass die Vagina unter angemessenen Bedingungen gehalten werden soll, sodass keine Symptome auftreten können und ein befriedigendes Sexualleben in den verschiedenen Phasen Deines Lebens erlaubt.

Die Vagina ist ein Ökosystem, in welcher sich eine Vielzahl an Mikroben befinden. Milchsäure-Bakterien sind die am meisten vorhandenen. Deren Existenz ist vorteilhaft, da sie Milchsäure und andere antimikrobielle Zusammensetzungen erzeugen, welche die Vermehrung von fremden Bakterien vermeiden. Wenn dieses Gleichgewicht jedoch gestört ist, kann eine Infektion auftreten.

### Aber ich habe nichts getan!

Wahrscheinlich hast Du es nicht bemerkt, vielleicht Antibiotika oder andere Medikamente für längere Zeit genommen oder ein Übermaß an Hygieneprodukten angewendet, die den natürlichen PH-Wert der Vagina nicht respektieren.

Hormonelle Veränderungen (Schwangerschaft, Wechseljahre, ...), Empfängnisverhütung oder Krankheiten wie Diabetes können ebenfalls das vaginale Ökosystem verändern und die Entwicklung von Infektionen fördern.

### Was Du wissen musst:

- ➔ Es ist besser, Unterwäsche aus Baumwolle zu tragen. Synthetische Kleidung erhöht Schwitzen, und das im Sommer noch viel mehr. Und verwende keine Slipenlagen.
- ➔ Es ist nicht empfehlenswert, dass Du Geschlechtsverkehr während der Infektion hast. Obwohl es sich nicht um sexuell übertragbare Krankheiten (STD) im traditionellen Sinne handelt, ist es dennoch möglich, eine Infektion beim Sexualverkehr zu übertragen. Darüber hinaus wirst Du Schmerzen verspüren und die Abheilung der Infektion wird länger andauern.
- ➔ Obwohl diese Infektionen in der Regel keine Folgen haben, ist es wichtig, it is important for treatment to be given under the care of the Gynaecologist who can monitor your condition.
- ➔ Es ist ratsam, keine Gels und Seifen in the shower as these destroy the natural vaginal flora.

### Wie Vaginal-Infektionen in Schach halten?

- **Aufmerksam sein auf die Symptome:** Unregelmäßiger Ausfluss (dick und weiß oder grau), unangenehmer Geruch, Jucken, Brennen beim Urinieren oder Geschlechtsverkehr können bezeichnende Symptome dafür sein.
- **Tabletten, Cremes oder Vaginal-Zäpfchen?** Diese Infektionen können mit Antipilz- oder antibakteriellen Arznei-Mitteln behandelt werden, welche in verschiedenen Formaten erhältlich sind. Die Wahl ist vom individuellen Fall und der Schwere der Infektion abhängig (immer einen Gynäkologen konsultieren). Gewöhne Dir die schlechte Angewohnheit ab, Dich selbst zu behandeln, auch dann nicht, wenn Du im Urlaub bist.
- **Vermeide Feuchtigkeit.** Wenn es Sommer ist, halte Dich nicht zu lange im Badeanzug oder viele Stunden in Pools/Whirlpools auf.
- **Iss Probiotika (gesundheitsförderliche Lebensmittel).** Verbinde Deine Diät mit Lebensmitteln, welche reich an Milchsäurebakterien sind und somit die Wiederherstellung Deiner Darm- und Vaginal-Flora begünstigen, wie zum Beispiel Joghurt. In einigen Fällen können auch probiotische Produkte vaginal verabreicht werden. Bei HC Marbella können wir Dich beraten, was am Besten für Dich geeignet sein kann.