



Vaginalinfektionen vorbeugen

Ihre Apotheke informiert

**Wie können Sie künftig Vaginalinfektionen verhindern?
Wir haben für Sie die wichtigsten Tipps zusammengestellt.**

- Wischen Sie nach dem Besuch der Toilette stets von vorne nach hinten zum After, damit keine Infektionserreger aus dem Bereich des Darmausgangs zur Vagina gelangen können.
- Übertriebene Hygiene kann im Intimbereich mehr Schaden anrichten als Nutzen. Vermeiden Sie vor allem zu häufiges Waschen.
- Verwenden Sie keine aggressiven Duschgels oder Seifen für die Intimpflege. Spezielle Waschlotionen unterstützen mit ihren Inhaltsstoffen die Aufrechterhaltung einer gesunden Scheidenflora.
- Nach dem Waschen oder Duschen trocknen Sie den Vaginalbereich gründlich mit einem sauberen Handtuch ab. Verfahren Sie genauso beispielsweise nach dem Schwimmen.
- Verzichten Sie konsequent auf die Verwendung von Deos oder anderen parfümierten Pflegeprodukten im Intimbereich.
- Seien Sie zurückhaltend mit dem Besuch von Whirlpools, Schwimmbädern und Saunen. In diesen Einrichtungen herrscht ein feucht-warmes Milieu, in dem sich die Pilzerreger besonders wohlfühlen und stark vermehren.
- Bevorzugen Sie Unterhosen aus reiner Baumwolle. Dieser Naturstoff ist atmungsaktiv und verhindert, dass es zu einem Wärmestau kommt, der das Wachstum von Hefepilzen begünstigt.
- Waschen Sie Ihre Slips, Handtücher und anderen Wäschestücke, die mit Ihrem Intimbereich in Berührung kommen, stets bei mindestens 60 Grad in der Maschine.

Apothekenstempel

Mit Unterstützung der Bayer Vital GmbH und der Zeitschriften

apotheke⁺
marketing

D A S P T A
M A G A Z I N