



INTIMPFLEGE

FÜR FRAUEN

Unter Genitalpflege versteht man die Art und Weise, wie Frauen ihren Genitalbereich gesund halten.

01

Was ist das?

Intimpflege bedeutet, seinen Genitalbereich gesund zu halten. Dieser Körperteil (Vulva)* besteht aus Haut, Schleimhaut und Drüsen. Scheidensekrete (Feuchtigkeit) halten diesen Teil sauber und gesund. Scheidensekrete sind normal; sie schützen sowohl die Scheide als auch die Vulva.

02

Gibt es Probleme beim Waschen der Genitalien?

Ja. Die Haut und speziell die Schleimhaut der Vulva ist sehr empfindlich. Waschen mit scharfe Chemikalien, zu häufiges Waschen oder zu starkes Reiben beim Trocknen können irritierend wirken. Wenn Sie in diesem Bereich Probleme haben, waschen Sie am besten mit klarem, lauwarmem (nicht heißem) Wasser. Verwendung von Seife, Duschgel und die meisten Reinigungsprodukte können Probleme verschlimmern. Ihr Gesundheitsberater oder Arzt kann möglicherweise einen Seifenersatz vorschlagen.

03

Wie halte ich am besten den Intimbereich "sauber"?

Halten Sie vorsichtig die äußeren "Lippen" auseinander und baden Sie die innere Haut nur mit den Fingern mit klarem Wasser. Trockentupfen sie die äußere Haut vorsichtig. Verwenden Sie keinen Haartrockner.

04

Welche Kleidung ist am besten geeignet?

Tragen Sie gut sitzende Kleidung. Vermeiden Sie Tanga, Gürtel und enge Hosen. Unterwäsche waschen Sie am besten einem milden Reinigungsmittel und vermeiden Weichspüler.

05

Was nehme ich am besten für meine Periode?

Einweg-Menstruationsbinden und Tampons können verwendet werden – die besten sind aus natürlicher Baumwolle oder hypoallergene Produkte. Die Passform sollte gut sein, und sie sollten regelmäßig gewechselt werden.

06

Was sollte ich noch wissen?

Es ist nicht notwendig, die Vulva jeden Tag zu waschen, und sie sollte nicht mehr als einmal am Tag gewaschen werden. Die Scheide darf nicht gewaschen werden. Verwenden Sie keine Reinigungstücher, Deodorants, Duschseifen oder andere Kosmetika und Reinigungsprodukte für den Intimbereich. Frauen mit Problemen in diesem Bereich sollten nur von ihrem Arzt empfohlene Produkte verwenden.

Weitere Informationen zur Vulva finden Sie in der Informationsbroschüre: "Die Normale Vulva" auf dieser Website.