



Frauenpraxis Spiez

Was Ihre südlichen Regionen zu schätzen wissen

Tipps für eine sinnvolle Intimpflege zusammengestellt im Mai 2016

Etwas Körperwissen vorab

Zwischen Ihren Beinen oben befinden sich Ihre Venuslippen (Schamlippen). Haben Sie schon einmal einen Spiegel zur Hand genommen und nachgeschaut wie Ihre **Venusblume (Vulva*)** aussieht? Jede ist einzigartig, so wie das Gesicht der Frau zu der sie gehört. Sie besteht aus zwei äusseren Venuslippen mit Venushaaren die zwei zarte oder üppigere innere Venuslippen ohne Haare umfassen. Da wo die inneren Venuslippen oben zusammen kommen ist eine kleine Perle sichtbar, das Köpfchen der Klitoris. Bei einigen von uns ist diese Perle unter ihrem Kapüzchen ganz versteckt, bei anderen sitzt es mehr oben auf. Da wo die inneren Venuslippen unten zusammenkommen ist der Ausgang der **Vagina**** (auch Scheide oder **Höhle der Löwin** oder Jade Grotte genannt). Am Rand um den Vaginaausgang befindet sich eine feine Schleimhautmembran das Jungfernhäutchen oder seine Reste. Zwischen den inneren Venuslippen auf halbem Weg zwischen Klitoris und Vaginaausgang befindet sich der kleine feine Harnröhrenausgang. Die Wortschöpfung Vulvina setzt sich aus den Wörtern **Vulva* (aussern)** und **Vagina** (innen)** zusammen und meint die äussere und innere Intimregion der Frau gleichzeitig.

Pflegebasics

Nur aussen (die Vulva) **und nur mit Wasser** waschen.

Am besten mit der Dusche neben allen Venuslippen entlang brausen und trocken tupfen. Keine Seifen, auch keine speziellen Intimwaschlotionen oder dergleichen verwenden. Sie sind nicht nötig und trocknen die sensible Haut unseres Intimbereichs nur aus.

Danach **liebepflegen**.

So lange die Vulvina von sich aus zu allen Zykluszeiten schön feucht ist und nichts juckt, kann das ab und zu nach Lust und Laune mit einer Bodylotion (z.B. Körperbalsam Rose oder Mandel von Hauschka) oder einem fein duftenden Öl (z.B. Rosenpflegeöl von Weleda oder Hauschka) aussen im Vulvabereich geschehen.

Sollten sich trockenere Zeiten ankündigen in Form von ersten trockenen Empfindungen am Vaginaausgang an einigen Tagen, empfiehlt es sich mit einer regelmässigen Pflege zu beginnen und so oft wie Sie es brauchen aussen die Vulva und innen die Vagina zu pflegen. Geeignet sind bio Olivenöl, oder bio Mandelöl nature. Schön sind auch Mandel Johanniskraut Pflegeöl von Hauschka oder Granatapfelöl von Weleda. **Naturkosmetik lohnt sich**, weil in herkömmlicher Kosmetik zu viele Haut und Intimberich belastende Inhaltsstoffe drin sind.

Wichtig zu wissen

Die Vaginalschleimhaut kann bei richtiger Pflege bis ins hohe Alter gesund und feucht bleiben. Es lohnt sich, bereits bei sich häufenden trockenen Tagen umfassend hinzuschauen, was es individuell dazu braucht.

Annina Kramer

Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom
in Trad. Europäischer Naturheilkunde

Seestrasse 6
3700 Spiez
033 654 87 63

kontakt@frauenpraxis-spiez.ch
www.frauenpraxis-spiez.ch





Frauenpraxis Spiez

Wellness für Ihre Vulvina

- WC Papier nature, ohne Duft- und Farbstoffe
- Unterwäsche aus Baumwolle ohne String und **ohne Sliepeinlagen**
- Strümpfe und Leggings aus **Naturfasern**
- Hosen und Jupes aus Naturfasern, keine super engen Jeans
- Hormonfreie **Verhütungsmittel wie** Diaphragma, Kondom, Zyklusbeobachtung und Co.
- Soweit möglich eine Infekttherapie ohne Antibiotika
- Vor und nach (häufigen) Sauna- oder Frei/Hallenbadbesuchen eine Vulvinaölung z.B. mit Lavendelöl
- Kondome frei von silikonhaltigen Gleitmitteln
- Vaginalmilieu **freundliche Gleitmittel** ohne Silikon (z.B. Bioglide)
- Genug Musse, Erholung und Entspannung im Leben
- Eine erfüllte Sexualität mit sich oder/und zu zweit, in der Frau nur zulässt wozu ihr Herz ja sagt
- Regelmässiges Hüfteschwingen wie im Orientalischen Tanz
- Wasseranwendungen wie Reibesitzbad oder Taulaufen 2-3x pro Woche

Erste Hilfe wenn`s juckt und brennt

Bis ein Arztbesuch zur genauen Abklärung der Ursache möglich ist hilft Folgendes:

Indem Sie **das saure Vaginalmilieu unterstützen** machen Sie Krankheitserregern das Leben schwer. Ausserdem lindert es das Jucken und Brennen.

Das geschieht am besten mit einer Mischung aus 1EL **Apfelessig** und einem ½ Liter handwarmem Leitungswasser. Damit eine Vaginaldusche (z.B. von Multygyn) füllen und die Vagina spülen (oder ein Sitzbad machen (weniger wirksam als eine Vaginaldusche). Max. 1x pro Tag für höchstens 3 Tage.

Die Essigwassermischung kann auch in eine kleine Petflasche gefüllt werden, um den Inhalt nach jedem Toilettengang über die Vulva fliessen zu lassen.

Nach jeder Form von Bad oder Dusche unbedingt **mit bio Olivenöl nachfetten**. Können Sie sehr bald zur ärztlichen Untersuchung gehen, ist es wegen dem Abstrich besser, es dabei zu belassen.

Dauert es länger bis zum Untersuchungstermin macht es Sinn die Beschwerden zu lindern. Am wirksamsten ist eine Mischung aus bio Olivenöl mit 1-3 der folgenden **ätherischen Öle**: Lavendel, Thymian, Manuka. Diese wirken gegen viele Pilze, Viren und Bakterien. In 20 ml Olivenöl werden 8-10 Tropfen echtes! ätherisches Öl getropft. Das ergibt ein ca. 2% Öl. Damit **die Vulva und die Vagina** gut ölen. Sicher nach jedem Waschen, bei Bedarf auch nach jedem Toilettengang.

Dieses Öl eignet sich auch zur Vor- oder Nachsorge von Vaginalinfekten und darf auch vom Partner verwendet werden.

Annina Kramer

Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom
in Trad. Europäischer Naturheilkunde

Seestrasse 6
3700 Spiez
033 654 87 63

kontakt@frauenpraxis-spiez.ch
www.frauenpraxis-spiez.ch

