

Tipps zur Vorbeugung

Freizeit

- Legen Sie in der Sauna immer ein eigenes Handtuch unter.
- Frauen, die zu Scheideninfektionen neigen, sollten auf den Besuch von Dampfbädern eher verzichten. Im Gegensatz zur heißen und trockenen Sauna herrscht im Dampfbad eine hohe Luftfeuchtigkeit, welche Krankheitsregenern die Vermehrung erleichtert.
- Auch auf den Besuch eines öffentlichen Whirlpools sollte eher verzichtet werden.
- Trinken Sie zwei bis drei Liter Flüssigkeit täglich.

Neben diesen einfachen Vorichtsmaßnahmen spielt auch Ihre allgemeine Lebensweise und -einstellung eine wichtige Rolle für die Infektionsanfälligkeit.

Je ausgeglichener Sie sind, desto stärker ist Ihr körpereigenes Abwehrsystem!



Gynophilus® Scheidenkapseln



Wann sind Gynophilus® Scheidenkapseln anzuwenden?

- Bei beginnenden Beschwerden im Scheidenbereich wie vermehrtem oder verändertem Ausfluss, leichtem Juckreiz oder leichtem Brennen
- Nach einer antibiotischen oder antimykotischen Behandlung einer Scheideninfektion
- Nach einer antibiotischen oder antimykotischen Behandlung einer sonstigen Infektion
- Bei Einnahme von Antibiotika gegebenenfalls schon während der Behandlung
- Unter bestimmten Bedingungen, in denen die Anfälligkeit für Scheideninfektionen erhöht ist, zur Vorbeugung (beispielsweise in Stresssituationen)

Dank seiner 100 % natürlichen Bestandteile hilft Gynophilus® bei der Wiederherstellung des vaginalen Gleichgewichtes.

Wie häufig und wie lange sind Gynophilus® Scheidenkapseln anzuwenden?

- als Ergänzung nach einer lokalen antibiotischen oder antimykotischen Therapie:
1 Kapsel 2x pro Tag für die Dauer von 7 Tagen
- gemeinsam mit einer oralen antibiotischen Therapie:
1 Kapsel 2x pro Tag für die Dauer von 7 Tagen
- zur Prophylaxe oder in Situationen mit erhöhtem Risiko für eine Vaginalinfektion:
1 Kapsel pro Tag für die Dauer von 14 Tagen

Gynophilus® Scheidenkapseln sind nicht verschreibungspflichtig. Sie erhalten sie in Ihrer Apotheke. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie den Beipackzettel und fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker.

GYNOPHILUS®
Lactobacillus casei rhamnosus

Jederzeit mit Rat und Tat für Sie da:

Weitere Informationen und telefonische Auskünfte zu Gynophilus®:

Abbott Arzneimittel GmbH
Kundenkontakt-Center
Postfach 0332
30003 Hannover

Tel.: 0511 6750-2400

CE 0499

Abbott Arzneimittel GmbH
Freundallee 9A
30173 Hannover
©Abbott Arzneimittel GmbH 2012

Abbott
A Promise for Life



Was tun bei Scheiden- infektionen?



Mat.-Nr. 2015291

Abbott
A Promise for Life

Scheidenflora – von Natur aus in Balance

Eine an Lactobacillen reiche, saure Scheidenflora - die beste Voraussetzung für eine gesunde Scheide.

Die gesunde Scheide ist nicht keimfrei, ganz im Gegenteil. Die natürliche Keimbildung der Scheide wird als Scheidenflora bezeichnet. Sie besteht zum größten Teil aus Milchsäurebakterien (Lactobacillen), die durch ihre besonderen Eigenschaften einen natürlichen Schutz vor Scheideninfektionen aufbauen: Zum einen überziehen sie die Schleimhaut mit einem dünnen Film und schaffen so einen regelrechten Schutzschild: Die Schleimhaut wird gegen mögliche Krankheitserreger abgeschirmt. Darüber hinaus bilden sie Milchsäure und sorgen so für ein saures Scheidenmilieu, wodurch die übermäßige Vermehrung von Krankheitserregern gehemmt wird.

Aber auch im gesunden Zustand finden sich in der Scheide Mikroorganismen, die unter bestimmten Umständen Infektionen verursachen können. Die Gemeinschaft aus nützlichen Lactobacillen und möglichen Krankheitserregern steht in einem empfindlichen Gleichgewicht – Lactobacillen halten dabei mögliche Krankheitserreger in Schach.

Für eine gesunde Scheidenflora ist ein hoher Anteil an Lactobacillen wichtig.

Wie entstehen Scheideninfektionen oder was stört die Balance?

Sind nicht ausreichend Lactobacillen vorhanden, ist die natürliche Schutzfunktion der Scheidenflora herabgesetzt – mögliche Krankheitserreger können die Schleimhaut besiedeln. Ein Mangel an Milchsäurebakterien und somit auch die Störung (Dysbalance) der Scheidenflora kann unterschiedliche Ursachen haben, z. B.:

- übertriebene Intimhygiene
- zu seltene Tamponwechsel
- luftundurchlässige Unterwäsche bzw. einengende Kleidung
- hormonelle Schwankungen wie während einer Schwangerschaft oder in den Wechseljahren
- starke Regelblutungen
- Grunderkrankungen, welche die körpereigene Abwehr schwächen können
- Stress
- Einnahme von Medikamenten (Antibiotika, Antibabypille)

Antibiotika töten Bakterien ab – und greifen damit leider häufig auch den nützlichen Schutzfilm aus Lactobacillen in der Scheide an. Nach der lokalen antibiotischen Behandlung einer Scheideninfektion wird die Anwendung von Gynophilus® Scheidenkapseln empfohlen, um die natürliche Scheidenflora wiederherzustellen. Auch eine orale (lateinisch für „durch den Mund“) Behandlung mit Antibiotika – beispielsweise einer Mandelentzündung – kann das natürliche Gleichgewicht der Scheidenflora negativ beeinflussen und die Vermehrung von möglichen Krankheitserregern (Bakterien oder Pilzen) begünstigen. Im Anschluss an eine antibiotische Behandlung ist es daher empfehlenswert, den Wiederaufbau der natürlichen Scheidenflora durch die Anwendung von Lactobacillen zu unterstützen.

Symptome und mögliche Folgen einer Scheideninfektion

Ein erster Hinweis auf eine gestörte Scheidenflora kann ein im Rahmen der gynäkologischen Untersuchung festgestellter erhöhter pH-Wert sein. Gesellen sich Symptome wie Juckreiz, Brennen und ein veränderter, eventuell auch unangenehm riechender Ausfluss hinzu, liegt wahrscheinlich eine sogenannte bakterielle Vaginose vor. Juckreiz und Brennen können auch Ausdruck einer Erkrankung an Scheidenpilz sein. Diese Symptome sollten nicht unterschätzt und nach entsprechender Diagnose der Art der Infektion durch den Gynäkologen behandelt werden. Unbehandelt können Scheideninfektionen durch ein Aufsteigen der Erreger in die Gebärmutter, Eileiter, Eierstöcke oder ins Becken Entzündungen der inneren Geschlechtsorgane mit zum Teil schwerwiegenden Folgen begünstigen.

Ausgerechnet in der Schwangerschaft ist das Risiko für Scheideninfektionen besonders hoch, da sich in dieser sensiblen Phase der Hormonhaushalt der Frau umstellt. 10-20 % der werdenden Mütter leiden an einer bakteriellen Vaginose. Da diese Scheideninfektion u. a. mit einem erhöhten Risiko für Frühgeburtlichkeit in Zusammenhang gebracht wird, ist die Behandlung, aber auch eine entsprechende Prophylaxe, hier von besonderer Bedeutung.

Sie können selbst viel dazu beitragen, Scheideninfektionen zu verhindern oder zumindest ihre Häufigkeit zu verringern.



Tipps zur Vorbeugung

Um die Scheidenflora nach Abschluss der antibiotischen bzw. antimykotischen Behandlung von vaginalen Infektionen wieder in Balance zu bringen, ist es hilfreich, die im Lactobacillen-Schutzfilm entstandenen Lücken schnell wieder aufzufüllen.

Eine einfache und effektive Möglichkeit hierzu bietet die Anwendung von Gynophilus® Scheidenkapseln. Diese enthalten einen speziellen Lactobacillus-Stamm, den so genannten Lactobacillus casei rhamnosus.

Auch um einem Rückfall vorzubeugen oder um in bestimmten Situationen wie beispielsweise bei besonderem Stress eine Scheideninfektion zu vermeiden, können Lactobacillen durch Scheidenkapseln wie Gynophilus® direkt in die Scheide eingebracht werden. Sie stärken den natürlichen Schutzschild.

Sie selbst können die natürliche Balance der Scheidenflora unter-

stützen, indem Sie im Alltag ein paar Dinge beachten, zum Beispiel:

Intimhygiene

- Verwenden Sie für den Intimbereich schonende, unparfümierte Intimpflegeprodukte und ein eigenes Handtuch.
- Scheidenspülungen sollten nur nach Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden.
- Von Intim-Deos wird abgeraten.
- Achten Sie beim Waschen darauf, immer von der Scheide in Richtung After vorzugehen, nicht umgekehrt.
- Bei Verwendung von Slipen sind unparfümierte und luftdurchlässige Einlagen und regelmäßiges Wechseln zu empfehlen.
- Tauschen Sie während der Regelblutung Binden und Tampons tagsüber mehrmals aus.
- Wenn Sie mit Tampon schwimmen gehen, tauschen Sie ihn nach jedem Beckengang aus.

