

AAA = Triple A für Vulvo-Vaginal-Beschwerden

3 Grundpfeiler, in Auswahl, Reihenfolge und Dauer der Anwendung individuell vorgehen: die Frauen selber herausfinden lassen, wann, wie viel, wie oft. Darauf hinweisen, dass Wasser die Haut und Intimhaut austrocknet, also danach **fetten**. Für die meisten Beschwerden ist die 3. Säule die Wichtigste, nicht nur bei Vulvo-vaginalen Beschwerden, auch bei **Urge!** Runa-Merkblätter für Patientinnen: www.frauenpraxis-runa.ch

A = Antiseptisch

A = Ansäuern

A = Anogenitale Intimpflege: fetten

A = Antiseptisch/keimreduzierend: mit den pflanzlichen Wirkstoffgruppen ätherische Öle & Gerbstoffe, als Ovula (oder Supp. als Ovula), Crèmes, Extrakte.

Einzige **Ovula**-Fertigpräparate-: Argentum/Quercus Vag.Tbl., Majorana/Melissa Vag.Tbl., Hametum Supp. (Hamamelis).

Ansonsten Magistralrezepturen mit:

- Äth. Öle: Lavendel, Salbei, Thymian, Majoran, Teebaum
- Gerbstoffe: Eichenrinde, Hamamelis

Etliche gute **Crèmes/Salben**-Fertigpräparate mit Rheum rhaponticum, Calendula, Chäslichrut (Malve), Hamamelis etc.

Es gibt einfache, komplexe Magistralrezepturen und Hausspezialitäten von Apotheken wie Hamamelis-Creme, Vaginale Kräutercremen etc. Arbeiten Sie mit einem Apotheker/einer Apothekerin zusammen, die gerne und häufig solche Rezepturen herstellt und sich in Phytotherapie gut auskennt. Schliessen Sie sich ev. dem Gyni-Phyto-Netzwerk Herbadonna an (s. beiliegender Flyer). Netzwerk gratis, Workshops kosten.

A = Ansäuern mit Jogurt-Tampon und/oder Essigwasserspülungen, Molke, Milchsäure, Milchsäure-Ovula, milchsäurehaltige Vulvo-Vaginal-Produkte etc., s. Runa-Merkblatt 1

A = Anogenitale Intimpflege, Fetten mit Crèmen, Salben, Ölen, Ovula, s. Runa-Merkblatt 3, Handout «Was in der weiblichen Intimregion was verloren hat»