

Wer was in der weiblichen Intimregion etwas verloren hat
anstelle oder mit den gelehrten Produkten/Präparaten (Hormonsalben etc.)

1) Intim-Wasch-Produkte

Intim-Wasch-Produkte sind oft rückfettende, pH-neutrale oder saure Mittel, mit oder ohne hautpflegende, juckreizmildernde, mit oder ohne phytotherapeutische Zusätze, mit oder ohne pflegenden Anteil.

Es gibt eine ganze Reihe von Produkten, die hier nicht näher aufgelistet sind. Je nach Hygienebedürfnis und heikler Intimhaut durchaus empfehlenswert. Bei Absenz von Intimbeschwerden reicht die normale Körperhygiene längstens.

2) Intimpflege. Präparate bei trockener Scheide

Aus Gyni-Phytopräparaten-Skript der Apothekerin Beatrix zusammengestellt. Es gibt laufend neue Produkte. Bin an einer Vervollständigung der Liste interessiert: Mail an regina.elizabeth@bluewin.ch, Kopie an bfalch@gmx.ch

a) per os

- **Omega-3-Fettsäuren**, v.a. Leinöl, Triolinum® Kps., Sanddornöl-Kps.
- Delima®: Granatapfel, Traubenkernöl Kapseln., incl. Vit. E
- **Ginkgo** Präparate, lubrifikationssteigernd, ev. libidosteigernd

b) lokal: Vulva, Vagina, Urethra

Intimpflege Präparate: nicht Swissmedic registriert, rezeptfrei

- **befeuchtend:**

- Hydro Santa Biomed: Yerba santa (Heiliges Kraut):Vaginalcreme
- Vionell Intim-Hydro-Gel: römische Kamille, Aloe barbadensis, incl.Vit. E
- Multi-Gyn® Actigel: Aloe vera, Manna
- Phyto Soya® Vaginalgel: Soja
- Replens® sanol: reiner Feuchtigkeitgel, keine Heilpflanze drin
- Vagisan® FeuchtCreme und Ovules: mit Milchsäure

- **fettend, pflegend, indirekt befeuchtend**

- Öle: Granatapfelöl®, Wildrosenöl®, Lavendelöl®
- Crèmes/Salben: Rheum rhaponticum®, Rosencrème, Calendula Salbe, neutrale Fettcrème® etc.
- Cicatridina® Ovules: Indischer Wassernabel, Ringelblume, Aloe vera, Teebaum, Vaginal Zäpfchen, incl. Hyaluronsäure
- Delima® feminin: Granatapfel, Traubenkernöl, Vaginal Ovules, incl. Vit. E
- Deumavan®Lavendel, Trägersubstanz aus Erdöl, ± wie Vaselinum album.

Die **Trägersubstanzen** von Ovula/Zäpfchen und Crèmes sind meist synthetisch und haben als solche selber z.T. keine pflegende Wirkung. Für die doppelte Wirkung «Wirksubstanz + Pflege»: Kakaobutter oder andere pflanzliche Fette/Öle verwenden. Einige wenige Apotheken in der Schweiz stellen solche her, z.T. auch als Magistralrezeptur. Arbeiten Sie mit einer Apotheke zusammen.

Apothekenliste, demnächst ausführlicher auf www.smgp.ch, bis dahin:

http://www.beobachter.ch/fileadmin/dateien/shop/hilfsmittel/Apothekenliste_300311.pdf

Bsp: Rosen-Ovulum auf Kakaobutter-Basis (Patrizia Ochsner)

Kakaobutter-Ovules-Spezialistin: Dorothea Hamm, www.larome.de