



# FOKUS

## Folge 4 Intimpflege

# Phytotherapie in der Gynäkologie

### Waschen, trocknen, fertig?

# Nein – die weibliche Intimhaut braucht mehr

**ZÜRICH** – Wenn über Phytotherapie in der Frauenheilkunde gesprochen wird, denkt man in erster Linie an Mönchspfeffer für das prämenstruelle Syndrom und Cimicifuga gegen klimakterische Beschwerden. Doch auch der Intimbereich kann von der „Grünen Gynäkologie“ profitieren. Dr. Regina Widmer, Frauenpraxis Runa, Solothurn, referierte an einem **Experten-Workshop der Firma Biomed** über diese Tabuzone als vernachlässigten „Pflegefall“.

Scheidentrockenheit, das ist wahrscheinlich ein Tatbestand, an dem sich nichts ändern lässt, fragte die Schauspielerin **Barbara Lotzmann** (mit 50 Jahren Bühnenerfahrung) in die Runde. Oh doch, das kann man sehr wohl, war die einhellige Meinung der gynäkologischen Expertenrunde. Barbara Lotzmann hatte ihren Arzt auf das Problem mit der vaginalen Trockenheit angesprochen, worauf sie östrogenhaltige Ovula verordnet und den Tipp bekam, sich ein Gleitmittel zu besorgen. Doch damit allein war nicht viel gewonnen.

Dr. Widmer erläuterte, dass sich mit der richtigen Scheidenpflege die Elastizität der Scheide und des Scheideneingangs nicht nur erhalten lässt, sondern dass durch die konsequente Anwendung „verlorenes Terrain“ zurückgewonnen werden kann. Diese Gleitgels, so Dr. Widmer, sind für den Moment gedacht, bringen aber längerfristig nichts, da sie



Dr. Regina Widmer

Foto: Archiv

nicht wirklich pflegen. Die tägliche Scheidenpflege mit Salben, Ölen oder Cremes, mit oder ohne Hormonzusatz, ist das A und O. Gute Dienste leisten phytotherapeutische Präparate, wobei man sich den Luxus des Intimpflegeprogramms Tag für Tag gönnen sollte – mit der gleichen Selbstverständlichkeit, mit der die Intimhygiene stattfindet.

### Was darf man (frau) „da unten“ und was nicht?

Beschwerden im Intimbereich sind häufig, und häufig belastend – für das Intimleben, für die Partnerschaft. Leider werden die vaginalen Probleme gerne ausgeklammert, da sie eine Tabuzone betreffen. Der Vulvovaginalbereich ist jedoch nicht nur für viele Frauen tabu, er wird auch von den Pflegenden und den Ärzten tabuisiert (siehe Tabelle).



Barbara Lotzmann

Foto: Archiv

Es gibt ungemein viele Ammenmärchen, die dazu beitragen, dass die Intimzone pflegemässig ausgeklammert wird, sagte Dr. Widmer. Man wäscht und trocknet sich und fertig. Während für die meisten Frauen die Bodylotion oder wohlriechende Körpercreme eine Selbstverständlichkeit ist, bekommen Vulva und Scheide von diesen pflegenden Annehmlichkeiten nichts ab. Ganz

### Die 12 Strapazen („S“) der Intimhaut

- Seife
  - Sauna
  - Sprudelbäder
  - Schwimmbad
  - Slipenlagen
  - Schwitzen
  - Sex
  - String
  - Supereenge Jeans
  - Stress
  - Sorgen
  - Selbstvernachlässigung
- nach Widmer, 2008

im Gegenteil: diese Zone wird sorgsam ausgespart,

- ▶ weil man meint, das Fetten der Vulva mazeriere die Haut und mache sie anfälliger für Infektionen,
- ▶ weil man gehört hat, Fett gehöre nicht auf die Schleimhäute und somit auch nicht in die Vagina,
- ▶ und weil man gelernt hat, dass man den Genitalbereich sauber und trocken zu halten habe, und „feuchte Kammern“ zu vermeiden seien.

### Do's und Dont's der Intimhygiene

Dr. Widmer hat in ihrem 3. Runa-Merkblatt „Intimpflege für Jung und Alt“ die zwölf „S“ aufgelistet, das sind Strapazen für die Intimhaut, die den Genitalbereich (unnötig) belasten (siehe Kasten oben).

Die Genitalhaut der Frau ist einerseits empfindlich, dünn und fragil, weshalb sie auf bestimmte Belastungen mit Vestibulitis, Vulvodynie, Dyspareunie, Urge oder auch mit rezidivierendem Soor reagieren kann. Auf der anderen Seite ist die Intimhaut durchaus stabil und robust; Dr. Widmer erinnerte in diesem Zusammenhang an Geschlechtsverkehr, Geburt und Trockenheit, sowie den Kontakt mit Keimen, Schweiß, Urin und Stuhl.

Zum Waschen im Intimbereich braucht es nur Wasser, mehr nicht, vor allem keine Intimsprays. Wem Wasser allein „zu wenig“ ist, der kann eine spezielle Intimwaschlotion verwenden. Aber dann das Fetten nicht vergessen – und zwar die gesamte Intimhaut (Vulva, Damm und After).

Im bereits erwähnten Merkblatt wird die Intimpflege auf den Punkt gebracht: In die Vulva und Vagina gehört nur „das Feinste vom Fei-



Per Feta Thulke

Heutiger Pflege-Alltag und Pflege-Lehrbuch-Standard		Zukunftsvision der Pflege	
Körper	Intimbereich	Intimbereich	Intimbereich
waschen	waschen	waschen	waschen
trocknen	trocknen	trocknen	trocknen
eincremen			eincremen

nen“, dazu zählen neutrale oder wohlriechende Produkte mit hochwertigen Grundlagen, also weder Melkfett noch Vaseline (ausser als Schutz bei langen Velofahrten oder vor chloriertem Wasser in Schwimmbädern). Cremes, Salben, Intimöle oder Ovula auf natürlicher Fettbasis (Kakaobutter) sind ebenso geeignet wie spezielle Befeuchtungsmittel, beispielsweise mit Extrakten der indianischen Heilpflanze *Yerba Santa*.

Während mit Rosenöl, Lavendelöl oder Melissenöl versetzte Intimöle empfehlenswert sind, muss von hochdosierten ätherischen Ölen ebenso abgeraten werden wie von Produkten auf hochprozentiger Alkoholbasis, sagte Dr. Widmer.

### Postmenopausale Frau mit trockener Scheide

Die Empfehlung der Gynäkologin an die Kollegen: Suchen Sie sich eine Apotheke für die Zusammenarbeit, die Magistralrezepturen anfertigt, eventuell Hausspezialitäten anbietet und sich mit Fertigprodukten

für die Intimpflege auskennt (siehe Kasten).

Da postmenopausale Frauen häufig unter trockenen Schleimhäuten leiden, aber nicht gerne über dieses Thema sprechen, muss dies in der gynäkologischen Praxis thematisiert werden: Fragen Sie aktiv nach entsprechenden Beschwerden.

**Leichte Beschwerden** bessern sich oft bereits, wenn man sich – nach dem Waschen und Abtrocknen – eine liebevolle phytotherapeutische Pflege gönnt.

Bei **stärkeren Beschwerden** haben sich östrogenhaltige Cremes und Ovula bewährt, die während zwei Wochen täglich angewendet werden. Sobald sich die Beschwerden gebessert haben, wird die Östrogen-Anwendung stufenweise reduziert und auf eine tägliche phytotherapeutische Intensivpflege übergegangen. Beim erneuten Auftreten der Trockenheit hat sich die sporadische lokale Östrogenanwendung bewährt. RW

Experten-Workshop „Phytotherapie in der Gynäkologie“ der Firma Biomed

### Pflegemittel für die Scheide – einfach kaufen?

Barbara Lotzmann hatte Zweifel, ob sie in der Apotheke mit ihrem Anliegen „Intimpflege für eine postmenopausale Frau“ gut bedient wäre: „Ich kann doch nicht einfach eine Salbe für die Scheide verlangen – da werde ich wahrscheinlich hilflos angeschaut, weil sich keiner auskennt.“

Sie erinnerte sich in diesem Zusammenhang an einen Besuch beim Frauenarzt in jungen Jahren: Sie berichtete ihm, dass sie keinen Orgasmus bekäme und wollte wissen, weshalb? „Der Gynäkologe wurde rot und hat sich halb totgelacht, und konnte mir keine Antwort geben; er meinte nur, irgendwann werden sie es schon noch begreifen. Irgendwann hab ich's dann begriffen, aber damals war ich jung und stürmisch, und wollte es gleich wissen ...“

### Magistralrezepturen und Hausspezialitäten

- ▶ Intimöl, z.B. Lavendelöl pm
- ▶ Vaginale Kräutercreme nach Nissim pm
- ▶ Rosen-Ovula nach Madeisky/Ochsner pm
- ▶ Rosen-Creme pm
- ▶ Lavendel-Ovula 3 % pm

### Fertigprodukte

- ▶ Rheum rhaponticum® Creme (Rhabarber)
  - ▶ Calendula-Salbe®
  - ▶ Hametum® Creme/Salbe/Supp. (Hamamelis)
  - ▶ Cicatridina® Ovula (Centella, Calendula, Aloe, Melaleuca)
  - ▶ Phyto Soya® Gel (Soja)
  - ▶ Delima® Ovula (Granatapfel)
  - ▶ Multi Gyn® Gel (Aloe, Chamomilla, Calendula)
  - ▶ Hydro Santa® Creme (Yerba Santa)
- nach Widmer, 2008