

Scheideninfektionen im Sommer – was tun?

Sommer, Sonne, Urlaub - bedeuten nicht nur Spaß und Erholung, sondern bringen häufig auch lästige Infektionen der Scheide durch Hefepilze oder Bakterien mit sich. Gynäkologin DI DDr. Marion Noe erklärt, worauf man achten sollte!

von Mia Morgenstern



Bikini lieber öfters wechseln!

© istockphoto.com

Wie kann eine Scheideninfektion vermieden werden?

Hohe Temperaturen und das damit verbundene Schwitzen verleiten zu häufigem Waschen und Duschen. Dabei sollte man die übertriebene Anwendung von Seife, Waschlösungen und Intimpülungen vermeiden, weil man damit die Haut- und Schleimhautflora schnell zerstören. Bakterien haben dadurch begünstigte Lebensbedingungen, die in der Folge zu Infektionen führen können. Am besten beugt man eine Scheideninfektion vor, indem man beim Duschen reines Wasser zum Waschen des Intimbereiches verwendet.

Ein weiterer wichtiger Punkt zur Vorbeugung lästiger Pilzinfektionen ist die Vermeidung von zu enger Kleidung, von nicht-atmungsaktiver (Kunststoff-)Unterwäsche und von nicht-atmungsaktiven Slipenlagen und Binden.



Merken

Wie oft sollte man den Bikini wechseln?

Feuchtigkeit verbunden mit Wärme begünstigt das Wachstum von Hefepilzen aber auch das Aufflammen von Harnröhrenreizungen. Frauen, die zu derartigen Infektionen neigen, sollten daher, entweder rasch trocknende Badewäsche zu verwenden oder die nasse Badekleidung sofort nach dem Baden wechseln.

Wie sieht es mit Tampons im Wasser aus?

Mit Tampons schwimmen ist völlig okay. Richtig eingeführte Tampons saugen sich beim Schwimmen nicht mit Wasser voll, da normalerweise kein Wasser in den hinteren Teil der Scheide gelangt. Der Rückholfaden kann jedoch eine gewisse Dochtwirkung ausüben und in geringem Ausmaß Wasser einsaugen. Daher kann man den Rückholfaden ebenfalls vorsichtig ein Stückchen in die Scheide hineinschieben. Unter Wahrung dieser Voraussetzungen ist es folglich auch nicht nötig, direkt nach dem Schwimmen das Tampon zu wechseln, sondern die üblichen Abstände beizubehalten. Prinzipiell ist es natürlich aus hygienischen Überlegungen nicht ideal, an Tagen mit starken Blutungen schwimmen zu gehen.



Was, wenn man im Urlaub ist und plötzlich beginnt es zu jucken. Gibt es schnelle Hausmittel?

Bei einer voll aufgeflamnten Scheidenpilzinfektion sind „Hausmittel“ (wie etwas Joghurt) wirkungslos.

Da vaginale Pilzinfektionen jedoch häufig im Urlaub auftreten, ist es jedenfalls ratsam, ein wirksames Medikament in der Reiseapotheke mitzuführen. Lokal anzuwendende Medikamente gegen Scheidenpilz sind rezeptfrei erhältlich.

Wie kann man die Scheidenflora stärken?

Eine normale Scheidenflora reinigt sich selbst. Das beste Mittel zur Stärkung der Scheidenflora ist daher die Verwendung von Wasser oder pH-neutralen Reinigungsmitteln zum Waschen und die Vermeidung einer ungezielten Anwendung von Scheidenspüllösungen und von Seifen und Waschlösungen, die den normalen Scheiden-pH verändern.

Ausgewogene Ernährung und eine insgesamt gesundheitsbewusste Lebensweise tragen durch eine ausgewogene Stoffwechsellage und die Stärkung des Immunsystems natürlich auch zum Erhalt einer gesunden Scheidenflora bei.



Über DI DDr. Marion Noe

DI DDr. Marion Noe (52) ist Gründerin und Geschäftsführerin der ProFem GmbH. Die Gynäkologin und Biochemikerin widmet sich - basierend auf ihren Beobachtungen aus der täglichen Praxis als Frauenärztin - mit großer Hingabe der Entwicklung von therapeutischen Konzepten für bisher ungelöste Probleme in der Behandlung von frauenspezifischen Erkrankungen und Leiden. Mehr Infos unter: www.profem.at

Thema: *Frauengesundheit*

Wie denkt ihr über dieses Thema?



0



0



0



0



0

Powered by VICOMI

Was denkst Du über den Artikel?



Wow

Diese Männer
über 50
finden wir
heiß!



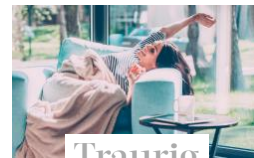
Love

Workout für
Faule



Lustig

Diese Männer
über 50
finden wir
heiß!



Traurig

Workout für
Faule



Wutend

Workout für
Faule



Mia Morgenstern
Redakteurin / WOMAN.AT
Sternzeichen: [Jungfrau](#)

Jetzt anmelden und mitdiskutieren!

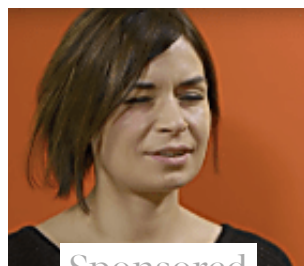
Jetzt registrieren

Das könnte dich auch interessieren



Sponsored

Natur und Kultur
verbinden - zwei
der...
(Waldviertel)



Sponsored

Mit dieser App
sprichst du in 3
Wochen...
(Babbel)



Sponsored

Kindern Freude
bereiten: Besuchen
Sie...
(NIVEA)



Sponsored

Sind das die
süßesten
Hundebilder...
(the-news-mag)



Liebe

Multipler



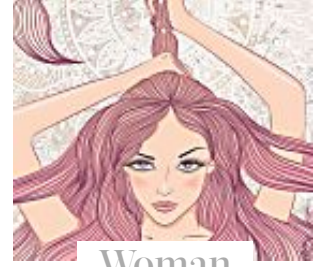
Fashion

Ali Maahsood Vloa:



Liebe

So ticken Männer



Woman

So sexv wird dein

Empfohlen von