

Empfehlungen für die Vulvagesundheit

- Nur einmal täglich waschen, **keine Seife** oder wenn unbedingt Seife gewünscht bitte **Sagella** (Apotheke), niemals Scheidenspülungen
- Keine Feuchttücher
- Nicht Rasieren/Wachsen/Lasern (wenn doch, kein Rasierschaum o.ä., sondern Öl)
- Weite Kleidung, kein String/Tanga, Baumwollunterwäsche (60 Grad waschen), neutrales Biowaschmittel, extra Spülgang
- Keine Slipeinlagen bei Ausfluss, besser mehrmals tägl. die Unterwäsche wechseln oder wenn nicht anders möglich Bioslipeinlagen
- Menstruation: möglichst keine Tampons wenn doch besser Biotampons, nur an Tagen mit starker Blutung darf bei Einlage nicht schmerzen
- Besser **Menstruationstasse**, **Menstruationsunterwäsche** ohne Plastik, Biovorlagen
- Pflege mit **Biomandelöl** (z.B.Primavera) oder **Biohaselnussöl** besten nach dem Waschen auf die Haut feuchte Haut auftragen, mehrmals täglich möglich
- Bei starker Wundheit mischen Sie ihrem Öl 5-10% fettes Sanddornfruchtfleischöl (nicht mehr!) zu, das ist dann besonders hautregenerierend (auf 50 ml Basisöl 1 Teelöffel) möglichst 2 x täglich
- Bei Sexualität darauf achten, dass die Scheide feucht genug ist. Gleitgel kann aber genauso wie Kondome auch die Scheide reizen (gutes Gleitgel bei medintim.de)
- Nasse Badekleidung sofort ausziehen
- Bei Pilz wenig Zucker/Weißmehl
- Über Östradiolsalbe lokal an der Vagina nachdenken
- ggf. Abstrich Vaginom, Kosten ca. 200€, oft aber langfristig besser