

# PFLEGE DES WEIBLICHEN GENITALES

## Was ist die Vulva?

Die Vulva ist das äußere Genitale der Frau bestehend aus Venushügel, Klitoris (Kitzler), großen und kleinen Schamlippen und Scheidenvorhof. Das Perineum (Damm) bildet die Grenze zum Anus.

Die Haut und Schleimhaut der Vulva sind sehr empfindlich. Drüsensekret befeuchtet und schützt den Genitalbereich. Die Schutzbarriere wird durch zu intensive Reinigung, ungeeignete Pflege, Östrogenmangel, mechanische Reizungen und Erkrankungen gestört.



## Was ist beim Waschen zu beachten?

Übertriebene Hygienemaßnahmen mit Seifen beeinträchtigt die Schutzfunktion der Haut und Schleimhaut und führen zu Trockenheit, Juckreiz oder Brennen. Zu häufiges Waschen, Schrubben oder festes Reiben beim Abtrocknen sind schädliche Reize für diese empfindliche Region. Am besten ist einmal tägliche Reinigung mit lauwarmem Wasser, Abtupfen mit einem weichen Handtuch und anschließende rückfettende Pflege. Ihr Arzt kann Ihnen spezielle Produkte empfehlen. Die Scheide soll nicht ausgeduscht werden.

## Gibt es Tipps für die Intimirasur?

Intimirasur am besten nach dem Duschen mit einer frischen (scharfen, sauberen) Klinge durchführen, die Haut dabei spannen und mit dem Strich rasieren. Keine Enthaarungscreme.

## Was kann ich während der Regel verwenden?

Sowohl Binden als auch Tampons können benutzt werden. Tampongröße und Häufigkeit des Wechsels sollten an die Größenverhältnisse der Scheide und Blutungsstärke angepasst sein. Hypoallergene Produkte bitte bevorzugen und luftundurchlässige Slipeinlagen vermeiden.

## Und auf der Toilette?

Aufgrund der Möglichkeit, eine Allergie auf z.B. Konservierungsstoffe oder Duftstoffe zu erwerben, sollten keine Feuchttücher, Deodorants oder andere Kosmetika im Genitalbereich angewendet werden. Unparfümiertes und weiches Klopapier eignet sich am besten für eine Reinigung von vorne nach hinten. Sitzbäder beeinträchtigen die Barrierefunktion der Haut.

## Spielen Kleidung und Hobbys eine Rolle?

Bei Vulvaerkrankungen sollte auf enganliegende Kleidung wie Stringtangas und enge Jeans verzichtet werden. Unterwäsche aus Baumwolle oder Seide trägt sich am angenehmsten. Zum Waschen eignen sich milde Waschmittel ohne Weichspüler. Mechanische Irritation durch Radfahren oder Reiten kann eine bestehende Vulvaerkrankung verschlechtern.

## Behandlung von Erkrankungen der Vulva

Sollten Sie an einer Krankheit der Vulva leiden, verschreibt Ihnen Ihr Arzt eine entsprechende Lokalthherapie. Sie sollten ausschließlich die verordneten Salben verwenden.