

# Wertvolle TIPPS

für mehr **Wohlbefinden**  
und **Frauengesundheit**



# Herzlich willkommen

zu einem Ratgeber, der sich ganz dem Wohlbefinden der Frau widmet – von der Intimgesundheit über hormonelle Veränderungen bis hin zum allgemeinen Wohlbefinden.

In dieser Broschüre werden wir offen verschiedene Aspekte ansprechen, die für Frauen von Bedeutung sind, angefangen bei der Intimpflege bis hin zu Themen wie bakterielle Vaginose, Scheideninfektionen, prämenstruelles Syndrom (PMS), Wechseljahre, Scheidentrockenheit und HPV.

Unser Ziel ist es, dir fundierte Informationen und praktische Ratschläge zu bieten, damit du dich nicht nur gesund fühlst, sondern auch ein starkes Bewusstsein für deine eigene Gesundheit entwickeln kannst. Denn eine gesunde Frau ist eine glückliche Frau.

**Dieser Ratgeber soll dich dabei unterstützen, deine Intimgesundheit zu pflegen und deine Weiblichkeit in vollen Zügen zu genießen. Bleibe gesund, stark und voller Selbstliebe!**

Alles Liebe

**Dein Gyn-Team von Germania**

## Themen

Scheideninfektion	04
Bakterielle Vaginose	08
Scheidentrockenheit und vaginale Wundheilung	10
PMS	12
Beschwerden in den Wechseljahren	14
Intimpflege	16
HPV	24
Gesunde Blase	26
Tipps	30



## Scheidenkapseln

Wesentlich für den Schutz der Scheide sind die Milchsäure bildenden **Laktobazillen**, wenn sie in ausreichender Menge vorhanden sind.

**Schwangerschaft**, die **Wechseljahre**, aber auch alle **Antibiotika-Behandlungen** können die Laktobazillen so reduzieren, dass der natürliche Schutz vor Infektionen schwächer wird.

**Gynophilus CLASSIC** Scheidenkapseln haben sich in diesen Fällen als sehr wirksam erwiesen. Die Kapseln mit dem guten Lactobacillus Casei Rhamnosus wirken direkt in der Scheide.



Der vaginale pH-Wert ändert sich im Laufe des Lebens. **Gynophilus CLASSIC** wirkt ausgleichend!

Der Lactobacillus LCR 35 ist besonders robust, vermehrt sich schnell, „besetzt“ die Scheidenwand und „verdrängt“ somit viele verschiedene Krankheitserreger.

### Deine Vorteile

- **Empfehlenswert bei allen Antibiotika-Therapien**
- **Wirkung auch gegen Candida-Pilze**
- Vorsorglich, z. B. bei **Schwimmbad- und Saunabesuch, Menstruation, Geschlechtsverkehr ...**
- **Auch für Schwangere empfohlen**
- **Braucht keine Kühlung, also ein idealer Reisebegleiter**
- 1 Kur in einer Packung
- Wissenschaftlich geprüft
- Medizinprodukt



Wirkt  
direkt  
vor Ort!

Erhältlich in  
deiner Apotheke.

# GYNOPHILUS<sup>®</sup> PROTECT

## Vaginaltabletten

**Gynophilus PROTECT** – das sind Vaginaltabletten mit einer **kontinuierlichen Freisetzung der Laktobazillen über mehrere Tage**.

Gynophilus PROTECT ist das Mittel der Wahl nach Scheidenpilz bzw. bakterieller Entzündung, um eine neuerliche Infektion zu verhindern.

**Eine Tablette wirkt für 4 Tage.** Über einen Zeitraum von 4 Tagen werden permanent Laktobazillen abgegeben und vermehren sich.

Erhältlich in deiner Apotheke.



**Gynophilus PROTECT** schützt vor erneuter Infektion durch Pilze und Bakterien.



Aufgrund der kontinuierlichen Freisetzung der Laktobazillen reicht im Regelfall eine Anwendung mit 2 Tabletten und insgesamt 8 Tagen.

### Deine Vorteile

- Vaginaltabletten mit langer, kontinuierlicher Freisetzung des Lactobacillus Casei Rhamnosus
- **Zum Erhalt und zur Wiederherstellung der Scheidenflora nach der Akutphase von Pilzinfektion und bakterieller Vaginose**
- **Empfehlenswert bei allen Antibiotika-Therapien**
- **Wirkung auch gegen Candida-Pilze**
- **2 Vaginaltabletten = 8 Tage Wirkung!**
- **Auch für Schwangere empfohlen**
- **Ohne Kühlung – praktisch auf Reisen**
- Wissenschaftlich geprüft
- Medizinprodukt



Wirkt direkt vor Ort!

Scheideninfektion

## Vaginalgel/Scheidenzäpfchen

**Bakterielle Vaginose ist häufig!** Jede dritte Frau ist betroffen, viele davon 3- bis 4-mal pro Jahr. **Gynolind Balance Activ** kann die fehlende **körpereigene Milchsäure ersetzen**. So wird der unangenehme Geruch wirksam neutralisiert und der natürliche pH-Wert in der Scheide wiederhergestellt. Ausfluss und Unwohlsein werden ebenfalls gelindert.

- **Gynolind Balance Activ** Vaginalgel/Scheidenzäpfchen sind eine sinnvolle Kombination zu einer Antibiotika-Therapie!
- **Gynolind Balance Activ** enthält Milchsäure, die den normalen pH-Wert in der Scheide wiederherstellt.

**Gynolind Balance Activ** enthält zusätzlich präbiotisches Glykogen, das das Wachstum der Laktobazillen in der Scheidenflora fördert.

Optimale Kombination mit Gynophilus CLASSIC oder Gynophilus PROTECT für eine nachhaltige vaginale Gesundheit.

### Deine Vorteile

- **Hochwirksame Kombination mit Antibiotika**
- **Hygienische und einfache Anwendung** abends vor dem Schlafengehen
- Vermehrter Ausfluss, Geruch oder Unwohlsein **werden gemildert**
- Der **saure pH-Wert** in der Vagina wird rasch und sicher wiederhergestellt
- Glykogen fördert die **Vermehrung der Laktobazillen**
- Auch für **Schwangere** empfohlen



Wirken  
rasch!

Erhältlich in  
deiner Apotheke.



# Cikatrídina®

## Vaginalovula

**Die vaginale Trockenheit ist ein weit verbreitetes Problem.** Viele Frauen, auch junge, leiden darunter. In der Scheide wird **nicht genügend Feuchtigkeit gebildet** und dadurch kommt es zu einem Gefühl von **Trockenheit** und damit verbundenem **Brennen, Jucken und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr**. Oftmals sind diese Folgeerscheinungen bedingt durch **kleine Risse oder Verletzungen** in der Scheide.

- **Cikatrídina Vaginalovula** mit Hyaluronsäure sind **hormonfrei** und unterstützen die Regeneration des Vaginalepithels bei vaginaler Trockenheit.
- **Hyaluronsäure** ist eine körpereigene Substanz, die auf natürliche Weise den Feuchtigkeitsgehalt des Gewebes reguliert. Die **regenerierende und wundheilende Wirkung** wird zusätzlich durch natürliche Pflanzenextrakte wie Aloe Vera, Ringelblume und Asiatischer Wassernabel sowie Teebaumöl unterstützt.

Hormonfrei!

**Cikatrídina Vaginalovula** können auch zur Unterstützung der Wundheilung nach einer Geburt oder gynäkologischen Eingriffen angewendet werden.



Erhältlich in  
deiner Apotheke.  
[www.cikatrídina.co.at](http://www.cikatrídina.co.at)



Cikatrídina Vaginalovula mit Hyaluronsäure und natürlichen Heilpflanzen helfen deine Beschwerden zu lindern und kleinste Verletzungen zu heilen.

### Deine Vorteile

- Verbessert den **Feuchtigkeitshaushalt** und die **Elastizität** des Vaginalepithels
- Fördert die **Wundheilung** bei kleinsten **Verletzungen und Rissen**
- **Lindert Juckreiz und Brennen** ausgelöst durch vaginale Trockenheit

### Eigenschaften der Inhaltsstoffe

- **Hochmolekulare Hyaluronsäure** bildet einen Barrierefilm, verbessert den Feuchtigkeitshaushalt und die Elastizität des Vaginalepithels, schützt das Gewebe und unterstützt die Wundheilung und Regeneration
- **Ringelblumen-Inhaltsstoffe**, darunter Saponine, Triterpene und Flavonoide wirken stark entzündungshemmend, antimikrobiell, durchblutungsfördernd und wundheilend
- **Asiatischer Wassernabel** wird in der traditionellen chinesischen Medizin zur Wundheilung verwendet
- **Aloe Vera** hat eine immense Wasserspeicherkapazität und findet Verwendung bei der Behandlung von diversen Hautproblemen wie Entzündungen, Wunden, Verbrennungen
- **Teebaumöl** ist antibakteriell, antimykotisch und entzündungshemmend

# Safralind®

## PRE DAYS

### Tabletten

Viele Frauen haben in der Zeit vor der Monatsblutung unangenehme Begleiterscheinungen, wie z.B. **Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Heißhungerattacken, Kopf- und Rückenschmerzen, Brustspannen etc.**

Die genauen Ursachen sind bis heute nicht abschließend geklärt. Vermutliche Auslöser können **zyklusbedingte Schwankungen der Hormone** (besonders Progesteron), ein **Mangel an Mikronährstoffen** (z.B. Eisen, Magnesium, Chrom), eine **familiäre Veranlagung, Rauchen, Alkohol oder Stress** sein.

Um einen optimalen Effekt zu erzielen, wird die kontinuierliche Einnahme über zumindest 3 Monate empfohlen, eine längere Einnahme ist bedenkenlos möglich.



Safralind  
PRE DAYS –  
für dein Gleichgewicht  
in der Zeit vor der  
Monatsblutung

Safralind PRE DAYS wurde speziell für Frauen ab 18 Jahren entwickelt und enthält Affron®, ein standardisierter Safranextrakt aus Europa.

#### Deine Vorteile

- **Safran:** trägt zu einem guten Gefühl vor der Menstruation sowie zur Entspannung und zur emotionalen Balance bei und hilft, eine gute Stimmung zu behalten
- **Mönchspfeffer:** trägt zur Aufrechterhaltung des physiologischen Wohlbefindens vor der Menstruation bei
- **Vitamin B6:** trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei
- **Eisen + Vitamin C:** tragen zur Verringerung der Tagesmüdigkeit bei
- **Magnesium:** trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei
- **Chrom:** trägt zur normalen Regulierung des Blutzuckers bei

Erhältlich in  
deiner Apotheke.  
[www.safralind.at](http://www.safralind.at)



# Safralind®

## MENO

### Kapseln

Zu Beginn der sogenannten Wechseljahre, auch Perimenopause genannt, kommt es zunächst zu Verschiebungen und Unregelmäßigkeiten der Menstruation (Monatsblutung), bis diese schließlich ganz ausbleibt. Grund dafür sind **Änderungen im Hormonhaushalt** (Östrogen, Progesteron).

#### Mögliche Beschwerden\*:

- Nervosität und Reizbarkeit
- Stimmungsschwankungen
- Leistungsabfall
- Erschöpfungszustände
- Hitzewallungen und Schweißausbrüche
- Schlafstörungen
- trockenere Haut, Schleimhäute und Haare
- Abnahme der Knochenmasse

\* Da viele der Beschwerden auch andere Ursachen haben können, solltest du diese mit deiner Frauenärztin/deinem Frauenarzt abklären.

Safralind MENO –  
für dein Gleichgewicht  
in der Menopause



Um einen optimalen Effekt zu erzielen, wird die kontinuierliche Einnahme über zumindest 3 Monate empfohlen, eine längere Einnahme ist bedenkenlos möglich.

#### Deine Vorteile

- **Safran:** trägt zur Entspannung und zur emotionalen Balance bei und hilft, eine gute Stimmung zu behalten
- **Salbei:** trägt zu einer angenehmen Menopause und zu einer normalen Schweißbildung bei
- **Vitamin B6:** trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei
- **Magnesium:** trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei
- **Calcium:** wird für die Erhaltung normaler Knochen benötigt
- **Vitamin D:** trägt zu einem normalen Calciumspiegel im Blut bei

Erhältlich in  
deiner Apotheke.  
[www.safralind.at](http://www.safralind.at)





## Waschschaum

Der Schaum in **Lactamousse Pur** enthält **Milchsäure**. Durch die tägliche Intimpflege mit **Lactamousse Pur** führst du deiner Scheidenflora zusätzliche Milchsäure zu und unterstützt damit ihre natürliche Abwehrkraft.

**Lactamousse Pur** hat einen pH-Wert ähnlich dem der Scheide. Daher erhält **Lactamousse Pur** das natürliche Gleichgewicht der Scheidenflora und unterstützt so ihre Funktion als Schutzbarriere gegen Krankheitserreger.

Die beiden Heilpflanzen **Hamamelis und Aloe** haben beruhigende Eigenschaften und bewirken ein wohltuendes Zartheitsgefühl.



**Lactamousse Pur** ist ein hochwertiges Produkt zur sanften Reinigung und wohltuenden Pflege im Intimbereich – für jeden Tag unter der Dusche.

Sehr angenehm anzuwenden!  
Die Hautverträglichkeit wurde dermatologisch getestet.

### Deine Vorteile

- Frei von **Parfum**
- Mit **Milchsäure** und hautberuhigenden Stoffen wie **Aloe** und **Hamamelis**
- Für den **täglichen Schutz** und die **tägliche Pflege**

Erhältlich in  
deiner Apotheke.



## Waschschaum

Der Schaum in **Lactamousse Fresh** enthält **zusätzlich zur Milchsäure auch Hyaluronsäure**. Milchsäure unterstützt die lokale Abwehr der Intimflora. Hyaluronsäure spendet ausgleichende Feuchtigkeit im empfindlichen Intimbereich.

**Lactamousse Fresh** enthält **Extrakte wertvoller Heilpflanzen** wie Aloe, Hamamelis, Thymian, Rosmarin, Oregano, Kanadische Orangenwurzel, Olivenblatt und Zimtrinde, die für ihre hautberuhigende bzw. abwehrstärkende Wirkung bekannt sind.

Natürliche Extrakte aus Lavendelblüten, Zitronenschale sowie ein Hauch von Pfefferminze hinterlassen ein **angenehmes Frischegefühl**.

**Lactamousse Fresh** ist ein hochwertiges Produkt zur sanften Reinigung – für Frau wie Mann.

Für das tägliche Frischegefühl unter der Dusche.

### Deine Vorteile

- **Unisex**, sehr geschätzt von Männern
- Wirkstoffe **natürlicher Heilpflanzen** für ein **sommerliches Frischegefühl**
- Gut für die **Rasur** (nicht nur im Intimbereich)

Erhältlich in deiner Apotheke.



# GYNOLIND®

## Intimtücher

**Gynolind® Intimtücher** wurden gynäkologisch getestet und speziell **für den äußeren Intimbereich der Frau** entwickelt. Sie reinigen sanft, beruhigen und lindern Reizungen, so dass sich der Intimbereich **sauber und erfrischt** anfühlt.

Angereichert mit Milchsäure, die zum Erhalt des **natürlichen pH-Gleichgewichts** im Intimbereich beiträgt, und mit Extrakten aus **Aloe Vera, Malve und Ringelblume**, die eine **wohltuende und beruhigende Wirkung** auf die empfindliche Haut haben.

Die praktisch verpackten Reinigungstücher können **täglich, überall und zu jeder Tageszeit** verwendet werden – zu Hause, bei der Arbeit, nach dem Sport oder unterwegs.



**Gynolind® Intimtücher** sind aus biologisch abbaubarem und weichem Gewebe hergestellt.

Die praktisch verpackten Reinigungstücher können täglich und zu jeder Tageszeit verwendet werden.

### Deine Vorteile

- für die Anwendung im **äußeren Intimbereich**
- **reinigt** sanft, **beruhigt** und **lindert Reizungen**
- mit **Milchsäure** angereichert (erhält den natürlichen pH-Wert im Intimbereich)
- mit Extrakten aus **Aloe Vera, Malve und Ringelblume** (wohltuende und beruhigende Wirkung)
- ideal für **zu Hause, bei der Arbeit, nach dem Sport**, vor bzw. nach dem **Date**, während der **Menstruation** oder **unterwegs**
- **biologisch abbaubar**, kann in der Toilette entsorgt werden



**Erhältlich in deiner Apotheke.**

## Waschgel für die Hautpflege

**Urogelus®** ist ein speziell zusammengesetztes Waschgel, das **Teebaumöl, Algen- und Kamillenextrakt** enthält. Diese sorgfältig ausgewählten Inhaltsstoffe bieten eine **sanfte Reinigung und Pflege für alle Hauttypen**, besonders für den Intimbereich.

### Anwendungsgebiete:

- Nach urologischen und gynäkologischen Eingriffen
- Urogenitale Infekte
- nach der Geburt
- nach Dammschnitt oder -riss
- Balanitis (Eichelentzündung)
- Genitale und anale Ekzeme
- Unreine Haut
- Akne

**Urogelus®** wurde als Waschgel entwickelt, um die Hautpflege unabhängig vom Geschlecht zu unterstützen. Das Produkt ist für den Intimbereich geeignet und schleimhautverträglich.

Erhältlich in deiner Apotheke.



Mit seinem pH-Wert von 5 unterstützt Urogelus® das natürliche Gleichgewicht der Haut und des Intimbereichs.

### Deine Vorteile

- **Teebaumöl:** Teebaumöl wird aufgrund seiner antimikrobiellen und entzündungshemmenden Eigenschaften geschätzt. Bekämpft effektiv Bakterien und Pilze und unterstützt bei der Vorbeugung von Hautinfektionen. Entzündungen werden beruhigt, Rötungen und Juckreiz gelindert.
- **Algenextrakt:** Mit einem hohen Gehalt an essenziellen Nährstoffen, einschließlich Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, trägt Algenextrakt dazu bei, die Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen zu schützen. Beruhigt Hautrötungen und Irritationen und hilft, die natürliche Schutzbarriere der Haut zu stärken.
- **Kamillenextrakt:** Dieser natürliche Extrakt wirkt entzündungshemmend, beruhigt die Haut und hilft dadurch Hautirritationen sowie Rötungen zu lindern. Kann die Heilung von Hautausschlägen fördern und unterstützt das Wohlbefinden der Haut.

Das Vaginalgel zum Sprühen zur **Vorbeugung und Behandlung von HPV bedingten Zellschädigungen** des Gebärmutterhalses.

Bis zu 80 % aller Frauen infizieren sich zumindest einmal im Leben mit **Humanen Papillomaviren (HPV)**, meist durch Sexualkontakte. Oft verlaufen diese Infektionen unbemerkt und werden erst durch bereits vorhandene Zellschädigungen bei einem auffälligen **PAP-Abstrich** bei der frauenärztlichen Untersuchung entdeckt. Auch wenn sich Zellveränderungen in vielen Fällen von selbst zurückbilden, ist das Warten auf den Kontrollbefund für Betroffene eine besonders belastende Zeit. Sind doch bestimmte Typen Humaner Papillomaviren für einen Großteil aller bösartigen Fälle von Gebärmutterhalskrebs verantwortlich.

**Colpofix** bietet mit seiner **einzigartigen Wirkstoffkombination** nun eine **effektive Möglichkeit**, die Zeit bis zum nächsten Kontrolltermin sinnvoll zu nutzen.

**Colpofix** wird einmal täglich vor dem Schlafengehen angewendet. **5 Sprühstöße je Anwendung in die Vagina.**

Sprich deine Ärztin/deinen Arzt auf **Colpofix** als proaktive Behandlungsalternative bei einem positiven HPV Test oder auffälligen PAP-Abstrich an!

Der **empfohlenen Behandlungsdauer von 20 Tagen pro Monat** folgt eine **Pause von 10 Tagen**, die sich einfach in den monatlichen Zyklus integrieren lässt. Die Behandlung sollte zumindest über 3 Monate erfolgen, die exakte Anwendungsdauer wird dir deine Ärztin/dein Arzt empfehlen.

Das Gel wird bei positivem HPV Befund sowie bei auffälligem PAP-Abstrich erfolgreich eingesetzt.

### Deine Vorteile

- Das Gel fördert die **Bekämpfung von HPV**, erhöht die **Rückbildung von Gebärmutterhalschädigungen**, unterstützt die **Neubildung der obersten Zellschicht** und verbessert die **Vaginalflora\***
- Anatomisch angepasste, einzeln verpackte **Einweg-Applikatoren**
- **Hygienische, einfache und zielgenaue** Anwendung
- **Das Gel haftet gut und läuft nicht aus**
- **Sehr gute Verträglichkeit**

\* Scardamaglia 2010, Laccetta 2015, Stentella 2017, Lavitola 2020

Weitere Infos findest du unter [www.colpofix.at](http://www.colpofix.at)

Erhältlich in deiner Apotheke.



Hier geht es zum **Anwendungsvideo**



Zielgenau bei HPV

## Tabletten

Bei **akuten** und **wiederkehrenden Harnwegsinfekten**.

Harnwegsinfekte gehören zu den häufigsten bakteriell verursachten Infektionen. Ständiger Harndrang, brennender Schmerz beim Wasserlassen, Stechen im Unterbauch – jede zehnte Frau leidet zumindest einmal pro Jahr an einer **Blasenentzündung**, oftmals sogar alle drei Monate. Nach wie vor werden zur Behandlung viel zu oft Antibiotika eingesetzt. Diese wären jedoch häufig gar nicht erforderlich. Daher wird von Expertenkreisen zunehmend der Einsatz von natürlichen Alternativen empfohlen.

**Urolind<sup>®</sup> INFEKT** enthält eine neuartige **5 in 1 Formel** mit hochwirksamen, probiotischen Bakterien (Sporebiotics), Lactoferrin, das antibiotische und präbiotische Wirkungen hat, Vitamin B2 und geballter Pflanzenkraft aus Cranberry und Löwenzahnblättern. Diese neuartige Kombination **reduziert Harnwegsinfekte** und bringt das Mikrobiom der Blase ins Gleichgewicht, um so **Rückfällen vorzubeugen**. **Urolind<sup>®</sup> INFEKT** kann bei unkomplizierten Blasenentzündungen als natürliche Alternative zu und mit Antibiotika eingesetzt werden.

**Urolind<sup>®</sup>  
INFEKT**  
Natürliche Hilfe  
bei Harnwegs-  
infekten.

Bei **akutem Harnwegsinfekt 2-mal täglich 1 Tablette**, zur **Vorbeugung von wiederkehrenden Harnwegsinfekten 1-mal täglich 1 Tablette** am besten unzerkaut mit einem großen Glas Wasser einnehmen.

Um wiederkehrende Harnwegsinfekte zu verhindern, sollte Urolind<sup>®</sup> INFEKT über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

### Deine Vorteile

- **Sporebiotics:** Fördern ein gesundes Mikrobiom und verhindern das Wachstum schädlicher Bakterien
- **Lactoferrin:** Ein Power-Protein aus der Muttermilch, das antimikrobiell gegen schädliche Bakterien und Pilze wirkt sowie die natürliche Flora stärkt
- **Löwenzahnblätter-Extrakt:** Unterstützt die Entgiftung und spült die Harnwege auf natürliche Weise
- **Cranberry-Extrakt:** Verhindert die Anhaftung schädlicher Bakterien in der Harnblase
- **Vitamin B2:** hilft die Schleimhaut der Harnwege zu regenerieren und verringert das Infekt-Risiko
- **Vegetarisch, laktosefrei, glutenfrei, ohne Konservierungsstoffe**



Erhältlich in  
deiner Apotheke.  
[www.urolind.at](http://www.urolind.at)

**NEU!**

# Urolind®

## BLASEN RELAX

### Kapseln

Bei **überaktiver Blase** und **häufigem Harndrang**.

Die **überaktive Blase**, auch **Reizblase** genannt, zählt zu den häufigsten urologischen Problemen. **Häufiger Harndrang** kann sehr belastend sein, beim Meeting, auf Reisen oder besonders auch in der Nacht.

**Urolind® BLASEN RELAX** bringt mit einer rein pflanzlichen Kombination Entspannung in den Alltag. Die durchdachte **2 in 1 Formel** aus Angelikakraut (Echter Engelwurz) und Kürbiskernen **reduziert den Drang, ständig zur Toilette zu müssen** und hilft, sich tagsüber auf das Wesentliche zu konzentrieren und nachts erholsam zu schlafen.

Von Urolind® BLASEN RELAX können all jene Personen profitieren, die

- plötzlich und oft Harndrang verspüren
- mehr als achtmal täglich zur Toilette müssen
- nachts mehrmals aufwachen, um die Blase zu entleeren

**Urolind®  
BLASEN RELAX**  
Mit natürlichen  
Inhaltsstoffen gegen  
die überaktive  
Blase.



Weniger Harndrang,  
mehr Lebensqualität.

#### Deine Vorteile

- **Angelikablatt-Extrakt:** Reduziert den Harndrang und verringert so die Anzahl der Toilettengänge
- **Kürbiskern-Extrakt:** Lindert die Symptome der überaktiven Blase
- **Vegan, laktosefrei, glutenfrei, ohne Konservierungsstoffe**

Erhältlich in deiner Apotheke.  
[www.urolind.at](http://www.urolind.at)



Es hat sich bewährt, **in den ersten zwei Wochen 2-mal täglich 1 Kapsel einzunehmen. Danach über einen längeren Zeitraum 1-2 Kapseln pro Tag.** Bei häufigem Harndrang tagsüber werden die Kapseln morgens oder untertags eingenommen, bei nächtlichem Harndrang abends vor dem Schlafengehen. Wie rasch die Wirkung einsetzt, kann **individuell variieren**. Einige Anwenderinnen und Anwender berichten von einer Verbesserung ihrer Beschwerden bereits nach wenigen Tagen, während es bei anderen etwas länger dauern kann.

# Intime **Gesundheit**

## Unsere Tipps für eine gesunde Scheidenflora

So haben krankheitserregende Bakterien, Scheidenpilze & Co. keine Chance.

### 1x1 der Intimpflege

**Hygiene – nicht übertreiben!** Reinigung mit lauwarmem Wasser (ohne Waschlappen), nur pH-neutrale, unparfümierte Intimpflegeprodukte (z. B. Lactamousse Intimwaschschaum) verwenden.

**Eigenes Handtuch für die Intimzone** verwenden, häufig wechseln!

**Duftstoffe, lieber nicht!** Also keine Intimdeos, Feuchttücher, parfümiertes Toilettenpapier oder parfümierte Slipeinlagen.

**„Joghurt-Tampons“ waren gestern.** Denn mit Joghurt ist nicht garantiert, dass nur „gute“ Laktobazillen in die Scheide gelangen.

**TIPP: Gynophilus Scheidenkapseln** enthalten Laktobazillen hochdosiert. Rezeptfrei in jeder Apotheke!

**Sauber, trocken und „luftig“!** Nur unparfümierte, luftdurchlässige Slipeinlagen (ohne Plastikfolie) verwenden. Täglich wechseln!

**Fremde Örtchen?** Viele Keime werden auf öffentlichen Toiletten übertragen. Nicht direkt auf die Klobrille setzen. Hände waschen!

### Richtige Kleidung

**Sexy & clever:** Sexy und hautfreundlich ist bei Unterwäsche kein Widerspruch. Nicht so Atmungsaktives nur für „besondere Anlässe“ tragen.

**Locker & luftig!** Eng anliegende Jeans und Stringtangas möglichst meiden!

**Frische Unterwäsche:** Täglich!

**Auf Weichspüler verzichten!**

Bei Problemen im Intimbereich einfach mögliche „Störenfriede“ erkennen und weglassen!

### Regeln während der Regel

**Sorgfältig und öfters waschen,** z. B. mit Lactamousse.

**Tampons, Binden und Menstruationstassen regelmäßig wechseln.** Vor und nach dem Einführen immer die Hände waschen.

**Binden oder Tampons?**

Bei trockener Scheide sind Binden besser als Tampons.

**Wellness:** Nach dem Baden Tampon sofort wechseln.

### Happy2gether

**Verträgliche Verhütungsmittel.** Kondome schützen auch vor Erregern, die Pilz- und Scheideninfektionen verursachen, Laktobazillen verhindern Reizungen. Auf die Verträglichkeit von lokalen Verhütungsmitteln und Gleitgels achten.

**Sauber ist sexy.** Beide Partner sollten auf Intimhygiene achten!

**Wasser trinken.** Falls du zu Harnwegsinfekten neigst, solltest du vor dem Sex ein Glas Wasser trinken und danach sobald wie möglich die Toilette besuchen – dadurch kann die Gefahr, dass Keime in die Harnwege aufsteigen, vermindert werden.

### Freizeit

**Pilze lieben feuchtwarmes Klima!**

**Vorsicht beim Baden und Wellnessen:** Nassen Bikini und Badeanzug nach dem Schwimmen wechseln.

**Saunieren und Dampfbad ohne Folgen?**

Ja! Allerdings stets auf einem trockenen Handtuch sitzen.

### Viel Spaß im Pool

**Das Schwimmvergnügen endet für viele Frauen mit einer Scheideninfektion.**

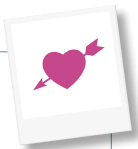
Chlor kann auch die gesunde Scheidenflora stören. Bei Ungleichgewicht treten rasch die bekannten Symptome ein: Brennen, Juckreiz und Schmerzen. Vor und im Urlaub die Scheidenflora durch Zuführung von Laktobazillen unterstützen!

**Schwimmtampons sind nicht zu empfehlen.**

Durch die „Dochtwirkung“ gelangt Wasser in an sich durch den Körper geschützte Regionen.



## Wenn die Sexualität erwacht ...



**Beim ersten Sex** die Scheidenflora vor fremden Eindringlingen schützen! Die – natürlich notwendige – Verwendung von Verhütungsmitteln wie Kondomen, Zäpfchen mit spermizider Wirkung und auch der Antibabypille macht die Scheidenflora störanfälliger. Eine zusätzliche Gabe von Laktobazillen ist sinnvoll.

## Scheidenflora & Antibiotika



Antibiotika vernichten nicht nur die krankmachenden Bakterien, sondern schädigen auch nützliche Bakterien, wie die in der Darm- und Scheidenflora. Die nützlichen Milchsäurebakterien, die in der Scheide eine Art Schutzbarriere produzieren, werden durch die Antibiotikaeinnahme ebenso vernichtet. Ein Wiederaufbau der Scheidenflora mit Laktobazillen ist nach jeder Antibiotikaeinnahme dringend anzuraten.

## Scheidenflora & Diabetes



Bei Diabetikerinnen mit einer gestörten Stoffwechsellage kann die Anfälligkeit für Infekte im Intimbereich erhöht sein. Sprich darüber mit deiner Ärztin/deinem Arzt!

## Anwendung Scheidenkapseln & Tabletten



Zum besseren Auflösen und zur Anhaftung die Kapsel bzw. die Tablette vorher mit Wasser bis zu 30 Sekunden anfeuchten und möglichst tief in die Vagina einführen.

Die Anwendung wird vor dem Schlafengehen empfohlen.

Bei verstärktem Ausfluss kann die nächsten ein bis zwei Tage eine Slipeinlage verwendet werden.

## Ausfluss – ein wichtiges Körpersignal



**Scheidensekret hält die Scheide feucht, reinigt und schützt sie vor Krankheitserregern.**

Normaler Ausfluss ist durchsichtig bis milchig-weiß und fast geruchlos.

Verändert sich dein Ausfluss allerdings deutlich in Farbe, Beschaffenheit oder Geruch, kann dies ein Krankheitssignal sein. Nur luftdurchlässige Slipeinlagen verwenden.

## Nimm die Anzeichen einer gestörten Scheidenflora ernst!

Achte auf Ausflussveränderungen und Intimbeschwerden – besonders wenn diese regelmäßig wiederkehren. Und kontaktiere deine Frauenärztin oder deinen Frauenarzt!

## Weitere Empfehlungen für weibliches Wohlbefinden:

### Anulind

Einfach und effektiv bei Hämorrhoiden

[www.anulind.at](http://www.anulind.at)



### Selenase

Für die Optimierung der Selenversorgung im Körper

[www.selenase.at](http://www.selenase.at)



Erhältlich  
in deiner  
Apotheke.



GYNOPHILUS® CLASSIC

GYNOPHILUS® PROTECT

GYNOLIND®  BALANCE  
ACTIV

Cikatridina®

Safralind®  
PRE DAYS

Safralind®  
MENO

LACTAMOUSSE® *Pur*

LACTAMOUSSE® *Fresh*

Urogelus®

 COLPOFIX®

urolind®  
INFEKT

urolind®  
BLASEN RELAX

Germania  ynäkologie

**Germania Pharmazeutika  
Gesellschaft m.b.H.**

1150 Wien Schuselkagasse 8  
Tel.: +43 1 982 33 99  
Fax: +43 1 982 33 99-24  
office@germania.at

[www.gesundescheide.at](http://www.gesundescheide.at)

  intimfitgesund

