

Quelle: www.lazarus.at/2019/06/11/ein-schoener-urlaub-mit-bakterien-im-gepaeck

Ein schöner Urlaub: Mit Bakterien im Gepäck?



Sommer, Sonne, hohe Temperaturen, Schwimmen im Pool oder Meer - die Urlaubszeit naht. Eine gesunde Scheidenflora ist eine der Voraussetzungen für diese unbeschwerte Zeit. Daher lautet die Empfehlung: Jetzt mit Milchsäure-bildenden Bakterien (Laktobazillen) vorbeugend kuren und auch die Reiseapotheke ergänzen!

Die Sonne hebt nicht nur die Stimmung, sondern regt auch die Libido an. Keine Frage, lassen sich im Urlaub leichter Kontakte schließen. Ein neuer Partner bedeutet allerdings nicht nur Herzklopfen und Liebesgefühle, mit ihm erobern auch etliche unbekannte Bakterien den weiblichen Körper. „Jeder neue Mann

bedeutet für die Frau unmittelbar ein neuer Keim in ihrer Scheide und in weiterer Folge in ihrem gesamten Körper. Oft reagiert die Scheidenschleimhaut auf diese Neubesiedelung mit Juckreiz, Brennen und Ausfluss“, so die Wiener Frauenärztin Dr. Doris Gruber.

Was die Scheidenflora irritiert

Aber nicht nur ein neuer Partner, auch hormonelle Veränderungen, Bäder in chlorhaltigem Wasser, übertriebene Intimhygiene, Stress im Allgemeinen und bestimmte Medikamente können die Scheidenflora irritieren. „Ist die Vaginalschleimhaut intakt und mit einer ausreichenden Menge an Laktobazillen besetzt, können durch fremde Keime ausgelöste Scheiden- und Pilzinfektionen vermieden werden“, so Dr. Doris Gruber weiter und rät, die Sommersaison mit einer Kur mit Laktobazillen einzuleiten. Diese produzieren Milchsäure, wodurch in der gesunden Vaginalflora ein saures Milieu (optimaler pH-Wert: 4,0 – 4,5) vorherrscht:

Die Milchsäurebakterien des Stammes Casei Rhamnosus (LCR35) sind in der Lage, an der Schleimhaut anzuhaften, sich dort zu vermehren und sie mit einem schützenden, lückenlosen Biofilm zu überziehen. Dieser sorgt dafür, dass Krankheitserreger sich nicht in der Scheide einnisten können. Die Laktobazillen besetzen also – bildhaft formuliert – die freien Plätze der Schleimhaut der Scheide, sodass fremde Entzündungserreger keine Möglichkeit haben, sich anzusiedeln.

Vor Urlaubsbeginn vorbeugen

Die bewährten Scheidenkapseln aus Ihrer Apotheke enthalten Milchsäurebildner (LCR 35) in hoher Anzahl. Zur Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung des natürlichen Gleichgewichts der Scheidenflora empfiehlt sich eine kurmäßige Anwendung für eine Woche am besten abends vor dem Schlafengehen. Zur Verhinderung von wiederkehrenden Scheideninfektionen wird eine Anwendung über drei Wochen empfohlen.

Signalisieren Symptome wie Juckreiz, Brennen und verstärkter Ausfluss einen Mangel an Laktobazillen, kann eine Akutbehandlung mit Vaginaltabletten das Milieu der Vaginalflora schon nach wenigen Anwendungen verbessern. Da die Tabletten nicht kühl gelagert werden müssen, sollten sie unbedingt ein fixer Bestandteil der Reiseapotheke sein!

Für die tägliche Pflege eignet sich am besten ein pH-neutrales Intimpflegeprodukt mit Milchsäure, Aloe und Hamamelis aus der Apotheke – zum Beispiel ein Pflegeschäum.

Weitere Tipps [finden Sie hier](#).