

informiert aktuell:

Besser richtig vorsorgen als Sorgen danach:

Laktobazillen für die Reiseapotheke

Urlaub heißt Veränderung, auch für den Intimbereich einer Frau. Dieser weiß fremde Toiletten, Bäder in stark gechlortem Wasser, heiß-feuchtes Klima und Aufregung gar nicht zu schätzen. Und reagiert mit einer Störung der natürlichen Scheidenflora.

Genauer: Die Milchsäurebakterien, die im Normalfall für ein stark saures Milieu in der Scheide sorgen, geraten aus dem Gleichgewicht - Keime haben nun ein leichtes Spiel. Univ.-Prof. Dr. Armin Witt, Gynäkologe meint dazu: „Eine vorbeugende Kur mit Laktobazillen vor und im Urlaub ist ratsam“.

Schwimmen ohne Reue

Besonders das Schwimmvergnügen endet für viele Frauen mit unangenehmen Konsequenzen: Sie nehmen eine Scheideninfektion mit nach Hause. Ausreichend Chlor im Badewasser lässt Krankheitserregern zwar wenig Chance, kann aber auch die gesunde Scheidenflora stören. Herrscht in der Scheidenflora ein Ungleichgewicht an Bakterien - wie im Urlaub häufig der Fall - treten rasch die bekannten Symptome ein: Brennen, Juckreiz und Schmerzen.



Daher ist es gerade vor und im Urlaub ratsam, die Scheidenflora durch Zuführen von Laktobazillen zu unterstützen: „Diese fungieren in der Scheide als Schutzbarriere gegen Krankheitserreger“, so Univ.-Prof. Dr. Armin Witt, Gynäkologe im Akutservice „Gyninfekt“ (www.gyninfekt.at). „Sind sie in zu geringer Anzahl oder gar nicht vorhanden, ist die Gabe von Milchsäurebakterien (*Lactobacillus casei rhamnosus*) unbedingt nötig. Denn nur eine gesunde Scheide mit genügend Laktobazillen kann

Keimen standhalten und Infektionen, wie sie zB durch Chlor ausgelöst werden können, abwehren.“

Zudem sollte die Scheidenflora nicht durch übertriebenes Reinigen mit desinfizierenden Seifen gestört werden. Den Intimbereich am besten nur mit warmem Wasser, höchstens mit sanften milchsäurehaltigen Präparaten pflegen. Bestens geeignete Produkte sind in der Apotheke erhältlich.

Weitere Infos: www.gesundescheide.at (Foto: © Alex Bramwell/Fotolia.de)

(PFLEGE daheim® - ISSN 1024-6894 - ist eine ges. geschützte Marke von LAZARUS®)