



Müssen Frauen den Intimbereich mehrmals täglich waschen, um richtig sauber zu sein? Gehört die Verwendung von Intimdeos zur Pflege des Genitalbereichs dazu? Schützt die Entfernung der Schamhaare vor Erkrankungen wie Scheidenpilz oder Blasenentzündung? Für MEDIZIN populär räumt die Wiener Frauenärztin Univ. Prof. Dr. Doris Maria Gruber mit acht gängigen Mythen rund um die weibliche Intimhygiene auf und sagt, was wirklich stimmt.

VON MAG. SABINE STEHRER

Fotos: © PhotoAlto (2)

Intimhygiene

8 Mythen – und was wirklich stimmt

Mythos 1

Um im Intimbereich richtig sauber zu sein, müssen sich Frauen untenherum mehrmals täglich waschen.

Dieser Meinung sind laut Univ. Prof. Dr. Doris Maria Gruber viele Frauen. „Sich mehrmals täglich im Intimbereich zu waschen, ist aber nicht nötig“, stellt die Wiener Frauenärztin klar und ergänzt: „Es genügt normalerweise, etwa beim Duschen ein- bis zweimal am Tag den Intimbereich zu säubern.“ Dazwischen reinigt sich die gesunde Scheide ausreichend selbst. Dies geschieht durch die Absonderung des Scheidensekrets. Mit dem Abfluss des Sekrets werden Keime abtransportiert. Außerdem hat das Sekret den niedrigen pH-Wert von unter 4,5 und ist damit so sauer, dass es krankmachende Bakterien abtötet. Zu häufiges Waschen der Genitalzone ist daher nicht nur sinnlos, sondern laut Gruber sogar gefährlich: Wer es mit der Hygiene übertreibt, riskiert, dass sich der pH-Wert des Scheidensekrets nach oben

verschiebt, was das Risiko für eine Scheideninfektion und Ekzeme erhöht.

Mythos 2

Für die Reinigung der weiblichen Genitalzone sind spezielle Mittel erforderlich.

„Spezielle Mittel sind nur dann erforderlich, wenn bereits eine Scheideninfektion vorliegt“, informiert Gruber. „In diesem Fall kann es sinnvoll sein, medizinische Produkte zu verwenden, um krankmachende Keime wegzuspülen und die Scheidenflora wieder aufzubauen.“ Die gesunde weibliche Genitalzone wird, so Gruber, „aber sauber genug, wenn sie mit klarem Wasser abgespült wird“. Möchten Frauen dennoch ein Reinigungsmittel verwenden, ist es laut der Frauenärztin nicht nötig, Spezialprodukte für den Intimbereich zu besorgen: Eine schonende Seife, ein mildes Duschgel, ein Duschöl mit niedrigem pH-Wert tun es auch. Vom Griff zu aggressiveren Mit-

teln rät Gruber dringend ab: Diese können die „guten“ Milchsäurebakterien in der Scheide abtöten, und dann wird es kritisch. Denn diese Bakterien sind dazu da, „böse“ Bakterien und andere Keime abzuwehren, die zu Vaginalerkrankungen führen können.

Mythos 3

Die Verwendung von Intimdeos gehört bei Frauen zur Intimhygiene dazu.

Die Scheide hat einen besonderen Geruch, und um diesen Geruch zu überdecken, verwenden vor allem jüngere Frauen häufig Intimdeos, weiß Doris Maria Gruber. Dabei ist dies laut der Frauenärztin kontraproduktiv: „Männer empfinden den natürlichen Geruch des Scheidenbereichs als anziehend, da dieser erotisierende Duftstoffe enthält.“ Was noch gegen die Überdeckung des individuellen Intimgeruchs durch Intimdeos spricht: „Intimdeos enthalten chemische Verbindungen, die mit den Absonderungen aus →



Intimhygiene So machen Sie alles richtig

- Ein- bis zweimal täglich beim Duschen den Wasserstrahl auf die Intimzone richten und diese mithilfe der Hände reinigen.
- Wer ein Reinigungsmittel verwenden möchte, greift zu schonenden Seifen, milden Duschgels oder Duschölen mit niedrigem pH-Wert.
- Den Genitalbereich nach dem Gang auf's WC mit normalem Toilettenpapier reinigen.

der Scheide so reagieren können, dass überhaupt erst ein unangenehmer Geruch entsteht“, so Gruber. Außerdem können die künstlichen Duftstoffe und der Alkohol in den Deos die empfindliche Haut reizen und zu Ekzemen führen.

Mythos 4

Vaginaspülungen sollten fixer Bestandteil des Reinigungsrituals sein.

Während des Duschens mit dem Wasserstrahl die Vagina spülen: Das gehört für nicht wenige Frauen zur richtigen Reinigung untenherum dazu. Gruber betont aber: „Die Vagina zu spülen, ist nicht nötig, denn die gesunde Vagina hält sich selbst rein.“ Wird die Vagina dauernd gespült, besteht die Gefahr, dass das schützende saure Milieu zerstört wird und Keime zu Erkrankungen wie Entzündungen oder Pilzinfektionen führen.

Mythos 5

Für die Reinigung zwischendurch sind Feuchttücher empfehlenswert.

Nach dem Gang auf die Toilette ist der Griff zu Feuchttüchern zwecks Hygiene-

nemaßnahmen im Intimbereich für viele Frauen selbstverständlich – erzeugt deren Verwendung doch das Gefühl, richtig rein zu sein. Frauenärztin Gruber erklärt, Feuchttücher hin und wieder, etwa auf Reisen, zu verwenden, „ist zwar in Ordnung, Bestandteil der Routinepflege sollten Feuchttücher aber nicht sein“. Für die Reinigung nach dem WC-Besuch empfiehlt Gruber normales Toilettenpapier, da Feuchttücher oft „Substanzen enthalten, die die empfindliche Schleimhaut austrocknen und den pH-Wert verschieben“. Ist die Haut einmal trocken, und ist der pH-Wert verschoben, wird die Genitalzone anfällig für Ekzeme und Infektionen.

Mythos 6

Die Entfernung der Schamhaare schützt vor Erkrankungen wie Scheidenpilz oder Blasenentzündung.

Diese verbreitete Meinung beruht auf der Annahme, dass sich mehr krankmachende Keime im Intimbereich sammeln können, wenn dafür neben der Haut auch noch Schamhaare zur Verfügung stehen. Dabei verhält es sich so, dass die Schamhaare vor Krankheitserregern schützen, betont Gruber: „Schamhaare sind

wichtig für den Erhalt des sauren Milieus, in dem krankmachende Keime abgetötet werden, zusätzlich halten sie Krankheitserreger von den Körperöffnungen ab.“ Was laut der Frauenärztin außerdem gegen eine Entfernung der Schamhaare spricht: Sie bewahren die sensible Haut vor Reizungen, die z.B. durch Druck entstehen können. Und allein aufgrund solcher Reizungen ist das Risiko für Erkrankungen wie Scheidenpilz oder Blasenentzündung erhöht.

Mythos 7

Der Gebrauch von Tampons ist hygienischer, als Binden zu benutzen.

Tampons zu gebrauchen, empfinden die meisten Frauen als angenehmer, als Binden zu verwenden: Sie sind nicht sichtbar, nicht zu spüren, und ihr Gebrauch wird als hygienischer betrachtet. Gruber weiß aber: „Hinsichtlich der Hygiene bestehen keine Unterschiede zwischen Tampons und Binden.“ Dies gilt aber nur, wenn der Tampon tagsüber etwa alle drei bis fünf Stunden sowie in der Früh gleich nach dem Aufstehen gewechselt wird. Falls Frauen dies vergessen, wird der Tampon unhygienisch bzw. gefährlich.

Fotos: © ingimage, Fotostudio Wilke / Wien



Univ. Prof.
Dr. Doris Maria Gruber

Gruber: „Bleibt ein Tampon zu lang in der Scheide, besteht die Gefahr für Vaginalinfekte.“ Sogar zum Toxischen Schock Syndrom (TSS) kann es kommen, das durch Bakterien verursacht wird. Dieses führt zu starken Schmerzen im Unterleib, hohem Fieber, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und Herz-Kreislauf-Problemen.

Mythos 8

Wenn Frauen nicht gerade die Monatsblutung haben, reicht es, den Intimbereich alle paar Tage zu reinigen.

Sich dieser Annahme folgend zu verhalten, ist laut Frauenärztin Gruber nicht nur wegen der programmierten Entwicklung eines unangenehmen Intimgeruchs bedenklich, sondern riskant. Denn wird die Genitalzone über Tage nicht gereinigt, können sich in den Falten und der Feuchtigkeit Krankheitserreger sammeln. „Daher sind Frauen, die es mit der Intimhygiene nicht so genau nehmen, für Erkrankungen wie eine Vaginalinfektion oder eine Harnwegsinfektion gefährdet“, warnt Gruber.

Wussten Sie, dass ...

... Frauen Erkrankungen wie Scheidenpilz oder Blasenentzündungen bis zu einem gewissen Grad vorbeugen können, wenn sie regelmäßig Cranberry-, Heidelbeer- oder Preiselbeersaft trinken? Die Erklärung: Die darin enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe wirken antibakteriell und entzündungshemmend.