



**DR. SABINE SCHWARZ**  
ist seit 25 Jahren als Hautärztin in Wien tätig. Sie leitet das Hautzentrum Wien (in Meidling) und ist Gründerin der Hautpflegemarke „Dr. Sabine Schwarz“. [www.hautzentrumwien.at](http://www.hautzentrumwien.at); [drsabineschwarz.com](mailto:drsabineschwarz.com)



## Bitte sanft reinigen

Der Intimbereich zählt zu den sensibelsten Zonen des weiblichen Körpers und verlangt daher auch spezielle Pflege. Die Dermatologin Dr. Sabine Schwarz klärt auf über die Dos and Don'ts der Intimpflege. Mehr dazu in gesund&fit!

### EXPERTEN-TALK: DIE BESTEN TIPPS FÜR DIE RICHTIGE INTIMPFLEGE



#### CHRONISCHE PROBLEME

Die Intimzone bedarf bei chronischen Problemen besonderer Pflege, weil dort Haut und Schleimhaut zusammentreffen. Jedes Pflegeprodukt sollte dabei beruhigende, befeuchtende Eigenschaften aufweisen. Wichtig ist es, auf den pH-Wert zu achten! Verwendet man die falschen Pflegemittel, können Hautreizungen entstehen, damit wird Bakterien und Pilzen Tür und Tor geöffnet.

#### TÄGLICHE PFLEGE

Bei Frauen, die besonders empfindlich sind oder zu Pilzinfektionen neigen, empfehle ich Döderlein-Bakterien aus der Apotheke, um die Schleimhaut wieder aufzubauen. Wenn man es nicht zur Verfügung hat, ist auch reines Joghurt möglich, weil es ebenfalls Milchsäurebakterien enthält.



#### SCHONENDE RASUR

Gerade im Intimbereich unbedingt schonendes Rasiergel verwenden. Qualitativ hochwertige Rasierklingen sind genauso wichtig. Rasierklingen bitte oft austauschen. Sind sie zu stumpf, kann das die Haut irritieren. Nach dem Rasieren oder Harzen kann man die irritierte Haut mit Babypflege oder Bepanthenol rückfetten und beruhigen. Die beste Dauerlösung für glatte Haut in der Intimzone ist aber der Laser.

#### GEPFLEGTER SEX

**Vorm Sex:** Milde Reinigungen, rückfettende pH-neutrale Reinigungsmilch. Wenn die Schleimhaut beleidigt ist, haben Bakterien und Viren leichtes Spiel. Der Schleimhautfilm der Frauen ist ein Wunderwerk der Natur. Wenn man dieses empfindliche Ding stört, kann es leicht zu Pilzbefall, Irritationen und damit auch Schmerzen beim Sex kommen.

**Nach dem Sex:** Spermien sind für die weibliche Schleimhaut fremdes Eiweiß. Spermien schnappen sich deshalb aus der Vaginalschleimhaut ein kleines Köpfchen und tarnen sich so, um „unerkannt“ in die Vulva gelangen zu können. Wer besonders empfindlich auf Sperma reagiert, sollte eine Intimdusche nehmen. Auch der Mann sollte sich nach dem Sex waschen, um Bakterienbefall etc. zu verhindern.

