

gesund&fit

durch die Woche



1. GESUND&FIT TAG

gesund&fit goes TV! Auf oe24.TV feierte unser neues Gesundheitsformat Premiere. Zu Gast im Studio war u. a. Präventionsmediziner **DDr. Dietmar Rösler**.



Die besten Übungen für den Nacken

Yoga-Lehrerin **Patricia Römpke** zeigt uns eine Yoga-Einheit, die für (gute) Energie, eine anmutige Haltung und einen entspannten Nacken sorgt. Ab Seite 30.



MIT DEN BESTEN TIPPS

Woche für Woche verraten Gesundheitsexperten ihre besten Health-Strategien. Diesmal im Talk: Schönheitschirurg **Dr. Najib Chichakli**. Auf Seite 46.

EDITORIAL

Willkommen im aktuellen gesund&fit



Liebe Leserinnen, liebe Leser! Anlässlich des Weltfrauentags – jährlich am 8. 3. – liegt unser Schwerpunkt auf der Frauengesundheit. Die Gendermedizin nimmt einen immer höheren Stellenwert ein und lenkt damit den Fokus auf geschlechtsspezifische Risiken und maßgeschneiderte Therapien.

Im aktuellen Heft widmen wir uns unter anderem der Naturmedizin für Frauen. Phytopharmaka haben sich im Umgang mit frauenspezifischen Beschwerden sowohl als wirksame Therapie-Unterstützung als auch als sanfte Heilmittel bewährt – vor allem bei hormonellen Dysbalancen. Eine kleine Auswahl an ganz besonderen Kräutern und Rezepten finden Sie ab Seite 24.

Was wir Ihnen im aktuellen **GESUND & FIT** noch bieten? Sie erfahren:

- Was Diabetes-Patienten in der aktuellen Situation unbedingt wissen sollten. Spezialisten informieren ab Seite 8 über die Coronaimpfung und Risiken.
- Die wichtigsten Fakten kompakt über das Reizdarm-Syndrom. Wie es diagnostiziert wird und was Linderung verschafft – ab Seite 19.
- Was die Dermatologin in Sachen Intimpflege empfiehlt. Dr. Sabine Schwarz klärt über gepflegten Sex und gesunde Reinigungsritualen auf. Ab S. 38.

EINE GESUNDE WOCHe wünscht Ihnen

Nina Fischer

CHEFREDAKTEURIN

Nina Fischer

n.fischer@oe24.at

follow me on Instagram:

nina_madonna

Alle Storys der Woche unter [gesund24.at](https://www.gesund24.at)



Dermatologin Dr. Sabine Schwarz verrät, was Sie bei der Pflege im Intimbereich beachten sollten.



DR. SABINE SCHWARZ
ist seit 25 Jahren als Haut-
ärztin in Wien tätig. Sie
leitet das Hautzentrum
Wien (in Meidling)
und ist Gründerin
der Hautpflegemarke
„Dr. Sabine Schwarz“.
www.hautzentrumwien.at;
drsabineschwarz.com

Bitte sanft reinigen

7 TIPPS FÜR DIE RICHTIGE INTIM- PFLEGE

ACHTUNG, EMPFINDLICH! 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 und Don'ts der Intimpflege.

1

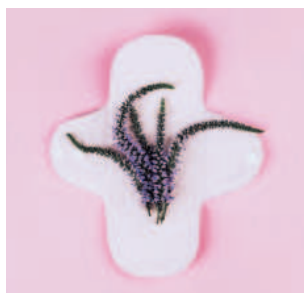


> PFLEGE UNTER DER DUSCHE

Herkömmliche Duschgels sind für die Intimzone nicht sinnvoll, sie können das schützende Hautgleichgewicht stören und Irritationen und damit auch Infektionen begünstigen. Daher empfehle ich speziell für Intimpflege ausgerichtete Produkte. Z. B. Kamille oder Salbei bieten sich an. Zu häufiges Waschen kann bei der Frau die Vaginalflora aus dem Gleichgewicht bringen. Vorsicht bei Waschlappen – dieser darf nur einmal verwendet werden.

> PFLEGE FÜR ZWISCHENDURCH

Rückfettende Öltücher sind erlaubt, von vorne nach hinten wischen, wer besonders empfindlich ist, kann mit Wattebausch und Salbeitee reinigen. Wahl der Wäsche: Tangas sind oft mit Reibung verbunden, das kann zu Irritationen führen. Baumwollunterwäsche, auch wenn sie nicht immer erotisch ist, ist zu bevorzugen. Binden oder Slip einlagen zu tragen, ist hygienisch, da diese mehrmals täglich gewechselt werden können.



2

NOCH MEHR Tipps auf der nächsten Seite!

Empfindliche Haut



RosaMin

Das Pflegeprogramm bei zu Rosacea neigender Haut.

- Stärkt die Kapillargefäße
- Wirkt gefäßverengend
- Beugt Rötungen vor
- Beruhigt die Haut

Mit dem pflanzlichen
5-fach-Wirkkomplex

Serum:
30 ml | PHZ 5167354

Reinigungsemulsion:
150 ml | PHZ 4843787

Emulsion:
50 ml | PHZ 4843801

Getönte Tagespflege LSF 50:
30 ml | PHZ 4843793

Tagespflege LSF 50:
50 ml | PHZ 5404073

Für Sie
in Ihrer
Apotheke

DERMASENCE
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE



www.dermasence.at

WENIGER IST MEHR

Bei der Intimpflege gilt: Nicht viel, sondern richtig pflegen! Wichtig bei der Wahl der Produkte sind beruhigende und befeuchtende Wirkstoffe.

Redaktion: Jessica Farthofer

3 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.



4 UNERWÜNSCHTE GERÜCHE

Geruch ist nicht nur unangenehm, sondern kann auch **Ausdruck einer krankhaften Keimbeseidelung** zum Beispiel mit Trichomonaden sein. Diese haben einen ganz speziellen Geruch und sind therapiewürdig. Ist trotz richtiger Reinigung, Pflege und Therapie der Geruch immer noch unangenehm, helfen pflegende Öle oft als Neutralisator wie z. B. Salbeiöl oder Johanniskrautöl. Vorsicht aber vor scharfen Ölen! Von Intimdeos und desinfizierenden Vaginaleisen rate ich persönlich ab.



5 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.

6 TAGLICHE 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.



7 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 werden Bakterien und Pilzen Tür und Tor geöffnet.



ACHTSAM SEIN

Die Vulva (Anm.: so wird der äußere Bereich des weiblichen Genitales bezeichnet) braucht besondere Pflege. Milde Reinigung beugt Irritationen und Infektionen vor.

