

Übertriebene Intimhygiene schadet (BR 5 Gesundheit)

Die Intimhygiene ist oft Thema in Frauenzeitschriften und Glamourmagazinen. Und manche Frau hat nach der Lektüre der Artikel das Gefühl, ohne eine ultrasaugfähige Slipeinlage und einer desinfizierend wirkenden Intimlotion nicht mehr auszukommen. Doch übertriebene Intimhygiene schadet häufig mehr als sie nutzt. Denn viele Substanzen in den Pflegeprodukten sind zu aggressiv, erklärt der Berufsverband der Frauenärzte. Die Folgen davon sind Beschwerden und Infektionen im Genitalbereich. Dorothea Brummerloh berichtet.

Rüsch: Und zwar war das so, dass ich auf einmal extremen Juckreiz in Intimbereich bekommen. Ich habe halt dann irgendwie gedacht, muss ich mehr waschen und habe mich dann fünfmal am Tag gewaschen, dreimal am Tag die Unterwäsche gewechselt und je mehr ich gewaschen habe, desto schlimmer wurde es auch.

Autorin: Frederika Rüsch legt viel Wert auf eine gepflegte Erscheinung: Ihre Haare sind modisch frisiert, das Gesicht dezent geschminkt, die Kleidung farblich aufeinander abgestimmt. Und dazu zählt für die junge Frau selbstverständlich auch ein gepflegter Intimbereich. Nichts war der 21-Jährigen zu teuer, wenn es nur gut riecht. Sie hat sich so einfach besser gefühlt, sagt Rüsch. Doch hat sie sich damit mehr geschadet als genutzt und bekam prompt die Quittung.

Rüsch: Und irgendwann ist halt mal herausgekommen, als ich doch mal zum Arzt gegangen bin, dass ist eine Pilzinfektion und je mehr ich wasche, desto schlimmer wird es.

Autorin: Wenn Frauen häufig parfümierte Waschlotionen oder aggressive Seifen benutzen, waschen sie ihren natürlichen Schutzschild weg. In der Scheide befinden sich Bakterien, wie zum Beispiel die Milchsäurebakterien oder die „Gardnerella vaginalis“ – Bakterien. Überwiegen die Milchsäurebakterien ist in der Scheide ein saures Milieu. Und dieses bietet Schutz vorm Eindringen anderer Keime, sagt die Gynäkologin Elisabeth Holthaus – Hesse.

Holthaus – Hesse: Wenn einfach immer die Bakterien abgewaschen werden, raus gewaschen werden und die keine Chance mehr haben, dass sie auch wirklich ein saures Milieu machen, dann kann sich da was aufsiedeln und wenn das Milieu nicht sauer ist, dann kann es Infektionen geben: Bakterien oder Pilze.

Autorin: Im Intimbereich befinden sich außerdem zahlreiche Drüsen. Sie produzieren Sekret, damit die Scheide feucht bleibt. Der normale Ausfluss sorgt auch dafür, dass keine Infektion aufsteigen kann. Und die Drüsen sorgen außerdem für den individuellen Geruch. Doch gerade der veranlasst manche Frau, mit der Intimpflege zu übertreiben.

Holthaus - Hesse: Wenn Frauen morgens unter der Dusche ihre Scheide abwaschen äußerlich, dann reicht das eigentlich völlig hin. Man braucht keine Waschlotionen, man sollte auf keinen Fall Seifen nehmen und man sollte auch nichts Parfümiertes nehmen, weil sowohl Seifen als auch Waschlotionen machen das Scheidenmilieu kaputt. Es ist ja nichts dreckiges, was in der Scheide ist. Und alles, was natürlich ist,

sollte man auch so lassen wie es ist und nicht versuchen, abzuwaschen oder zu übertünchen mit einem anderen Geruch.

Autorin: Intimlotionen, Feuchttücher oder Intimsprays enthalten Duftstoffe und können Allergien und Hautreizungen im Intimbereich hervorrufen und das saure Milieu zerstören. Manche Frauen sind besonders anfällig für Infektionen. Gerade denen rät die Frauenärztin, luftdurchlässige Unterwäsche zu tragen.

Holthaus – Hesse: Das Beste sind eigentlich die guten alten Baumwollslips. Da gibt es auch moderne Varianten mit ein bisschen Elasthan usw. oder es gibt auch Synthetikstoffe, die heutzutage schon so gut luftdurchlässig sind, dass sie gut sind. Aber gerade die sehr häufig benutzte Pseudoseide mit viel Spitzen dran, ist häufig Unterwäsche, die sehr wenig dazu beiträgt, dass das Milieu in der Scheide stabil bleibt, weil keine Luft dran kommt.

Autorin: Auch Slipeinlagen sind nicht das, was die Werbung vollmundig verspricht. Die Plastikfolie, die sie so ultra saugfähig macht, sorgt für eine feuchte Kammer. Die Folge davon: das saure Milieu verändert sich. Entzündungen können sich so hartnäckig halten und die Neigung zu einer Pilzinfektion wächst. Ausfluss, so die Frauenärztin, ist eine ganz normale, natürliche Begleiterscheinung der geschlechtsreifen Frau und muss nicht mit aller Macht bekämpft werden.

Holthaus- Hesse: Wahrscheinlich weil sie Sorge haben, sie könnten riechen. Und weil sie durch die Medien und durch Werbung ja in allen möglichen Bereichen damit konfrontiert werden, dass es heißt, da müsst ihr was tun. Es wird der natürliche Ausfluss zur Krankheit deklariert und wenn man das immer wieder hört und dann an seiner Scheide schnuppert und denkt, dass riecht aber jetzt irgendwie anders als sonst, dann sollte man lieber eine Ärztin fragen, ist das ein Infekt oder ist das einfach natürlich. Und alles, was natürlich ist, sollte man auch so lassen wie es ist und nicht versuchen, abzuwaschen oder zu übertünchen mit einem anderen Geruch.

Autorin: Eigentlich braucht Frau nichts von all den Sachen, die die Werbung so vollmundig anpreist, sagt die Frauenärztin Elisabeth Holthaus – Hesse. Und vielleicht hilft vielen Frauen ein wenig mehr Gelassenheit, wenn es um die Intimzone geht.

Rüsch: Im Endeffekt ist es ja auch so, dass ein gewisser Geruch im Intimbereich auch normal ist. Das es nicht riechen kann wie die ganz normale Haut, wenn man sich mit irgendeiner Bodylotion, die nach Erdbeeren duftet, eingecremt hat, ist ja auch völlig normal. Das ist halt der Intimbereich und da ist dieser Geruch eben vorhanden.