



© Carol_Anne / iStock / Thinkstock

Sanfte Pflege für jedes Bedürfnis

Dass eine 60-jährige Frau trockenere Haut hat als eine 20-jährige ist bekannt. Eine Umfrage offenbarte jedoch Wissenslücken anderer Art: Auch der pH-Wert des **Intimbereichs** verändert sich im Lauf des Lebens.

Eine Umfrage, die im Juni 2016 an 500 Frauen im Alter zwischen 20 und 60 Jahren durchgeführt wurde, brachte Verschiedenes an den Tag.* Immerhin jede Zweite gab an, dass Intimpflege für sie immer noch ein Tabuthema ist. 92 Prozent lassen sich deshalb in der Apotheke auch gar nicht erst beraten. Und es erstaunt deswegen kaum, dass nur jede fünfte Frau spezielle Produkte zur Intimpflege verwendet.

Entsprechend gering ist auch der Kenntnisstand: mehr als die Hälfte der Befragten weiß zwar, dass der pH-Wert bei der Körperpflege eine Rolle spielt. Trotzdem war 70 Prozent der Befragten nicht bewusst, dass sich der pH-Wert des Intimbereiches von dem der Haut unterscheidet und sich abhängig von Lebensphase und -situation ändert. Der pH-Wert des Intimbereiches ist in den verschiedenen Phasen und Situationen eines Frauenlebens einem natürlichen Wandel unterworfen, insbesondere im Hinblick auf den weiblichen Hormonspiegel. Aufgrund dieser physiologischen Veränderlichkeit kann in Sachen Intimpflege auch nicht eine Empfehlung in gleicher Weise für alle Kundinnen gelten. Die richtige Empfehlung sollte vielmehr individuell abgestimmt und dem pH-Bedarf angepasst erfolgen. So bietet beispielsweise die apothekenexklusive Sagella®-Serie passende Produkte für jedes Intimpflegebedürfnis. Von der dem Lebensalter angepassten Intimwaschlotion bis hin zu Pflegecremes kann die PTA hier aus dem Vollen schöpfen.

Gesunde Mikroflora Doch warum braucht eine Frau überhaupt diese unterschiedlichen Pflegeprodukte? Wenn es um die gesunde vaginale Mikroflora geht, spielen die milchsäurebildenden Laktobazillen ganz klar die Hauptrolle: Sie sind maßgeblich verantwortlich für die Einstellung eines sauren UmgebungspH-Wertes. Ihre Energie gewinnen sie durch die anaerobe Verstoff-

wechslung von Kohlenhydraten zu Milchsäure. Dieser auch als Milchsäuregärung bezeichnete Prozess senkt den pH-Wert in der Umgebung der Bakterien und führt dazu, dass sich viele insbesondere pathogene Keime dort nicht mehr vermehren können. In einem gestörten Scheidenmilieu können sich sonst leicht Keime ansiedeln und zu einer Vaginose führen. Ein saurer pH-Wert schützt davor.

Exkurs: Der pH-Wert Der pH-Wert ist der negativ dekadische Logarithmus der Wasserstoff-Ionenkonzentration einer Lösung. Das klingt kompliziert, meint aber lediglich wie viele Wasserstoff-Ionen darin zu finden sind und gibt eine Messeinheit zur Unterscheidung von basisch und sauer. Die Skala reicht von 0 (sehr sauer) bis 14 (sehr basisch). Die Zahl in der Mitte – die 7 – kennzeichnet Wasser: das ist nämlich neutral.

Die Haut, unser größtes Organ, muss sich vor Umwelteinflüssen schützen. Unter anderem muss sie verhindern, dass sich Bakterien in ihr einnisten. Sie bedient sich eines Tricks: Abgestorbene Hornzellen (aus dem stratum corneum, der Hornschicht), Schweiß und Fett aus den Talgdrüsen bilden eine Schicht mit leicht saurem Milieu – deswegen heißt diese Schicht auch Säureschutzmantel. Das saure Milieu können die meisten Bakterien nicht vertragen – sie sterben darin. Deshalb muss die Haut auf ihrer Oberfläche einen ungefährten pH-Wert von 5,5 aufrechterhalten.

Noch einmal anders verhält es sich im Intimbereich. Denn hier ist der Aufbau der Vaginalschleimhaut eine andere als die der normalen Körperhaut.

Als Schleimhaut bezeichnet man die spezielle Schutzschicht der inneren Hohlorgane. Sie ist anders aufgebaut als die Körperhaut; beispielsweise fehlt ihr die Hornschicht. Im Falle der Vaginalschleimhaut ist diese auch drüsenlos. Wie also stellt die Schleimhautoberfläche diesen spezi-

ellen pH-Wert, der so wichtig für die Elimination schädlicher Bakterien ist, her? Aus dem Sekret der Scheidenschleimhaut und abgestoßenen Epithelzellen bildet sich ein Film, der reichlich Glykogen enthält. Mithilfe von Laktobazillen bildet sich Milchsäure, die einen pH-Wert von ungefähr 4 herstellt – also deutlich unterhalb dem der Körperhaut. In der Schwangerschaft ist dieser sogar noch niedriger. Dies ist der Säureschutzmantel der Vaginalschleimhaut.

Da diese also etwas ganz Besonderes ist und der Aufrechterhaltung des pH-Wertes eine besondere Rolle zukommt, sollte darauf geachtet werden, dass der Säureschutzmantel nicht zerstört wird. Wird der Schutzfilm brüchig, können Bakterien leichter einwandern und zum Beispiel Infektionen hervorrufen, die im schlimmsten Fall auch die Funktion der Fortpflanzungsorgane gefährden können. Mit der Wahl einer Intimwaschlotion, die auf den speziellen pH-Wert der Vaginalschleimhaut eingestellt ist, kann man die Zerstörung des Schutzfilms verhindern – obwohl sie eine reinigende Funktion hat, ändert sie nicht die Zusammensetzung ihrer Oberfläche.

Wie sich der intime pH-Wert ändert Der vaginale pH-Wert ändert sich im Laufe des Lebens. So liegt er im Intimbereich von jungen Mädchen vor der Pubertät im neutralen Bereich bei etwa 7. Im Zuge der veränderten hormonellen Situation sinkt dieser in der Pubertät langsam auf 5 und erreicht mit der Geschlechtsreife einen sauren Wert von etwa 4 bis 5. Bei schwangeren Frauen sinkt dieser bis auf Werte von rund 3,5 bis 4,5. Mit Erreichen der Menopause steigt er dann im Intimbereich aufgrund der verringerten Estrogen-Ausschüttung wieder auf 6 bis 7 an.

Individuelle Bedürfnisse Nicht nur Hormone, sondern auch Bakterien haben Einfluss auf den pH-Wert. Wie wichtig dieser für die ▶

AKTION FIT FÜR DIE BERATUNG

► Abwehr schädlicher Eindringlinge ist, zeigt sich beispielsweise beim Ausbruch einer Scheidenentzündung (Vaginose). Steigt der pH-Wert, sinkt die Anzahl der Milchsäurebakterien, denn diese fühlen sich nur im sehr sauren Milieu wohl. Und dann haben Krankheitserreger leichtes Spiel: Bakterien wie *Gardnerella vaginalis*, die in geringer Anzahl und ohne Beschwerden auszulösen ohnehin fast immer vorhanden sind, werden normalerweise in Schach gehalten und können sich nicht vermehren. Fehlt aber die eliminierende Wirkung des sauren Milieus, können sie sich explosionsartig vermehren. Unbehandelt kann dies zu Jucken und Brennen führen; dabei wird zuweilen ein dünnflüssiger Ausfluss abgesondert. Zudem sondern sie durch die Bildung von Aminen einen unangenehmen Geruch ab.

Auch der Hefepilz *Candida albicans* gehört zu den Erregern, dessen Vermehrung nur durch eine funktionierende, physiologische Intimflora verhindert werden kann. Es zeigt, wie wichtig es ist, den sauren pH-Wert der Scheide aufrechtzuerhalten – und ihn nicht durch ungeeignete Waschlotionen zu zerstören.

Die Haut hat eben individuelle Bedürfnisse – auch und gerade im Intimbereich. Da sich der pH-Wert des weiblichen Intimbereiches in Abhängigkeit von der Lebensphase und -situation immer wieder verändert, sollten auch die Reinigung und Pflege dieser sensiblen Region individuell und an den pH-Bedarf angepasst erfolgen. Empfehlenswert sind hier Produkte, die über den Zusatz physiologisch milieuregulierender Milchsäure auf den entsprechenden pH-Wert eingestellt und somit auf die jeweiligen Bedürfnisse zugeschnitten sind.

Die Kraft der Heilpflanzen Fast die Hälfte der Frauen, die regelmäßig ein Intimpflegeprodukt verwenden, geben in oben genannter Umfrage zwar an, dass ihnen eine auf die aktuelle Lebensphase abgestimmte Intimpflege wichtig sei – allerdings

entscheiden sich nur 14 Prozent für ein auf den pH-Bedarf abgestimmtes Produkt. Auf die Inhaltsstoffe angesprochen, gaben 43 Prozent an, dass sie Wert auf pflanzliche Wirkstoffe legen. Dabei erfreuten sich gerade die Klassiker Kamille, Salbei und Ringelblume einer hohen Bekanntheit. Vielen ist allerdings nicht bewusst, dass auch Thymian, Gewürznelke und Zaubernuss eine große Rolle für eine angepasste Intimpflege spielen.

So bietet die apothekenexklusive Sagella®-Serie neben verschiedenen Pflegecremes auch auf den pH-Bedarf abgestimmte **Intimwaschlotionen** mit Milchsäure und natürlicher Kräuterkraft an.

Sagella® pH 3,5 bietet sich zur täglichen Basispflege für Frauen zwischen 15 und 50 Jahren an. Der enthaltene Salbei (*Salvia officinalis*) wirkt dabei desodorierend, antimikrobiell und desinfizierend.

Sagella® poligyn mit Kamille ist die ideale Empfehlung für Frauen rund um die Wechseljahre. Die beruhigende Kamille (*Matricaria recutita*) hat dabei heilungsfördernde, entzündungshemmende und antimikrobielle Eigenschaften.

Sagella® hydramed, die Intimwaschlotion bei erhöhtem Infektionsrisiko, setzt auf Thymian (*Thymus vulgaris*) und Gewürznelke (*Caryophyllus aromaticus*) und deren antibakterielle, antimykotische und regenerierende Wirkung.

Hautberuhigung Doch Waschen allein ist nicht genug: Die besonders zarte Haut im Intimbereich ist auch besonders anfällig für die Mikroverletzungen, die bei der Haarentfernung entstehen. Da im Genitalbereich Enthaarungscremes nicht empfehlenswert sind, wird häufig auf die mechanische Methode mittels Einmalrasierer gesetzt. Und welche Frau hat sich nicht schon einmal gefragt, wie die gereizte Haut rund im äußeren Intimbereich dann zu beruhigen ist.

Auch für diese ganz spezielle Körperregion hat Sagella® eine Formulie-

rung konzipiert. Der Pflegebalsam Sagella® Sensitive enthält den Extrakt der Zaubernuss (*Hamamelis virginiana*), der sich besonders zur Anwendung nach der Rasur eignet, um Reizungen, Rötungen, Rasierpickeln und Rasurbrand vorzubeugen. Die Zaubernuss wird als Heilpflanze reg genutzt und hat die Eigenschaft, mittels ihrer Tannine und ätherischen Öle leichten Juckreiz und Entzündungen der Haut zu lindern. Durch die Gerbstoffe zieht sich die Hautoberfläche bei kleineren Blutungen, wie sie beim Rasieren entstehen, zusammen und stoppt sie.

Wundheilungsförderung Es kann durch verschiedene Ursachen zu Trockenheit und Reizungen im Intimbereich kommen – zum Beispiel bei Frauen während und nach der Menopause. Das liegt an der nachlassenden Hormonproduktion, hier sind vor allem die (zurückgehenden) Estrogene beteiligt. In der Folge entstehen leicht feine Risse in der Haut, die sich entzünden können. Hier hilft der Extrakt der Ringelblume (*Calendula officinalis*), einer uralten Heilpflanze. Die enthaltenen Triterpensaponine und -alkohole sowie Flavonoide haben einen antientzündlichen Effekt und bewirken in ihrer speziellen Kombination, dass Schleimhautentzündungen besser heilen. So kann die Sagella® Creme mit der Kraft der Ringelblume ergänzend zur Intimwaschlotion angewendet werden.

Somit ist durch den gezielten Zusatz von bewährten Kräuterextrakten sowie die Anpassung an den spezifischen pH-Bedarf, eine individuelle schützende Intimpflege möglich, die den unterschiedlichsten Bedürfnissen dieses sensiblen Bereiches gerecht wird. ■

Alexandra Regner,
PTA und Redaktion

Fußnote:

* Umfrage „jetzt wird's intim“, durchgeführt in Kooperation mit Kantar Health GmbH, Juni 2016, befragt wurden 500 Frauen zwischen 20 und 60 Jahren.