



Peinlich war gestern

Vor allem für Frauen ist die richtige **Pflege des Intimbereichs** für die Gesundheit essenziell. Doch wie sollte diese idealerweise aussehen – und gibt es dabei Unterschiede zwischen den Geschlechtern? Die Antworten auf diese Fragen gibt Dr. Julia Mader.

Illustration: stock.adobe.com/grusha_Lvishenka

Sehr lange wurde über Intimpflege nur hinter vorgehaltener Hand gesprochen, obwohl das Thema wichtig ist. Besonders in den sozialen Medien wächst das Interesse an Intimpflege, Monatshygiene sowie der Haarentfernung im Intimbereich. Und auch der stark wachsende Markt an speziellen Pflegeprodukten für diese Körperregionen bestätigt diesen Trend. Die Hygiene im Genitalbereich ist zudem sehr wichtig, da sie Infektionen vorbeugt und zum körperlichen Wohlbefinden beiträgt.

Im Prinzip würde die Reinigung der Intimzone mit lauwarmem Wasser ausreichen. In Bezug auf den pH-Wert dieses Bereichs sowie die gesunde Hautbarriere ist Wasser allein allerdings keine gute Wahl: Da es einen pH-Wert von 7 hat, also im pH-neutralen Bereich einzuordnen ist, der pH-Wert des Intimbereichs der Frau aber im sauren Bereich zwischen ca. 3,8 bis 4,4 liegt, ist eine besondere Reinigung und Pflege notwendig.

Immer sauer bleiben

Produkte für diesen sensiblen Bereich sollten folglich auf den sauren pH-Wert eingestellt sein, um die **Hautflora und das vaginale Mikrobiom** gesund zu erhalten. Ein saurer pH-Wert hat zudem gesund erhaltende Auswirkungen auf die Hautschutzbarriere und bietet dadurch einen effektiven Schutz gegenüber dem Eindringen von pathogenen Keimen. Das Risiko von Infektionen, Reizungen, Trockenheit, Rötungen sowie die Entwicklung eines unangenehmen Geruchs aufgrund von Infektionen kann durch eine intakte Hautschutzbarriere und ein starkes Mikrobiom reduziert werden.

Herkömmliche Seifen und Duschgele dagegen können die Hautbarriere und den Säureschutzmantel im Intimbereich angreifen, da ihr pH-Wert nicht auf diesen Bereich abgestimmt ist und die Tenside häufig zu aggressiv sind. Dadurch wird die Keimflora negativ beeinflusst, sodass schädliche Bakterien und Pilze sich leicht vermehren und einwandern können. Unerwünschte Geruchsbakterien haben dann ebenfalls leichtes Spiel. Das natürliche, gesunde und saure Milieu der Vagina ist die beste Abwehr gegenüber Austrocknung, Pilzen, Bakterien und Viren. Eine falsche oder übertriebene Intimpflege kann dieses Milieu allerdings gefährden oder zerstören.

Auf Produkt-Sharing verzichten

Die Haut von Frauen und Männern ist in ihrem Aufbau und ihrer Struktur grundlegend sehr ähnlich. Einige Bestandteile der Haut unterscheiden sich jedoch in ihrer charakteristischen Anordnung und Menge: Bei Frauen

Illustration: stock.adobe.com/PikePicture

ist das Bindegewebe vor allem elastisch, da sich die Haut z. B. während einer Schwangerschaft stark dehnen und wieder zurückziehen muss. Bei Männern ist das Bindegewebe eher stark und fest, da männliche Haut genetisch bedingt nicht für starke Dehnungen vorgesehen ist. In Bezug auf die kosmetische Pflege der Haut können Männer durchaus mal in den Cremetiegel ihrer Frau greifen. In Bezug auf die Intimpflege sieht es dagegen aufgrund der unterschiedlichen Anatomie anders aus. Die Geschlechtsorgane der Frau liegen zum Teil im Körperinneren, im Intimbereich stehen sie allerdings in Kontakt mit der Außenwelt.

Unterschiedliches Milieu

➤ Beim Mann liegen die Geschlechtsteile außen. Penis, Hoden und After sollten täglich mit fließendem Wasser und einem milden Reinigungsprodukt gewaschen werden. Hier spielt der pH-Wert eine etwas andere Rolle als bei der Intimpflege der Frau: Der pH-Wert beim Mann liegt überwiegend im hautneutralen Bereich, bedingt durch die außen liegenden Geschlechtsorgane. Dennoch sollten Männer ebenfalls auf **milde Produkte** zur Reinigung, Pflege und Rasur zurückgreifen. Hier eignen sich vor allem feuchtigkeitsspendende, antibakterielle Inhaltsstoffe sowie beruhigende und kühlende Pflegeprodukte. Produkte mit einem **hautneutralen pH-Wert** sind ideal und verringern das Risiko von Infektionen und unangenehmen Gerüchen bei Männern.

➤ Für Frauen sind Intimpflegeprodukte mit einem hautneutralen pH-Wert dagegen nicht geeignet. Frauen haben bedingt durch ihre Anatomie ein erheblich höheres Risiko für eindringende Keime und Infektionen und benötigen eine milde Reinigung und Pflege im leicht sauren Bereich.

Die weibliche Anatomie macht Frauen anfälliger für die sogenannten **aufsteigenden Infektionen**: Keime wandern in diesem Fall von den äußeren Genitalien nach innen in die Vagina und weiter bis zum Gebärmutterhals oder sogar noch weiter in den Organismus hinein.

Zusätzlich unterliegt der pH-Wert im weiblichen Intimbereich häufig **Schwankungen**, die durch äußere Faktoren wie die Einnahme von Hormonen, Medikamenten wie z. B. Antibiotika, falsche Pflege und Krankheitserregern hervorgerufen werden. ➤



Dr. Julia Mader

Die Kosmetikerin und studierte Kosmetikwissenschaftlerin hat im Bereich Virologie promoviert. Aktuell ist sie als freie Beraterin, Trainerin und Dozentin tätig. Ihre Kernkompetenzen sind u. a. die Produktentwicklung sowie die Erstellung von Produkt- und Behandlungskonzepten.

➤ www.skoud-cosmetics.com



Anderes Milieu: der pH-Wert im Intimbereich unterscheidet sich bei Frauen (leicht sauer) und Männern (neutral)

» Bei Frauen zwischen 15 bis 50 Jahren ist ein pH-Wert von ca. 3,5 bei den Pflegeprodukten ideal. Mit zunehmendem Alter verändert sich der pH-Wert der weiblichen Intimzone hin zum neutralen Bereich. Durch die hormonelle Veränderung steigt der pH-Wert besonders in der Menopause an und befindet sich in dieser Lebensphase im pH-neutralen Bereich mit ca. 6,8. Diese Tatsache sollte bei der geeigneten Intimpflege während der Menopause und in den Jahren danach berücksichtigt werden. Da die Intimpflege für Frauen den genannten Kriterien entsprechen sollte, ist es für Männer grundsätzlich einfacher, die Intimpflegeprodukte der Frau zu nutzen als umgekehrt.

Bei **eingewachsenen Härchen und Depilations-Pickelchen** in der Intimzone bedürfen es einer gezielten Pflege. Keratolytische Wirkstoffe, die die Verhornung lösen und den Talgfluss wieder ermöglichen stellen in diesem Fall die geeignete Behandlung dar. Eine vorbeugende Pflege, die neben keratolytischen Eigenschaften auch beruhigende Wirkstoffe enthält, ist bei bekannter Überempfindlichkeit auf die mechanische Reizung der Rasur, von Waxing & Co. regelmäßig anzuwenden.

Wirkstoffe, die guttun

Außer durch kosmetische Wirkstoffe kann das vaginale Mikrobiom mithilfe von geeigneten Bakterien in seiner Gesundheit unterstützt werden. Diese Bakterien bilden Milchsäuren und Feuchtigkeit und leben zudem mit dem vaginalen Mikrobiom in Einklang.

Milchsäure schützt die Vagina vor dem Eindringen von Viren sowie Pilzen und Feuchtigkeit stärkt zudem die Barrierefunkti-

on der Schleimhaut – und dadurch gleichzeitig die vaginale Gesundheit. Generell können entzündungshemmende Extrakte und Kräuter, Feuchtigkeit sowie Milchsäurebakterien pflegend und unterstützend auf die weibliche Intimzone wirken.

Aber auch hier gilt: **weniger ist mehr**. Für eine gesunde Intimzone sollten Intimreinigung und Pflegeprodukte nur in Maßen verwendet werden. Zusätzlich kann die Intimzone ab und zu einmal mit lauwarmem Wasser gewaschen werden. Grundsätzlich ist ein

sanfter Umgang mit der sensiblen Haut wichtig, entsprechend sollte sie beim Abtrocknen nicht gerieben und zu stark gerubbelt werden.

Reden wir drüber!

Um die vaginale Gesundheit von Frauen zu unterstützen und zu stärken, ist eine gezielte Reinigung und Pflege wichtig. Zur Gesunderhaltung, Pflege und zur Prävention von Krankheiten gibt es eine Vielzahl an

geeigneten Produkten, die mit dem richtigen pH-Wert unterstützend wirken. Da der Intimbereich zu den sensibelsten Regionen bei Frauen in Bezug auf Pflege und Schutz vor Infektionen zählt, ist es wichtig, dass ihm mehr Beachtung geschenkt wird.

Der Fokus auf den Intimbereich durch die Vielzahl an neuen Kosmetikprodukten und das Thematisieren auf Social Media schenkt einer der sensibelsten Regionen der Frauen mehr Aufmerksamkeit. Ungeachtet dessen, ob es ein Trendthema ist und wie die individuellen Vorlieben in Bezug auf die Haarentfernung sind, bedeutet eine gesunde Vulva mehr Spaß am eigenen Körper, an der Sexualität und am Leben selbst! ■

3,5

ist der optimale pH-Wert für Intimpflegeprodukte für Frauen im Alter bis etwa 50

Generell sollten Produkte zur Intimpflege eher sparsam verwendet werden



» **Besonders empfehlenswert** sind Reinigungs- und Pflegeprodukte mit milden Tensiden sowie pflegenden und durchfeuchtenden Wirkstoffen. Gleiches gilt auch für Produkte zur Intimirasur/Haarentfernung.

Intimpflege – dos und don'ts

- » **Zusätzlich** sind beruhigende und kühlende Wirkstoffe für die Pflege nach der Rasur und nach der täglichen Reinigung besonders geeignet.
- » **Nicht geeignet** zur Reinigung des Intimbereichs sind vor allem alkalische Seifen sowie reguläre Duschgele, Duschprodukte und heißes Wasser.
- » **Pflegeprodukte** sollten frei von Alkohol, aggressiven Tensiden, von Allergenen sowie

- synthetischen und ätherischen Duftstoffen sein.
- » **Intimsprays** mit künstlichen Duftstoffen sind ebenfalls als kritisch zu bewerten, da sie Hautreizungen verursachen, den Säureschutzmantel angreifen sowie für unangenehme Gerüche sorgen können. Teilweise kann es zu Reaktionen zwischen den Duftstoffen und den Haarfollikeln kommen, wodurch Reizungen und Entzündungen hervorgerufen werden.