



3 FRAGEN AN

Dr. Johannes Seidel

**Gynäkologe bei Woman & Health,
dem Zentrum für frauenspezifische
Medizin. Er weiß, was zu tun ist, wenn's
uns auch unten sommerlich heiß wird.**

Im Sommer schwitzt man mehr im Intimbereich. Was raten Sie?

Vermeiden Sie synthetische, zu enge Unterwäsche! Auch eine Intimrasur ist hilfreich, da zu viel Schambehaarung die Anhaftungsfläche für Bakterien vergrößert. Erst durch diese wird Schweiß ja geruchsbildend. Waschen Sie sich mit Milchsäure-Waschlotion bzw. -schaum, das reduziert nicht die Anzahl der für die Vaginalflora wichtigen Lactobazillen.

Wie zeigt sich eine Dysbalance der Scheidenflora? Symptome sind vermehrter Ausfluss, oftmals ein unangenehmer fischiger Geruch. Vermehrter Juckreiz und weißlich topfiger Fluor sind häufig Anzeichen einer Pilzinfektion.

Urlaub heißt auch Schwimmen und Flirten ... Natürlich begünstigt häufiges Schwimmen vaginale Infektionen, die sensible Balance der Vaginalflora kann gestört werden. Daher nie lang nasse Bikinis tragen, abends Kapseln mit Milchsäurebakterien in die Scheide einführen!