



Ausgeglichen. Stark. Gesund.

Milchsäurebakterien für die
vaginale Gesundheit.

SANAVITA

Vagiflor®

Ihr Partner für
Intimgesundheit

Alles auf einen Blick: Inhaltsverzeichnis

Seite 3_ **Vagiflor®** Vaginalzäpfchen

Seite 4_ **Die gesunde Vaginalflora:**
Der pH-Wert im Gleichgewicht

Seite 6_ **Wenn das vaginale Gleichgewicht gestört ist:**
Milchsäurebakterien für die Intimgesundheit

Seite 8_ **Pilzinfektion:**
Ursachen und Therapie der Pilzkrankung

Seite 10_ **Bakterielle Vaginose:**
Behandlung und Vorbeugung

Seite 12_ **Schwangerschaft:**
Informationen für werdende Mütter

Seite 14_ **Infektionen vorbeugen:**
Tipps für den Schutz Ihrer Intimflora



Rezeptfrei in der Apotheke.

VAGIFLOR® VAGINALZÄPFCHEN

Zur Wiederherstellung und Aufrechterhaltung des natürlichen pH-Wertes und damit der gesunden physiologischen Scheidenflora, wenn diese in der Schwangerschaft, durch Erkrankung der Scheide (Ausfluss, Entzündung, Infektion) oder durch notwendige therapeutische Maßnahmen (Antibiotika, Chemotherapeutika) geschädigt oder zerstört ist.

Anwendung und Dosierung

1 Vaginalzäpfchen täglich abends vor dem Schlafengehen tief in die Scheide einführen.

Aufbewahrung

Während der üblichen Anwendungsdauer von 6 Tagen kann Vagiflor® ohne Wirkungsverlust bei Raumtemperatur aufbewahrt werden. Die Daueraufbewahrung muss im Kühlschrank erfolgen, denn es handelt sich um natürliche Milchsäurebakterien, die ansonsten absterben.

Zusammensetzung

Vaginalzäpfchen: 1 Vaginalzäpfchen enthält: 1g gefriergetrocknete Kulturen des *L. acidophilus* mit 10^7 - 10^8 lebensfähigen Keimen /g. Hilfsstoffe: Hartfett, Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat.

Nebenwirkungen

In Einzelfällen kann es zu Brennen und Jucken in der Scheide kommen.

Wechselwirkungen

Hinweis: Bei gleichzeitiger Anwendung von Vagiflor® und Kondomen kann es zu einer Verminderung der Reißfestigkeit und damit zur Beeinträchtigung der Sicherheit von Kondomen kommen.

Packungsgröße

Vagiflor ist in folgenden Packungsgrößen erhältlich:

→ 6 Stück Vagiflor® Vaginalzäpfchen

→ 12 Stück Vagiflor® Vaginalzäpfchen

DIE GESUNDE VAGINALFLORA: DER PH-WERT IM GLEICHGEWICHT

Die gesunde Vagina ist nicht keimfrei, besitzt aber eine natürliche Schutzfunktion. Die Pilze und Bakterien befinden sich in einem fein ausgewogenen Gleichgewicht, sodass beispielsweise Hefepilze daran gehindert werden, sich zu vermehren und unangenehme Symptome hervorzurufen. Unerlässlich für dieses Gleichgewicht ist ein bestimmter pH-Wert, ein saures Milieu, in dem schädliche Pilze und Bakterien nicht leben können.

Das Scheidenmilieu wird wesentlich von Hormonen beeinflusst und verändert sich im Laufe des Zyklus und im Laufe des Lebens einer Frau. Während der fruchtbaren Jahre besteht die Vaginalflora vorwiegend aus Milchsäurebakterien. Diese Bakterien bilden aus dem Zucker, der sich in den Zellen der Scheidenwände befindet, Milchsäure.

So entsteht der saure pH-Wert, der Pilze und Bakterien daran hindert, sich in der Scheide auszubreiten. Krankheitserreger können somit in dieser sauren Umgebung nur schlecht bis gar nicht überleben. Die Scheide und die inneren Organe sind somit vor Infektionen natürlich geschützt. Ein gesunder vaginaler pH-Wert ist also von großer Bedeutung.

Der pH-Wert im Gleichgewicht

Der gesunde vaginale pH-Wert liegt bei 3,8 – 4,4.

Dieser Wert ist niedriger und damit saurer als der pH-Wert anderer Hautbereiche. Häufig sind bereits Pilze in der Scheide vorhanden, werden jedoch durch das saure Klima in der Vagina daran gehindert sich zu vermehren.

Aus verschiedenen Gründen kann es zu einer pH-Wert Verschiebung kommen. Ist der pH-Wert erhöht (über 4,4), sind zu wenig Milchsäurebakterien vorhanden und das gesunde Vaginalmilieu somit gestört: Krankheitserregende Bakterien können sich ansiedeln und zu einer Scheideninfektion führen. Durch die Beeinträchtigung der natürlichen Abwehr können Keime u. U. auch Gebärmutter, Eileiter und Eierstöcke erreichen. Umso wichtiger ist die natürliche Abwehr, da in der weiblichen Genitalregion Harnröhrenöffnung, Scheide und Darmausgang dicht beieinander liegen.



WENN DAS VAGINALE GLEICHGEWICHT GESTÖRT IST: MILCHSÄUREBAKTERIEN FÜR DIE INTIMGESUNDHEIT

Stress, schlechte Ernährung, hormonelle Schwankungen oder eine geschwächte Körperabwehr können das natürliche Gleichgewicht der Vaginalflora stören. Mit Milchsäurebakterien können Sie die Wiederherstellung der Intimflora und des natürlichen pH-Wertes unterstützen.

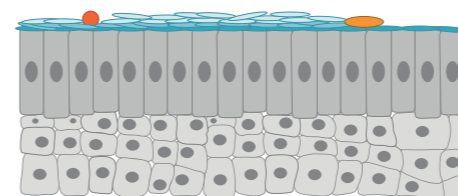
Unser Körper reagiert empfindlich auf äußere Einflüsse und das natürliche Gleichgewicht der Vaginalflora kann leicht gestört werden. Auch eine Behandlung mit Antibiotika kann dazu führen, dass die "guten" Milchsäurebakterien abgetötet werden und die natürliche Abwehr gestört wird. Dies kann zu Symptomen wie Juckreiz, Brennen, Ausfluss oder Schmerzen beim Wasserlassen führen. Die Beschwerden beeinträchtigen das körperliche und seelische Wohlbefinden und belasten nicht selten die Sexualität in der Partnerschaft.

Wie lässt sich das Vaginalmilieu sanieren, wenn der pH-Wert zu hoch ist? Ganz einfach: Sie können durch die Gabe von Milchsäurebakterien in Form von Vagiflor® Ihre Vaginalflora stabilisieren und regenerieren.

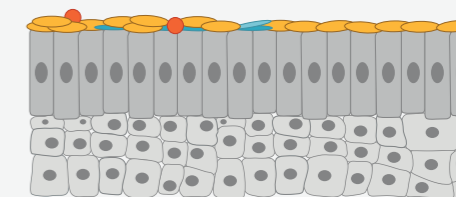
Mit natürlichen Milchsäurebakterien die Vaginalflora wiederherstellen

Wenn der pH-Wert der Scheide erhöht ist, helfen lebende Milchsäurebakterien in Form von Vagiflor® Zäpfchen, die gesunde Vaginalflora wiederherzustellen. Wenn sich bereits eine bakterielle Scheidenentzündung entwickelt hat, muss antibiotisch behandelt werden. Doch auch nach einer antibiotischen Behandlung ist eine Kur mit Vagiflor® anzuraten, denn die Antibiotika zerstören zwar die schädlichen Bakterien, machen aber leider auch vor den „guten“ Bakterien nicht halt.

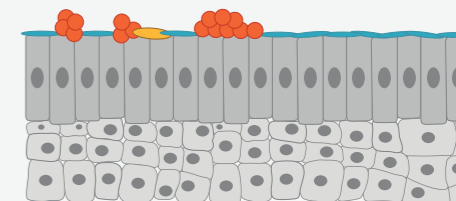
Sie können den Wiederaufbau Ihrer gesunden Intimflora unterstützen, indem Sie im Anschluss an eine solche Behandlung einige Tage lang Vagiflor® Zäpfchen anwenden und so die Wiederherstellung des natürlichen sauren pH-Wertes beschleunigen. Durch die Zäpfchen werden neue milchsäureproduzierende Keime in den Intimbereich eingebracht und der physiologische und damit gesunde pH-Wert kann wieder hergestellt werden.



Gesunde Vaginalflora



Bakterielle Vaginose



Pilzinfektion

 Milchsäurebakterium

 anderes Bakterium der Vaginalflora

 Pilz

PILZINFEKTION: URSACHEN UND THERAPIE DER PILZERKRANKUNG

Unangenehmes Jucken und Brennen, wunde Haut, ungewöhnlicher Ausfluss: Pilzinfektionen sind für Ihren Frauenarzt meist eindeutig zu erkennen und einfach zu behandeln.

Eine Pilzinfektion (Mykose) ist bei weitem nicht so häufig, wie allgemein angenommen – tatsächlich leidet nur rund ein Drittel der Patientinnen, die sich wegen möglicher Mykosen untersuchen lassen, wirklich an Pilzbefall. Da die Beschwerden jedoch auch von Mischinfektionen verursacht werden können, ist ein Besuch beim Gynäkologen in jedem Fall ratsam.

Häufig kommt es nach einer Antibiotikabehandlung zu einer Pilzinfektion. Dies hängt damit zusammen, dass die Antibiotika auch die schützenden Milchsäurebakterien der vaginalen Flora reduzieren und der Intimbereich somit anfälliger für Erkrankungen wird. Um die Schutzlücke

schnell zu schließen und möglichen Pilzbefall zu verhindern, ist eine Behandlung mit Milchsäurebakterien nach Antibiotikagabe sinnvoll. Wenn bereits eine Pilzerkrankung vorliegt, ist die Anwendung von Milchsäure oder Milchsäurebakterien hingegen nicht angeraten.

Die Behandlung der Infektion erfolgt durch ein spezielles Mittel gegen Pilze, ein Antimykotikum. Mykosen werden auch bei Schwangeren im letzten Drittel der Schwangerschaft behandelt, da sonst die Gefahr der Übertragung der Pilzinfektion auf das Neugeborene besteht und sich dort als Mund oder Windelsoor äußern kann.

Um sich vor vaginalen Infekten zu schützen, können Sie einige Maßnahmen zur Vorbeugung befolgen, siehe dazu → [Seite 14: Infektionen vorbeugen: Tipps für den Schutz Ihrer Intimflora.](#)



BAKTERIELLE VAGINOSE: BEHANDLUNG UND VORBEUGUNG

Unsere Gesundheit wird beeinflusst vom komplexen Zusammenspiel der Mikroorganismen, die zu jedem lebenden Wesen gehören – auch im Intimbereich. Wenn der Bakterien-Haushalt der Scheide aus dem Gleichgewicht gerät, kann eine bakterielle Vaginose entstehen. Bei der bakteriellen Vaginose vermehren sich krankmachende Bakterien in der Vagina, während die schützenden Milchsäure-Bakterien (Laktobazillen) weniger werden.

Jucken, Brennen, unangenehmer Geruch: Viele Frauen kennen die Beschwerden, die mit einer Vaginose einhergehen. In der Regel wird dieses Ungleichgewicht mit Antibiotika behandelt, um die krankmachenden Bakterien auszulöschen – leider werden dabei auch die Milchsäurebakterien in Mitleidenschaft gezogen, die für das gesunde Vaginalmilieu unverzichtbar sind.

Ist eine bakterielle Vaginose eine Infektion?

Die bakterielle Vaginose wird oft als bakterielle Infektion bezeichnet oder mit dieser gleichgesetzt, das ist aber ungenau. Tatsächlich ist die bakterielle Vaginose ein Ungleichgewicht (Dysbiose, Dysbakterie) der natürlich vorkommenden Bakterien der Vagina, das ohne Einfluss von außen entstehen kann, während eine Infektion das Eindringen eines Erregers (Bakterien, Viren, Pilze, etc.) in den Körper bezeichnet.

Das gesunde Scheidenmilieu (die Flora) der Frau beinhaltet immer eine Vielzahl an unterschiedlichen Bakterien. Der pH-Wert liegt bei 3,8 - 4,4. In der Vagina herrscht also ein saureres Umfeld als im Großteil des Körpers – verantwortlich hierfür sind die Milchsäurebakterien. Die saure Umgebung verhindert die Besiedelung durch unerwünschte Bakterien, die Krankheiten auslösen können. Kommt es nun zu einem Ungleichgewicht, steigt der pH-Wert und die unerwünschten Bakterien nehmen zu.

Ursachen der Vaginose

Hormonelle Umstellungen, Stress, Geschlechtsverkehr, falsche Hygiene oder ein geschwächtes Immunsystem können Vaginosen begünstigen.

Behandlung und Vorbeugung

Wenn eine bakterielle Vaginose mit einem Antibiotikum behandelt wird, werden nicht nur die Krankheitserreger angegriffen sondern auch die eigentlich erwünschten Laktobazillen. Der dadurch entstehende Mangel an Milchsäurebakterien stellt dann wieder eine Gefahr für die Intimgesundheit dar.

Frauen, die zu wiederholten Scheideninfektionen neigen, können mit den Milchsäurebakterien von Vagiflor® ein gesundes und abwehrstarkes Scheidenmilieu wiederherstellen und aufrechterhalten.

Eine gesunde und stabile Flora ist zugleich die beste Vorbeugung gegen das erneute Auftreten der Vaginose. Diese kann wiederkehren, wenn beispielsweise nicht alle Bakterien durch das Antibiotikum beseitigt werden konnten. Ein konstant niedriger pH-Wert und eine ausreichende Menge an Laktobazillen wirken der erneuten Besiedelung mit Erregern entgegen.

Typische Symptome

- Grau-weißlicher Ausfluss (Fluor genitalis).
- Ein unangenehmer Geruch, der als übelriechend und fischig beschrieben wird.
- Juckreiz oder Hautreizungen
- Schmerzen beim Wasserlassen oder beim Geschlechtsverkehr

SCHWANGERSCHAFT: INFORMATIONEN FÜR WERDENDE MÜTTER

Ein Kind wächst heran – das Immunsystem der werdenden Mama arbeitet nun für zwei. Im Mittelpunkt stehen der Schutz des Babys und der reibungslose Ablauf der Schwangerschaft. Aufgrund der hormonellen Umstellung sind Schwangere öfter von Pilzinfektionen betroffen. Eine gesunde und ausgeglichene Intimflora senkt das Infektionsrisiko für Sie und Ihr Kind.

Für Schwangere ist es besonders wichtig, auf ein abwehrstarkes Vaginalmilieu zu achten. Bleibt die natürliche Flora im Gleichgewicht, haben es Krankheitserreger schwerer und das Risiko einer Frühgeburt wird verringert.

Daher ist es für schwangere Frauen äußerst sinnvoll das vaginale Milieu regelmäßig zu kontrollieren und einem Ungleichgewicht rechtzeitig entgegenzuwirken. Zur Messung des pH-Wertes sind in Apotheken und Drogerien verschiedene Produkte erhältlich: Handschuhe, Streifen oder Wattestäbchen, die mit einem Testfeld versehen sind, ähnlich einem Schwangerschaftstest. Manche Krankenkassen übernehmen für Schwangere die Kosten dieser Tests.

Stellt sich bei der Messung heraus, dass der pH-Wert nicht im gesunden Bereich liegt, sollten Sie Ihren Frauenarzt aufsuchen, um eine Scheidenpilzinfektion oder eine bakterielle Vaginose ausschließen zu lassen. **Ist lediglich der pH-Wert gestört, können Sie meist ganz einfach mit den natürlichen Milchsäurebakterien von Vagiflor® die Vaginalflora wieder in das richtige Gleichgewicht bringen.**

Die Milchsäurebakterien (Laktobazillen) sind essentiell für die gesunde Flora einer Frau: Sie senken den pH-Wert und erschaffen so das saure Umfeld, in dem viele Krankheitserreger keine Möglichkeit zur Ausbreitung haben. So kann das Risiko von vaginalen Infektionen verringert werden. Ein Mangel an Laktobazillen hingegen begünstigt die Zunahme unerwünschter Bakterien: Die Intimflora kommt aus dem Gleichgewicht. Im Folgenden erhalten Sie Informationen um Infektionen vorzubeugen.

Genießen Sie unbeschwerter Vorfreude mit Vagiflor®.



INFEKTIONEN VORBEUGEN: TIPPS FÜR DEN SCHUTZ IHRER INTIMFLORA

Intimhygiene

- Zu viel des Guten ist hier eher schädlich: Benutzen Sie möglichst keine aggressiven, stark duftenden Waschlotionen. Waschen Sie den Intimbereich mit lauwarmem Wasser und gegebenenfalls zusätzlich mit einer pH-neutralen Seife oder noch besser mit Produkten, die einen sauren pH-Wert haben. Nach dem Waschen sollten Sie sich gut abtrocknen. Pilze lieben es feucht und warm!
- Wechseln Sie regelmäßig Tampons und Binden.

Ernährung

- Achten Sie auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung! Diese trägt dazu bei, Ihre natürlichen Abwehrkräfte zu stärken.

Kleidung

- Tragen Sie atmungsaktive Stoffe, also Unterwäsche aus Baumwolle bzw. Naturfasern (waschbar bei 60° C).
- Die Unterwäsche sollten Sie selbstverständlich täglich wechseln, nicht nur bei einer akuten Infektion.
- Achten Sie auf nicht zu eng anliegende Kleidung.
- Bei einer akuten Pilzinfektion sollten Sie die Handtücher täglich wechseln (und evtl. ein Pilzsporen abtötendes Zusatzwaschmittel verwenden).

Psyche

- Vermeiden oder reduzieren Sie Stress und sorgen Sie für regelmäßige Entspannung. Geeignet hierfür sind beispielsweise Yoga, Meditation oder Spaziergehen.

Freizeit

- Nach dem Schwimmen den Badeanzug nicht am Körper trocknen lassen.
- Falls Sie Ihre Tage haben, sollten Sie nach dem Schwimmen den Tampon wechseln.
- Meiden Sie Whirlpools.
- In der Sauna sollten Sie immer ein eigenes Handtuch auf die Bank legen.



www.vagiflor.de

SANAVITA