

# Für eine gesunde Scheidenflora

GYNOPHILUS® CLASSIC  
GYNOPHILUS® PROTECT  
LACTAMOUSSE®



**Trockene Scheide?  
Vermehrter Ausfluss?  
Juckreiz? Brennen?**

**WERTVOLLE TIPPS**  
zur richtigen Intimpflege

## Sehr geehrte Damen!

Bakterielle Vaginose ist eine äußerst unangenehme Erkrankung, die häufig mit Beschwerden wie trockener Scheide, Brennen, Juckreiz oder vermehrtem Ausfluss einhergeht.

Die Symptome beeinflussen stark das allgemeine Wohlbefinden und führen nicht selten zu übertriebener Intimpflege, die die Beschwerden aber meist noch verschlimmert.

Bakterielle Vaginose bedeutet ein Ungleichgewicht zwischen den wertvollen Milchsäurebakterien (= Laktobazillen) und krankmachenden Keimen in der Scheidenflora. Die Ursache für den Mangel an Laktobazillen ist häufig eine vorangegangene Therapie mit Antibiotika nach einer Infektion. Aber auch Stress oder hormonelle Schwankungen können das Gleichgewicht der Scheidenflora negativ beeinflussen.

**Wir wollen Laktobazillen!** Wo Laktobazillen fehlen, gehören sie ergänzt. Als Therapie nach der Antibiotikaeinnahme bei bakterieller Vaginose oder vorbeugend zum Schutz und zur Aufrechterhaltung der gesunden Scheidenflora.

Erstmals konnte nun innerhalb einer aktuellen Studie\* die positive Auswirkung von Laktobazillen auf die Scheidenflora nachgewiesen werden. Das dabei eingesetzte Medizinprodukt Gynophilus bewirkte mit seinen speziellen Milchsäurebakterien eine deutliche Verbesserung des Krankheitsbildes.



Mit herzlichen Grüßen

Ihr Univ.-Prof. Dr. Armin Witt

## Gesunde Scheidenflora

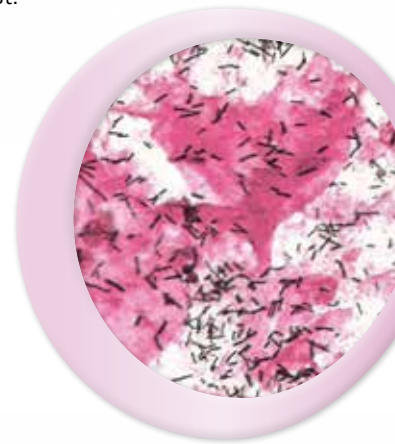
Der beste Schutz gegen Scheideninfektionen & Co. ist eine **intakte Scheidenflora** mit einem pH-Wert zwischen 3,8 und 4,5. Dieses saure Milieu wird durch Milchsäure bildende **Laktobazillen des Stammes Casei Rhamnosus (LCR 35)** gewährleistet.

Sie sind in der Lage an der Schleimhaut anzuhaften, sich dort zu vermehren und die Schleimhaut mit einem Biofilm zu überziehen, der Krankheitserreger nicht mehr ansiedeln lässt.

### Nützliche Bakterien!

### Lactoflora

Laktobazillenreiche Scheidenflora



## Lactobacillus LCR 35 – das Multitalent für ein gesundes Gleichgewicht

**Laktobazillen** produzieren Milchsäure für ein saures, pH-optimiertes Milieu und ...

... schützen vor **krankmachenden Keimen** und **unangenehmen Infektionen**

LCR 35 wirkt **verlässlich und konstant** seit mehr als 50 Jahren.

\* L. Petricevic, A. Witt, The role of Lactobacillus Casei Rhamnosus LCR 35 in restoring the normal vaginal flora after antibiotic treatment of bacterial vaginosis, BJOG, 2008

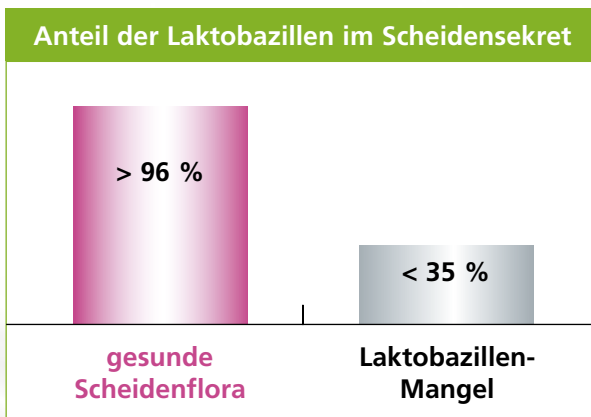
## Gestörte Scheidenflora

Eine der häufigsten Ursachen einer gestörten Scheidenflora ist falsche oder übertriebene Intimhygiene.

Aber auch hormonelle Veränderungen – bedingt durch Pubertät, Menstruation, Schwangerschaft, Wechseljahre, wie auch Stress oder Medikamente – zum Beispiel die „Pille“, Antipilzmittel oder Antibiotika – können die Abwehrkraft der Scheide schwächen.

## Laktobazillen-Mangel

Etwa jede dritte Frau verfügt über zu wenige Laktobazillen. Anfangs oft unbemerkt, führt dies zu unangenehmen Beschwerden im Intimbereich, wie vermehrtem Ausfluss, Juckreiz, Brennen, unangenehmem Geruch oder auch zur bakteriellen Vaginose. **Infektionen** werden begünstigt, sie gelten in der Schwangerschaft als hohes **Risiko für eine Früh- oder Fehlgeburt**.



## Scheidenflora im Ungleichgewicht!

Zu wenige „gute“ Bakterien – zu viele Pilze?

### Die Ursachen:

Übertriebene Intimhygiene

Nach Scheideninfektionen

Hormonelle Veränderungen

Emotionales Ungleichgewicht/Stress

Geschlechtsverkehr mit neuem Partner

Antibiotika-Einnahme

Anti-Baby-Pille

### Typische Beschwerden:

Juckreiz, Brennen, Rötungen oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr.

Die Beschwerden sind sehr **unangenehm** und können das eigene Wohlbefinden, aber auch die **Partnerschaft belasten**.

### Wann zum Arzt?

Immer **wiederkehrende Probleme** im Intimbereich, ungewöhnlich veränderter Ausfluss und Beschwerden, die länger als drei Tage andauern, sollten ärztlich abgeklärt werden.

## Wie werden **Laktobazillen** verabreicht?

### ALLGEMEINES WIRKPRINZIP

Die Milchsäure bildenden Laktobazillen schützen die Scheide nur dann zuverlässig, sofern sie in ausreichender Menge vorhanden sind.

Vor allem bei wiederkehrenden Infektionen ist eine Therapie mit Laktobazillen das Mittel der Wahl – **die Zahl der Rückfälle halbiert sich!**

Um einen Mangel an Laktobazillen auszugleichen, können diese nützlichen Bakterien in Form von Tabletten oder Kapseln in die Scheide eingeführt werden.

### Gynophilus® Classic & Protect – zum Schutz, Erhalt und Wiederaufbau der Scheidenflora

Rasche Wiederherstellung des **natürlichen pH-Wertes** Ihrer Scheide

**Ansiedlung** der entsprechenden Anzahl an Laktobazillen

**Natürlicher Schutz** gegen schädliche Bakterien und Pilze

### Empfohlener Einsatz der beiden Produkte:

**GYNOFILUS® CLASSIC**

**Kurmäßig oder flexibler Einsatz:** zur Stabilisierung der empfindlichen Vaginalflora, z.B. vor oder nach Sauna, Schwimmbad, Menstruation, Geschlechtsverkehr ...

**GYNOFILUS® PROTECT**

**Wenn eine lange, kontinuierliche Freisetzung gewünscht ist,** z.B. während Antibiotika-Therapie oder Schwangerschaft, zur Verhinderung von wiederkehrenden Infektionen ...

## Intime Gesundheit

### UNSERE TIPPS FÜR EINE GESUNDE SCHEIDENFLORA

So haben krankheitserregende Bakterien, Scheidenpilze & Co. keine Chance.

#### 1x1 der Intimpflege

**Hygiene – nicht übertreiben!** Reinigung mit lauwarmem Wasser (ohne Waschlappen), nur pH-neutrale, unparfümierte Intimpflegeprodukte (z. B. Lactamousse® Intimpflegeschaum) verwenden.

**Eigenes Handtuch für die Intimzone** verwenden, häufig wechseln!

**Duftstoffe, lieber nicht!** Also keine Intimdeos, Feuchttücher, parfümiertes Toilettenpapier oder parfümierte Slipenlagen.

**„Joghurt-Tampons“ waren gestern.** Denn mit Joghurt ist nicht garantiert, dass nur „gute“ Laktobazillen in die Scheide gelangen.

**TIPP: Gynophilus Scheidenkapseln** enthalten Laktobazillen hochdosiert. Rezeptfrei in jeder Apotheke!

**Sauber, trocken und „luftig“!** Nur unparfümierte, luftdurchlässige Slipenlagen (ohne Plastikfolie) verwenden. Täglich wechseln!

**Fremde Örtchen?** Viele Keime werden auf öffentlichen Toiletten übertragen. Nicht direkt auf die Klobrille setzen. Hände waschen!

#### Richtige Kleidung

**Sexy & clever:** Sexy und hautfreundlich ist bei Unterwäsche kein Widerspruch. Nicht so Atmungsaktives nur für „besondere Anlässe“ tragen.

**Locker & luftig!** Eng anliegende Jeans und Stringtangas möglichst meiden!

**Frische Unterwäsche:** Täglich!

**Auf Weichspüler verzichten!**

Bei Problemen im Intimbereich einfach mögliche **„Störenfriede“ erkennen und weglassen!**



## Regeln während der Regel



**Sorgfältig und öfters waschen**, z. B. mit Lactamousse®.

**Tampons, Binden und Menstruationstassen regelmäßig wechseln.** Vor und nach dem Einführen immer die Hände waschen.

### Binden oder Tampons?

Bei trockener Scheide sind Binden besser als Tampons.

**Wellness:** Nach dem Baden Tampon sofort wechseln.

## Happy2gether



**Verträgliche Verhütungsmittel.** Kondome schützen auch vor Erregern, die Pilz- und Scheideninfektionen verursachen, Laktobazillen verhindern Reizungen.

Auf die Verträglichkeit von lokalen Verhütungsmitteln und Gleitgels achten.

**Sauber ist sexy.** Beide Partner sollten auf Intimhygiene achten!

**Wasser trinken.** Falls Sie zu Harnwegsinfekten neigen, sollten Sie vor dem Sex ein Glas Wasser trinken und danach sobald wie möglich die Toilette besuchen – dadurch kann die Gefahr, dass Keime in die Harnwege aufsteigen, vermindert werden.

## Freizeit



**Pilze lieben feuchtwarmes Klima!**

**Vorsicht beim Baden und Wellnesen:** Nassen Bikini und Badeanzug nach dem Schwimmen wechseln.

**Saunieren und Dampfbad ohne Folgen?**

Ja! Allerdings stets auf einem trockenen Handtuch sitzen.

## Viel Spaß im Pool



**Das Schwimmvergnügen endet für viele Frauen mit einer Scheideninfektion.**

Chlor kann auch die gesunde Scheidenflora stören. Bei Ungleichgewicht treten rasch die bekannten Symptome ein: Brennen, Juckreiz und Schmerzen. Vor und im Urlaub die Scheidenflora durch Zuführung von Laktobazillen unterstützen!

**Schwimmtampons sind nicht zu empfehlen.**

Durch die „Dochtwirkung“ gelangt Wasser in an sich durch den Körper geschützte Regionen.



## Wenn die Sexualität erwacht ...



**Beim ersten Sex** die Scheidenflora vor fremden Eindringlingen schützen! Die – natürlich notwendige – Verwendung von Verhütungsmitteln wie Kondomen, Zäpfchen mit spermizider Wirkung und auch der Antibabypille machen die Scheidenflora störanfälliger. Eine zusätzliche Gabe von Laktobazillen ist sinnvoll.

## Scheidenflora & Antibiotika



Antibiotika vernichten nicht nur die krankmachenden Bakterien, sondern schädigen auch nützliche Bakterien, wie die in der Darm- und Scheidenflora. Die nützlichen Milchsäurebakterien, die in der Scheide eine Art Schutzbarriere produzieren, werden durch die Antibiotikaeinnahme ebenso vernichtet. Ein Wiederaufbau der Scheidenflora mit Laktobazillen ist nach jeder Antibiotikaeinnahme dringend anzuraten.

## Scheidenflora & Diabetes



Bei Diabetikerinnen mit einer gestörten Stoffwechsellage kann die Anfälligkeit für Infekte im Intimbereich erhöht sein. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt!

## Anwendung Scheidenkapseln & Tabletten



Zum besseren Auflösen und zur Anhaftung die Kapsel bzw. die Tablette vorher mit Wasser bis zu 30 Sekunden anfeuchten und möglichst tief in die Vagina einführen.

Die Anwendung wird vor dem Schlafengehen empfohlen.

Bei verstärktem Ausfluss kann die nächsten ein bis zwei Tage eine Slipeinlage verwendet werden.

## Ausfluss – ein wichtiges Körpersignal



**Scheidensekret hält die Scheide feucht, reinigt und schützt sie vor Krankheitserregern.**

Normaler Ausfluss ist durchsichtig bis milchig-weiß und fast geruchlos.

Verändert sich Ihr Ausfluss allerdings deutlich in Farbe, Beschaffenheit oder Geruch, kann dies ein Krankheitssignal sein. Nur luftdurchlässige Slipeinlagen verwenden.

**Nehmen Sie die Anzeichen einer gestörten Scheidenflora ernst!**

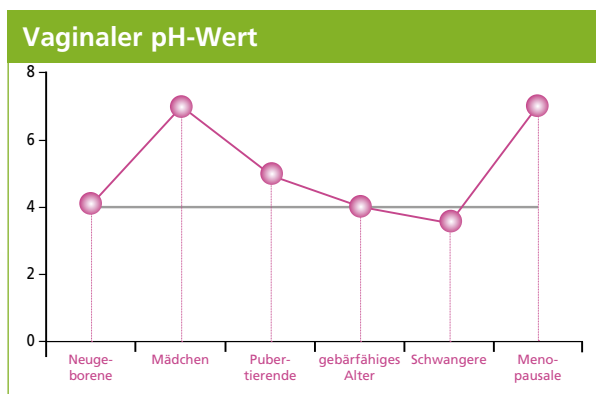
Achten Sie auf Ausflussveränderungen und Intimbeschwerden – besonders wenn diese regelmäßig wiederkehren. Und kontaktieren Sie Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt!

# GYNOFILUS<sup>®</sup> CLASSIC

## SCHEIDENKAPSELN

Die Milchsäure bildenden Laktobazillen schützen die Scheide zuverlässig. **Sofern sie in ausreichender Menge vorhanden sind.**

In bestimmten Situationen wie Schwangerschaft, den Wechseljahren oder nach allen Antibiotika-Behandlungen ist es ratsam, die **Scheidenflora zu unterstützen** und Laktobazillen oder Milchsäure „von außen“ zuzuführen. Eine an Laktobazillen reiche Scheidenflora ist der natürliche Schutz vor Infektionen.



Der vaginale pH-Wert ändert sich im Laufe des Lebens.

**Gynophilus CLASSIC wirkt ausgleichend!**



**Gynophilus CLASSIC** Scheidenkapseln enthalten einen ganz speziellen Lactobacillus – den Lactobacillus Casei Rhamnosus LCR 35 – in sehr hoher Anzahl.

Dieser Lactobacillus ist besonders robust, vermehrt sich schnell, „besetzt“ die Scheidenwand und „verdrängt“ somit viele verschiedene Krankheitserreger.

### Ihre Vorteile mit Gynophilus CLASSIC:

Scheidenkapseln mit dem guten Lactobacillus casei rhamnosus – **wirken direkt in der Scheide**

**Empfehlenswert bei allen Antibiotika-Therapien**

**Wirkung auch gegen Candida-Pilze**

Vorsorglich, z. B. bei **Schwimmbad- und Saunabesuch, Menstruation, Geschlechtsverkehr ...**

1 Kur in einer Packung

**Ohne Kühlung – praktisch auf Reisen**

Wissenschaftlich geprüft

Medizinprodukt

**Gynophilus CLASSIC**  
Scheidenkapseln.  
Reich an Laktobazillen.  
Für eine gesunde Scheidenflora.

Erhältlich in Ihrer Apotheke.



# GYNOPHILUS<sup>®</sup> PROTECT

## VAGINALTABLETTEN

### Der zuverlässige Schutz.

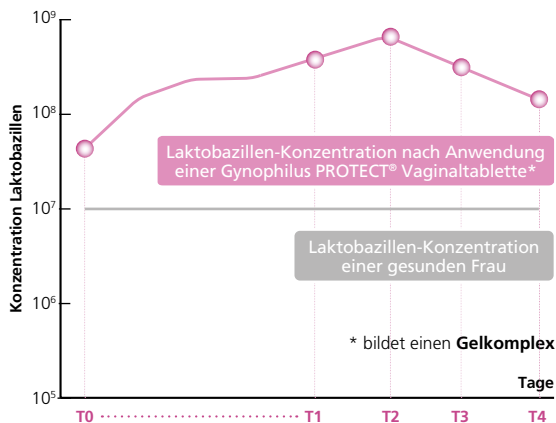
Gynophilus PROTECT – das sind Vaginaltabletten mit einer **kontinuierlichen Freisetzung der Laktobazillen über mehrere Tage**. Gynophilus PROTECT ist das Mittel der Wahl nach Scheidenpilz bzw. bakterieller Entzündung, um eine neuerliche Infektion zu verhindern.

#### Eine Tablette wirkt für 4 Tage.

Aufgrund der kontinuierlichen Freisetzung der Laktobazillen reicht im Regelfall eine Anwendung mit 2 Tabletten und insgesamt 8 Tagen.

#### Anzahl der Laktobazillen im Vaginalsekret nach Anwendung einer Vaginaltablette<sup>1,2</sup>

Über einen Zeitraum von **4 Tagen werden permanent Laktobazillen** abgegeben und vermehren sich.



1) Patent submission n° 1451951  
2) Internal data from Biose



# GYNOPHILUS<sup>®</sup> PROTECT

Vaginaltabletten mit langer, kontinuierlicher Freisetzung des Lactobacillus Casei Rhamnosus

Zum Erhalt und zur Wiederherstellung der Scheidenflora nach der Akutphase von Pilzinfektion und bakterieller Vaginose

Empfehlenswert bei **allen** Antibiotika-Therapien

Wirkung auch gegen Candida-Pilze

2 Vaginaltabletten = 8 Tage Wirkung!

Ohne Kühlung – praktisch auf Reisen

Wissenschaftlich geprüft

Medizinprodukt



Gynophilus PROTECT schützt vor erneuter Infektion durch Pilze und Bakterien.

Wirkt direkt vor Ort!

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

# LACTAMOUSSE®

## INTIMPFLEGESCHAUM

Die **Milchsäure** in Lactamousse reinigt, schützt und pflegt den äußeren Intimbereich, erhält das saure pH-Milieu der Scheidenumgebung und bewahrt Ihre gesunde Scheidenflora.

Zusätzlich zur Milchsäure enthält Lactamousse **Aloe und Hamamelis**. Zwei Heilpflanzen, die für ihre pflegenden und reizmildernden Eigenschaften bestens bekannt sind.

Lactamousse ist **frei von** Alkaliseife, Parfum, Farbstoff und Treibgas, mikrobiologisch und dermatologisch geprüft.

**Und gerade während der Menstruation, nach dem Geschlechtsverkehr, in der Schwangerschaft und bei Intimbeschwerden besonders ratsam.**

Lactamousse ist auch empfehlenswert als unterstützende Pflege bei folgenden Bereichen:

- Vaginose, Candidose & Harnwegsinfekte
- Verhütung (orale & vaginale Kontrazeptiva, Intrauterinpressare, Kondome)
- Einnahme von Antibiotika
- Diabetes
- Einnahme von Immunologika
- Radio- bzw. Chemotherapie bei Krebspatientinnen

### Ihre Vorteile mit Lactamousse:



Beugt  
**Intimbeschwerden**  
vor

Zur **täglichen**  
Pflege

Auch zur  
**Intimirasur**  
geeignet

Besonders geeignet  
während der **Menstruation**,  
vor und nach dem  
**Geschlechtsverkehr**,  
in der **Schwangerschaft**  
und nach der **Geburt**

**Frei von** Zusätzen  
wie Alkaliseife,  
Parfum, Farbstoff  
und Treibgas

Dermatologisch  
geprüft

Besonders  
ergiebig

Kosmetikum



**Erhältlich**  
in Ihrer  
**Apotheke**





Die beste Empfehlung für das  
**weibliche Wohlbefinden:**

GYNOPHILUS® CLASSIC  
GYNOPHILUS® PROTECT  
LACTAMOUSSE®



**Erhältlich in Ihrer Apotheke.**

**Germania**  **ynäkologie**

**Germania Pharmazeutika  
Gesellschaft m.b.H.**

1150 Wien Schuselkagasse 8  
Tel.: +43/1/982 33 99  
Fax: +43/1/982 33 99-24  
office@germania.at

[www.gesundescheide.at](http://www.gesundescheide.at)

 **intimfitgesund**

