

# Intimpflege-Tipps – so schützt man die Haut vor dem Austrocknen

„Gesunde Schamlippen brauchen grundsätzlich keine spezielle Pflege“, erklärt uns Dr. Tymiec und fährt fort, „Wer jedoch bereits Probleme hat, sollte den Intimbereich möglichst nur mit Wasser oder ganz milden Waschlotionen reinigen. Mein Tipp: Waschlotionen wie *Multigyn FemiWash*, *Sagella Polygyn* oder *Deumavan*.“ Wer bereits Trockenheitsgefühle wahrnimmt, sollte außerdem auf spezielle Schutzsalben zurückgreifen, Dr. Tymiec empfiehlt Produkte von Firmen wie *Vagisan*, *Deumavan* oder *Sagella*. „Auch natürliches Kokosöl und Jojobaöl können gute Alternativen sein. Der Frauenarzt kann auf Wunsch individuelle Rezepturen verschreiben. Last but not least: Es sollte auch an die Unterwäsche (Achtung Plastik!), die Slipeinlagen (ebenfalls: Plastik!) und das Waschmittel gedacht werden, das frau verwendet“, erklärt die Gynäkologin aus München. In den USA bereits gefeiert wird außerdem der sogenannte *Vmagic Feminine Lipstick* – eine Art Labello für trockene Schamlippen. Dr. Tymiec verrät, was sie persönlich von diesem Trend hält: „Die Inhaltsstoffe des *Vmagic Lipsticks* sind vielversprechend, leider habe ich noch keine einzige Patientin, die diesen verwendet.“ Wer unter hormonbedingter Haut leidet, der muss oft einen Schritt weiter gehen, wie uns die Gynäkologin erklärt: „Für die Frau in der Peri- und Postmenopause ist eine vulvo-vaginale Lasertherapie eine sehr gute Option die hormonmangelbedingte Trockenheit zu beheben, das Gewebe zu regenerieren und aufzubauen. Auch eine lokale Therapie mit naturidentischen Hormonen sei zu erwägen.“