

GESUNDHEITS-TIPP

Intimpflege geht jeden an

In unserer heutigen Gesellschaft ist eine gründliche tägliche Hygiene für die meisten Menschen selbstverständlich, aber die Pflege des Intimbereichs wird oft stiefmütterlich behandelt. Dabei ist gerade dieser Teil des Körpers besonders anfällig für Beschwerden, wenn er nicht richtig gepflegt wird. Die Haut im Intimbereich ist besonders empfindlich. Während viele Infektionen nicht direkt auf mangelnde Hygiene zurückzuführen sind, kann eine übertriebene Reinlichkeit das Risiko für Hautreizungen und Infektionen erhöhen. Ein behutsamer Umgang ist also entscheidend. Die Intimpflege sollte sanft und bedacht erfolgen. Der natürliche pH-Wert der Haut spielt hierbei eine zentrale Rolle, da er hilft, die empfindliche Region vor Infektionen und Irritationen zu schützen. Für Frauen wie Männer gleichermaßen ist es wichtig, den richtigen Umgang mit ihrem Körper zu kennen.

für den Intimbereich entwickelt wurden und den pH-Wert nicht stören. Parfümierte Seifen oder Duschgele können die empfindliche Flora der Vagina irritieren und sollten vermieden werden.

Wichtig: Die Wisch-Technik ist entscheidend. Der Intimbereich sollte von vorne nach hinten gereinigt werden, um die Übertragung von Bakterien zu verhindern.

TIPPS FÜR DIE MÄNNLICHE INTIMPFLEGE

Auch Männer sollten auf eine sorgfältige Intimpflege nicht verzichten. Der Bereich um Penis und Hodensack sollte täglich mit lauwarmem Wasser gereinigt werden. Bei Bedarf kann eine milde, pH-neutrale Waschlotion eingesetzt werden. Nach der Reinigung sollten Männer darauf achten, den Bereich sanft trocken zu tupfen, um Hautirritationen zu vermeiden. Auch die Wahl der Unterwäsche ist wichtig; atmungsaktive Materialien wie Baumwolle sind vorzuziehen, da synthetische Stoffe Feuchtigkeit einschließen und so ein Umfeld schaffen, das Bakterien und Pilzen das Wachstum erleichtert.

In bestimmten Lebensphasen oder Situationen wie der Menstruation, Schwangerschaft oder sportlichen Aktivitäten kann der Intimbereich

empfindlicher als üblich sein und zusätzliche Pflege benötigen. In solchen Zeiten ist es umso wichtiger, auf eine sanfte Pflege zu achten.

Frauen sollten während ihrer Periode besonders auf Hygiene achten und Hygieneartikel regelmäßig wechseln. Schwangere Frauen erleben oft eine erhöhte Empfindlichkeit im Intimbereich und sind anfälliger für Infektion. Sie sollten daher mit Ihrem Arzt besprechen, welche Produkte während der Schwangerschaft sicher sind.

Nach dem Sport ist es wichtig, gründlich zu duschen und sicherzustellen, dass der Intimbereich vollständig trocken ist, um Hautreizungen zu vermeiden. Das gilt sowohl für Männer als auch für Frauen.

Probleme im Intimbereich können unterschiedliche Ursachen haben und erfordern bei Frauen und Männern oft eine unterschiedliche Herangehensweise. Bei beiden Geschlechtern ist es wichtig, auf Anzeichen wie Juckreiz, Brennen, ungewöhnlichen Ausfluss oder Gerüche zu achten, da diese auf eine mögliche Infektion oder ein Ungleichgewicht in der natürlichen Flora hinweisen können.

Frauen können insbesondere aufgrund von Veränderungen im hormonellen Gleichgewicht, die durch Menstruation, Schwangerschaft oder Menopause verursacht werden, anfällig für Intimprobleme sein. Unangenehmer Ausfluss oder Veränderungen in Farbe und Konsistenz können auf bakterielle Vaginosen oder Hefepilzinfektionen hinweisen. Bei solchen Symptomen ist es wichtig, nicht zu selbstmedikamen-



tieren, sondern ärztlichen Rat einzuholen. Eine ärztliche Untersuchung kann sicherstellen, dass die richtige Diagnose gestellt und die passende Behandlung empfohlen wird. Zudem sollten Frauen Produkte verwenden, die speziell für den Intimbereich entwickelt wurden und den pH-Wert nicht beeinträchtigen.

Männer erleben möglicherweise Irritationen oder Infektionen im Bereich des Penis und der Vorhaut. Symptome wie Rötungen, Schwellungen, Juckreiz oder ein unangenehmer Geruch können auf eine Balanitis hinweisen, eine Entzündung der Eichel, die oft durch schlechte Hygiene oder irritierende Substanzen verursacht wird. Männer sollten darauf achten, den Intimbereich täglich zu reinigen und gründlich zu trocknen, insbesondere unter der Vorhaut, um das Risiko von Infektionen zu minimieren. Bei anhaltenden Symptomen ist der Besuch beim Arzt unerlässlich, um eine spezifische Behandlung zu erhalten und ernstere Bedingungen wie sexuell übertragbare Infektionen auszuschließen.

Es ist für Männer und Frauen gleichermaßen wichtig, sich bei Problemen im Intimbereich nicht zu scheuen, professionelle medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Viele Intimprobleme können effektiv behandelt werden, wenn sie frühzeitig erkannt werden. Zudem ist es ratsam, bei der Auswahl von Produkten für die Intimpflege darauf zu achten, dass diese sanft sind und die natürliche Hautbarriere unterstützen, anstatt sie zu beschädigen.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

TIPPS FÜR DIE WEIBLICHE INTIMPFLEGE

Eine ausgewogene Intimpflege ist für Frauen besonders kritisch, da die Vaginalflora leicht aus dem Gleichgewicht geraten kann. Der pH-Wert im Intimbereich einer gesunden Frau liegt typischerweise zwischen 4 und 4,5. Dieser saure Bereich unterstützt die natürliche Abwehr gegen pathogene Keime und schädliche Mikroorganismen.

Frauen sollten den äußeren Intimbereich täglich mit Wasser reinigen. Der Griff zur Intimwaschlotion ist nicht unbedingt erforderlich. Wer sie dennoch bevorzugt sollte auf milde, seifenfreie Produkte zurückgreifen, die speziell

Hautkrebs-Screening

Viele kennen die Vorsorgeuntersuchung gar nicht.

Das Hautkrebs-Screening wird nach wie vor zu wenig genutzt. Das belegt eine aktuelle Auswertung der AOK NordWest. „Die Zahlen sind besorgniserregend, das kostenfreie Hautkrebs-Screening der Krankenkassen wird zu wenig genutzt. Dabei ist Hautkrebs fast immer heilbar, wenn er rechtzeitig erkannt wird. Bei der Frage nach den Gründen, spielt scheinbar bei einem Teil der Bevölkerung in Schleswig-Holstein auch Unwissenheit über die Möglichkeit der Vorsorge eine große Rolle“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch. Denn eine repräsentative forsa-Umfrage im Auftrag der AOK NordWest ergab, dass viele das Angebot zur Hautkrebsfrüherkennung gar nicht kennen.

wichtiger, da Hautkrebs zunächst keine Beschwerden verursacht.“ Das Hautkrebs-Screening ist eine rein visuelle Untersuchung der gesamten Haut. Die Ärztin oder der Arzt sucht dabei den Körper von Kopf bis Fuß auf verdächtige Pigmentmerkmale ab wie zum Beispiel Muttermale, Leberflecken oder Altersflecken. „Da die Haut so gut zugänglich ist wie kein anderes menschliches Organ, sind die verschiedenen Krebsarten bereits im Frühstadium gut zu finden“, so Wunsch.

Doch was sind die Gründe, warum Menschen im Kreis Ostholstein nur so selten das kostenfreie Hautkrebs-Screening in Anspruch nehmen? Die AOK NordWest hat dazu eine repräsentative Umfrage beim Meinungsforschungsinstitut forsa für Schleswig-Holstein in Auftrag gegeben. Das Ergebnis: 22 Prozent der durch forsa Befragten, die das Hautkrebs-Screening bisher nicht genutzt haben, ist nicht bekannt, dass es diese Leistung gibt. Und 20 Prozent sind sich unsicher, ob sie überhaupt einen Anspruch auf die Untersuchung haben, 19 Prozent halten die Untersuchung für nicht notwendig.

HAUTKREBS FRÜHZEITIG ERKENNEN

Die gefährlichste Hautkrebsart ist der schwarze Hautkrebs (Malignes Melanom). Aber auch die hellen Hautkrebsarten (Basalzellkarzinom und Stachelzellkarzinom) sollten möglichst frühzeitig behandelt werden. Je früher Hauttumore erkannt werden, desto besser. „Wir raten dazu, unbedingt die kostenfreien Angebote der gesetzlichen Krankenkassen zur Hautkrebs-Früherkennung zu nutzen“, so Wunsch. „Durch das Hautkrebs-Screening ist es möglich, bereits Frühstadien von Hautkrebs zu erkennen. Das ist umso

Das Hautkrebs-Screening übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen alle zwei Jahre für ihre Versicherten vom 35. Geburtstag an. Die AOK NordWest bietet ihren Versicherten als Mehrleistung das Hautkrebs-Screening bereits ab 20 Jahren an.

Medizin

ANZEIGE

Thema: Rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

Schmerzen in der Schulter oder den Fingern?



So hat Petra K. ihre Gelenkschmerzen bekämpft

Zupacken und den Alltag meistern war für Petra K. jahrelang nur mit Schmerzen in den Gelenken möglich. Heute kann sie das Leben wieder genießen – dank spezieller Arzneitropfen namens Rubaxx!

Arzneitropfen Rubaxx in der Apotheke – und war schnell begeistert!

bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen.

Natürlicher Wirkstoff überzeugt

Glücklich berichtet Petra K.: „Nach kurzer Zeit war eine Linderung der stechenden Schmerzen spürbar und ich konnte wieder viel besser anpacken.“

Gut verträglich, individuell dosierbar

Die Rubaxx Tropfen sind gut verträglich. Schwere Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Außerdem können Betroffene Rubaxx je nach Stärke ihrer Schmerzen individuell dosieren.

Die Arzneitropfen Rubaxx basieren auf einem natürlichen Wirkstoff mit dem Namen Rhus toxicodendron. Dieser wirkt nicht nur schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen, sondern verschafft auch Linderung

Als „nagend“ und „stechend“ beschreibt Petra K. ihre Gelenkschmerzen, mit denen sie sich ständig herumplagen musste. Vor allem ihre Finger waren betroffen, sodass ihr selbst einfache Dinge wie Greifen und Zupacken schwerfielen. Auf der Suche nach einer wirksamen Schmerzlinderung entdeckte Petra K. die

Starkes Duo bei rheumatischen Gelenkschmerzen

Mit den Arzneitropfen von Rubaxx bekämpfen Sie Ihre rheumatischen Gelenkschmerzen von innen heraus. Bei akut schmerzenden Gelenken empfiehlt sich jedoch eine zusätzliche Behandlung mit dem Rubaxx Schmerzgel zur äußeren Anwendung. Dieses kann direkt auf das betroffene Gelenk aufgetragen werden und somit seine Wirkung unmittelbar an der schmerzenden Stelle entfalten.

DAS STARKE GELENK-DUO



Rubaxx Tropfen (PZN 13588561) **Rubaxx Schmerzgel** (PZN 18709526)
In Ihrer Apotheke

Name geändert
RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dtl. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. • RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dtl. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Grafelfing

Schwindelbeschwerden?

So kommen Sie natürlich wieder ins Gleichgewicht

Schwindelbeschwerden sind meist harmlos. Doch das Gefühl zu wanken oder dass sich um einen herum alles dreht, kann sehr belastend sein. Ein natürliches Arzneimittel aus der Apotheke verspricht wirksame Hilfe.

Schwindel tritt mit zunehmendem Alter immer häufiger auf und kann die Betroffenen stark in ihrer Lebensqualität einschränken. Die gute Nachricht: Ein natürliches Arzneimittel namens Taumea (rezeptfrei, Apotheke) kann bei Schwindelbeschwerden helfen.

Wie Schwindelbeschwerden entstehen

Die Nerven senden ständig Gleichgewichtsinformationen an das Gehirn. Kommt es zu Störungen im Nervensystem, kann die Übertragung dieser Informationen behindert werden und Schwindel entstehen.



Wichtig: Bei akuten, plötzlichen Schwindelbeschwerden sollte ein Arzt die Ursache abklären.

Bereits unsere Vorfahren wussten, dass sie Schwindelbeschwerden mit natürlichen Wirkstoffen lindern können. Dieses Wissen machten sich auch die Entwickler des Arzneimittels Taumea zunutze: Sie kombinierten zwei natürliche Arzneistoffe, die sich bei Schwindelbeschwerden bewährt haben.

Natürlich wieder im Gleichgewicht

In Taumea steckt ein spezieller Dual-Komplex aus Anamirta cocculus und Gelsemium sempervirens. Anamirta cocculus wird laut Arzneimittelbild die Wirkung zugeschrieben, Schwindelbeschwerden zu lindern. Gelsemium sempervirens kann gemäß Arzneimittelbild typische Begleiterscheinungen wie z. B. Kopfschmerzen oder Benommenheit lindern. Neben- oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt.



„Dieses Mittel ist ein Segen für mich!“
(Hanne K.)

Exklusiver Tipp für Sie

Jetzt Taumea auf **pureSGP.de** bestellen und bis zu **13% sparen!**
*gilt beim Kauf von mehreren Packungen



Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert
TAUMEA. Wirkstoffe: Anamirta cocculus Dtl. D4, Gelsemium sempervirens Dtl. D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. www.taumea.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Grafelfing