

GESUNDHEITS-TIPP

Scheidenpilz – Was gegen Jucken und Brennen im Intimbereich hilft

Drei von vier Frauen erleben mindestens einmal im Leben eine Pilzinfektion der Scheide. Trotzdem sprechen viele nicht darüber. Hier erfahren Sie, was Scheidenpilz ist, woran Sie ihn erkennen und wie er behandelt werden kann.

WAS IST EIGENTLICH SCHEIDENPILZ?

Auf und in unserem Körper leben viele Keime. Einige sind nützlich – Darmbakterien helfen zum Beispiel bei der Verdauung. Andere bleiben harmlos, solange sie sich nicht zu stark vermehren. Dazu gehört der Hefepilz Candida.

Pilze mögen warme, feuchte Orte. Der Intimbereich bietet daher gute Bedingungen für sie. Kleine Mengen von Candida kommen oft natürlich auf der Haut und in der Scheide vor. Meist verursachen sie keine Beschwerden. Vermehren sie sich jedoch stark, entsteht eine Pilzinfektion. Candida kann auch im Mund oder auf der Haut Infektionen auslösen.

WIE ENTSTEHT EINE PILZINFektion?

In vielen Fällen liegt die Ursache in einer geschwächten Scheidenflora. Ihr pH-Wert ist normalerweise leicht sauer. Dieses saure Milieu wird durch Milchsäurebakterien aufrechterhalten. Sie verhindern, dass sich Pilze und andere Keime

stark vermehren. Gerät der pH-Wert aus dem Gleichgewicht, sinkt die Zahl dieser schützenden Bakterien. Dadurch können sich Hefepilze ausbreiten.

Häufige Auslöser für ein Ungleichgewicht:
- Stress
- Antibiotika
- Hormonelle Schwankungen (z. B. in der Pubertät, Schwangerschaft oder Menopause)
- Diabetes
- Geschwächtes Immunsystem

Auch äußere Faktoren können eine Rolle spielen:
- Übermäßiges Waschen des Intimbereichs
- Verwendung von Intimsprays oder -deodorants
- Tragen von synthetischer Unterwäsche oder Tangas
- Feuchte Handtücher oder gemeinsam genutzte Waschlappen

WIE ERKENNT MAN SCHEIDENPILZ?

Manchmal sind die Symptome gering und verschwinden von selbst. Oft sind sie jedoch sehr lästig. Dann



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

ist meist eine Behandlung mit Antimykotika nötig.

TYPISCHE ANZEICHEN FÜR EINEN SCHEIDENPILZ

Juckreiz: Jucken in den Hautfalten außerhalb der Scheide ist häufig. Auch in der Scheide selbst kann es jucken.

Wund sein: Die äußeren Geschlechtsorgane (Vulva) können wund und gerötet sein.

Manchmal tut es weh, Wasser zu lassen oder Geschlechtsverkehr zu haben

Ausfluss: Der Ausfluss ist meist cremig-weiß und dickflüssig. Er kann an Hüttenkäse erinnern, manchmal ist er auch wässrig. Er riecht normalerweise nicht. Der Ausfluss kann Jucken, Rötung und Schmerzen verstärken.

Anzeichen für einen stärkeren Befall: Starke Rötung im Bereich der Scheide und Vulva, Risse oder Schwellungen in der Scheide oder Sichtbare Kratzspuren an der Vulva. Die meisten vaginalen Infektionen sind nicht ansteckend. Dennoch ist es ratsam, während der Behandlung einer vaginalen Infektion für etwa eine Woche auf Sex zu verzichten. Wir aus den Pinguin-Apotheken haben viele gute Cremes und vaginalen Zäpfchen für Sie vorrätig und beraten Sie gerne.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Elektrolyte: unsichtbare Helfer im Hintergrund

Wie die winzigen, elektrisch geladenen Teilchen den Informations- und Energiefluss im Körper ermöglichen.

Elektrolyte nehmen eine Schlüsselrolle im menschlichen Körper ein. Sie sorgen beispielsweise für einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt, unterstützen die Funktion von Nerven und Muskeln und tragen zur Regulation des pH-Wertes bei. Der Körper kann Elektrolyte nicht selbstständig herstellen, weshalb sie regelmäßig über die Ernährung aufgenommen werden müssen. Die Debeka, größte private Krankenversicherung in Deutschland, informiert über die Bedeutung einer ausgewogenen Versorgung mit Elektrolyten und gibt Tipps für den Alltag.

Was sind Elektrolyte?

Elektrolyte sind lebensnotwendige Mineralstoffe, die in Körperflüssigkeiten gelöst als elektrisch geladene Teilchen (Ionen) vorliegen. Sie ermöglichen zahlreiche lebenswichtige Prozesse, darunter den Transport von Nervenimpulsen und die Muskelkontraktion.

DIE WICHTIGSTEN ELEKTROLYTE UND IHRE FUNKTIONEN

- Natrium: Reguliert zusammen mit Chlorid den Wasserhaushalt und ist an der Impulsweiterleitung beteiligt.
- Kalium: Ist für die Funktion von Muskel- und Nervenzellen unerlässlich.
- Calcium: Unterstützt die Mus-

kelkontraktion, die Blutgerinnung und die Festigkeit der Knochen.

- Magnesium: Trägt zur Energiegewinnung und Muskelfunktion bei.
- Chlorid: Bildet mit Natrium und Kalium die Basis der Flüssigkeitsverteilung im Körper und beeinflusst den Säure-Basen-Haushalt.

TYPISCHE QUELLEN FÜR ELEKTROLYTE

- Natrium und Chlorid: u. a. in Speisesalz (Kochsalz), Brot, Käse
- Kalium: in Obst (z. B. Bananen, Aprikosen), Gemüse (z. B. Kartoffeln, Spinat) und Hülsenfrüchten
- Calcium: in Milchprodukten wie Joghurt, Käse und Milch sowie in bestimmten Mineralwassern
- Magnesium: in Vollkornprodukten, Nüssen, Samen und Hülsenfrüchten.

Generell ist es ratsam, den Verzehr verarbeiteter Lebensmittel zu reduzieren, und den Verzehr unverarbeiteter Lebensmittel, wie Vollkornprodukten, Obst und Gemüse, zu steigern.

INDIVIDUELLER BEDARF UND RISIKEN

Der individuelle Bedarf an Elektrolyten variiert je nach Alter, Gesundheitszustand und Lebensweise. Bei ausgewogener Ernährung wird der Tagesbedarf an

Elektrolyten in der Regel gedeckt. Ein Mangel kann beispielsweise durch Alkohol, starke körperliche Belastung, übermäßiges Schwitzen, Durchfall oder unzureichende Zufuhr entstehen und sich in Symptomen wie Kopfschmerzen, Muskelkrämpfen, Müdigkeit oder Herzrhythmusstörungen äußern.

PRAKTISCHE TIPPS FÜR EINE AUSGEWOGENE VERSORGUNG

- Auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung achten, die reich an frischem Gemüse, Obst, Milchprodukten, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten ist.
- Bei körperlicher Anstrengung oder starkem Schwitzen auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten, um Verluste auszugleichen.
- Speisesalz sparsam verwenden, um eine überhöhte Zufuhr von Natrium zu vermeiden.
- Nahrungsergänzungsmittel nur bei tatsächlichem Bedarf und nach ärztlicher Rücksprache einnehmen.

Eine bedarfsgerechte Aufnahme von Elektrolyten ist für den Erhalt der Gesundheit wesentlich. Durch eine bewusste Auswahl und Kombination von Lebensmitteln wird in den meisten Fällen eine ausreichende Versorgung sichergestellt.

Gesundheit

ANZEIGE

Ist das Deutschlands neues Lieblings-Gel?

Chemische Schmerzgele fallen zurück, CBD boomt – das ist die Nr. 1* aus der Apotheke

Belastungen gehören zum Alltag vieler Menschen: verspannte Muskeln nach Stress oder Sport, ein Gefühl von Steifheit am Morgen oder ein Ziehen nach langem Sitzen. Viele Verbraucher greifen dabei nicht zu Tabletten, sondern zu Gelen oder Salben.

Vom Goldstandard zum Ladenhüter

Es gibt sie auf chemischer oder pflanzlicher Basis – günstig oder teuer. Doch welches Gel kaufen Verbraucher in der Apotheke wirklich am meisten? Offizielle Apothekenzahlen zeichnen ein klares Bild: Chemische Gele verlieren an Bedeutung.

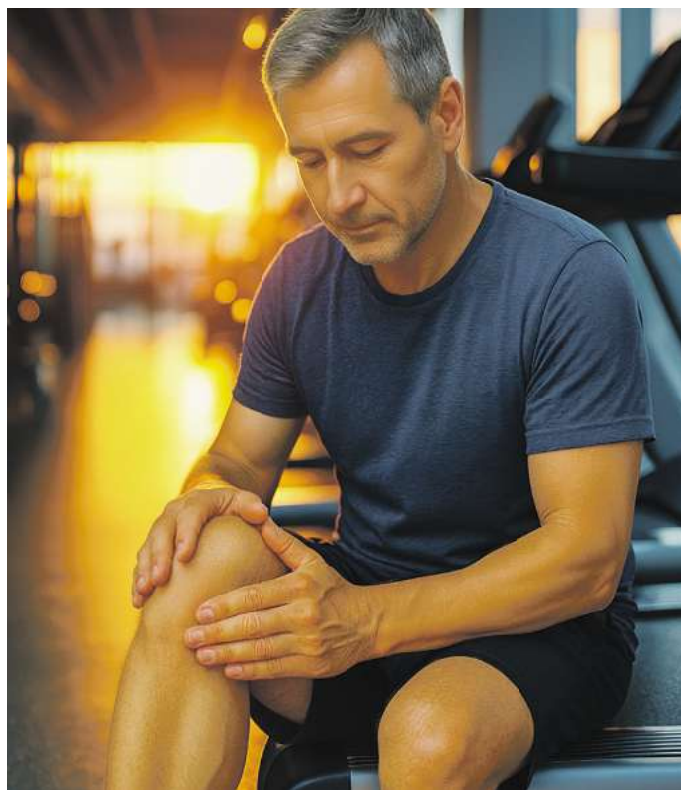
Neuer Apotheken-Trend

Bei den pflanzlichen Gelen wächst besonders eine Kategorie enorm: Gele mit dem

Inhaltsstoff Cannabidiol, kurz CBD. CBD ist ein Wirkstoff der Cannabispflanze und macht anders als THC nicht high. Und bei den CBD Gelen überzeugt nur ein einziges Produkt die meisten Käufer.

Enthüllt: Nur CBD schreibt Wachstum

An diese Fakten gelangen Verbraucher normalerweise nicht: die offiziellen Verkaufszahlen aus den Apotheken. Das Institut IQVIA** erhebt die Abverkaufszahlen aller Apothekenprodukte in Deutschland. Die Überraschung war groß: Die Kategorie der chemischen und klassischen Gele wird seit 2022 Jahr für Jahr kleiner. Die Verbraucher lieben offensichtlich Gele mit CBD, hier sind die Verkaufszahlen auf nahezu 150 Prozent zu vorher gestiegen.



Rubaxx CBD Gel:

Die Nr. 1* aus der Apotheke

Rubaxx Cannabis CBD Gel ist mit weitem Abstand das meistverkaufte CBD Gel in deutschen Apotheken*. Trotz vielen Nachahmungen und neuen Produkten, ist kein CBD Gel so beliebt bei Verbrauchern wie das Rubaxx Cannabis CBD Gel. Rubaxx

überzeugt nicht nur durch einen sehr hohen CBD-Gehalt. Das Gel wurde zusätzlich mit Menthol und Minzöl angereichert. Beide aktivieren die Kälterezeptoren der Haut und sorgen so für einen angenehm kühlenden Effekt. Die Konsistenz zieht schnell ein, lässt sich leicht dosieren und hinterlässt keine Rückstände.

Entwickelt nach strengen Pharmastandards

Entwickelt von einem deutschen Forscherteam, enthält Rubaxx Cannabis CBD Gel hochdosiertes, reines CBD. Der Extrakt wird aus der Sorte Cannabis sativa L. gewonnen, mittels moderner CO₂-Extraktion, die höchste Reinheit garantiert. Rubaxx Cannabis CBD Gel stammt von einem deutschen Pharmaunternehmen mit Sitz in Bayern – ein klares Signal, dass Herkunft und Qualität mehr zählen als laute Versprechen kleiner Nachahmer.

Probieren Sie es noch heute selbst aus und fragen Sie in Ihrer Apotheke gezielt nach Rubaxx Cannabis CBD Gel.

Jetzt Rubaxx CBD Gel auf rubaxx.de bestellen und bis zu 17%¹ sparen!



¹gilt beim Kauf von mehreren Packungen

Das Nr. 1* CBD GEL



Rubaxx®

