

Intimpflege – sensibel & schonend

veröffentlicht in medical Beauty Forum 2017 (6), 38-41

Die Diskussionen um das Mikrobiom der Haut haben schon lange die intimen Körperregionen erreicht. Hier zeigt sich, dass Körperhygiene und Körperpflege nicht nur Vorteile bringen, sondern zum Teil kontraproduktiv sein können. Man bzw. frau sollte daher wissen, worauf es bei der sensiblen Intimpflege ankommt.

Hohe lokale Haut- und Luftfeuchte sowie Wärme bestimmen zusammen mit Körpersekreten das Mikroklima des Intimbereichs. Die Verhältnisse werden durch mehr oder weniger enganliegende Textilien unterstützt und locken naturgemäß Mikroorganismen aller Art an. Auf diese Situation hat sich der menschliche Organismus im Laufe der Evolution eingestellt, indem er antimikrobielle Peptide (AMP) produziert, Sekrete ständig erneuert, sich mit bestimmten Mikroorganismen arrangiert und mit ihnen eine Symbiose eingeht.

Je nach Flora stellt sich dadurch ein charakteristischer, örtlich spezifischer pH-Wert ein, und nicht-residente, von außen kommende Mikroorganismen werden erfolgreich ferngehalten – ein fein abgestimmtes Gleichgewicht, das die körperliche Unversehrtheit gewährleistet.

Alle außerplanmäßigen Einflüsse von außen stellen eine Störung dar. Das gilt selbstverständlich auch für Hygiene- und Pflegepräparate mit ihren höchst unterschiedlichen Zusammensetzungen. Es ist also genau zu überlegen, welche Behandlungen mit welchen Produkten sinnvoll sind und welche besser zu unterlassen sind.¹

Männliche & weibliche Intimpflege

Anders als Männer, wo sich Hygiene und Pflege über lange Zeiträume kaum ändern, müssen sich Frauen in der Intimpflege auf die mit monatlichen Hormonschwankungen verbundene Periode sowie auf Pubertät, Schwangerschaft, Stillperiode, Klimakterium und nachfolgende Alterserscheinungen einstellen. Das ist immer wieder eine Herausforderung an die Pflege, mit der man vieles richtig und vieles falsch machen kann.

Die richtige Reinigung

Nicht immer sind Reinigungspräparate in Form von Stückseife, Flüssigseife oder Duschcreme

wirklich notwendig. Wenn sie eingesetzt werden, ist auf nicht irritierende Emulgatoren und Tenside zu achten. Auf Konservierungsstoffe der Kosmetikverordnung, unter denen man auch endokrine Disruptoren vermutet, ist im Hinblick auf die Intimflora ganz zu verzichten. Bei atopischer Haut und perianalen Barrierestörungen ist ferner darauf zu achten, dass keine oberflächenaktiven Rückfetter in den Präparaten enthalten sind. In diesen Fällen ist es besser, im Analbereich im Anschluss an die Reinigung Hautbarriere-identische Pflegestoffe in Form lamellarer Cremes oder wasserfreie Oleogele zu verwenden.

Wenn Haut oder Schleimhäute durch häufige Reinigung irritiert sind, eignen sich wie in der Babypflege auch pflanzliche Öle für die Reinigung. Mit Avocadoöl, zum Beispiel, kann man im ersten Schritt reinigen und danach auch pflegen. Das Fettsäurespektrum und die Phytosterine des Öls kommen den physiologischen Verhältnissen der Haut sehr entgegen. Bei Barrierestörungen ist das Wasser auf Härtebildner zu überprüfen, da sie mit den kutanen Fettsäuren reagieren und die Störungen durch Bildung von Calcium- und Magnesiumsalzen verstärken. Die pH-Werte der Reinigungsmittel können neutral bis schwach sauer sein. Eine spezifische Einstellung auf das saure Milieu z. B. der Vagina (pH 4) ist nicht unbedingt notwendig, da die Präparate zusammen mit Wasser sofort abgewaschen werden und die Reinigung auf die äußerlichen Geschlechtsorgane beschränkt sein sollte. Vielfach ist es möglich, die Reinigung auf warmes Wasser ohne Zusätze zu beschränken.

Die passende Pflege

Die Intimregion benötigt aufgrund der reichlich vorhandenen Talgdrüsen meist keine zusätzlichen fetthaltigen Cremes. Wenn sie dennoch notwendig erscheinen, sind wie bei der Gesichtspflege empfindlicher Haut emulgatorfreie Cremes vorzuziehen, deren Fettstoffe den natürlichen Verhältnissen der Haut angepasst sind. Auch hier sind Konservierungsstoffe kontraproduktiv. Sind in den Cremes Puffersubstanzen (Phosphate, Citrate etc.) in hö-

¹ Lautenschläger H, Die Facetten der Intimpflege – Weniger ist mehr, medical Beauty Forum 2014 (2), 35-37

herer Dosierung enthalten, sollte der pH der Präparate möglichst mit den zu behandelnden Arealen übereinstimmen. Sind nur kleine Mengen oder gar keine Puffersubstanzen enthalten, spielt der pH der Präparate nur eine untergeordnete Rolle, da die Pufferkapazität der Haut innerhalb kürzester Zeit den physiologischen pH wieder einstellt.

Im empfindlichen Analbereich können schnell einziehende Oleogele (siehe oben) auf Phosphatidylcholin-Basis hilfreich sein. Sie haben den Vorteil, auch antientzündlich zu wirken und kommen aufgrund ihrer wasserfreien Rezepturen praktisch ohne kontraproduktive Hilfsstoffe aus. Geringe Mengen Oleogel, Zäpfchen oder Avocadoöl sind wegen ihrer guten Verträglichkeit auch geeignete Gleitmittel bei Scheidentrockenheit, da sie pH und Flora der Vagina praktisch nicht beeinflussen. Sie sind allerdings nicht mit jedem Kondom verträglich. Eine kondomverträgliche Alternative sind wässrige Gele aus Xanthan (Lebensmittelzusatzstoff E 415). Das Polysaccharidpulver ergibt 2–3%ig frisch in Wasser eingeehrt (Stabmixer) ein stabiles, völlig reizfreies, geruch- und geschmackloses Gel ohne jegliche Hilfsstoffe. Die jeweils frische Zubereitung ist wichtig, um bakterielle Kontaminationen durch die Lagerung auszuschließen. Eine dritte Alternative sind konservierungsstofffreie Hyaluronsäure-Präparate, die meist durch Glycerin oder Glykole mikrobiologisch und allergenfrei stabilisiert werden.

Ergänzend ist zu beachten, dass die Pflegepräparate frei von Duftstoffen sind. Denn Duftstoffe bewirken nicht selten unerwünschte Reaktionen bei sensibler Haut. Auch mit Phthalsäurediethylester vergällter Alkohol (INCI: Alcohol denat.) hat in der Intimpflege nichts zu suchen. Ein Tipp: Wenn frau partout nicht auf erfrischende Duftstoffe verzichten möchte, dann kann sie diese pur auf die Unterbekleidung applizieren, wo sie perfekt und ohne Schaden anzurichten aufgehoben sind. Inhaltsstoffe wie Mineralwachs, Paraffine und Vaseline (Petrolatum) sind ebenfalls kontraproduktiv, da sie auf der Hautoberfläche liegen bleiben, das feucht-warme Milieu durch Senkung des transepidermalen Wasserverlustes (TEWL) verstärken und gegebenenfalls unerwünschte Hautquellungen erzeugen.

Überpflegung

Häufig resultieren Probleme aus der Vorstellung, frau müsse den Intimbereich immer klinisch sauber halten und gegebenenfalls entstehende Duftnoten im Keim ersticken. Dies führt oftmals zu Behandlungen wie Spülungen der Vagina, die nicht zielführend sind, da das natürliche Gleichgewicht nun erst recht gestört wird und das passiert, was frau vermeiden

möchte. Ein Teufelskreis entsteht, der dazu führt, dass sich fakultativ pathogene Keime vermehren, ausbreiten und in den Urogenitaltrakt eindringen.

Juckreiz, Brennen und Entzündungen sind die Folgen. Die dann auftretenden, fischähnlichen Gerüche von Aminen wie etwa Trimethylamin signalisieren ein gestörtes Mikrobiom oder sogar Infektionen. Ungeeignete, bakterizidhaltige Intimsprays, Deos, Einlagen und Hygienetücher zur Überdeckung des Körpergeruchs tun dann ihr Übriges, um Unruhe in die natürlichen Gegebenheiten zu bringen. Darüber hinaus dringen Bakterizide und Duftstoffkomponenten leicht in die ungeschützten (Schleim-)Häute ein und können allergen wirken. Besser ist es, auf die meisten dieser scheinbaren Hilfsmittel zu verzichten; sie gehören nicht in den Intimbereich. Tipp: Bei der Reinigung für unterwegs können Einmalwaschlappen, die vor dem Toilettengang angefeuchtet werden, eine große Hilfe sein.

Kleidung & Kultur

Da die Körperbetonung ein wesentlicher Bestandteil der weiblichen Ausstrahlung ist, sind viele Ratschläge hinsichtlich der Textilien eher theoretischer Natur. Nichtsdestotrotz seien einige genannt, die einfach erscheinen, aber viel bewirken: Luftdurchlässige Unterbekleidung aus Baumwolle ist geeigneter als okklusive synthetische Materialien.

Ähnliches gilt für die Nacht, die frau so oft wie möglich ohne beengende Bekleidung unter der Bettdecke verbringen sollte. Slipeinlagen aus undurchlässiger Plastikfolie sind tagsüber praktisch, aber nicht atmungsaktiv und unterstützen den Wärme- und Feuchtestau.

Nach der heute häufigen Entfernung der Schamhaare kommen die sensiblen Zonen in einen direkten, engen Kontakt mit den Textilien. Dadurch werden einerseits die Okklusivität verstärkt, andererseits die teils schützenden Sekrete aufgesaugt. Irritationen sind in der Folge nicht selten.

Orale Antibiotika-Verordnungen bei Infekten und spermizide Verhütungsmittel aller Art können den Intimbereich auch durcheinanderbringen. Wenn es zu lokalen Reizungen kommt, sind Binden besser geeignet als Tampons.

Besonders sorgfältig ist mit Reinigung & Pflege umzugehen, wenn hormonale Änderungen wie bei Pubertät, Pille, Schwangerschaft und Menopause den Stoffwechsel im Genitaltrakt beeinflussen.

Ein Tipp, wenn gestillt wird: Oleogele auf Phosphatidylcholinbasis für die Babypflege, die keinerlei kritische Komponenten enthalten, sind naturgemäß auch für die Brust geeignet.

Dr. Hans Lautenschläger