



## Weitersagen: Scheidenpilz schnell wieder im Griff!

Was können Sie neben der medikamentösen Pilzbehandlung zusätzlich gegen die Pilze unternehmen?

- Atmungsaktive Unterwäsche tragen, am besten aus Baumwolle, und diese täglich wechseln. Die Kleidung soll nicht zu eng sein.
- Nicht nur die Unterwäsche, auch Handtücher und Waschlappen nach einmaligem Gebrauch bei 60 °C waschen. Ein Wäschespüler mit Benzalkoniumchlorid (z. B. Canesten ® Hygiene Wäschespüler) befreit zuverlässig von Pilzsporen, auch bei niedrigen Waschttemperaturen bis 60°C.
- Nach dem Toilettenbesuch von „vorne“ nach „hinten“ säubern! So lässt sich das Verschleppen von Darmpilzen in die Scheide vermeiden.
- Intimbereich nicht mit herkömmlicher Seife waschen, sondern mit sanften Mitteln (z. B. Sagella®, Veladerm®) reinigen.
- Milchsäurebakterien (z. B. in Vagiflor® Vaginalzäpfchen, Kadefungin Milchsäurekur) bauen die normale Scheidenflora auf und sorgen für einen sauren pH-Wert in der Scheide. Wir empfehlen diese Behandlung im Anschluss an eine Pilztherapie oder auch zur Vorbeugung bei häufigen Infektionen.
- Eine Pilzinfektion tritt auch gehäuft bei immungeschwächten Menschen auf. Zur Stärkung Ihres Immunsystems empfehlen wir Ihnen Orthomol immun®
- Pilzinfektionen können ansteckend sein, deshalb nicht vergessen, den Partner mitzubehandeln!