



Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und
Geburtshilfe FMH

Tipps für die richtige Intimpflege

- Waschen Sie den Intimbereich nicht mit Seife, Duschgel oder Shampoo
- Benutzen Sie ein bio-aktives Reinigungs- und Pflegeprodukt
- Reinigen Sie Ihren Intimbereich nach dem Toilettengang nur von vorne nach hinten
- Wechseln Sie täglich Handtücher, Waschlappen und Unterwäsche
- Benützen Sie keine luftdichten Slipseinlagen
- Tragen Sie nachts keinen Slip
- Wechseln Sie häufig Tampons und Binden
- Verzichten Sie auf eng sitzende, synthetische Kleidung
- Ziehen Sie nasse Badesachen immer sofort aus
- Essen Sie ballaststoffreich, stärken Sie Ihr Immunsystem durch B-Vitamine und vermeiden Sie zu viel Zucker