



**ELANEE<sup>®</sup>**

*Einfach Frau Sein*



Ihr Ratgeber für Beckenbodentraining  
und Intimgesundheit

## Inhaltsverzeichnis

Seit 2004 bietet ELANEE Lösungen zu Problemen während der Schwangerschaft und Stillzeit, in den Wechseljahren und im Intimbereich an. Unsere Produkte helfen, Probleme zu erkennen, optimal zu behandeln und rechtzeitig vorzubeugen. Dabei liegen unsere Kompetenzen in den Bereichen Monatshygiene, Intimgesundheit, Beckenbodentraining sowie Schwangerschaft und Stillzeit.



Unsere Produkte sind u.a. auch in Apotheken erhältlich unter der sogenannten Pharmazentralnummer (kurz: PZN). Die Pharmazentralnummer (PZN) ist ein in Deutschland bundeseinheitlicher Identifikationsschlüssel für Arzneimittel, Medizinprodukte und sonstige apothekenübliche Produkte.

<b>Beckenbodentraining</b> .....	<b>4</b>
Der Beckenboden.....	5
Aufgaben des Beckenbodens und Ursachen einer Beckenbodenschwäche.....	6
Folgen einer Beckenbodenschwäche und Stärkung des Beckenbodens.....	7
Lösungsstufen für einen starken Beckenboden.....	8
Produktübersicht für ein effektives Beckenbodentraining.....	9
Produkte für einen starken Beckenboden .....	10
<b>Intimgesundheit</b> .....	<b>12</b>
Der weibliche Intimbereich .....	13
Beschwerden im Intimbereich – ein Überblick.....	14
Ungleichgewicht des Scheidenmilieus .....	15
Bakterielle Vaginose .....	16
Vaginalpilz.....	17
Vorzeitiger Blasensprung.....	18
Blasenentzündung und Harnwegsinfekte .....	19
Scheidentrockenheit.....	20
Sexuell übertragbare Krankheiten .....	21
Eigene Vorbeugungsmaßnahmen .....	22
Produktlösungen für einen gesunden Intimbereich .....	24
Diagnose .....	25
Behandlung .....	26
Vorbeugung .....	27



Beckenbodentraining

# Der Beckenboden

Der Beckenboden ist eine etwa handtellergroße, flache, elastische Platte aus Muskeln und Bindegewebe, die zwischen Schambein, Steißbein und den Sitzbeinhöckern sitzt. Sie wird durchbrochen von der Harnröhre, der Scheide und dem After und besteht aus drei Muskelschichten:

## A Die äußere Beckenbodenschicht (Schwellkörper- und Schließmuskelschicht)

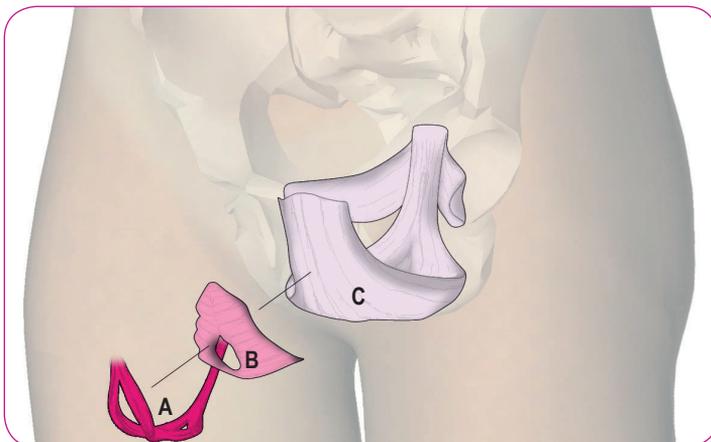
- umgibt die Harnröhre und den After wie eine Acht und
- zieht sich vom Schambein bis zum Steißbein.

## B Die mittlere Beckenbodenschicht (Diaphragma urogenitale)

- verläuft fächerförmig zwischen den Sitzhöckern im vorderen Teil des Beckens und liegt unterhalb der Blase,
- wird von der Harnröhre und der Scheide durchbrochen,
- besteht vor allem aus Bindegewebe und den zarten Harnröhrenmuskeln,
- ist für den Verschluss der Harnröhre wichtig und
- ist für die Kontraktion der Vagina - beispielsweise beim Orgasmus - von Bedeutung.

## C Die innere Beckenbodenschicht (Diaphragma pelvis)

- zieht sich vom Schambein bis zum Steißbein,
- stellt das Kraftzentrum der Körpermitte dar und
- ist besonders breit und stabil, um die Hauptlast der Organe zu tragen.



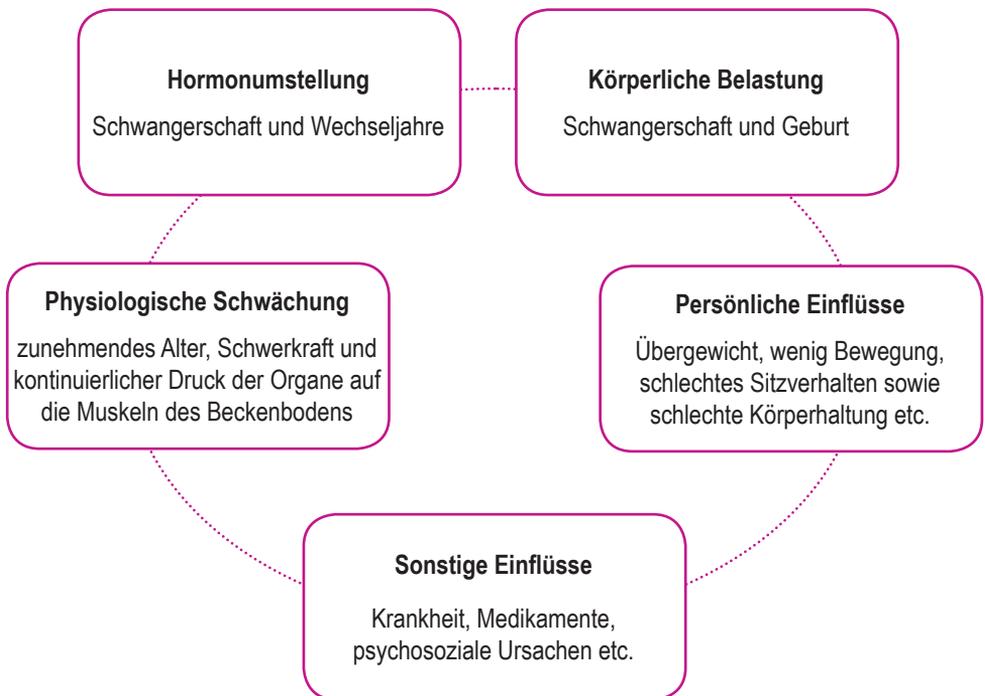
# Aufgaben des Beckenbodens

Der Beckenboden schließt den Bauchraum und die Beckenorgane von unten ab und stützt die inneren Organe im Becken und Bauchraum. Dadurch entlastet die Beckenbodenmuskulatur die Hüfte und Beine und ermöglicht eine aufrechte Haltung. Die Muskelgruppe ist auch für die Kontrolle der Blase und des Darms zuständig und sorgt dafür, dass die Schließmuskeln funktionieren und sich im richtigen Moment an- oder entspannen.

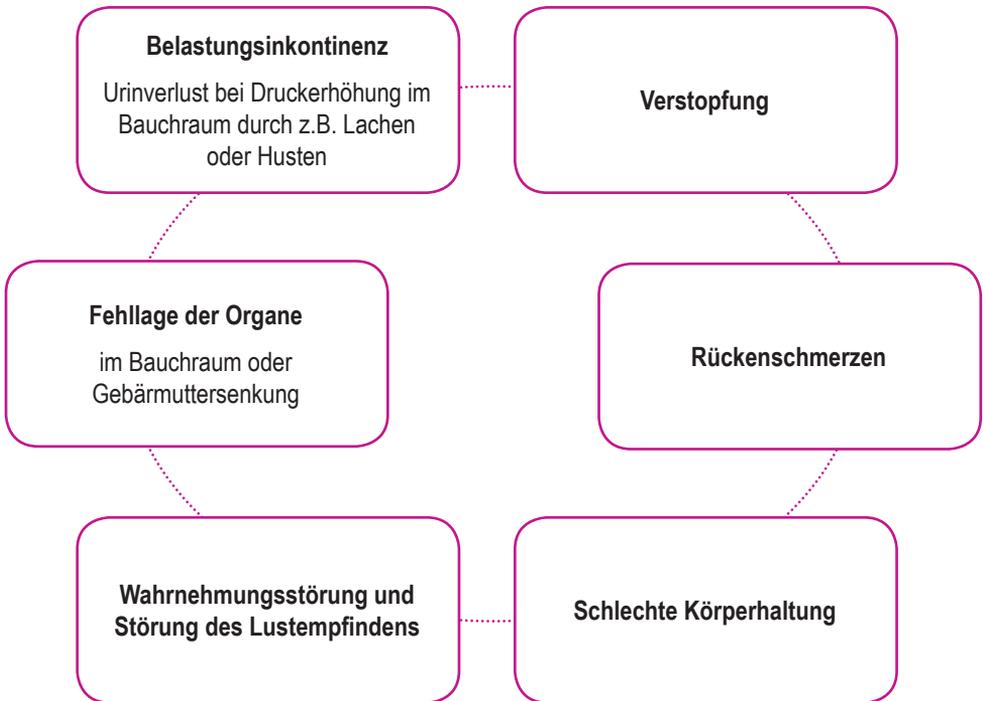
Ein Anspannen ist wichtig zur Sicherung der Harn- und Stuhlkontinenz, ein Entspannen der Muskulatur ist beim Wasserlassen, Stuhlgang, bei der Geburt und beim Geschlechtsverkehr wichtig. Bei schnell auftretenden Belastungen wie Husten, Lachen, Springen oder auch beim Tragen schwerer Lasten muss der Beckenboden reflexartig gegenhalten (sich als Reaktion auf die Druckerhöhung im Bauchraum anspannen), um einen unkontrollierten Urin- oder Stuhlverlust zu verhindern.

Eine gut trainierte, gesunde und damit besser durchblutete Beckenbodenmuskulatur kann das sexuelle Erleben intensivieren und das Lustempfinden steigern.

## Ursachen einer Beckenbodenschwäche



# Folgen einer Beckenbodenschwäche



## Stärkung des Beckenbodens und Vorbeugung

Der Beckenboden sollte regelmäßig trainiert werden, um einen Abbau der Muskulatur und somit eine ganze Reihe von unerwünschten Begleiterscheinungen zu verhindern. Auch wenn der Beckenboden nicht sichtbar ist, kann gelernt werden, die Muskeln des Beckenbodens willkürlich zu bewegen und durch ein Training gezielt zu stärken. Beckenbodentraining ist nicht nur in der Schwangerschaft, nach der Geburt und in den Wechseljahren wichtig – es ist für Frauen jeden Alters sinnvoll. Eine Frau mit starkem Beckenboden kann diesen bewusst kontrollieren und Problemen vorbeugen.

Mit dem ELANEE Beckenbodentrainingsortiment kann die Beckenbodenmuskulatur aktiv aufgebaut und trainiert werden. Mit einer Kombination aus vaginal eingeführten (invasiven) und äußerlichen (nicht-invasiven) Hilfsmitteln kann der Beckenboden ganz nebenbei im Alltag gestärkt werden - um Probleme aktiv zu verhindern und um das „Frau sein“ weiterhin genießen zu können.

Entdecken Sie die  
ELANEE Produkte  
ab Seite 9

# ELANEE Lösungsstufen für einen starken Beckenboden

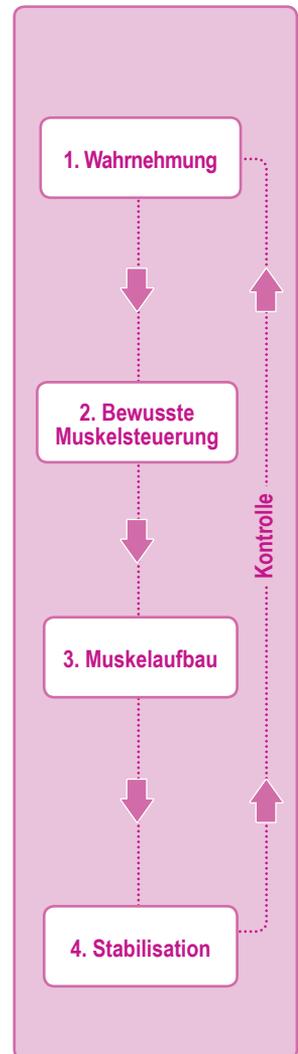
Das Konzept von ELANEE basiert auf vier Lösungsstufen. Dabei wird zuerst der Beckenboden wahrgenommen (1) und eine bewusste Steuerung (2) unabhängig von anderen Muskelgruppen angestrebt. Anschließend folgt ein kontinuierliches Training zum Muskelaufbau (3) und ein weiteres Stabilisieren (4) der Muskulatur.

Die erste Problemlösungsstufe verfolgt das Trainingsziel die Beckenbodenmuskulatur zu finden und bewusst wahrzunehmen. Das Wissen um die Muskelschichten und ihre Funktionen ermöglichen erfahrungsgemäß ein gezielteres Üben und Trainieren. Oft arbeiten unterschiedliche Muskelgruppen zusammen, um eine zielgerichtete Bewegung ausführen zu können. Die Beckenbodenmuskeln werden dabei selten bewusst angespannt und daher kaum wahrgenommen. Mit der 1. Stufe „Wahrnehmung“ sollen Sie unterscheiden lernen, welche Muskelgruppen angespannt werden und welche die Beckenbodenmuskeln sind.

Nach der Wahrnehmung und Aktivierung der Muskelgruppen gilt es, die Muskulatur bewusst zu steuern, also ein bewusstes Kontrahieren der Beckenbodenmuskulatur ohne die umliegenden Muskelgruppen (z.B. Gesäßmuskel) zu erzielen.

Bei der dritten Stufe „Muskelaufbau“ geht es darum, die Beckenbodenmuskulatur durch regelmäßiges Training zu kräftigen. Gezielte Übungen können die unterschiedlichen Muskelschichten des Beckenbodens kräftigen, ähnlich wie bei einem Hanteltraining. Das reflexartige Zusammenziehen der Beckenbodenmuskulatur und die zunehmende Steigerung der Gewichte sorgen für einen effektiven Muskelaufbau.

Wie jeder Muskel bildet sich auch die Beckenbodenmuskulatur ohne Training nach einiger Zeit wieder zurück. Um den Beckenboden zu stabilisieren und einer Belastungsinkontinenz dauerhaft entgegenzuwirken, sollte man seinen Beckenboden regelmäßig überprüfen und ein neues Training beginnen, sobald die Muskulatur schwächer geworden ist. Für die „Stabilisation“ sorgen weitere Beckenbodenübungen und der wiederkehrende Gebrauch verschiedener Trainingsmittel.



# ELANEE Produktübersicht für ein effektives Beckenbodentraining

Unsere Produkte im Bereich Beckenbodentraining bieten in vier Problemlösungsstufen ein effektives Beckenbodentraining: von der Wahrnehmung der Beckenbodenmuskulatur über die bewusste Muskelsteuerung und den Muskelaufbau bis hin zur Stabilisierung. Durch die kombinierte Anwendung der Produkte können die drei Muskelschichten des Beckenbodens stufenweise trainiert und gestärkt werden.



**Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv**

A B C



- A für das Training der äußeren Beckenbodenschicht geeignet
- B für das Training der mittleren Beckenbodenschicht geeignet
- C für das Training der inneren Beckenbodenschicht geeignet



**Beckenboden-Trainingshilfe Phase II**

A B




**Sitzkissen für Beckenbodentraining**

B C



**Pilates-Ring**

B C

Die kombinierte Anwendung mit dem ELANEE Intim-Hydrogel zum leichteren Einführen sowie zum Steigern der Trainingsintensität ist möglich.

# Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv

PZN:  
11561931

Hilfsmittelnr.:  
15.25.19.0027



## Vorteile der Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv

- Fördert das Wahrnehmen, den Aufbau und die aktive Kontrolle geschwächter Beckenbodenmuskulatur
- Set aus 4 tamponförmigen Konen mit unterschiedlichem Gewicht
- Aktives Aufbaustraining nach dem Biofeedback-Prinzip
- 2 x 10 Minuten tägliches Training ausreichend
- Inklusive Übungsheft mit Trainingsanweisungen
- In Deutschland hergestelltes Medizinprodukt
- Verordnungsfähig durch den Arzt auf Rezept
- Angenehme, glatte Oberfläche ermöglicht leichte Reinigung nach der Anwendung

# Beckenboden-Trainingshilfe Phase II

PZN:  
11561948



## Vorteile der Beckenboden-Trainingshilfe Phase II

- Passive Stimulation der Beckenbodenmuskulatur durch Vibration erzeugende Kugeln im Inneren des Vaginalkegels
- Für dauerhaftes Folgetraining bei vortrainiertem Beckenboden, um das Erschlaffen der Muskulatur zu verhindern
- Steigerung des sexuellen Lustempfindens
- Geräuschloses Training in den Alltag integrierbar
- Vaginalkegel mit anatomisch angepasster Auflagefläche und 14 Stimulationsinseln
- Hergestellt in Deutschland
- Oberfläche ermöglicht leichte Reinigung nach der Anwendung

# Sitzkissen für Beckenbodentraining



## Vorteile des Sitzkissens für Beckenbodentraining

- Trainiert die Beckenbodenmuskulatur durch instabiles Sitzen
- Verbesserte Durchblutung durch Massageeffekt der genoppten Oberfläche
- Auf jedem ungepolsterten Sitzmöbel anwendbar
- Ausführliches Übungsheft mit einzelnen Trainingsanleitungen
- Aktives Sitzen verbessert eine gesunde Körperhaltung
- Individuelle Anpassung der Luftfüllmenge durch Handpumpe

# Pilates-Ring



## Vorteile des Pilates-Rings

- Leichtes und effektives Trainingsgerät zur Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur
- Schult Koordination sowie Gleichgewicht und stabilisiert die „innere Mitte“ wie Wirbelsäule und Beckenboden
- Ermöglicht ein gezieltes Kraft- und Aufbautraining im Brust-, Schulter-, Arm-, Bauch- und Beinbereich durch Ring-Widerstand
- Ergonomisch geformte Griffe mit Kunststoffpolsterung sichern die Trainingsposition zwischen Armen und Beinen
- Mit mehrsprachigem Übungsposter



Intimgesundheit

# Der weibliche Intimbereich

## Aufbau

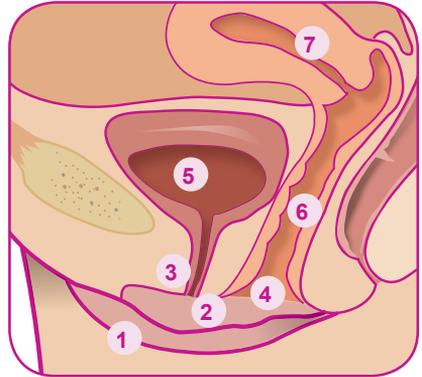
Der weibliche Intimbereich wird in einen äußeren und einen inneren Intimbereich unterteilt.

Der Äußere besteht aus:

- 1 und 2 den großen und kleinen Schamlippen
- 3 der Harnröhrenöffnung
- 4 dem Scheidenvorhof

Zum Inneren zählt:

- 5 die Harnblase
- 6 die Scheide (Vagina)
- 7 die Gebärmutter

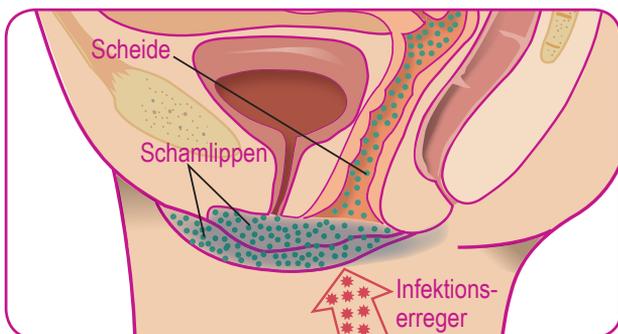


## Aufgaben

Betrachtet man die Aufgaben des Intimbereichs, dann muss dieser enorm viel „leisten“: Zum einen muss er verhindern, dass unerwünschte Erreger in die Harnröhre und die Scheide eindringen. Zum anderen muss er in den fruchtbaren Tagen dazu beitragen, dass Spermien optimale Bedingungen vorfinden. Während einer Schwangerschaft hat dann die „Verteidigung“ gegen Eindringlinge absolute Priorität.

## Funktionsweise

Idealerweise sind der äußere und der innere Intimbereich mit einer gesunden Keimflora besiedelt. Dies sind vor allem Milchsäure-Bakterien, die für einen sauren pH-Wert sorgen, den schädliche Bakterien nicht mögen und dadurch verdrängt werden. Im äußeren Intimbereich wird somit ein Säureschutzmantel im Bereich von 5,0 bis 5,5 pH erreicht. Das Scheidenmilieu (innerer Intimbereich) hat einen pH-Wert von ca. 3,8 bis 4,4. Während der Menstruation und um den Eisprung herum ist der Wert etwas höher, während der Schwangerschaft besonders niedrig.



-  Scheidenmilieu  
pH ca. 3,8 - 4,4
-  Milchsäure-Bakterien
-  Säureschutzmantel  
pH ca. 5,0 - 5,5
-  Infektionserreger

# Beschwerden im Intimbereich – ein Überblick



**Ungleichgewicht des  
Scheidenmilieus**  
(siehe Seite 15)



**Sexuell übertragbare  
Krankheiten**  
(siehe Seite 21)



**Bakterielle Vaginose**  
(siehe Seite 16)



**Scheidentrockenheit**  
(siehe Seite 20)



**Vaginalpilz**  
(siehe Seite 17)



**Blasenentzündung und  
Harnwegsinfekte**  
(siehe Seite 19)



**Vorzeitiger  
Blasensprung**  
(siehe Seite 18)

# Ungleichgewicht des Scheidenmilieus



- Symptome**
- Übelriechender grau-weißlicher Ausfluss
  - Erhöhter vaginaler pH-Wert ( $> 4,4$ )
  - Beschwerdefreiheit möglich
- Ursachen**
- Verminderung der „guten“ Milchsäure-Bakterien durch **Einnahme von Antibiotika**
  - **Übertriebene und/oder falsche Hygiene**
  - Förderung des Wachstums von Keimen durch zu **feuchte und warme Umgebung** im Intimbereich
  - **Hormonschwankungen**, z.B. durch die Anti-Baby-Pille, in der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren
  - **Erkrankungen**, z.B. Diabetes
  - Erhöhung des vaginalen pH-Werts durch **alkalische Körperflüssigkeiten**, z.B. Blut (Monatsblutung), Sperma und der Wochenfluss nach der Geburt
- Risiken/  
Konsequenzen**
- Erhöhung des Risikos einer bakteriellen Vaginose bzw. eines Vaginalpilzes
- Diagnose und  
Test**
- Ermittlung des pH-Werts mit einem dafür zugelassenen pH-Test zu Hause
- Behandlung**
- **Ziel:** Wiederherstellung eines gesunden Scheidenmilieus
  - Ansäuerung des vaginalen pH-Werts durch Milchsäure-Kur
- Vorbeugung**
- Verwendung von Milchsäure alle ein bis zwei Wochen zur Ansäuerung bei immer wieder auftretenden zu hohen pH-Werten
  - Trockenhalten des Intimbereichs und sparsame Reinigung mit saurer Intimpflege (niedriger pH-Wert)

# Bakterielle Vaginose



## Symptome

- Juckreiz oder Brennen im inneren Intimbereich
- Vermehrter Ausfluss mit fischartigem Geruch
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr und/oder Wasserlassen
- Erhöhter vaginaler pH-Wert ( $> 4,4$ )

## Ursachen

- Fehlen von **milchsäurebildenden Laktobazillen** und Ausbreitung unerwünschter (vor allem anaerober) Bakterien
- Weitere Ursachen **siehe Seite 15**
- Erhöhung des vaginalen pH-Werts durch **alkalische Körperflüssigkeiten**, z.B. Blut (Monatsblutung), Sperma und der Wochenfluss nach der Geburt

## Risiken/ Konsequenzen

- Entstehung von aufsteigenden Infektionen (Anstieg der Infektion gegen Flussrichtung des Sekrets in Richtung Gebärmutter)
- Folgeerkrankungen wie Gebärmutterentzündung, Entzündungen der Eileiter bis hin zum Abszess des Eierstocks oder des Eileiters
- Während der Schwangerschaft: vorzeitiger Blasensprung, Fehlgeburt, Frühgeburt oder Fieber während der Geburt

## Diagnose und Test

- Die Diagnose einer bakteriellen Vaginose gilt als gesichert, wenn mindestens drei der folgenden Befunde erhoben werden:
- Homogener grau-weißlicher Ausfluss
  - Erhöhter vaginaler pH-Wert ( $> 4,4$ )
  - Fischartiger Geruch des Vaginalsekrets
  - Mikroskopischer Nachweis von „clue cells“ (Schlüsselzellen) durch den Arzt

## Behandlung

- Durch einen Arzt, meist mittels einer vollständigen Analyse des Krankheitsbildes
- Miteinbeziehen des Partners bei der Behandlung zur Vermeidung einer erneuten Ansteckung
- Empfehlung einer Milchsäure-Kur zur Unterstützung

## Vorbeugung

- Schaffen eines gesunden Scheidenmilieus (z.B. mithilfe einer Milchsäure-Kur)
- Regelmäßige pH-Selbstmessung zum Erkennen einer Verschiebung des pH-Wertes (insbesondere bei einem Risiko von infektionsbedingten Fehl-/Frühgeburten)

# Vaginalpilz



## Symptome

- Juckreiz im Intimbereich
- Brennende Schmerzen (bei schweren Infektionen als Folge des Kratzens und Reibens)
- Rötungen und Schwellungen der Vagina mit flockigem, festem und im Extremfall bröckeligem, gelblichem Ausfluss
- Winzig kleine Ringe von abgeriebenen Pusteln

## Ursachen

- Infektion des Intimbereichs durch **Hefepilz** (in 90 % der Fälle Hefepilz Candida Albicans)
- Begünstigung von Infektionen durch **folgende Faktoren**:
  - Diabetes mellitus
  - Antibiotikatherapie
  - Hohe Östrogendosen
  - Übergewicht
  - Übertriebene und/oder falsche Intimpflege

## Risiken/ Konsequenzen

- Während der Schwangerschaft: Konsequenzen für Neugeborenes noch nicht abschätzbar; Nachfolgeerkrankungen des Neugeborenen, wie Windelsoor und Mundsoor möglich

## Diagnose und Test

- Erregernachweis aus mikroskopischem Bild und/oder durch kulturelle Anzucht in der Frauenarztpraxis
- Verwendung eines vaginalen pH-Selbsttests und Interpretation der Ergebnisse im Zusammenhang mit den eigenen Symptomen

## Behandlung

- Therapie nicht immer notwendig (abhängig von der Schwere der Erkrankung)
- Verschreibung eines geeigneten Mittels vom Arzt (vor allem bei Beschwerden und während der Schwangerschaft)
- Unterstützung des natürlichen Gleichgewichts der Vaginalflora mit einem Milchsäure-Produkt

## Vorbeugung

- Richtige Intimhygiene
- Weitere Vorbeugemaßnahmen **ab Seite 22**

# Vorzeitiger Blasensprung



## Symptome

- Abgang von Fruchtwasser
- Erhöhter vaginaler pH-Wert (6,5 – 7)

Achtung Verwechslungsgefahr:  
Urin hat einen pH-Wert zwischen  
4,8 und 7,6

Folgende weitere Symptome treten nur selten auf:

- Vorzeitige Wehen
- Fieber
- Vermehrter Ausfluss

## Ursachen

- **Erhöhter Innendruck** oder eine **Auflockerung der Eihäute**
- **Angst** und **Stress-Situationen**
- **Gewebliche Veränderungen** des Muttermunds während der Schwangerschaft

## Risiken/ Konsequenzen

- Aufhalten der Geburt nicht mehr möglich (nur hinauszögern abhängig von Schwangerschaftswoche und Zustand des Kindes)
- Änderung der Flora bis hin zu einer Entzündung der Eihäute (schnell bei gestörtem und langsam bei gesundem Scheidenmilieu)

## Diagnose und Test

- Ermittlung des vaginalen pH-Werts mit einem dafür zugelassenen pH-Test zu Hause

## Behandlung

- Eigenbehandlung nicht mehr möglich
- Sofortiges Aufsuchen eines Arztes notwendig

## Vorbeugung

- Verhinderung von Vaginosen durch Schaffen eines gesunden Scheidenmilieus (z.B. mithilfe einer Milchsäure-Kur)
- Richtige Pflege des äußeren Intimbereiches

# Blasenentzündung und Harnwegsinfekte



## Symptome

- Unkomplizierte Infektion:
  - Brennen oder Schmerzen beim Wasserlassen
  - Häufiger Harndrang (besonders nachts)
  - Urinverlust (Bonjour-Tröpfchen)
  - Beschwerdefreiheit möglich
- Komplizierte Infektion:
  - Entzündung steigt bis zum Nierenbereich und verursacht eine Nieren- oder Nierenbeckenentzündung
  - Flankenschmerzen
  - Blut im Urin
  - hohes Fieber, Übelkeit, Erbrechen und Schüttelfrost

## Ursachen

- Begünstigung einer Blasenentzündung durch **folgende Faktoren**:
  - Hormonwechsel in der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren
  - Unterkühlung
  - Stress
  - Sexuelle Aktivität
  - Verwendung von Scheidenspülungen und chemischen Verhütungsmitteln
  - Störungen des Scheidenmilieus
  - Diabetes mellitus
  - Antibiotika

## Risiken/ Konsequenzen

- Entwicklung einer komplizierten Harnwegsinfektion aus einer unkomplizierten Blasenentzündung (bis zum Nierenversagen)
- Während der Schwangerschaft: Frühgeburten und Entwicklungsstörungen des Kindes

## Diagnose und Test

- Urin-Teststreifen zum Nachweis von Entzündungsparametern und Bakterien
- Anlegen einer Urinkultur durch einen Arzt (erforderlich bei komplizierten und wiederkehrenden Entzündungen)

## Behandlung

- Meist kurzzeitige Antibiotika-Therapie notwendig
- Komplizierte Infektionen: langandauernde Therapie mit Aufenthalt im Krankenhaus
- Ausreichend Flüssigkeitsaufnahme

## Vorbeugung

- Sorgfältige Intimhygiene (siehe ab **Seite 22**)
- Ausreichend Flüssigkeitsaufnahme
- Während der Schwangerschaft: regelmäßige Kontrolle des Urins auf Leukozyten und Nitrit zur frühzeitigen Erkennung und Behandlung von erhöhten Bakterienzahlen sinnvoll (Durchführung im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen)

# Scheidentrockenheit



## Symptome

- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr ggf. mit leichten Blutungen
- Brennen und Juckreiz im Intimbereich
- Brennen beim Wasserlassen

## Ursachen

- **Niedriger Östrogenspiegel** - oft während der Wechseljahre, der Stillzeit oder nach Entfernung der Eierstöcke
- **Psychische Probleme, Stress**
- **Übertriebene Intimhygiene**

## Risiken/ Konsequenzen

- Auf Dauer porösere und verletzlichere Schleimhäute
- Steigendes Risiko für Infektionen mit Pilzen und Bakterien
- Häufigeres Auftreten von Blasenentzündungen

## Diagnose und Test

- Deutlich verringerter bis kaum vorhandener vaginaler Ausfluss
- Erhöhter vaginaler pH-Wert ( $> 4,4$ )
- Ermittlung des pH-Werts mit einem dafür zugelassenen pH-Test zuhause
- Ursachenfindung bei geringem Östrogenspiegel durch einen Arzt

## Behandlung

- Behebung der Ursachen des Östrogenmangels
- Leichte, vorübergehende Fälle: Gleitmittel auf Wasserbasis
- Produkte mit Milchsäure oder Milchsäure-Kur zur Wiederherstellung des natürlichen pH-Werts
- Verzicht auf übertriebene Hygiene mit Seife oder aggressiven Produkten

## Vorbeugung

- Sorgfältige Intimhygiene (siehe ab Seite 22)
- Regelmäßige Kontrolle des pH-Werts
- Vorbeugende Milchsäure-Kur

# Sexuell übertragbare Krankheiten



## Viral verursachte Krankheiten

HIV-Infektion und Aids  
Hepatitis B  
Herpes  
HPV-Genitalwarzen

## Bakteriell verursachte Krankheiten

Syphilis  
Gonorrhö (Tripper)  
Chlamydien-Infektion

## Ein- und mehrzellige Parasiten

Pilz-Infektion  
Trichomonaden-Infektion  
Krätze

## Schutz

- Sicherster Schutz: Kondom

*Achtung: Kondome können nicht die ungeschützte Haut des äußeren Intimbereichs vor Infektionen schützen.*

## Informationen

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA):  
[www.bzga.de/themenschwerpunkte/hiv-sti-praevention/](http://www.bzga.de/themenschwerpunkte/hiv-sti-praevention/)

## Wann sollten Sie unbedingt zum Arzt gehen?

- Wenn Sie die Beschwerden zum ersten Mal haben
- Wenn ein Medikament nicht innerhalb von drei Tagen wirkt
- Wenn zusätzliches Fieber und/oder Bauchschmerzen auftreten
- Wenn Sie schwanger sind

## Eigene Vorbeugung

Störungen im äußeren Intimbereich können sich auf das Scheidenmilieu auswirken und umgekehrt. Daher ist  
Einige Tipps finden Sie in der folgenden Tabelle:

	Möglichst vermeiden 
<b>Toilettengang</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grobes Toilettenpapier mit hohem Holzfaseranteil</li> <li>• Falsche Wischtechnik: von hinten nach vorne</li> </ul>
<b>Slip-Einlagen, Tampons und Binden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slip-Einlagen aus synthetischem Material und Kunststoff-Folie mit Duftstoffen</li> <li>• Tampons außerhalb der Regelblutung verwenden (trocknen Schleimhäute aus)</li> </ul>
<b>Bekleidung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slips aus Kunstfasern</li> <li>• String-Tanga</li> <li>• Hosen ohne Unterwäsche</li> <li>• Enge Hosen</li> <li>• Nylon-Strumpfhosen</li> </ul>
<b>Waschlappen und Handtücher</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholte Verwendung des selben Waschlappens</li> <li>• Gemeinsame Verwendung von Waschlappen und Handtüchern mit dem Partner</li> </ul>
<b>Intimpflege</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rasur oder Haarentfernung bei Neigung zu einwachsenden Haaren</li> <li>• Enthaarungscremes</li> <li>• Trockenrasur, Elektrorasur, Epilieren, Wachsen</li> <li>• Verwendung gebrauchter Klingen von anderen Personen</li> <li>• Alkalische Seifen und Duschgele mit aggressiven Waschsubstanzen</li> <li>• Mehrfach am Tag waschen, Scheidenspülungen, Intimsprays</li> </ul>
<b>Sexueller Kontakt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wechsel von Anal- und Vaginalverkehr</li> <li>• Ungeschützter Verkehr mit wechselnden Partnern</li> </ul>

# ungsmaßnahmen

er ist es wichtig, den äußeren Intimbereich richtig zu pflegen und vor schädlichen Einflüssen zu schützen.

## Richtiges Verhalten



- Weiches, hautfreundliches Toilettenpapier
- Richtige Wischtechnik: von vorne nach hinten
- Slip-Einlagen ohne Duft und Kunststoff-Folie, aber mit hohem Zellstoffanteil
- Häufiges Wechseln von Tampons (3-6 Stunden in den ersten 2 Tagen, danach alle 4-8 Stunden)
- Baumwollslips (Wäsche bei 60 °C)
- Tägliches Wechseln der Slips
- Bequeme Hosen
- Strumpfhosen aus Baumwolle
- Reinigung des Intimbereichs mit Händen oder Einmalwaschlappen, Verwendung frischer Baumwoll-Waschlappen
- Gründliches Abtrocknen
- Waschen von Textilien bei mind. 60 °C
- Nassrasur, vorher Einschäumen, Rasur in Wuchsrichtung
- Verwendung frischer Klingen, gründliches Abspülen, Abtrocknen und Eincremen
- Verwendung spezieller milder Intimwaschlotionen (z.B. ELANEE 3,8 pH Intim-Waschschaum)
- Ein- bis zweimal tägliches Waschen
- Schutz und Pflege gereizter Haut mit Creme (z.B. ELANEE Intim-Pflegecreme)
- Ausschließliche Reinigung des äußeren Intimbereichs (Selbstreinigungsfunktion der Scheide)
- Befeuchtung der Schleimhäute mit einem Intim-Hydrogel bei vaginaler Trockenheit
- Beachtung der Intimhygiene des Partners
- Zeitnaher Toilettengang zur Selbstreinigung nach sexuellem Kontakt

# ELANEE Produktlösungen für einen gesunden Intimbereich

Das **Intimgesundheits-Sortiment von ELANEE** bietet neben Produkten zur Bestimmung des vaginalen pH-Wertes und Erkennung bakterieller Infektionen, auch einen Urin-Kontrolltest sowie Produkte zur Vorbeugung und Stabilisierung des vaginalen pH-Wertes.



**Diagnose**  
(ab Seite 25)



**Behandlung**  
(ab Seite 26)



**Vorbeugung**  
(ab Seite 27)





## Diagnose

PZN:  
11561960

### Vaginaler pH-Selbsttest



#### Vorteile des Vaginalen pH-Selbsttests

- Schnelle und hygienische Messung des vaginalen pH-Wertes
- Unterstützung bei der Früherkennung bakterieller Vaginalinfektionen
- Hilfe bei der Vorbeugung von Frühgeburten
- Einfache Anwendung für zu Hause
- Einzeln verpackte Vaginalapplikatoren
- Farbskala auf jeder Einzelverpackung zum direkten Abgleich
- Ergebnis sofort ablesbar
- Ergebnishistorie im Testtagebuch möglich



PZN:  
13352367

### Urin-Kontrolltest<sup>5</sup>



#### Vorteile des Urin-Kontrolltests<sup>5</sup>

- Schnelle und hygienische Messung von wichtigen Parametern im Urin
- Zur Erkennung von Harnwegsinfekten, Erkrankungen der Nieren und Diabetes („Zuckerkrankheit“)
- Einfache Anwendung für zu Hause
- Direkter Abgleich des Testergebnisses durch aufgedruckte Farbpalette
- Ausführliche Ergebnisinterpretation in der Gebrauchsanweisung
- Testergebnis bereits nach 1 - 2 Minuten sichtbar
- Keine Wartezeiten beim Arzt





## Behandlung

PZN:  
13748711



### Milchsäure-Kur

#### Vorteile der Milchsäure-Kur

- Zur Stabilisierung und Aufrechterhaltung einer gesunden Scheidenflora
- Zur Linderung vaginaler Beschwerden und Verhinderung wiederkehrender Vaginosen
- Zur Unterstützung eines gesunden Scheidenmilieus durch Milchsäure
- 7 Tage-Kur mit Applikatoren zur Selbstanwendung für zu Hause
- In Deutschland hergestelltes Medizinprodukt



PZN:  
11561954



### Intim-Hydrogel

#### Vorteile des Intim-Hydrogels

- Zum leichteren Einführen der Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv und Phase II
- Für Intimverkehr mit Latexkondomen geeignet
- Zur Damm-Massage geeignet
- Medizinisches Gleitgel mit Zusatz von pflegendem Panthenol
- Geruchs- und geschmacksneutral
- Wasserlöslich und fettfrei
- Optimale Dosierbarkeit durch praktischen Airless-Spender
- In Deutschland hergestelltes Medizinprodukt



## Vorbeugung

PZN:  
14348988



### Intim-Pflegecreme

#### Vorteile der Intim-Pflegecreme

- Besondere Pflegeformel für trockene und gereizte Haut im äußeren Intimbereich
- Versorgung der Haut mit Feuchtigkeit
- Bildung eines Schutzfilms vor natürlichen Einflüssen wie Nässe
- Mit regenerierendem Panthenol und pflegenden Ölen wie Avocado- und Wiesenschamkraut-Öl
- Anwendung auch während der Schwangerschaft und Menstruation möglich
- Hergestellt in Deutschland

### 3,8 pH Intim-Waschschaum

PZN:  
13352350



#### Vorteile des 3,8 pH Intim-Waschschaums

- Sanfter Reinigungsschaum mit einem pH-Wert von 3,8
- Unterstützung eines gesunden Scheidenmilieus durch Milchsäure
- Extrem sparsame Anwendung durch Schaumspender
- Anwendung auch während der Schwangerschaft und Menstruation möglich
- Handliche Verpackung auch für unterwegs geeignet
- Schutzkappe für Transport
- Hergestellt in Deutschland





**ELANEE®**

*Einfach Frau Sein*

Lernen Sie  
unser Sortiment  
„Monatshygiene“  
kennen!



IB-015-03, Version: 2022-07

GRÜNSPECHT Naturprodukte GmbH  
Produktbereich ELANEE  
Münchener Str. 21  
85123 Karlskron, Germany

Tel.: 08450/68033-00  
Fax: 08450/68033-10  
post@elanee.de  
www.elanee.de

