



„Meine tägliche
Feuchtigkeitspflege
für entspannten Sex.“

*Informationen und Tipps
rund um das Thema Scheidentrockenheit*

A close-up photograph of two women with blonde hair, smiling warmly at the camera. The woman on the left is wearing a light purple shirt, and the woman on the right is wearing a light blue shirt. The background is bright and out of focus.

Scheidentrockenheit ist ein Thema über das kaum eine Frau gerne spricht - obwohl etwa jede fünfte Frau davon betroffen ist, ab dem 45. Lebensjahr sogar fast jede Zweite.

Ein häufiger Grund für Scheidentrockenheit ist ein sinkender Östrogenspiegel in den Wechseljahren. Auch hormonelle Schwankungen während der Schwangerschaft oder Östrogenmangel bei Einnahme einer Antibabypille können dazu führen. Weitere mögliche Ursachen für Scheidentrockenheit sind seelischer und körperlicher Stress oder bestimmte Erkrankungen.

Scheidentrockenheit muss kein Tabu sein!

Damit verbundene Beschwerden bedeuten oft in der Folge eine seelische Belastung und schränken die Lebensqualität betroffener Frauen ein. Denn das Empfinden von Trockenheit wird meist begleitet von Brennen, Juckreiz und Schmerzen in der Scheide, des Scheideneingangs und im äußeren Intimbereich. Auch der Geschlechtsverkehr kann als unangenehm oder schmerzhaft empfunden werden.

Zurück zur Lebensqualität

Gegen das häufige Problem der Scheidentrockenheit finden Sie wirksame Abhilfe in Ihrer Apotheke. Sprechen Sie daher das erfahrene Fachpersonal an! Das richtige rezeptfreie Präparat aus Ihrer Apotheke kann die Feuchtigkeit der Scheide schnell regulieren und Ihr Wohlbefinden wiederherstellen. Wichtige Informationen und Tipps finden Sie auch in dieser Broschüre.



Wechselhafte Zeiten

Müde bereitet Elke (52) das gemeinsame Frühstück mit ihrem Mann zu. In der Nacht wachte sie wieder mehrmals auf, geplagt von Hitzewallungen und Unruhe. Bisher hatte sich der „Wechsel“ eigentlich recht gut ertragen lassen und die Beschwerden waren aushaltbar. Sie ist überzeugt auch ohne Hormonersatz die Wechseljahre zu überstehen. Doch seit einigen Wochen verspürt sie zudem ein Brennen und Jucken im Intimbereich. Elke und ihr Mann hatten bisher ein aktives Sexualleben – für beide ein wichtiger Teil ihrer langjährigen Ehe. Elke will trotz der Wechseljahre noch ganz Frau bleiben. Die zunehmende Scheidentrockenheit macht ihr nun Sorgen.

Viele Frauen leiden unter der hormonellen Umstellung der Wechseljahre. Hitzewallungen, Nervosität oder Schlafprobleme können das tägliche Leben und die Leistungsfähigkeit belasten. Bei zusätzlichen Beschwerden durch Scheidentrockenheit steigt der Leidensdruck weiter an, denn diese Symptome belasten nicht nur sie selbst, sondern auch ein ausgefülltes partnerschaftliches Leben.

Ein Kind verändert alles

Britta (29) ist im 4. Monat schwanger. Gemeinsam mit ihrem Mann freut sie sich riesig auf ihr erstes Kind. Bis auf anfängliche Müdigkeit verlief ihre Schwangerschaft bisher ohne Komplikationen. Jetzt aber empfindet sie Juckreiz, Trockenheit und häufig ein unangenehmes Brennen im Intimbereich.

Auch verspürte Britta kürzlich erstmalig Schmerzen während des Geschlechtsverkehrs. Ihr Gynäkologe erklärte ihr, dass Hormonumstellungen in der Schwangerschaft und auch während des Stillens oftmals zu einer Scheidentrockenheit führen und folglich zu den unangenehmen Beschwerden wie bei Britta.



Da es in der Schwangerschaft und Stillzeit zu Schwankungen im Östrogenspiegel kommt, kann Scheidentrockenheit auch in dieser Zeit zu einem belastenden Thema für Betroffene werden.

Auslöser Pille

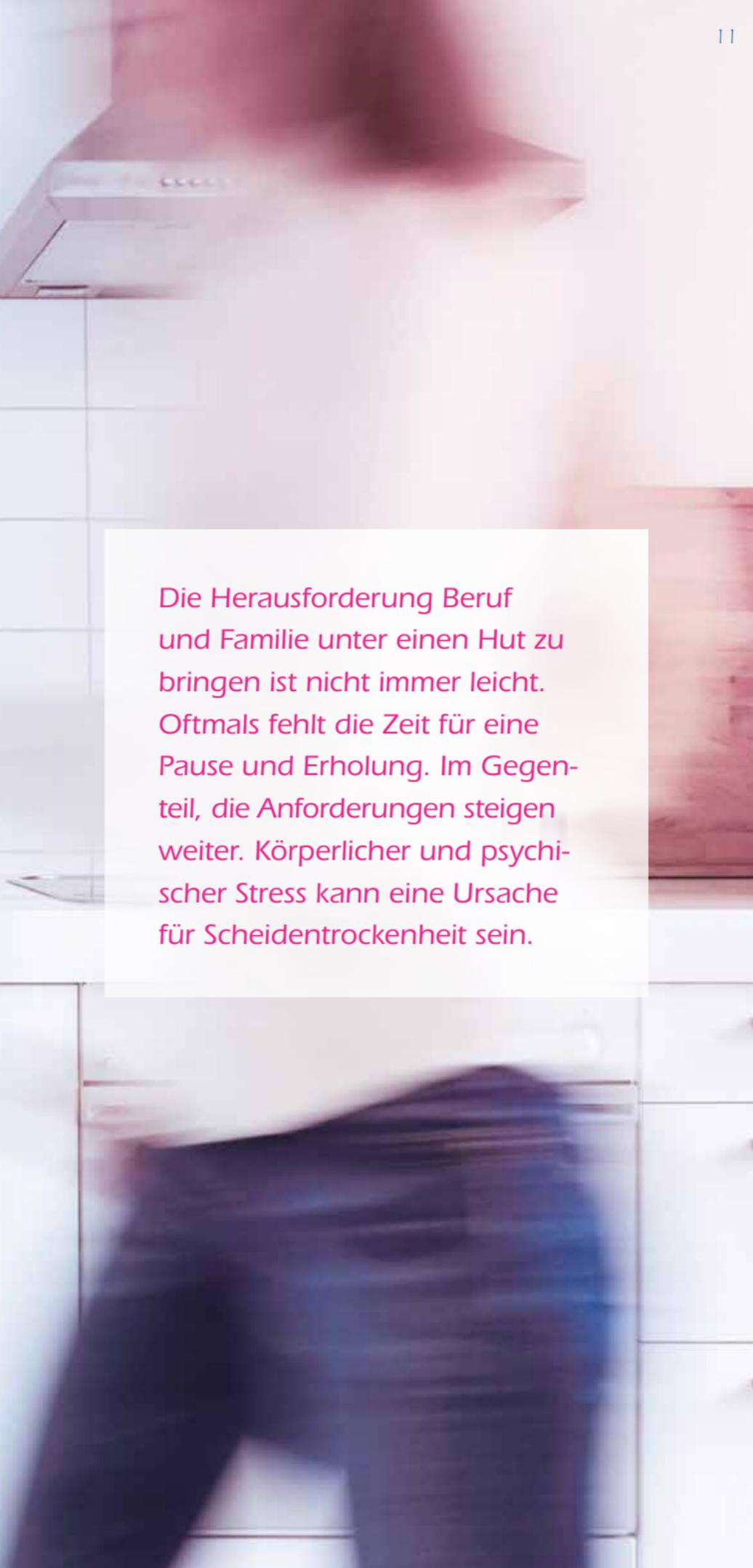
Anna (26) steht am Anfang ihrer beruflichen Karriere in einer Personalberatung. Sie lebt in einer erfüllten Beziehung mit ihrem Freund Tim. Beide sind sich einig: Erst einmal noch einige Jahre das Leben und die Zweisamkeit genießen, bevor sie an Heirat und Familienplanung denken. Anna nimmt wie viele junge Frauen die Pille zur Verhütung einer Schwangerschaft. Bisher vertrug sie die Pille gut, doch zunehmend plagt sie nun ein Brennen und Juckreiz im Intimbereich. Erst vermutete sie eine Infektion. Dann erfuhr sie, dass sie unter anderem durch die Einnahme der Pille unter Scheidentrockenheit leidet. Als junge, aktive Frau belastet dies Anna sehr.



Für eine aktive Familienplanung ist die Einnahme der Pille eine einfache und sichere Methode, die viele junge Frauen wählen. Die Einnahme bestimmter Antibabypillen kann zu einem Östrogenmangel in der Scheide führen, so dass diese weniger Feuchtigkeit produziert.

Alltagsstress

Claudia (36) arbeitet vormittags im Sekretariat der Schule ihrer beiden Töchter. Mittags nimmt sie die Kinder mit, um zu Hause ein schnelles Mittagessen zuzubereiten. Danach muss erst einmal der Hund Gassi geführt werden, bevor das Programm mit Hausaufgaben, Sport und Musik weitergeht. Dazwischen heißt es schnell einkaufen, den Haushalt machen, die Kinder ins Bett bringen, den nächsten Tag planen und dann endlich durchatmen – ein typischer Tagesablauf einer modernen ‚Multitaskerin‘. Während ihr Mann sich schon auf die Zweisamkeit am Abend freut, fühlt sich Claudia einfach nur geschafft. Zudem leidet sie in letzter Zeit verstärkt unter Scheidentrockenheit, was sich auch negativ auf ihre sexuelle Lust auswirkt.



Die Herausforderung Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen ist nicht immer leicht. Oftmals fehlt die Zeit für eine Pause und Erholung. Im Gegenteil, die Anforderungen steigen weiter. Körperlicher und psychischer Stress kann eine Ursache für Scheidentrockenheit sein.

Wie kommt es zu Scheidentrockenheit?

Bei Scheidentrockenheit produziert die Scheide der Frau nicht mehr ausreichend Feuchtigkeit. Als typische Symptome kennen betroffene Frauen vor allem ein Gefühl von Trockenheit, Juckreiz und Brennen bis hin zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr.

Hormonelle Schwankungen als häufigste Ursache

Oftmals ist Scheidentrockenheit ein hormonell bedingtes Problem in den Wechseljahren, wenn der Östrogenspiegel natürlicherweise sinkt. Es kommt zu einer Geweberückbildung der Scheidenschleimhaut, sie wird dünner und verliert an Elastizität. Gleichzeitig ist sie damit verletzlicher und bildet weniger Scheidensekret.

Das Sekret wird vom Gebärmutterhals und der Schleimhaut der Scheide abgesondert. Es erhält das gesund feuchte, leicht saure (pH-Wert <4,5) Milieu der Scheide und bietet natürlichen Schutz vor Krankheitserregern. Mit den Wechseljahren vermindert sich die Sekretbildung, wodurch es zu Scheidentrockenheit, sowie Empfindlichkeit gegen Reibung kommt. Zudem erhöht sich das Risiko für Infektionen.

Ebenso können vorübergehende hormonelle Schwankungen während der Schwangerschaft und Stillzeit oder nach Operationen an Gebärmutter oder Eierstöcken zu Scheidentrockenheit führen. Auch die Einnahme bestimmter Antibabypillen kann einen Östrogenmangel in der Scheide und somit eine geringere Feuchtigkeitsbildung bedingen.

Belastungen

Seele und Körper sind eng miteinander verbunden. Leiden Frauen unter akuten Belastungssituationen, dauerhaftem körperlichen oder seelischen Stress, Nervosität oder Ängsten, kann dies zu Unlust und Scheidentrockenheit führen.

Übertriebene Hygiene

Auch eine falsche oder übertriebene Hygiene mit aggressiven Reinigungssubstanzen, die das natürliche Gleichgewicht der Vaginalflora stören, kann die Feuchtigkeit im Intimbereich vermindern.

Krankheit

Bestimmte chronische Erkrankungen fördern Trockenheit im Intimbereich. Diabetes mellitus oder ein schlecht eingestellter Bluthochdruck beeinträchtigen die gesunde Funktion von Gefäßen und Durchblutung und können die natürliche Produktion des Scheidensekrets reduzieren. Daneben können Endometriose, Autoimmunerkrankungen oder Nebenwirkungen einer Antihormontherapie bei einer Krebserkrankung eine Scheidentrockenheit zur Folge haben.

Lactofem® FeuchtCreme

Pflegende Vaginalcreme bei Scheidentrockenheit

Lactofem® FeuchtCreme ist eine weiße, geschmeidige Creme mit hohem Wassergehalt. Anders als wässrige Gele enthält sie zusätzlich pflegende Lipide, die die Haut geschmeidig halten. Sie wurde speziell für die Anwendung bei Scheidentrockenheit entwickelt.

Wann sollten Sie Lactofem® FeuchtCreme anwenden?

Zur Linderung und Vorbeugung von Beschwerden durch Trockenheit in der Scheide und im äußeren Intimbereich wie

- Trockenheitsgefühl
- Brennen
- Juckreiz

TIPP: Lactofem® FeuchtCreme erleichtert den Geschlechtsverkehr und kann auch als pflegende Alternative zu üblichen Gleitgelen angewendet werden.



Lactofem[®]
Feucht Creme

Pflegende Vaginalcreme bei Scheidentrockenheit

- Pflegt die Scheide und hält sie geschmeidig
- Spendet Feuchtigkeit
- Hormonfrei

Lactofem® FeuchtCreme

- befeuchtet und pflegt die Haut in der Scheide und im äußeren Intimbereich
- lindert Symptome wie Trockenheitsgefühl, Brennen und Jucken
- enthält keine Hormone
- ist frei von Farb-, Duftstoffen und Silikonen
- auch während der Schwangerschaft geeignet

*Exklusiv
in Ihrer
Apotheke*



Lactofem® FeuchtCreme ist in zwei Packungsgrößen (25 g / 50 g) jeweils mit Applikator freiverkäuflich in Ihrer Apotheke erhältlich.

Was macht Lactofem® FeuchtCreme so besonders?

Der **hohe Wassergehalt** der Creme sorgt dafür, dass der Haut im Bereich der Scheide und des äußeren Intimbereichs Feuchtigkeit zugeführt wird.

Ihre **pfllegenden Lipide (Fette)** halten die Haut geschmeidig.

Durch den Zusatz von **Milchsäure** ist die Creme auf einen pH-Wert von 4,4 eingestellt und unterstützt damit die Erhaltung des natürlichen pH-Wertes der Scheide.

Da sie **keine Hormone** (z.B. Östrogene) enthält, kann sie auch zusammen mit einer Hormonersatztherapie oder im Wechsel mit hormonhaltigen Vaginalcremes oder Vaginalzäpfchen angewandt werden.

TIPP: Die regelmäßige Anwendung von Lactofem® FeuchtCreme kann dazu beitragen, Reizungen und Entzündungen in der Scheide und im äußeren Intimbereich vorzubeugen und somit die Scheidengesundheit zu fördern.

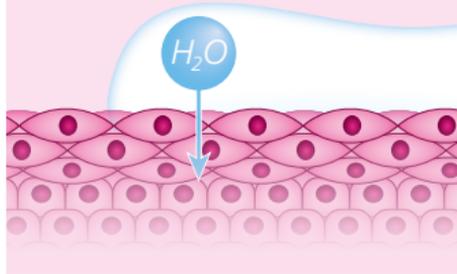
Wie wirkt Lactofem® FeuchtCreme?

Lactofem® FeuchtCreme wird angewendet zur Linderung und Vorbeugung von Beschwerden durch Trockenheit in der Scheide und im äußeren Intimbereich, denn...



Lactofem® FeuchtCreme...

spendet Feuchtigkeit durch hohen Wassergehalt



Wie wenden Sie Lactofem® FeuchtCreme an?

Lactofem® FeuchtCreme wird zur Linderung von Beschwerden durch Scheidentrockenheit (Trockenheitsgefühl, Brennen, Juckreiz oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr) in der Scheide (mit Applikator) und auf der Haut des äußeren Intimbereichs (ohne Applikator) angewendet.

Anwendung ohne Applikator

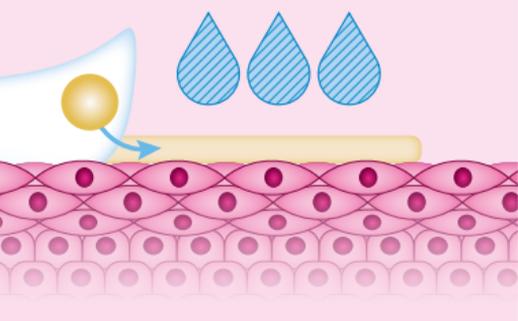
Bei Beschwerden am Scheideneingang und im äußeren Intimbereich wird die Creme je nach Bedarf, auch mehrmals täglich, mit einem gereinigten Finger aufgetragen und verteilt. Hierfür reicht ein Cremestrang von ca. 0,5 cm Länge aus.

Anwendung mit Applikator

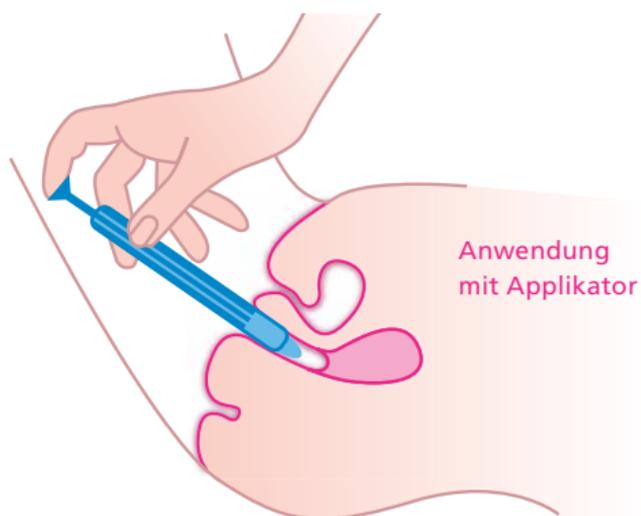
Mit Hilfe des beiliegenden Applikators kann Lactofem® FeuchtCreme direkt in die Scheide eingeführt werden. Erleichtert wird das Ein-

frei von
Hormonen, Duft-
und Farbstoffen,
Silikonen

Enthaltene Lipide pflegen
die Haut



führen durch Auftragen einer geringen Menge Creme im Bereich des Scheideneingangs. Nach Befüllung mit ca. 2,5 g der Creme wird der Applikator entweder in Rückenlage mit angewinkelten Beinen oder im Stehen möglichst tief in die Scheide eingeführt und durch Druck auf den Stößel die Creme in die Scheide eingebracht.



Wichtiger Hinweis für Schwangere:

Lactofem® FeuchtCreme kann auch in der Schwangerschaft verwendet werden. Allerdings sollte dann aus Sicherheitsgründen auf den Applikator verzichtet werden. Stattdessen kann, wie bei der äußeren Anwendung, ein Cremestrang von ca. 2 cm Länge mittels eines sauberen Fingers in die Scheide eingeführt werden.

Weitere Anwendungshinweise:

- Die Anwendung von Lactofem® Feucht-Creme sollte einmal täglich, vorzugsweise abends vor dem Zubettgehen erfolgen.
- Bei Beschwerden im Scheideneingang und im äußeren Intimbereich kann die Creme je nach Bedarf auch mehrmals täglich aufgetragen werden. Nach Besserung der Beschwerden kann die Anwendungshäufigkeit nach Bedarf herabgesetzt werden.
- Bei guter Verträglichkeit kann Lactofem® FeuchtCreme auch über einen längeren Zeitraum angewendet werden.

- Lactofem® FeuchtCreme ist auch während der Menstruation verwendbar.
- Lactofem® FeuchtCreme ist frei von Hormonen und kann deshalb auch zusammen mit einer Hormonersatztherapie oder im Wechsel mit hormonhaltigen Vaginalcremes oder Vaginalzäpfchen angewendet werden.

Lactofem® FeuchtCreme darf nicht angewendet werden:

- ***bei bekannter Allergie oder Überempfindlichkeit gegenüber einem Inhaltsstoff.***
- ***bei Vorliegen einer Scheideninfektion (z.B. Scheidenpilz).***
- ***unmittelbar nach der Entbindung.***

Die gleichzeitige Anwendung von Lactofem® FeuchtCreme und Kondomen sollte nicht erfolgen. Ob und inwieweit die Creme die Wirkung von vaginalen Verhütungsmitteln beeinträchtigen kann, ist nicht bekannt. Lactofem® FeuchtCreme enthält keinen Wirkstoff, der Spermien abtötet, und schützt deshalb nicht vor ungewollter Schwangerschaft.



Check-up – Erkennen Sie sich wieder?

- Durchleben Sie gerade die Wechseljahre oder haben Sie diese bereits hinter sich? Ja | Nein
- Sind Sie häufig gestresst und sind abends müde und abgespannt? Ja | Nein
- Nehmen Sie die Pille? Ja | Nein
- Sind Sie schwanger oder stillen Sie? Ja | Nein
- Haben Sie häufig oder zunehmend das Gefühl, Ihre Scheide wäre zu trocken? Ja | Nein
- Haben Sie das Gefühl von Brennen in der Scheide oder im äußeren Intimbereich? Ja | Nein
- Tritt Juckreiz in der Scheide oder im äußeren Intimbereich auf? Ja | Nein
- Bereitet Ihnen der Geschlechtsverkehr manchmal Schmerzen? Ja | Nein

Wenn Sie eine oder mehrere Fragen mit einem „ja“ beantwortet haben, könnten Ihre Beschwerden durch Scheidentrockenheit hervorgerufen sein.

Was können Sie noch für sich tun?

Keine übertriebene Intimhygiene. Einmal tägliches Waschen des äußeren Intimbereichs mit lauwarmem Wasser oder mit hautneutraler, sanfter Waschlotion ist ausreichend.

Benutzen Sie keine Feuchttücher, sondern weiches Toilettenpapier und wischen Sie dabei immer von der Scheide in Richtung After.

Tragen Sie bequeme Unterwäsche. Enge Slips oder String-Tangas können die empfindliche Haut zusätzlich reizen.

Wenn Sie zu Scheidentrockenheit neigen, sollten Sie während der Menstruation keine Tampons, sondern Binden verwenden.

Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit. Mindestens 2 Liter Wasser pro Tag unterstützen die Haut, das Bindegewebe und die Durchfeuchtung.

Regelmäßiger Sport fördert die Durchblutung, auch im Unterleib.

Entspannen Sie sich. Regeneration ist wichtig, denn Stress hat negativen Einfluss auf Ihr hormonelles Gleichgewicht.



Wann sollten Sie einen Arzt aufsuchen?

Wenn Sie Beschwerden wie Trockenheit, Brennen oder Juckreiz im Intimbereich empfinden, kann ein erster Besuch beim Arzt die Ursache klären: Er stellt fest, ob eine mögliche Erkrankung zu Grunde liegt, die Ursache Ihrer Symptome sein könnte. Hormonelle Schwankungen können durch eine Bestimmung des Hormonstatus erkannt werden.

Wird die Scheidentrockenheit durch die Einnahme der Pille ausgelöst, sollten Sie mit Ihrem Arzt über mögliche Alternativen sprechen.

Auch bei anhaltenden, wiederkehrenden oder sich verschlimmernden vaginalen Beschwerden unter der Anwendung von Lactofem® Feucht-Creme sollten Sie einen Arzt konsultieren. Bis zur Klärung ist die Verwendung auszusetzen.

Lactofem® FeuchtCreme

Zur Linderung und Vorbeugung von Beschwerden durch Trockenheit in der Scheide und im äußeren Intimbereich (Trockenheitsgefühl, Brennen, Juckreiz oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr); kann auch angewendet werden, um den Geschlechtsverkehr zu erleichtern.

Medizinprodukt. Stand: 09/16. **mibe** GmbH Arzneimittel, 06796 Brehna.

Für weitere Informationen lesen Sie die Packungsbeilage oder wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker.

Literatur

Meyer-Chlond: Scheidentrockenheit in den Wechseljahren. Deutsche Apotheker Zeitung 2011;151(19):46.

Nappi RE et al. Vulvar and vaginal atrophy in four European countries: evidence from the European REVIVE Survey. Climacteric. 2016;19(2):188-197.

Nelson HD et al. Management of Menopause-Related Symptoms. Evidence Report/Technology Assessment No. 120. AHRQ Publication No. 05-E016-2. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality. March 2005.

Carati D et al. Safety, efficacy, and tolerability of differential treatment to prevent and treat vaginal dryness and vulvovaginitis in diabetic women. Clin Exp Obstet Gynecol. 2016;43(2):198-202.

Sturdee DW, Panay N. Empfehlungen zum Vorgehen bei postmenopausaler vaginaler Atrophie, 1. Oktober 2010. J Gynäkol Endokrinol 2011;5(1)(Ausgabe für Österreich):26-38.

Lactofem® FeuchtCreme, Gebrauchsinformation, mibe GmbH Arzneimittel, Stand 09/2016.



Lactofem[®]
Feucht Creme

Pflegende Vaginalcreme bei Scheidentrockenheit

- Pflegt die Scheide und hält sie geschmeidig
- Spendet Feuchtigkeit
- Hormonfrei



„Meine tägliche
Feuchtigkeitspflege
für entspannten Sex.“



Für Ihren diskreten Einkauf
in der Apotheke

Ich benötige

Lactofem[®] FeuchtCreme



Mehr erfahren Sie unter:
www.lactofem.mibe.de

mit freundlicher Empfehlung von

Ein Service der **mibe GmbH Arzneimittel**
Münchener Straße 15 · 06796 Brehna
Mehr erfahren unter www.mibe.de