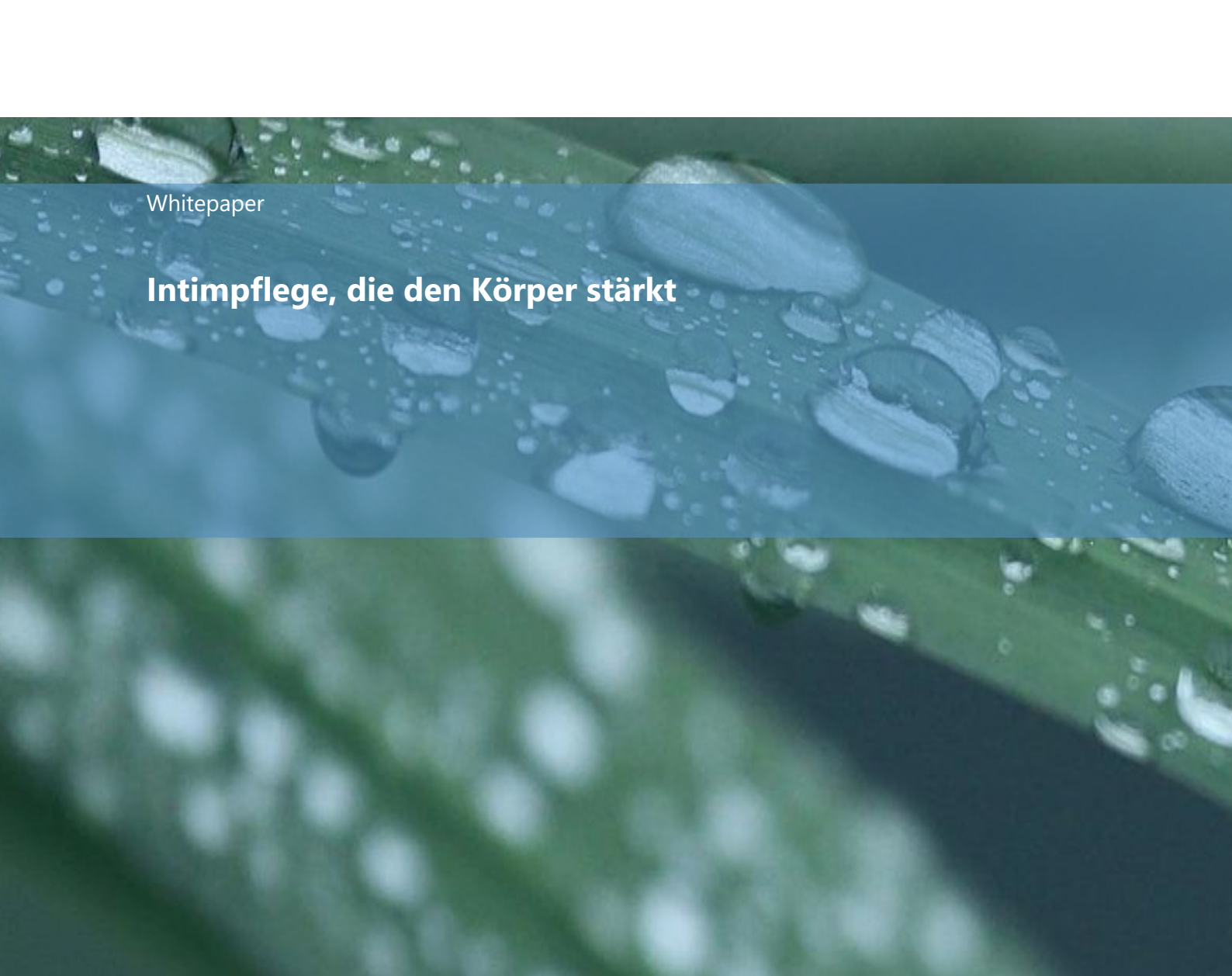


A close-up photograph of a green leaf with numerous water droplets of varying sizes. The leaf is slightly out of focus, and the background is a soft, blurred green. A semi-transparent blue overlay covers the top half of the image, where the text is located.

Whitepaper

Intimpflege, die den Körper stärkt

Was die Intimpflege angeht, hilft sich der Körper in der Regel gut selber. Die weibliche Intimregion hat ein deutlich saureres Milieu als die übrige Haut. So haben es krankmachende Keime schwer, sich zu vermehren. Übertriebene Hygiene mit synthetischen Pflegeprodukten kann diesen schützenden Säuremantel jedoch zerstören; bis der Körper einen neuen aufgebaut hat, steht den Keimen Tür und Tor offen. Dazu können solche Produkte zu Scheidentrockenheit führen. Gerade bei Frauen nach der Menopause ist dies ein häufiges Problem, welches das Wohlbefinden stören kann.

Altersgerechte Intimhygiene heisst deshalb: Keine übertriebene Reinigung und dabei sanfte Mittel verwenden, die den natürlichen Säuremantel nicht angreifen. Die Intimpflegeprodukte von Diacosa unterstützen den Körper deshalb, sich selber zu helfen. Sie bauen auf pflanzliche Produkte und beinhalten keinerlei synthetische Konservierungs-, Farb- oder Parfümstoffe.

Team Diacosa

Inhalt

1. Intimpflege allgemein.....	4
2. Die Natur pflegt sanfter.....	5
3. Seife und Lotion zur Reinigung.....	5
4. Peinlich sauber ohne Pein	6
5. Einweg – und trotzdem umweltfreundlich.....	7

1. Intimpflege allgemein

Wer es bei der Intimpflege allzu genau nimmt, erreicht damit oft das Gegenteil des Gewünschten. Denn der weibliche Organismus weiss sich sehr gut gegen unerwünschte Keime zu wehren – vorausgesetzt, man pfuscht ihn nicht ins Handwerk.

Die Natur weiss genau, dass die Intimregion ein Einfallstor für allerlei Infektionen ist – und sorgt vor. Die Scheide hat ein deutlich saureres Milieu als die übrige Haut und macht es so krankmachenden Keimen schwer, sich zu vermehren. Natürlich kann deswegen auf die Intimhygiene nicht einfach verzichtet werden. Denn ähnlich wie die Achselhöhlen verfügt die Genitalregion über viele Schweisdrüsen; ohne regelmässige Pflege würden sich daher bald Gerüche bilden – und zwar bei Männern ebenso wie bei Frauen.

Allerdings wird gerade bei Frauen in der Regel eher zu viel getan als zu wenig, und ein Zuviel oder ein Falsch kann ebenso ein Einfallstor für Keime sein wie ein Zuwenig. Scheidenspülungen etwa, auch wenn sie nur mit Wasser durchgeführt werden, bringen den Säurehaushalt aus dem Takt und sind unnötig. Viele herkömmliche Intimpflegeprodukte nehmen auf das fein austarierte Säuresystem keine Rücksicht. Seifen oder Duschgels sind alkalisch und neutralisieren damit den schützenden Säuremantel. Intimdeos, Feuchttücher oder Sprays können die empfindliche Schleimhaut austrocknen. Das Resultat sind Scheidentrockenheit, Hautirritationen und Infektionen.

Doch wie so oft, gilt auch hier: Weniger ist mehr. Einmal täglich waschen reicht vollauf. In der Regel sind lauwarmes Wasser und ein weicher, sauberer Lappen – am besten Einwegtücher – die besten Mittel für die Intimpflege. Auf Vaginalspülungen sollte verzichtet werden, denn dank des Scheidensekrets reinigt sich die Vagina selbst. Die schonende Reinigung mit Wasser kann durch Reinigungs- und Pflegeprodukte ergänzt werden, welche auf das saure, keimabwehrende Milieu der Scheide Rücksicht nehmen. Wenn dann noch täglich die Unterwäsche gewechselt wird, ist für Hygiene gesorgt, und Keime haben kaum eine Chance.

2. Die Natur pflegt sanfter

Was für jüngere Frauen gilt, trifft in der Alterspflege doppelt zu, denn Frauen nach der Menopause leiden hormonell bedingt häufiger unter Scheidentrockenheit. Auch gewisse Krankheiten wie Diabetes mellitus oder Multiple Sklerose, die eher ältere als jüngere Personen betreffen, sowie eine Reihe von Medikamenten fördern die Scheidentrockenheit.

Scheidentrockenheit kann die Ursache verschiedener Beschwerden sein: Juckreiz, Trockenheitsgefühl oder Brennen. Überdies erhöht Scheidentrockenheit die Gefahr für Infektionen und Entzündungen. Synthetische Komponenten in Pflegeprodukten mögen kurzfristig erstaunliche Resultate zeigen. Sie können ein Gefühl von Frische und Feuchtigkeit erzeugen und Juckreiz lindern. Doch sie wirken oft nicht nachhaltig. Im Gegenteil: Die in ihnen enthaltene Stoffe können die Haut erst recht irritieren, so dass erneut nach dem Produkt verlangt wird – ein Teufelskreis. Zum Thema Hautpflege finden Sie [hier](#) weitere Informationen.

Pflegeprodukte mit natürlichen, pflanzlichen Zutaten wie die Intimpflegeprodukte der Romulsin-Linie von Diacosa hingegen wirken sanft, aber nachhaltig. Sie unterstützen den Körper dabei, sich selbst zu helfen. Sie sind alkalifrei und enthalten pflegende Substanzen aus pflanzlichen Quellen. Sie beinhalten weder synthetische Konservierungsstoffe noch Farb- oder Parfümstoffe, denn diese können Allergien auslösen.

3. Seife und Lotion zur Reinigung

Für die Reinigung empfiehlt sich eine milde, basische Seife, welche die Haut und die Schleimhaut sanft, aber gründlich reinigt. Die Romulsin Hygiene Waschseife enthält Teebaum-, Jojoba- und Lavendelöl, Aloe Vera sowie Vitamin D-Panthenol. Hautfreundliche Waschsubstanzen einerseits und Rückfetter andererseits reinigen und verwöhnen die empfindliche Haut des Intim- und Analbereichs, ohne sie auszutrocknen. Selbst Menschen,

die unter Ekzemen, Psoriasis, Hämorrhoiden oder Hautpilzen leiden, können sich damit schonend und lindernd reinigen. So ist für Hygiene gesorgt, ohne dass die Haut – insbesondere die Scheidenschleimhaut – ihre Schutzfunktion verliert.

Für besonders empfindliche Haut ist die Romulsin Hygiene Lotion gedacht. Die alkalifreie Lotion reinigt und pflegt zugleich. Da kein Nachwaschen nötig ist, wird die Haut minimal mechanisch beansprucht, was sie zusätzlich schont. Die Lotion enthält spagyrische Pflanzenessenzen aus einer Reihe von Heilpflanzen, darunter der Passionsblume, der Echinacea und der Aloe Vera, die Rötungen und Juckreiz lindern. Zudem ist das Hautvitamin D-Panthenol enthalten, das heilend und regenerierend wirkt. Da die Lotion frei ist von synthetischen Zusatzstoffen wie Konservierungs-, Parfüm- und Farbstoffen und zudem einen Säuregrad ähnlich dem der Haut aufweist, ist sie überaus gut verträglich.

Wo es allein um die Befeuchtung der Vaginalschleimhaut geht, empfiehlt sich Romulsin Intimgel. Es befeuchtet und pflegt die Schleimhaut allein mit natürlichen Komponenten, verzichtet aber wie alle Romulsin-Produkte auf Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe und andere Allergene sowie Hormone. Es enthält Aloe Vera und Copaivabalsamöl, welches die Eingeborenen am Amazonas zur Wundheilung verwenden. Da das Intimgel einen ähnlichen Säuregrad, wie die Schleimhaut aufweist, ist es besonders hautfreundlich. Es kann innerlich gegen Scheidentrockenheit oder äusserlich gegen Irritationen angewendet werden.

4. Peinlich sauber ohne Pein

Den Körper dabei unterstützen, sich selbst gegen Keime zu wehren, ist das eine. Das andere ist, Keime gar nicht in die Nähe der Intimregion zu lassen. Pflegefachpersonen müssen daher ihrerseits auf peinliche Hygiene achten, in erster Linie der Hände. Wie wichtig dies ist, hat die Corona-Pandemie in den letzten Monaten überdeutlich vor Augen geführt. Nicht jede Haut erträgt die alkoholhaltigen Desinfektionsmittel jedoch gleich gut. Der in ihnen

enthaltene Alkohol trocknet die Haut stark aus. Zusätze wie Glycerin mildern diesen Effekt zwar etwas ab, können ihn aber nicht zum Verschwinden bringen.

In normalen Zeiten, wenn weder Corona- noch andere gefährliche Viren oder Bakterien unterwegs sind, genügt eine weniger radikale Handhygiene. Seifen wie Romulsin Flüssigseife Weizenkleie enthalten natürliche waschaktive Substanzen sowie pflegende und rückfettende Inhaltsstoffe. Die Haut trocknet nicht aus, selbst wenn sie häufig gewaschen wird, und die natürliche Schutzfunktion wird nicht angegriffen. Selbst Personen mit sehr empfindlicher Haut müssen keine Allergien befürchten. Wie Sie Ihre Haut zusätzlich schützen können, erfahren Sie [hier](#).

Sollten die Hygieneansprüche einmal besonders hoch sein, lassen sich solche Seifen problemlos mit alkoholischen Desinfektionsmitteln kombinieren. Dass darüber hinaus bei Pflegeverrichtungen Handschuhe getragen werden, ist klar.

5. Einweg – und trotzdem umweltfreundlich

Zur Körperhygiene in der Pflege gehören auch Einweg-Waschtücher. Sie sind Waschtüchern aus Stoff vorzuziehen, da sie stets sauber sind. Romulsin Hygiene Waschtücher sind aus Zellstoff, einem natürlichen, pflanzlichen Produkt, hergestellt und für die Intimhygiene in der Pflege konzipiert. Auf der Haut fühlen sie sich angenehm und sanft an. Sie sind sehr reissfest und saugfähig, und sie zerknüllen sich auch dann nicht, wenn sie nass sind. Dank des natürlichen Rohstoffes, der Produktion in der Schweiz sowie der rezyklierbaren Dispenserbox aus Karton belastet das Einweg-Waschtuch von Romulsin die Umwelt kaum mehr als

herkömmliche Stoffwaschlappen, die mit hohen Temperaturen gewaschen werden müssen.

Das wär's! Wir hoffen, dass Ihnen unsere Expertentipps helfen. Bitte lassen Sie uns wissen, was Sie von diesem Dokument halten. Sind Ihnen weitere Tipps für Kosteneinsparungen bei / mit Pflegeprodukten geläufig? Wir würden sie gerne von Ihnen hören.

Kontaktieren Sie uns hier:

