



Ihr Ratgeber für Beckenbodentraining
und Intimgesundheit

ELANEE – Seit 20 Jahren Einfach FrauSein

Die Gründung der Marke ELANEE erfolgte im Jahr 2004 als Teil der GRÜNSPECHT Naturprodukte GmbH. Dr. Armin Herker, Geschäftsführer und Gründer der Marke, traf vor nahezu zwei Jahrzehnten die Entscheidung, einen speziellen Produktbereich für Schwangere und stillende Mütter zu etablieren.

Wie kam es zur Gründung von ELANEE?

2004 hat die Marke GRÜNSPECHT als Hersteller von Wärme- und Babyartikeln bereits 10-jähriges Jubiläum gefeiert. Zu dieser Zeit kam die Überlegung auf, eine weitere Marke für Schwangere und Stillende ins Leben zu rufen, um ein „zweites Standbein“ aufzubauen. Damals waren wir als Unternehmen sehr stark persönlich mit Hebammen im Austausch, da wir bereits unter der Marke GRÜNSPECHT Stilleinlagen verkauft haben. Dabei war Beckenbodentraining, wie heute auch noch, ein wichtiges Thema. Anbieter gab es in diesem Bereich nur wenige teure, deren Produkte eingeschränkt erhältlich waren.

Das hat uns darin bestärkt ELANEE zu entwickeln, um Frauen mit erschwinglichen, durchdachten und sicheren Produkten zu unterstützen.



2004
Gründung von
ELANEE

20
04

Während unsere Produktmanagerinnen laufend daran arbeiten das ELANEE Sortiment sinnvoll zu erweitern und bestehende Produkte zu optimieren, machen sich die Bemühungen unseres Vertriebs bezahlt: mittlerweile ist eine Vielzahl unserer Produkte stationär im Drogeriemarkt erhältlich. Auch bei Hebammen, eine für uns sehr wichtige Berufsgruppe, haben sich unsere Produkte über die Jahre etabliert.



Wie hat sich ELANEE seit der Gründung entwickelt?

2004 ging die Reise mit unseren Beckenboden-Trainingshilfen und Stilleinlagen los. Heute bietet die Marke ein umfangreiches Sortiment mit über 25 Produkten aus den Bereichen Schwangerschaft, Stillzeit, Beckenbodentraining, Intimgesundheit und Monatshygiene.

Die ersten ELANEE Produkte, die mittlerweile übrigens nicht mehr aus dem Sortiment wegzudenken sind, waren neben unseren Beckenboden-Trainingshilfen Phase I, die waschbaren Seide-Wolle-Stilleinlagen und unsere Brustwarzen-Salbe.

Dynamisch und innovativ sein, sich weiterentwickeln und auf die Bedürfnisse der Kundinnen reagieren – dabei tüfelt man nicht nur an neuen Produkten, sondern trennt sich über die Jahre auch von so manchen, wie z.B. unserem Brustmassageöl, dem Schwangerschafts-Pflegeöl oder unseren waschbaren Wäscheschutz-Stilleinlagen.

2014

2014 ließen wir unser Qualitätsmanagementsystem zur Entwicklung und Herstellung von Medizinprodukten gemäß EN ISO 13485 zertifizieren. Eine wichtige Grundlage für die folgenden Produktentwicklungen der Marke ELANEE.

2017

2017 haben wir ein neues Konzept zur Intimgesundheit entwickelt und einige neue Medizinprodukte wie z.B. unsere Milchsäure-Kur und unseren Urin-Kontrolltest sowie unsere Intim-Pflegecreme als Kosmetikum eingeführt.

2018

2018 wurde das Brustmassage-Gerät als erstes Elektrogerät ins Sortiment aufgenommen.

2020

2020 haben wir getreu unserer Mission „Frauen in allen Lebensphasen zu unterstützen“ eine weitere wichtige Sortimentsergänzung gemacht: Produkte zur Monatshygiene.

2023

2023 ging unser ELANEE Webshop live!

2024

2024 werden wir 20 Jahre alt.

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.

Beckenbodentraining	6
Der Beckenboden.....	7
Aufgaben des Beckenbodens und Ursachen einer Beckenbodenschwäche.....	8
Folgen einer Beckenbodenschwäche und Stärkung des Beckenbodens.....	9
Lösungsstufen für einen starken Beckenboden.....	10
Produktübersicht für ein effektives Beckenbodentraining.....	11
Produkte für einen starken Beckenboden.....	12
Intimgesundheit	14
Der weibliche Intimbereich.....	15
Beschwerden im Intimbereich – ein Überblick.....	16
Ungleichgewicht des Scheidenmilieus.....	17
Bakterielle Vaginose.....	18
Vaginalpilz.....	19
Vorzeitiger Blasensprung.....	20
Blasenentzündung und Harnwegsinfekte.....	21
Scheidentrockenheit.....	22
Sexuell übertragbare Krankheiten.....	23
Eigene Vorbeugungsmaßnahmen.....	24
Produktlösungen für einen gesunden Intimbereich.....	26
Diagnose.....	27
Behandlung.....	28
Vorbeugung.....	29



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)

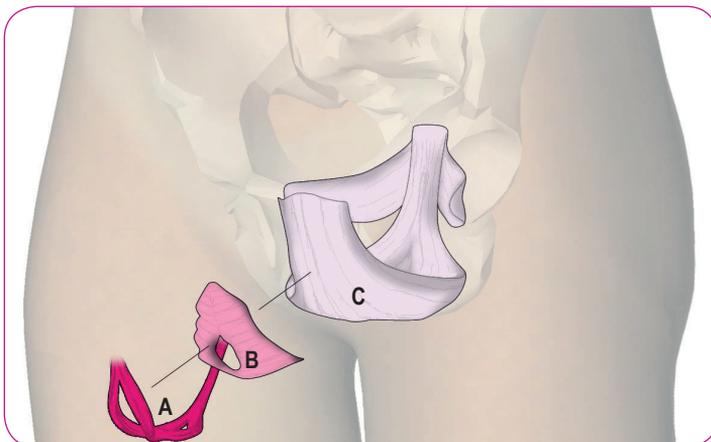
- umgibt die Harnröhre und den After wie eine Acht und
- zieht sich vom Schambein bis zum Steißbein.

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.



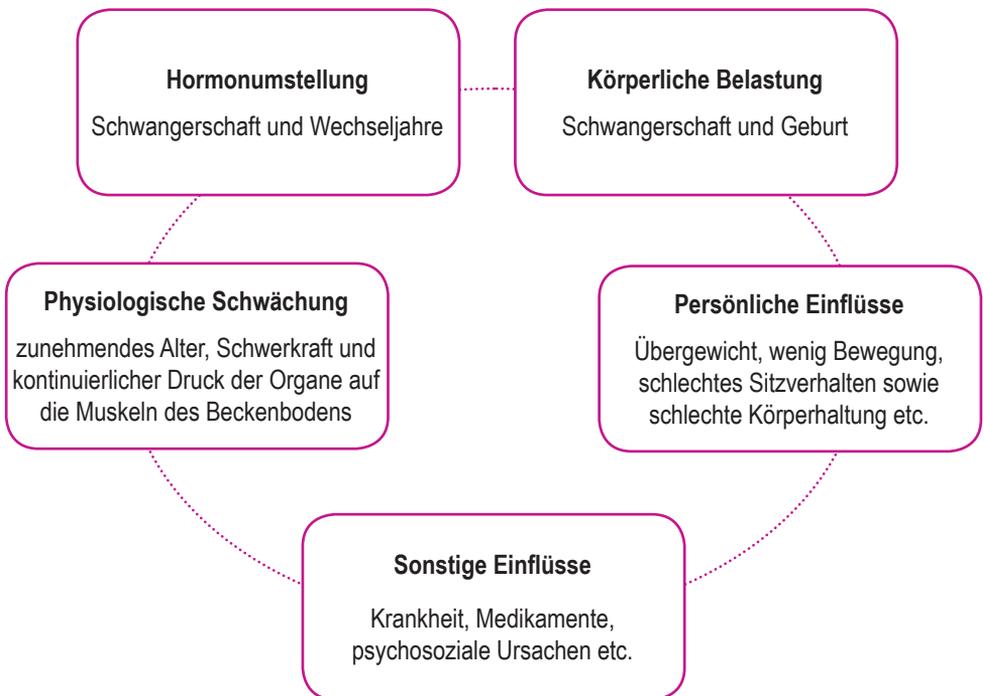
Aufgaben des Beckenbodens

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.

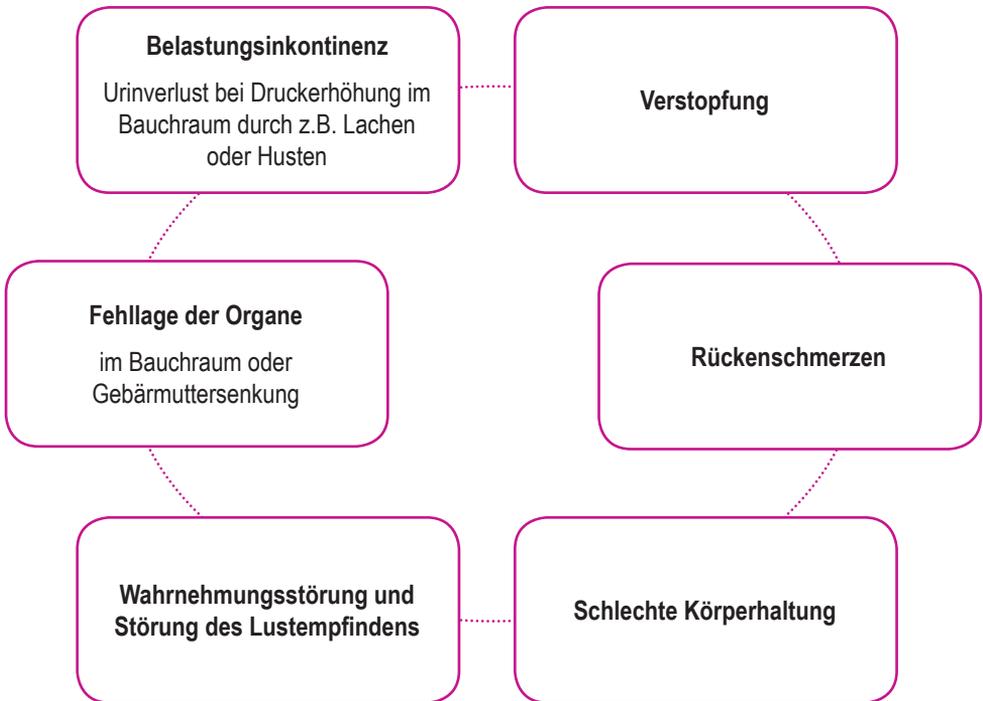
Ein Anspannen ist wichtig zur Sicherung der Harn- und Stuhlkontinenz, ein Entspannen der Muskulatur ist beim Wasserlassen, Stuhlgang, bei der Geburt und beim Geschlechtsverkehr wichtig. Bei schnell auftretenden Belastungen wie Husten, Lachen, Springen oder auch beim Tragen schwerer Lasten muss der Beckenboden 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 12

ELANEE Lösungsstufen für einen starken Beckenboden

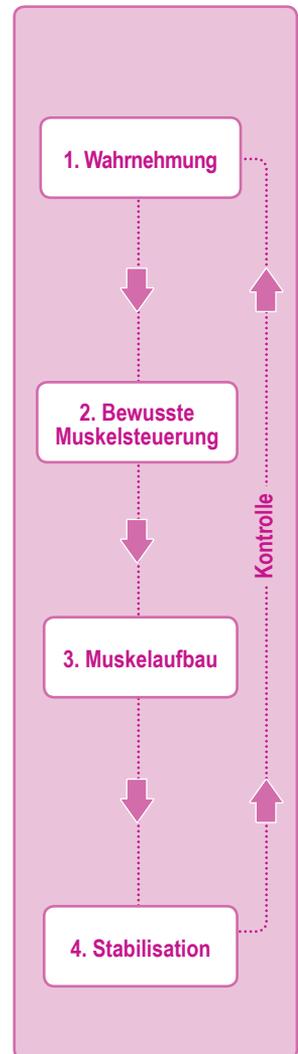
Das Konzept von ELANEE basiert auf vier Lösungsstufen. Dabei wird zuerst der Beckenboden wahrgenommen (1) und eine bewusste Steuerung (2) unabhängig von anderen Muskelgruppen angestrebt. Anschließend folgt ein kontinuierliches Training zum Muskelaufbau (3) und ein weiteres Stabilisieren (4) der Muskulatur.

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

Auf Rezept
verordnungs-
fähig durch den Arzt
Hilsmittelnr:
15.25.19.0027



Vorteile der Beckenboden-Trainingshilfen Phase I aktiv

- Fördern das Wahrnehmen, den Aufbau und die aktive Kontrolle geschwächter Beckenbodenmuskulatur nach dem Biofeedback-Prinzip
- Set aus 4 tamponförmigen Konen mit unterschiedlichen Gewichten
- Durch den Arzt auf Rezept verordnungsfähiges Medizinprodukt
- Hergestellt in Deutschland
- 4 Konen: gelb (20 g), blau (28 g), grün (52 g), violett (71 g), inkl. Übungsheft

Beckenboden-Trainingshilfe Phase II

PZN:
11561948



Vorteile der Beckenboden-Trainingshilfe Phase II

- Zum dauerhaften Folgetraining bei vortrainiertem Beckenboden, um das Erschlaffen der Muskulatur zu verhindern
- Vaginalkegel mit Vibration erzeugenden Kugeln im Inneren
- Zur Steigerung des sexuellen Lustempfindens
- Hergestellt in Deutschland
- Vaginalkegel: violett, 44 g

Sitzkissen für Beckenbodentraining

PZN:
11885792



Vorteile des Sitzkissens für Beckenbodentraining

- Zum Training der Beckenbodenmuskulatur und zur Förderung einer gesunden Körperhaltung durch instabiles Sitzen
- Rundes, luftgefülltes Sitzkissen mit einer glatten und einer genoppten Oberfläche
- Verbessert die Durchblutung im Gesäßbereich durch Massageeffekt der genoppten Seite
- Inklusive Übungsheft mit Trainingsanleitungen
- Durchmesser: 33 cm, blau und grau

Pilates-Ring

PZN:
12530513



Vorteile des Pilates-Rings

- Trainingsgerät zur Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur und zur Schulung von Koordination und Gleichgewicht
- Ring mit ergonomisch geformten Griffen mit Kunststoffpolsterung zur Sicherung der Trainingsposition zwischen Armen und Beinen
- Ermöglicht gezieltes Kraft- und Ausdauertraining im Brust-, Schulter-, Arm-, Bauch- und Beinbereich durch Ring-Widerstand
- Mit mehrsprachigem Übungsposter
- Durchmesser: 39 cm, grau



Intimgesundheit

Der weibliche Intimbereich

Aufbau

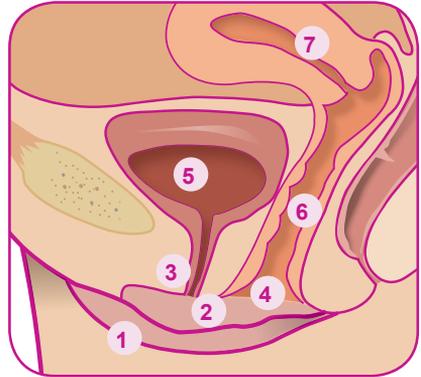
Der weibliche Intimbereich wird in einen äußeren und einen inneren Intimbereich unterteilt.

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

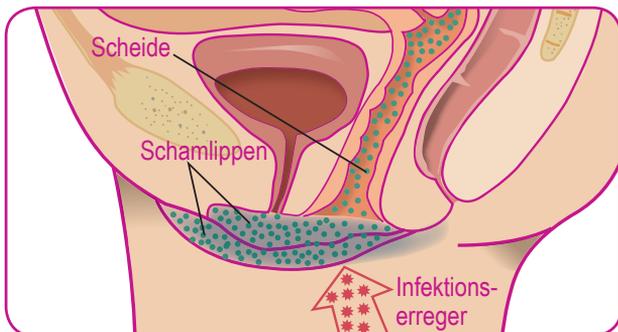


Aufgaben

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 17)



**Sexuell übertragbare
Krankheiten**
(siehe Seite 23)



Bakterielle Vaginose
(siehe Seite 18)



Scheidentrockenheit
(siehe Seite 22)



Vaginalpilz
(siehe Seite 19)



**Blasenentzündung und
Harnwegsinfekte**
(siehe Seite 21)



**Vorzeitiger
Blasensprung**
(siehe Seite 20)

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 17**
- 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 **Hefepilze** (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 24**

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 24)
- 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/

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

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 27)



Behandlung
(ab Seite 28)



Vorbeugung
(ab Seite 29)





Diagnose

PZN:
11561960

Vaginaler pH-Selbsttest



Vorteile des Vaginalen pH-Selbsttests

- Zur Unterstützung bei der Früherkennung bakterieller Vaginalinfektionen und zur Hilfe bei der Vorbeugung von Frühgeburten* durch Messung des vaginalen pH-Wertes
- Einzeln verpackter Vaginal-Applikator mit integriertem pH-Teststreifen
- Schnelle, hygienische und einfache Messung für zu Hause
- Applikator: Kunststoff; Indikatorpapier mit pH-Skala 3,8 - 7,0
- 2 oder 20 Stück



Urin-Kontrolltest⁵

PZN:
13352367



Vorteile des Urin-Kontrolltests⁵

- Zur Erkennung von Harnwegsinfekten, Erkrankungen der Nieren und Diabetes („Zuckerkrankheit“)
- Teststreifen mit je fünf Testfeldern zur Messung von Glukose, Protein, Nitrit, Leukozyten und Blut im Urin
- Schnelle und einfache Messung für zu Hause mit sichtbarem Testergebnis nach 1 - 2 Minuten
- Ausführliche Ergebnisinterpretation mithilfe der Gebrauchsanweisung
- Inhalt: 10 Teststreifen mit je 5 Parametern





Behandlung

PZN:
13748711



Milchsäure-Kur

Vorteile der Milchsäure-Kur

- Zur Linderung vaginaler Beschwerden, Verhinderung wiederkehrender Vaginosen und zur Stabilisierung und Aufrechterhaltung einer gesunden Scheidenflora
- Aluminium-Tube mit Milchsäure-Gel und 7 Einmal-Applikatoren aus Kunststoff zum Applizieren des Gels
- In Deutschland hergestelltes Medizinprodukt
- Vaginalgel ohne Duft- & Farbstoffe
- Inhalt: 20 ml Milchsäure-Gel, 7 einzeln verpackte Applikatoren zur Einmalanwendung



PZN:
11561954



Intim-Hydrogel

Vorteile des Intim-Hydrogels

- Einführhilfe für den Geschlechtsverkehr und das Training mit unseren Beckenboden-Trainingshilfen
- Medizinisches Gleitgel auf Wasserbasis mit Zusatz von pflegendem Panthenol
- In Deutschland hergestelltes Medizinprodukt
- Geruchs- und geschmacksneutrales, fettfreies Gel
- Inhalt: 50 ml im praktischen Pumpspender



Vorbeugung

PZN:
14348988

Intim-Pflegecreme



Vorteile der Intim-Pflegecreme

- Zur Pflege trockener und gereizter Haut im äußeren Intimbereich
- Creme mit regenerierendem Panthenol und pflegenden Ölen wie Avocado-Öl und Wiesenschamkraut-Öl
- Versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und bildet einen Schutzfilm vor natürlichen Einflüssen wie Nässe
- In Deutschland hergestelltes Kosmetikprodukt
- Inhalt: 20 ml

3,8 pH Intim-Waschschaum

PZN:
13352350



Vorteile des 3,8 pH Intim-Waschschaums

- Zur Reinigung und Pflege des äußeren Intimbereichs und Unterstützung eines gesunden Scheidenmilieus
- Sanfter Reinigungsschaum mit einem pH-Wert von 3,8
- Extrem sparsame Anwendung dank des Schaumpenders
- In Deutschland hergestelltes Kosmetikprodukt
- Inhalt: 50 ml im Pumpspender



Kennen Sie schon unser Sortiment für die Monatshygiene?



Menstruationstasse

Wiederverwendbare Alternative zu Tampons und Binden mit diskreter Zuglasche für eine hygienische und einfache Entnahme



Soft-Tampons

Hoher Tragekomfort dank ergonomischer Form - diskret und fadenlos



Menstruations-Wärmepflaster

Für bis zu 12 Stunden angenehme Wärme und Entspannung während der Menstruation





Vollständige Produktvielfalt!

Bestellen Sie alle Produkte jetzt direkt
in unserem eigenen Webshop unter

www.elanee.de

Profitieren Sie von immer wechselnden
Angeboten und Aktionen



IB-015-04, Version: 2024-02

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

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

