

10 Tips für FRAUEN MIT PILZINFEKTIONEN DER SCHEIDE

1. **Übertriebene Hygiene meiden!**
2. **Keine Intimsprays und Vaginalduschen** verwenden
3. Tragen Sie möglichst **keine Unterwäsche aus Kunstfasern oder Slipenlagen mit Kunststoff-Folien.**
4. **Nach dem Schwimmen** den nassen **Badeanzug gleich wechseln!**
5. Nach dem Toilettenbesuch immer **von der Scheidenöffnung weg in Richtung After** reinigen - nie umgekehrt !!!
6. Bei häufigen Vaginalmykosen (d.h. mehr als 4x im Jahr) sollten Sie auf jeden Fall **Ihren Arzt/Ihre Ärztin aufsuchen**, um die **Ursachen abklären** zu lassen!
7. Möglichst den **Partner mitbehandeln!**
8. Sie sollten die Behandlung der Vaginalmykose möglichst **vor Einsetzen der Regelblutung** abgeschlossen haben
9. Möglichst die Behandlung **vor dem Zubettgehen** durchführen
10. **Nicht zu viele Süßigkeiten** essen!

Wenn Sie weitere Fragen haben, steht Ihnen Ihr Team der Schwanen-Apotheke gerne zur Verfügung und fragen Sie nach unserem Handzettel bei Vaginal-Mykosen !