VAGINALINFEKTION?

BLASENENTZÜNDUNG?

VAGINALE TROCKENHEIT?

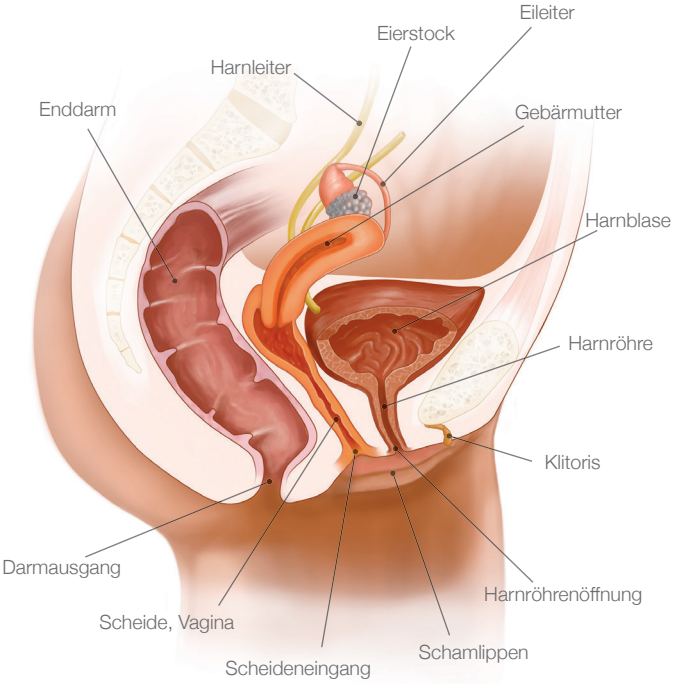
Ein Ratgeber für betroffene Frauen

i say:

Merz Pharma (Schweiz) AG, Allschwil

www.isaymedical.com/de

DER WEIBLICHE INTIMBEREICH



Die gesunde Scheide/Vagina

Zum Intimbereich der Frau gehören die Scheide, Klitoris, Harnröhrenöffnung, Schamlippen und Scheideneingang. Die Scheide ist durchschnittlich zehn Zentimeter lang und reicht vom Scheideneingang bis zum Muttermund der Gebärmutter. Innen ist die Scheide mit einer Schleimhaut ausgekleidet, welche mit unterschiedlichen Bakterien besiedelt ist. Denn auch bei gesunden Frauen finden sich im Intimbereich in geringem Umfang bestimmte Bakterien und Viren. In einer gesunden Scheide sorgen diese für ein saures Milieu (pH-Wert 3,8 – 4,5) und schützen damit vor Infektionen. Gerät dieser pH-Wert ins Ungleichgewicht, etwa durch ein schwaches Immunsystem oder wenn die Scheide mit zu vielen Erregern in Kontakt kommt, kann das zu Entzündungen/Infektionen führen.

Die Blase
Etwa zwei Zentimeter unterhalb der Klitoris liegt die Harnröhrenöffnung. Die Harnröhre der Frau ist im Vergleich zum Mann mit 2 bis 3 cm sehr kurz, zusätzlich liegt sie in unmittelbarer Nähe zum Scheideneingang und zum Darmausgang. Deshalb sind Frauen auch eher für Infektionen der Blase gefährdet, weil die Bakterien leichter und schneller in die Blase gelangen. Dringen die *E. coli* Darmbakterien in die Blase, kann es zu Harnwegsinfekten kommen.

INTIMPROBLEME – ALLES GANZ NORMAL

Auch wenn unser Körper über ein Abwehrsystem verfügt und das saure Scheidenmilieu schädliche Keime abwehrt, kann es durch unterschiedliche Ursachen zu Intimproblemen kommen. Beschwerden wie Brennen, Schmerzen, Ausfluss oder Juckreiz im Intimbereich sind alles andere als angenehm, doch trotzdem für viele Frauen immer wieder hochaktuell. Denn viele Frauen kennen das Problem und kaum eine bleibt ihr Leben lang davon verschont. Zur den häufigsten Intimproblemen gehören Vaginalinfektionen, Harnwegsinfektionen und die vaginale Trockenheit.

WIE HÄUFIG SIND FRAUEN BETROFFEN?

75% sind mind. einmal im Leben von einer Vaginalinfektion betroffen.[1]

Jede dritte Frau leidet zumindest einmal im Leben an vaginaler Trockenheit.[2]

Fast die Hälfte aller Frauen haben mindestens einmal in ihrem Leben Symptome einer Harnwegsinfektion.[3]

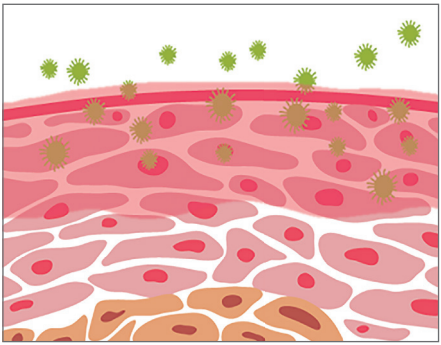
VAGINALINFEKTION

SCHEIDENPILZ / BAKTERIELLE VAGINOSE

Symptome

- Jucken, Brennen oder Irritationen im Vaginalbereich
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr oder Wasserlassen
- Vermehrt unüblicher vaginaler Ausfluss
- Unangenehmer Geruch

Wie entstehen Vaginalinfektionen?
Vaginalinfektionen werden meistens durch Bakterien oder Pilze verursacht. Durch eine Störung des natürlichen vaginalen Gleichgewichts (pH-Wert 3,8 – 4,5) kann dies zu einer übermässigen Vermehrung von Pilzen und/oder Bakterien führen.



Was sind die Ursachen einer Vaginalinfektion?
Als Auslöser genügt manchmal schon ein Besuch im Schwimmbad oder in der Sauna. Aber auch eine unausgewogene Ernährung, zu enge Kleidung oder schlechte sowie auch übermässige Hygiene können die Ursachen für Infektionen sein. Ebenfalls hormonelle Veränderungen, eine Schwangerschaft oder die Einnahme bestimmter Medikamente oder ganz einfach Stress können den pH-Wert verändern und so eine Infektion begünstigen.

SELBSTTEST: LEIDE ICH UNTER EINER VAGINALINFEKTION?

Der Selbsttest bietet dir einen Anhaltspunkt, ob du an einer Vaginalinfektion (Scheidenpilz und/oder bakterielle Vaginose) leiden könntest.*

- ☐ Leidest du unter Jucken und/oder Brennen im Intimbereich?
- ☐ Stellst du eine Veränderung in Farbe, Menge von vaginalem Ausfluss fest?
- ☐ Ist der Geruch von vaginalem Ausfluss verändert (fischig)?
- ☐ Ihr dein äusserer Genitalbereich (Schamlippen) bzw. der Scheideneingang gerötet?
- ☐ Hast du Schmerzen beim Geschlechtsverkehr?
- ☐ Brennt es beim Wasserlassen?
- ☐ Neigst du zu übermässiger Intimhygiene?
- ☐ Hast du vor dem Einsetzen der Beschwerden ein Antibiotikum genommen?
- ☐ Wechselst du häufig deinen Intimpartner?

Wenn du mindestens 3 Fragen mit JA beantworten kannst, weisen die Beschwerden sehr wahrscheinlich auf einen Scheidenpilz und/oder bakterielle Vaginose hin.

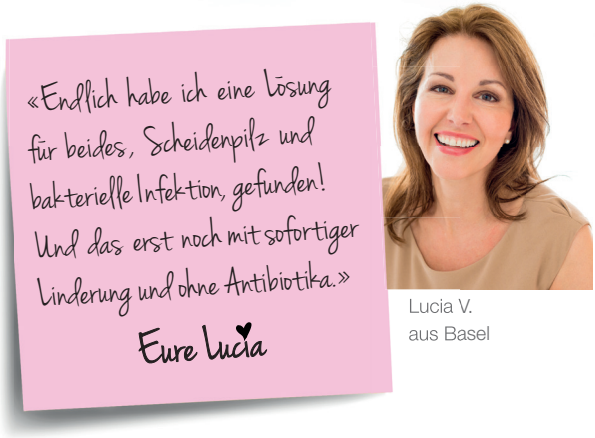
* Hinweis: Bitte beachte, dass dieser Test auf deiner Selbsteinschätzung beruht.
Nur ein Arztbesuch oder Selbst-Tests können eine gesicherte Diagnose gewährleisten.

DIE NATÜRLICHE LÖSUNG BEI SCHEIDENPILZ

i say: VAGINAL-INFEKTIONEN

DOPPELT WIRKSAM BEI BAKTERIEN- & PILZ- INFEKTIONEN

- Akute Behandlung bei Pilz- & Bakterien-Infektion
- Befreit innerhalb von 24 Stunden von unangenehmen Beschwerden (z.B. Ausfluss, Jucken, Brennen, übler Geruch)
- Natürlicher Wirkstoff



Lucia V.
aus Basel

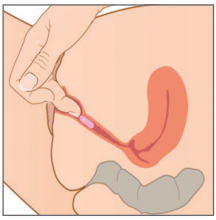
- Zur Akutbehandlung: 1 Vaginaltablette täglich für 14 Tage
- Zur Vorbeugung: 1 Vaginaltablette jeden zweiten Tag für 14 Tage
- Klinisch erwiesene Wirksamkeit nach dem 1. Anwendungstag[4]

VERWECHSLUNGSGEFAHR ADE!

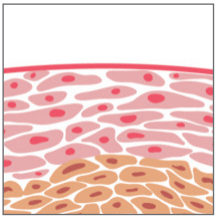
SCHEIDENPILZ ODER BAKTERIELLE VAGINOSE?

Man kann zwischen einer Mykose (Scheidenpilz) und einer bakteriellen Vaginose unterscheiden, die entweder durch Pilze oder Bakterien ausgelöst werden. Dabei weisen diese Infektionen auch unterschiedliche Symptome und Merkmale auf, die jedoch schwierig zu unterscheiden sind.

Dank dem natürlichen Wirkstoff Cranberry-Active™ ist i say: Vaginal-Infektionen doppelt wirksam bei Pilz- & Bakterien-Infektionen. Es ist das einzige Medizinprodukt im Schweizer Markt, welches beide Infektionen behandelt und vorbeugt. Ob man nun eher die eine oder die andere Infektion hat, spielt keine Rolle mehr und die Wahl einer geeigneten Behandlung fällt so leicht.



Die kleinen Vaginaltabletten sind einfach einzuführen. Die medizinischen Wirkstoffe bilden eine physikalische Schicht über der Oberfläche der Scheidenwand und versorgen sie mit Feuchtigkeit.



Die i say-Wirkstoffe stellen den vaginalen pH-Wert wieder her, bei dem Bakterien und Pilze nicht überleben können. Die Infektion klingt ab. So wird man die unangenehmen Beschwerden rasch wieder los und das erneute Auftreten einer Infektion wird verhindert.

VAGINALE TROCKENHEIT

Symptome

- Trockenheit, unzureichende vaginale Feuchtigkeit
- Jucken, Brennen, Irritationen
- Blutungen durch kleine Risse
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr und Wasserlassen
- Unangenehmer Geruch

Wie entsteht vaginale Trockenheit?

Normalerweise sind Vagina und Scheideneingang leicht feucht. Die Scheidenflora sorgt dabei für ein saures Milieu und fungiert als natürliche Barriere gegen eindringende Krankheitskeime.
Durch eine Störung der natürlichen pH-Balance und zu wenig Feuchtigkeit kommt es zu Irritationen.

Was sind die Ursachen einer vaginalen Trockenheit?

Vaginale Trockenheit kann ganz unterschiedliche Ursachen haben, sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene. Vaginale Trockenheit ist ein häufiges Problem von Frauen während oder nach den Wechseljahren. Betroffen sind aber auch junge Frauen. Weitere Ursachen sind hormonelle Veränderungen, bestimmte Medikamente, Stress, Seifen und chemische Stoffe sowie Harnwegs- und Vaginalinfektionen.

VAGINALE TROCKENHEIT?

MIT i say: KEIN PROBLEM!

SOFORTIGE LINDERUNG
KLINISCH BEWIESEN

- Sofortige Linderung bei vaginaler Trockenheit und Juckreiz
- Beugt Symptomen vor (wie Irritationen, Jucken, Brennen, Schmerzen bei Geschlechtsverkehr und Wasserlassen)
- Stellt die natürliche pH-Balance (pH 3,8 – 4,5) wieder her

- Sorgt sofort für ein Gefühl natürlicher Feuchtigkeit
- Hygienischer Pumpspender
- Auch als Gleitmittel verwendbar, mit Kondom kompatibel
- Hormon- und parabenfrei
- Empfehlung: Die Trockenheit macht die Scheide anfälliger für Infektionen. Das Gel dient als ideale Begleitbehandlung bei Harnwegs- und Vaginalinfektionen

HARNWEGSINFEKTION

BLASENENTZÜNDUNG

Symptome

- Häufiger Harndrang
  / Druck, ständig auf die Toilette gehen zu müssen
- Wasserlassen in kleinen Mengen
- Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen
- Druck oder Schmerzen im Unterbauch
- Trüber/dunkler, unangenehm riechender Urin

Wie entsteht eine Harnwegsinfektion?
Dass Frauen öfters an Harnwegsinfekten leiden als Männer, hat anatomische Gründe: Ihre Harnröhre liegt sehr nahe an Darmausgang und Scheide und ist kürzer – in über 90% aller Fälle verursachen nämlich die Darmbakterien *E. coli* die Erkrankung. Diese Bakterien dringen in die Blase ein, lassen sich in der Blasenschleimhaut nieder, vermehren sich und lösen durch die Abwehrreaktion des Körpers eine Entzündung aus.

Was sind die Ursachen einer Harnwegsinfektion?
Die krankheitserregenden *E. coli*-Bakterien können zum Beispiel beim Sex oder durch falsches Säubern nach dem Stuhlgang in die Harnwege gelangen. Hormonelle Veränderungen aufgrund einer Schwangerschaft oder der Menopause, Einnahme von Medikamenten, falsche oder übertriebene Intimhygiene, eine unzureichende Blasenentleerung oder zu wenig trinken können ebenfalls eine Blasenentzündung begünstigen. Auch schwächen Kälte und Stress die Immunabwehr in der Beckenregion, wodurch die Bakterien einfacher in die Blase aufsteigen können.

SELBSTTEST: HABE ICH EINE BLASENENTZÜNDUNG?

Schmerzen, Harndrang, Brennen? Diese Fragen verraten, ob du an einer Blasenentzündung leiden könntest.*

- ☐ Leidest du unter vermehrtem Harndrang, am Tag und in der Nacht?
- ☐ Beträgt die Urinmenge trotz starken Harndrangs nur wenige Tröpfchen?
- ☐ Hast du Schmerzen, brennt es beim Wasserlassen?
- ☐ Ist der Urin verfärbt (trübere, dunklere Farbe) und riecht er stärker?
- ☐ Hast du krampfartige Schmerzen im Bereich der Blase (Unterbauchschmerzen) beim Wasserlassen?

Wenn du mindestens 3 Fragen mit JA beantworten kannst, weisen die Beschwerden sehr wahrscheinlich auf eine Harnwegsinfektion hin.

Sollten die folgenden Beschwerden auftreten, sollte umgehend ein Arzt aufgesucht werden:

- Blut im Urin
- Fieber, Schüttelfrost
- Schmerzen in der Rücken- oder Nierengegend
- Übelkeit, Erbrechen

Um zusätzlich eine Vaginalinfektion auszuschliessen, sollte kein vaginaler Juckreiz, vermehrter vaginaler Ausfluss vorliegen.

* Hinweis: Bitte beachte, dass dieser Test auf deiner Selbsteinschätzung beruht.
Nur ein Arztbesuch oder Selbst-Tests können eine gesicherte Diagnose gewährleisten.

i say: HARNWEGS-INFEKTIONEN

KLINISCH BEWIESEN
AKTIVER WIRKSTOFF

- Wirksame Behandlung von akuten Blasenentzündungen
- Wirkt vorbeugend bei wiederkehrenden Blasenentzündungen
- Klinisch belegte Wirksamkeit

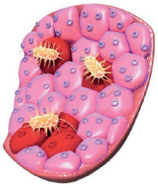
Claudia S.
aus Duggingen

«Ich bin leicht anfällig für Blasenentzündungen und habe schon lange eine natürliche Alternative zu Antibiotika gesucht. Seit ich **i say:** benutze, habe ich keine Infektion mehr, es wirkt nicht nur schnell, sondern auch vorbeugend.»

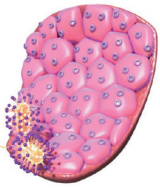
Eure Claudia

- Zur Akutbehandlung: 2 Kapseln täglich mit einem Schluck Wasser einnehmen, während 15 Tagen
- Zur Vorbeugung: 1 Kapsel täglich
- Bestätigte Resultate in der ersten Behandlungswoche

WIE WIRKT i say: HARNWEGS-INFEKTIONEN



Die krankheitserregenden *E. coli*-Bakterien (gelb) dringen in die Blase ein, vermehren sich in den Zellen der Blasenwand und lösen damit eine Infektion aus.



Der natürliche Wirkstoff Cranberry-Active™ (violett) in i say: Harnwegs-Infektionen besitzt nachweislich Antihafteigenschaften gegen das Darmbakterium *E. coli.* Cranberry-Active™ bildet eine physikalische Schicht um die *E. coli*-Bakterien, die verhindert, dass die Bakterien an der Blasenwand anhaften können.

Die schädlichen Bakterien können sich nicht vermehren und die Blase nicht mehr neu infizieren. Dies führt dazu, dass sie auf natürlichem Weg mit dem Urin ausgeschieden werden, ohne den Körper zu belasten.

TIPPS ZUR VORBEUGUNG VON INTIMBESCHWERDEN

- Nach dem Stuhlgang möglichst von vorne (Scheide) nach hinten (After) abwischen, damit keine Bakterien vom After in die Harnröhre oder Scheidenöffnung gelangen.
- Du solltest viel Wasser trinken. Häufiges Wasserlassen hilft, die Bakterien aus der Blase und der Harnröhre herauszuspülen.
- Wasche deinen Intimbereich vor und nach dem Geschlechtsverkehr und versuche auch nach dem Geschlechtsverkehr, die Blase zu entleeren.
- Nasse Kleidung nach dem Schwimmen oder nach dem Sport so schnell wie möglich wechseln.
- Übertriebene Genitalhygiene vermeiden: Du solltest dich vor allem nicht mit zu starker Seife und Desinfektionsmittel im Intimbereich waschen.
- Möglichst Baumwollunterwäsche tragen und für eine gute Belüftung sorgen (keine zu enge Kleidung).
- Waschlappen, Handtücher und Slips, die während einer Infektion benutzt wurden, sollten täglich gewechselt werden, um eine Wiederansteckung zu verhindern.
- Die Einnahme von Antibiotika kann die Scheidenflora negativ beeinflussen. i say: Vaginal-Infektionen kann dem Auftreten eines Scheidenpilzes vorbeugen.

RESISTENZGEFAHR DURCH ANTIBIOTIKA

Die Behandlung von akuten Vaginal- und Harnwegsinfektionen mit Antibiotika ist Routine. Jedoch ist vor allem die wiederholte Einnahme von Antibiotika problematisch. Einerseits können Antibiotika Nebenwirkungen wie Übelkeit oder Durchfall verursachen, andererseits ist da das Problem der Resistenzbildung. Eine Folge des massenhaften Gebrauchs von Antibiotika und oft ohne Notwendigkeit ist, dass die Bakterien eine Widerstandkraft gegen die Wirkstoffe entwickeln und resistent werden. Somit können erneut Infektionen auftreten. Durch eine längere Antibiotikaeinnahme verändert sich zudem der vaginale pH-Wert, sodass oftmals eine Pilzinfektion auftritt. Immer mehr Frauen wünschen sich deshalb weniger aggressive und natürliche Behandlungsalternativen.

DIE NATÜRLICHE LÖSUNG:

CRANBERRY-ACTIVE™

Der natürliche Wirkstoff Cranberry-Active™ in den i say: Produkten wird aus der kompletten Cranberryfrucht gewonnen. Cranberrys sind zwar klein, haben aber eine nachgewiesene Wirkung. Sie enthalten sogenannte Anthocyanidine und Proanthocyanidine, welche das Anhaften von *E. coli*-Bakterien in der Harnblase verhindern und entzündungshemmende Eigenschaften haben. Zudem stellt Cranberry-Active™ den pH-Wert im Vaginalbereich wieder her, bei dem Bakterien und Pilze nicht überleben können.

i say: DIE NATÜRLICHE UND WIRKSAME LÖSUNG!

- Rezeptfrei.
- Erhältlich bei deinem Gynäkologen oder in deiner Apotheke und Drogerie.
- Du kannst selbst handeln! Einfach anwendbar und schnell wirksam.
- i say: Dein Begleiter in jeder Situation
  - Gehört in jede Reiseapotheke.
  - Schwimmsaison? i say: schützt dich!
  - Date? Mit i say: alles im Griff.

Weitere Informationen unter:
www.isaymedical.com/de

Jetzt «isay»-Facebook-Fan werden und tolle News rund um die Frauengesundheit erhalten.

Hast du Fragen? i say: ist für dich da.
E-Mail: marketingconsumer@merz.ch

i say:
BE GOOD TO YOUR BODY!
www.isaymedical.com

Merz Pharma (Schweiz) AG, Allschwil

Referenzen
1 Lennox, J. A., Abbey, S. D., Udiba, D., Mboto, C. I., Ikpoh, I. S., Akubuenyi, F. C. (2013). Prevalence of vaginitis and vaginosis among University of Calabar female students. Journal of Public Health and Epidemiology. Vol. 5(4), 167–172, April 2013. **2** Stenberg, Å., Heimer, G., Ulmsten, U., and Cnattingius, S. (1996). Prevalence of genitourinary and other climacteric symptoms in 61-year-old women. Maturitas, 24(1), 31–36. **3** Foxman, B. Epidemiology of Urinary Tract Infections: Incidence, Morbidity, and Economic Costs. The American Journal of Medicine. 2002; 133(1): 5–13. **4** Challenge test on bacteria and fungi strains, Medical Brands (2012).