

IM BLICKPUNKT

# Die richtige Hygiene am „stillen Ort“

Um Harnwegsinfekten möglichst vorzubeugen gilt es, ein paar Regeln bei der Intimhygiene zu beachten.

Die Intimpflege ist wichtig für Frauen und zugleich ein Thema, über das selbst in Familien wenig gesprochen wird. Wenn es um Vorbeugung von Harnwegsinfekten geht, ist das Thema aber unvermeidlich. Wie sollte weibliche Intimhygiene aussehen? Und kann man selbst dazu beitragen, dass (Darm-)Bakterien nicht in den Harntrakt gelangen und schlimmstenfalls eine schmerzhaft Entzündung der Harnblase auslösen?

**Harnwegsinfekte** werden in den meisten Fällen von körpereigenen Bakterien ausgelöst. Diese von der Scheide fernzuhalten, wo ihr „Aufstieg“ beginnt, ist wesentlich. Daraus kann man folgende Tipps ableiten. Bei der Reinigung immer von vorne nach hinten wischen und nie umgekehrt! Die beste Reinigung für den Intimbereich ist ein Sitzbad in warmem Wasser – ohne Zusätze. Bei der Reinigung mit dem Wasserstrahl aus einem



**Auf ein „Detail“ kann nicht oft genug hingewiesen werden: Die richtige Richtung bei der Intimhygiene ist wichtig, um Infektionen der Harnwege vorzubeugen**

ARTINSPIRING

Duschkopf ebenfalls die Richtung beachten. Feuchttücher, Körperpuder, Seife und Duschgels im Intimbereich vermeiden, da sie das natürliche Scheidenmilieu negativ beeinflussen. Baumwollunterwäsche tragen, auf Synthetik verzichten. Unterwäsche jeden Tag wechseln und bei 60 Grad waschen. Auf öffentlichen Toiletten Toilettenpapier auf die WC-Brille legen und sorgfältig die Hände waschen.

**Auch Kälte begünstigt** Harnwegsinfekte und Blasenentzündungen. Und das nicht nur im Winter, sondern auch in anderen Situationen, in denen der Körper auskühlt. Also auch beim Surfen mit nasser Badehose, auf dem Steinboden oder auf dem kalten Fahrradsattel sitzend. Kälte schwächt das Immunsystem. Ist die Abwehr geschwächt, können sich die Erreger schneller und besser an der Blasenwand festsetzen und Entzündungen verursachen.

## Diagnose Rheuma: heilbar?

Rund zwei Millionen Österreicher sind von der Diagnose Rheuma betroffen. Viele unter ihnen wünschen sich eine Verbesserung ihres körperlichen Zustandes, eine Linderung der Schmerzen, mehr Beweglichkeit und/oder ein dauerhaftes Verschwinden der Symptome. Die Steirerin Michaela Eberhard ist heute dank des komplementärmedizinischen Heilungsansatzes beschwerdefrei.

Selbst von der schulmedizinisch unheilbaren Diagnose Rheuma betroffen, hat Michaela Eberhard mit Mikronährstoffen (organische, körpereigene Substanzen) außergewöhnliche gesundheitliche Erfolge erzielt. Ihr Wissen und ihre Erfahrungen, gespickt mit Expertenmeinungen von Ganzheitsmedizinern, Mikronährstoffproduzenten und erfahrenen Körpertherapeuten, hat sie in den Büchern „Rheuma adé“ und „Die Rheuma-Lüge“ zu Papier gebracht.

Mit ihrer persönlichen Erfolgs-



**Michaela Eberhard bietet dem Rheuma Paroli** MICHAELA EBERHARD

geschichte will Michaela Eberhard aufklären und erfolgreiche komplementärmedizinische Behandlungsmethoden aufzeigen.

**BEIDE BÜCHER** sind am 28. September im CM Medienverlag Graz erschienen und ab sofort im gut sortierten Buchhandel erhältlich.



**SuperMind – zur optimalen Unterstützung von Gedächtnis und Konzentration**  
ÖKOPHARM

## Nervenstärke bei Prüfungsangst

Trotz intensiver Lernphasen können viele Schüler das Gelernte in stressigen Prüfungssituationen nicht abrufen. In solchen Momenten ist Nervenstärke gefragt. Die richtigen Vitalstoffe können helfen, einen kühlen Kopf zu bewahren.

Wer geistig viel leisten muss, braucht Unterstützung von innen. Um die Nervenstärke spürbar zu steigern, kann die Zufuhr ausgewählter Mikronährstoffe hilfreich sein.

### Ruhe und Gelassenheit.

• B-Vitamine unterstützen das Nervensystem, besonders bei erhöhter Belastung, wie etwa in

stressigen Prüfungszeiten.

• Zink ist essenziell für das Nervensystem und unterstützt das Denkvermögen.

• Vitamin C und E, Kupfer, Mangan und Selen schützen die Zellen vor oxidativem Stress.

SuperMind® enthält eine optimal abgestimmte Mikronährstoff-Kombination aus Cholin, Inositol, Phyto-Panmol®, den Vitaminen B und C, Kupfer, Mangan und Zink zur Unterstützung von Gedächtnis und Konzentration.

**INFOS:** [www.ökopharm.at](http://www.ökopharm.at)

Nahrungsergänzungsmittel. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.