



**UNSERE
TIPPS**



FEMAFRIENDS

Ratgeberin bei Blasen-
entzündung und auch
gereiztem äußeren
Intimbereich

Inhalt

FEMAFRIENDS vereint unter einem gemeinsamen Dach die Marken **FEMANNOSE®** und **FEMAVIVA®**, die speziell für die Bedürfnisse von Frauen entwickelt wurden.

Durch unsere langjährige Erfahrung mit FEMANNOSE® im Bereich Blasengesundheit und unsere zahlreichen Konsumenten- und Expertengespräche wissen wir, was unsere Verwenderinnen bewegt.

In dieser Broschüre erhältst Du viele hilfreiche Informationen und Tipps für Deine Blase und einen gesunden Intimbereich.

Entdecke noch mehr unter **FEMAFRIENDS.de**.

● Frauengesundheit	03
● Blasengesundheit und Blasenentzündung	04
● Risikofaktoren für eine Blasenentzündung	06
● Wiederkehrende Blasenentzündungen	07
● Das Wirkprinzip von D-Mannose	08
● Die Vorteile von FEMANNOSE® N	09
● FEMANNOSE® N – unterstützende Behandlung	10
● FEMANNOSE® N – Prävention	11
● Intimgesundheit	12
● FEMAVIVA® GEL – auch bei gereizter Haut im äußeren Intimbereich	14

Frauengesundheit

Die Gesundheit von Frauen ist ein komplexes Thema, das viele Bereiche des Körpers umfasst. Frauen und Männer haben anatomische und physiologische Unterschiede, die die Gesundheit von Frauen einzigartig machen.

Im Rahmen der Frauengesundheit spielen verschiedene Lebensabschnitte eine entscheidende Rolle.

- Die Pubertät als erste Hormonumstellung und mit dem Beginn der Menstruation erfordert besondere Aufmerksamkeit hinsichtlich Hygiene und präventiver Maßnahmen.
- Eine Schwangerschaft stellt eine bedeutende Phase dar, die eine ausgewogene Ernährung und pränatale Betreuung erfordert, um die Gesundheit von Mutter und Kind zu gewährleisten.
- Die Wechseljahre markieren den Übergang in eine neue Lebensphase, begleitet von hormonellen Veränderungen, die individuelle gesundheitliche Bedürfnisse beeinflussen.

Spezifische Vorsorgeuntersuchungen sowie Lebensweisen berücksichtigen diese Unterschiede und können zu einer besseren Gesundheit beitragen.



Risikofaktoren für eine Blasenentzündung

Auch wenn eine Blasenentzündung eine bakterielle Infektion ist, gibt es Faktoren, die das Risiko einer Blasenentzündung erhöhen.

- Stress und Schlafmangel
- Zu geringe Flüssigkeitszufuhr
- Kalte Füße oder nasse (Bade-)Kleidung
- Hormonelle Einflüsse in der Pubertät, Schwangerschaft, Stillzeit oder den Wechseljahren
- Häufiger Geschlechtsverkehr
- Übertriebene Intimhygiene
- Verhütungsmittel, z. B. spermienabtötende Cremes/Gele, Diaphragma
- Erkrankungen, z. B. Diabetes mellitus, akute Infekte, urologische Erkrankungen



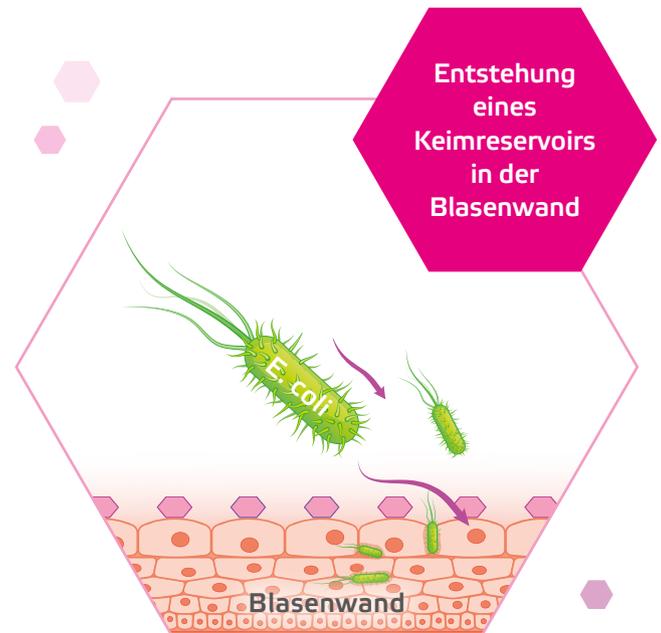
Wiederkehrende Blasenentzündungen

Bei wiederholt auftretenden Blasenentzündungen sprechen Experten von Rezidiven.

Dabei geht es nicht immer um neu von außen aufsteigende Bakterien. Es kann sich auch um ein Wiederaufflammen einer (vermeintlich) überstandenen Blasenentzündung handeln.

Denn E. coli-Bakterien können sich vor der körpereigenen Abwehr oder einer Erstbehandlung schützen, indem sie in das Gewebe der Blasenwand eindringen. So wird die Blasenwand zu einem Keimreservoir.

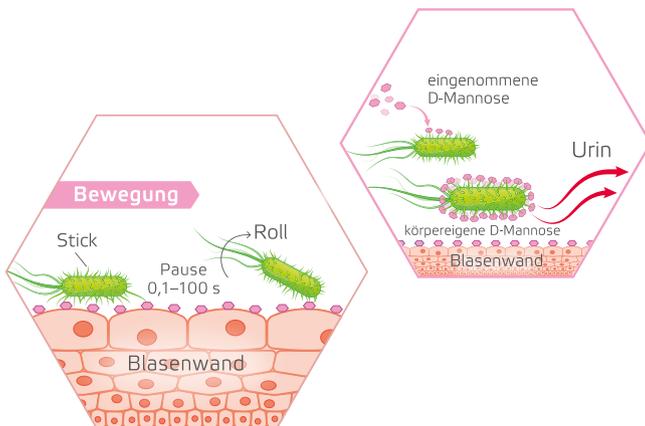
Wenn die Bakterien zu einem späteren Zeitpunkt wieder aus dem Keimreservoir hervortreten, flammt die Blasenentzündung mit den typischen Symptomen wieder auf.



Das Wirkprinzip von D-Mannose

FEMANNOSE® N ist ein Trinkgranulat mit optimal dosierten 2g D-Mannose pro Sachtet.

- 1** Nach der Einnahme gelangt D-Mannose über den Blutkreislauf in die Blase.
- 2** Dort bindet sich die D-Mannose an die Härchen der E. coli-Bakterien und neutralisiert sie so.
- 3** Auch bereits angeheftete E. coli-Bakterien können ummantelt werden, da sie sich im Harntrakt mit der sogenannten Stick-and-roll-Bewegung wie ein Raupenfahrzeug fortbewegen. So werden auch E. coli-Bakterien, die sich bereits an die Blasenwand geheftet haben, nach und nach gelöst.
- 4** Die ummantelten Bakterien können sich nicht mehr an die Blasenwand anheften und werden mit dem Urin ausgeschwemmt.



Die Vorteile von FEMANNOSE® N

- Zur unterstützenden Behandlung und Vorbeugung von Blasenentzündungen geeignet
- Sehr gute Verträglichkeit
- D-Mannose hat keine bekannten Wechselwirkungen mit anderen Substanzen
- Nach Absprache mit dem Arzt auch in Schwangerschaft und Stillzeit anwendbar
- Vegan; frei von Gluten, Laktose und Konservierungsmitteln



Was ist wichtig für eine gesunde Blase?

- Bewege Dich viel. Das unterstützt Dein Immunsystem.
- Reduziere nach Möglichkeit Stress. Auch dieser kann einen häufigen Harndrang auslösen oder Dein Immunsystem insgesamt schwächen.
- Vermeide Alkohol und Nikotin. Diese Stoffe können die Blase reizen. Auch Koffein, scharfe Gewürze und Zitrusfrüchte haben manchmal diesen Effekt.

1 YouGov-Report 2018 – Report für MCM Klosterfrau Vertriebsgesellschaft mbH, Anwender/-innen-Befragung zu FEMANNOSE® N.

Unterstützende Behandlung

FEMANNOSE® N wird zur unterstützenden Behandlung einer Blasenentzündung wie folgt eingenommen:

- **3x1 Sachet** Tag 1–3
- **2x1 Sachet** Tag 4–5
- **1x1 Sachet** täglich

Wichtig:
min. 5 Tage
anwenden



Weitere Tipps:

- Ausreichend trinken – etwa 2 Liter Flüssigkeit pro Tag, damit Bakterien aus der Blase und Harnröhre herausgespült werden.
- Wärmflasche oder Heizkissen auf den Unterbauch legen – das unterstützt die eigene Abwehr, fördert die Durchblutung und lindert Schmerzen.
- Ruhe und Schlaf – denn Erholung stärkt die Immunabwehr.

Tritt innerhalb von 3 Tagen keine Besserung ein, solltest Du Deinen Arzt aufsuchen.

Prävention

Wenn Du (wiederkehrenden) Blasenentzündungen vorbeugen möchtest, kannst Du vor typischen Situationen, die eine Blasenentzündung begünstigen können, FEMANNOSE® N einnehmen.

- **1x1 Sachet** täglich
- Die Einnahme ist über einen Zeitraum von 30 Tagen möglich.

Tipp:
immer abends
einnehmen



Weitere Präventions-Tipps:

- Auch hier gilt: auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten.
- Bei Harndrang sofort zur Toilette gehen.
- Nach jedem Geschlechtsverkehr zeitnah Wasser lassen.
- Immunsystem stärken, z. B. durch gesunde Ernährung, Bewegung, Stressreduktion.

Intimgesundheit

Der Intimbereich hat einen natürlichen Schutzmechanismus gegen Krankheitserreger durch den sauren pH-Wert. Wenn jedoch das empfindliche Gleichgewicht des Intimbereichs gestört wird, kann dies zu einer Ausbreitung unerwünschter Keime führen.

Die Folge können unangenehme Symptome wie gereizte Haut im äußeren Intimbereich oder auch vermehrter Ausfluss sein.



Intimhygiene

Hier ist weniger mehr. Die weibliche Intimzone ist so gebaut, dass sie sich ganz von selbst reinigt. Beim täglichen Waschen der äußeren Intimregion **nur Wasser oder spezielle Waschlotionen verwenden, keine Seife.**



Luftige Unterwäsche

Trage im Alltag Slips aus hautfreundlichen und **atmungsaktiven Materialien** wie Baumwolle.



Auf parfümierte Produkte verzichten

Verzichte auf parfümierte Duschgels, Intimdeos und Scheidenspülungen, denn diese bringen das natürliche Gleichgewicht der Intimflora durcheinander.



Heiß waschen

Wechsel täglich Waschlappen und Deine Unterwäsche und wasche sie bei **mindestens 60°C**.

Weitere Ursachen, die die Flora aus dem Gleichgewicht bringen können:

- Hormonumstellungen während der Pubertät, der Schwangerschaft, der Wechseljahre oder im Laufe des Monatszyklus
- Häufiges Wasserlassen oder mechanische Reizung durch Geschlechtsverkehr oder sportliche Aktivitäten, wie z. B. Fahrradfahren
- Einnahme bestimmter Medikamente, wie Antibiotika oder die Pille
- Schwächung der Abwehrkräfte durch Stress, ungesunden Lebensstil oder psychische Probleme
- Regelblutung



FEMAVIVA® GEL – Pflege trifft Intimbereich*

Durch verschiedene Faktoren kann die natürliche Hautschutzbarriere im äußeren Intimbereich geschwächt werden, sodass sich unerwünschte Keime besser vermehren und Hautreizungen oder Irritationen begünstigt werden können.

FEMAVIVA® GEL kann den Aufbau einer natürlichen Hautschutzbarriere im äußeren Intimbereich unterstützen:

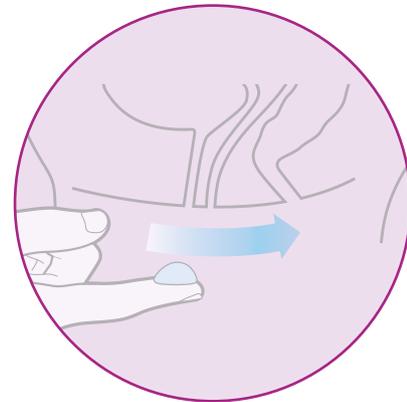
- Spendet Feuchtigkeit
- Enthält Milchsäure, Hyaluron, Bisabolol und D-Mannose
- Hormonfrei, vegan, ohne Alkohol und Emulgatoren
- Farblos und geruchsneutral



* äußerer Intimbereich.

Anwendung

- Vor und nach der Anwendung Hände gründlich reinigen.
- 1–2 Pumpstöße auf den Zeigefinger geben und auf **der Haut des äußeren Intimbereichs** verteilen.
- **Von vorne nach hinten** verteilen und kurz einziehen lassen.
- Das Gel mehrfach täglich auftragen, z. B. nach Toiletten-gängen, sexueller Aktivität oder nach Sporteinheiten.



Hinweise: Nur zur äußerlichen Anwendung auf der Haut bestimmt. Nicht auf offene Wunden, Schleimhäute oder an den Augen auftragen.

FEMAFRIENDS – speziell für die Bedürfnisse der Frau entwickelt



Apothekenexklusives
Medizinprodukt

FEMANNOSE® N:

Zur Prävention und unterstützenden Behandlung von Blasenentzündung und unkomplizierten Harnwegsinfekten



Apothekenexklusives
Kosmetikum

FEMAVIVA® GEL:

Pflege trifft Intimbereich#
Stärkung der Hautschutzbarriere gegen Trockenheit und auch Reizung

Entdecke auch:



Apothekenexklusives
Nahrungsergänzungsmittel

FEMANNOSE® B MICROBIOTIC:

Für die Blase* mit dem Extra für die Abwehrkräfte**

Enthält D-Mannose, Vitamin D3, Mikrobiotikum (*S. boulardii*) und Preiselbeer-Extrakt

äußerer Intimbereich.

* Preiselbeer-Extrakt trägt zum Erhalt der Harnwegs- und Blasenfunktion bei.

** Vitamin D3 trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.