

FEMANNOSE® and friends

NEU

FÜR DIE BLASE*

ÄUSSERER
INTIMBEREICH



TRINK-
GENUSS



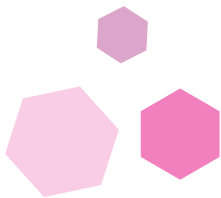
FEMANNOSE® B MICROBIOTIC
für Blase* und Abwehrkräfte**

FEMAVIVA® TEE und GEL

Unsere Ratgeberin

*Preisbeere-Extrakt trägt zum Erhalt der Harnwegs- und Blasenfunktion bei.
**Vitamin D3 trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

FEMANNOSE[®] and friends



Inhalt

FEMAFRIENDS ist neu und vereint unter einem gemeinsamen Dach die Marken **FEMANNOSE®** und **FEMAVIVA®**, die speziell für die Bedürfnisse der Frauen entwickelt wurden. **FEMAFRIENDS** ist auch der Ort, an dem Du für viele Fragen rund um die Blase und den Intimbereich eine Antwort findest, wie bei Deiner besten Freundin.

Durch unsere lange Erfahrung mit **FEMANNOSE®** im Bereich Blasengesundheit und unsere zahlreichen Konsumenten- und Expertengespräche wissen wir, was unsere Verwenderinnen bewegt. Hier gibt es keine „falschen oder unangenehmen Fragen“ und wir sprechen gern offen über viele Themen.

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

- **Intimgesundheit**

Aufbau des Intimbereichs

Ursachen, die die Flora aus dem Gleichgewicht bringen können

04
- **Blasengesundheit**

Funktionen einer gesunden Blase

Was kann der Blase helfen?

Was ist wichtig für eine gesunde Blase?

06
- **FEMANNOSE® B:** Für die Blase* und Abwehrkräfte**

08
- **FEMAVIVA® GEL:** Äußere Intim-Schutzpflege für jeden Tag

10
- **Tipps für einen gesunden Intimbereich**

12
- **FEMAVIVA® TEE:** Birkenblätter und Brennnessel – mit gutem Geschmack

14

*Preiselbeer-Extrakt trägt zum Erhalt der Harnwegs- und Blasenfunktion bei.
 **Vitamin D3 trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Intimgesundheit

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. Ein Bereich, der speziell für Frauen von Bedeutung ist, ist die Intimgesundheit.

Um uns wohlfühlen, ist es wichtig, dass unser Körper gesund ist – das gilt auch für den Intimbereich. Die Scheide hat einen natürlichen Schutzmechanismus gegen Krankheitserreger durch den sauren pH-Wert. Wenn jedoch das empfindliche Gleichgewicht des Intimbereichs gestört wird, beispielsweise durch Hormonschwankungen, Medikamenteneinnahme oder Stress, kann dies zu einer Ausbreitung unerwünschter Keime führen. Die Folge können unangenehme Symptome wie gereizte Haut, vermehrter Ausfluss und Pilzinfektionen im äußeren Intimbereich sein.

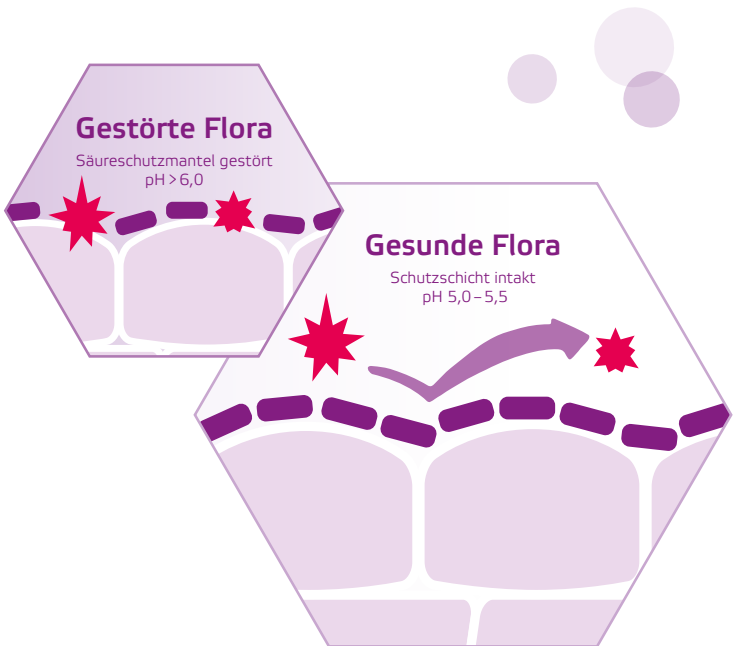
Aufbau des Intimbereichs

Im Intimbereich gibt es verschiedene Bereiche, die miteinander verbunden sind und normalerweise über ein ausgewogenes und natürliches Schutz- und Selbstreinigungssystem verfügen, das darauf ausgerichtet ist, fremde Keime wie Bakterien und Pilze abzuwehren. Wenn dieses Schutzsystem gestört wird, können Reizungen und Irritationen in Form von Brennen und Rötungen sowie Infektionen im äußeren Intimbereich auftreten.



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 sportliche Aktivitäten wie z. B. Fahrradfahren
- Einnahme bestimmter Medikamente wie Antibiotika oder Pille
- Schwächung der Abwehrkräfte durch Stress, ein ungesunder Lebensstil oder psychische Probleme
- Falsche/übertriebene Intimhygiene
- Regelblutung



Blasengesundheit

Die Harnblase ist ein muskulöses Hohlorgan, das im kleinen Becken, unmittelbar unter dem Schambein, liegt. Sie ist für die Zwischenspeicherung des Urins und die anschließende Entleerung über die Harnröhre zuständig. Harndrang kommt täglich etwa 4–6 Mal vor. Die Harnröhre der Frau hat eine Länge von 4 cm und ist damit erheblich kürzer als die des Mannes mit 20 cm.

Funktionen einer gesunden Blase

Der Urin gelangt von den Nieren aus über die Harnleiter zur Harnblase. Dort wird er gesammelt, bis Du die Möglichkeit hast, auf die Toilette zu gehen.

Das Fassungsvermögen der Blase variiert von Person zu Person. Normalerweise wird der Harndrang ausgelöst, wenn die Blase eine Füllmenge von etwa 150 bis 250 ml erreicht hat. Verschiedene Faktoren können beeinflussen, wie schnell Du den Harndrang spürst. Zum Beispiel kann eine Schwangerschaft oder eine vorausgegangene Schwangerschaft das Fassungsvermögen der Blase beeinflussen, da die Gebärmutter mehr Platz im Unterleib einnimmt.

Wenn Du auf die Toilette gehst, ziehen sich die Muskeln in der Blase zusammen und die Beckenbodenmuskulatur entspannt sich. Der Schließmuskel öffnet sich und durch aktive Unterstützung der Bauch- und Beckenmuskulatur kann der Urin aus der Blase abfließen.



Was kann der Blase helfen?

Eine gezielte Unterstützung der Blasengesundheit kann durch eine Vielzahl natürlicher Produkte erreicht werden. Der in FEMANNOSE® B MICROBIOTIC enthaltene Preiselbeer-Extrakt trägt zum Erhalt der Harnwegs- und Blasenfunktion bei.*

Was ist wichtig für eine gesunde Blase?

- Trainiere Deinen Beckenboden. Das gilt insbesondere für die Zeit während und nach einer Schwangerschaft.
- Bewege Dich viel. Das unterstützt Dein Immunsystem.
- Reduziere nach Möglichkeit Stress. Auch dieser kann einen häufigen Harndrang auslösen oder auch Dein Immunsystem insgesamt schwächen.
- Vermeide Alkohol und Nikotin. Diese Stoffe können die Blase reizen. Auch Koffein, scharfe Gewürze und Zitrusfrüchte haben manchmal diesen Effekt.

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

FEMANNOSE® B MICROBIOTIC: Für die Blase* und Abwehrkräfte**

Wenn die Abwehrkräfte geschwächt sind, können sich Krankheitserreger wie Bakterien, Viren und Pilze leichter vermehren und Infektionen verursachen.

Jetzt Neu: FEMANNOSE® B MICROBIOTIC für Blase* und Abwehrkräfte.**

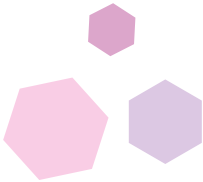
- Mit D-Mannose, ein Stoff, der natürlich im Körper vorkommt.
- *S. boulardii* ist ein Microbiotikum und gelangt zum großen Teil unverändert in den Darm.
- Preiselbeer-Extrakt trägt zum Erhalt der Harnwegs- und Blasenfunktion bei.*
- Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.**



Verzehrempfehlung

- Beide Kammern eines Beutels öffnen und den Inhalt in einem Glas Wasser (200 ml) gut verrühren.
- Ein auftretender Bodensatz nach dem Verrühren ist unbedenklich und sollte mitverzehrt werden.
- **3 Beutel pro Tag** können von Erwachsenen und Jugendlichen ab 14 Jahren eingenommen werden.

Für Frauen, die etwas für ihre Blase tun* und ihre Abwehrkräfte unterstützen möchten.**



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

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

FEMAVIVA® GEL: Äußere Intim-Schutzpflege für jeden Tag

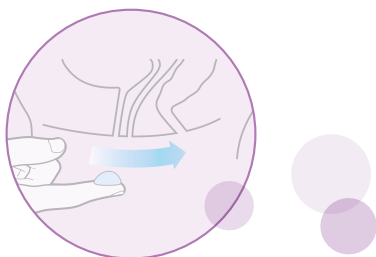
Durch verschiedene Faktoren kann die natürliche Hautbarriere im äußeren Intimbereich geschwächt werden, sodass sich unerwünschte Keime besser vermehren und Hautreizungen oder Irritationen begünstigt werden können.

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

- Schützt und beruhigt empfindliche Haut
- Spendet Feuchtigkeit
- Enthält D-Mannose, Hyaluron, Milchsäure und Cranberry
- Farblos und geruchsneutral

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 Toilettengängen, sexueller Aktivität oder nach Sporteinheiten



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

FEMAVIVA® GEL überzeugt im Anwender-Test¹



100% der Anwenderinnen bewerteten die Hautverträglichkeit mit sehr gut bis gut.



88% der Anwenderinnen stimmten zu, dass das Trockenheitsgefühl der Haut im äußeren Intimbereich gemindert wurde.



96% der Anwenderinnen würden das FEMAVIVA® GEL weiterempfehlen.



¹Quelle: Dermatest 2022, klinisch-dermatologischen Anwendungsstudie mit 25 Probandinnen über einen Zeitraum von vier Wochen. Geprüft wurde die Hautverträglichkeit, Vaginalschleimhautverträglichkeit und die allgemeine Verträglichkeit.

Tipps für einen gesunden Intimbereich



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 verwenden, keine Seife.**



Auf parfümierte Produkte verzichten

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



Luftige Unterwäsche

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



Heiß waschen

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



Spezielle Pflege für die Intimzone

Auch die Haut im Intimbereich braucht hin und wieder zusätzliche Pflege. Hier können **spezielle Gels** oder Cremes die Haut beruhigen und Schutz vor Austrocknung bieten.



Antibiotika möglichst vermeiden

Antibiotika bekämpfen nicht nur die schädlichen Bakterien, sondern auch die „guten“. Dadurch kann die Flora aus dem Gleichgewicht geraten und das Risiko für Scheidenpilze und andere Infektionen steigt.



FEMAVIVA® TEE: Birkenblätter und Brennnessel – mit gutem Geschmack

Die Mischung aus ausgewählten, wohlschmeckenden Inhaltsstoffen wurde zusammen mit Ernährungswissenschaftlern entwickelt. Das Trinken von genügend Flüssigkeit ist für einen gesunden Körper wichtig.

FEMAVIVA® TEE erleichtert es, mit seinen hochwertigen Zutaten und seinem fruchtigen Geschmack, diesen Bedarf zu decken.

- Ausgewählte Teeblätter von Birke und Brennnessel
- Aromatischer Brombeergeschmack im hochwertigen Gaze-Teebeutel (mit Brombeerstückchen)
- Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren
- Glutenfrei, laktosefrei und vegan



Zubereitung

- Tee in einer Tasse (150 ml) mit sprudelnd kochendem Wasser aufgießen und ca. 8–10 Min. ziehen lassen
- Pro Tag können 4 Tassen getrunken werden
- Kann auch kalt getrunken werden



Tipp: viel Trinken
Geschmack unterstützt



FEMANNOSE® and friends

FEMANNOSE® B MICROBIOTIC: Für die Blase* und Abwehrkräfte**



Apothekenexklusives
Nahrungsergänzungsmittel



14 Doppelkammerbeutel
PZN 18212582
UVP 24,00 €



FEMAVIVA® TEE und GEL



Apothekenexklusiver Tee

FEMAVIVA® TEE: Birkenblätter
und Brennnessel – mit gutem
Geschmack

14 Beutel
PZN 18062504
UVP 9,90 €

FEMAVIVA® GEL: Äußere Intim-
Schutzpflege für jeden Tag

30 ml
PZN 18071331
UVP 14,90 €



Apothekenexklusives Kosmetikum

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

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

Cassella-med GmbH & Co. KG · Gereonsmühlengasse 1 · 50670 Köln
Telefon: 0800 1652-200 · Telefax: 0800 1652-700 · E-Mail: dialog@cassella-med.eu
www.femafriends.de · Ein Unternehmen der Klosterfrau Healthcare Group

www.femafriends.de

9600700/2023