



Der Knigge

für eine gesunde Vaginalflora

Femibion® Flor Intim zur Nahrungsergänzung

1 Kapsel *Femibion® Flor Intim* versorgt Sie mit speziellen Laktobazillen zur Förderung und Aufrechterhaltung einer gesunden Vaginalflora.

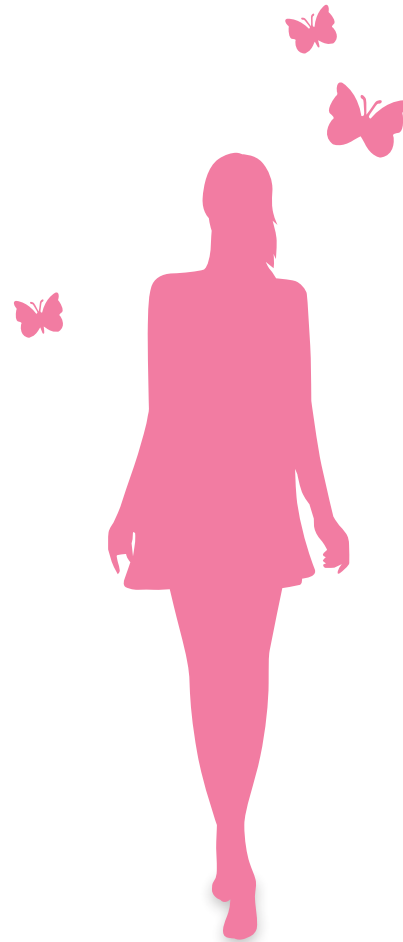
- Einfach: 1 Kapsel täglich
- Komfortabel: oral einzunehmen
- Verträglich: auch in der Schwangerschaft

Verzehrsempfehlung

Femibion® Flor Intim ist praktisch und bequem anwendbar. Erwachsene Frauen nehmen kurmäßig oral über 1 bis 2 Monate 1 Kapsel täglich mit einem Glas Wasser ein. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker gegebenenfalls um Rat.

Wichtig

Frauen, insbesondere Schwangere und Stillende, mit einer Immunerkrankung mit Disposition zu bakteriellen Infektionen oder einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung sollten *Femibion® Flor Intim* nicht ohne ärztliche Beratung einnehmen.





Praktische Tipps für eine gesunde Vaginalflora

Die gesunde Vaginalflora

Die gesunde Scheidenflora der Frau wird natürlicherweise von Mikroorganismen besiedelt. Überwiegend kommen so genannte Laktobazillen (Milchsäurebakterien) vor, die, wie der Name schon verrät, Milchsäure produzieren. Dadurch entsteht ein schwach saures Milieu im Intimbereich, das die Ausbreitung von weniger günstigen Organismen hemmt. Verschiebt sich dieses mikrobielle Gleichgewicht, können sich mit der Änderung des Scheidenmilieus ungünstige Bakterien vermehren und vaginale Störungen auslösen. Die Ursachen für eine aus dem Gleichgewicht geratene Scheidenflora können ganz unterschiedlicher Art sein, ebenso die praktischen Tipps, um hier entgegenzuwirken.

Erstes orales Probiotikum für eine gesunde Vaginalflora

Praktisch und bequem können Frauen – neben einer gesunden Lebensweise – mit dem ersten oral einzunehmenden Probiotikum die gesunde Scheidenflora unterstützen. Das Nahrungsergänzungsmittel Femibion® Flor Intim zeichnet sich durch zwei spezielle Laktobazillen aus, die nachweislich eine gesunde Vaginalflora erhalten und fördern.



Durchatmen und Energie tanken

Stress zählt zum Risikofaktor Nummer eins. Um sich zu entspannen, ist es ratsam, sich Ruhepausen zu gönnen und Entspannungsübungen, wie Yoga, zu machen.



Immunsystem fit halten

Schwache Abwehrkräfte können sich ungünstig auf das Gleichgewicht der Vaginalflora auswirken. Eine ausgewogene Ernährung, die Vitamine und Mineralstoffe liefert, sowie Bewegung an der frischen Luft halten das Immunsystem fit.



Richtige Bekleidung und Pflege

Bakterien lieben es feucht und warm. Daher empfiehlt sich, Baumwollunterwäsche zu tragen. Diese nimmt, anders als Synthetik, Feuchtigkeit auf und hält den Intimbereich trocken. Zusätzlich sollte der Intimbereich mit Wasser oder neutralen Duschlotionen gewaschen werden, da Seife dem intimen Schutzmilieu schaden kann.



Balance in der Schwangerschaft

Vor allem schwangere Frauen sollten auf eine gesunde Vaginalflora achten: Denn Hormonschwankungen können das vaginale Gleichgewicht stören.