

PRESSEINFORMATION

## LET'S TALK ABOUT VAGINAS

# Die Geheimnisse des vaginalen Mikrobioms



Picture: © [Alina](#) – stock.adobe.com

*Liechtenstein, 2. August 2023* – Was weißt du eigentlich über die Gesundheit deiner Vagina? Die weibliche Anatomie und alle gesundheitsrelevanten Fragen dazu sind leider immer noch ein Tabuthema. Historisch gesehen wurden Frauen in der medizinischen Forschung oft vernachlässigt, vaginale Gesundheit vorwiegend im Zusammenhang mit sexuellen Beziehungen oder Fortpflanzung diskutiert.

Die *MyMicrobiome AG*, ein überwiegend weibliches Team aus Wissenschaftlern, kreativen Köpfen und Visionären hat sich der Erforschung des Mikrobioms - und zwar an allen Stellen des Körpers - verschrieben und dabei erstaunliche Erkenntnisse über die Zusammenhänge zwischen weiblicher Gesundheit und dem Mikrobiom gewonnen.

## Was ist das Mikrobiom und warum ist es so wichtig für die weibliche Gesundheit?

Das Mikrobiom ist die Gesamtheit aller Mikroorganismen, einschließlich Bakterien, Pilzen, Viren und anderen winzigen Organismen, die in und auf unserem Körper leben. Diese Mikroorganismen spielen eine entscheidende Rolle für unsere allgemeine Gesundheit und unser Wohlbefinden, indem sie mit unseren Organen interagieren, bei der Verdauung helfen, das Immunsystem unterstützen, essentielle Vitamine synthetisieren und vor schädlichen Krankheitserregern schützen. Obwohl alle Mikrobiome des menschlichen Körpers wichtig sind, wurde das Darm-Mikrobiom am gründlichsten untersucht und für seine bedeutende Auswirkung auf verschiedene Aspekte der Gesundheit anerkannt. Was aber ist mit den anderen Mikrobiomen unseres Körpers?

## Die zehn Geheimnisse des vaginalen Mikrobioms

1. **Vorsicht bei Antibiotika:** Antibiotika können das vaginale Mikrobiom stören. Schütze dein Scheidenmikrobiom - und alle anderen Mikrobiome deines Körpers - indem du nur dann Antibiotika einnimmst, wenn es nötig ist. Antibiotika werden nur sehr langsam abgebaut und eliminieren die Bakterien im Körper - auch die hilfreichen Mikroorganismen deines Mikrobioms. Es gibt bereits einige Alternativen zu Antibiotika. [Mehr dazu erfährst du hier.](#)
2. **Nahrung für die Vagina:** Eine ausgewogene Ernährung unterstützt nicht nur deine allgemeine Gesundheit, sondern auch dein vaginales Mikrobiom. Gesunde Fette und Omega-3-Fettsäuren findet ihr in Nüssen, Saaten, Avocado Öl, Seefisch, Mikroalgen und nativem Olivenöl. Sie sind für Stoffwechselprozesse, den Aufbau von Zellwänden und die Hormonproduktion wichtig. Verarbeitete Nahrungsmittel wie Fast Food, industrieller Zucker und Farb- und Konservierungsstoffe haben vielfältige negative Auswirkungen auf deinen Körper und schaden dem Mikrobiom. Ganz wichtig ist übrigens, ausreichend zu trinken! Ideal sind frisches, stilles, unbehandeltes Wasser oder ungesüßte Kräutertees.
3. **Wähle deine Intimpflegeprodukte weise:** Hast du gewusst, dass Wasser für eine perfekte Intimhygiene völlig ausreicht? Wenn du unbedingt Pflegeprodukte verwenden möchtest, wähle milde, auf den pH-Wert des Intimbereichs angepasste Reinigungsprodukte und vermeide desinfizierende Produkte, die das Mikrobiom zerstören. Je weniger Inhaltsstoffe, desto besser! Hilfe gefällig? [Wir haben Infos über gute Inhaltsstoffe für euch und schon einige Vaginalprodukte auf ihre Mikrobiom-Freundlichkeit für euch getestet.](#)
4. **Sei achtsam mit deinem Körper:** Achte auf Veränderungen deiner Vagina. Das könnte ungewöhnlicher Ausfluss oder Geruch sein. Wenn dir etwas auffällt, suche deinen Gynäkologen auf und lasse dich ärztlich beraten. Das bringt uns auch gleich zum nächsten Punkt!

5. **Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen:** Regelmäßige Untersuchungen bei deiner Gynäkologin oder deinem Gynäkologen sind wichtig, um Probleme frühzeitig zu erkennen und gezielt zu behandeln. Dein Arzt erkennt durch regelmäßige Untersuchungen Veränderungen im vaginalen Bereich, die auf Infektionen oder Erkrankungen hinweisen könnten. Und das, bevor Symptome bei dir auftreten.
6. **Reduziere Stress:** Stress ist eine überlebenswichtige Funktion unseres Körpers, aber wird Stress chronisch, schadet er unserer Gesundheit. Er kann die Darm- und Vaginalflora aus dem Gleichgewicht bringen und das Risiko für Infektionen und andere Krankheiten erhöhen. Regelmäßige Bewegung, Pausen, Zeit für dich, Entspannungs- und Atemübungen, Yoga, ausreichender Schlaf und ein unterstützendes Umfeld helfen dir, übermäßigen Stress abzubauen.
7. **Sei achtsam bei Kinderwunsch und Schwangerschaft:** Zu wenig Laktobazillen oder ein erhöhtes Auftreten unerwünschter Keime entscheiden über deine Fruchtbarkeit. Und in der Zeit der Schwangerschaft ist ein ausgewogenes Mikrobiom besonders wichtig, um das Risiko von Komplikationen wie Frühgeburten zu minimieren. Das Neugeborene kommt übrigens während der vaginalen Geburt mit dem Mikrobiom der Mutter in Kontakt, unterstützende Maßnahmen für die Kaiserschnitt-Geburt sind beispielsweise das Vaginal Seeding. Vaginal Seeding bedeutet, das Neugeborene mit dem Vaginalsekret der Mutter einzureiben, um den Kontakt mit dem wichtigen mütterlichen Vaginal-Mikrobiom zu gewährleisten.
8. **Safer Sex für eine gesunde Vagina:** Verhüten mit Kondom ist für die Erhaltung eines gesunden Mikrobioms wichtig, wenn du wechselnde Partner hast. Mikroorganismen werden von deiner Sexualpartnerin oder deinem Sexualpartner übertragen. Auch der Wechsel zwischen Anal- und Vaginalverkehr steigert das Risiko von Infektionen und bringt das vaginale Mikrobiom aus dem Gleichgewicht.
9. **Trage atmungsaktive Unterwäsche:** Achte darauf, dass deine Unterwäsche aus atmungsaktiven, mikrobiom-freundlichen Materialien besteht, um Schwitzen zu vermeiden und ein gesundes Hautklima zu fördern.
10. **Informiere dich:** Je mehr du weißt, umso besser kannst du dich um dein vaginales Mikrobiom kümmern. Noch beachten nicht alle Ärzte oder Hersteller von Körperpflegeprodukten die Relevanz des Mikrobioms für deine Gesundheit, darum ist es wichtig, dass du deine Gesundheit selbst in die Hand nimmst.  
[Wir haben die wichtigsten Infos für dich auf der Wissenschafts- und Informationsplattform für unser Mikrobiom zusammengefasst.](#)



## **About MyMicrobiome**

*Ursprünglich 2018 als Bildungsplattform gegründet, erweiterte die wissenschafts- und frauengeführte MyMicrobiome AG 2019 ihre Dienstleistungen um die weltweit einzige Zertifizierungsmarke für Mikrobiom-freundliche Produkte sowie 2021 um F&E-Dienstleistungen durch ihre deutsche Tochtergesellschaft. Mit mehr als 450 zertifizierten Produkten von über 85 Kosmetikmarken vertritt MyMicrobiome den führenden Industriestandard weltweit.*

## **Medienkontakt**

Three Winters GmbH  
Anna Bramböck  
anna@3winters.de  
+49 (0)1775307895