Erkennst du dich wieder?

Die stille Checkliste für Frauen, die spüren dass sich etwas verändert hat – aber nie darüber gesprochen haben.



Ein kostenloser Selbstcheck

von VivaVulva Frauengesundheit –

wasserfreiepflege.de

Bevor wir anfangen

Dieser Selbstcheck ist kein medizinischer Fragebogen. Keine Diagnose. Kein Programm.

Es ist eine Einladung, ehrlich hinzuschauen. Auf Dinge, die viele Frauen kennen – und über die kaum eine spricht. Weil man nicht weiß wie. Weil man denkt, es gehört dazu. Weil man gehört hat: *Das ist halt das Alter.*

Lies die folgenden Aussagen in Ruhe durch. Und merk dir innerlich: Ja, das kenne ich. Oder: Nein, das bin ich nicht.

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.
Nur deine.



Was in dieser Phase im Körper passiert

Der Rückgang des Östrogenspiegels wirkt sich auch auf die Schleimhäute aus, so auch im Intimbereich. Viele Frauen erleben ihre Haut dort in dieser Zeit als trockener oder empfindlicher als früher. Diese Veränderung betrifft einen großen Teil der Frauen in den Wechseljahren, wird im Alltag aber selten offen angesprochen. Sie ist keine Fehlfunktion, sondern ein normaler Teil dieser Lebensphase.

Kapitel 1 – Was du körperlich spürst

Lies die folgenden Aussagen und nimm wahr, was du erkennst.

„Manchmal fühlt sich meine Haut im Intimbereich trocken, gespannt oder empfindlich an – ohne dass ich einen Grund dafür benennen könnte."

„Ich vermeide bestimmte Situationen, weil ich nicht weiß wie mein Körper reagiert."

„Sex ist manchmal unangenehm – aber ich sage nichts, weil ich nicht weiß wie ich es erklären soll."

„Ich benutze Produkte, die ich schon immer benutzt habe – aber sie fühlen sich nicht mehr richtig an."

„Manchmal juckt oder brennt es leicht – nicht schlimm genug für die Ärztin, aber präsent genug um zu stören."

„Ich habe das Gefühl, meinen Körper in dieser Phase nicht wirklich zu kennen."

Wenn du bei einer oder mehreren Aussagen innerlich genickt hast – du bist nicht allein. Und es hat nichts mit Schwäche zu tun.

→ **Mehr zu Ursachen und Hintergründen:** Ratgeber zur Scheidentrockenheit

Kapitel 2 – Was du innerlich trägst

Diese Aussagen gehen tiefer. Nimm dir Zeit.

„Ich habe das Gefühl, dass mein Körper Dinge tut die ich nicht verstehe – und dass mir niemand wirklich erklärt warum."

„Ich recherchiere heimlich. Nachts. Weil ich tagsüber nicht möchte dass jemand fragt wonach ich suche."

„Ich habe meiner Ärztin nicht alles gesagt. Weil es sich seltsam angefühlt hätte. Oder weil ich dachte, sie hat keine Zeit."

„Ich fühle mich manchmal nicht mehr in meinem eigenen Körper zuhause."

„Ich tue so als wäre alles normal – auch meinem Partner oder meiner Partnerin gegenüber."

„Ich habe dieses Thema bisher mit niemandem besprochen. Nicht einmal mit meiner besten Freundin."

Du trägst das still. Das ist mutig – aber es muss nicht so bleiben.

→ **Was Marina erlebt hat – und warum sie nicht mehr schweigt:** Erfahrungsbericht

Gut zu wissen



Wasser in Pflegeprodukten

Klassische Pflegeprodukte bestehen meist zu einem großen Teil aus Wasser. Zur Haltbarkeit enthalten sie häufig Konservierungsstoffe und Duftstoffe – beides kann empfindliche Haut zusätzlich beanspruchen.



Inhaltsstoffe lesen lohnt sich

Wenige, klar benannte Inhaltsstoffe ohne synthetische Duftstoffe werden von empfindlicher Haut oft als angenehmer empfunden.



Jede Frau ist anders

Wie lange diese Phase dauert, ist von Frau zu Frau unterschiedlich – bei manchen sind es Monate, bei anderen mehrere Jahre.



Offen mit der Ärztin sprechen

Ein offenes Gespräch mit der Frauenärztin ist auch dann sinnvoll, wenn nichts „schlimm genug“ erscheint. Diese Themen gehören genauso in die Sprechstunde wie jede andere Frage zur Gesundheit.

Kapitel 3 – Was du dir wünschst aber kaum aussprichst

„Ich wünschte, es gäbe jemanden der offen und ohne Bewertung mit mir darüber redet."

„Ich wünschte, ich würde meinen Körper in dieser Phase besser verstehen."

„Ich wünschte, ich wüsste welche Produkte wirklich passen – ohne erst alles ausprobieren zu müssen."

„Ich wünschte, ich könnte mit meiner Ärztin auf Augenhöhe sprechen. Nicht als Patientin. Als Frau."

„Ich wünschte, ich hätte früher angefangen hinzuschauen."

„Ich wünschte, dieses Thema wäre kein Tabuthema."

Diese Wünsche sind keine Schwäche. Sie sind der Anfang von etwas.

→ **Was wirklich in Pflegeprodukten steckt:** Hormonelle Störer / Stoffe, die den Körper belasten können
→ **Welche Pflege wirklich passt:** Intimpflege in hormonellen Umbruchsphasen / Wechseljahren

Was diese Checkliste dir sagt

Wenn du bei vielen Aussagen erkannt hast:
Das bin ich - dann weißt du jetzt etwas Wichtiges.

Du bist nicht überempfindlich. Du bist nicht dramatisch. Du bist eine Frau, die spürt dass sich etwas verändert hat – und die bereit ist, genauer hinzuschauen.

Das ist der erste Schritt. Und er ist größer als er aussieht.

Auf wasserfreiepflege.de schreibt Marina, 59, aus Köln. Keine Expertin. Eine Frau, die ihren Weg gesucht hat und für sich gefunden hat, was sich für sie stimmig anfühlt. Ehrlich, ohne Beschönigung, ohne große Versprechen.

→ **Marinas Geschichte – warum sie aufgehört hat zu schweigen:** Marinas Erfahrungsbericht



Was als nächstes?

Du hast drei Möglichkeiten:

1

Tiefer lesen

Auf **wasserfreiepflege.de** findest du ehrliche Blogartikel zu Intimtrockenheit, Inhaltsstoffen, Ernährung und wasserfreier Pflege – alles was du brauchst um informiert zu entscheiden.

2

Marinas Erfahrung lesen

Ihr **Erfahrungsbericht** zu **CLEO** von Fourth Era ist einer der ehrlichsten Texte die ich je über dieses Thema gelesen habe. Kein Drama, kein Übertreiben – nur was wirklich geblieben ist. Erfahrungsbericht

3

Im nächsten Schritt begleitet werden

Dieser Selbstcheck ist der Anfang. Wer tiefer gehen möchte – mit persönlicher Begleitung, konkreten Antworten und einem geschützten Rahmen – für den gibt es bald mehr. Trag dich ein und bleib auf dem Laufenden.

→ **Jetzt unverbindlich anmelden:**

Warteliste

Ein letztes Wort

Du hast dir heute Zeit genommen. Für dich. Für Fragen, die du vielleicht lange mit dir getragen hast.

Das ist nicht selbstverständlich. Und es ist ein guter Anfang.

wasserfreiepflege.de → für Frauen, die hinschauen möchten.

→ **CLEO von Fourth Era entdecken:** Wasserfreies Balsam
→ Alle Blogartikel lesen

⚠ **Wichtiger Hinweis:** Dieser Selbstcheck ersetzt keine ärztliche Beratung. Bei anhaltenden Beschwerden, Schmerzen, Brennen oder Blutungen bitte immer eine Frauenärztin aufsuchen.

Dieser Abschnitt enthält eine Verlinkung. Beim Kauf eines Produktes erhalte ich eine kleine Provision, die keinen Einfluss auf den regulären Preis hat.



Bleibe in Verbindung

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen – genau so, wie du gerade bist.

INSTAGRAM-Profil

@wasserfreiepflege.de

WEBSITE

www.wasserfreiepflege.de

Copyright VivaVulva Frauengesundheit Sabine Kuhls-Dawideit • www.wasserfreiepflege.de
Design und Konzept: Büro für Grafik und Design • Halstenbek