



Welches Gleitmittel ist gesund?

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 22 November 2020

Gleitmittel sorgen für mehr Sinnlichkeit in der Liebe, sind aber auch bei Scheidentrockenheit eine grosse Hilfe. Auf der Suche nach einem wirklich gesunden Gleitmittel muss man sich jedoch häufig durch nicht enden wollende Listen an chemischen Inhaltsstoffen lesen, von denen nicht selten die eine oder andere Substanz schleimhautreizend oder allergen wirkt. Welche Gleitmittel sind unbedenklich? Wie kann man ein Gleitmittel selbst herstellen? Oder noch besser: Wie lässt sich die körpereigene Feuchtigkeitsproduktion wieder anregen?

Körpereigene Gleitmittel

Gleitmittel sind überall dort zur Stelle, wo schmerzhaft Reibung vermieden werden soll. Im menschlichen Körper ist das zum Beispiel in den Gelenken der Fall, wo die Gelenkflüssigkeit als

Gleitmittel fungiert. In der Mundhöhle heisst das Gleitmittel Speichel. Und auch die Augäpfel werden ständig von einem körpereigenen Gleitmittel, nämlich der Tränenflüssigkeit, befeuchtet.

Die Vaginalflüssigkeit ist ebenfalls ein Gleitmittel. Sie besteht aus schlüpfrigem Schleim, der die Scheide vor Verletzungen beim Sex schützen soll. Zusätzlich enthält der Vaginalschleim Säuren, um das Überleben feindlicher Bakterien und Pilze zu unterbinden. Eine gewisse Grundmenge dieses körpereigenen Gleitmittels sollte also ständig in der Scheide zugegen sein. Die individuelle Schleimmenge hängt jedoch vom Alter der Frau ab, von ihrem Gesundheitszustand, ihrem Hormonstatus und damit auch von ihrem Zyklus.

Übrigens produzieren auch Männer geringe Mengen einer Art Gleitmittel. Es handelt sich dabei um den sog. "Lusttropfen", der bei starker Erregung als Präejakulat - also vor der eigentlichen Ejakulation - den Penis verlässt. Vermutlich ist das Präejakulat naturgemäss jedoch weniger als Gleitmittel gedacht als vielmehr dazu, die Harnröhre zu reinigen, damit die Spermien anschliessend freie Fahrt haben und nicht etwa durch saure Urinreste ausgebremst werden.

Gleitmittel bei vaginaler Trockenheit

Nun gibt es aber auch industriell gefertigte Gleitmittel - abgefüllt in Tuben und Tiegel. Sie kommen meist dann zum Einsatz, wenn die körpereigenen Gleitmittel für die gewünschten Sexpraktiken nicht ausreichend Feuchtigkeit zur Verfügung stellen (z. B. beim Analverkehr oder wenn Sextoys (Sexspielzeug) zum Einsatz kommen). Oft ist es jedoch auch so, dass selbst für ganz "normale" Sexaktivitäten die Scheide einfach nicht feucht genug wird.

Ursachen für vaginale Trockenheit

Trockene Scheide kann zyklusbedingt sein

Ist die Scheide nur an manchen Tagen im Monat trocken, dann kann die vaginale Trockenheit zyklusbedingt sein. So sind viele Frauen generell in den Tagen nach der Menstruation eher trocken - und zwar völlig unabhängig von ihrer Lust.

Der Feuchtigkeitsstatus der Vagina ist also kein eindeutiger Hinweis für den Grad der weiblichen Erregung. Vielmehr sorgt zum Zyklusbeginn ein niedriger Östrogenspiegel für eine geringere Schleimbildung. Steigt der Östrogenspiegel im Laufe des Zyklus, äussert sich das auch in einer wachsenden Schleimproduktion.

Trockene Scheide in den Wechseljahren

In den [Wechseljahren](#) kann es bei manchen Frauen aufgrund der hormonellen Umstellung zu einer chronischen Scheidentrockenheit kommen, die nicht nur Schmerzen beim [Sex](#), sondern auch im Alltag Beschwerden wie Juckreiz und Brennen verursacht. Auch hier ist ein niedriger Östrogenspiegel ein wichtiger ursächlicher Faktor, so dass östrogenhaltige Cremes - lokal aufgetragen - oft Erleichterung bringen. Natürlich sind sie jedoch nicht, so dass wir Ihnen weiter unten eine naturheilkundliche Alternative vorstellen (siehe unter "Gleitmittel aus Kokosöl selbst herstellen").

Meist quälen sich Frauen in den Wechseljahren jedoch nicht nur mit vaginaler Trockenheit, sondern ausserdem mit vielen weiteren Symptomen. Hier ist dann in jedem Fall auch an eine Östrogendominanz zu denken. Das bedeutet, dass der Östrogenspiegel zwar niedrig sein kann, dass er aber im Verhältnis zum Progesteronspiegel immer noch viel zu hoch ist.

Daher sind die bei Wechseljahresbeschwerden so häufig verordneten Östrogenpräparate nicht in jedem Fall sinnvoll und können - wenn tatsächlich eine Östrogendominanz vorliegt - so manches Problem sogar noch verstärken. Hier wäre es also deutlich hilfreicher, den niedrigen Progesteronspiegel mit natürlichem Progesteron bzw. progesteronähnlich wirksamen pflanzlichen Mitteln anzuheben. Dazu gehören z. B. [Wild Yam](#) und [der Mönchspfeffer](#).

Trockene Scheide durch Medikamente und Anti-Baby-Pille

Die Scheidentrockenheit kann zudem die Folge von Chemotherapien sein, da diese zur Atrophie (Schwund) der Scheidenschleimhaut führen können. Ähnlich schleimhautzerstörend wirken noch viele andere Medikamente.

Nicht zuletzt ist es die [Anti-Baby-Pille](#), die bei vielen Frauen nicht nur die Libido abhanden kommen lässt, sondern gleich auch noch die natürliche Scheidenfeuchtigkeit.

Trockene Scheide durch Stress und Enthaarungscremes

Weitere Faktoren, die zu einer trockenen Scheide führen können, sind hormonelle Sondersituationen wie Schwangerschaft und Stillphase, aber auch starkes Rauchen, eine Pilzinfektion und natürlich Stress. Letzterer verhindert die Fähigkeit zum Abschalten, was eine Erregung samt Feuchtwerden gar nicht erst zulässt, weil der Kopf ständig mit diesem oder jenem Problemchen beschäftigt ist.

Vorsichtig sollten Sie im Intimbereich überdies mit Enthaarungscremes sein, da sich diese äusserst toxisch auf Schleimhäute und Scheidenflora auswirken und auf diese Weise die natürliche Feuchtigkeitsproduktion massiv beeinträchtigen können. Rasur oder - wenn ordnungsgemäss durchgeführt - Waxing sind hier eindeutig die gesünderen Alternativen.

Da eine trockene Scheide nahezu jeden Spass am Sex nehmen kann und auch ohne Sex zu Juckreiz und unangenehmen Gefühlen beitragen kann, sind Gleitmittel beliebte Requisiten beim Liebesspiel bzw. zur Kompensation etwaiger Lubrikationsprobleme. Doch welches Gleitmittel ist das beste und vor allem das gesündeste?

Gleitmittel - Die Qual der Wahl

Gleitmittel gibt es in sehr vielen Rezepturen aus ganz unterschiedlichen Basiszutaten. Welches Gleitmittel man wählt, hängt einerseits vom Einsatzgebiet ab ("Normaler" Sex, ultralanger Sex, analsex, Sex mit Kondom, Sex mit Sextoys, Sex in der Badewanne oder nur Befeuchtung der Scheide im Alltag?) und andererseits von den persönlichen Ansprüchen und Wünschen (neigt man zu Pilzinfektionen? lehnt man chemisch-synthetische Zutaten ab? Etc.)

Gleitmittel auf Wasserbasis

Gleitmittel auf Wasserbasis gehören zu den sanften Gleitmittelvarianten. Sie bestehen meist hauptsächlich aus Wasser und Glycerin. Das Glycerin bindet Wassermoleküle so an sich, dass die Mischung eine puddingähnliche Konsistenz annimmt und sich sehr gut als Gleitmittel eignet.

Die Bindung zwischen Glycerin und Wasser ist jedoch relativ schwach. Das heisst, es lösen sich immer wieder Wassermoleküle aus der Verbindung mit Glycerin. Sie verdunsten dann oder aber sie werden von der Haut aufgenommen. Gleitmittel mit Glycerin trocknen also früher oder später aus und beginnen mit steigender Verdunstung des Wassers an der Haut zu kleben. Hier genügt es jedoch einfach, wieder etwas Wasser (oder Spucke) aufzutragen und schon ist die vorherige Glitschigkeit des ursprünglichen Gleitmittels wieder hergestellt.

Gleitmittel, die Glycerin nicht nur in geringen Mengen als Feuchthaltmittel, sondern in grösseren Mengen als Hauptzutat enthalten, könnten bei jenen Frauen problematisch sein, die zu Pilzinfektionen neigen. Glycerin schmeckt nämlich etwas süss und kann daher auch als Nährstoff für Pilze und andere Mikroben dienen.

Wer also zu Candidainfektionen neigt oder häufiger unter Blasenentzündungen zu leiden hat, sollte nur solche Gleitmittel verwenden, die Glycerin in sehr kleinen Mengen enthalten, wo also das Glycerin in der Zutatenliste erst weit hinten auftaucht.

Gleitmittel auf Wasserbasis sind kondomfreundlich und können daher - im Gegensatz zu ölbasierten Gleitmitteln - gemeinsam mit Kondomen verwendet werden. Völlig problemlos lassen sie sich ausserdem mit Sextoys (seien sie aus Latex oder Silikon) kombinieren. Doch sollte man vorher genau überprüfen, dass auch wirklich keinerlei Fett- oder Silikonbestandteile im Gleitmittel enthalten sind.

Gleitmittel auf Wasserbasis lassen sich zudem leicht abwaschen, was nur den einen Nachteil hat, dass sie sich für Sex in der Badewanne überhaupt nicht eignen.

* **Vaginalzäpfchen 4Vag zur nachhaltigen Pflege finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

Gleitmittel auf Ölbasis

Gleitmittel, die keinerlei Wasseranteile aufweisen, basieren meist auf Mineralölen (Paraffinöl bzw. Vaseline), seltener auf pflanzlichen Ölen (Olivenöl, Palmöl o. ä.). Vaseline aber dichtet die Haut ab und verhindert deren Atmungsfähigkeit.

Gleitmittel auf Ölbasis werden besonders für ausdauernde Sex-Sessions verwendet, da sie kaum eintrocknen und lange ihren Zweck erfüllen. Für die Liebe im Swimming-Pool oder unter der Dusche sind diese Gleitmittel perfekt, da sie sich in Wasser nicht lösen.

Allerdings lassen sich Gleitmittel auf Ölbasis daher auch ziemlich schwer beseitigen. Je nach deren Qualität (chemisch?) müssen sie aber selbstverständlich - nachdem sie ihren Zweck erfüllt haben - auch wieder von den Geschlechtsteilen entfernt werden.

Säuberungsaktionen der Scheide sollten jedoch nicht mit Duschgels oder Seife stattfinden, da sie die Scheidenflora zerstören und somit anfällig für Infektionen (Pilze, Blasenentzündungen) machen. Ohne Seife lassen sich die öligen Gleitmittel aber nicht entfernen.

Zusätzlich schaffen Gleitmittel auf Öl- bzw. Paraffinbasis ein Milieu, das es Bakterien erleichtert, in den Körper einzudringen, so dass ölbasierte Gleitmittel auch auf diese Weise Harnwegsinfektionen begünstigen können.

Ein weiterer entscheidender Nachteil von Fetten ist, dass sie allesamt - ob natürlich oder nicht - Latex auflösen und daher nie zusammen mit Latexkondomen, Diaphragmen oder Latex-Spielzeug im Einsatz sein sollten. Die Verhütung könnte enorm gefährdet sein und das Spielzeug löst sich unter Fetteinwirkung auf. Je nach Zusammensetzung der Sextoys können die gelösten giftigen Weichmacher oder sonstige Toxine aus dem Kunststoff direkt über die Schleimhäute nun in den Körper gelangen.

Gleitmittel auf Ölbasis hinterlassen ausserdem Flecken auf der Wäsche und der Kleidung, natürlich nicht, wenn der Sex im Badezimmer stattfand...

Gleitmittel auf Silikonbasis

Gleitmittel auf Silikonbasis sind ebenfalls sehr langlebig, lösen aber Latex nicht auf, so dass sie gerne gemeinsam mit Kondomen verwendet werden. Doch auch zu ihrer Entfernung ist [Seife](#) nötig. Vaginalverkehr mit diesen Gleitmitteln ist daher weniger empfehlenswert. Für Analspiele mit Kondom sind sie jedoch perfekt – zumindest was Konsistenz und Kondomhaltbarkeit angeht.

Silikongleitmittel gibt es auch auf Wasserbasis. In diesem Fall enthalten sie statt Glycerin (wie bei den wasserbasierten Gleitmitteln) das sog. Dimethicon. Dabei handelt es sich um ein Silikon, das Wasser in eine glitschige Masse verwandelt. Gleitmittel dieser Art sind wasserlöslich und lassen sich daher leicht und ohne Seife abwaschen.

Auch zusammen mit Latex-Utensilien sind Silikongleitmittel gut geeignet, doch lösen sie wiederum Silikonprodukte auf (Spielzeug etc.), so dass man vor Verwendung von Gleitmitteln und Sexspielzeug über die Zusammensetzung von beiden gut Bescheid wissen sollte, damit man in der Lage ist, nur wirklich verträgliche Kombinationen auszusuchen.

Allerdings sollte man berücksichtigen, dass es über die langfristigen Auswirkungen des regelmässigen Einsatzes von silikonhaltigen Gleitmitteln auf die Gesundheit nicht wirklich eindeutige Informationen gibt. Was silikonhaltige Implantate anrichten können, wenn sie im Gewebe platzen ist hingegen hinreichend bekannt. Die Folgen reichen von ernsthaften Bindegewebsschäden bis hin zu Krebs.

Da gerade Frauen mit empfindlichen Vaginalschleimhäuten nicht selten Risse oder andere kleine Verletzungen in der Schleimhaut aufweisen und somit Gleitmittelbestandteile auch in den Körper gelangen könnten, entscheidet man sich vielleicht besser für solche Gleitmittel, die nicht nur definitiv ungiftig sind, sondern die überdies auch zur Pflege und Regeneration der Schleimhäute dienen können.

Zusätzlich hat sich in Studien herausgestellt, dass Gleitmittel auf Wasserbasis deutlich besser verträglich sind und auch ihren Zweck offenbar besser erfüllen als Gleitmittel auf Silikonbasis. So klagten Frauen, die wasserbasierte Gleitmittel verwendeten, über deutlich weniger vaginale Beschwerden (allgemeines Unbehagen, Schmerzen beim Eindringen) als solche die silikonbasierte Gleitmittel einsetzten.

Gleitmittel enthalten Chemikalien

Nun enthalten Gleitmittel leider nicht nur Wasser, Glycerin, Öle oder Silikon, sondern meist natürlich auch Zusatzstoffe wie synthetische Duftstoffe, Konservierungsstoffe, Farbstoffe und vieles andere mehr.

Zu den Konservierungsstoffen gehören beispielsweise die Parabene. In der Inhaltsstoffliste auf dem jeweiligen Gleitmittel erscheinen dann Wörter, die mit -paraben enden. Zu den am häufigsten verwendeten Parabenen zählen Methylparaben, Propylparaben, Butylparaben und Ethylparaben.

Es gibt viele gute Gründe, aus denen man [Kosmetik- oder Körperpflegeprodukte](#) mit Parabenen und anderen Chemikalien meiden sollte. Ganz besonders gilt das natürlich für Gleitmittel, da diese auf die empfindlichsten Körperstellen aufgetragen werden. Die Inhaltsstoffe des Gleitmittels können dann leicht über die Schleimhäute absorbiert werden und gelangen so in den Blutkreislauf.

Parabene nun können das hormonelle Gleichgewicht bei Frauen verändern und werden mit der Erkrankung an Brustkrebs in Verbindung gebracht. So zeigte sich in einer aktuellen Studie, dass Parabene in menschlichem Brustgewebe die Vermehrung von Krebszellen fördern konnten.

Parabene wirken sich ferner laut verschiedener Studien aufgrund ihrer schwachen östrogenartigen Wirkung negativ sowohl auf die Spermienanzahl als auch auf die Spermienqualität aus. Auch die Testosteronmenge soll unter Parabeneinfluss sinken.

Oft findet man in Gleitmitteln auch den Konservierungsstoff Natriumbenzoat. Er gilt als krebserregend, zelltoxisch und mutagen. Letzteres bedeutet, dass er die Erbsubstanz negativ beeinflusst und zu sog. Chromosomenaberrationen (Veränderungen der Chromosomen) führen kann. Selbst Krankheiten der Leber sowie die Parkinsonkrankheit werden mit Natriumbenzoat in Zusammenhang gebracht.

Natürliche Gleitmittel

Ein wirklich gesundes Gleitmittel sollte also ohne bedenkliche Chemikalien zusammengesetzt sein und es sollte - wenn es sich um ein käufliches Gleitmittel handelt - ein Gleitmittel auf Wasserbasis sein, das überdies nur geringe Glyceringehalte aufweist. Ein Beispiel dazu stellen wir weiter unten vor (Gleitmittel aus der [Kiwipflanze](#)).

Ein weiteres sehr natürliches Gleitmittel ist ein selbst gemachtes Aloe Gel, dessen Rezeptur Sie ebenfalls weiter unten finden.

Doch gibt es auch natürliche Gleitmittel auf Ölbasis, wie z. B. das Kokosöl:

Kokosöl

[Kokosöl](#) ist ein beliebtes Intimpflegemittel. Besonders gerne wird es aufgrund seines Gehalts an antimykotisch wirksamer Caprylsäure zur Vorbeugung oder naturheilkundlichen Behandlung von

Pilzinfektionen wie z. B. Candida angewandt.

Kokosöl wirkt ferner beruhigend und kühlend. Es ist ausserdem nicht parfümiert und - wenn es ein natives Bio-Kokosöl ist - völlig natürlich. Viele Frauen tragen das Kokosöl daher bei Bedarf nach der Dusche auf die Schamlippen und auch die inneren Schleimhäute auf.

Kokosöl kann jedoch auch sehr gut als natürliches Gleitmittel verwendet werden. Nur sollte man berücksichtigen, dass es - da es ölhaltig ist - mit Kondomen inkompatibel ist. Auch gemeinsam mit so manchem Sexspielzeug sollte Kokosöl nicht eingesetzt werden.

Gleitmittel aus Kokosöl selbst herstellen

Aus Kokosöl - genauso auch aus Kakao- oder Sheabutter - lassen sich auch sog. Vaginalkugeln zubereiten. Dies ist besonders dann sehr praktisch, wenn man eine chronische Vaginaltrockenheit behandeln möchte und sich zu diesem Zweck zwei- bis dreimal wöchentlich eine Vaginalkugel einführt. Natürlich kann man dies auch kurz vor dem Geschlechtsverkehr tun.

Vaginalkugeln kann man ohne grossen Aufwand selbst herstellen. Benötigt wird dazu lediglich eines der genannten Fette oder auch eine Mischung daraus. Das Fett wird zunächst im Wasserbad geschmolzen. Dann wartet man einige Minuten, bis es sich in eine knetbare Masse verwandelt hat und formt kleine Kugeln (à ca. 2 Gramm) daraus. Die Kugeln lassen sich jetzt etliche Wochen im Kühlschrank aufbewahren. Da es sich um Fette handelt, die bei Temperaturen um 23 Grad flüssig werden, lösen sie sich auf, sobald sie sich in der Scheide befinden.

In das geschmolzene, leicht abgekühlte Fett kann man nun auch heilende Wirkstoffe einrühren, wie beispielsweise eine Rotklee-Urtinktur. Der [Rotklee enthält östrogenähnlich wirkende Phytohormone](#), die in der Scheide erfahrungsgemäss ähnlich vorteilhaft wirken wie pharmazeutische Östrogene in Östrogencremes. Die Menge der Rotklee-Urtinktur sollte 10 Prozent von der geschmolzenen Fettmenge nicht übersteigen.

Aloe Gel

Das reine Aloe Gel ist eine sehr gute und eine der maximal natürlichsten Formen eines Gleitmittels. Es fungiert nicht nur als Gleitmittel, sondern auch als Heilmittel, da es mit seinen feuchtigkeitbindenden und wundheilenden Eigenschaften die Vaginalschleimhaut schützt und ihre Regeneration fördert. Die Aloe wirkt ferner juckreizlindernd und leicht antimykotisch und ist daher hervorragend für Frauen geeignet, die für [Scheidenpilz](#) anfällig sind.

Da käufliche [Aloe Vera](#) Gels meist noch weitere Bestandteile enthalten, z. B. Düfte oder Konservierungsmittel, eignen sich diese nicht so gut als Gleitmittel. Viel besser ist es da, sich das Aloe Gleitmittel selbst herzustellen.

Wenn Sie regelmässig Gleitmittel im Einsatz haben, dann lohnt es sich, dafür einige Aloe-Pflanzen in einem sehr hellen Zimmer – idealerweise am Südfenster – zu halten. Im Sommer fühlen sich die Pflanzen auf Ihrem Balkon oder Ihrer Terrasse pudelwohl.

Es muss sich übrigens nicht unbedingt um eine Aloe Vera handeln, obwohl diese aufgrund ihrer Blattform am leichtesten zu einem Gel verarbeitet werden kann. Die Aloe ferox (Kap-Aloe) oder die Aloe arborescens (Baum-Aloe) sind ebenfalls ganz hervorragende Gel-Lieferanten mit einer Heilkraft, die jene der Aloe Vera sogar noch übertreffen soll.

Gleitmittel aus Aloe selbst herstellen

Nehmen Sie ein Aloe Blatt (von einer älteren Pflanze) und schälen Sie es mit dem Kartoffelschäler. Nur das glasig-glitschige Mark sollte übrig bleiben, da die Haut und auch gelbe Mark-Teile hautreizende Stoffe enthalten und somit für unseren Zweck kontraproduktiv wären.

Das farblose und durchsichtige Mark wird nun in einen kleinen Mixer gegeben und ganz kurz gemixt – fertig ist Ihr Gleitmittel. Wenn Sie möchten, können Sie Ihrem Aloe Gel auch etwas kolloidales Silber beimischen. Es sorgt für eine erhöhte Haltbarkeit des Gels sowie eine noch stärkere pilzfeindliche Wirkung Ihres Gleitmittels. Es genügen jedoch bereits wenige Tropfen [des kolloidalen Silbers](#).

Das Gel hält sich im Kühlschrank einige Tage, sollte aber nach Möglichkeit frisch verwendet werden. Eine Alternative wäre es, das Gel in kleinen Portionen einzufrieren. Doch sollten Sie dann rechtzeitig an das Auftauen denken!

Gleitmittel auf Wasserbasis aus der Kiwipflanze

Selbstverständlich sind Kokosöl und selbst gemachtes Aloe Gel weitaus natürlicher als jedes käufliche Gleitmittel. Doch mag nicht jeder eine Aloe-Zucht pflegen oder regelmässig Kokosöl-Vaginalkugeln herstellen, zumal auch Kokosöl selbstverständlich Flecken auf der Wäsche hinterlässt.

Eine Alternative wäre in diesem Fall ein wasserbasiertes Gleitmittel aus dem Saft der Kiwipflanze. Sein Glycerinanteil ist im Vergleich zu anderen Bio-Gleitmitteln, die nahezu ausschliesslich aus Wasser und Glycerin bestehen, gering, so dass es auch nicht die Gefahr einer Pilzinfektion birgt.

Es enthält weder Duftstoffe noch gefährliche Konservierungsmittel, stattdessen wird seine natürliche Haltbarkeit mit u. a. [Grapefruitkernextrakt](#) verstärkt. Da es sich um ein wasserbasiertes Gleitmittel handelt, hemmt es nicht die Atmungsaktivität der Haut und kann ausserdem problemlos mit Kondomen, Diaphragmen und Sextoys verwendet werden. Es ist - wie alle Gleitmittel auf Wasserbasis - wasserlöslich und daher leicht zu entfernen. Flecken hinterlässt es nicht.

Lesen Sie auch: Sex im Alter

Wer glaubt, dass Sex im Seniorenalter grundsätzlich nicht mehr machbar ist, geht von falschen Voraussetzungen aus. Sex ab 50, 60 oder 70 kann fantastisch sein - wenn man gesund ist. Lesen Sie hier mehr über [Sex im Seniorenalter](#).

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

- Herbenick, D. et al., "Association of Lubricant Use with Women`s Sexual Pleasure, Sexual Satisfaction, and Genital Symptoms: A Prospective Daily Diary Study", Journal of Sexual Medicine, 2011 (Zusammenhang zwischen Gleitmittelgebrauch und weiblicher Lust, sexueller Befriedigung und Symptomen an den Genitalien)
- Oishi S. "Effects of propyl paraben on the male reproductive system", Food and Chemical Toxicology, Dez. 2002 (Auswirkungen von Propylparaben auf das männliche Fortpflanzungssystem)
- Soni M.G. "Evaluation of the health aspects of methyl paraben: a review of the published literature", Food and Chemical Toxicology, Dez. 2002, (Beurteilung von gesundheitlichen Aspekten von Methylparaben: Ein Review der veröffentlichten Literatur)
- Charles AK, Darbre PD, "Combinations of parabens at concentrations measured in human breast tissue can increase proliferation of MCF-7 human breast cancer cells", Journal of Applied Toxicology, Mai 2013, (Parabenskombinationen in Konzentrationen, wie sie in menschlichem Brustgewebe gemessen wurden, können die Vermehrung von menschlichen MCF-7 Brustkrebszellen fördern)

- Zengin N, Yzba?o?lu D, Unal F, Y?lmaz S, Aksoy H., "The evaluation of the genotoxicity of two food preservatives: sodium benzoate and potassium benzoate", Food and Chemical Toxicology, April 2011, (Die Bewertung der Genotoxizität von zwei Lebensmittelkonservierungsstoffen: Natriumbenzoat und Kaliumbenzoat)
- Madejsky, M., "Lexikon der Frauenkräuter", AT-Verlag

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker