

Ach du Scheide!

Was
tun bei
bakterieller
Vaginose

ARISTO

1 | Die Vagina und ihr Milieu 6

Aufbau der Vagina 7

Vaginalschleimhaut,
Scheidenflora, pH-Wert 8

2 | Bakterielle V-as? 12

Was ist eine bakterielle Vaginose? 13

Wie entsteht eine bakterielle Vaginose? 16

Symptom-Check:
Bakterielle Vaginose oder Scheidenpilz? 20

Wie wird eine bakterielle Vaginose erkannt? 23

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? 24

3 | Stay healthy! So hältst du deinen Intimbereich gesund 31

Wie sieht ein gesunder Intimbereich aus? 32

Immer schön sauber bleiben – Tipps für die Intimhygiene 34

Support your local Flora – die Vaginalflora stärken 38





Hallo!

Du hast von deinem Frauenarzt oder deiner Frauenärztin die Diagnose „bakterielle Vaginose“ (auch Gardnerella-Vaginitis genannt) erhalten und bist nun auf der Suche nach weiteren Informationen zu der Erkrankung? Oder dich interessiert das Thema und du möchtest wissen, was es damit auf sich hat? Dann hältst du den richtigen Ratgeber in der Hand.

Erst einmal: Eine bakterielle Vaginose ist kein Grund sich zu schämen, sondern eine weit verbreitete Frauenkrankheit. Du bist also nicht allein: Rund 20 Prozent der Frauen leiden mindestens einmal im Leben an der Erkrankung, bei vielen tritt sie sogar regelmäßig auf.

Wir erklären dir, was es mit der Erkrankung auf sich hat, worauf es beim Thema Scheidengesundheit ankommt und wie du einer bakteriellen Vaginose in Zukunft vorbeugen kannst. Medizinische Unterstützung haben wir dabei von **Prof. Dr. Patricia G. Oppelt**. Sie besitzt eine eigene Gynäkologie-Praxis, ist zudem stellvertretende Oberärztin am Universitätsklinikum Erlangen und erste Vorsitzende im Vorstand der Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendgynäkologie e.V.



1 | Die Vagina und ihr Milieu

Bei dem Begriff Scheide bzw. Vagina denken die meisten vor allem an den Venushügel, die Schamlippen oder die Klitoris. Doch wusstest du, dass das so nicht ganz richtig ist? Diese Körperteile gehören nämlich zur Vulva, dem äußeren Bereich des weiblichen Geschlechtsorgans – also alles, was von außen gut sichtbar ist. Das ist aber sozusagen erst der Anfang: Denn die eigentliche Scheide liegt im Inneren des Körpers. Sie beginnt mit dem sichtbaren Scheideneingang in der Vulva und erstreckt sich bis in die Gebärmutter. Damit zählt die Vagina zu den inneren Geschlechtsorganen.

Im Grunde ist die Scheide eine Art Schlauch, der aus Muskeln und Bindegewebe besteht.

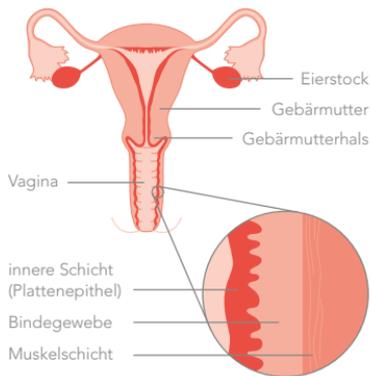
Die Vagina ist ein sogenanntes Hohlorgan, welches von den umliegenden Organen so zusammengepresst wird, dass eine schlauchartige Form entsteht. Dieser schlauchförmige Muskel ist – je nach Körper – zwischen 8-10 Zentimeter lang, 2-3 Zentimeter breit und sehr dehnbar.

Die Vagina hat viele wichtige Aufgaben: Zum einen verbindet sie die äußeren Geschlechtsteile mit den inneren und ist somit ein wichtiges Bindeglied im weiblichen Körper. Somit kann durch sie das Menstruationsblut abfließen, sodass sie einen wichtigen Teil zur zyklusbedingten inneren Reinigung beiträgt. Zum anderen können aber auch von außen krankheitserregende Keime in die Scheide eindringen und weiter aufsteigen.

Doch nicht nur das, ohne die Vagina könnten wir Menschen uns nicht fortpflanzen. Denn sie ermöglicht es, dass der Penis beim Sex in den weiblichen Körper aufgenommen wird und Spermien so ihren Weg zur Eizelle finden, um die Eizellen zu befruchten. Doch die Scheide spielt

nicht nur eine entscheidende Rolle, um schwanger werden zu können. Sie ist auch der Geburtskanal, den ein Baby – im Falle einer natürlichen Geburt – nutzt, um das Licht der Welt zu erblicken. Ihre extreme Dehnbarkeit macht die Scheide also zu einer echten weiblichen Wunderwaffe.

Wie ist die Vagina aufgebaut?



Die schlauchförmige Scheide besteht aus Muskel- und Bindegewebe, welches wiederum von einer dicken, mehrschichtigen Schleimhaut ausgekleidet ist. Im nächsten Abschnitt werfen wir einen genaueren Blick auf die äußere Hülle, die Scheidenschleimhaut (auch Scheidenwand genannt) und erklären dir, welche Rolle sie für eine gesunde Vagina spielt.

Einfach erklärt: Vaginalschleimhaut, Scheidenflora und pH-Wert

Die Vaginalschleimhaut wird von einer Vielzahl an gutartigen Bakterien besiedelt, die sie gesund halten.

” Keime und Bakterien müssen nicht zwangsläufig Krankheitserreger sein. Es gibt eine Vielzahl an gutartigen Bakterien, die in unserem Körper leben und ihn gesund halten.

erklärt Prof. Oppelt.

Um dir eine bessere Vorstellung zu geben: In einem normalen Scheidensekret befinden sich ca. 100 Millionen Keime pro Milliliter!¹

Die Gesamtheit aller vorhandenen Keime in der Scheide wird als Scheidenflora oder vaginales Mikrobiom bezeichnet. Einen Großteil der Scheidenflora – etwa 95 Prozent – machen dabei die Milchsäurebakterien (Laktobazillen), nach ihrem Entdecker auch Döderlein-Bakterien genannt, aus.²

Diese Döderlein-Bakterien produzieren Milchsäure und andere Stoffe, die den pH-Wert in der Scheide senken und die Umgebung somit sauer machen. In einer gesunden Vagina liegt der pH-Wert unter 4,5 und das aus gutem Grund: Eine saure Umgebung mögen krankmachende Keime

¹ https://ica-ev.de/index.php?option=com_content&view=article&id=72

und Erreger gar nicht, da sie darin nicht gut überleben und sich nicht so leicht vermehren können. Damit tragen die Milchsäurebakterien unter anderem dazu bei, dass die Vagina vor dem Befall bzw. der Vermehrung von gesundheitsschädigenden Erregern wie Pilzen und Bakterien geschützt wird.

Du siehst, eine ausgeglichene Scheidenflora ist Teil des körpereigenen Abwehrmechanismus und grundlegend wichtig, um deine Vagina gesund zu halten. Außerdem ermöglicht eine gesunde Scheidenflora den schnellen Selbstheilungsprozess der Vagina (z.B. nach Geburtsverletzungen).

Die gesunde Scheidenwand

Laktobazillen an der Scheidenwand

Säureschutzmantel

Plattenepithel-Zellen



² <https://www.klinikum-os.de/fileadmin/content/dokumente/frauenheilkunde/publikationen/GenetikFruehgeburtHebamme.pdf>

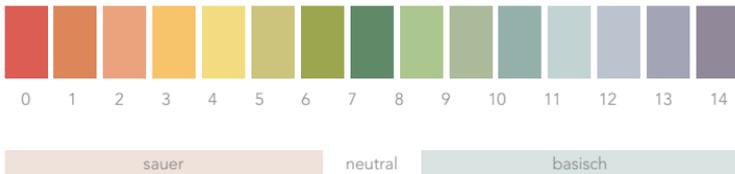
Gut zu wissen:

Was ist eigentlich der pH-Wert?

Damit Stoffwechselprozesse richtig ablaufen können, braucht unser Körper Säuren und Basen. Sie funktionieren immer im Zusammenspiel (Säure-Basen-Haushalt) und ihr Verhältnis wird am sogenannten pH-Wert gemessen.

Unsere Organe haben dabei einen individuellen pH-Wert, unter dem sie optimal funktionieren können. Im Blut funk-

tioniert der Sauerstoff-Transport beispielsweise am besten, wenn ein leicht basischer pH-Wert von ca. 7,4 herrscht. Der Magen bzw. der Magensaft erfüllt seine Aufgaben hingegen dann am besten, wenn die Umgebung sehr sauer ist und der pH-Wert zwischen 1 und 4 liegt. Der optimale pH-Wert der Scheide liegt unter 4,5, was sauer ist.



Am Scheideweg? Wenn die Vaginalflora aus dem Gleichgewicht gerät.

” Durch verschiedene Einflüsse wie Stress, geschwächtes Immunsystem, hormonelle Umstellungen oder Erkrankungen wie Diabetes mellitus oder Autoimmunerkrankheiten kann es passieren, dass das Milieu der Scheidenschleimhaut sich verändert: Die Scheidenflora gerät aus dem Gleichgewicht und der pH-Wert kippt. So wird es für Bakterien und Pilze leichter, sich anzusiedeln und zu vermehren. Eine gestörte Scheidenflora kann somit die Ursache für unterschiedliche vaginale Infektionen wie die bakterielle Vaginose sein.

Prof. Oppelt

2 | Bakterielle V-as?

Die bakterielle Vaginose – Entstehung, Symptome, Behandlung

Bakterielle Vaginosen sind gar nicht so selten, sondern zählen zu den häufigsten Störungen des Scheidenmilieus.³ Schätzungen zufolge haben etwa 20 % aller Frauen mindestens einmal in ihrem Leben damit zu tun⁴ – bei über der Hälfte der Betroffenen kommt die Erkrankung sogar wieder.

Wenn du eine bakterielle Vaginose allerdings rechtzeitig erkennst und – in Absprache mit deinem Frauenarzt oder

deiner Frauenärztin – richtig behandelst, dann kannst du die Erkrankung gut in den Griff bekommen und Schlimmeres vermeiden. Im zweiten Teil unseres Ratgebers möchten wir dir etwas genauer erklären, was es mit der bakteriellen Vaginose auf sich hat, woran du sie erkennen kannst und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt und worauf du achten solltest, wenn du daran erkrankst oder anfällig dafür bist.

³ <https://www.frauenaerzte-im-netz.de/erkrankungen/bakterielle-vaginose/>

⁴ <https://www.leading-medicine-guide.de/erkrankungen/urogenital/bakterielle-vaginose#topics> <https://books.google.de/books?id=D81aSSj166sC&pg=PR2&dq=mendingl+vaginose&hl=de&sa=X&ved=2ahUKewiDmo-k1MPtAhXL2qQKHePBBngQ6AEwAHoECAEQAg#v=onepage&q&f=false>, S. 31

Was ist eine bakterielle Vaginose?

Die Bezeichnung „bakterielle Vaginose“ kann im ersten Moment etwas irreführend sein. Denn die Erkrankung ist kein bakterieller Infekt, wie z.B. eine Blasenentzündung.

Bei einer bakteriellen Vaginose herrscht ein starkes Ungleichgewicht zwischen guten und schädlichen Bakterien. Wie kannst du dir das vorstellen?

Bei einer bakteriellen Vaginose werden in der Regel vor allem drei Bakterienstämme gefunden, die zwar auch natürlicherweise in der Scheide vorkommen, sich nun aber übermäßig und unverhältnismäßig schnell verbreiten und die guten Milchsäurebakterien verdrängen:



Gardnerella
vaginalis



Mobiluncus



Atopobium
vaginae

Prof. Oppelt

” Bei einer bakteriellen Vaginose verändert sich das Verhältnis von guten Milchsäurebakterien und krankmachenden Erregern drastisch: Der Anteil an Milchsäurebakterien nimmt immer weiter ab, wodurch kaum noch Milchsäure und andere Stoffe hergestellt werden, die den sauren pH-Wert aufrechterhalten. So wird der Selbstschutzmechanismus der Scheidenflora zerstört. Die Folge: der pH-Wert kippt, er wird basischer und schafft somit eine Umgebung, in der sich Bakterien so richtig wohlfühlen und sich schnell vermehren können.



Wie entsteht eine bakterielle Vaginose?

” Woran es liegt, dass die schädlichen Bakterien überhandnehmen, ist bis heute nicht genau bekannt. Es gibt jedoch einige Risikofaktoren, die im Verdacht stehen, die Erkrankung zu fördern.

Prof. Oppelt



Hormonelle Veränderungen

Für eine intakte Scheidenflora sind Östrogene (wichtige weibliche Hormone) nötig. Schwankungen deines Hormonspiegels, z.B. durch eine Schwangerschaft oder um die Periode herum, können die gewohnten Stoffwechselprozesse in deinem Körper beeinflussen.



TIPP

Hier findest du weitere Infos zum Thema Hormonstörungen:





Starke Blutungen

Wenn du regelmäßig starke Menstruationsblutungen hast, dann kann das den pH-Wert der Scheidenschleimhaut beeinflussen, sodass dieser kippt und das Bakterien-Gleichgewicht gestört wird.



Antibiotikum

Die Aufgabe von Antibiotika ist es, Bakterien im Körper abzutöten. Dabei kann aber nicht zwischen krankheits-erregenden und guten Bakterien unterschieden werden, weshalb auch gutartige Keime wie die Milchsäurebakterien reduziert werden und die Scheidenflora gestört werden kann.



Falsche oder übertriebene Intimhygiene

Häufiges Waschen sowie die Reinigung mit Seifen und Lotionen kann die Scheidenschleimhaut angreifen und das natürlich ausgeglichene Milieu zerstören.



Unterwäsche

Sitzen Slips zu eng oder bestehen sie aus synthetischen Stoffen wie Polyester, kann ein feucht-warmes Milieu entstehen, in dem sich krankheitserregende Bakterien schneller vermehren.

Andere Krankheiten



Erkrankungen wie Diabetes oder andere Krankheiten können das Immunsystem und damit auch die Funktion der Schleimhäute in unserem Körper grundlegend schwächen, sodass diese nicht mehr richtig arbeiten können.



Rauchen, Alkohol, zuckerhaltige Ernährung

Auch ein ungesunder bzw. unausgewogener Lifestyle kann das Immunsystem schwächen und die Vaginalflora aus dem Gleichgewicht bringen.



Operationen

Bei Eingriffen wie einem Schwangerschaftsabbruch, dem Einlegen einer Spirale oder dem Entfernen der Gebärmutter können Keime in die Vagina gelangen und dort die Scheidenflora zerstören.



Sex

Durch Berührung, Reibung und das Eindringen des Penis in die Vagina können Bakterien von außen in die Vagina gelangen, insbesondere durch Analverkehr. Auch Sex mit häufig wechselnden PartnerInnen stellt ein erhöhtes Risiko dar.



Stress

Lange To-do-Listen, familiäre Verpflichtungen, finanzielle Sorgen – herausfordernde Zeiten gehen uns wortwörtlich an die Substanz und können das Immunsystem angreifen. Sogenannter psychosozialer Stress wird sogar als eine der Hauptursachen für eine bakterielle Vaginose vermutet.



Gut zu wissen: Bakterielle Vaginose in der Schwangerschaft



Während der Schwangerschaft ist eine Infektion der Scheide gefährlich und sollte dringend ärztlich behandelt werden. Auch eine bakterielle Vaginose kann zu Komplikationen wie vorzeitige Wehen oder Blasensprung und im schlimmsten Fall zu einer Frühgeburt führen. Außerdem kann es sein, dass die Keime Entzündungen nach der Geburt auslösen, z.B. eine Gebärmutterentzündung.

Symptom-Check: Bakterielle Vaginose oder Scheidenpilz?

Häufig wird eine bakterielle Vaginose mit einem Scheidenpilz verwechselt oder die Begriffe durcheinandergebracht. Dabei gibt es ein paar wesentliche Merkmale, an denen du die Erkrankungen unterscheiden kannst:

Bakterielle Vaginose

Störung der Scheidenflora

Wird von Bakterien ausgelöst, die sich im Körper krankhaft vermehren

Ausfluss: grau-weiß, dünnflüssig

Intimgeruch: fischig oder leicht süßlich

Keine Rötung im Bereich der Schamlippen

Brennen, Juckreiz und vaginale Schmerzen möglich, die Beschwerden sind häufig wiederkehrend (mal besser, dann wieder da)

Hinweis

Bei einigen Frauen machen sich gar keine Symptome bemerkbar. Deshalb sind die jährlichen Vorsorge-Untersuchungen wichtig, um auch symptomfreie Erkrankungen zu erkennen.

Scheidenpilz

Erkrankung durch Infektion

Wird von Pilzen ausgelöst, die sich übermäßig vermehren

Ausfluss: weiß oder gelblich, krümelig,

Kein Intimgeruch

Sichtbare Rötung im Bereich der Schamlippen

Häufig starker Juckreiz, Brennen und Schmerzen beim Sex oder Wasserlassen

Prof. Oppelt

” Bitte beachte, dass diese Liste nur eine erste Orientierung sein soll. Wenn du den Verdacht auf eine Scheideninfektion hast, dann wende dich immer an deinen Frauenarzt oder deine Frauenärztin. Denn nur er oder sie ist fachlich in der Lage dazu, die richtige Diagnose zu stellen und den passenden Behandlungsansatz zu wählen.

Wie wird eine bakterielle Vaginose erkannt?

Auch wenn es einige Merkmale gibt, die auf eine bakterielle Vaginose hindeuten, kann die tatsächliche Diagnose nur dein Frauenarzt oder deine Frauenärztin stellen. Bei Verdacht auf eine Scheideninfektion solltest du also direkt in der Praxis anrufen und schnellstmöglich einen Termin für eine Untersuchung vereinbaren. Beim Check wird das äußere Genital und die Vagina gründlich untersucht und anschließend eine Probe des Scheidensekrets analysiert:

- Messung des **pH-Werts** in der Vagina, um das Milieu besser einschätzen zu können.
- Mikroskopische Untersuchung auf:
 - **angesiedelte Bakterien**, um die krankmachenden Erreger zuordnen zu können.
 - **Leukozyten (weiße Blutkörperchen) als Zeichen von Infektion**
 - **Clue Cells (Epithelzellen)**, die einen Hinweis auf die Bakteriendichte geben. Sie sind im Falle einer Infektion mit einem sogenannten Bakterienrasen überzogen.
- **Amintest (auch whiff-Test genannt)**, um den Ausfluss-Geruch genauer zu untersuchen.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Eine diagnostizierte bakterielle Vaginose solltest du ärztlich behandeln lassen. Insbesondere wenn du schwanger bist, kann es andernfalls zu Komplikationen wie einer Frühgeburt kommen.

Auch wenn du nicht schwanger bist und vielleicht gar nicht so starke Beschwerden hast, solltest du nicht einfach abwarten und hoffen, dass die Infektion von allein abklingt.

Denn haben die krankmachenden Bakterien erst einmal Oberhand gewonnen, wird es für den Körper sehr schwierig, allein dagegen anzukommen. Welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt und worauf du dabei achten solltest, das erfährst du in diesem Kapitel.

Antibiotika

Nach der Diagnose folgt die passende Behandlung der bakteriellen Vaginose. Da eine unbehandelte Erkrankung – insbesondere während der Schwangerschaft – schwere Folgen haben kann, wird die Behandlung mit einem Antibiotikum empfohlen.

Ein Antibiotikum ist ein Medikament, das bei bakteriellen Infektionen eingesetzt wird. Es wirkt also bei verschiedensten Infektionen, die durch Bakterien verursacht werden, wie Blasenentzündungen, Scharlach und eben auch bei bakterieller Vaginose. Antibiotika helfen deinem Abwehrsystem, gegen krankmachende Erreger vorzugehen, also diese abzutöten bzw. ihre Vermehrung zu stoppen.



” Antibiotika gibt es in unterschiedlichen Darreichungsformen: Du kannst es als Vaginalzäpfchen, Creme oder orale Tablette anwenden. Je nachdem wie stark die Infektion und die Beschwerden ausgeprägt sind und wie das Medikament wirkt, dauert die Behandlung zwischen 1-7 Tagen.

Prof. Oppelt



Dabei haben sich zur Behandlung der bakteriellen Vaginose in den letzten Jahren vor allem vaginalen Zäpfchen, z.B. mit Clindamycin und Metronidazol bewährt, da diese sozusagen an Ort und Stelle wirken und schädliche Bakterien schnell und effektiv beseitigen.

Eine Extraportion Milchsäurebakterien, bitte!

Auch wenn Antibiotika sehr wirksame Arzneimittel gegen bakterielle Vaginose sind, gibt es einen kleinen Haken: Antibiotika können nämlich nicht zwischen krankmachenden und nützlichen Bakterien (wie den Milchsäurebakterien) unterscheiden, sodass auch diese abgetötet werden können.

Dabei sind diese guten Milchsäurebakterien wichtig, um die Scheidenflora gesund und im

Gleichgewicht zu halten. Aber keine Sorge, dieses Dilemma lässt sich recht einfach lösen, indem du die Milchsäurebakterien von außen zuführst. Dafür gibt es beispielsweise vaginalen Zäpfchen oder Tabletten, die du regelmäßig anwenden kannst.

Diese helfen dabei, das Bakterien-Gleichgewicht wiederherzustellen und eine gesunde Scheidenflora aufzubauen.

Darauf solltest du während einer bakteriellen Vaginose sonst noch achten:

- **Moment mal! Sex-Pause**

Während der Behandlung einer bakteriellen Vaginose geht es vor allem darum, deine Scheidenflora wiederherzustellen und zu stärken. Sex kann dabei leider kontraproduktiv sein, denn Keime und Reibung reizen deine Vagina eher als sie zu heilen. Deshalb solltest du während der Behandlung für ein paar Tage auf Sex verzichten.

- **Bleib sicher! Verhütungsschutz**

Einige antibiotische Wirkstoffe können die Sicherheit deines Verhütungsmittels z.B. der Pille herabsetzen und manche Cremes und Zäpfchen können bestimmte Kondommaterialien angreifen. Informiere dich bei deinem Arzt oder deiner Ärztin und benutze im Zweifelsfall ein für dich passendes Verhütungsmittel.

- **Und du so? Untersuchung des Partners/der Partnerin**

Grundsätzlich wird die bakterielle Vaginose nicht den Geschlechtskrankheiten zugeordnet. Allerdings können sich die Bakterien auch auf deine/n Sexpartner/in übertragen. Bei Beschwerden sollte sich der Partner ebenfalls ärztlich abklären lassen.

Einmal ist kein Mal, oder doch nicht?

” Bakterielle Vaginosen haben ein hohes Rezidivrisiko, was bedeutet, dass die Wahrscheinlichkeit für eine wiederkehrende Erkrankung recht hoch ist. In ca. 60 Prozent der Fälle tritt innerhalb von sechs Monaten eine erneute Erkrankung auf. Neben der Behandlung mit einem Antibiotikum, kannst du das Risiko für eine bakterielle Vaginose durch ein paar neue Gewohnheiten im Alltag etwas geringer halten.

Prof. Oppelt

Im nächsten Kapitel geben wir dir praktische Tipps und nützliche Hinweise dafür. >>



3 | Stay healthy: So hältst du deinen Intimbereich gesund

Das Thema Scheidengesundheit ist vielen Frauen unangenehm und es wird nicht gerne darüber gesprochen. Dabei ist es ganz natürlich und so wichtig! Denn nur, wenn bei dir „untenherum“ alles im Lot ist, kannst du dich

richtig wohl fühlen und dein (Sex-)Leben ganz frei genießen.

Deshalb möchten wir dir wertvolle und praktische Tipps geben, mit denen dein Intimbereich sauber und gesund bleibt.

Warum ist eine gesunde Scheide so wichtig?

Die Scheide ist mehr als „nur“ Geburtskanal oder Teil des weiblichen Genitaltrakts. Sie bildet einen wesentlichen Teil des körpereigenen Abwehrsystems. Durch die mit Milchsäurebakterien angesiedelte Schleimhaut ver-

hindert sie, dass krankmachende Erreger in den Körper eindringen und bis in die inneren Geschlechtsorgane oder den Harntrakt aufsteigen und dort schwere Infekte verursachen.

Wie sieht ein gesunder Intimbereich aus?

So viel vorab: Jedes weibliche Geschlechtsorgan hat eine individuelle Form und Farbe – das ist ganz normal und unbedenklich. Deshalb solltest du dich nicht verunsichern lassen, wenn dein Intimbereich anders aussieht als der anderer Frauen. Dennoch gibt es ein paar Merkmale, an denen du einen gesunden Intimbereich erkennen kannst.

Die Schamlippen

Die inneren Schamlippen sind schwach durchblutet und haben ungefähr die Farbe deiner Haut, nur meist etwas dunkler bzw. rötlicher. Es kann durchaus vorkommen, dass die inneren Schamlippen länger sind als die äußeren und darüber hinausschauen. Das ist medizinisch aber in den meisten Fällen unbedenklich.

Geruch

Auch dass die Vagina einen leichten Geruch hat, ist ganz normal – solange der Geruch nicht sonderlich unangenehm oder auffallend anders als üblich ist.



Viva la Vulva!

Ausfluss

Gelegentlicher, zäher oder leicht milchiger Ausfluss dient der Reinigung der Scheide und ist nicht bedenklich. Sobald er allerdings dunkel gefärbt ist, krümelig ist, solltest du das ärztlich abklären lassen.

Behaarung

Ob du die Haare in deinem Intimbereich sprießen lässt, sie stutzt oder ganz abrasierst, hat heutzutage in der Regel keinen Einfluss auf die Scheidengesundheit – vorausgesetzt du pflegst deinen Intimbereich ordentlich.

Immer schön sauber bleiben

Klar, dass die Frau sich untenrum sauber und frisch fühlen möchte – und das ist auch gut so. Dennoch solltest du es mit der Intimhygiene nicht übertreiben. Deshalb gibt es bei der richtigen Intimpflege ein paar Dinge zu beachten.

” Ein übermäßiges oder falsches Waschen deines äußeren Genitals und der Scheide kann den pH-Wert der Schleimhaut beeinflussen, die Scheidenflora durcheinanderbringen und sie somit anfälliger für die Besiedlung von krankmachenden Bakterien machen. Die Scheide stellt ein selbstreinigendes Organ dar.

Prof. Oppelt



3 Tipps für die Intimhygiene

1| Viel hilft nicht immer viel

Es genügt, wenn du deinen Intimbereich einmal am Tag pflegst und wäschst. Dabei reicht es generell Wasser zu verwenden, ggf. mit pH-neutralen Seifen bzw. Lotionen. Von stark duftenden Lotionen oder parfümierten Tüchern zur Intimpflege solltest du besser die Finger lassen.

2| Von vorne nach hinten

Auch das Abwischen nach dem Toilettengang ist ein maßgeblicher Teil der Intimpflege. Achte deshalb immer darauf, mit dem Klopapier von vorne nach hinten zu wischen. So kannst du verhindern, dass Darmbakterien in deine Scheide gelangen und dort eventuell Entzündungen verursachen.

3 | Schmutzige Wäsche waschen – aber richtig

Eine richtige Intimpflege umfasst mehr als nur regelmäßig deinen Intimbereich zu reinigen. Auch deine Slips sind Teil deiner intimen Körperpflege. Deshalb ist es wichtig, dass deine Höschchen aus atmungsaktiven Stoffen wie Baumwolle sind. Außerdem solltest du deine Unterwäsche bestenfalls bei 60°C waschen. Der Grund ist ganz einfach: Erst ab dieser Wassertemperatur können alle Keime zuverlässig abgetötet und Infektionen vermieden werden.



Diese und weitere Tipps für die richtige Intimhygiene findest du hier:



Support your local Flora – die Vaginalflora nachhaltig stärken

Im zweiten Teil unseres Ratgebers konntest du erfahren, welche Faktoren einen schlechten Einfluss auf die Scheidenflora haben und ihr natürliches Gleichgewicht durcheinanderbringen können. Außerdem weißt du nun, welche wichtige Rolle die richtige Intimpflege spielt und was du dabei beachten solltest. Doch es gibt noch mehr, was du für eine gesunde Scheidenflora tun kannst.

1. Eine Milchsäurekur machen:

Um die Anzahl der Milchsäurebakterien auf der Schleimhaut stabil zu halten, können regelmäßige Kuren mit Milchsäurebakterien helfen. Dafür gibt es spezielle Präparate in der Drogerie oder Apotheke. Erkundige dich am besten bei deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt, welche Mittel und welcher Anwendungs-Rhythmus für dich geeignet sind.

2. Das Immunsystem stärken:

Ein intaktes Abwehrsystem ist die Grundlage dafür, dass der Körper besser mit krankmachenden Erregern wie Viren und Bakterien zurechtkommt. Bewegung, frische Luft und kalte Duschen können dabei helfen, dein Immunsystem anzukurbeln. Aber auch eine generell gesunde Lebensweise und eine ausgewogene Ernährung

sind wichtige Faktoren für eine funktionierende Abwehr. Dazu liest du weiter unten mehr.

3. Den Beckenboden trainieren:

Beckenbodentraining ist nur was für Schwangere und frisch gebackene Mamas? Nicht ganz. Denn der Beckenboden ist einer der wichtigsten Muskeln für Frauen – und das in jeder Lebenslage. Denn er stützt lebenswichtige Organe wie die Blase, den Darm und die Gebärmutter. Außerdem sorgt ein starker Beckenboden für eine bessere Haltung, verbessert das Körperbewusstsein und gibt uns so mehr Selbstbewusstsein. Sportarten, die sich für das Beckenbodentraining eignen sind z.B. Yoga und Pilates. Übrigens: Das sogenannte „Yoni Yoga“ konzentriert sich ganz besonders auf die weiblichen Geschlechtsorgane und das (sexuelle) Wohlbefinden und ist eine gute Möglichkeit, die eigene Frauengesundheit von innen heraus zu unterstützen.

4. Auf die Ernährung achten:

Dass eine ausgewogene Ernährung die Grundlage für ein gesundes Leben ist, ist an sich nichts Neues. Doch deine Ernährung kann auch unmittelbare Auswirkungen auf deine Scheidenflora haben. Verzichte so gut es geht auf Zucker, da eine sehr zuckerhaltige Ernährung die Schleimhäute beeinflussen kann.

Zugreifen kannst du dafür (in Maßen) bei Nüssen und gesunden Fetten wie in Avocados, Lachs oder Olivenöl. Sie sorgen für einen stabilen Östrogenspiegel und liefern gute Energie für Stoffwechselprozesse in deinem gesamten Körper. Außerdem ist es sinnvoll,

probiotische Lebensmittel wie Joghurt, Knoblauch, Apfelessig oder Sauerkraut(saft) auf den Speiseplan zu setzen. Sie helfen deinem Körper auf natürliche Weise bei der Vermehrung der Milchsäurebakterien.

5. Ausreichend trinken:

Wenn du genügend Wasser (oder ungesüßte Tees) zu dir nimmst, reguliert das deinen Feuchtigkeitshaushalt, was die Schleimhaut deiner Scheide feucht hält und Intimgeruch vermeidet. Außerdem musst du durch eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr regelmäßig zur Toilette, wodurch krankmachende Bakterien ganz natürlich aus deinem Körper gespült werden.

6. Alkohol und Nikotin vermeiden:

Beobachtungen zufolge erkranken rauchende Frauen etwa doppelt so häufig an einer bakteriellen Vaginose. Rauchen und Alkohol können das Immunsystem schwächen und machen es schädlichen Erregern so leichter, sich zu verbreiten.

7. Stress reduzieren:

Immer unterwegs, immer was zu tun, psychischer Druck durch Arbeit und Familie – viele Frauen sind in ihrem Alltag dauerhaftem Stress ausgesetzt. Und das kann sich stark auf Entzündungsprozesse im Körper auswirken, so auch auf die bakterielle Vaginose. Regelmäßige Pausen und Entspannungsübungen wie autogenes Training tragen zu nachhaltiger Entspannung bei und sollten auf der Tagesordnung stehen, wenn du anfällig für Infekte bist.

Wir haben nicht alle deine Fragen beantwortet und du möchtest noch mehr zum Thema Frauengesundheit erfahren? Dann schau doch mal im Newsbereich auf unserer Aufklärungsseite www.meine-pille.de vorbei. Hier findest du regelmäßig Infos und News rund um die Themen Gesundheit, Verhütung und Sexualität.



Du möchtest direkt mit uns in Kontakt treten?
Dann schreibe uns gerne eine Mail an

gynaekologie@aristo-pharma.de.

Wir freuen uns von dir zu hören und sind gerne für dich da.

Bleib gesund und pass gut auf dich auf!

Dein Aristo Pharma Team

Aristo Pharma GmbH
Wallenroder Straße 8-10
13435 Berlin

