

Brennen, Beissen, Ausfluss

Behandlung und Ansäuerung der Vagina bei Bakterienungleichgewicht (Bakterielle Vaginose BV) oder Pilz

Pilzinfektionen (es beisst) ist die häufigste Infektion und eine **Bakterielle Vaginose (es fischelet)** das häufigste Bakterienungleichgewicht der Vulvina. **Vulvina** = neues Wort für Vulva + Vagina. **Vulva**: Venushügel, Venuslippen und Vorhof. **Vagina**: "Scheide" Das Wort Scheide verwenden wir nicht mehr, da es zu ungenau ist und pauschal "alles da unten" bezeichnet, siehe Abbildung auf Merkblatt 3, welches für Brennen-Beissen ohne Infektion hilfreich ist.

Intimtoilette:

Wir waschen uns eher zu intensiv und zu oft, was empfindliche Haut schädigen kann – sogar wenn wir uns nur mit Wasser waschen. Normalseifen und Duschmittel zerstören den schützenden Säuremantel der **Haut – Wasser trocknet die Haut aus.**

Sie wird empfindlich auf mechanische Beanspruchung bei engen Strings, engen Jeans und langen Velofahrten, anfälliger auf Reizungen, auf Slipenlagen, auf penetrierende (eindringende) Sexualpraktiken, auf fremde Keime (sexueller Kontakt) und auf eigene Keime, die sonst friedlich in der Vagina und in der Dammregion wohnen.

Insbesondere **eigene Pilzsporen** können bei geschädigter oder zu aufgeweichter Haut (chloriertes Wasser im Schwimmbad) in die Haut eindringen und eine Pilzinfektion auslösen. Oder es entsteht ein Bakterienungleichgewicht in der Vagina, der Ausfluss wird dünnflüssiger und riecht stark.

Regina Widmer

Das geschieht, wenn die Vagina **zu wenig sauer** ist und die schützenden **Milchsäurebakterien fehlen**, z. B. nach Sperma-Kontakt oder in belastenden stressigen Zeiten. Sperma ist alkalisch (basisch, quasi das Gegenteil von sauer) und bedeutet eine Herausforderung für die Vagina, ihr **saures Milieu wiederherzustellen**. Blut, also auch das Menstruationsblut, ist ebenfalls basisch.

Es gibt einfache Grundregeln und Rezepte für empfindliche Intimhaut, Jucken, Pilzinfektionen und Bakterienungleichgewichte. Keine Behandlung notwendig bei Nachweis von Pilzsporen ohne Beschwerden!

Wenn Beschwerden vorliegen und mit den folgenden Massnahmen nicht innert weniger Tage verschwinden oder deutlich besser werden, ist eine Untersuchung bei der Frauenärztin angezeigt.

Grundregeln

- Beziehen Sie Ihre Vulva in die tägliche Körperpflege und Aufmerksamkeit ein. Pflegen Sie sie so liebevoll, wie Sie auch Ihr Gesicht pflegen. Hochwertige Fette pflegen und schützen die Haut.
- Waschen Sie den Intimbereich nicht mit Normalseifen. Pures Wasser genügt meistens. Bei Bedarf können pH-neutrale oder saure Seifen/ Duschmittel oder Spezial-Intimwaschlösungen, die gegen Juckreiz wirken und rückfettend sind, benützt werden. Empfindliche Haut nach dem Duschen eincremen.
- Fetten oder cremen Sie Ihren Intimbereich im Falle von empfindlicher Intimhaut bei grösserer Beanspruchung mit einem für Sie angenehmen Körperöl oder einer Creme ein, insbesondere vor dem Gang ins Hallenbad, vor langen Velotouren, langen Wanderungen etc.

Für letzteres kann auch Vaseline verwendet werden. Mineralöle wie Vaseline und Paraffin sind keine Hautpflege, sondern sie schützen die Haut durch einen Film auf der Haut. Nach Hallenbad/ Velotour/Wanderung wieder abwaschen und die Vulva mit einem hochwertigen Produkt, mit pflanzlichen Fetten, pflegen. Mineralöle gehören sonst nicht in medizinische und kosmetische Produkte.

Vor dem Gang ins Hallenbad (chloriertes Wasser) kann zum Schutz des Vagina-Eingangs auch ein Tampon in eine Mischung aus fettem Öl und ein paar Tropfen ätherischem Lavendelöl getaucht und in die Vagina eingeführt werden.

Pilzinfekte werden nicht im Hallenbad aufgegeben, sondern durch die eigenen in der Vagina ansässigen Pilzsporen verursacht. Diese machen bei gesunden Hautverhältnissen keine Symptome, aber bei lädiertes, z.B. von Chlorwasser aufgeweichter Haut, können sie in Hautritzen eindringen und eine Infektion mit Beissen, Rötung, Schwellung, krümeligem Ausfluss (Cottage Cheese) auslösen.

Rezepte zur Ansäuerung des Scheidenmilieus bei unangenehm riechendem Ausfluss, bei Juckreiz und wiederkehrenden Pilzinfektionen

Folgende Rezepte können einzeln oder kombiniert angewandt werden, Finden Sie heraus, welche Methode Ihnen am besten und schnellsten hilft.

Essigwasser-Sitzbad für gelenkige, schmalere Frauen

Grösseres Haushaltsbecken. Maximal 1 Handbreit hoch (Verdrängungseffekt Po!) mit Leitungswasser von angenehmer Temperatur einfüllen. Einen Gutsch Obstessig dazugießen, ev. Molkosan oder Ähnliches. Sich reinsetzen, mit zwei Fingern die Vagina öffnen und von Hand auswaschen. Nachher fetten. Nach Bedarf wiederholen.

Komfortablere Sitzbadvariante für alle Frauen

Einen dünnen Plastiksack über die WC-Brille stülpen, eine Mulde bilden und diese mit einer Wasser-Essig-Mischung füllen. Sich draufsetzen und gemütlich «schwadere», ca. 10 Minuten. Danach ein Loch in den Plastik machen und die Flüssigkeit in die Toilette ablassen.

Sitzbäder erreichen vor allem die äusseren Genitalien, also die Vulva und das untere Drittel der Vagina. Will frau eine gründlichere vaginalbehandlung, sind Spülungen besser geeignet:

Essigwasser- und Zitronenwasserspülungen

½ Liter Leitungswasser in angenehmer Temperatur in ein Gefäss füllen. 2 – 3 Esslöffel Obstessig oder den Saft einer Zitrone beifügen. Becken in Badewanne (oder Dusche) hochlagern, grosse Spritze (60 ml mit Katheterspül-Aufsatz) oder ½-Liter-PET-Flasche mit Kunststoffaufsatz Hygienna® (purpurtaige.com) füllen, in die Vagina einführen und mit etwas Druck spülen. Spülen bis der halbe Liter aufgebraucht ist. Nachher den Intimbereich mit einem Öl oder einer Creme pflegen. 1-mal täglich in akuten Situationen, meist nicht länger als 1 – 3 Tage, oder nach Bedarf.

Mit dem Schleim, der herausgespült wird, wird gleich ein Grossteil der unwillkommenen Bakterien oder Pilze mit ausgeschwemmt. Gleichzeitig begünstigt das Ansäuern der Vagina die Wiederansiedelung von Milchsäurebakterien. Essig wirkt zudem juckreizstillend.

Spülung für Eilige und für «überall» – auch auf Reisen

½ Liter Leitungswasser in angenehmer Temperatur in eine ½-Liter-PET-Flasche füllen. 2–3 Esslöffel Obstessig beifügen. Auf der Toilette sitzend 1-2 Finger in die Vagina stecken, um diese offen zu halten, die Essiglösung über die Vulva fließen lassen und etwas «chosle».

Ist weniger gründlich, aber oft absolut genügend, um eine Ansäuerung der Vagina zu erzielen, v.a. bei unangenehm riechender Bakterieller Vaginose (Leitkeim Gardnerella) durch Stress, Sperma oder Menstruationsblut, welche beide alkalisch/basisch sind – das Gegenteil von sauer.

Jogurt-Tampons

Einen Mini-Tampon etwa 1 – 2 Minuten in ein Nature-Jogurt halten, bis er vollgesogen ist. Der Tampon soll Jogurt abgeben, nicht Schleim aufsaugen. Tampon in die Vagina einführen. Nach 3 – 4 Stunden wechseln, ev. über Nacht behandeln und am Morgen entfernen. Nach Bedarf wiederholen. Ev. einmalig, ev. ein paar Nächte lang, mit oder ohne vorhergehende saure Vagina-Spülung oder Waschung. Kühler Jogurt wird bei Brennen und Beissen oft als sehr angenehm erlebt.

Im Jogurt sind ähnliche Milchsäurebakterien (Laktobazillen) wie in der Vagina. Nehmen Sie keinen gezuckerten Nature-Jogurt. Obwohl bei Pilzinfektionen die eigenen Milchsäurebakterien oft ausreichend vorhanden sind, wirken Jogurt-Tampons lindernd. Kühler Jogurt ist sehr angenehm bei leichtem Juckreiz.

Lavendel- oder Teebaumölspülungen

5 Tropfen reine Lavendelessenz oder Teebaumessenz (Teebaumöl) in wenig Rahm (z. B. Kaffeerähmli) lösen und mit ½ Liter Leitungswasser mischen. Spülen wie oben beschrieben. Nachher fetten. Nach der Kur ev. Jogurt-Tampons.

Ätherische Öle (Essenzen) von Lavendel und Teebaumöl wirken gegen viele Bakterien und Pilze und sind auch juckreizstillend.

Sollten Beissen, Brennen, vermehrter Ausfluss, unangenehmer Geruch mit diesen einfachen Massnahmen nicht nach ein paar Tagen verschwinden, vereinbare/vereinbaren Sie einen Termin bei der Frauenärztin.