

## Brennen, Beissen, Ausfluss

### Behandlung bei Pilz und Ansäuerung der Scheide bei Bakterienungleichgewicht

In unseren Breitengraden sind Entzündungen der Scheide (Vagina), des Scheideneingangs und der Venuslippen (Vulva) keine Frage von ungenügenden oder Hygiene-Massnahmen wie ein Abwischen in die falsche Richtung nach dem Stuhlgang. Wir waschen uns eher zu viel und zu oft, was empfindliche Haut schädigen kann, auch wenn wir uns nur mit Wasser waschen. Normalseifen und Douchemittel 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 Slipeinlagen, auf Geschlechtsverkehr, auf fremde Keime (sexueller Kontakt) und auf **eigene Keime**, die sonst friedlich in der Scheide wohnen. Insbesondere eigene **Pilzsporen** können bei geschädigter oder zu aufgeweichter Haut (Schwimmbad) eine Pilzinfektion auslösen. Oder es entsteht ein **Bakterienungleichgewicht** in der Scheide und der Ausfluss wird dünnflüssiger und riecht stark. Das geschieht, wenn die Scheide zu wenig sauer ist und die schützenden Milchsäurebakterien fehlen, z. B. nach Sperma-Kontakt oder in belastenden stressigen Zeiten. Sperma ist alkalisch (basisch) und bedeutet eine Herausforderung für die Scheide, ihr saures Milieu wiederherzustellen. Es gibt einfache Grundregeln und Rezepte für empfindliche Intimhaut, Jucken, Pilzinfektionen und Bakterienungleichgewichte.

**Wenn Beschwerden vorliegen und mit den folgenden Massnahmen nicht innert weniger Tage verschwinden oder deutlich besser werden, ist eine ärztliche Untersuchung angezeigt bei der Frauenärztin\* oder Hausärztin\* (siehe auch Merkblatt 3 «Intimpflege für Jung und Weniger-Jung»).**

#### Grundregeln

- Beziehen Sie Ihre Vulva in die tägliche Körperpflege und Aufmerksamkeit ein. Pflegen Sie sie so liebevoll, wie Sie auch Ihr Gesicht pflegen. Fett pflegt und schützt die Haut.
- Waschen Sie den Intimbereich nicht mit Normalseifen. Pures Wasser ist am besten. Bei Bedarf können Spezial-Intimwaschlösungen, die gegen Juckreiz wirken und rückfettend sind, benützt werden. Empfindliche Haut nach dem Douchen eincremen.
- Fetten oder cremen Sie Ihren Intimbereich bei grösserer Beanspruchung mit einem für Sie angenehmen Körperöl oder einer Fettcreme ein, insbesondere vor dem Gang ins Hallenbad, vor langen Velotouren etc.

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

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

#### Essigwasser-Sitzbad

Normales 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 Scheide öffnen und von Hand auswaschen. Nachher fetten. Nach Bedarf wiederholen.

Vorteil gegenüber den Spülungen: geht schneller  
Nachteil: ist etwas weniger gründlich

#### 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) füllen, in die Scheide einführen (ev. mit weichem Gummischlauch/Rektalsonde, ev. Einmalkatheter) und mit etwas Druck spülen. Spülen bis der halbe Liter aufgebraucht ist. Nachher den Intimbereich mit einem Öl oder einer Creme pflegen.

1–2-mal täglich in akuten Situationen, 2–5 Tage lang oder einen Tag über den symptomfreien Tag hinaus, sonst nach Bedarf.

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

#### Spülung für Eilige

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

Ist weniger gründlich, aber oft absolut genügend, um eine Ansäuerung der Vagina zu erzielen.

\* Mit der weiblichen Form sind die Männer mitgemeint.

## 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 Scheide einführen. Nach 3–4 Stunden wechseln, ev. über Nacht behandeln und am Morgen entfernen. Nach Bedarf wiederholen. Ev. einmalig, ev. ein paar Nächte lang, ev. vorbeugend, mit oder ohne vorhergehende saure Scheidenspülung oder Waschung.

Im Jogurt sind ähnliche Milchsäurebakterien (Laktobazillen) wie in der Scheide. Nehmen Sie keinen gezuckerten Nature-Jogurt.

Obwohl bei Pilzinfektionen die eigenen Milchsäurebakterien oft ausreichend vorhanden sind, wirken Jogurt-Tampons trotzdem 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.