

# Vaginalflora im Gleichgewicht

Im Intimbereich einer Frau tummeln sich zahlreiche Bakterien. Eine Gynäkologin erklärt, warum man die nützlichen fördern soll und es die schädlichen schwerer haben sollen.

Andrea Söldi

## Aufgrund welcher Probleme im Intimbereich suchen Frauen häufig Hilfe in Ihrer Praxis?



**Dr. med. Anna M. Wagner\*:** Wir haben es oft mit Juckreiz und verändertem Ausfluss aus der Vagina zu tun. Letzteres betrifft vor allem jüngere Frauen. Ausfluss an

sich ist aber noch kein Grund zur Beunruhigung. Im Gegenteil: Die Vaginalschleimhaut produziert stets eine gewisse Menge an Flüssigkeit, die sich im Laufe des Zyklus in der Konsistenz verändert: Vor und nach der Menstruation ist der Schleim eher gelblich weiss und etwas zäh. Dazwischen, rund um den Eisprung, ist er flüssiger und durchsichtig. Junge Frauen sind manchmal verunsichert, wenn es plötzlich feucht in der Unterhose ist. Ein Grund dazu besteht aber erst, wenn der Ausfluss unangenehm zu riechen beginnt.

„ In der Vagina finden sich eine ganze Truppe verschiedener Bakterien.

### Was ist die Ursache?

In der Vagina finden sich eine ganze Truppe verschiedener Bakterien. Die meisten davon sind Milchsäurebakterien. Sie machen den leicht frisch-säuerlichen Geruch im Intimbereich einer Frau aus. Unter diesen Keimen gibt es nützliche und eher störende – sogenannte «good guys» und «bad guys». Wenn Letztere Überhand nehmen, kann es zu einem fischigen Geruch und Juckreiz kommen – man spricht von bakterieller Vaginose.

### Können auch Vaginalpilze beteiligt sein?

Ja. Hefepilze sind immer vorhanden und können sich besonders gut vermehren, wenn das Milieu aus dem Gleichgewicht geraten ist. Günstige Bedingungen ha-

ben sie auch nach einer Antibiotikatherapie oder wenn das Immunsystem wegen der Einnahme anderer Medikamente geschwächt ist.

### Was für Symptome sind typisch?

Ein Scheidenpilz äussert sich durch Jucken, Brennen beim Wasserlassen und Geschlechtsverkehr sowie einem krümelig weissen Ausfluss.

### Wann sind Frauen speziell gefährdet, einen Pilz oder eine bakterielle Vaginose einzufangen?

Ein häufiger Auslöser sind öffentliche Schwimmbäder – ganz besonders Hotelpools.

### Weil es dort schmutzig ist?

Nein, wegen des Chlors im Wasser. Der Zusatz trocknet die Vaginalschleimhaut aus und schwächt damit den natürlichen Schutz. In Hotelpools geht das Personal oft mit zu wenig Fachwissen ans Werk und dosiert das Chlor zu hoch oder zu tief. Besser sind Bäder, die mit Ozon des-

\* Dr. med. Anna M. Wagner ist Gynäkologin mit eigener Praxis in Basel.

„ Das Waschen auf den äusseren Bereich beschränken. Die Vagina ist mit einer Schleimhaut ausgekleidet. Diese kann man nicht reinigen.

„ Häufige Auslöser einer bakteriellen Vaginose sind öffentliche Schwimmbäder – ganz besonders Hotelpools.

infiziert werden. Denn Ozon schädigt die Vaginalflora nicht.

#### **Sind natürliche Gewässer besser?**

Ja. Seen, Flüsse und das Meer sind unproblematisch – vorausgesetzt, sie sind sauber.

#### **Wenn es «da unten» juckt und übel riecht, haben viele Frauen das Bedürfnis, sich vermehrt zu waschen. Ist das sinnvoll?**

Man sollte es nicht übertreiben. Besonders ungünstig sind Seife, parfümierte Duschmittel oder Badezusätze bei einem Vollbad. All dies greift die natürliche Hautbarriere an. Und vor allem sollte man das Waschen auf den äusseren Bereich beschränken. Die Vagina selbst ist mit einer Schleimhaut ausgekleidet. Diese kann man nicht reinigen.

#### **Wie soll man sich denn im Intimbereich pflegen?**

Am besten mit einem rückfettenden Duschöl. Den Damm sollte man regel-

mässig mit einer fettenden Creme pflegen. Das ist besonders älteren Frauen zu empfehlen, die nach den Wechseljahren unter trockenen Schleimhäuten leiden. Zudem kann man so Blasenentzündungen vorbeugen, weil die Bakterien weniger gut vom Darm her in die Vagina und die Harnröhre herüberwandern können. Auch sollte man sich nach dem Stuhlgang von vorne nach hinten abwischen, nicht umgekehrt.

#### **Gelten besondere Regeln während der Monatsblutung?**

Nein, eigentlich nicht. Höchstens, dass man sich täglich waschen oder duschen sollte. Denn das Blut bildet einen zusätzlichen Nährboden für Bakterien. Manche Frauen finden nach der Menstruation eine Anwendung mit einem Hyaluron-Milchsäure-Präparat angenehm. Das sind Gele, die man über Nacht in die Vagina gibt. Dagegen ist nichts einzuwenden.

#### **Unter Frauen kursiert häufig der Tipp, bei Juckreiz einen in Joghurt getränkten Tampon einzuführen. Was halten Sie davon?**

Nicht viel. Im Gegenteil: Es kann dazu führen, dass sich die Pilze und schlechten Bakterien weiter vermehren. Viel besser würde man das Joghurt essen. Bei Anfälligkeit auf Vaginalinfektionen empfehle ich jeden Tag einen Becher Naturjoghurt. Dies stärkt die Abwehrkräfte.

#### **Gibt es Behandlungsmöglichkeiten bei Juckreiz und krankhaftem Ausfluss?**

Man kann es mit einer rezeptfreien Creme oder Zäpfchen aus der Apotheke versuchen. Hilft das nicht, ist ein Gang zur Ärztin angezeigt. Eine hartnäckige Infektion und Reizung im Intimbereich kann mit Medikamenten bekämpft werden, die man einmal wöchentlich einnimmt. Die Behandlung dauert mehrere Monate und dient so auch der Vorbeugung von Neuinfektionen.

#### **Muss der Partner mitbehandelt werden?**

Nein, meist nicht. Bei Männern reicht es, wenn sie den Penis gut mit Wasser reinigen. Verspürt der Partner ebenfalls einen Juckreiz, kann er ein wenig von derselben Antipilzcreme auftragen.

#### **Heutzutage rasieren sich viele Frauen im Intimbereich. Ist das hygienischer?**

Nein, Schamhaare sind nicht unhygienisch. Im Gegenteil: Sie bilden einen Schutz. Beim Rasieren entstehen oft kleine Verletzungen und es kommt zu Entzündungen an der Haarwurzel – im Fachbegriff Follikulitis. Wenn das häufig vorkommt, empfehle ich eine definitive Haarentfernung mit Laser. In dieser sensiblen Zone muss das aber professionell gemacht werden: Unter ärztlicher Betreuung, nicht in einem Kosmetikstudio.

#### **Und was halten Sie von Tattoos und Piercings?**

Wenn sie unter hygienisch einwandfreien Bedingungen gemacht werden, ist nichts dagegen einzuwenden.

#### **Sie nehmen selbst operative gynäkologische Eingriffe vor. Was wird da genau gemacht?**

Die meisten Frauen wünschen eine Verkleinerung der grossen Schamlippen oder der Vagina – oft, weil diese nach einer Geburt ausgeweitet ist.

#### **Lassen Ihre Patientinnen dies aus ästhetischen Gründen machen?**

Nicht nur. Die meisten Frauen haben einen Leidensdruck. Grosse Schamlippen können beim Geschlechtsverkehr oder beim Velofahren schmerzen. Und wenn der Eingang zur Vagina ausgeweitet ist, kommt es häufig zu Lufteinschlüssen, die zu peinlichen Geräuschen führen. Viele Frauen kommen auch zu mir, weil sie nicht mehr so viel spüren. Sie möchten sich wieder so fühlen wie vor der Geburt. ■