

Informationen für unsere Patienten

## Ratgeber für Scheideninfektionen

Diese Information soll dazu dienen, einige Missverständnisse beim Verständnis wichtiger Körperfunktionen auszuräumen und Ihnen eine Hilfe bei der Vermeidung von immer wiederkehrenden Scheideninfektionen sein. Zu Beginn einige grundsätzliche Informationen: Ihr Körper ist auch bei normaler Gesundheit von zahlreichen Bakterien und Pilzen besiedelt, mit denen er üblicherweise in Harmonie zusammenlebt. Pilze und Kokkenbakterien besiedeln Mund und Haut, Colibakterien den Darm und Milchsäurebakterien die Scheide, um nur die wesentlichsten zu nennen. Wenn Sie also eine Scheideninfektion bekommen, dringen Pilze oder Bakterien nicht in einen zuvor keimfreien Raum ein, vielmehr befindet sich in der Scheide immer etwas weißliches Sekret, das aus abgeschilferten Scheidenschleimhautzellen besteht, welche die Ernährungsgrundlage für Milchsäure- und zahlreiche andere Bakterien bilden, die zur ganz normalen Scheidenflora einer Frau gehören. Die von den Bakterien erzeugte Milchsäure dient zusammen mit einem fein abgestimmten Gemisch von Abwehrzellen und Antikörpern Ihrem Wohlbefinden, indem sie die übermäßige Ausbreitung von schädlichen Bakterien und Pilzen verhindert, die aber in geringem Umfang immer in der Scheide vorhanden sind.

### Ursachen

Eine Scheideninfektion entspricht daher in den meisten Fällen einer Störung dieses Gleichgewichtes und ist nur selten Folge einer Fremdinfection durch eine übermäßig große Anzahl von schädlichen Keimen, die beispielsweise beim Verkehr oder in einer Sauna in Ihre Scheide gelangt sind. Häufig ist es beispielsweise eine Schwächung des Immunsystems durch beruflichen oder privaten Streß, die dann zu Pilzinfektionen führt. Auch eine Therapie mit Antibiotika, v. a. Penicillin, kann die Scheidenflora durcheinanderbringen oder unausgewogene Ernährung. Die kurze, gezielte Medikamentenbehandlung ist bei einmaligen, unkomplizierten Infektionen dann völlig ausreichend, eine Therapie Ihres Partners bis auf wenige Ausnahmen wie z.B. Chlamydieninfektionen nicht erforderlich. Wenn Sie aber unter einem chronischen Problem mit Scheideninfektionen leiden, kann es erforderlich sein, zusätzliche Maßnahmen zu ergreifen, um Ihren Körper zu unterstützen.

### Möglichkeiten der Prävention

**1 |** Reinigen Sie Vulva und After nach Stuhlgang oder Wasserlassen niemals noch sitzend von hinten nach vorne, sondern immer im Stehen von vorne nach hinten, um eine Verschleppung von Darmkeimen in den Scheidenbereich zu vermeiden.

- 2 | Scheidenspülungen verschlimmern das Problem nur, indem sie die natürliche Scheidenflora zerstören. Es ist völlig ausreichend, den äußeren Bereich der Vulva mit Seife und Wasser zu reinigen, am besten mit alkalifreier Syndetseife.
- 3 | Tragen Sie vor allem im Sommer weite Kleidung und Baumwollunterwäsche, die sie mit 60 Grad waschen können. Enganliegende Synthetikwäsche verhindert die Verdunstung von Feuchtigkeit, was vor allem Pilzinfektionen begünstigt.
- 4 | Aus dem gleichen Grund sollten Sie sich nach dem Duschen gründlich abtrocknen und gegebenenfalls einen Föhn benutzen, um schwer zugängliche Hautfalten zu erreichen. Pilze hassen Trockenheit.
- 5 | Viele Paare bevorzugen Oral- oder Analverkehr und verschleppen dabei zahlreiche Keime aus der Mund oder Darmflora in den Scheidenbereich. Häufig bleibt dies folgenlos, falls Sie aber Probleme mit Scheideninfektionen haben, ist es meist hilfreich, auf diese Praktiken zu verzichten.
- 6 | Leider teilen Pilze mit vielen Menschen Ihre Vorliebe für Süßes. Daher, meiden Sie zucker- und kohlehydratreiche Nahrungsmittel. Die folgende Tabelle hilft Ihnen dabei, Ihre Ernährung entsprechend anzupassen.

| Geeignet:  | Ungeeignet:  |
|--|--|
| Ungesüßte Milchprodukte,<br>Eier<br>Gemüse, Salat, Kartoffeln<br>Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte<br>Wurst (Frischwurst, Schinken, Rauchfleisch)<br>Pflanzenfasern (Rohkostsalate, Sauerkraut)<br>Fette (Margarine, Butter)<br>Öle (kaltgepreßte und raffinierte Pflanzenöle)<br>Sojaprodukte<br>Vollkornbrot (Sauerteig ohne Malzzusatz)<br>Nüsse<br>Mineral- und Heilwasser<br>Tee und Kaffee ohne Zuckerzusatz<br>Gemüsesäfte ohne Zuckerzusatz<br>Diätlimonaden mit Süßstoff<br>Vollkornmehl oder -grieß,<br>Getreideflocken | Zucker, Honig, Marmelade<br>Frischobst und Fruchtprodukte<br>Süßigkeiten<br>Stärkerzeugnisse (Kuchen, Mehlspeisen, Brötchen)<br>Fischkonserven mit Saucen<br>Paniertes Fischfilet<br>Reis<br>Gesüßte Müslimischungen/<br>Müsli mit Rosinen oder Trockenfrüchten<br>Getränke mit Zuckerzusätzen<br>Bier, Wein; Likör, Schnaps<br>Fette (mit hohem Anteil an gesättigten Fettsäuren)<br>Fertiggerichte mit Zuckergehalt<br>Ketchup |

Abschließend ist noch zu sagen, dass Sie selbst herausfinden müssen, welche dieser Empfehlungen in Ihrem speziellen Fall von Nutzen sind, da die Einhaltung aller Regeln unter Umständen mit beträchtlichen Einschränkungen Ihrer Lebensqualität verbunden ist. Der Erfolg muss Sie selbst überzeugen. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen gute Besserung!