



Scheidenpilz

Die Hälfte aller Frauen erkrankt mindestens einmal in ihrem Leben an einer Scheidenpilzinfektion. Als Haupterreger ist *Candida albicans* zu nennen.

In der Scheidenflora überwiegen natürlicherweise die so genannten Laktobazillen oder Milchsäurebakterien. Sie bilden ein saures Milieu, welches Bakterien und Pilze im Wachstum hemmt. Wird nun dieses natürliche Gleichgewicht gestört z. B. durch ungenügende aber auch übertriebene Hygiene im Intimbereich; Veränderungen im Hormonspiegel (Schwangerschaft, Wechseljahre, die Einnahme der Anti-Baby-Pille), Antibiotika- oder Kortisontherapie, Diabetes mellitus sowie ungeschützten Geschlechtsverkehr können sich Pilze und andere Erreger vermehren.



Beschwerden:

Es kommt zu einer Rötung und Schwellung der Geschlechtsteile, Juckreiz, verstärktem cremig-weißem, bröckeligem Ausfluss, Brennen beim Wasserlassen und beim Geschlechtsverkehr.

Therapie:

Scheiden-Zäpfchen oder -Tabletten, Cremes, Spülungen sowie Medikamente zum Einnehmen.

Wichtiger Hinweis: Der Geschlechtspartner muss auf jeden Fall mitbehandelt werden, sonst besteht die Gefahr, dass sich die Betroffenen immer wieder gegenseitig anstecken.

Tipps:

- * Stärkung der Immunabwehr durch gesunde Ernährung und Sport. Der Konsum von Zucker und Weißmehlprodukten sollte eingeschränkt werden.
- * Baumwollunterwäsche und luftige, bequeme Kleidung tragen.
- * Auf Slipeinlagen mit Kunststoffbeschichtung sollte verzichtet werden, weil diese ein feucht-warmes Milieu schaffen und so die Pilzvermehrung begünstigen.
- * Den Genitalbereich nicht mit herkömmlicher Seife, sondern mit Produkten waschen, die einen pH-Wert von 4-5 haben (z. B. Milchsäume).
- * Nach dem Stuhlgang von vorne nach hinten abwischen und idealerweise zusätzlich mit klarem Wasser nachspülen (z. B. Bidet).
- * Auf öffentlichen Toiletten nicht auf die Toilettenbrille setzen.
- * Den nassen Badeanzug nach dem Schwimmen ausziehen.
- * Beim Geschlechtsverkehr Kondome benutzen bzw. danach Harn lassen
- * Bei ersten Anzeichen von weißlichem Ausfluss helfen Milchsäure- oder Vitamin-C-Kapseln aus der Apotheke, welche in die Scheide einführt werden müssen.
- * Die Handtücher müssen bei einer Pilzinfektion täglich gewechselt werden.
- * Bei bestehendem Scheidenpilz muss die Tampongröße der Blutungsstärke angepasst werden. Bei geringen Blutungen kann ein Tampon, der zu lange in der Vagina liegt, die Scheide austrocknen. Durch mechanische Reibung kann es in weiterer Folge zu feinen Schleimhautrissen kommen, in welche sich die Krankheitserreger einnisten und vermehren. Dadurch wird das Krankheitsgeschehen noch verschlimmert.
- * Einstellung des Blutzuckers bei Diabetikern.