



Vor allem nach den Wechseljahren kann der Intimbereich empfindlich sein und besonderer Pflege bedürfen.

Diese Situation begünstigt Vaginal- und Harnwegsinfektionen, welche oft mit konventionellen Mitteln bekämpft werden. Dass ein Zusammenhang mit der Verhütungsmethode (siehe *Naturarzt* 4/2012: „Natürliche Verhütung ohne Hormone“) besteht, wird dabei übersehen. Ein Teufelskreis beginnt, an dessen Ende vielleicht die Keime (Pilze, Bakterien, Viren) nicht mehr nachweisbar sind, aber die Schleimhaut ruiniert zurückbleibt. Der Abstrich ist zwar in Ordnung, aber sonst nichts. Nicht selten werden Betroffene als wehleidig abgestempelt oder es werden Estriolcremes verschrieben (siehe weiter unten zu „Vulvodynie“).

Naturheilkundliche Hilfe bei Vulvaerkrankungen

Juckreiz und Schmerzen im äußeren Intimbereich

Heide Fischer, Ärztin

Scheideninfekte sind naturheilkundlich meist gut zu behandeln. Allerdings kann auch der äußere Intimbereich, Vulva genannt, jucken, brennen und schmerzen. Frauen fühlen sich trocken oder gar wund, die Frauenärztin sieht eventuell Verfärbungen, die eine Krebsvorstufe darstellen können. Auch in solchen Fällen kann mit Homöopathie, Heilpflanzen, verbesserter Durchblutung und pflegenden Salben viel erreicht werden.

Der äußere Genitalbereich bei Frauen umfasst innere und äußere Venuslippen, den kurz hinter der Klitorisperle und ihrer Kapuze mündenden Ausgang der Harnröhre, den Vaginalingang und den analwärts gelegenen Damm. Während diese Region bei Mädchen vor der Pubertät schmal und unausgeprägt ist, entwickeln sich unter dem Einfluss der verschiedenen Östrogene nicht nur die typische milchsäure Vaginalflora und ein individuelles Duftmuster, sondern auch Pigmentierung, Behaarung, Wachstum und Ausprägung der Venuslippen. Diese sind oft asymmetrisch (eine Seite üppiger als die andere) und sehen bei jeder Frau anders aus (s. Abb. Seite 12).

Die ganzheitliche Frauenheilkunde hat sich davon verabschiedet, von großen und kleinen „Schamlippen“ zu sprechen. Denken Sie über die Wortwahl einmal nach: Ist es nicht schöner und angemessener, diesen Bereich nach der Liebesgöttin Venus zu benennen, als ihn mit Scham zu belegen? Auch sind bei vielen Frauen die „kleinen

Lippen“ recht groß und blumig und die „großen Lippen“ schmal und zurückgenommen, so dass die Bezeichnung „innere und äußere Lippen“ die Anatomie präziser beschreibt und erst gar keine Irritation aufkommen lässt, ob alles normal ist, denn daran zweifeln Frauen immer wieder.

Während der Fett- und Bindegewebe enthaltende „Unterbau“ der Region von den Estradiolspiegeln (alte Schreibweise: Östradiol) einer Frau abhängt, wird die Beschaffenheit der Schleimhaut selbst vom schwächer wirksamen Geschlechtshormon Estriol reguliert. Dieses wird bis zur Lebensmitte in einer Weise ausgeschüttet, dass die wenigsten Frauen sich Gedanken um die Stabilität ihrer zarten Häute machen müssen. Es sei denn, sie benutzen hormonelle Verhütungsmittel, die die körpereigene Östrogenproduktion unterdrücken. Dann finden wir auch in jungen Jahren dünne und empfindliche Schleimhäute vor, die zu Mikrorissen neigen und sich mit Brennen und Jucken bemerkbar machen.

Schleimhauthormon Estriol nimmt ab Mitte 40 ab

Unabhängig von der Verhütungsmethode nehmen die Estriolspiegel bei Frauen ab 45 Jahren bereits ab. Oft sind sie generell noch gut östrogenisiert – oder begünstigt durch die Umweltsituation sogar mit einer Östrogendominanz belastet (siehe *Naturarzt* 5/2009: Vorsicht Östrogen!) –, aber der Intimbereich macht sich bereits mit Trockenheit oder Empfindlichkeit bemerkbar.

In beiden Fällen muss über *Intimpflege* nachgedacht werden. Rosmarinus/Prunus comp. Gel von Wala hilft, z. B. nach der Morgentoilette angewandt, die Durchblutung zu verbessern. Am Abend kommen dann eine rotkeelhaltige Intimpflegecreme, Rheum rhaponticum D2 Salbe, Weleda (Schweiz) oder eine Sanddornintimpflege zum Einsatz (Bezugsquellen erhalten Sie beim *Naturarzt*-Leserservice: info@naturarzt-access.de).

Steht bei den Beschwerden starker Juckreiz im Vordergrund, wird dieser durch Eichenrindenkompressen oder Tannosynt®-Lotion reduziert. Ein Rückfetten durch oben genannte Pflegeprodukte ist wichtig.

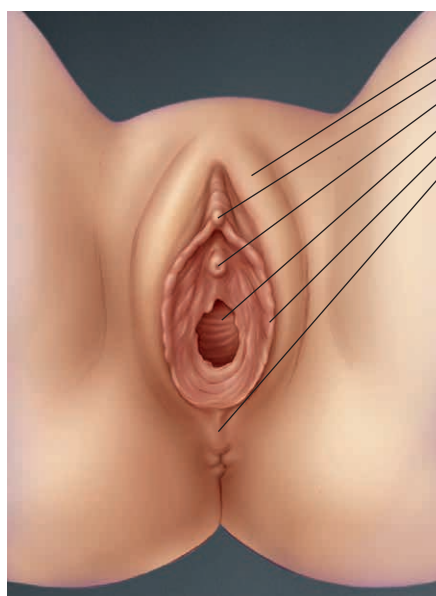
Die eiserne Regel der Vaginalinfekte lautet: Auch wenn's nur außen juckt und brennt, muss immer das Vaginalinnere mit Hilfe von gutem biologischem Joghurt und/oder ätherischen Ölen behandelt werden (siehe *Naturarzt* 3/2008: „Sanfte Hilfe bei Scheideninfekten“). Wenn eine *Pilzinfek-*

tion indes immer wieder aufflammt, kann das neben einem Darmbefall oder einer Immunschwäche auch als Ursache haben, dass die Pilzsporen sich in den Schleimhautfalten der Venuslippen „verstecken“ und bei günstigen Bedingungen – nach der Menstruation, in sehr trockenen oder sehr feuchten Zeiten (rund um den Eisprung), nach „mechanischer Belastung“ wie intensivem Liebesspiel – fröhliche Urständ feiern. Da hilft nur die Mitbehandlung dieses Bereichs mit Johanniskrautöl, das mit je 1 % ätherischem Lavendel- und Thymianöl angereichert ist, über mindestens fünf Tage morgens und abends.

Auch Infekte können sich „außen“ abspielen

Aber auch Viren können sich im äußeren Genitale ansiedeln. *Herpes simplex* kann unangenehme, nur langsam abheilende Lippenbläschen verursachen, aber auch ebensolche bisweilen sehr schmerzhaft Läsionen im Intimbereich. HSV-2, der Erreger des Genitalherpes, wird bei circa 15 Prozent aller Frauen in Deutschland gefunden, Tendenz vor allem bei jungen Menschen steigend. Diese Erscheinungen können von Fieber, Muskel- und Kopfschmerzen begleitet sein und äußere Genitalien und die Analregion befallen. Verschiedene ätherische Öle wie Thymian, Anis, Ysop, Ingwer, Kamille und Sandelholz haben eine nachgewiesene virustötende Wirkung. Da ätherische Öle nicht unverdünnt aufgetragen werden sollten, ist es sinnvoll, sie mit neutralem Öl zu mischen und z. B. mit Johanniskrautöl eine 2%ige Mischung herzustellen. Diese dann mehrmals täglich auftragen. Auch alkoholische Salbei- oder Propolisextrakte kommen erfolgreich zum Einsatz, indem die betroffenen Stellen mit der Tinktur betupft werden, bis sie abgeheilt sind.

Eine Mischung mit ätherischen Ölen aus Ravintsara (Kampferlorbeer), Melisse, Rose und Rosmarin verbenon hat sich dagegen zur Bekämpfung von HP-Virus-induzierten Wärczchen (*Condylomen*) bewährt. Als Fertigpräparate stehen Melissencreme (Valverde® Fieberbläschen Creme, LomaHerpan®), Grünteeextrakt (Veregen® 10% Salbe) oder schulmedizinisch Aciclovir-Creme zur Verfügung. Eine Vorbehand-



Das Bild zeigt die äußeren Geschlechtsorgane der Frau – die Vulva.

- äußere Venuslippen
- Klitorisperle
- Ausgang der Harnröhre
- Vagina
- innere Venuslippen
- Damm

den Ärzten durchaus umstritten ist (siehe *Naturarzt* 7/2011: Was ist dran an der HPV-Impfung „gegen Krebs“?).

Risikofaktoren für Ekzeme und Infektionen im Anal- und Genitalbereich stellen feuchte Toilettenpapiere (schädigende Zusatzstoffe) oder Recycling-Sorten (hoher pH-Wert) sowie übertriebene Hygiene dar.

Lichen Sclerosus: weiße Flecken im Intimbereich

Lichen sclerosus ist eine chronisch entzündliche, nicht ansteckende Hauterkrankung, bei der vor allem bei älteren Frauen weißliche Flecken oder Flächen im Intimbereich zu sehen sind. Niemand weiß so ganz genau, was die Ursache dafür ist. Die Schleimhaut ist oft papierdünn, reißt schnell ein, kann äußerst berührungsempfindlich sein oder entsetzlich jucken. Unbewusstes nächtliches Kratzen kann zu Verletzungen und Infektionen führen. Gelegentlich wird Lichen sclerosus zu den Autoimmunerkrankungen gezählt, mit Kortison- und/oder Estriolcremes behandelt. Manche sprechen gar von einer „Neurodermitis der Schleimhäute“. Sind die Verfärbungen nicht ausgeprägt, werden Frauen wegen des Juckreizes nicht selten unnötigerweise auf Pilz behandelt. Begünstigt werden die Erscheinungen durch Waschen mit Seife oder Waschlotion (besser nur mit Wasser, verdünnter Calendulaessenz Weleda oder Ringelblumentee), ungeeigneter Menstruationshygiene wie konventionelle Binden bzw. Tampons (besser Menstruationstassen www.meluna.eu oder www.ladyplanet.ch) oder Synthetikunterwäsche. Gynäkologen empfehlen bei ausgeprägtem Befall eine Probeentnahme (Biopsie), um Krebsvorstufen auszuschließen.

Aus ganzheitlicher Sicht scheint neben Alter und mangelnder Pflege vor allem eine „Unbelebtheit“ des Schoßes mitverursachend. Die Frage nach einem aktiven Liebesleben mit oder ohne Partner/Partnerin gehört zur Standard-Anamnese. Eine naturheilkundliche Behandlung lässt sich am Besten unter dem Motto „Beleben und Nähren“ beschreiben:

- ▶ Das Nähren besteht einerseits aus der Verwendung guter Öle als Nahrungsergänzung, z. B. einmal täglich 1 EL

lung mit Gerbstoffen (Eichenrinde, siehe oben) entzieht Viren den Boden, auf dem sie sich ansiedeln können. Bedenken Sie, dass diese Infekte sexuell übertragbar sind, umgekehrt aber ölige Mischungen Latexkondome schädigen. In diesem Fall bieten sich Präservative aus Polyurethan an.

Zwei der häufigeren Human Papilloma Viren (HPV) vom Niedrigrisiko-Typ sind zwar im 2006 eingeführten Impfstoff gegen Gebärmutterhalskrebs enthalten, es kommen jedoch auch andere Typen als Verursacher in Betracht. Ganz abgesehen davon, dass diese Impfung unter ganzheitlich denken-

Schoß-Belebungsbad

Das früher so genannte Reibbesitzbad geht auf Louis Kuhne (1835–1901) zurück, ein deutscher Naturheilkundler und Zeitgenosse von Sebastian Kneipp. Es fördert die Durchblutung und stärkt das Gewebe.

Dabei sitzt man auf einer Stuhl- oder Hockerkante über einem hohen Eimer oder direkt auf dem Rand des Eimers oder einer Kinderbadewanne und „schwappt“ kaltes Wasser mit der hohlen Hand sanft an die äußere Genitalregion heran: Es ist ein sanftes Waschen mit möglichst viel Wasser – ein paar Minuten lang, wie es Ihnen angenehm ist. Kein anderer Körperteil kommt mit dem Wasser in Berührung. Oberkörper und Füße müssen dabei warm sein. Nach dem Bad sollte unbedingt nachgeruht werden, damit sich die reaktive Wärme und Durchblutung entfalten kann. Eventuell kann man mit einer höheren Wassertemperatur und einer kürzeren Dauer beginnen und dann langsam steigern.

Leinöl (am besten als Budwig-Creme zusammen mit 1 EL frisch geschrotetem Leinsamen und 100 g Magerquark) oder 1000 IE Nachtkerzenöl.

- ▶ Es kann andererseits liebevolle, erotische (Selbst-)Berührung beinhalten sowie
- ▶ die Einnahme von 3-mal täglich 20 Tropfen einer Rotkleetinktur (oder 1-mal täglich 1 Dragee Menoflavon®) oder
- ▶ 3-mal täglich 20 Tropfen Oestrolut®, Jura-Pharma.
- ▶ Zur Belebung eignet sich morgens Rosmarinsalbe 10 % Weleda oder Rosmarinus/Prunus comp. Gel Wala ebenso
- ▶ wie das tägliche „Belebungsbad für den Schoß“ (früher Reibesitzbad, siehe Kasten Seite 12).

Wenn nötig kann einer Behandlung eine 14-tägige „Beruhigung“ mit einer 1%igen Hydrokortisoncreme (verschreibungspflichtig) vorausgehen. Regelmäßige Sitzbäder mit Blüten von Rotklee, Wundklee und Ringelblume (täglich über 6 Wochen oder mindestens 3-mal wöchentlich) sollten durch eine tägliche nährende, regenerierende Pflege ergänzt werden. Hierfür mischt die Apotheke auf 75 g guter Salbengrundlage je 10 % Rotklee- und Taubnesseltinktur mit 2 Ampullen Cutis compositum N und 6 Tropfen ätherischem Öl Rose. Lichen sclerosus verlangt eine intensive Behandlung. Durchblutungsförderung morgens und Pflege abends kann dieser Erkrankung jedoch Einhalt gebieten. Regelmäßige ärztliche Kontrollen begleiten den Heilungsprozess. Frauen verfolgen ihn aber am Besten mit Spiegel und Taschenlampe auch selbst.

Vulvodynie: Juckreiz, Brennen und Schmerzen

Wenn man sich Missempfindungen wie Juckreiz, Brennen, Schmerzen im Intimbereich nicht erklären kann, verwendet man den Begriff *Vulvodynie* = schmerzende Vulva, ein Phänomen, das bis zu 20 % aller Frauen betrifft. Das gehäufte Auftreten zusammen mit interstitieller Zystitis (= chronische Blasenentzündung), Fibromyalgie oder Reizdarmsyndrom legt eine psychosomatische Komponente nahe. Die Beschwerden können die Venuslippen, die Klitorisperle, den Damm, Harnröhrenausgang und Anus betreffen, in die Ober-

schenkel oder bauchwärts ausstrahlen. Sie können nach der körperlichen Liebe, aber auch ganz unabhängig davon oder nach der Menstruation auftreten, erstere gänzlich unmöglich machen, aber auch die ärztliche Untersuchung erschweren. Die Schulmedizin beforscht zunehmend dieses ernst zu nehmende Krankheitsbild und empfiehlt eine gezielte Schmerztherapie.

Es gilt grundsätzlich, nach Mikroorganismen als Verursacher zu suchen und diese zu behandeln. Beschwerden treten aber gehäuft gerade nach konventioneller Behandlung von Keimen auf. Auch kommen zu enge Kleidung, ungeeignete (synthetische) Wäsche, Abwehr gegen Sexualität oder gewisse (vom Partner gewünschte, von der Frau nicht wirklich gewollte) sexuelle Praktiken, chemische Irritation durch Seifen, Kosmetika, konventionelle Hygieneprodukte, Waschmittel, Allergien gegen Kondome, Textilfarben etc. in Betracht.

Könnte das alles ausgeschlossen werden, sollte man muskuläre, nervale und schleimhautpflegende Behandlungsschienen (Behandlung der Schleimhaut siehe oben) in Erwägung ziehen. Ist der achtförmige Muskelring, der Vagina und Anus umschließt, verspannt, kann allein dies zu ständigen oder intervallartigen Schmerzen führen. Physiotherapeutinnen und Yoga-Lehrerinnen bieten eine differenzierte Beckenboden-Sensibilisierung an. Ein anspannungsbetones Training ist vor dem Hintergrund der heutzutage vorhandenen Mehrfachbelastung der Frauen längst obsolet. Erfahrene Therapeutinnen wissen, dass die Entspannung oft das größere Problem ist.

Majorana/Melissa Vaginalzäpfchen Weleda wärmen und entspannen ebenso wie Schüssler-Salz Nr. 7 (3-mal täglich 2–3 Tbl.), Gänsefingerkrauttinktur (3-mal täglich 10–20 Tropfen in etwas Wasser) und die regelmäßige Verwendung von Damm-Massageöl Weleda. Rituale der Selbstliebe/Selbstbefriedigung mit und ohne Spielzeug helfen, die angespannte Muskulatur zu lockern. Bei muskulärer Verspannung und Nervenreizung sollte auch die sexuelle Vorgeschichte mit berücksichtigt und bei sexuellen Übergriffen in der Vergangenheit therapeutische Hilfe gesucht werden. Beratungsstellen wie

Wildwasser e. V. vermitteln Therapeutinnen und Selbsthilfegruppen.

Bei Nervenschmerzen ist Johanniskraut als Urtinktur, z. B. Ceres Hypericum Ø (3-mal täglich 3 Tropfen innerlich), das Mittel der Wahl ebenso wie Bachblüten, die je nach dem seelischen Hintergrund zusammengestellt werden. Aconit Nervenöl Weleda kann verwendet werden, aber auch 10%-iges Lavendelöl. Biofeedback-Verfahren können ebenfalls eingesetzt werden, um das beim Menschen leider sehr gute Schmerzgedächtnis zu beeinflussen, sowie Homöopathie, chinesische Medizin oder andere Naturheilverfahren. ■

Autorin

Heide Fischer, Jahrgang 1954, Ärztin und Mitbegründerin der Frauengesundheitszentren Heidelberg und Freiburg. Seit 1998 in eigener frauennaturheilkundlicher Praxis in Freiburg im Breisgau. Sie schrieb im *Naturarzt* u. a. über Frauengesundheit 55plus (12/2013), Frauensexualität (7/2013) und natürlichen Hormonausgleich (8/2012).



Bitte beachten Sie:

Naturarzt-Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen beim Verlag. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlages strafbar. Dies gilt insbesondere für Nachdruck, Vervielfältigungen, Verwendung im Internet usw. Wir danken für Ihr Verständnis.