

Brennen, Jucken, Ausfluss

Sanfte Hilfe bei Scheideninfekten

Heide Fischer, Ärztin

Normalerweise sorgt die natürliche Scheidenflora dafür, dass fremde Bakterien und Pilze sich nicht im Intimbereich ansiedeln. Treten Jucken, Brennen oder unangenehmer Geruch auf, ist das natürliche Gleichgewicht durcheinander geraten und Fremdkeime haben sich breitgemacht. Doch auch ohne Beschwerden sind viele Frauen unsicher, wie weibliche „Normalität“ im intimen Milieu überhaupt aussieht.



Bei Vaginalinfekten, wie so oft in der Medizin, gibt es nichts, was es nicht gibt: Frauen klagen über Beschwerden, ohne dass der unter dem Mikroskop untersuchte Abstrich wirklich etwas hergäbe. Umgekehrt berichten Frauen, dass sie vom Frauenarzt ein Antibiotikum verschrieben bekommen haben, weil eine „bakterielle Mischinfektion“ vorliege, sie das Medikament jedoch nicht anwenden, weil sie keine Beschwerden verspüren.

Es gibt nur eine Keimart, die keine oder kaum Beschwerden verursacht und dennoch gravierende Schäden hinterlassen kann: Chlamydien. Die feinen Eileiter können infolge einer Chlamydien-Infektion verkleben, undurchlässig werden und somit Unfruchtbarkeit nach sich ziehen. Bislang kennt die Naturheilkunde kein probates Mittel gegen das Bakterium, weshalb immer Antibiotika zum Einsatz kommen.

Für alle anderen Fälle gilt: Beschwerden ernstnehmen und behandeln. Liegen dagegen keine Beschwerden vor, ist keine Behandlung notwendig!

Auch ohne Labor können Sie in den meisten Fällen selbst erkennen, welche Keime bei einem Infekt im Spiel sind:

► **Candida-Infektionen** (Vaginalpilze) zeichnen sich durch die typische weißlich-bröckelige Konsistenz des Ausflusses aus, der Geruch ist neutral

bis hefeartig, der äußere Genitalbereich ist gerötet und juckt sehr stark.

► **Bakterielle oder Mischinfektionen** bewirken gelblichen, flüssigeren Ausfluss, der oft unangenehm riecht.

► **Gardnerellen**, spezielle Keime, die anaerob, d. h. unter Luftabschluss wachsen, verursachen einen fischigen Geruch; Juckreiz oder Wundsein sind meist weniger ausgeprägt.

Pille, übertriebene Hygiene und Stress kippen das „Milieu“

Obwohl krankmachende Keime durchaus übertragen werden können, sind die meisten Infektionen eher Ausdruck eines gestörten Scheidenmilieus, als dass Frauen die Treue ihres Partners in Frage stellen sollten! Pilze gibt es überall – sie können bei Befall des Darmes auf die Vagina übergreifen, sich aber auch einfach im feuchtwarmen Milieu ausbreiten. Allen Infektionen ist gemeinsam, dass es begünstigende Faktoren gibt, die es auszuschalten gilt – spätestens dann, wenn der Infekt sich als hartnäckig oder immer wiederkehrend erweist. Dazu gehören:

Übertriebene Hygiene: Viele Frauen vergessen, dass der normale Vaginalschleim eine wichtige Schutzfunktion hat. Jede Frau besitzt ihren eigenen, unverwechselbaren Duft, der sich im Laufe des Zyklus sogar verändert. Es ist absolut kontraproduktiv, mit Waschlotionen, Intimsprays oder gar Tampons

Trockenheit und Geruchlosigkeit bewirken zu wollen. Freuden Sie sich mit Ihren zarten Schleimen und Ihrer individuellen Duftnote an!

Unverträglichkeit von Gleitmitteln, Kondomen, Latex, Textilfarben, Waschmittel etc.: Gelegentlich steckt hinter immer wiederkehrenden Infekten eine Allergie. Achten Sie darauf, womit Ihr Intimbereich in Berührung kommt, und vermeiden Sie chemische Zusätze in Gleitmitteln oder als Beschichtung auf Kondomen. Schwarze Textilfarbe scheint ein hohes allergenes Potential zu haben, ebenso nichtbiologische Waschmittel. Chlorgebleichte Tampons, Binden oder Slipeinlagen können die Schleimhaut reizen.

Beengende Kleidung, Synthetikwäsche: Mechanische Reizung durch enge Jeans oder String-Tangas kann ebenso wie Luftabschluss durch Synthetikwäsche oder Nylonstrumpfhosen eine Infektion fördern.

Pille, Spirale: Regelmäßige Einnahme synthetischer Hormone schwächt das Vaginalmilieu. Der Rückholfaden der Spirale kann die Umgebung irritieren bis hin zu Zellveränderungen am Muttermund. Hormonspiralen verbinden beide negativen Eigenschaften.

Slipeinlagen mit „Wäscheschutz“ in Form einer Kunststoffolie schaffen ein feuchtwarmes, luftdichtes Klima, wel-

Hilfe aus der Pflanzenapotheke

Bei zu starkem weißlichem Ausfluss:

► **Frauenmanteltee:**
Dazu einen gestrichenen TL Frauenmantel pro Tasse 5–7 Minuten zugedeckt ziehen lassen, 3 Tassen täglich. Alternativ:

► **Alchemilla Urtinktur:**
z. B. von Alcea 2- bis 3-mal 3–5 Tropfen pro Tag, von Tinkturen anderer Hersteller bzw. der homöopathischen Urtinktur 2- bis 3-mal 10–15 Tropfen.

Unterstützt wird die innerliche Behandlung durch Anwendungen mit **Eichenrinde** (*Quercus*), z. B. als

► **Quercus-Zäpfchen:**
meist in Form von Hämorrhoidal-/Analzäpfchen (1 %) in der Apotheke erhältlich, die aber auch vaginal angewandt werden können oder

► **Quercus-Sitzbad:**
1 EL geschnittene Eichenrinde mit 1 l Wasser 10 Minuten köcheln, abseihen, mit Wasser auffüllen und temperieren.



Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*) lindert unter anderem starken weißlichen Ausfluss.

Wem diese Sitzbad-Zubereitung zu aufwendig ist, kann eine fertige Quercus-Essenz (20 %) benutzen, davon 1–2 EL für ein Sitzbad verwenden.

Tip: Badeschüssel nur handbreit befüllen, sonst schwappt das Bad beim Hineinsetzen über! Die Badezeit beträgt 10–15 Minuten. Das Sitzbad hilft auch bei viralen Infektionen.

Bei chronischen oder wiederkehrenden Vaginalinfekten hilft ein

► **stärkender Tee:**
10 g Taubnesselblüten, 20 g Thymian, 20 g

Brennnessel, 30 g Bockshornkleesamen, 25 g Scharfgarbe, 25 g Frauenmantel.

1 gestr. TL der Mischung pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen und 7 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Davon über 4–6 Wochen 3-mal täglich eine Tasse trinken. Der Tee sollte in diesem Fall mit einer konsequenten lokalen Anwendung von Thymian-Vaginalzäpfchen kombiniert werden: drei Zyklen lang jeweils 10 Tage anwenden.

Bei Vaginalpilzen wie bei bakteriellen Infektionen bewähren sich Zubereitungen mit Thymian (als Ölmschung, s. S. 20) oder als Zäpfchen. 10 Zäpfchen à 2 Gramm (mit ätherischem Thymianöl 2 %) können vom Apotheker nach folgendem Rezept hergestellt werden:

► **Thymian-Zäpfchen:**
Aetheroleum Thymian thymol 0,4 g
Oleum cacao ad 20 g
M. f. supp., divid. in part. aequ. X

ches das Keimwachstum begünstigt. Tampons trocknen die Schleimhaut aus und sollten bei einem Infekt vorerst vermieden werden.

Mangelnde Hygiene der Männer: Die vaginale Gesundheit der Frauen steht und fällt damit, dass sie nur (auch unter der Vorhaut) sorgfältig gewaschenen Liebespartnern Einlass gewähren sollten. Internationale Vergleiche zeigen, dass Partnerinnen beschnittener Männer deutlich seltener an Infektionen oder Gewebeeränderungen (Dysplasien) leiden als andere Frauen.

Stress: Das Vaginalmilieu reagiert sowohl auf eine Schwächung des Immunsystems durch Dauerstress als auch auf kurzfristige Stressmomente wie Prüfungen und deren Vorbereitung.

Beziehungsprobleme: Der Körper kann mit einer Infektion darauf hinweisen, dass in einer Liebesbeziehung etwas im Argen liegt, und damit einer intimen Begegnung, die „nicht stimmig“ ist, schon mal einen „Riegel vorschieben“.

Sexualität ohne Lust, Grenzverletzungen: Fühlen Frauen sich in Liebesdingen zu etwas verpflichtet, was nicht ihrem eigenen Bedürfnis entspricht, kann der Körper an ihrer statt reagieren. Grenzverletzungen, sexuelle Übergriffe bis hin zu sexueller Gewalt können Spuren hinterlassen, die bei jeder intimen Situation wieder aufleben, bis ein Heilungsprozess stattgefunden hat.

Unsicherheit: Wieviel Ausfluss ist eigentlich normal?

Der Begriff Fluor albus („weißer Ausfluss“) geistert vor allem durch die ältere Literatur und hat schon manche Frau zu der beunruhigten Frage geführt, ob das „bisschen“, was sich über den Tag im Slip abzeichnet, denn noch normal sei. Die Antwort lautet: Jeder Ausfluss, der weder juckt noch brennt, kann der völlig normale Ausdruck des Selbstreinigungs- und Selbstbefeuchtungsprozesses der vaginalen Schleimhäute sein. Beobachten Sie zunächst, ob sich die Menge des Schleims während des Zyklus

verändert. Die meisten Frauen stellen fest, dass sie um den Eisprung herum deutlich feuchter sind, als kurz vor oder nach der Menstruation. Erst wenn dieser sonst beschwerdefreie und geruchlose Ausfluss störende Ausmaße annimmt, kann behandelt werden. Dann hilft Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*), eine der wichtigsten milden Gerbstoffpflanzen, innerlich als Tee oder äußerlich als Tinktur verwendet (s. Kasten).

Manche Frauen unterstützen als erste Maßnahme das normale milchsäure Milieu der Scheide (pH-Wert zwischen 4 und 4,5), wenn ein Infekt im Anmarsch ist. Tauchen Sie hierfür einen Mini-Tampon fünf Minuten in einen Bio-Joghurt, führen Sie ihn in die Vagina ein und wechseln Sie den Tampon über 3–5 Tage morgens und abends. Alternativ können Sie sich über mehrere Tage abends, wenn sie bereits liegen, mit einer kleinen Injektionsspritze 1–2 ml Joghurt aufziehen und in die Vagina applizieren. Es gibt auch Milchsäurebakterien als Fertigpräparate in der

Apotheke zu kaufen (z. B. Vagiflor® oder Döderlein Med Vaginalzäpfchen).

Infekte lassen sich meist ohne Chemie gut ausheilen

Ergänzend kann eine Scheidenspülung mit stark verdünntem Essigwasser durchgeführt werden. Mischen Sie 1–2 Esslöffel eines guten Obstessigs mit 0,5 Liter körperwarmem Wasser und spülen Sie die Vagina mehrmals mit einer Klistierspritze oder einer Vaginaldusche (beides in Apotheken oder Sanitätshäusern erhältlich) über der Badewanne oder Dusche. Anschließend Joghurt oder Milchsäurepräparate anwenden und den gereizten äußeren Bereich mit einer neutralen Creme oder einfachem Olivenöl regelmäßig pflegen. Bereits vorbeugend oder am Beginn eines Infektes hat sich zudem Multi-Gyn® ActiGel bewährt. Es enthält pflanzliche Polysaccharide, die Keimen das Anhaften an Schleimhäuten erschweren, den pH-Wert regulieren und die lokale Immunabwehr des Gewebes unterstützen.

Die Wechseljahre: eine besondere Situation

Mit dem Absinken der Östrogenspiegel in den Wechseljahren wird die Schleimhaut von Vulva (äußerer Genitalbereich) und Vagina trockener, empfindlicher und anfälliger für Infekte.

Nun reicht es nicht mehr aus, nur Infektionen zu bekämpfen. Sobald Frauen erste Veränderungen wie Trockenheit bemerken, sollten sie beginnen, den Intimbereich regelmäßig – im Übrigen meist für den Rest des Lebens – liebevoll zu pflegen und in Liebesdingen durch Verwendung eines guten Gleitgels oder von Rosenzäpfchen für genügend Feuchtigkeit zu sorgen.

Mehr **Intimpflege** heißt jedoch nicht mehr Hygiene, sondern regelmäßiges Ölen und Cremen von Vulva und

Vaginaleingang. Geeignet sind reines Olivenöl oder Damm-Massageöl aus der Apotheke, die Sanddorn-Intimpflege von L'Arôme oder die vaginale Kräutercreme nach Rina Nissim, die in der Apotheke nach folgendem Rezept hergestellt werden kann:

► **Kräutercreme:**

Ricini Oleum 2,5 g
Niaouli aether. 0,25 g



Aus Bestandteilen der Rose hergestellte Zäpfchen pflegen die Scheiden-schleimhaut.

Cypressae aether. 0,5 g
Salviae aether. 0,5 g
Citri limonis aether. 0,5 g
Chamomillae oleum coct. 1,25 g
Unguentum hydrophilicum ad 50,0 g

Empfinden Frauen auch das Innere der Vagina als trocken und empfindlich, helfen Rosenzäpfchen (s. Rezept) oder Delima Feminin Vaginalzäpfchen (Pekana) mit pflegendem, schleimhautaufbauendem Granatapfelkernöl.

► **Rosenzäpfchen:**

Rosae e. flor. Tct.
Lamii albi e. flor. Tct.
Alchemillae vulg. Tct.
Echinaceae Tct.
Majoranae Tct. aa ad 2,0
Oleum Rosae verum gtt. III
Massa supp. ad 20,0
M. f. supp., divid. in partes aequ. Nr. X

Vaginalpilze können mit diesen Maßnahmen meist verdrängt werden. Wenn die Behandlung die Beschwerden jedoch nach ein paar Tagen nicht bessert, kommen zusätzlich ätherische Öle zum Einsatz. Thymianöl vom Geraniol-Typ ist hochwirksam gegen Pilze, das gebräuchlichere Thymianöl vom Thymol-Typ ist ein „Allrounder“ und wird erfolgreich sowohl gegen Pilze als auch gegen Bakterien eingesetzt. Hierzu werden 15 Tropfen Thymianöl in 50 ml Johanniskrautöl (Rotöl) gegeben. Die Mischung wird mit dem Finger oder einer kleinen Spritze möglichst 2- bis 3-mal täglich in die Vagina eingebracht. Wer lieber Vaginalzäpfchen benutzt, kann sie sich in der Apotheke herstellen lassen (Rezept s. Kasten S. 19). Alternativ stehen Fertigpräparate, z. B. als Gel mit Majoran und weiteren Heilpflanzen oder als Vaginalzäpfchen mit Majoran und Melisse, zur Verfügung.

„Eindringlinge“ mit Thymianöl und Knoblauch vertreiben

Sollten Sie Ihren Vaginalpilz trotz intensiver Behandlung nicht loswerden, stellen Sie Ihre Ernährung auf biologisch-vollwertige Kost um und vermeiden Sie zuviel Zucker, weißes Mehl, verarbeitete „unlebendige“ Nahrungsmittel

allgemein, denn sie schwächen den Organismus und nähren den Pilz.

Ein altes Hausmittel darf an dieser Stelle ebenfalls nicht fehlen: Der Knoblauch. Mehrere Tage hintereinander zweimal täglich eine geschälte Zehe wie einen Tampon einführen. Trotz der Schärfe der schwefeligen ätherischen Öle wird die Behandlung meist gut vertragen. Wer Sorge hat, wie die Knoblauchzehe zu entfernen sei, kann sie mit einer Nadel mit einem Rückholfaden versehen. Sollte der reine Knoblauch doch zu scharf sein, kann die Zehe auch in ein Stückchen Mull geknotet und in Olivenöl getränkt eingeführt werden.

Viele Frauen bemerken gehäuft nach der Menstruation oder dem Verkehr einen unangenehm fischig riechenden, gelblichen Ausfluss, der sonst jedoch kaum Beschwerden bereitet. Ursache ist eine Verschiebung des sauren Scheidenmilieu ins basische, unter der sich eine bestimmte, in kleiner Anzahl in der Scheide vorkommende Bakteriengruppe (die Gardnerellen) übermäßig vermehren kann. Auch hier helfen die bereits erwähnte Thymianöl-Mischung bzw. die Thymian-Zäpfchen die Bakterien zu dezimieren. In hartnäckigen Fällen sollte zehn Tage durchgehend

behandelt und dies noch zwei weitere Zyklen lang, jeweils nach der Menstruation, durchgeführt werden. Reicht die lokale Behandlung dennoch nicht aus, sollte das Immunsystem innerlich mit einer einwöchigen Echinacea-Stoßbehandlung (3-mal täglich 50–60 Tropfen) und/oder einem immunstimulierenden, die Schleimhaut stärkenden Tee, unterstützt werden (s. Kasten S. 19).

Viren, die Genitalwärtchen oder teils schmerzhaftes Herpes-Bläschen verursachen können, wird der Boden durch Eichenrinden-Sitzbäder entzogen (s. Kasten S. 19). Antivirale Melissensalbe, wie sie auch für Lippenherpes verwendet wird, ergänzt die Anti-Viren-Behandlung.

Eine häufig gestellte Frage betrifft die Mitbehandlung der Partner. Dies ist in den allermeisten Fällen nicht nötig. Durch die Beschaffenheit des männlichen Genitales können sich Keime schlechter halten als in der feucht-warmen Umgebung der Vagina. Es genügen normale Hygiene und die Verwendung von Kondomen für die Zeit der Behandlung, um eine Reinfektion zu verhindern. Viele Frauen verzichten jedoch lieber auf Sex, solange ihr Intimbereich empfindlich ist.

Vaginalinfekte sprechen meist gut auf die sanfte naturheilkundliche Behandlung an. Wichtig: Selbst wenn es nur äußerlich juckt oder brennt, der Infekt spielt sich immer auch in der Vagina ab und muss dort bekämpft werden. Sitzbäder oder Cremen der äußeren Geschlechtsteile reichen nicht aus! ■



Heide Fischer,
Jahrgang 1954, Ärztin und Mitbegründerin der Frauengesundheitszentren Heidelberg (1978) und Freiburg (1990). Seit 1998 in eigener frauen-naturheilkundlicher Praxis in Freiburg i. Br. Hält Seminare und Fortbildungen zu Naturheilkunde und Psychosomatik in der Gynäkologie und ist Autorin der Ratgeber „Frauenheilmittelbuch“ und „Frauenheilpflanzen“.