

«Die Scheidenflora ist wie ein biologischer Gartenbau»

Trockenzeit im Intimbereich muss nicht sein!

Ungefähr 70 Prozent aller Frauen leiden unter Scheidentrockenheit. Sie entsteht vor allem durch Östrogenmangel oder eine aus dem Gleichgewicht geratene Vaginalflora und kann sehr lästig sein.

Von **URSULA BURGHERR**

Obwohl viele Frauen unter Scheidentrockenheit leiden, ist es ihnen peinlich, darüber zu sprechen. Denn sie beeinträchtigt einen der intimsten Lebensbereiche: die Sexualität. In der Menopause sinkt die Östrogenproduktion. Der Mangel an diesen weiblichen Geschlechtshormonen ist eine der Hauptursachen für das Austrocknen der Scheidenschleimhäute und kann schon in der Perimenopause, die zwischen 35 und 40 anfängt, Probleme bereiten. **Dr. Isolde Semm**, leitende Gynäkologin von den Allcare Hausarzt-Zentren AG in Zürich: «Libidostörungen sind oft auf vaginale Trockenheit zurückzuführen. Denn wenn es unten schmerzt und brennt, kann die schönste Nebensache der Welt zur Tortur werden.» Doch es gibt Abhilfe. Für eine dauerhafte



Foto: z/Vg

«LIBIDOSTÖRUNGEN SIND OFT AUF VAGINALE TROCKENHEIT ZURÜCKZUFÜHREN.»

DR. ISOLDE SEMM,

leitende Gynäkologin von den Allcare Hausarzt-Zentren AG in Zürich

te Linderung empfiehlt Dr. Semm Frauen in den Wechseljahren die Einnahme von Östrogenpräparaten, die es heute in unterschiedlichsten Dosierungen und Darreichungsformen gibt: «Ein ausgeglichener Hormonhaushalt sorgt nicht nur für ein feuchtes Klima im Intimbereich, sondern ist für das ganze körperliche und seelische Wohlbefinden wichtig und trägt dazu bei, dass man Sexualität bis ins hohe Alter geniessen kann.»

AUCH JUNGE FRAUEN SIND BETROFFEN

«Die Scheidenflora ist wie ein biologischer Gartenbau», erläutert **Marlis von Siebenthal**, Inkontinenzfachfrau beim Blasenzentrum Frauenfeld, «sowohl auf der Haut als auch in der Scheide befinden sich Bakterien. Sie werden in Schach gehalten, wenn der pH-Wert stimmt und unter 4,5 liegt. Für das «saure» Milieu sorgen Östrogene und Laktobazillen, welche die Vagina befeuchten und vor Infektionen schützen.» Antibiotika und



Foto: z/Vg

«DER INTIMBEREICH IST ENORMEN STRAPAZEN AUSGESETZT.»

MARLIS VON SIEBENTHAL,

Inkontinenzfachfrau beim Blasenzentrum Frauenfeld

Gestagen-haltige Verhütungsmethoden können dieses Gleichgewicht zerstören. Dadurch vermehren sich schädliche Darmbakterien, die Hauptverursacher von Harnwegs- und Pilzinfekten sind. «Wenn die Scheidenschleimhaut ihren wirksamen Schutzmechanismus nicht mehr selber unterhalten kann, braucht sie sanfte Hilfe von aussen», so von Siebenthal. Um den Feuchtigkeitshaushalt wieder auf Vordermann zu bringen, empfiehlt sie Vaginalzäpfchen oder ein Gel wie z.B. **HydroSanta**, das **Hyaluronsäure und Milchsäurebakterien enthält** und unangenehme Beschwerden dort lindert, wo sie entstehen.

DIE TÄGLICHE PFLEGE ZUHAUSE

«Eine regelmässige Pflege des Intimbereichs ist wichtig», betont von Siebenthal, «denn wie unsere Gesichtshaut ist er enormen Strapazen ausgesetzt.» Enge Hosen, Stringtangas, trockene Tampons, Recyclingtoilettenpapier, Intensivsport und besonders Hormonschwankungen können Haut und Schleimhaut austrocknen und schädigen. Dadurch entstehen kleine Fissuren und Risse, in denen sich Bakterien ganz besonders gerne einnisten. Die Expertin empfiehlt, rückfettende Medizinalwaschlotionen zu verwenden und mit der Hand generell von vorne nach hinten zu reinigen. Zu intensives Waschen mit parfümierten Seifen trocknet die Schleimhaut der Vagina aus. Zudem sollte der Scheideneingang morgens und abends mit einer hydrierenden und pflegenden Salbe eingefettet werden, um ihn geschmeidig zu erhalten. Ab wann raten von Siebenthal und Semm, den Arzt zu konsultieren? «Sobald sich eine Frau im Alltag

eingeschränkt fühlt, weil es unten brennt und juckt, sollte sie sich von einem Gynäkologen untersuchen lassen. Auch wer in den Wechseljahren von Scheidentrockenheit betroffen ist und mit anderen

Wussten Sie, dass...

- ... füllige Frauen im Allgemeinen weniger unter Östrogenmangel leiden als schlanke? Körperfett produziert Östrogene.
- ... die Einnahme von Zucker ein «gefundenes Fressen» für schädliche Bakterien und Pilze (auch in der Scheide) ist?
- ... genügend Flüssigkeitszufuhr nicht nur für die Haut, sondern für das ganze Körpergewebe bis hin zum Intimbereich wichtig ist?
- ... die Intimhaut im Alltag strapaziert wird wie die Gesichtshaut und täglich gepflegt werden sollte?

eingeschränkt fühlt, weil es unten brennt und juckt, sollte sie sich von einem Gynäkologen untersuchen lassen. Auch wer in den Wechseljahren von Scheidentrockenheit betroffen ist und mit anderen

Beschwerden wie Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen zu kämpfen hat, muss mit dem Arzt abklären, ob ein Ausgleich mit weiblichen Hormonen nicht mehr Sinn macht, als zu leiden. ■

Vaginalflora im Gleichgewicht?

Hydro Santa® hilft bei vaginaler Trockenheit und lindert Juckreiz und Brennen

Vaginalgel 2 in 1

- Spendet Feuchtigkeit und normalisiert den pH-Wert
- Hilft, einer Infektion vorzubeugen
- Einfache und hygienische Anwendung
- Mit wiederverschliessbarem Applikator
- Hormonfrei



www.hydrosanta.ch
Rezeptfrei erhältlich in Apotheken und Drogerien

BioMed Biomed AG, 8600 Dübendorf
© Biomed AG. All rights reserved.

Hydro Santa®

Hyaluronsäure hilft

Hyaluronsäure kann grosse Mengen an Wasser binden. Sie ist ein natürlicher Bestandteil des Körpers und dient den Gelenken als Schmiermittel zwischen den Knorpeln. Das nicht allergene Molekül wird in der Pharmazie für Nasensprays, Blasenpflüngen und Wundsalben eingesetzt und dient in Intimpflegeprodukten zur dauerhaften Befeuchtung trockener Schleimhäute. Hyaluronsäure fördert zudem die Wundheilung.