

Typisch Frau

Es gibt einige Erkrankungen, die nur das weibliche Geschlecht betreffen. Dazu gehören Vaginalmykosen oder Wechseljahrsbeschwerden – und auch in der Schwangerschaft tickt der Körper anders.



© Jupiterimages / Pixland / Thinkstock

Jucken, Rötungen und Brennen im Vaginaltrakt weisen oft auf eine Vaginalmykose hin, die in der Regel durch den Erreger *Candida albicans* hervorgerufen wird. Außerdem ist die Pilzinfektion nicht selten durch einen bröckelig,

gelblich-weißen Ausfluss, geschwollene Schamlippen sowie kleine Bläschen am Rand zum gesunden Gewebe gekennzeichnet. Antimykotika wie die Imidazole Clotrimazol oder Miconazol eignen sich zur Selbstmedikation von

unkomplizierten Vaginalmykosen. Sie liegen zum Beispiel als Ein- oder Drei-Tages-Therapie (Creme für den äußeren Bereich, Zäpfchen zum Einführen in die Vagina) vor. PTA und Apotheker können Betroffenen hilfreiche Zusatzemp-

fehlungen geben: Von besonderer Bedeutung ist die richtige Intimpflege. Herkömmliche Seife oder parfümierte Duschgels sind aufgrund ihres hohen pH-Wertes (zwischen 9 und 11) nicht für die Pflege des Intimbereichs geeignet, denn sie greifen den natürlichen Säureschutzmantel an. Eine Intimwaschlotion sollte den pH-Wert auf einem gesunden Niveau zwischen 4,5 und 5,5 halten, sodass sich die Vaginalflora wieder regenerieren kann. Sinnvoll ist auch der Einsatz von Hygienespüler für die Wäsche, insbesondere für die Unterwäsche.

Häufige Pilzinfektionen im Genitalbereich Milchsäure oder gefriergetrocknete Kulturen des Milchsäurebakteriums können die geschädigte Vaginalschleimhaut regenerieren. Die lebensfähigen Keime verdrängen pathogene Bewohner wie *Candida albicans* und sorgen für ein abwehrstarkes Scheidenmilieu, sodass Infektionen unwahrscheinlicher werden. Empfehlen Sie Kundinnen mit einer stark geschädigten Flora vaginalzäpfchen mit Milchsäurebakterien, um die Balance wieder herzustellen. Präparate mit Milchsäure sind hilfreich, wenn noch ausreichend Milchsäure-Bakterien in der Scheidenflora vorhanden sind und diese durch Ansäuerung unterstützt werden sollen.

Eisenmangel in der Gravidität Eisen ist im Körper an vielen biochemischen Reaktionen beteiligt und stellt ein unentbehrliches Spurenelement dar. Das zweiwertige Eisen-Ion spielt etwa für die Synthese von Hämoglobin, Myoglobin oder eisenhaltigen Enzymen eine Rolle. Im Hämoglobin ist es für den Sauerstofftransport verantwortlich. Eisen gilt für Frauen in der Schwangerschaft als besonders bedeutsam, denn in dieser Lebensphase liegt ein physiologisch gesteigerter Bedarf vor. Das Spurenelement wird der werdenden Mutter teilweise durch den Feten entzogen, darüber hinaus ist es in der Plazenta enthal-

ten. Während der Geburt gehen zusätzlich etwa 800 Milligramm durch Blutverluste verloren. Nach ärztlicher Rücksprache sollte der tägliche Bedarf in der Gravidität mit Hilfe von eisenhaltigen Präparaten gedeckt werden.

Außerdem ist Folsäure in der Schwangerschaft und in der Stillzeit unverzichtbar, weil sie an verschiedenen Wachstumsprozessen beteiligt ist. Der Bedarf ist in diesen Lebensphasen erhöht, sodass es bereits bei Frauen mit Kinderwunsch sinnvoll ist, ein Präparat mit mindestens 400 Mikrogramm Folsäure zu empfehlen, denn die erforderliche Menge über die Nahrung aufzunehmen, ist kaum möglich. Durch die Einnahme entsprechender Produkte sichern werdende Mütter ihren Folatstatus, sodass der Embryo vor schweren Fehlbildungen (zum Beispiel vor einem Neuralrohrdefekt oder Lippen-Kiefer-Gaumenspalten) bewahrt wird.

Weisen Sie Schwangere am besten auch darauf hin, dass sie sich in der Apotheke für die ersten Wochen nach der Geburt Babywaagen und Milchpumpen leihen können. So sind sie auf die stressige Phase nach der Entbindung gut vorbereitet.

Zeit des Umbruchs Einige Lebensjahrzehnte später befinden Frauen sich schließlich in den Wechseljahren. Diese Phase erlebt jede anders: Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen, Scheidentrockenheit und Stimmungsschwankungen sind potenzielle Symptome. Bei der Hormonersatztherapie (HET) wird der im Klimakterium bestehende Mangel an Hormonen künstlich ausgeglichen. Allerdings stehen Kundinnen dieser Behandlung oft skeptisch gegenüber, da sie den Eingriff in den normalen Körpervorgang fürchten und sich um Nebenwirkungen durch die Medikamente sorgen. Auch die Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG) rät nur nach einer genauen Untersuchung und Abwägung durch den Arzt zu einer

HET. Sind die Beschwerden sehr stark ausgeprägt, liegt ein hoher Leidensdruck vor und waren andere Maßnahmen nicht erfolgreich, gilt die HET als vertretbar. Die Anwendung sollte jedoch nicht länger als zwei Jahre stattfinden.

Sanfte Alternativen In der Apotheke gibt es zahlreiche Präparate, die wirksame Alternativen zur HET darstellen. Phytopharmaka gegen Wechseljahrsbeschwerden enthalten oft Extrakte aus der Traubensilberkerze oder Johanniskraut. Auch die Wirkung von Isoflavonen (bestimmte Pflanzenfarbstoffe) im Klimakterium ist bekannt. Allerdings dürfen die pflanzlichen Inhaltsstoffe nicht mit Estrogenen kombiniert werden. Ideale Empfehlungen sind auch homöopathische Medikamente, denn sie stimulieren die körpereigene Selbstregulation und stellen das Gleichgewicht des weiblichen Organismus wieder her. Eingesetzte Inhaltsstoffe sind zum Beispiel *Cimicifuga*, *Ignatia*, *Sepia* oder *Sanguinaria*.

Schweißhemmende Pflanze PTA und Apotheker sollten wissen, dass Salbeitees oder Tabletten mit Salbeieextrakten zum Beschwerdebild der Wechseljahre und somit zu vorgelegten Rezepten mit entsprechenden Verordnungen gut passen. Der konkrete Nutzen besteht darin, dass die Wirkstoffe des Salbeis übermäßige Schweißproduktion mildern und somit Hitzewallungen im Klimakterium reduzieren. ■

*Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin*