

Auf dem Trockenen sitzen

Trocken- statt **Feuchtgebiet**? Das muss doch nicht sein. Gegen vaginalen Juckreiz, Brennen oder gar Schmerzen, vor allem beim Sex, gibt es etliche wirksame rezeptfreie Präparate.

Klar: Hormonelle Schwankungen, Infektionen oder die Anti-Baby-Pille können auch jüngeren Frauen eine trockene Scheide bescheren. Die große Mehrheit der Betroffenen ist jedoch älter und steckt in den Wechseljahren oder hat sie bereits hinter sich. Schließlich ist der starke Rückgang an Estrogenen in der Menopause der wichtigste Grund des Übels.

Scheidengewebe auf Rückzug Estrogen zieht im weiblichen Körper zahlreiche Strippen. Auch für den Genitaltrakt

spielt es eine zentrale Rolle. Wird das Hormon allmählich zur Mangelware, bildet sich das Scheidengewebe zurück – die vaginale Atrophie. Die Schleimhaut wird dünner und schlechter durchblutet und produziert weniger Feuchtigkeit. Das alles kann neben Scheidentrockenheit auch oberflächliche Schäden an der Vaginalschleimhaut bewirken und sie wird verletzbarer. Außerdem steigt das Risiko für Infektionen und Entzündungen in der Scheide, da sie weniger Schleim absondert, der einen Schutz gegen Bakterien und Pilze bietet.

So geht der Spuk vorüber Hitzewallungen verabschieden sich nach den Wechseljahren wieder – die Atrophie der Scheide bleibt bestehen. Jedoch nicht zwingend die Probleme damit: Dafür sorgt eine breite Palette an hormontfreien Cremes, Gelen oder Vaginalzäpfchen. Sie enthalten Glycerol oder Hyaluronsäure, um die Scheide optimal zu befeuchten. Manche Produkte haben auch einen leichten Fettanteil und legen sich wie ein feiner Film auf die Innenhaut der Vagina. Diese Mittel sollten allerdings nicht zugleich mit Kondomen oder Pessaren angewendet werden, da sie deren Material beschädigen können. Alkoholhaltige Präparate sind grundsätzlich zu vermeiden, denn sie reizen und trocknen die Scheidenschleimhaut zusätzlich aus.

Wenn gut geschmiert nicht genügt Bringen die fett- und feuchtigkeitsspendenden Präparate keinen ausreichenden Erfolg, empfiehlt sich eine lokale Hormontherapie mit Estriol. Dieses Oberflächen-Estrogen macht die Schleim-

haut robust und dehnfähig, wird jedoch kaum über die Haut ins Blut aufgenommen. Ein enormer Vorteil gegenüber der systemischen Hormontherapie, die das Risiko von Nebenwirkungen birgt.

Bei der Art der Applikation reicht die Auswahl von Cremes über Ovula bis hin zu Vaginalringen. Allerdings müssen die hormonellen Präparate ärztlich verordnet werden. Darüber hinaus dauert es bei täglicher Anwendung einige Wochen, bis die erwünschte Wirkung eintritt. Hat sich die Scheidenschleimhaut dann wieder aufgebaut, genügt es, die Präparate ein- bis zweimal wöchentlich einzusetzen.

Richtige Intimpflege Raten Sie Ihren Kundinnen, den Intimbereich nur äußerlich mit lauwarmem Wasser zu reinigen. Wenn sie dies nicht als ausreichend empfinden, sollten sie ausschließlich pH-neutrale und parfümfreie Produkte verwenden. ■

Birgit Frohn,
Diplombiologin und
Medizinjournalistin



PRAXISTIPP

Gut zu wissen: Scheidentrockenheit kann ein Symptom von Diabetes mellitus oder Endometriose sein. Zudem ebnen ihr Genussmittel wie Alkohol, Zigaretten und Kaffee den Weg, denn sie verengen die Gefäße und behindern auf diese Weise die Durchblutung der Schleimhaut. Nach einer Behandlung mit Antibiotika kann es sinnvoll sein, die Scheidenflora mit einem milchsäurehaltigen Präparat wieder aufzubauen.