

# Steter Tropfen

Der auch Fluor vaginalis genannte **Weißfluss** begleitet Frauen über viele Jahre. Er ist eines der ersten Anzeichen für die einsetzende Pubertät und bleibt bis zu den Wechseljahren.



© FCerez / iStock / Getty Images

**D**ie Schleimhautzellen der Vagina sondern Flüssigkeit ab. Gemeinsam mit abgeschilferten Zellmaterial, Gebärmutterhals-Schleim, Salzen und Mikroorganismen bildet sie den Fluor. Vor allem Milchsäurebakterien fühlen sich in diesem Gemisch wohl. Sie bilden Milchsäure, die für ein saures Milieu zwischen pH 3,8 und 4,4 sorgt. Damit wehrt der Ausfluss Keime wie andere Bakterienarten oder Pilze ab. Durchschnittlich bil-

det eine Frau jeden Tag etwa fünf Milliliter Weißfluss. Um die empfindliche Haut der Vagina beim Geschlechtsverkehr vor Reibung zu schützen, können die Scheidenvorhof-Drüsen bei Erregung zusätzlich Flüssigkeit absondern, sodass der Ausfluss gleitfähiger wird. Das milchig-weiße bis leicht gelbliche Sekret verändert seine Konsistenz und Menge abhängig von der Estrogen-Konzentration im Körper. Viele Frauen berichten um ihren Eisprung herum von fast flüssigem, ver-

stärkten Ausfluss, während er in den Tagen vor und nach der Menstruation zähflüssiger ist. So kann man, wenn man einen regelmäßigen Zyklus hat, das Sekret zur Bestimmung fruchtbarer Tage heranziehen, am besten gemeinsam mit der Körpertemperatur.

**Und wenn der Ausfluss sich verändert?** Gesunder Fluor ist durchsichtig bis milchig-weiß oder schwach gelb und riecht nicht. In den Tagen vor der Menstruation kann er sich

durch Schmierblutungen rot-bräunlich verfärben, auch das ist unbedenklich. Verändert der Ausfluss sich jedoch unabhängig von der Periode – wird er gelblich, braun oder rot, entwickelt er einen Geruch oder nimmt eine andere Konsistenz an (bröckelig, klumpig, zäh), kann dies ein Hinweis auf eine Erkrankung sein. Als Ursachen kommen Krankheitserreger in Frage. Auch Allergien, beispielsweise gegen Latex, oder Tumoren können den Ausfluss verändern. Für eine exakte Diagnose ist eine Untersuchung durch die Gynäkologin notwendig, anhand des veränderten Sekrets kann man jedoch Rückschlüsse auf den Auslöser ziehen:

- Fischig riechender Ausfluss deutet allgemein auf eine bakterielle Infektion der Scheide hin, oft durch ein Ungleichgewicht im Scheidenmilieu nach dem Sex verursacht.
- Verstärkter, möglicherweise eitrig-gelber Ausfluss und Schmerzen beim Urinieren können Anzeichen einer bakteriellen Vaginose mit Chlamydien sein.
- Gelblicher, übelriechender Ausfluss und Brennen beim Wasserlassen weisen auf eine Infektion mit Gonokokken hin, bei den meisten Frauen verläuft Tripper jedoch symptomlos.



## GEZIELT INFORMIERT

Wir haben unsere Webseite runderneuert und dabei Platz geschaffen für neue Rubriken, neue Features und ein neues Fortbildungsmodul. Tägliche News mit Neuigkeiten rund um die Bereiche Pharmazie, Gesundheit und Ernährung runden die Seite ab. Überzeugen Sie sich selbst!

Besuchen Sie jetzt unsere neue  
Webseite unter [www.diepta.de](http://www.diepta.de)

- Übelriechender, gelber Ausfluss und Juckreiz können auf eine Infektion mit dem Parasiten *Trichomonas vaginalis* zurückgehen.
- Starker Ausfluss, der mit Fieber, Juckreiz und Bläschen an Scheide und Schamlippen einhergeht, wird meist durch Herpes-simplex-Viren verursacht.
- Rötlich-braunes Sekret kann durch das Humane Papillomavirus (HPV) ausgelöst werden. Oft verursacht die Infektion Feigwarzen, diese werden jedoch erst spät oder gar nicht bemerkt (s. auch S. 80).

In diesen Fällen sollte die Betroffene den Arzt konsultieren. Neu auftretender Weißfluss nach den Wechseljahren ist auch ein Fall für den Gynäkologen, ebenso sollten Männer mit Ausfluss immer einen Urologen aufsuchen.

**Ausfluss in der Selbstmedikation** Klumpiger Weißfluss, der mit Juckreiz und Brennen einhergeht, ist meist ein Hinweis auf eine Pilzinfektion. In der Regel wird die Mykose durch eine Störung des Vaginalmilieus ausgelöst: Hefepilze bevorzugen ein feuchtes, mäßig warmes Klima, generell fühlen sie sich im Genitalbereich also pudelwohl. Die Milchsäurebakterien, die in der Scheidenflora leben, halten im Regelfall die Pilze in Schach. Kommt die natürliche Scheidenbesiedelung jedoch aus der Balance, haben die Hefepilze leichtes Spiel – zum Beispiel nach der Einnahme von Antibiotika oder bei übertriebener Intimhygiene. Auch Diabetes ist ein Risikofaktor für Candidosen, da bei hohen Blutzuckerwerten auch der Zuckergehalt des Scheidensekrets steigen kann und Pilzen einen idealen Nährboden bietet.

Leidet Ihre Kundin zum ersten Mal unter den Beschwerden eines Scheidenpilzes, verweisen Sie sie zur Abklärung bitte an den Arzt. Viele Frauen leiden jedoch regelmäßig an Mykosen. Ihnen können Sie eine kombinierte Drei-Tages-Kur aus vaginalen Tabletten und -creme mit dem Wirkstoff Clotrimazol empfehlen. Besonders bei wiederkehrenden Infekten hilft eine anschließende Aufbaukur mit Milchsäure (bei leichten Beschwerden) oder Milchsäurebakterien (wenn die Flora bereits stark gestört ist).

### Für einen gesunden Flow

Um den Weißfluss im Gleichgewicht zu halten, können Sie Ihren Kundinnen weitere Tipps an die Hand geben. Zur Intimhygiene sollten Frauen möglichst nur Wasser oder ein unparfümiertes Reinigungsprodukt mit saurem pH-Wert verwenden. Die Scheide braucht nicht von innen ausgewaschen zu werden, das würde sie nur reizen. Auch die richtige Abwischtechnik auf der Toilette trägt zur vaginalen Gesundheit bei: nach dem Stuhlgang bitte immer nach hinten wischen, weg von der Scheidenöffnung. So minimiert man die Übertragung von Darmbakterien. Atmungsaktive Unterwäsche trägt zu einem guten Milieu bei. Und bei wem Tampons ein unangenehmes Gefühl hinterlassen, der kann auf Damenbinden oder eine Menstruationstasse umsteigen, um die Austrocknung der Schleimhäute zu verhindern.

Ist alles im Gleichgewicht, dann höhlt steter Tropfen nicht den Stein, sondern ist Zeichen einer gesunden Vaginalflora. ■

Gesa Van Hecke,  
PTA/Redaktionsvolontärin

**PTA** 

DIE PTA IN DER APOTHEKE