

Liebe Leserin,

gerade waren Sie bei Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt, haben ihm Ihre Beschwerden wie Juckreiz, Brennen oder starken Ausfluss geschildert, und sie/er hat festgestellt: Sie haben eine Entzündung der Scheide (Vaginitis) bzw. des Schambereiches (Vulvitis). Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Ihre Erkrankung zu behandeln. Ihre Frauenärztin oder Ihr Frauenarzt wird Ihnen das geeignete Medikament verordnen.

Wenn Sie ihre/seine Anweisungen genau beachten, werden Sie sicher schon in kurzer Zeit wieder gesund sein. Vielleicht möchten Sie noch mehr wissen zu Ihrer Erkrankung, der Behandlung und Vorbeugungsmöglichkeiten? Dann lesen Sie doch einfach weiter...

## Vorwort

Was hält die Scheide gesund?

An welchen Veränderungen und Beschwerden kann ich eine Scheideninfektion erkennen?

Scheideninfektion – was kann ich da tun?

Wie kann ich eine Behandlung unterstützen?

Wie kann ich eine Scheidenentzündung vermeiden?

Intimhygiene

Kleidung

Freizeit

Ernährung



---

## **Vorwort**

Etwas Ausfluss ist ganz normal, denn Scheide und Gebärmutterhals sondern Flüssigkeit ab. Normalerweise ist dieser Ausfluss durchsichtig bis weiß und fast geruchlos. Er ändert sich aufgrund der Hormonschwankungen im Verlauf eines Monatszyklus etwas im Aussehen und in der Menge. Kurz vor dem Eisprung in der Monatsmitte wird viel klares und spinnbares Sekret im Muttermund gebildet. Manche Frauen können hieran ihre fruchtbaren Tage erkennen. Auch Erregung vermehrt den Ausfluss. Es gibt noch andere Zeiten, zu welchen seine Menge zunehmen kann – und das ist ganz natürlich – z. B. am Beginn der Pubertät oder der Wechseljahre, oder bei einer Schwangerschaft. Machen Sie sich in diesem Fall also keine Gedanken! Sie wissen ja, eine Scheideninfektion macht sich neben verstärktem Ausfluss auch noch durch andere Beschwerden bemerkbar:

- brennende Schmerzen
- Juckreiz
- unangenehmen Geruch
- veränderte Farbe des Ausflusses

Wenn Sie solche Veränderungen bei sich feststellen, ist in jedem Fall Ihre Frauenärztin oder Ihr Frauenarzt Ihr Ansprechpartner! Und denken Sie daran: Eventuell muss Ihr Partner mitbehandelt werden, damit Sie sich nicht immer wieder gegenseitig anstecken.

---

### **Was hält die Scheide gesund?**

Die Scheide ist ein elastischer Schlauch mit einer glatten, feuchten Oberfläche. Die Zellen der Scheidenhaut enthalten Zucker, der beim normalen Abschilferungs- und Zersetzungsprozess

aus den Zellen frei wird. Natürlicherweise sind in der Scheide Milchsäurebakterien angesiedelt (auch Döderleinflora oder Laktobazillen genannt). Diese bauen den Zucker zu Milchsäure ab. Dadurch herrscht in der Scheide ein kräftig saures Milieu. Wieso ist das sinnvoll? In dieser sauren Umgebung können Laktobazillen gut und Krankheitserreger nicht bzw. nur schlecht leben. Das bedeutet: Die natürliche Scheidenflora ist der wichtigste Schutz gegen Infektionen und Entzündungen der Scheide und auch der inneren Geschlechtsorgane, denn über die Scheide steht Fremdkeimen sonst der Weg offen zu Gebärmutter, Eileitern und Eierstöcken.

---

### **An welchen Veränderungen und Beschwerden kann ich eine Scheideninfektion erkennen?**

#### *Vermehrter Ausfluss*

Ist der Ausfluss gelblich, klebrig und ständig vorhanden, so kann dies eine Infektion in der Scheide oder eine Infektion des Muttermundes sein. Riecht der vermehrte Ausfluss unangenehm fischartig, ist die Ursache hierfür eine Störung der Scheidenflora und wird Aminkolpitis genannt. Ist der Ausfluss fest, flockig oder sogar krümelig und brennt und juckt es, so besteht meist eine Hefepilzinfektion. Die vor Krankheitserregern schützenden Laktobazillen wurden durch eine große Zahl anderer Bakterien verdrängt, welche meistens aus dem Darm stammen.

#### *Juckreiz und Brennen*

Meistens kommt beides zusammen vor. Je nachdem, ob es mehr juckt oder mehr brennt, handelt es sich um unterschiedliche Infektionen oder Störungen: Juckt es hauptsächlich, so spricht dies eher für eine Hefepilzinfektion. Meist liegt dann auch eine Rötung und Ausfluss vor. Chronischer leichter Juckreiz über Monate und Jahre spricht für andere Ursachen. Hier können eine Hautinfektion, eine Virusinfektion oder einfach nur übertriebene Hygienemaßnahmen mit Unverträglichkeit von Waschmittel und Austrocknung der Haut die Ursachen sein.

Brennt es hauptsächlich, liegt gleichzeitig ein vermehrter gelblicher Ausfluss vor, und haben Sie einen neuen Partner, dann könnte es eine Trichomonadeninfektion sein. Brennt es nur ohne Ausfluss, aber mit Rötung, dann ist auch an eine Allergie gegen eine Slipeinlage, gegen Waschlotion oder gegen etwas anderes zu denken. Brennt es besonders, wenn Sie auf die Toilette gehen, und ist ansonsten kein Ausfluss vorhanden, könnte es sich auch um eine Harnwegsinfektion oder eine Reizblase handeln.

---

## **Scheideninfektion – was kann ich da tun?**

Sie können sich vorstellen: Wenn in der Scheide die natürlichen Milchsäurebakterien fehlen, geht auch ihre Schutzfunktion verloren. Dann können sich besonders leicht schädliche Bakterien und Keime ansiedeln und vermehren, die zu Beschwerden und Entzündungen führen. Die Scheideninfektion ist da!

Weil es verschiedene Keime gibt, die Infektionen mit unterschiedlich stark ausgeprägten Beschwerden verursachen können, ist jetzt eine Untersuchung durch Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt Ihres Vertrauens angezeigt. Die durch die Ärztin oder den Arzt gestellte Diagnose bietet die Grundlage für die richtige Therapie. Für die Behandlung stehen verschiedene Medikamente zur Verfügung. Meistens ist eine örtliche Behandlung durch in die Scheide einzuführende Zäpfchen bzw. Vaginaltabletten oder Salben sinnvoll. In vielen Fällen werden zwei Arzneiformen gleichzeitig in einer Kombinationspackung verordnet, z. B. Zäpfchen oder Tabletten für die Scheide sowie Salbe für den äußeren Schambereich und falls erforderlich, auch zur Partnerbehandlung. Der Vollständigkeit halber: Bei einigen Keimen ist die Behandlung durch Einnahme von Tabletten nötig, deren Inhaltsstoffe dann auf dem Blutweg zum Zielort, der Scheide, gelangen. So unterschiedlich wie die möglichen Erreger sind die anzuwendenden Arzneistoffe. Vielfach ist die Therapie mit Antibiotika oder spezifischen Antipilzmitteln unerlässlich – in anderen Fällen reicht eine Behandlung durch Ersatz der natürlichen Scheidenbakterien, der Laktobazillen, aus. Hier werden über Kapseln oder Zäpfchen lebensfähige Laktobazillen (z. B. Vagiflor®) in die Scheide gebracht, die dann den schützenden sauren pH-Wert wiederherstellen sollen. Diese Art der Therapie durch Unterstützung und Wiederherstellung der natürlichen Abwehrfunktionen der Scheide kann auch als Anschluss Therapie nach einer antibiotischen Behandlung oder Anti-Pilz- Behandlung sinnvoll sein, denn nicht selten werden durch hochwirksame Antibiotika neben den Krankheitserregern auch die für die Scheide wichtigen Keime zerstört. Außerdem ist eine vorbeugende Behandlung mit Laktobazillen bei Patientinnen mit häufigen Scheideninfektionen oder gestörter Scheidenflora möglich.

---

## **Wie kann ich die Behandlung unterstützen?**

Halten Sie sich bei der Anwendung Ihres Medikamentes (z. B. Antibiotikum oder Antipilzmittel) genau an die Anweisungen Ihrer Frauenärztin oder Ihres Frauenarztes, und beachten Sie genau die Hinweise in der beiliegenden Gebrauchsinformation. Falls Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihnen nichts anderes sagt, führen Sie die Behandlung so lange durch, bis die Packung aufgebraucht ist. Auch wenn die Beschwerden schon vorher abgeklungen sind, ist die ausreichend lange Anwendung Voraussetzung für eine vollständige Ausheilung. Nach der Behandlung mit einem Antibiotikum oder einem Antipilzmittel können Sie mit einem Scheidenzäpfchen, das lebensfähige Laktobazillen (z. B. Vagiflor®) enthält, die natürliche Scheidenflora wieder herstellen und aufrecht erhalten. Am besten führen Sie das Scheidenzäpfchen einmal täglich abends direkt vor dem Schlafengehen tief in die Scheide ein. Dadurch lässt sich ein mögliches Hinaussickern besonders gut vermeiden.

Falls notwendig, benutzen Sie tagsüber eine luftdurchlässige Slipeinlage ohne Plastikfolie. Die Behandlung können Sie, wenn erforderlich, zeitlich unbegrenzt fortsetzen. Wenn Ihre Frauenärztin oder Ihr Frauenarzt eine Nachuntersuchung für erforderlich hält, nehmen Sie diesen Termin bitte unbedingt wahr.

---

## **Wie kann ich eine Scheideninfektion vermeiden?**

Es gibt vier wichtige Bereiche, auf die Sie achten sollten:

- Intimhygiene
- Kleidung
- Freizeit
- Ernährung

Wenn Sie wissen, was Infektionen der Scheide begünstigt, können Sie sich besser dagegen schützen.

### Intimhygiene

Die richtige Intimhygiene ist für eine gesunde Vaginalflora ausschlaggebend:

- Sorgfältige Hygiene, besonders während der Menstruation
- Manche Tampons können die Scheide leicht austrocknen und zu Reizungen führen – dann besser Binden benutzen
- Reinigung der Scheidenregion mit viel Wasser, evtl. milder Reinigungs lotion, keine Scheidenspülungen
- Reinigung nach dem Toilettengang von der Scheide weg (zum After hin); in öffentlichen Toiletten die Klobrille besser nicht berühren
- Verschiedene Handtücher für „oben“ und „unten“ verwenden, Schamgegend trocken halten.

### Kleidung

Folgende Grundregeln für die Garderobe helfen Ihnen, Scheideninfektionen zu vermeiden:

- Wechsel der Unterwäsche
- Möglichst Slips aus Naturfasern tragen (waschbar bei mindestens 60 °C)
- „knalleng“ anliegende Hosen vermeiden (Feuchtigkeitsstau)

### Freizeit

Schädliche Keime lieben es warm und feucht. Um einer Infektion vorzubeugen, sollten Sie:

- Im Schwimmbad den feuchten Badeanzug sofort wechseln.
- Wenn Sie Ihre Periode haben und Tampons benutzen, sollten Sie nach dem Schwimmen den Tampon sofort wechseln. Der Rückholfaden kann sonst wie ein Docht Wasser vorhandene schädliche Keime aufsaugen.
- Whirlpools meiden.
- In der Sauna ein eigenes Handtuch auf die Bank legen.

### Ernährung

Vollwertige, gesunde Ernährung trägt dazu bei, Ihre natürlichen Abwehrkräfte zu fördern.

Am besten halten Sie sich an die einfache Regel:

- wenig Fett

- genügend Eiweiß
- die richtigen Kohlenhydrate
- alle wichtigen Vitamine und Mineralstoffe

Bevorzugen Sie deshalb abwechslungsreiche Mischkost.  
Gute Eiweißlieferanten:

- fettarme Milchprodukte (Käse, Joghurt etc.)
- nach Möglichkeit mageres Fleisch (Vorsicht, Wurstwaren enthalten häufig viel verstecktes Fett)

Liefern Ihnen Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe:

- Vollkornprodukte (z. B. Brot, Reis)
- viel Obst und Gemüse, am besten häufig Rohkost

Halten Sie sich bei stark gezuckerten Lebensmitteln und Süßigkeiten zurück. Sie enthalten meist viele „leere“ Kalorien und wenig Nährstoffe. Außerdem wichtig: Eine zuckerreiche Ernährung schafft auch günstige Lebensbedingungen für schädliche Keime im Scheidenbereich. Pilze z. B. lieben Zucker!

Was können Sie noch für sich tun?

Verzichten Sie auf übermäßigen Alkohol und Kaffeegenuss. Das Rauchen sollten Sie möglichst ganz einstellen.

---

Wir hoffen, liebe Leserin, dass wir Ihnen mit dieser kleinen Broschüre einige interessante Informationen geben konnten und wünschen Ihnen alles Gute für Ihre Gesundheit.

Wenn Sie noch mehr Fragen zu Scheidenerkrankungen haben, können Sie sich an Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt wenden oder schreiben einfach an:

Asche Chiesi GmbH  
Norbert H. Schulz  
Gasstraße 6  
22761 Hamburg  
Telefon: (040) 89724-0  
Fax: (040) 89724-212  
E-Mail: [info@asche-chiesi.de](mailto:info@asche-chiesi.de)  
Vagiflor®

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.