

Scheidentrockenheit



Um dieses Infoblatt
aktuell zu halten,
brauchen wir Ihre Spende:
www.biokrebs.de/spenden

Durch eine antihormonelle Therapie oder die Wechseljahre wird die Schleimhaut der Scheide (Vagina) und der äußeren Geschlechtsorgane (Vulva) oft trockener und empfindlicher. In solchen Fällen empfehlen Frauenärzt:innen häufig hormonhaltige Zäpfchen oder Cremes. Diese können in der Regel auch bei hormonabhängigen Tumoren verwendet werden, da das enthaltene Estriol ausschließlich lokal in der Vaginalschleimhaut wirkt.

Dennoch suchen viele Frauen nach alternativen Lösungen. Eine Option ist der Einsatz pflanzlicher Präparate, die auch mit Estriol-haltigen Produkten kombiniert werden können. Es hat sich gezeigt, dass oft geringere Dosierungen der hormonhaltigen Mittel ausreichen, als ursprünglich verschrieben wurde. Da Zäpfchen jedoch nicht geteilt werden können, sind Cremes, wie zum Beispiel die OeKolp®-Creme, empfehlenswerter, da sie individueller dosiert werden können (z. B. nur die Hälfte der Dosis, jeden 2. Tag, wochenweise oder nur bei Bedarf).

Für noch niedrigere Dosierungen gibt es speziell hergestellte Estriol-Vaginalcremes, teils angereichert mit Vitamin D, die von der Klösterl-Apotheke angeboten werden (www.kloesterl-apotheke.de).

Eine sanfte und natürliche Intimpflege, abgestimmt auf den physiologischen pH-Wert in der Scheide, bildet die Grundlage. Besser als jede Waschlotion ist, sich nur mit Wasser zu waschen.

Intimpflege bedeutet dabei auch das regelmäßige Einölen und Eincremen des äußeren Genitales und des Scheideneinganges. Geeignet sind reines Pflanzenöl, z. B. Sesam, Kokos, Mandel, Olive oder auch das Damm-Massageöl von Weleda.

Bei Scheidentrockenheit behelfen sich viele Frauen mit Befeuchtungsgels. Das ist auf einer gereizten und ausgetrockneten Schleimhaut im Notfall zur Erleichterung des Geschlechtsverkehrs möglich. Viel besser ist es laut Prof. Dr. med. Ingrid Gerhard (www.netzwerk-frauengesundheit.com), mit einer fetthaltigen Creme bzw. antientzündlich wirkenden Pflanzenextrakten zu behandeln. Aus demselben Grund sind zu Anfang auch milchsäurehaltige Cremes oder Zäpfchen nicht sinnvoll und können zu Schmerzen führen.

Empfehlenswerte Präparate:

- Femisanit Intimcreme® (Sanddornextrakt, Rosmarinextrakt)
- Sagella® Creme (Ringelblume)
- Delima® Feminin Vaginalzäpfchen (Traubenkernöl, Granatapfelsamenöl)
- Vulniphan® Vaginalovula (Hyaluronsäure, Tigergras, Ringelblume, Aloe vera)
- KM Sanddornbalsam mit Granatapfel (www.eisbaerapotheke.de)
- Vicosan Intim® Aufbaumilch (Colostrum)

Empfehlenswerte Gele: Multi Gyn® LiquiGel (Aloe vera) oder WALA Majorana® Vaginalgel (Ringelblume, Sonnenhut)

Diese Produkte werden vaginal verabreicht. Als Kapsel für die orale Gabe kann auch Femisanit® empfohlen werden. Diese enthält einen speziellen Sanddornöl-Extrakt aus Kern und Fruchtfleisch der Sanddornfrucht. In einer Studie konnte die positive Wirkung auf die Scheidenschleimhaut gezeigt werden (Larmo PS/ Maturitas 2014).

Sehr gut wirksam ist auch die Anwendung von Rosen-Vaginalzäpfchen. Erhältlich über: Zieten Apotheke (10963 Berlin, www.zietenapotheke.de) oder die Rosenzäpfchen mit Frauenmantel über die Limes-Apotheke (35415 Pohlheim, www.limes-apotheke.net).



Einfach durchführbar und sehr hilfreich kann auch das Einführen von handelsüblichen pflanzlichen Vitamin-E- oder Nachtkerzenöl-Kapseln in die Scheide sein. Auch andere Öle können prinzipiell angewandt werden, so z. B. das Damm-Massageöl von Weleda oder Mandelöl. Bei schmerzhaftem Geschlechtsverkehr ist es ratsam, ein Gleitgel, Kokosöl oder Olivenöl zu verwenden. Falls Sie mit Kondomen verhüten, wegen der Öle nur latexfreie Qualität (Polyurethan) benutzen.

Folgende Ölmischung wirkt auch sehr gut bei Scheidentrockenheit: 10 ml Mandelöl, 1 Tropfen indisches Weihrauchöl, 1 Tropfen Rosenöl. Diese Mischung kann mit Ölen von der Firma Primavera® selbst hergestellt oder von jeder Apotheke zusammengemischt werden. Die Hessel Apotheke in Wiesloch (www.hessel-apotheke.de, Aromatherapieabteilung Tel. 06222 94836-22) bietet neben dieser Weihrauch-Rosen-Mischung auch noch andere Ölmischungen bei Scheidentrockenheit an. Biologische Intimpflegeöle- und -cremes nach Heide Fischer stellt die Engel Apotheke in Freiburg her (www.engel-apotheke-freiburg.de).

Bei immer wiederkehrenden Scheideninfektionen sind Maßnahmen zu empfehlen, die die Scheidenflora (Döderleinflora) unterstützen. Entweder mit dem vaginalen Einführen von Milchsäurepräparaten oder mit der lokalen Anwendung von Döderleinbakterien bzw. Laktobazillen. Beides kann auch miteinander kombiniert werden. Besprechen Sie dies mit ihrem/r behandelnden Frauenarzt/Frauenärztin.

Milchsäurehaltige Präparate: Acidum lacticum D3 Tabletten einmal abends, KadeFlora® Milchsäurekur, Elanee® Milchsäurekur

Präparate mit Bakterien: Vagiflor®Zäpfchen, Döderlein Vaginalkapseln, Gynoflorelle® Vgn Gel

Buchtipps:

Mein Kompass durch die Wechseljahre

Den eigenen Weg finden bei hormonellen Turbulenzen - Beschwerdefrei - auch ohne künstliche Hormone"

Heide Fischer, Herbig in der Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG, 2022

Frau-Sein trotz Krebs

Urte Skorzynski, BoD (Books on Demand), 2008

Seite an Seite – eine gynäkologische Krebserkrankung in der Partnerschaft bewältigen

Heinrichs N., Zimmermann, T., Hogrefe Verlag, 2008

Frauengesundheit

Ganzheitliches Heilwissen für Körper & Seele

Ingrid Gerhard, TRIAS Verlag, 2020, 3. Auflage



Copyright:

© GfBK e. V., Dezember 2024
Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr ist ein eingetragener Verein zur Förderung ganzheitlicher Therapien.

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr (GfBK) e. V.

Voßstraße 3, 69115 Heidelberg
Tel: 06221-13 80 20
E-Mail: information@biokrebs.de
www.biokrebs.de

Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit mit Ihrer Spende.

Volksbank Kurpfalz
IBAN: DE17 6709 2300 0033 2384 01
BIC: GENODE61WNM