

Intimgesundheit: Infekten vorbeugen

Es geht darum, die guten Milchsäure-Bakterien des Mikrobioms zu stärken, damit sie die Schleimhäute schützen können

Brennen, Juckreiz, Ausfluss – fast jede Frau hatte schon mal einen Vaginalinfekt. Ob Pilz- und Harnwegsinfekte oder bakterielle Vaginose, die Beschwerden haben oft ähnliche Ursachen: In einem Ungleichgewicht des Mikrobioms, eines komplexen Systems aus Milliarden von Bakterien auf unseren Schleimhäuten. Ist alles in Balance, dominieren „gute“ Milchsäurebakterien, die Laktobazillen. Sie sind ein Schutzwall vor Keimen.

Stress, hormonelle Schwankungen, Zucker

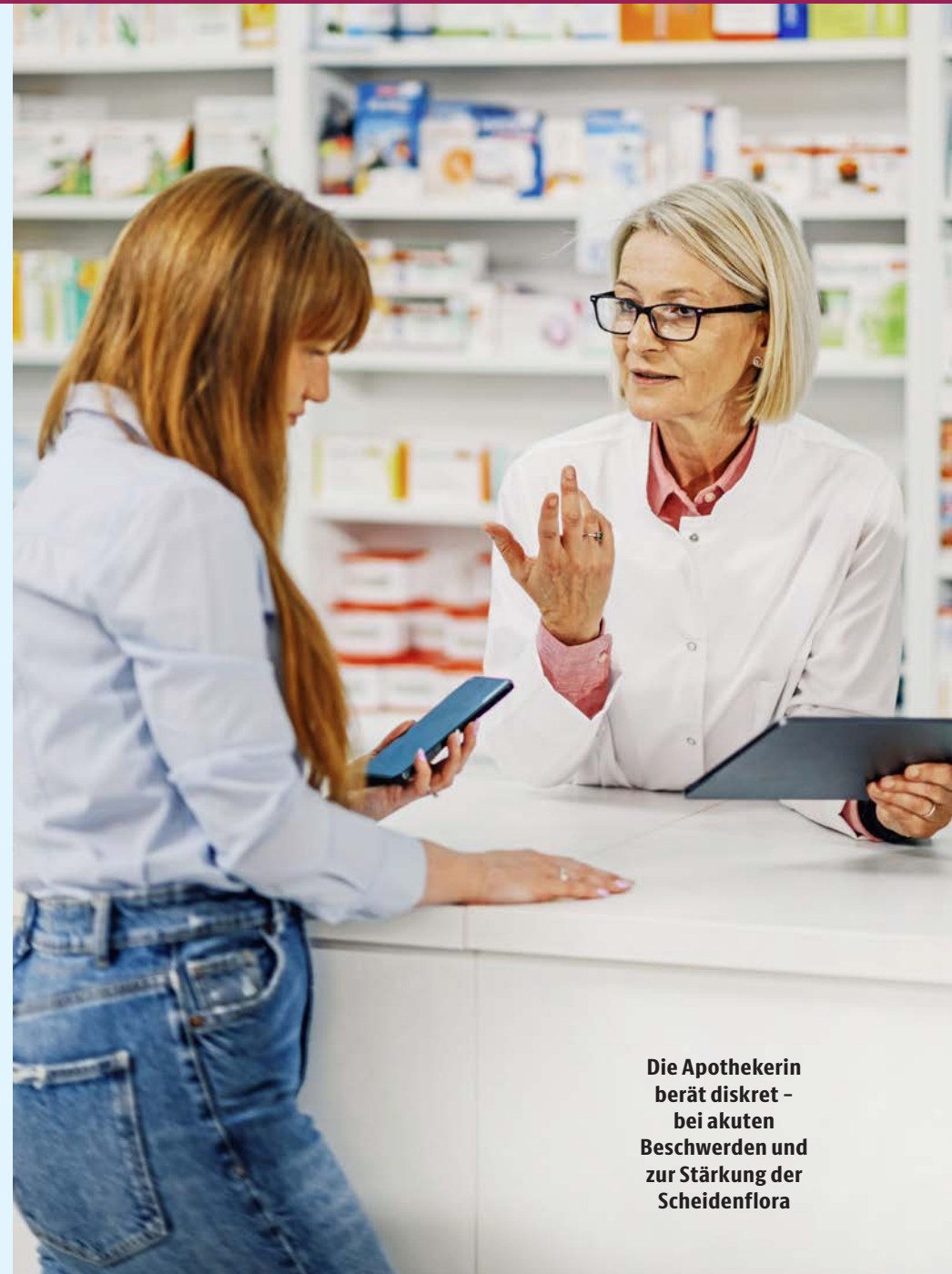
Wird dieses System gestört, können sich Pilze und schädliche Bakterien ausbreiten, Infektionen oder Harnwegsprobleme sind die Folge. Gründe für ein Ungleichgewicht sind etwa hormonelle Schwankungen, Antibiotika, übertrie-

bene Intimhygiene, ein geschwächtes Immunsystem, Stress oder eine zuckerreiche Ernährung. Sie alle können die schützenden Bakterien reduzieren. Auch der Darm spielt eine wichtige Rolle, da er als Reservoir für Mikroorganismen dient, die auch den Vaginalbereich besiedeln. Ist die Darmflora gestört, wirkt sich das sehr häufig auch auf die Scheidenflora aus. Bei manchen Frauen kehren die Infektionen immer wieder zurück. Häufig liegt das daran, dass sich die Vaginalflora nach einer Behandlung nicht vollständig regeneriert. Bleibt das Milieu dauerhaft instabil, reichen kleine Auslöser – schon kommen Beschwerden wie Scheidenpilz zurück. Dabei handelt es sich meist um eine Infektion mit Hefepilzen wie *Candida albicans*. Äußern tut er sich durch

Juckreiz, Brennen und weißlichen, krümeligen Ausfluss. Die bakterielle Vaginose hingegen ist keine echte Infektion, sondern eine Störung des bakteriellen Gleichgewichts. Typisch sind grau-weißer Ausfluss und ein fischartiger Geruch, verursacht durch Keime wie *Gardnerella vaginalis*.

Das Grundproblem lösen statt schnelle Hilfe

Medikamente können akute Beschwerden lindern – das Grundproblem lösen sie jedoch oft nicht. Entscheidend ist, das Mikrobiom langfristig zu stärken. Dabei können gezielt eingesetzte Probiotika unterstützen. Denn Laktobazillen helfen, den pH-Wert der Scheide im schützenden sauren Bereich zu halten. Wer das Mikrobiom pflegt, kann wiederkehrenden Beschwerden vorbeugen.



Die Apothekerin berät diskret – bei akuten Beschwerden und zur Stärkung der Scheidenflora

Fotos: iStock, Sabine Hauswirth

Pilz oder Vaginose – was ist der Unterschied?

Bei Vagina-Beschwerden ist die Verunsicherung so groß wie die Scham. Dr. med. univ. Doris Maria Gruber erklärt, was hinter dem Jucken steckt.



Dr. Doris Maria Gruber
Universitäts-Professorin,
Wien

BILD der FRAU: Woran erkenne ich, ob es sich um einen Scheidenpilz oder eine bakterielle Vaginose handelt?

Dr. Gruber: Ein Scheidenpilz zeigt sich meist durch starken Juckreiz, Brennen und einen typischen weißlich-cremigen Ausfluss, der an Hüttenkäse erinnert. Die Beschwerden werden oft nachts unter der Bettdecke stärker. Eine bakterielle Vaginose äußert sich dagegen häufig durch Brennen, unangenehmen Geruch und Schmerzen. Bleiben die Beschwerden länger bestehen oder werden stärker, sollte eine ärztliche Abklärung erfolgen. **Kommen bakterielle Vaginosen und Scheidenpilz gleichzeitig vor?** Ja, das kommt häufig vor. Pilzinfektionen und bakterielle Vaginosen können sich gegenseitig begünstigen. Mit einem Abstrich lässt sich im Labor genau feststellen, welche Erreger vorliegen.

Danach kann gezielt behandelt werden – entweder mit einer Antipilztherapie oder Antibiotika. **Welche Rolle spielen Hormone, Stress und die Ernährung?**

Sie beeinflussen die Scheidenflora stark. Gerät der pH-Wert aus dem Gleichgewicht, können sich Keime leichter ansiedeln.

Gerade in den Wechseljahren verändert sich die Vaginalflora häufig. Auch Stress oder stark verarbeitete Lebensmittel wirken sich negativ auf Darm und Scheide aus. Denn: Darmgesundheit und Vaginalflora stehen in engem Zusammenhang.

Wie sinnvoll sind Probiotika?

Hochwertige Probiotika können helfen, Darm und Scheidenflora wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Das ist besonders wichtig nach Infektionen oder Antibiotika. Eine gesunde Ernährung allein reicht oft nicht aus – vor allem, wenn viele stark verarbeitete Lebensmittel konsumiert werden. Wichtig sind ballaststoffreiche Kost, ausreichend Flüssigkeit und Bewegung.