



# Die Gesundheitsseite

## Vaginale Trockenheit



**Ein Viertel aller Frauen leidet irgendwann im Leben an Vaginaltrockenheit, knapp zwei Drittel davon nach der Menopause. Lösungen.**

### Wie der Körper reagiert

Der natürliche Feuchtigkeitshaushalt der Vagina hängt von hormonalen, genetischen und psychologischen Faktoren ab. Ab der Pubertät wird die Vaginalflora – sie dient der Begrenzung einer exzessiven, krankheitsverursachenden Keimentwicklung – durch die Östrogensekretion gesteuert. Ausserdem geben die Drüsen eine Flüssigkeit ab, die die Hydrierung der Vulva, der kleinen Schamlippen, des Gebärmutterhalses und der Vagina gewährleistet. Die Absonderungen schützen die Vaginalwände, steuern den Abtransport toter Zellen (letztere erneuern sich ständig) oder sorgen für Elastizität und Textur der Wände.

Vaginale Trockenheit ist das Ergebnis einer mangelhaften Hydrierung der Vagina. Daraus resultieren eine erhöhte Sensibilität gegenüber Infektionen und lokalen Entzündungen, Brennen, Juckreiz, Rötungen, Mikroläsionen der Vaginalwände Schmerzempfinden beim Geschlechtsverkehr und nachlassende Libido... Zwar sind vorwiegend Frauen in der Menopause davon betroffen, doch es kann jede treffen, vor allem Schwangere und junge Mütter. Auch bestimmte Medikamente können dafür verantwortlich zeichnen – u. a. die Pille – aber auch Stress, Müdigkeit, Depression, Vaginalduschen, kein oder wenig Geschlechtsverkehr, Rauchen, Alkohol, Stillen... Suchen Sie umgehend Ihren Arzt auf, damit er die Ursache der Vaginaltrockenheit ausfindig machen kann. Frauen in der Menopause können mit ihm gegebenenfalls eine Hormontherapie und/oder die lokale Anwendung von Östrogenen erörtern.

### Was Sie tun können

- Keine Tabus! Es gibt Lösungen. Ihr Apotheker empfiehlt Ihnen bedarfsgerechte, altersgemässe Lösungen.
- Achten Sie auf den pH-Wert im Intimbereich. Verwenden Sie entsprechende, in Ihrer Apotheke erhältliche Waschlotionen und Feuchttücher.
- Verzichten Sie vor allem auf Vaginalduschen, Slipeinlagen und Tampons.
- Sorgen Sie für einen regelmässigen Geschlechtsverkehr und verlängern Sie das Vorspiel.

### PlusTipp

Ihr Apotheker kann Ihnen zahlreiche Mittel gegen Vaginaltrockenheit empfehlen. Zur Hydrierung und Pflege einer angegriffenen Vaginalschleimhaut bieten sich Schüsslersalze an. Auch Kapseln mit Extrakten vom Granatapfel, Leinöl, Borretsch oder Nachtkerzenöl. Es empfehlen sich Pflanzen mit einem hohen Anteil an Phytoöstrogenen (kontraindiziert bei bestimmten persönlichen oder familiären Krebsarten, Schwangeren oder Stillenden), darunter u. a. Salbei, Soja, Lein oder Traubensilberkerze (*Cimicifuga*) und nicht zu vergessen der Rotklee. Zu bevorzugen wäre auch die Verwendung von Vaginalgel oder Vaginalzäpfchen. Punktuell lassen sich auch frei im Handel erhältliche Gleitgele und Gleitcremes oder gleitstarke Kondome verwenden.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker. Falls Sie in Behandlung sind, berät er Sie jederzeit gerne.

Auf [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

