

Ein erstes Zeichen für eine Infektion der Vagina (Scheide) ist Ausfluss. Scheidenentzündungen (Vaginitiden/Kolpitiden) treten sehr häufig in Verbindung mit einer Entzündung des äußeren weiblichen Genitale und umgekehrt auf. Klinisch sind Symptome und Krankheitsbilder im Bereich des äußeren Genitales, also Vulvitiden, sehr viel häufiger als Kolpitiden.

Die **Übertragung des Erregers (Infektionsweg)** erfolgt häufig beim **Geschlechtsverkehr**. Auch **mangelnde Hygiene oder eine Schwächung des Immunsystems** können eine Kolpitis begünstigen.

Eine Schutzimpfung gegen eine unspezifische bakterielle Vaginitis und Candidose ist verfügbar (Gynatren-Impfung).

Allgemeine Maßnahmen bei Scheidenentzündungen:

- **Beachtung der allgemeinen Hygienemaßnahmen!**
- **Genitalhygiene:**
 - Einmal am Tag sollte der Genitalbereich mit einem pH-neutralen Pflegemittel gewaschen werden. Mehrmaliges tägliches Waschen mit Seife, Intimlotion oder Desinfektionsmittel zerstört den natürlichen Säureschutzmantel der Haut. Reines Wasser trocknet die Haut aus, häufiges Waschen reizt die Haut.
 - Es empfiehlt sich die Verwendung von Einmalwaschlappen.
 - Duschen ist besser als baden (Aufweichen der Haut)
 - Haare separat waschen, um ein Benetzen der Vulva (äußere Genitale) mit dem Shampoo zu vermeiden.
 - Trocknen der Haut tupfend mit einem weichen, saugfähigen Handtuch oder einem weit weg gehaltenen kühlen Haartrockner.
 - Anziehen der Unterwäsche erst bei absolut trockener Haut.
 - Die Unterwäsche sollte täglich gewechselt werden und atmungsaktiv sein (Baumwollmaterialien).
 - Luftundurchlässige Synthetikmaterialien schaffen einen idealen Nährboden für Krankheitserreger.
 - Fett- und oder Feuchtigkeitscremes evtl. gekühlt mehrmals täglich auftragen bei einer Vulvovaginitis (Entzündung des äußeren Genitales und der Scheide)
 - Verwendung von einfachem, nicht-farbigem Toilettenpapier
 - Verwendung nicht parfümierter Damenbinden oder Slipeinlagen
- **Kleidung:**
 - Vermeidung von Feuchtigkeit, Schwitzen, Wärme (evtl. Verstärkung der Vulvitis/Entzündung des äußeren Genitales, idealer Nährboden für Krankheitserreger) durch Tragen von weiter, atmungsaktiver Baumwollunterwäsche (möglichst 100 %)
 - Vermeiden von Nylon oder sonstiger synthetischer Unterwäsche
 - Vermeidung eng anliegender Kleidung (Leggins, Hosen, Strumpfhosen, Radlerhosen); Röcke und Kleider lassen die Luft besser zirkulieren
 - Täglicher Unterwäschewechsel
 - Verzicht auf Unterwäsche, z. B. nachts, zu Hause
- **Potentielle allergische oder sonstige Induktoren einer Vulvitis/Vaginitis:**
 - Intimpiercing
 - Kondome: Möglichkeit einer Latexallergie
 - Rasur des Genitalbereiches
 - Waschmittel oder Weichspüler können zu Unverträglichkeit, Reizung, Allergie und Vulvitis führen, ggf. probeweiser Wechsel
 - Vaginalspülungen (Scheidenspülungen)

Bei wiederkehrenden Infektionen sollte der Partner mitbehandelt werden.

Beachtung folgender spezieller Ernährungsempfehlungen:

- Ernährung reich an:
 - Vitaminen (D, E)
 - Spurenelement (Zink)
 - Omega-3-Fettsäuren (Meeresfisch)
 - Bei Neigung zu Pilzinfektionen Verzicht auf Süßes/Weißmehlprodukte

Detaillierte Informationen zur Ernährungsmedizin erhalten Sie von uns.