

## Scheidenentzündung

---

Die Symptome einer Scheidenentzündung sind Brennen, Juckreiz, häufig auch vermehrter Ausfluss, dessen Farbe, Konsistenz oder Geruch ungewöhnlich ist. Scheidenentzündungen sind ein weit verbreitetes Problem und können durch eine Infektion mit Bakterien oder Hefepilzen, Allergien, Hormonschwankungen (die durch Wechseljahre, Schwangerschaft oder die Pille verursacht werden), Immunschwäche oder Mangelernährung ausgelöst werden. Oft treten sie nach einer Behandlung mit Antibiotika auf. Diese zerstören die gesunden Bakterien, die normalerweise in der Scheide vorkommen (hauptsächlich sind das Lactobacilli) und ermöglichen so das Übergewicht bestimmter Hefepilze.

### Ernährungsempfehlungen

Die Qualität der Ernährung hat großen Einfluss auf das Milieu der Scheide. Der normale Ausfluss, der ununterbrochen in kleinen Mengen in der Scheide gebildet wird, spiegelt die Ernährung wider: Zum Beispiel kann ein übertriebener Verzehr von Weißmehl und raffiniertem Zucker den Zuckergehalt des Ausflusses und damit das Infektionsrisiko erhöhen. Eine optimale Versorgung mit den Vitaminen A und C, den B-Vitaminen und Zink kann die Widerstandskraft gegen Scheidenentzündungen, die durch Bakterien oder Hefepilze ausgelöst werden, erhöhen. Nahrungsmittel-Allergien können Brennen und Juckreiz in der Scheide verursachen (siehe Seite 463). Wiederkehrende Scheidenentzündungen können womöglich das Symptom einer chronischen Candidiasis sein (siehe Seite 452).

## Nährstoffempfehlungen bei Scheidenentzündung

| Nährstoff         | Empfohlene Tagesdosis   | Kommentare   |
|-------------------|---|--|
| Vitamin A         | 10.000–25.000 IE  | Hohe Vitamin-A-Dosierungen nur unter ärztlicher Kontrolle einnehmen. Erhält die Zellen der Innenwand der Scheide gesund und vermehrt die Bildung von Abwehrstoffen, die das Infektionsrisiko vermindern. |
| Vitamin E         | 200–400 mg  | Erhält die Zellen der Innenwand der Scheide gesund und unterstützt das Immunsystem.  |
| Vitamin C         | 0,5–2,0 g   | Erhält die Zellen der Innenwand der Scheide gesund und unterstützt das Immunsystem. Retard-Präparate können auch lokal appliziert werden.  |
| Vitamin-B-Komplex | Hoch dosiert; sollte mindestens je 25 mg Thiamin (B <sub>1</sub> ), Riboflavin (B <sub>2</sub> ), Vitamin B <sub>6</sub> und Pantothensäure sowie 0,4 mg Folsäure enthalten | Erhält die Zellen der Innenwand der Scheide gesund. Besonders wirksam bei der Behandlung von Symptomen, die mit den Wechseljahren oder der Anwendung von Östrogenpräparaten einhergehen.                 |
| Zink              | 15–30 mg  | Zinkmangel erhöht die Gefahr, dass es zu einem Vaginalinfekt kommt. Wirkt immunregulierend.  |

### Besondere Hinweise

- Um ein gesundes Gleichgewicht der Bakterien in der Scheide wiederherzustellen oder zu erhalten, kann eine Intimdsuche mit in warmem Wasser aufgeschwemmten Lactobacillus-Bakterien gute Dienste leisten.
- Das Tragen von Unterwäsche oder Strumpfhosen aus Nylon (oder anderen Kunstfasern) kann die Anfälligkeit für Scheidenentzündungen erhöhen, indem es Reizungen und die Ansammlung von Feuchtigkeit verursacht. Locker sitzende Unterwäsche aus Baumwolle, die luftdurchlässig ist, vermindert das Risiko gegenüber Scheidenentzündungen.
- Scheidenentzündungen können von Allergien und Reizungen herrühren, die durch Chemikalien – zum Beispiel Farb- und Duftstoffe in Badezusätzen oder Intimpflegeprodukten – verursacht werden. In warmem Wasser verdünnter Apfelessig ist eine wirksame Intimdsuche gegen Scheidenentzündung.