

Was hilft bei Scheidenentzündungen

Oft treten sie nach einer Behandlung mit Antibiotika auf

Die Symptome einer Scheidenentzündung sind Brennen, Juckreiz, häufig auch vermehrter Ausfluss, dessen Farbe, Konsistenz oder Geruch ungewöhnlich sind. 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, die die gesunden Bakterien zerstören, die normalerweise die Scheide bevölkern (hauptsächlich sind das Lactobacilli), was das Übergewicht bestimmter Hefepilze ermöglicht.

Ernährungsempfehlungen bei Scheidenentzündungen

Die Qualität der Ernährung hat großen Einfluss auf das Klima in der Scheide. Der normale Ausfluss, der ununterbrochen in kleinen Mengen in der Scheide gebildet wird, spiegelt die Ernährung wieder: zum Beispiel kann ein übertriebener Verzehr von Weismehl 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. Nahrungsmittelallergien können Brennen und Juckreiz in der Scheide verursachen. Wiederkehrende Scheidenentzündungen können womöglich das Symptom einer chronischen Candidiasis sein. Candida gedeiht - wie auch übrigens alle Bakterien - besonders gut in einer "sauren" Körperumgebung. Der Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts und das Weglassen sauer verstoffwechselter Nahrung ist deshalb oftmals dringend angeraten, um das Problem dauerhaft zu lösen.

Nährstoffempfehlungen bei Scheidenentzündungen

Betacarotin erhält die Zellen der Innenwand der Scheide gesund, und vermehrt die Bildung von Abwehrstoffen, die das Infektionsrisiko vermindern. Mit Vitamin A erzielen Sie die gleichen Wirkungen.

Vitamin E erhält die Zellen der Innenwand der Scheide gesund und unterstützt das Immunsystem.

Vitamin C erhält die Zellen der Innenwand der Scheide gesund und unterstützt das Immunsystem.

Vitamin-B-Komplex erhält die Zellen der Innenwand der Scheide gesund. Besonders wirksam bei der Behandlung von Symptomen, die mit den Wechseljahren oder der Einnahme der Pille einhergehen.

Zink: Zinkmangel erhöht die Chancen, dass es zu einer Scheidenentzündung kommt. Ergänzende Gaben unterstützen das Immunsystem.

Grapefruitkernextrakt ist ein universelles Anti-Mykotikum, welches nicht nur Viren und Bakterien unschädlich macht, sondern auch Hefe- und andere Pilze sowie Parasiten.

Besondere Hinweise

Um ein gesundes Gleichgewicht der Bakterien in der Scheide wiederherzustellen oder zu erhalten, kann eine Intimusche mit in warmem Wasser aufgelöster Lactobacillus-Suspension gute Dienste leisten. Das Tragen von Unterwäsche oder Strumpfhosen aus Nylon (oder anderen Kunstfasern) kann die Anfälligkeit auf Scheidenentzündungen erhöhen, indem sie Reizungen und die Ansammlung von Feuchtigkeit verursacht. Locker sitzende Unterwäsche aus Baumwolle, die luftdurchlässig ist, vermindert das Risiko für 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 aufgelöster Apfelessig ist eine wirksame Intimusche gegen Scheidenentzündung.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>