



Bakterielle Vaginose - Aminkolpitis

Was ist bakterielle Vaginose?

Bakterielle Vaginose (BV) tritt auf, wenn unerwünschte Bakterien die gesunde Flora mit Milchsäurebakterien überwuchern und Ihr harmonisches vaginales Mikrobiom stören.

Während die meisten Frauen mit BV Symptome haben, können andere BV ohne irgendwelche Symptome haben.

Was ein normales vaginales Mikrobiom ausmacht, kann je nach ethnischer Zugehörigkeit variieren.

Wie häufig ist es?

Etwa ein Drittel aller Frauen zwischen 15 und 49 Jahren haben BV. Etwa die Hälfte von ihnen hat aber keinerlei Beschwerden.

Was verursacht BV und was sind die Risikofaktoren?

BV tritt auf, wenn Ihr vaginales Mikrobiom aus dem Gleichgewicht gerät und schlechte Bakterien die Zahl der guten Bakterien übertreffen. Das bedeutet, dass Sie statt einer Menge Milchsäurebakterien (eine

schützende Art von guten Bakterien) am Ende mit einer Überwucherung natürlich vorkommender Bakterien enden, die ohne Sauerstoff leben (wie Gardnerella vaginalis oder Atopobium vaginae).

Da verschiedene Bakterien vorhanden sein können, ist es schwierig auf ein bestimmtes Bakterium zu testen.

Das Endergebnis ist eine Kombination störender Symptome wie anormaler Ausfluss, Juckreiz, Schmerzen beim Sex oder beim Wasserlassen und ein weniger angenehmer Geruch.

Eine Reihe von Dingen kann das normale Gleichgewicht Ihrer vaginalen Bakterien stören und BV begünstigen. Die Hauptrisiken sind:

- Sex mit mehreren Partnern (unabhängig vom Geschlecht) oder mit einem neuen Partner.
- Vaginalduschen.

- Von Natur aus wenig Milchsäurebakterien.
- Niedrige Östrogenwerte, z.B. durch den Verlust eines oder beider Eierstöcke. Dadurch wird die Produktion von Glykogen - der Nahrungsquelle der guten Bakterien - verringert.
- Niedrige Östrogenwerte wie während des Eisprungs, vor der Menstruation oder nach der Abänderung.

Was sind die Symptome?

- Juckreiz.
- Schmerzen beim Sex oder Wasserlassen.
- Abnormaler Ausfluss. Bei BV ist er weiss oder grau und viel dünner als bei einer Pilzinfektion und wird allgemein als fischig riechend beschrieben. Der pH-Wert ist über 4.5.

Wie wird es diagnostiziert?

Wenn Sie solche Symptome haben, kann Ihr Arzt oder auch Sie selbst einen vaginalen pH-Test durchführen:

Alles über 4,5 ist zu hoch, kann keine Pilzinfektion, aber eine bakterielle Vaginose sein.

Was sind die Behandlungsmöglichkeiten?

Nach der Diagnose kann Ihr Arzt desinfizierende Zäpfchen oder Antibiotika verschreiben, um die BV zu beseitigen. Diese können je nach Medikament als Pillen oder Vaginalzäpfchen verabreicht werden – Antibiotika beeinflussen aber auch oft das gesunde Mikrobiom.

- Probiotika können hilfreich sein, um die Vagina wieder mit gesunden Laktobazillen zu bevölkern.

Was kann getan werden, um BV zu verhindern?

- Um zu vermeiden, dass BV überhaupt auftritt, praktizieren Sie Safer Sex,
- sprechen Sie mit Ihrem Partner über sexuelle Gesundheit und
- Barrierschutz richtig verwenden (also Kondome).

Um sich vor einer bakteriellen Vaginose zu schützen, vermeiden Sie, das Gleichgewicht der schützenden

Milchsäurebakterien im vaginalen Mikrobiom zu stören, indem Sie die Verwendung von vaginalen Duschen sowie die Verwendung von duftenden Seifen, Tampons oder Pads einschränken. Versuchen Sie alles zu vermeiden, was Ihre Vagina reizt oder das bakterielle Gleichgewicht stört.

Sehr bewährt hat sich die regelmässige vorbeugende Anwendung von BETADINE BV Vaginalgel (wenn die Östrogenwerte niedrig sind: also beim Eisprung in der Mitte des Zyklus und vor der Menstruation).

Probiotika als Kurzbehandlung für ein halbes Jahr.

nach www.juno.bio/





Ein orales Probiotikum für die Scheidenflora

Eine gute Zusammensetzung der Mikroflora ist nicht nur wichtig für den Darm, sondern auch für eine gesunde Scheide. Eine intakte Scheidenflora enthält primär Laktobazillen, die für einen sauren pH-Wert in der Scheide sorgen. Krankmachende Bakterien (z.B. *Escherichia coli* und *Gardnerella vaginalis*) und Pilze (z.B. *Candida albicans*) können sich in diesem Milieu nicht ausbreiten.

Es braucht ganz wenig, um das empfindliche Scheidenmilieu zu stören. Mögliche Faktoren sind z.B. Stress, Antibiotikatherapien, Chemotherapien und auch die Einnahme von Antibabypillen sowie mechanische Reizung.

Die vaginale pH-Wert-Erhöhung bei Frauen nach der Abänderung auf eine verminderte Östrogenbildung zurückzuführen.

Bei Schwangeren erhöhen die hohen Hormonspiegel die Gefahr einer vaginalen Fehlbesiedlung. Eine gesunde Vaginal- bzw. Scheidenflora ist jedoch während der Schwangerschaft besonders wichtig, da vaginale Infektionen während der Schwangerschaft das Risiko einer Frühgeburt erhöhen.

Fehlen Laktobazillen in der Scheidenflora, erhöht sich die Gefahr von Infektionen in den Harn- und Geschlechtsorganen wie z.B. Harnwegsinfektionen, bakterielle Vaginose (schmeckender Ausfluss) und Pilzinfektion. Betroffene Frauen klagen über Symptome wie



schmerzhaftes Brennen beim Wasserlassen, unangenehm riechenden Ausfluss, lästigen Juckreiz oder Trockenheit im Intimbereich.

Ein geeignetes orales Probiotikum kann Abhilfe schaffen indem es die Scheidenflora zu ihrem natürlichen, leicht sauren Gleichgewicht zurückführt. Folgende Kriterien sollte ein solches Präparat erfüllen:

- Es sollte Laktobazillen-Stämme enthalten, die natürlicherweise in der Scheidenflora gesunder Frauen vorkommen.
- Die enthaltenen Laktobazillen sollten den pH-Wert in der Scheide durch Bildung von Milchsäure reduzieren. Des Weiteren sollte nachgewiesen sein, dass die Stämme tatsächlich das Wachstum krankheitserregender Bakterien und Pilze hemmen.
- Die Laktobazillen müssen stabil gegenüber Magensäure und Galle sein, so dass sie die Magen-Darm-Passage überleben. Es muss nachgewiesen sein, dass sie sich im Vaginalbereich ansiedeln können und den Gehalt an Laktobazillen dort erhöhen.

Durch eine klinische Studie ist nachgewiesen, dass ein probiotisches Präparat mit vier geeigneten Laktobazillen-Stämmen die Scheidenflora verbessert und insbesondere die Laktobazillenzahl erhöhen kann.

Eine innovative und natürliche Möglichkeit zur Wiederherstellung oder zum Erhalt einer gesunden Scheidenflora sind oral als Kapsel eingenommene probiotische Präparate. Unerwünschte Begleiterscheinungen einer lokalen Anwendung in der Scheide, wie z.B. auslaufende Zäpfchen, werden vermieden.

Empfehlenswert sind probiotische Präparate bei wiederkehrenden Infektionen in den Harn- und Geschlechtsorganen wie z.B. bei bakterieller Vaginose (schmeckender Ausfluss), Harnwegsinfektionen, Pilzinfektionen, entzündlichen Zellabstrichen oder der Einnahme von Medikamenten, die die Scheidenflora stören (z.B. Antibiotika, Chemotherapien, Antibabypillen), und auch für Frauen nach der Abänderung.

Die Aufrechterhaltung bzw. Wiederherstellung einer gesunden Scheidenflora ist auch während der Schwangerschaft besonders wichtig, da so das Risiko einer Frühgeburt reduziert werden kann.

nach Burgerstein-Foundation



Tipps für die richtige Intimpflege

- Waschen Sie den Intimbereich nicht mit Seife, Duschgel oder Shampoo
- Benutzen Sie ein bio-aktives Reinigungs- und Pflegeprodukt
- Reinigen Sie Ihren Intimbereich nach dem Toilettengang nur von vorne nach hinten
- Wechseln Sie täglich Handtücher, Waschlappen und Unterwäsche
- Benützen Sie keine luftdichten Slipseinlagen
- Tragen Sie nachts keinen Slip
- Wechseln Sie häufig Tampons und Binden
- Verzichten Sie auf eng sitzende, synthetische Kleidung
- Ziehen Sie nasse Badesachen immer sofort aus
- Essen Sie ballaststoffreich, stärken Sie Ihr Immunsystem durch B-Vitamine und vermeiden Sie zu viel Zucker