### Scheidentrockenheit

Scheidentrockenheit stellt nicht nur für Frauen nach den Wechseljahren ein Problem dar, auch jüngere Frauen können darunter leiden. Bei jüngeren Frauen ist es häufig die falsche Intimhygiene, unsachgemäße und wiederholte Scheidenbehandlungen mit Zäpfchen und Salben, die die Schleimhaut reizen, oder ein relativer Östrogenmangel durch zu niedrig dosierte Antibabypillen, Minipillen oder Hormonspiralen.

Am einfachsten ist zunächst die Behandlung mit hormonfreien Zäpfchen, die den Feuchtigkeitshaushalt der Vagina regulieren und den natürlichen pH-Wert zur Infektabwehr wiederherstellen. Das gelingt z.B. mit Premeno duo Vaginalzäpfchen (Medintim Kessel), die Hyaluronsäure und Milchsäure als körperverwandte Substanzen enthalten und deshalb ein sehr geringes Nebenwirkungsrisiko haben. Sie sind frei von Parabenen, besitzen hervorragende Gleiteigenschaften und lassen sich leicht im Internet oder in der Apotheke rezeptfrei bestellen.

Bei älteren Frauen und Frauen nach Eierstockentfernung oder Krebstherapie liegt die Ursache in einem absoluten Östrogenmangel. Die Diagnose kann Ihr Frauenarzt durch einen Scheidenabstrich direkt unter dem Mikroskop feststellen, Hormonuntersuchungen aus dem Blut sind normalerweise nicht erforderlich.

Die nahe liegende Therapie ist die Scheidenbehandlung mit östrogenhaltigen Scheidenzäpfchen oder -salben. Ich bevorzuge dafür das Östriol, das eine sehr gute Schleimhautwirkung hat und auch von Frauen mit Brustkrebsrisiko oder Zustand nach hormonabhängigem Brustkrebs benutzt werden darf. Liegen zusätzliche Beschwerden vor, die mit einem Hormonmangel in Verbindung stehen, bietet sich natürlich auch die transdermale bioidentische [Hormontherapie](#p_hormontherapie) an.

Bei der vulvovaginalen Atrophie mit Scheidentrockenheit behelfen sich viele Frauen mit Befeuchtungsgels. Das ist auf der gereizten und ausgetrockneten Schleimhaut im Notfall zur Erleichterung des Geschlechtverkehrs möglich. Viel besser ist es aber, mit einer fetthaltigen Creme, die durch antientzündlich wirkende Pflanzenextrakte einen Zusatznutzen bringt, zu therapieren. Aus demselben Grund sind zu Anfang auch milchsäurehaltige Cremes oder Zäpfchen nicht sinnvoll und können zu Schmerzen führen.

Einige hormonfreie pflanzliche Vaginaltherapeutika, die Sie bei Scheidentrockenheit benutzen können, möchte ich Ihnen hier vorstellen. Sie sind pflegend und heilend:

1. Femisanit Intimcreme (Biokanol) mit Sanddornextrakt und Rosmarin
2. Sagella Vaginalcreme (Sagella) mit Ringelblume und Hyaluronsäure
3. Majorana Vaginalgel (Wala) mit Ringelblume und Sonnenhut
4. Multi Gyn Liquigel (Ardo medical GmbH) Wirkkomplex 2QR aus dem Blattgel der Aloe vera
5. Remifemin (Schaper und Brümmer) mit Hamamelis
6. Gynomunal (Taurus) mit Hyaluronsäure und Hopfen
7. Vicosan Intim Aufbaumilch (Medi Cine Akademie GmbH) mit Kolostrum
8. 4vag (Hypo-a) mit Lactobazillen, Vitaminen und Spurenelementen

Neben diesen in jeder Apotheke käuflichen Vaginaltherapeutika gibt es Rezepturarzneimittel, die von darauf spezialisierten Apotheken (in diesem Fall Eisbär-Apotheke) hergestellt werden. Sie haben den Vorteil, dass sie sehr individuell angefertigt werden können. Sie können als Zäpfchen oder Cremes hergestellt werden.

Rezepturarzneimittel:

1. Vitamin- und Narbenbalsam: Extrakte aus der Pflanze Centella Asiatica, auch indischer Wassernabel oder Tigergras genannt – haben eine Reihe von positiven Wirkungen auf die Haut. Eine der am besten belegten Wirkungen von Centella Asiatica ist die Wundheilung.
2. Ein SOS-Balsam, der eine antientzündliche, beruhigende Wirkung hat durch ausgewählte Pflanzen wie Mönchsköpfchen, Ballonrebe, Bittersüßstengel und Neemöl, die ähnlich dem Kortison wirken, aber ohne dessen Nebenwirkungen.
3. Kräuteröl/Kräuterbalsam mit Sanddorn: Sanddornbalsam als Öl oder Salbe beruhigt, nährt und regeneriert die empfindliche Vaginalschleimhaut.
4. Regenerationszäpfchen: Hydrolate aus Ringelblume, Frauenmantel und weißer Taubnessel hanen eine beruhigende Wirkung auf die gereizte Schleimhaut.
5. Kräuterbalsam Rose oder Kräuterbalsam Lavendel: Sie enthalten ätherische Öle, die der Schleimhaut guttun, Lavendel wirkt regenerierend und beruhigt irritierte Haut.
6. Ätherische Öle mit aphrodisierender Wirkung können auch dem Sanddornbalsam beigefügt werden, wie Rose, Yasmin, Ylang-Ylang, Sandelholz, um zu unterstützen.
7. Inzwischen liegen auch Erfahrungsberichte mit CBD-Öl vor, das nach 2–3-monatiger vaginaler Anwendung die Scheidentrockenheit beheben konnte.

Hilft dies alles nichts, so kann ein [Aromatogramm](#p_aromatogramm) (dem Antibiogramm vergleichbar) eine Chance sein, die trocken-entzündlichen Beschwerden zu beheben.