



## Vaginaler Ausfluß - Fluor vaginalis

### Das ewige Jucken und Brennen!

Schleimabsonderung aus der Scheide wird als "Ausfluss" bezeichnet. Er ist bei der Mehrheit der Frauen ein Zeichen der Geschlechtsreife und gehört wie der Eisprung und die monatliche Regelblutung (Menstruation) zur Biologie der erwachsenen, fruchtbaren Frau. Der Ausfluss kann aber auch in veränderter Form, Menge, Beschaffenheit, Farbe und Geruch ein Symptom verschiedener Krankheitsbilder sein.

Jede Frau hat täglich ein wenig Ausfluss aus der Scheide. Er setzt meist ein bis zwei Jahre vor der Pubertät ein und dauert bis zu den Wechseljahren. Der Ausfluss verändert sich in Abhängigkeit vom Zyklus. Während des Eisprungs oder vor der Periode ist er verstärkt.

Die Menge an Ausfluss ist bei jeder Frau unterschiedlich. Manche Frauen empfinden selbst große Mengen an Ausfluss als normal, andere wiederum würden dieselbe Menge als Alarmsignal begreifen. Wenn Sie täglich mehrmals Slipeinlage oder Slip wechseln müssen oder wenn der Ausfluss blutig, gelb, grünlich oder übelriechend ist, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Auch in der **gesunden Scheidenflora** sind jedoch nicht nur harmlose, sondern auch potenziell pathogene (krankheitserregende) Keime (z.B. Pilze, Escherichia coli, Gardnerella vaginalis etc.) zu finden. Es besteht aber ein Gleichgewicht zwischen Nährstoffangebot, Stoffwechselprodukten der Bakterien, die das Wachstum anderer Keime verhindern, dem Säuregrad in der Scheide pH=4,5 sowie der körpereigenen Abwehr. Dieses Gleichgewicht ist unter anderem von der Hormonsituation im Körper abhängig.

Die normale Scheidenflora (überwiegen der Milchsäurebakterien = Lactobacillen) kann durch den niedrigen pH Wert der Scheide das Eindringen und die Vermehrung von Krankheitskeimen verhindern. Auf einem Quadratmillimeter Scheidenfläche befinden sich zwei Millionen Keime, wenn ein Ungleichgewicht zwischen den wertvollen Milchsäurebakterien und den krankmachenden Keimen in der Scheidenflora entsteht und der pH der Scheide ansteigt, können krankheitserregenden Keime sich vermehren und folglich daraus Beschwerden machen.

### Wie entsteht Ausfluss?

#### Ausfluss wird bei gesunden Frauen durch zwei Mechanismen verursacht:

Zum einen entsteht Flüssigkeit, wenn die in der Scheide ansässigen Milchsäurebakterien die abschilfernden Zellen der Scheidenhaut verdauen. Dadurch wird auch das natürliche, saure Milieu der Scheide aufrechterhalten, dass eine Schutzfunktion hat. Zum anderen gibt es am und im Muttermund Drüsen, die Schleim bilden. Dieser Schleim unterliegt in Beschaffenheit, Farbe und Menge dem Hormonzyklus der Frau. Zur Zyklusmitte ist der Schleim durchsichtig, glasig und dünnflüssig, damit durchlässig für Spermien, zum Zyklusende hin und kurz nach der Menstruation ist der Schleim zähflüssig und dicht, damit für Spermien undurchlässig.

#### Ausfluss kann aber auch Symptom einer Erkrankung sein:

Als Ursachen für abnormen Ausfluss kommen insbesondere Infektionskrankheiten im Genitaltrakt, in seltenen Fällen auch Krebserkrankungen in Frage. Bei Veränderungen des Ausflusses soll daher auch an die Möglichkeit einer Geschlechtskrankheit gedacht werden. Meist ist jedoch die Ursache eher harmlos.

Trägerinnen einer "Spirale" (IUD = intrauterine device) können auch vermehrten Ausfluss haben, da der Fremdkörperreiz die Drüsen in Gebärmutterhals und Gebärmutterkörper zur Schleimabsonderung anregt.

### Welche Anzeichen spürt man bei Ausfluss mit Krankheitswert?

Ausfluss von klarer oder weißlicher Farbe ist normal. Ändert sich die Menge und Qualität des Ausflusses abrupt, ist der Ausfluss übelriechend oder blutig gefärbt, hat er eine grünliche, bräunliche oder andere abnorme Färbung, sollten Sie immer die Ordination aufsuchen.

## Sie benötigen ärztlichen Rat wenn:

- Wenn der Ausfluss komisch riecht
- Juckreiz oder Brennen auftreten
- Der Ausfluss bröckelig weiß ist

## Wie werden die Ursachen des Ausflusses diagnostiziert?

### Zur Diagnostik des Ausflusses benötige ich genaue Angaben über die Vorgeschichte:

- Wann hat der Ausfluss begonnen?
- Wie sind Menge und Beschaffenheit?
- Wurde ein unangenehmer Geruch bemerkt?
- Wie ist die Farbe des Ausflusses?
- Gibt es einen Zusammenhang zwischen Ausfluss und Menstruationszyklus?
- Wurden Allgemeinsymptome wie Fieber, Gliederschmerzen, Unwohlsein bemerkt?
- Bestehen parallel zum Ausfluss Juckreiz im Genitalbereich und/oder Brennen beim Wasserlassen?
- Bestehen Unterbauchbeschwerden?
- Treten Schmerzen beim Geschlechtsverkehr auf?
- Sind Ihrem Partner ebenfalls Veränderungen in seinem Genitalbereich aufgefallen?

## Die Untersuchung der Genitalorgane ist der nächste diagnostische Schritt.

Dazu zählen die **äußerliche Betrachtung** der Schamlippen, des Scheideneinganges und der Harnröhrenmündung, sowie die **endoskopische (innere) Betrachtung** der Scheide und des Muttermundes mit einer speziellen, vergrößernden Optik (dem so genannten Kolposkop). In der Scheide wird Menge und Qualität des Schleims eingeschätzt. Mithilfe einer **Geruchprobe** und durch **gezielte Entnahme des Scheideninhaltes** kann die weiterführende Diagnostik veranlasst werden. Diese besteht, in Problemfällen, aus der **mikrobiologischen Untersuchung** des gewonnenen Materials auf bestimmte Keime (Bakterien, Viren, Pilze, Einzeller) und der **mikroskopischen Untersuchung** des Scheideninhaltes im Ausstrich bei dem zwischen einer bakteriellen Infektion, einer Pilzinfektion oder einer Infektion mit Trichomonaden unterschieden werden kann. Ein zusätzliches Hilfsmittel ist die **Bestimmung des Scheiden-pH-Wertes** (Säuremessung): Mit einem Teststäbchen kann der Säuregrad (pH-Wert) des Ausflusses bestimmt werden, der normalerweise unter 4,5 liegt.

Sprechen klinisches Bild und Vorgeschichte gegen eine Infektion, vielmehr aber für eine Gewebeeränderung in der Scheide oder am/im Muttermund, so wird von den veränderten Stellen eine Gewebeprobe entnommen und feingeweblich (histologisch) untersucht. In sehr seltenen Fällen kann zum Beispiel ein blutiger Ausfluss Anhalt für Gebärmutterhalskrebs sein.

Entsteht Ausfluss zusammen mit Unterbauchschmerzen, Fieber und/oder Unwohlsein, kann eine aufsteigende Infektion der Gebärmutter und vor allem der Eileiter und Eierstöcke vorliegen, wobei hier als Ursache hauptsächlich Chlamydien und verschiedene Bakterien in Frage kommen.

Wie entsteht Veränderungen des Ausflusses?

## Mögliche Ursachen des Ausflusses sind:

- **Infektionen** (Bakterien, Pilze, Trichomonaden): bakterielle Infektion der Gebärmutter und/oder der Eierstöcke und Eileiter mit verschiedenen Keimen, z.B. Chlamydien (nur nachweisbar mit Spezialabstrich) Infektion der Scheide mit verschiedenen Keimen, z.B. Gardnerella vaginalis. Dabei kommt es zu dünnflüssigem, nach Fisch riechendem gräulichen Ausfluss. Bei der Infektion mit Trichomonaden zu einem schaumig-grünlichen Ausfluss. Infektion der Scheide mit Pilzen. Der etwas bröckelige, weißliche Ausfluss verursacht oft Schmerzen und Juckreiz.

- Auch **Stress** oder vorausgegangene Erkrankungen, körperliche oder psychische Erschöpfung führen zu einer Schwächung der körperlichen Abwehrkraft, dadurch können sich einzelne wenige Keime, die immer am und im Körper vorhanden sind, ausbreiten und Symptome verursachen. Aber auch als Folge einer Behandlung mit **Antibiotika** ist eine Pilzinfektion möglich. Das Antibiotikum zerstört alle Bakterien, auch die normale Vaginalflora aus Milchsäurebakterien. Das Gleiche macht übrigens auch das **Chlor** im Swimmingpool!! Einzelne Pilzsporen, die in jedem Menschen vorkommen, haben plötzlich keine Gegner mehr, vermehren sich plötzlich ungehemmt und lösen dadurch den typischen Juckreiz aus. Aber auch **übertriebene Intimpflege** und Verwendung von normalen Duschgels können den Scheiden pH verändern.

- **Allergische Reaktionen** z.B. auf Latex, Intimkosmetika
- In die Scheide eingebrachte **Fremdkörper** (z.B. vergessener Tampon)
- **Schwangerschaft** (vermehrter Ausfluss infolge einer Zunahme der Durchblutung der Scheide ohne Krankheitswert).
- Gut- oder bösartige **Geschwülste** der Scheide und der Gebärmutter.

### Wie ist die Behandlung bei Ausfluss?

Ausfluss wird je nach Ursache behandelt. Tritt **z.B. in der Schwangerschaft** oder beim Tragen einer "Spirale" vermehrter Ausfluss ohne krankheitsbezogene Ursache auf, ist **keine Therapie** nötig.

Es gibt bestimmte Zustandsformen des Muttermundes, bei denen **besonders viele Schleim bildende Drüsen** vorhanden sind. Dies ist im Grunde keine Erkrankung, kann die betroffenen Frauen aber sehr stark beeinträchtigen. Mittels **Laserverschörfung** (Vaporisation) kann eine Besserung erreicht werden.

Im Falle einer genitalen **Infektion müssen** vor Beginn einer Behandlung immer der auslösende Keim / die auslösenden **Keime gefunden werden**. Dies geschieht, wie oben beschrieben. In einigen Fällen kann die Diagnose erst mithilfe eines Bluttests gestellt werden. Anhand der mikrobiologischen Ergebnisse können dann **gezielt Antibiotika** (Medikamente zur Bekämpfung von Bakterien und Einzellern - zum Teil auch in Kombination), **Virostatika** (Medikamente zur Bekämpfung von Viren) oder **Antimykotika** (Medikamente zur Bekämpfung von Pilzen) eingesetzt werden. In **unproblematischen Infektionsfällen** reicht oft eine **Lokaltherapie** mit unterstützenden Mitteln, die das saure Scheidenmilieu (Säuregehalt der Scheide) und die Normalflora der Milchsäurebakterien fördern.

Bei spezifischen, also durch bestimmte Keime ausgelösten Entzündungen müssen Antibiotika eingenommen werden. In fortgeschrittenen Infektionsstadien, die bereits Gebärmutter und/oder Eierstöcke mitbetreffen, muss eine Antibiotikainfusion direkt in die Vene erfolgen. Bei wiederkehrenden Infektionen sollte eine Partneruntersuchung und, falls angezeigt, eine Partnerbehandlung durchgeführt werden, damit es nicht zur gegenseitigen Neuankolonisierung kommt.

In einfachen Fällen reichen

- Lokale Maßnahmen: Scheidenzäpfchen, -tabletten oder Cremes

Liegt eine **Geschwulst** vor, muss diese meist durch eine **Operation** beseitigt werden. War der Grund des vermehrten Ausflusses eine **Allergie**, muss der **Stoff**, der sie verursacht hat, **gemieden** werden. War ein **Fremdkörper** die Ursache, muss dieser **entfernt** werden.

### Was können Sie selbst tun?

In Apotheken kann man rezeptfrei **balance activ Vaginal-Gel** (enthält Milchsäure, um den natürlichen pH-Wert der Vagina sofort wiederherzustellen, und Glykogen, um das gesunde Wachstum der normalen Bakterien zu unterstützen) kaufen. Balance activ Vaginal-Gel soll die normale Besiedlung der Scheide mit Bakterien wieder herstellen und so die krankhaften Keime beseitigen. Damit können häufig gute Erfolge erzielt werden. Zusätzlich sollte man zur täglichen Intimpflege die Anifer Waschlotion (zeichnet sich durch den niedrigen pH-Wert von 4,5 aus) verwenden.

## **TEEBAUM-ÖL - DAS GRÜNE GOLD AUSTRALIENS**

Teebaumöl (auch „Teatree-Öl“ oder „Melaleuca-Öl“) wurde bereits vor 4000 Jahren von den australischen Ureinwohnern als Allerwelts-Heilmittel gegen Entzündungen, Erkältungen, Wunden und alle möglichen Beschwerden eingesetzt.

Die Bezeichnung „Teebaum“ geht auf den englischen Seefahrer James Cook zurück. Als er im 18. Jahrhundert mit seiner Besatzung an der australischen Ostküste landete, ließ er aus den Blättern eines ihm unbekanntes Baumes mangels Alternative einen „Tee-Ersatz“ brauen. Und siehe da: er entdeckte damit durch Zufall ein würzig-aromatisches und äußerst bekömmliches Getränk.

Doch erst 1925 haben Reihenuntersuchungen ergeben, daß die Teebaum-Essenz eine 13-fach stärkere antiseptische Wirkung hat als das damals gebräuchliche Phenol. Diese außergewöhnlichen Eigenschaften des Teebaumöls sind in den letzten Jahren verstärkt wiederentdeckt worden.

Der Teebaum (*Melaleuca alternifolia*) ist nicht mit den Teestrauch verwandt, von dem der schwarze oder grüne Tee stammt. Er ist in sumpfigen Regionen von Australien und Malaysia beheimatet und gehört zur Familie der Myrthengewächse. Alle Myrthengewächse haben eine antiseptische Wirkung, der Teebaum ist jedoch die einzige Pflanze seiner Gattung, die gegen alle drei krankheitsübertragenden Mikroorganismen wirkt, **also gegen Bakterien, Pilze und Viren.**

Das Teebaumöl hat einen kampferartigen, würzigen Duft. Wie bei allen ätherischen Ölen spielt auch hier die Qualität eine entscheidende Rolle, dies umso mehr, als Teebaumöl (im Gegensatz zu anderen ätherischen Ölen) unverdünnt verwendet werden kann!

**Teebaumöl sollte generell sehr sparsam und vorsichtig angewandt werden!**

**Hier einige Anwendungsbeispiele:**

### **Vaginale Infektionen: Scheidenspülungen gegen Bakterien, Pilze und Viren:**

4 Tropfen in einem Liter warmen Wasser verteilen und die Scheide gründlich ausspülen anschließend ein Tampon in der Mischung tränken und über Nacht einführen.

Großdesinfektion: 2ml Teebaumöl ins Putzwasser geben.

Raumdesinfektion bei Grippe oder in Krankenzimmern:

Einige Tropfen Teebaumöl über eine Aromalampe oder einen Aromastein verdunsten lassen.

Fuß- oder Wannenbäder: 10 - 20 Tropfen Teebaumöl ins warme Wasser geben.

Unverdünnte Anwendung von Teebaumöl: Öl immer nur punktuell (mit Wattestäbchen) auftragen und die umliegende Haut mit einer Schutzcreme abdecken. Wirkt besonders gut bei Insektenstichen und Pickeln!

Macht die Haut zart: 10 Tropfen Teebaumöl mit 250ml Körperöl vermischen und nach Bad oder Dusche einmassieren.

Wirksam gegen Fußpilz:

Befallene Stellen 1 bis 2 Wochen morgens und abends mit reinem Teebaumöl betupfen