

# Erste Hilfe bei genitaler Trockenheit

## Abklärung

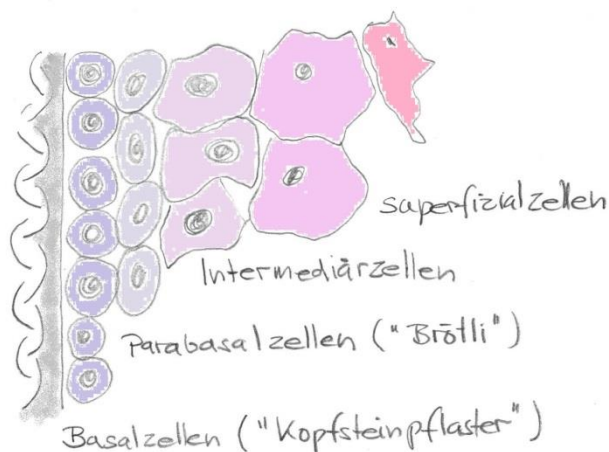
Eine Untersuchung bei der Frauenärztin (-arzt) lohnt sich, da es auch Ekzeme und Besiedlungen im Genitalbereich gibt, die zu Trockenheit und Juckreiz führen können.

Genitale Trockenheit ist eine häufige Beschwerde einige Jahre nach Ende der letzten Menstruation, also in Mitteleuropa so im Alter ab 55 bis 60 Jahren.

Die Trockenheit, oft auch Berührungsempfindlichkeit, manchmal Schmerzhaftigkeit beim Minnen (bei der Sexualität), haben mit einem Feiner-Werden der Samthaut zu tun (Vaginalepithel).

Die Samthaut ist mehrschichtig mit zwei Zellschichten in der Kindheit, fünf Schichten zwischen Pubertät und Menopause und einer bis vier Zellschichten nach der Menopause. Die fünf Zellschichten werden in Basal-, Parabasal-, Intermediär- und zwei Superficialzellschichten unterteilt.

Beginnt die Samthaut trocken zu werden und zu schmerzen, sind meist nur noch ein bis zwei Zellschichten vorhanden. Dann lohnt es sich, die Samthöhle (Scheide) zu pflegen.



## Aufbauen der Samthaut

Es gibt verschiedene synthetische Mittel zu kaufen, meistens auf hormoneller Grundlage (Östrogene, selten Nebennierenhormon DHEA). Diese wirken rasch und gut, haben jedoch Nebenwirkungen (Schleimhautaufbau der Gebärmutter, Blutungen, Erhöhung des Östrogenspiegels im Blut, Anregung von Zellveränderungen des Muttermundes).

## Pflanzliche Mittel (Dioscorea comp. Ovula)

Die Wirkung tritt innert drei bis sechs Monaten auf. Es benötigt also etwas Geduld zu Beginn. Sind dann drei bis vier Zellschichten erreicht, verschwinden Trockenheit und Schmerzen. Dies kann mit wenig Aufwand so beibehalten werden.

Beginnen Sie mit einem abendlichen kleinen Scheidenzäpfchen (1g). Die Ovula können zu Beginn etwas ausfliessen. Verwenden Sie sicherheitshalber einen Slip mit Einlage über Nacht. Dies ist meist nach zwei bis drei Wochen nicht mehr notwendig. Bleiben Sie bei den 1g-Ovula bis nichts mehr ausfliesst. Dies können 20 Tage sein, aber auch deutlich mehr.

Die Dauer der Anwendung richtet sich nach Ihrem Körper: sobald nichts mehr ausfliesst, sind meist drei oder mehr Zellschichten erreicht.

Dann beginnen Sie mit zwei grossen Vaginalovula pro Woche (3g). Sollten die grossen Ovula ausfliessen, legen Sie nochmals eine Kur mit kleinen Ovula abendlich ein. Sie können so exakt nach den Bedürfnissen Ihres Körpers gehen.

Nach einer gewissen Zeit, meist zwischen drei und sechs Monaten, kann mit ein bis zwei grossen Vaginalovula à 3g pro Woche ein beschwerdefreier Zustand erhalten werden. Sobald Sie mit der Pflege stoppen, wird die Samthaut wieder trocken und schmerzhaft. Dies hat mit dem Alter zu tun.

