

# SCHEIDENPILZ

## Entstehung, Therapie, Vorbeugung und weitere Infos

### IN KÜRZE

- » Als Scheidenpilz bezeichnet man eine Pilzinfektion und Entzündung im Genitalbereich.
- » Symptome sind u. a. starkes Jucken und Brennen in der Scheide oder Vulva und weisslich-gelblicher Ausfluss.
- » Scheidenpilze können effektiv mit Anti-Pilz-Medikamenten bekämpft werden.
- » Der Scheidenpilz entsteht, wenn die Scheidenflora aus dem Gleichgewicht gerät, z. B. durch Medikamente, ein geschwächtes Immunsystem, Hormonschwankungen oder Stress.
- » Drei Viertel aller Frauen sind mindestens einmal davon betroffen.
- » Aggressive und übermässige Intimhygiene fördert den Scheidenpilz ebenso wie enganliegende Kleidung und synthetische Unterwäsche.
- » Vorbeugen lässt sich Scheidenpilz mit der richtigen Intimpflege, die für eine gesunde Scheidenflora sorgt.

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>In Kürze</b> .....	<b>1</b>
<b>Was ist ein Scheidenpilz?</b> .....	<b>3</b>
<b>Entstehung</b> .....	<b>3</b>
<b>Symptome</b> .....	<b>4</b>
<b>Diagnose</b> .....	<b>4</b>
<b>Therapie</b> .....	<b>5</b>
<b>Vorbeugung</b> .....	<b>6</b>
Richtige Intimpflege .....	6
Milchsäure Bakterien .....	6
Unterwäsche und Monatsblutung .....	7
<b>Jahreszeiten</b> .....	<b>7</b>
<b>Scheidenpilz und Schwangerschaft</b> .....	<b>7</b>
<b>Weitere Informationen</b> .....	<b>8</b>
Webseiten .....	8
Produkte .....	8
Apotheke zur Eiche .....	8

*Autoren:* Flurina Dobler, dipl. Apothekerin ETH, Manuela Flückiger, Pharmaassistentin & Maurizio Gaffuri

© 2016. Alle Texte und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt.  
Der Nachdruck auch auszugsweise ist verboten.

## WAS IST EIN SCHEIDENPILZ?

Ein Scheidenpilz ist eine Pilzkrankung im Genitalbereich der Frau, die an eine Entzündung der Scheidenschleimhaut und der Vulva (Venus hügel, Schamlippen, Klitoris) gekoppelt ist. Mehr als drei Viertel der Frauen, so schätzt man, haben in ihrem Leben mindestens einmal eine Scheidenpilz-Erkrankung, für die meist der Hefepilz *Candida albicans* verantwortlich ist.

## ENTSTEHUNG

In der Scheide besteht eine Scheidenflora aus Pilzen und anderen Mikroorganismen (z. B. Milchsäure-Bakterien). Im Normalfall ist die Flora ausgeglichen und die Scheidenpilzreger verursachen keine Probleme, da das saure Scheidenmilieu (pH-Wert von unter 4,5) eine Vermehrung verhindert. Wenn sich das Scheidenmilieu verändert, können sich die Erreger jedoch vermehren und zu einer Scheidenpilz-Infektion führen. Die Pilzreger können beim Ausbrechen der Erkrankung also schon länger in der Scheide gewesen sein. Die Erkrankung ist oft nicht an ein spezifisches Ereignis gekoppelt, bei welchem man sich mit dem Scheidenpilz «angesteckt» hat. Die Pilzreger kommen im Übrigen meist auch aus dem eigenen Darmtrakt.

Die Scheide kann durch verschiedene Faktoren anfälliger auf Pilzinfektionen sein. Dazu gehören u. a.:

- » ein geschwächtes Immunsystem (z. B. wegen Infekten oder Erkrankungen)
- » Hormonschwankungen (z. B. verursacht durch Wechseljahre, ev. Antibabypille, etc.)
- » Stoffwechselstörungen (z. B. Diabetes mellitus)
- » Medikamente wie Antibiotika, Kortison-Präparate oder Zytostatika



*Kann man sich auf der Toilette mit Scheidenpilz infizieren? Das ist so gut wie unmöglich, da die Pilze dort nicht überlebensfähig sind.*

- » aggressive oder übermässige Körperhygiene (inkl. Intimsprays oder Scheiden-Spülungen)
- » enganliegende Kleidung und synthetische Unterwäsche, speziell im Winter
- » sehr zuckerreiche Ernährung
- » psychische Belastungen wie Stress

## **SYMPTOME**

Typische Symptome bei Scheidenpilz-Infektionen sind starkes Jucken, schmerzhaftes Brennen in der Scheide oder Vulva und weisslich-geblicher, cremiger bis klumpiger Ausfluss aus der Scheide (Fluor vaginalis). Hinzu können Schwellungen und Rötungen an Scheide und Vulva kommen, häufig mit Hautausschlägen, Bläschen oder Pusteln im äusseren Genitalbereich. Haut und Schleimhaut sind oft rissig und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr und beim Wasserlassen sind ebenfalls möglich. Die Symptome können einzeln, zusammen oder auch gar nicht auftreten.

## **DIAGNOSE**

Wer zum ersten Mal das Gefühl hat, einen Scheidenpilz zu haben, sollte sich von einem Gynäkologen untersuchen lassen. Mittels Abstrich der Scheidenschleimhaut kann der Arzt die Infektion definitiv feststellen. Die Probe wird dafür unter dem Mikroskop untersucht oder in ein Labor geschickt. Häufig lässt sich aber auch schon aufgrund der Veränderungen der Schleimhaut auf einen Scheidenpilz schliessen.

Frauen und Mädchen, die schon mehrmals einen Scheidenpilz gehabt haben, sind sich oft klar darüber, was sie haben. Meist ist dann die Selbstdiagnose zutreffend und es kann schnell mit der Selbstbehandlung mit Anti-Pilzmitteln begonnen werden.

## THERAPIE

Die einfachste Art eine Scheidenpilz zu bekämpfen ist mit Anti-Pilz-Medikamenten (Anti-Mykotika). Diese hemmen das Pilzwachstum und töten ihn ab. Anti-Mykotika sind in verschiedenen Formen erhältlich: Als Scheidenzäpfchen, Vaginal-Tabletten oder Cremes. Klassische Wirkstoffe sind Imidazole (z.B. Clotrimazol, Miconazol, Flucanazol, Fenticonazol), Nystatin oder Providon-Jod. Die Behandlung dauert zwischen einem und sechs Tage, abhängig von Dosierung und Ausprägung der Infektion.

In der Schweiz gibt es zwei Kategorien von Medikamenten: Rezeptpflichtige und solche, die sie ohne Rezept erhalten und z. B. auch im zur Eiche Online-Shop kaufen können. Die rezeptfreien enthalten meist den Wirkstoff Clotrimazol, welcher – stark vereinfacht erklärt – den Aufbau der Zellmembran des Pilzes angreift und so den Pilz abtötet. Im zur Eiche Online-Shop sind folgende Produkte erhältlich:

- » *Gyno-Canesten Vaginalcreme* (Wirkstoff: Clotrimazol)
- » *Gyno-Canesten Vaginaltabletten* (Wirkstoff: Clotrimazol)
- » *Gyno-Canesten Kombipack* (Kombination aus Tablette und Creme, Wirkstoff: Clotrimazol)
- » *Fungotox-200 Vaginaltabletten* (Wirkstoff: Clotrimazol)

Die Tabletten wirken normalerweise innerlich besser als die Creme, da die Wirkstoffdosierung höher ist. Für die äusserliche Anwendung und die Verwendung tagsüber empfiehlt sich die Creme, da sie einfacher einsetzbar ist. Bei einer trockenen Scheide oder nur geringem Aufluss ist es besser innerlich die Creme zu verwenden.

Zusätzlich zu den Medikamenten empfehlen wir Bettwäsche und Kleidungsstücke mit einem spezifischen Waschmittel zu waschen (z. B. *Canesten Hygiene Wäschespüler*). Dieses sorgt dafür, dass die Pilzerreger beim Waschen getötet werden und das Risiko für eine erneute Infektion verringert werden kann.

Von Hausmitteln, wie z. B. ein joghurtgetränkter Tampon in die Scheide einzuführen, raten wir ab. Die Wirkung solcher Mittel wurde bisher wenig erforscht oder bereits zum Teil als gesundheitsschädigend befunden. Anti-Pilz-Medikamente sind zudem sehr effektiv.

## VORBEUGUNG

Eine gesunde Scheidenflora sorgt im Normalfall dafür, dass sich keine Pilzinfektionen mit negativen Auswirkungen ergeben. Entsprechend ist es sinnvoll dafür zu sorgen, dass die Scheidenflora im Gleichgewicht bleibt. Dafür helfen die folgenden Tipps.

### Richtige Intimpflege

Aggressive und übermäßige Intimpflege greift die Scheidenflora an. Zu viel Intimpflege kann den Scheidenpilz also eher fördern als verhindern. Im Normalfall reicht es, die Scheide einmal pro Tag mit Wasser zu reinigen. Wem dies zu wenig ist, kann die Intimpflege mit einem Waschprodukt ergänzen, das sehr mild und auch gynäkologisch und dermatologisch getestet ist. Wir empfehlen folgende Produkte:

- » *Gynofit Waschlotion*
- » *Lactacyd Plus+ Sensitive*
- » *Lactacyd Intimwaschlotion*

### Milchsäure Bakterien

In der Scheidenflora kommen sehr viele Milchsäure-Bakterien (Laktobazillen) vor, die für das saure Milieu (pH-Wert 4,5) sorgen und damit als Barriere gegen Krankheitserreger wirken. Die richtige Intimhygiene sorgt dafür, dass der pH-Wert unter 4,5 bleibt. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass es hilfreich sein kann, wenn die Scheidenflora mit zusätzlichen Milchsäure-Bakterien unterstützt wird. Wir haben daher immer *Gynophilus Scheidenkapseln* (enthalten Milchsäure-Bakterien) oder *Multi-Gyn FloraPlus Gel* (unterstützt Milchsäure-Bakterien) an Lager.

## Unterwäsche und Monatsblutung

Während der Periode bzw. durch gewisse Tampons und Binden, die während der Periode benutzt werden, kann das Risiko für Pilzinfektionen grösser werden, weil sich u. a. die Feuchtigkeit in der Scheide erhöht. Atmungsaktive Binden und Tampons mit passender Grösse und Stärke genügend oft gewechselt helfen, die Scheide und Scheidenschleimhaut gesund zu halten. Häufig gewechselte und atmungsaktive Unterwäsche sorgen ebenfalls dafür, dass ein gesundes, nicht zu feuchtes Milieu in der Scheide vorhanden ist.

### **Eiche-Tipp**

Beim Toilettenbesuch sollte die Reinigung von der Scheidenöffnung in Richtung After erfolgen, also von vorne nach hinten.

## JAHRESZEITEN

Das Auftreten von Scheidenpilz ist häufig an die Jahreszeiten gekoppelt. Im Sommer und Winter sind mehr Frauen von Scheidenpilz betroffen als im Herbst und Frühling.

Im Sommer ist einer der Gründe, dass im Schwimmbad der Chlorgehalt des Wassers das Scheidemilieu angreift. Daher ist es Sommer äusserst wichtig, ein gesundes Scheidemilieu zu haben. Sich im Schwimmbad mit einem Scheidenpilz direkt anzustecken, ist jedoch kaum möglich.

Im Winter sorgt oft die Kleidung dafür, dass ein zu feuchtes Scheidemilieu entsteht und das Risiko für Scheidenpilz erhöht wird.

## SCHEIDENPILZ UND SCHWANGERSCHAFT

Wir empfehlen bei Schwangerschaft und möglicher Scheidenpilz-Erkrankung Rücksprache mit Arzt oder Apotheker zu halten.

## WEITERE INFORMATIONEN



### Webseiten

Unter [www.eiche.ch/gesundheitstipps/scheidenpilz](http://www.eiche.ch/gesundheitstipps/scheidenpilz) finden Sie ausgewählte Links zum Thema Scheidenpilz.



### Produkte

Sämtliche im Text erwähnten Produkte finden Sie in der Apotheke zur Eiche oder unter [www.eiche.ch/scheidenpilz](http://www.eiche.ch/scheidenpilz).

### Apotheke zur Eiche

Die Apotheke zur Eiche ist eine unabhängige Apotheke im Herzen Herisaus. Es freut uns, wenn wir einen Beitrag zu Ihrer Gesundheit leisten dürfen. Für Fragen stehen wir telefonisch oder per Mail gerne zur Verfügung.

Apotheke zur Eiche AG  
Platz 10  
CH-9100 Herisau

Telefon: +41 (0)71 353 5075  
Email: [apotheker@eiche.ch](mailto:apotheker@eiche.ch)  
 [facebook.com/eiche.ch](https://facebook.com/eiche.ch)