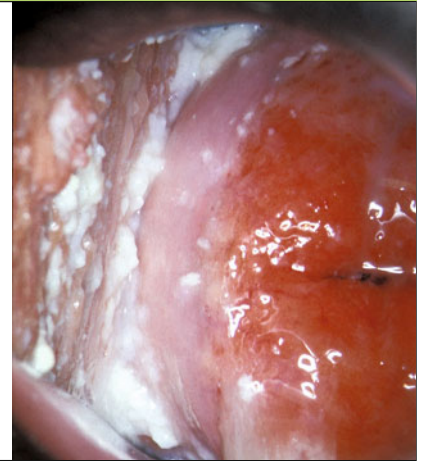


SPRECHSTUNDE NATURHEILKUNDE

Serie

Fluor vaginalis

Unspezifischer Fluor vaginalis und milde, nicht rezidivierende Vaginosen sind Indikationen für eine Behandlung mit Naturheilverfahren. Begleitend können Naturheilverfahren auch bei einer pathogenen rezidivierenden Besiedlung eingesetzt werden.



© ism/spl agenufr focus

Hydro-Thermo-Therapie

- Sitzbäder (Salhumin Sitzbad N) können mit 30–35 °C ein- bis zweimal tgl. durchgeführt werden.
- Zugesezte Kamille wirkt kühlend und juckreizlindernd (Kamillosan Konzentrat Lösung 15 ml/l Wasser bei einem Halb- bad). Cave: Allergische Reaktionen!
- Bei rezidivierenden Infekten sind Vaginalduschen, welche in der Apotheke erhältlich sind (Multi Gyn. Vag. Duschen) mit Leitungswasser oder Zusätzen (Multi Gyn. Vag. Brausetbl.) einfach anwendbar.

Übertriebene Waschhandlungen verschlimmern die Symptome.

Bei Stress (Prüfungen bei Studentinnen, berufliche Belastungen, Überforderung im Haushalt, Beziehungsprobleme etc.) unterstützt Bewegungstherapie die körperliche Aktivierung und erleichtert die Fluorbehandlung.

Ernährungstherapie

Im Rahmen der Ernährungstherapie steht zunächst die mikrobiologische Therapie („Darmsanierung“) im Vordergrund, da eine pathogene Darmbesiedlung Vaginalinfektionen verursachen kann. Eine Darmmykose muss stets mitbehandelt werden, da sich sonst die Vaginalmykose nicht dauerhaft heilen lässt (z.B. Mutaflor).

Eine mediterrane Diät mit regelmäßigen Fischmahlzeiten sowie die Verwendung von hochwertigen Ölen ver-

mindern aufgrund des Gehalts an Omega-3-Fettsäuren entzündliche Reaktionen. Begrenzung tierischer Lebensmittel reduziert die Zufuhr von Arachidonsäure, die Ausgangspunkt für proinflammatorisch wirkende Eicosanoide ist.

Phytotherapie

Phytotherapeutisch hat sich die tägliche Trinkmenge von drei bis vier Tassen Lapacho-Tee, der nachweislich fungizid wirkt, bewährt.

Für die lokale Behandlung hat die Taubnessel beim unspezifischen Fluor albus eine positive Monografie der Kommission E erhalten. Bei verstärktem Ausfluss ohne weitere Krankheits-

symptome ist oft nur das Scheidenmilieu leicht gestört. Hier helfen Vaginalzäpfchen mit Milchsäurebakterien oder mit Majoranzusatz, die die natürliche Vaginalflora wieder herstellen (Symbio Vag. Vaginalzäpfchen; Majorana/Melissa Vag. Tbl.), oder mit Rosenöl getränkte Tampons.

Ordnungstherapie

Im Rahmen der Ordnungstherapie sind bei häufigen Infekten folgende Aspekte mit der Patientin zu besprechen:

- 1 Das Tragen von Slipeinlagen, möglichst ohne Kunststoffolie und Duftstoffe, ist angezeigt.
- 2 Unterwäsche aus Baumwolle muss durch zehnmütiges Kochen desinfiziert werden.
- 3 Durch häufiges Rasieren, Intim-Piercing und das Tragen von String-Tangas können sich die Symptome verstärken.
- 4 Bei der Pflege der Haut gilt: „Waschen, Trocknen, Cremem“. Wir empfehlen Melkfett mit Zusatz Ringelblumensalbe. Auch Rosenöl kann aufgrund seiner Allergenarmut für den äußeren Intimbereich verwendet werden.
- 5 Als Schutz vor Vaginalinfekten und bei Schwangeren haben sich vor Sauna- oder Schwimmbadbesuchen auch el-len® Probiotic Tampons® oder das Bade- und Schutztampon Symbiofem Protect bewährt.

■ Dr. med. Beatrice Nobis, Aachen

Man nehme ...

Rezept für Tee- und Sitzbadmischung

| | |
|-------------------------|--------|
| Weißer Taubnesselblüten | 20,0 g |
| Frauenmantelkraut | 60,0 g |
| Schafgarbenkraut | 40,0 g |
| Zinnkraut | 40,0 g |

2 EL der Teemischung mit 1000 ml kochendem Wasser überbrühen und 15 min. ziehen lassen, durch ein Teesieb gießen. Mehrmals tgl. eine Tasse trinken oder als Sitzbad anwenden. Ein paar Tropfen von reinem, ätherischen Teebaumöl dem Sitzbad zugegeben verstärkt die Wirkung.