



„Wenn´s juckt und brennt ...“

Eine Selbsthilfebroschüre
für Frauen mit Vaginalinfektionen

Impressum

Herausgeber:

Frauengesundheitszentrum Göttingen e.V.

Groner Straße 32/33

37073 Göttingen

www.fgz-goettingen.de

Satz und Gestaltung:

PW DESIGN

Hannah-Vogt-Str. 1

37085 Göttingen

www.pwdesign.de

Alle Rechte vorbehalten

© 2011 Frauengesundheitszentrum Göttingen e.V.

5. überarbeitete Auflage 2011



*Frauengesundheitszentrum
Göttingen e.V.*

pw | design
Print- und Webdesign. Studio Göttingen

Inhaltsverzeichnis

I. Einleitung	4
II. „Der physiologische Idealzustand“ der Vagina	8
III. Wie kommt es zu einer Vaginalinfektion?	12
IV. Die verschiedenartigen Vaginalinfektionen und deren Behandlungsweisen	16
A. Pilzinfektion der Vagina (Vaginalmykosen)	16
B. Chronische Pilzinfektionen der Schleimhäute (Mykosen)	26
C. Trichomonadeninfektion	31
D. Bakterielle Vaginose (Aminkolpitis)	33
E. Chlamydien	34
F. Herpes Genitalis	35
G. Feigwarzen (Condylomata).....	37
V. Zusammenfassung der Erkrankungen und ihrer Symptome	40
VI. Maßnahmen, die einer Vaginalinfektion vorbeugen	42
VII. Psychosomatische Aspekte	48
VIII. Erfahrungsberichte	52
IX. Zu guter Letzt	72
X. Danksagung	73
XI. Anhang	76
A. Adressen der Frauengesundheitszentren	76
B. Das Frauengesundheitszentrum Göttingen e.V.	78
C. Literaturhinweise	80



Anmerkung

Lange haben wir überlegt, welche Anredeform wir für unsere Leserinnen wählen. Schließlich haben wir uns für die persönlichere Du/Wir Form entschieden. Wir wünschen uns, dass Frauen, die lieber mit „Sie“ angesprochen werden wollen, trotzdem diese Broschüre für sich verwenden.



Einleitung

I. Einleitung

„Ich habe Pilze, ich habe Bakterien. Was kann ich dagegen tun? Gibt es noch etwas anderes als Chemie?“

Mit diesen Worten und Problemen kommen Frauen immer wieder in die Beratung des Frauengesundheitszentrums. In den Gesprächen stellten wir fest, dass vielen Frauen wichtige Grundinformationen fehlen. Aus diesem Anlass haben wir diese Broschüre erstellt. Dabei gehen wir auf immer wiederkehrende Fragen ein:

- ➔ Wie sieht das gesunde Milieu in unserer Vagina aus?
- ➔ Wie kommt es zu Vaginalinfektionen?
- ➔ Welche verschiedenartigen Behandlungsmethoden gibt es?

Bei zunehmendem Leidensdruck durch wiederholt auftretende Infektionen fragen Frauen nach mehr als einer rein medikamentösen Behandlung. Mit einer ganzheitlichen Herangehensweise stoßen wir auf unterschiedliche Zusammenhänge: Probleme mit dem Partner oder der Partnerin, seelische Faktoren, aber auch unsere Kultur, die so oft und in allen Bereichen des Lebens (Beruf, Beziehung, Kindererziehung, Hobby, Gesundheit, Schönheit, ...) von Leistung und Anforderung geprägt ist, verursacht Stress, der leicht zur Überforderung werden kann. Mit einem (manchmal permanenten) „nicht - funktionieren“ kann der Körper dann unsere ganze Aufmerksamkeit fordern, indem er anzeigt: „Da juckt es – kümmere dich darum!“

Diese Broschüre soll eine Hilfe für das „Kümmern“ sein.

In unserer Beratungspraxis umfasst das Kümmern verschiedene Ebenen: Im ersten Schritt ist es wichtig, die gynäkologische Praxis aufzusuchen um eine genaue Diagnose zu haben. Meistens sind schulmedizinische Behandlungsformen notwendig. Über die gängigsten Methoden informieren wir in dieser Broschüre.

Im Zweiten Schritt gehen wir auf die Suche nach naturheilkundlichen Methoden, die die Heilung befördern können. Dazu findest Du eine Übersicht von Möglichkeiten in diesem Heft. Wichtig ist, nicht auf „eigene Faust“ zu behandeln, sondern immer mit einer erfahrenen Naturheilkundlerin vor

Ort das genaue Procedere und die für den persönlichen Fall sinnvolle Wirkstoffkonzentration abzusprechen!

Bei länger anhaltenden oder chronischen Infektionen kann es last but not least sinnvoll sein, Beratungsgespräche in einem FGZ vor Ort wahr zu nehmen um psychosomatischen Ursachen, dem tieferliegenden „Sinn“ der Erkrankung oder „der Botschaft des Körpers“ auf die Spur zu kommen. Wir möchten also im dritten Schritt dazu anregen, über die rein medizinische Sicht hinaus auf das körperliche Symptom „Vaginalinfektion“ zu blicken.

An dieser Stelle danken wir den Frauen, die beispielhaft ihre Erfahrungen zu ihrer Kranken- und Leidensgeschichte aufgeschrieben und uns zur Veröffentlichung zur Verfügung gestellt haben!



Herausgeber:

Frauengesundheitszentrum Göttingen e.V.
Groner Straße 32/33

37073 Göttingen

T: 0551 484530 | fgz@fgz-goettingen.de | www.fgz-goettingen.de