

**MÜHSAM.** Pilzinfektionen können die Lebensqualität ziemlich beeinflussen. Neue Erkenntnisse zeigen: Eine Darmsanierung hilft auch bei diesem nervigen Problem.

# WEG MIT DEM PILZ!

Nicht gefährlich, aber sehr unangenehm: eine Pilzinfektion der Scheide. **DREI VON VIER FRAUEN** haben damit schon Bekanntschaft gemacht. Wir fragten eine Expertin nach neuen Erkenntnissen in Sachen Entstehung & Behandlung.

Es juckt im Schritt, der Ausfluss ist weiß-bröckelig, die Vagina gerötet – eindeutige Diagnose: Scheidenpilz. Fast jede Frau kennt diese Symptome, viele leiden regelmäßig darunter. So ein Pilz ist zwar nicht nachhaltig schädlich, doch er ist unangenehm und man fühlt sich unsauber. Die gute Nachricht: Man kann ihn loswerden. Wie das geht, haben wir Gynäkologin Eva Lehner-Rothe gefragt. Plus: die besten Produkte zur Vorbeugung.

## URSACHE

**MIESKLIMA.** Schuld am Pilz ist der falsche pH-Wert in der Scheide. Der ist an sich leicht sauer. Kippt er ins Basische, können Pilzsporen, die ein natürlicher Bestandteil der Vaginalflora sind, überhandnehmen. Dr. Lehner-Rothe betont: „So



**EXPERTIN.** Gynäkologin Dr. Eva Lehner-Rothe aus Wien weiß, was gegen Pilz hilft. [evaroth-gyn.at](http://evaroth-gyn.at)

eine Infektion ist unangenehm, jedoch an sich nicht gefährlich. Man muss aber sichergehen, dass es ein Pilz ist und keine bakterielle Vaginose. Im Zweifelsfall sollte man das immer vom Arzt abklären lassen.“ Der Unterschied: Ein Pilz ist weiß-bröckelig und riecht eher neutral. Bei einer bakteriellen Infektion wird der Ausfluss gelblich-grünlich und riecht unangenehm fischig. Achtung: Eine Vaginose kann bis zur Unfruchtbarkeit führen, deshalb unbedingt behandeln!

Die Ursache für das Kippen des Vaginalklimas liegt im Darm, denn in der Scheide lebt dasselbe Mikrobiom wie im Verdauungstrakt. Ist dort die Bakterienflora durch falsche Ernährung oder Stress durcheinander, ist die Pilzinfektion vorprogrammiert. Diese relativ

neue Erkenntnis hat sich aber noch nicht so recht durchgesetzt, deshalb bringt man den Pilz damit meist gar nicht in Zusammenhang. Eine weitere Ursache sind hormonelle Schwankungen in den Tagen vor der Regel.

## BEHANDLUNG

**SANIEREN.** Behandeln kann man lokal oder systemisch. Lokal helfen Scheidenspülungen, die den Pilz auswaschen, Zäpfchen mit Milchsäurebakterien, Cremes und sogenannte Antimykotika, die zwar die Pilzsporen töten, aber die guten Bakterien überleben lassen. Alle diese Arzneimittel müssen vom Arzt verschrieben werden. Wichtig ist auch eine Behandlung des Partners, sonst kann es zum Ping-Pong-Effekt kommen. Achtung: „Antibiotika sind kontraproduktiv!“, betont Lehner-Rothe. „Sie töten nur die Bakterien, wirken aber nicht gegen den Pilz. Meist wird dadurch alles eher schlimmer.“

Will man das Problem nachhaltig loswerden, führt der Weg über die Ernährung. „Man hat festgestellt, dass eine Darmsanierung sich auch auf den Pilz direkt auswirkt“, weiß die Expertin. „Reduzieren Sie Zucker und verzichten Sie auf verarbeitete

Produkte. Essen Sie Ballaststoffe.“ Eine Darmkur, z. B. mit Florea-Kapseln (in der Apotheke), stellt das richtige Mikroklima wieder her.

## VORBEUGEN

**SCHÜTZEN.** Sind Sie anfällig, können Sie das Vaginalmilieu auch vorbeugend positiv beeinflussen. Spezielle Waschlotionen mit Milchsäure helfen, den pH-Wert stabil zu halten. Ist die Scheide zu trocken, gibt es Cremes. Ein wichtiger Ansatzpunkt, der allerdings noch sehr wenig bekannt ist, sind Tampons und Binden. Denn diese werden mit Chemikalien saugfähiger gemacht. Die Substanzen schwächen aber das Mikroklima und gehen in den Organismus über. Setzen Sie deshalb, wenn Sie empfindlich sind, unbedingt auf Bio-Produkte aus Baumwolle. Eine tolle Alternative ist die Menstruationskappe (siehe Kasten). Sie ist aus medizinischem Silikon, gibt keine Schadstoffe an die Schleimhäute ab, trocknet nicht aus und spart, da man sie mehrere Jahre verwenden kann, auch noch viel Geld. **PIA KRUCKENHAUSER** ■

## DAS HILFT

**VORBEUGEN.** Bio-Tampons (1) oder Binden sind ohne Chemikalien. Biofachhandel oder [erdbeerwoche-shop.com](http://erdbeerwoche-shop.com), € 4,30. Sensitiv-Waschlotion von Nivea mit Milchsäurebakterien (2), € 3,99. Intimpflegeschau Lactamousse (3) für natürliches pH-Milieu. Apotheke, € 8,40. Vagisan Feuchtcreme (4) stützt den pH-Wert. Apotheke, € 8,35. Die Menstruationskappe (5) ist frei von Chemikalien und trocknet nicht aus. [erdbeerwoche-shop.com](http://erdbeerwoche-shop.com), € 29,90.



FOTOS: CORBIS

# SHAPE-LINE FEIERT 20 JAHRE stylen, formen und entspannt trainieren

... feiern Sie mit uns und gönnen Sie sich 20 Behandlungen zum Knaller-Preis von nur € 200,-



**ES BEGANN VOR 20 JAHREN...** Shape-Line: eine Marke, die erstmals Lifestyle, Fitness und Bodykosmetik vereint.

**FÜR IMMER SCHLANK** Anhand von Studien wird kontinuierlich weiterentwickelt: Der revolutionäre LIPO-Laser stürmte den Markt in kurzer Zeit. Er schmilzt Fettzellen punktgenau. MentalShapen wurde zum tiefenentspannenden body 'n soul training... In Zusammenarbeit mit einem Forschungsteam wurde 2015 der LIPO-Freezer für lokales Schlank frieren entwickelt. 2016 sind umfangreiche Studien zu einer neuartigen Weltraumnahrung geplant. [www.shapeline.at](http://www.shapeline.at)

## FIGURSTYLING PUNKTGENAU

Fotos, Stories & tausende Fans belegen die wirkungsvolle Art der Körperformung. Die einzigartige Kombi aus typgerechten Körperbehandlungen und body 'n soul training ermöglicht punktgenaues Abnehmen & Stylen an den gewünschten Zonen.



**KURZE ZEIT € 400,- SPAREN**

Shape-Line schenkt Ihnen jetzt € 400,-. Gönnen Sie sich 20faches Figurstyling zum absoluten Knaller-Preis! Online anmelden:

[www.shapeline.at/monatsangebot](http://www.shapeline.at/monatsangebot)



Shape-Line Studios 30 x in Ö  
GRATIS-HOTLINE: 0800/206 009  
[www.shapeline.at](http://www.shapeline.at)

**20 zig fache POWER € 200,-** ~~€ 600,-~~

**KNALLER Card**

4 x LIPO-Laser Bauch od. Po  
8 x body 'n soul training  
4 x Hyros Licht-Therapie  
2 x Enzym Warmwickel  
2 x Huminat Salzwickel ~~€ 600,-~~