

## Ausfluss – Was ist normal?

Die Scheide ist ein sehr empfindliches Organ. Die Selbstreinigungskräfte können durch verschiedene Einflüsse leicht gestört sein. Dies führt dann häufig zu Ausfluss.

In der Scheide befinden sich immer auch Bakterien der Haut und Bakterien aus dem Darmbereich.

Diese Bakterien verursachen meist keine Beschwerden. Die normalerweise vorhandenen Milchsäurebakterien unterstützen die natürlichen Abwehrkräfte der Scheide. Erst wenn zu wenig Milchsäurebakterien und im Verhältnis dazu zu viele andere Bakterien vorhanden sind, kommt es zu Beschwerden.

Die Menge, Farbe und Zusammensetzung des Ausflusses ist auch abhängig von der aktuellen hormonellen Situation der Frau. Etwas Ausfluss hat jede Frau. Das ist normal.

Ausfluss wird von jeder Frau ganz unterschiedlich empfunden.

## Beschwerden - Was ist typisch?

- weißgräulicher Ausfluss
- fischiger Geruch
- Nässegefühl
- Brennen in der Scheide

## Was begünstigt das Entstehen von Ausfluss?

- Sexualkontakte ohne Kondom
- allgemeine Abwehrschwäche
- Tragen von Slipeinlagen
- orale Sexpraktiken, Lecken
- Besuch von Sauna, Schwimmbad, Whirlpool
- Antibiotikabehandlung

- Tragen von engen Hosen und / oder Unterwäsche aus Kunstfaser
- gemeinsame Benutzung von Sexspielzeug ohne ausreichende Reinigung
- Nach Blutungen (z.B. am Ende der Regel, Kontaktblutungen nach Sex, Blutungen nach Schwangerschaftsabbruch) ist die Scheide besonders empfindlich gegenüber krankmachenden Bakterien.

Für das Auftreten von Ausfluss sind meistens mehrere Gründe verantwortlich.

**Wichtig:**  
**Ausschluss sexuell übertragbarer Erkrankungen wie z.B. Tripper, Trichomonaden, Chlamydien durch ärztliche Abstrichuntersuchung**

## Behandlung - Was ist zu tun?

Die Behandlung hängt vom Ausmaß der Störung ab. Um die krankmachenden Bakterien zu bekämpfen, gibt es Scheidenzäpfchen oder Tabletten, die nach Anweisung in die Scheide eingeführt oder geschluckt werden müssen. Alternativ gibt es auch Pumpsprays für die Scheide in der Apotheke. Außerdem werden Mittel zur Wiederherstellung der natürlichen Selbstreinigungskräfte der Scheide empfohlen (z.B. Milchsäurezäpfchen).

## Achtung !

**Das Risiko, dass Beschwerden erneut auftreten, ist sehr hoch (80%)!**

Für Frauen, die häufig unter Ausfluss leiden, besteht die Möglichkeit einer

## Impfung.

Drei Dosen Impfstoff werden in den Armmuskel im Abstand von 2 Wochen gespritzt. Der Impfstoff ist rezeptpflichtig und muss in der Apotheke gekauft werden.

Eine Impfung garantiert allerdings keinen 100% Schutz.

## Was kann passieren, wenn ich nichts mache?

Bei unbehandelter Scheidenstörung erhöht sich das Risiko für schwere Entzündungen, insbesondere während der Schwangerschaft, nach der Geburt, sowie vor und nach gynäkologischen Operationen.

Eine Ausbreitung der Entzündung auf die inneren Geschlechtsorgane (Eierstock, Gebärmutter) wird begünstigt.

Gefährliche krankmachende Keime wie Chlamydien, Gonokokken, Trichomonaden finden günstige Bedingungen vor und können dann zu ernstesten (gefährlichen) Erkrankungen führen.

## Tipps zur Intimpflege

Am besten ist die Reinigung des Intimbereiches mit lauwarmem Wasser ohne Seifen- und Parfümzusätze. Wenn Seife benutzt wird, sollte die Seife ph-neutral (siehe Etikett auf der Seife) sein.

## Vorsicht !

**Häufiges Waschen mindert die Selbstreinigungskräfte der Scheide und führt zum Austrocknen der Haut. Bei trockener, empfindlicher Haut wird die Pflege mit einfacher Fettcreme empfohlen.**

## Scheidenspülung

Scheidenspülungen zerstören die natürlichen Abwehrkräfte in der Scheide und können eine Keimverschleppung in die Gebärmutter oder Eileiter begünstigen und dadurch Entzündungen auslösen.

Gegen eine gelegentlich, vorsichtige Scheidenspülung mit lauwarmem Wasser ohne Zusätze ist nichts einzuwenden. Nach einer Scheidenspülung sollte jedoch immer eine Stärkung der "Scheidenabwehr" mit Milchsäure oder Milchsäurebakterien durchgeführt werden (z.B. Naturjoghurt oder Milchsäurebakterien als Scheidenzäpfchen aus der Apotheke).

## Menstruation

Während der Menstruation ist auf das regelmäßige Wechseln der Tampons zu achten, um einen Blutstau zu vermeiden, in dem sich leicht Bakterien vermehren können. Die Bakterien verursachen einen unangenehmen Geruch. In Extremfällen können so auch schwere Entzündungen ausgelöst werden. Die Benutzung von Scheidenschwämmchen fördert das Wachstum und die Vermehrung von Bakterien in der Scheide und ist nicht zu empfehlen.

## Slipelinagen

Die tägliche Benutzung von Slipelinagen sollte möglichst vermieden werden, weil sie ein Bakterienwachstum begünstigt. Bei gelegentlicher Benutzung von Slipelinagen immer auf Slipelinagen ohne Plastikfolie achten und häufig wechseln.

## Reinigung nach dem Stuhlgang

Den After nach Stuhlgang immer mit Toilettenpapier oder einem feuchten Tuch so reinigen, dass keine Kotreste in die Scheide gelangen, d.h. von vorne Richtung Pofalte wischen.

## Was mache ich, wenn das Kondom gerissen ist?

- Scheide mit Papiertuch austupfen, um möglichst viel Sperma aus der Scheide zu entfernen.
- Äußerlich Sperma mit warmem Wasser abbrausen.
- Blase entleeren, evtl. ein Glas Wasser trinken, um den Harndrang auszulösen, damit Spermareste ausgespült werden.
- Anschließend kann einmalig ein Pumpspray zur Desinfektion der Scheide benutzt werden (in der Apotheke frei verkäuflich).
- Ärztliche Beratung zum Ausschluss einer Erkrankung oder eines Schwangerschaftsrisikos.

### Sprechzeiten

Montag	12.00 bis 16.00 Uhr
Dienstag	8.00 bis 12.00 Uhr
Mittwoch	14.00 bis 18.00 Uhr
Donnerstag	12.00 bis 16.00 Uhr

**CASA blanca**  
Centrum für AIDS und Sexuell übertragbare  
Krankheiten in Altona  
Max – Brauer – Allee 152  
22765 Hamburg  
Tel: +49 (40) 428 11-2194  
Fax: +49 (40) 428 11-1644  
E-Mail: [Casablanca@bsg.hamburg.de](mailto:Casablanca@bsg.hamburg.de)  
[www.hamburg.de/casablanca](http://www.hamburg.de/casablanca)

Deutsch  
Stand 2008

**CASA** blanca  
Centrum für AIDS und  
Sexuell übertragbare  
Krankheiten in Altona



# Scheidenausfluss

**GESUNDHEIT !**