



Tipps zur Unterstützung der Vaginalflora

Warum eigentlich?

Natürlicherweise wird die Vaginalhaut von einer Gemeinschaft verschiedenen Mikroorganismen wie Bakterien und Pilze besiedelt. Meist dominieren Laktobazillen (Milchsäurebakterien), die durch die Bildung von Milchsäure einen sauren vaginalen pH-Wert erzeugen. Eine hohe Anzahl an Milchsäurebakterien als auch ein stabiles saures Milieu bieten einen Schutz vor der Vermehrung unerwünschter Keime. Zusammensetzung, Diversität (Vielfalt der vorliegenden Bakterien-Arten) und Stabilität der Vaginalflora sind individuell verschieden. Gerät das Vaginalmilieu aus dem Gleichgewicht steigt das Risiko für Infektionen wie bakterielle Vaginose, Scheidenpilz oder Harnwegsinfekten.

Wann ist es sinnvoll?

Das Gleichgewicht wird von Faktoren wie hormonellen Veränderungen, Medikamenteneinnahme (z.B. Antibiotika), Grunderkrankungen, Ernährung, Stress, Sexualpraktiken und Intimhygiene beeinflusst.

Unterstütze das saure Milieu und die Vaginalflora zum Beispiel:

- Bei oder nach der Therapie einer bakteriellen Vaginose
- Während oder nach Anwendung von Antibiotika oder vaginalen Antiseptika
- Bei der Neigung zu wiederkehrenden Vaginal- oder Harnwegsinfektionen
- Bei einem erhöhten vaginalen pH in Schwangerschaft, Stillzeit oder den Wechseljahren
- Bei einem geschwächten Immunsystem
- Nach fälschlicher intensiver Intimhygiene z.B. regelmäßige Vaginalspülungen

Östrogen ist wichtig für die Laktobazillen-dominierte Vaginalflora und hormonelle Änderungen haben Einfluss.

Die BV ist eine Dysbiose, d.h. potenziell krankmachende Keime haben sich vermehrt und die Laktobazillen verdrängt.

Intensive Intimhygiene und Vaginalspülungen stören das gesunde Gleichgewicht der Vaginalflora!

Wie kann die Unterstützung erfolgen?

Für die Aufrechterhaltung und Regeneration des sauren Milieus werden primär ansäuernde Präparate meist mit Milchsäure z.B. die KadeFlora Milchsäurekur empfohlen. Ist die Vaginalflora nachhaltig verändert und nicht mehr genügend körpereigene Laktobazillen vorhanden (z.B. nach einer Antibiotika-Therapie, Anwendung vaginaler Antiseptika oder bei wiederkehrenden vaginalen Infektionen), ist die Anwendung von Präparaten mit Milchsäurebakterien sinnvoll.

Unmittelbare Regeneration des sauren Milieus

Vorteil der Ansäuerung ist die schnelle (umgehende) Wiederherstellung des natürlichen sauren Milieus. So erhalten die körpereigenen Laktobazillen einen Wachstumsvorteil und deren Anzahl steigt, während sich die potenziell krankmachenden Bakterien im sauren Milieu schlechter vermehren. Die von Laktobazillen-dominierte Vaginalflora wird regeneriert und das saure Milieu stabilisiert.

- (einmalige) Ansäuerung über 5 bis 7 Tage (z.B. 7-Tage-Kur mit der KadeFlora Milchsäurekur) bei erhöhtem pH in Schwangerschaft, Stillzeit, nach bakterieller Vaginose, während Antibiotika-Einnahme oder einem geschwächten Immunsystem
- regelmäßige Ansäuerung über 2-3 Tage nach der Menstruation oder monatlich zur Aufrechterhaltung der Balance bei der Neigung zu bakterieller Vaginose oder Harnwegsinfektionen (z.B. Blasenentzündung)

Milchsäurebakterien – oral oder vaginal?

Präparate mit lebenden Mikroorganismen, sogenannte Probiotika, zur Unterstützung der Vaginalflora enthalten meist Vagina-typische Milchsäurebakterien. Nach der Zuführung besiedeln sie die Vaginalhaut, regenerieren durch Milchsäurebildung den pH-Wert und stellen das natürliche Gleichgewicht wieder her. So schaffen auch die von außen zugeführten Laktobazillen ein Wachstumsoptimum für die körpereigenen Milchsäurebakterien. Die individuell typische Laktobazillen-Flora der Frau wird wieder hergestellt. Oft sind die von außen zugeführten Laktobazillen-Arten nach der Regeneration der gesunden individuellen Flora nicht mehr nachweisbar.

Ob vaginal oder oral ist abhängig von der individuell bevorzugten Anwendungsart. Beide Anwendungswege führen zur nachweislichen Besiedlung der Vaginalhaut und Stabilisierung der Vaginalflora. Nach oraler Aufnahme gelangen die Milchsäurebakterien vom Darm über den Hydrolipidfilm der Haut des Damms (Abschnitt zwischen After und Scheideneingang) und des äußeren Intimbereiches in die Vagina. Das Darmmikrobiom ist ein natürliches Reservoir für Laktobazillen und andere Mikroorganismen. Daher ist es nicht verwunderlich, dass auch unsere Ernährung die Vaginalflora beeinflusst.

Auch sind Faktoren wie Anwendungsdauer, Dosierung, Zahl und Art der enthaltenen Laktobazillen, sowie zusätzliche Inhaltsstoffe entscheidend. Hier kann eine Beratung in der Apotheke vor Ort oder in der ärztlichen Praxis unterstützen.

Hättest Du es gewusst?

Unterstützung der Vaginalflora bereits während einer Antibiotika-Einnahme sinnvoll

Für die Therapie bakterieller Infektionen sind Antibiotika ein wichtiger und effektiver Baustein. Jedoch beeinflussen Antibiotika auch die natürliche „schützende“ Mikrobiota. Da ist es sinnvoll die gesunde Vaginalflora zu unterstützen, besonders falls eine Neigung zu vaginalen Infektionen nach Antibiotika-Therapie besteht. Unabhängig von der Art des oralen Antibiotikums können ansäuernde Präparate bereits während der Antibiotika-Einnahme das Vaginalmilieu stabilisieren. Bei einer längeren oralen Therapie (z.B. über 4 Tage und länger) empfiehlt sich der Beginn der ansäuernden Kur ab Mitte der Antibiotikagabe. Bei oraler, kurzer Anwendung (1-3 Tage) kann nach Therapieende mit der Ansäuerung begonnen werden. Und was ist mit Laktobazillen-Präparaten? Diese besser nach Abschluss der Behandlung anwenden. Nur wenn die Laktobazillen-Arten im Präparat unempfindlich gegenüber dem Antibiotikum sind, ist die Anwendung sinnvoll. Erst dann können sich diese in ausreichender Anzahl ansiedeln und die Vaginalflora regenerieren.