

Ines Ehmer
Michael Herbert
Probleme im Intimbereich

Dr. med. Ines Ehmer
Prof. Dr. med. Michael Herbert

Probleme im Intimbereich
... damit müssen Sie nicht leben

Ärztlicher Ratgeber

bei Beschwerden, Erkrankungen und Schmerzen
der äußeren weiblichen Geschlechtsorgane und der Scheide

Ursachen, Diagnosen, schulmedizinische und alternative Therapien,
Selbsthilfemöglichkeiten und Vorbeugung

Mit Selbsttest!

4., komplett überarbeitete und erweiterte Auflage



W. Zuckschwerdt Verlag
München

Vorbemerkung

Dieses Buch beschreibt den zum Zeitpunkt der Drucklegung aktuellen Wissensstand zum Thema Beschwerden und Schmerzen im Intimbereich. Es ist als allgemeine Informationsquelle gedacht, nicht als Ersatz für den medizinischen Rat und die Behandlung durch Ihren Arzt. Ihr Arzt entscheidet gemeinsam mit Ihnen, welche Diagnose- und Therapiemaßnahmen für Sie individuell am besten geeignet sind! Die Autoren und der Verlag sind daher nicht verantwortlich für Fehler oder Konsequenzen, die sich aus der Anwendung der beschriebenen Maßnahmen ergeben.

Wenn von Ihrem Arzt oder Therapeuten die Rede ist, ist selbstverständlich auch Ihre Ärztin oder Therapeutin gemeint. Namen und Umstände aller beschriebenen Patientinnenberichte wurden verändert.

Titelbild: digitalstock (mod.)

Grafiken: S. 13, 18, 113, 114, 126, 127, 140 © LOGO-Grafik Cornelia Menichelli, München und W. Zuckschwerdt Verlag GmbH, Germering

Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht immer kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warenamen handelt.

Alle Rechte, insbesondere das Recht zur Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

© 2016 by W. Zuckschwerdt Verlag GmbH, Industriestraße 1, D-82110 Germering/München
(www.zuckschwerdtverlag.de)

ISBN 978-3-86371-188-7

Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

zu dieser neuen, komplett überarbeiteten 4. Auflage des Buches „Probleme im Intimbereich“ von Dr. Ines Ehmer und Prof. Dr. Michael Herbert darf ich das Vorwort schreiben. Es ist eine Ehre für mich! Denn dieses Buch mit all dem darin enthaltenen Wissen kann tatsächlich einen schmerzvollen Leidensweg beenden und ein Leben verändern.

Fast jede Frau hat während ihres Lebens mindestens einmal kleinere oder auch größere Probleme im Intimbereich. Es handelt sich also um ein häufiges Problem und dennoch ist es ein Tabuthema – in allen Gesellschaftsschichten, in Fachkreisen, ja sogar bei langjährig Betroffenen, egal welchen Alters.

Mit diesem Buch ist es den beiden Autoren, Dr. Ines Ehmer und Prof. Dr. Michael Herbert gelungen, einen komplizierten und mit viel Unkenntnis und Scham überladenen Sachverhalt in klaren Worten für jede und jeden verständlich zu beschreiben. Wir alle, Patientinnen, Angehörige und ärztlich tätige Kollegen und Kolleginnen können den beiden Autoren nur dankbar sein dafür.

Interstitielle Zystitis und Vulvodynie sind wenig erforschte und wenig beachtete Krankheitsbilder, die auf körperlichen Ursachen beruhen und nicht mit „psychischer Überlagerung“ abgewiegelt werden dürfen.

Der Leidensweg der Einzelnen ist fast immer lang, extrem schmerzhaft und belastend und oftmals trostlos. Umso mehr bietet dieses Manual die Chance, sich fundiertes Wissen anzueignen, Erfahrungen mit anderen Betroffenen auszutauschen und wieder hoffnungsvoll in die Zukunft zu blicken. Es gibt Therapiekonzepte, es gibt Hilfe, es gibt Auswege, es gibt Selbsterfahrungsgruppen. Hier werden Patientinnen ernst genommen und mit Respekt und Verständnis behandelt und unterstützt. In diesem Buch finden Sie ein hervorragend recherchiertes Nachschlagewerk, ein Fachbuch, das für alle verständlich geschrieben ist, Rat und Tipps, Hinweise und Adressen.

Dafür gebührt Dr. Ehmer und Prof. Dr. Herbert großer Dank!

Dr. med. Gabriele Berroth

Inhalt

	Einleitung	1
Teil 1	Die V-Region: Normale Abläufe und häufige Erkrankungen	
Kapitel 1	Beschwerden im V-Bereich	8
	Fallbeispiele	8
	Welcher Arzt ist für den V-Bereich zuständig?	11
Kapitel 2	Anatomie und Funktionen der V-Region	12
	Vulva	12
	Besonderheiten und Funktionen der Anteile der Vulva	14
	Scheide, lateinisch Vagina	17
	Gebärmutterhals, lateinisch Zervix uteri	18
Kapitel 3	„Normale“ Verhältnisse im V-Bereich	21
	Welches sind die „normalen“ Bakterien der Scheide?	21
	Welche Einflüsse sind schädlich?	22
	Andere äußere Einflüsse	23
	Was ist „normaler“ Ausfluss?	24
	„V-Verhältnisse“ in Schwangerschaft und Wochenbett	25
	„V-Verhältnisse“ in und nach den Wechseljahren	26
	Hygiene: Was ist sinnvoll?	29
Kapitel 4	Die Untersuchung beim Frauenarzt: Was erwartet Sie?	32
	Termin	32
	Gespräch mit dem Frauenarzt	32
	Gynäkologische Untersuchung	33
	Routine-Tests	33
	Weitere Test- und Untersuchungsmethoden	35
	Überleitung: Erkrankungen und Infektionen im V-Bereich	38

Kapitel 5	Hefepilzinfektionen: Fakten statt Mythen.....	39
	Symptome	39
	Häufige, immer wiederkehrende Hefepilzinfektionen	41
	Primär chronische Hefepilzkrankungen	41
	Sekundär chronische Hefepilzkrankungen	42
	Hefepilze und Diät	49
	Vorbeugung durch Impfung?	50
	Hefepilze im Darm?	50
Kapitel 6	Bakterielle Vaginose: Die „große Unbekannte“	52
	Symptome	52
	Ursachen	53
	Diagnose	54
	Therapie	55
Kapitel 7	Sexuell übertragbare Krankheiten: Die (Un-)Heimlichen	56
	Chlamydien	56
	Gonorrhö	57
	Safer Sex	58
Kapitel 8	Trichomonaden: „Geißeln“ im V-Bereich	59
	Symptome	59
	Erreger	59
	Übertragungsweg	60
	Diagnose	60
	Therapie	61
Kapitel 9	Genitalherpes – Der lebenslängliche Begleiter.....	62
	Erreger und Infektionsmechanismus	62
	Übertragungswege	63
	Symptome	64
	Diagnose	65
	Therapie	65
	Gürtelrose im V-Bereich	66
Kapitel 10	HPV: Ein Virus mit vielen Gesichtern	68
	Erreger und Übertragungswege	68
	Warzen im V-Bereich durch HPV	69
	HPV und Gebärmutterhals (Zervix)	70

Kapitel 11	Oft übersehen: Wenig bekannte Ursachen für V-Beschwerden	73
	Atrophische Vaginitis/atrophische Vulvovaginitis	73
	Streptokokken-Vaginitis	74
	Mobiluncus vaginalis	74
	Desquamative entzündliche Vaginitis (DEV)	75
Kapitel 12	Hauterkrankungen im V-Bereich	77
	Dermatitis	77
	Sperma-Allergie	80
	Dermatosen	82
	Lichen sklerosus (LS)	82
	Lichen planus (LP)	84
	Psoriasis (Schuppenflechte)	85
	Weitere Hautveränderungen im V-Bereich	87
	Überleitung zu Teil 2	89
	Selbsttest: Haben Sie Vulvodynie?	90

Teil 2 Chronische Schmerzen der Vulva oder das „Syndrom der brennenden Vulva“

Kapitel 1	Vulvodynie: Eine mysteriöse Erkrankung	94
	Sie sind nicht allein!	94
	Die Krankheit ist nicht „in Ihrem Kopf“, sie ist Realität!	95
	Vulvodynie – ein neu entdecktes „altes“ Leiden	97
	Kurzer Überblick: Die Fakten zu Vulvodynie	98
Kapitel 2	Allgemeines zu den Schmerzkrankheiten der Vulva	100
	Was ist Vulvodynie?	100
	Wer ist betroffen?	101
	Was sind die Symptome?	101
	Welche anderen Erkrankungen müssen ausgeschlossen werden?	102
	Theorie der Schmerzentstehung im Vulvabereich	106
	Allgemeines Schmerzempfinden bei Vulvodynie	106
	Nervenversorgung der Vulva	107
	Arten von Nervenschmerz	108

Kapitel 3	Provozierte Vestibulodynie	112
	Symptome	112
	Diagnose	112
	Ursache(n)	114
	Provozierte Vestibulodynie und Urethral-Syndrom.	116
	Therapiemaßnahmen	116
	Lokale Therapie für PVD	117
	Medikamente zum Einnehmen	118
	Chirurgische Therapie bei provozierter Vestibulodynie	123
Kapitel 4	Generalisierte Vulvodynie.	125
	Schädigung des Pudendusnervs/Pudendusneuralgie	126
	Anatomie	126
	Ursache(n) für eine Pudendusneuralgie	128
	Symptome der Pudendusneuralgie	128
	Diagnose	129
	Therapiemöglichkeiten	130
Kapitel 5	Übersicht über beide Vulvodynieformen	136
	Welchen Verlauf kann die Vulvodynie nehmen?	137
	Vulvodynie und andere Erkrankungen	137
	Diagnose Vulvodynie – und was nun?	138
Kapitel 6	Vulvodynie und Beckenbodenmuskulatur.	139
	Was versteht man unter Beckenbodenmuskulatur und wie funktioniert sie?	140
	Wie bekommen Sie die Fehlfunktion des Beckenbodens in den Griff?	143
Kapitel 7	Vulvodynie und Hormone	149
	Zyklus	149
	Verhütung	150
	Schwangerschaft	152
	Wechseljahre	153
Kapitel 8	Vulvodynie und Sexualität	155
	Wie kann Vulvodynie Ihre Beziehung beeinflussen?	155
	Wodurch entsteht der Schmerz beim Sex?	156
	Wie kann man den Schmerzen beim Sex vorbeugen?	156
	Was ist nach dem Sex sinnvoll?	158
	Trauen Sie sich!	159

Kapitel 9	Weitere unterstützende Therapieverfahren	160
	Biofeedbacktraining	160
	Physikalische Therapie	160
	Osteopathische Behandlung bei Schmerzen im Becken	161
	Akupunktur	162
	Schulmedizinische und alternative Therapien bei Vulvodynie	162
	Stressreduzierung	163
	Therapieziel	165
Kapitel 10	Selbsthilfetipps	167
	Kleidung und Wäsche	167
	Hygiene	167
	Geschlechtsverkehr	168
	Training/Fitnessübungen	168
	Umgang mit der Krankheit	168
	Umgang mit sich selbst	169
	Umgang mit Mitmenschen	169
	Ein „schlechter“ Tag – Umgang mit depressiven Gefühlen	170
	Ablenkung von den Schmerzen	171
	Wohltuendes für Körper und Seele	171
Kapitel 11	Andere mögliche Begleiterkrankungen	173
	Interstitielle Zystitis	174
	Endometriose	175
	Reizdarmsyndrom	176
	Fibromyalgie	176
	Chronisches Müdigkeitssyndrom (CMS)	178
	Ausblick	180
Teil 3	Anhang	
	Kontakte und weitere Infos	182
	Stichwortverzeichnis	183

Einleitung

Dieses Manual ist ein Handbuch für Frauen, in dem Sie sich informieren können

- zum Aufbau und zur Funktionsweise der Intimregion,
- zu den wichtigsten Erkrankungen mit Diagnose und Therapie und
- zu Selbsthilfemöglichkeiten.

Sie können das Manual von vorne bis hinten durchlesen oder es als Nachschlagewerk zu einzelnen Themen gezielt in Anspruch nehmen, wenn zum Beispiel bereits eine Diagnose vorliegt. Sie können aber auch nachlesen, welche Ursachen für bestimmte Symptome verantwortlich sein können. Sie finden eine Auflistung der wichtigsten Symptome ab Seite 3. Daneben sind die jeweiligen Seiten vermerkt, auf denen Erkrankungen mit diesem Symptom beschrieben werden. Der erste Teil des Buches behandelt die normale Funktionsweise und die wichtigsten Störungen und Erkrankungen im Intimbereich; im zweiten Teil des Buches werden die Erkrankungen beschrieben, bei denen Schmerzen in dieser Körperregion im Vordergrund stehen. Zum besseren Verständnis empfiehlt es sich, auf jeden Fall zunächst die Kapitel über Anatomie und normale Funktion des Intimbereichs durchzulesen.

In diesem Ratgeber werden Sie immer wieder die Abkürzung „V“ finden, zum Beispiel „V-Manual“ oder „V-Bereich“. Wofür steht „V“? Es gibt darauf mehrere Antworten. „V“ ist schon seit alten Zeiten das Symbol für Weiblichkeit. Aus gesundheitlicher und medizinischer Sicht sind damit ganz wesentliche weibliche Körperteile gemeint, die alle mit „V“ beginnen: Vagina, Vulva und Vestibulum – Begriffe, von denen Ihnen vermutlich nur einer, nämlich die als Vagina bezeichnete Scheide, bekannt ist. Die beiden anderen Begriffe bezeichnen die Bereiche der äußerlich sichtbaren weiblichen Geschlechtsorgane.

Mindestens so wenig bekannt wie die Namen sind die genauen Funktionen dieser Bereiche. Kaum eine Frau weiß wirklich Bescheid über das, was „da unten“ normalerweise geschieht oder darüber, welche vielfältigen Störungen vorhanden sein können. Hinter längst nicht allen Beschwerden wie Jucken, Rötungen oder Ausfluss beispielsweise steckt eine Pilzinfektion! Fast jede Frau leidet im Laufe ihres Lebens mehr oder weniger häufig an derartigen unangenehmen Symptomen im Intimbereich. Umso wichtiger ist es, diesen zentralen Bereich des weiblichen Körpers kennenzulernen. Noch weitaus belastendere Störungen sind Schmerzen im V-Bereich, die das gesamte

Leben – oder zumindest Bereiche wie die Sexualität – massiv beeinträchtigen können und die nicht selten unerkannt oder unzureichend behandelt bleiben. Diese – meist brennenden – Schmerzen werden als Vulvodynie bezeichnet. Machen Sie den Selbsttest ab Seite 90: Sind Sie von Vulvodynie betroffen?

Lesen Sie,

- was dahinter steckt,
- welche diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten es gibt und
- was Sie selbst tun können.

Der V-Bereich ist auch in unserer aufgeklärten Zeit noch immer ein Tabu und viele Frauen fühlen sich mit ihren Symptomen allein gelassen. Denkt man an die Beschwerden oder Schmerzen in diesem Körperbereich, ist das oft mit negativen Empfindungen verbunden, und etliche Begriffe, die auch mit „V“ beginnen, können damit in Zusammenhang gebracht werden wie zum Beispiel

- Verborgenheit: „Darüber“ wird nicht gesprochen,
- Vermeidung: Vieles, was den V-Bereich betrifft, wird umgangen,
- Verlust: Manche Frauen verlieren aufgrund der Beschwerden oder Schmerzen einen Teil ihres Selbstwertgefühls.

Manchmal reichen die Folgen von V-Problemen bis hin zu:

- Vereinsamung: Rückzug aus immer mehr sozialen Bereichen,
- Verzicht: zum Beispiel auf Sexualität, oder
- Verzweiflung: Gefühle der Ausweglosigkeit, vor allem bei Schmerzen.

Das muss nicht sein!

In diesem Handbuch erfahren Sie, wie Sie stattdessen zum Beispiel durch

- Vertrautheit mit Ihrem Körper und
- Vorbeugung weiterer Schädigungen eine
- Veränderung zum Positiven herbeiführen können, die Ihnen wieder zu mehr
- Vitalität und neuer Lebensqualität verhilft.

Lernen Sie Ihre speziell weiblichen Körperbereiche kennen und informieren Sie sich über die Ursachen und Therapiemöglichkeiten für Ihre Beschwerden und Schmerzen! Wissen ist Macht, in diesem Fall die Macht, gesund zu werden und zu bleiben.

Symptome und mögliche Ursachen

Im Folgenden finden Sie eine Auflistung möglicher Symptome im V-Bereich mit Angabe von Erkrankungen, die das jeweilige Symptom verursachen können.

Ausfluss

- Bakterielle Vaginose ab Seite 52
- Chlamydien ab Seite 56
- Desquamative entzündliche Vaginitis Seite 75
- Gonorrhö Seite 57
- Hefepilzinfektion ab Seite 39
- Mobiluncus vaginalis ab Seite 74
- Streptokokken-Vaginitis Seite 74
- Trichomonaden ab Seite 59

Bläschen

- Gürtelrose ab Seite 66
- Herpes genitalis ab Seite 62
- Sperma-Allergie ab Seite 80

Blutungsstörungen

- Chlamydien ab Seite 56

Brennen

- Chlamydien ab Seite 56
- Hefepilzinfektion ab Seite 39
- Lichen planus ab Seite 84
- Lichen sklerosus ab Seite 82
- Vulvodynie ab Seite 94

Einrisse und/oder Hautabschürfungen

- Genitalfissuren Seite 106
- Lichen planus ab Seite 84
- Lichen sklerosus ab Seite 82

Geruchsveränderungen

Bakterielle Vaginose ab Seite 52

Geschlechtsverkehr: Beschwerden oder Schmerzen

Atrophische Vaginitis Seite 73

Desquamative entzündliche Vaginitis Seite 75

Kontaktdermatitis ab Seite 77

Lichen planus ab Seite 84

Lichen sklerosus ab Seite 82

Trichomonaden ab Seite 59

Vulvodynie ab Seite 94

Hautveränderungen

Herpes genitalis ab Seite 62

Lichen planus ab Seite 84

Lichen sklerosus ab Seite 82

Psoriasis ab Seite 85

Jucken

Hefepilzinfektion ab Seite 39

Herpes genitalis ab Seite 62

Humanes Papillomvirus ab Seite 68

Kontaktdermatitis ab Seite 77

Lichen planus ab Seite 84

Lichen sklerosus ab Seite 82

Sperma-Allergie ab Seite 80

Trichomonaden ab Seite 59

Vulvodynie ab Seite 94

Rötung

Desquamative entzündliche Vaginitis Seite 75

Hefepilzinfektion ab Seite 39

Herpes genitalis ab Seite 62

Humanes Papillomvirus ab Seite 68

Kontaktdermatitis ab Seite 77

Schmerzen im V-Bereich

Hefepilzinfektion ab Seite 39

Vulvodynie ab Seite 94

Schwellung

Bartholinische Zyste Seite 88

Trockenheit

Atrophische Vaginitis Seite 73

Unterbauchschmerzen

Chlamydien ab Seite 56

Vulvodynie ab Seite 94

Warzen

Humanes Papillomvirus ab Seite 68

Wasserwarzen Seite 88

Wasserlassen: Beschwerden oder Schmerzen

Chlamydien ab Seite 56

Herpes genitalis ab Seite 62

Trichomonaden ab Seite 59

Vulvodynie ab Seite 94

Teil 1
Die V-Region:
Normale Abläufe und häufige
Erkrankungen

Kapitel 1

Beschwerden im V-Bereich

Beschwerden im V-Bereich sind der häufigste Grund, weshalb Frauen ihren Gynäkologen aufsuchen. Meistens vermuten sie selbst eine Infektion. 75 % aller Frauen machen irgendwann in ihrem Leben eine Pilzinfektion durch, noch mehr Frauen leiden ein- oder mehrmals an sogenannter bakterieller Vaginose.

Tausende Tuben mit Anti-Pilz-Cremes oder Antibiotika werden aus diesen Gründen täglich in den Apotheken abgegeben, nicht immer berechtigt. Grundlage für eine solche Verordnung muss eine exakte Diagnose sein (siehe ab Seite 32).

Obwohl praktisch jede Frau irgendwann unter V-Beschwerden leidet, wird diesem Bereich nach wie vor erstaunlich wenig Beachtung geschenkt. 1969 erschien ein medizinisches Lehrbuch, geschrieben von zwei amerikanischen Wissenschaftlern, unter dem Titel „Gutartige Erkrankungen von Vulva und Vagina“, in dem erstmals wirklich grundlegende Aussagen zu diesem Körperbereich gemacht wurden.

Der sogenannte Intimbereich ist – wie der Name besagt – etwas, mit dem die Frau „intim“ ist oder sein sollte. Auch heute besteht aber nach wie vor eine Diskrepanz zwischen der – scheinbaren – Offenheit im Umgang mit Sexualität und dem Wissen um den Körper und seine Funktionen. Immer noch viel zu wenige Frauen wissen wirklich über „ihre“ V-Region Bescheid.

Fallbeispiele

Die folgenden vier Fallbeispiele beziehen sich auf V-Beschwerden, die häufig auftreten oder zumindest so bekannt sind, dass sie rasch erkannt, behandelt und oft geheilt werden können.

Kathrin, 21 Jahre

Kathrin wusste nicht, was plötzlich geschehen war. Bereits am Tag zuvor hatte sie ihre Scheide und den umgebenden Bereich als gereizt empfunden. Heute wurde sie von einem ständigen Juckreiz gequält, sie fühlte sich „geschwollen“ und in ihrem Slip bemerkte sie ungewöhnlichen, weißlich-krümeligen Ausfluss. Voller Angst, dass das