



Wichtige Hinweise

- Bitte führen Sie diese Maßnahmen nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin durch.
- Eibischwurzel, Leinsamen und die Tees erhalten Sie in der Apotheke. Verwenden Sie naturbelassenen Joghurt. Achtung: Bei Immunsuppression sind Joghurt und Schleimstoffauszüge nicht ratsam.
- Alle aufgeführten Fertigpräparate erhalten Sie in der Apotheke.

Bitte beachten Sie

Diese Beschreibung ersetzt nicht die praktische Anleitung durch das Pflegepersonal.



Kontakt

**Universitätsklinikum Freiburg
Klinik für Onkologische Rehabilitation
in der Klinik für Tumorbiologie**

Ärztlicher Direktor
Dr. med. Timm Dauelsberg

Breisacher Straße 117
79106 Freiburg im Breisgau

Telefon: 0761 / 270-71350
E-Mail: info@ukf-reha.de

www.ukf-reha.de

Stand bei Drucklegung
Herausgeber:

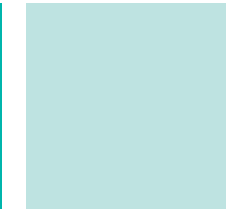
© Universitätsklinikum Freiburg | 2024

Redaktion: Klinik für Onkologische Rehabilitation - Pflegedienst

Bilder: © fotolia/DoraZett | © fotolia/nikolaydonetsk | © fotolia/Teodora_D |

© fotolia/ fotofabrika | © fotolia/New Africa © adobe.stock/AlenKadr

Gestaltung: Medienzentrum | Universitätsklinikum Freiburg



TROCKENE VAGINALSCHLEIMHAUT

**Klinik für Onkologische Rehabilitation
in der Klinik für Tumorbiologie**

PFLEGE

Trockene Vaginalschleimhaut

ist eine mögliche Begleiterscheinung

- einer Chemotherapie
- einer antihormonellen Therapie
- der Wechseljahre

Symptome sind Juckreiz, Brennen in der Vagina und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr.

Linderung mit Eibischwurzel- oder Leinsamenauszug

Eibischwurzel und Leinsamen enthalten viele Schleimstoffe, die sich pflegend und regenerierend auf die Schleimhaut auswirken.

Bereiten Sie einen Kaltauszug vor:

- zwei Teelöffel Leinsamen oder Eibischwurzel auf eine halbe Tasse Wasser
- eine Stunde stehen lassen, dabei gelegentlich umrühren
- Auszug abseihen (nur frisch verwenden)
- Bleiben Sie mindestens 15 Minuten liegen.

Danach werden 2 ml des Auszuges in eine Spritze aufgezogen und in die Scheide verabreicht. Nehmen Sie sich Zeit, machen Sie es sich auf dem Bett bequem, unterlegen Sie Ihr Becken bei Bedarf mit einem kleinen Kissen und richten Sie sich ein Tuch zum Aufsaugen der zurückfließenden Flüssigkeit.

Hilfe durch naturbelassenen Joghurt und Pflanzenöle

Naturbelassener Joghurt enthält Milchsäurebakterien, welche sich aufbauend auf die Schleimhaut auswirken.

Ziehen Sie zirka 2 ml Joghurt in einer Spritze auf und applizieren Sie den Joghurt in die Scheide wie bereits beschrieben oder tranken Sie einen Minitampon eine Stunde lang in Joghurt und führen Sie ihn dann in die Scheide ein. Nach zirka ein bis zwei Stunden entfernen.

Ebenso eignen sich Pflanzenöle zur Applikation zum Beispiel Olivenöl und einprozentiges Sanddornfruchtfleischöl. Als Fertigpräparat sind Vagiflor® Vaginalzäpfchen empfehlenswert.

Fertigpräparate zur Pflege der Vaginalschleimhaut

Zum Beispiel:
WALA® Majorana Vaginalgel, ein Präparat auf pflanzlicher Basis, PEKANA® delima® feminin Vaginalzäpfchen mit Granatapfelextrakt, L'arome Sanddornbalsam äußerer Intimbereich: PRIMAVERA Intimpflegeöl

Monatshygiene

Verwenden Sie bei trockener Vaginalschleimhaut möglichst keine Tamponen.

Buchtipps

Frauenheilmittelbuch: Naturheilkunde, medizinisches Wissen und Selbsthilfetipps für eine ganzheitliche Frauengesundheit, Heide Fischer, Nymphenburger Verlag.

Frauenheilpflanzen: Wirkungen, Hausmittel und praktische Selbsthilfetipps, Heide Fischer, Nymphenburger Verlag.

Alles über Heilpflanzen: Erkennen – anwenden – gesund bleiben, Ursel Bühring, Ulmer (Eugen) Verlag.

Durchblutungsförderung der Vaginalschleimhaut

Sitzbäder mit Schafgarben-, Ringelblumentee oder Frauentee Hausmischung

- Drei Esslöffel des Tees mit einem Liter heißem Wasser (zirka 70 Grad) übergießen,
- 10 Minuten ziehen lassen und danach abseihen.
- Gießen Sie den Tee dann in das vorbereitete Sitzbad.
- Mindestens 10 Minuten baden, danach warm halten.

Schmerzen beim Geschlechtsverkehr

Als Hilfe beim Geschlechtsverkehr oder bei starken Beschwerden können verschiedene Gleitgels dienen:

- Sie sollten wasserlöslich sein
- ohne Farb- und Geruchsstoffe
- ohne Alkohol
- kein Östrogen enthalten

zum Beispiel K. Y. Femilind® oder Gleitgelen®.

Sollten starke Schmerzen beim Geschlechtsverkehr auftreten, kann ein Gel mit lokal betäubendem Effekt hilfreich sein, zum Beispiel Lidocain® Gel.

