



Warum Genitalpflege nach der Menopause?

Durch die hormonelle Umstellung und die Verringerung der Östrogenproduktion im weiblichen Körper in den Wechseljahren, aber auch z.B. nach einer Chemo- und oder Hormontherapie verändert sich auch die Haut, insbesondere im Genitalbereich.

Die Schleimhaut der Scheide und die feine Haut des äußeren Genitalbereichs wird nicht mehr so gut durchblutet, sie wird mit der Zeit dünner, empfindlicher und verletzlicher.

Damit geht auch eine gewisse Polsterfunktion, die zur Feinabdichtung der Harnröhre wichtig ist, verloren.

Viele Frauen bemerken nach einiger Zeit unangenehme Erscheinungen wie Jucken, Brennen oder leichte Schmerzen im Bereich der Vulva und ev. auch der Scheide z.B. beim Geschlechtsverkehr.

Besonders lästig sind aber die Auswirkungen auf die Blase – es können ein verstärkter und häufigerer Harndrang auftreten, der auch zu einem unwillkürlichen Harnverlust führen kann.

Ebenso geht die Schutzbarrierefunktion am Eingang der Harnröhre verloren und Keime können viel leichter in die Blase gelangen und Harnwegsinfektionen auslösen.

Daher ist eine **TÄGLICHE Pflege** des Genitalbereichs mit neutralen und hormonfreien Salbenprodukten sinnvoll und hilfreich. Diese wird mit dem eigenen Finger sehr behutsam durchgeführt und dabei wird die Salbe im gesamten Bereich der großen und kleinen Schamlippen, am Harnröhreneingang (er liegt gleich unterhalb der Klitoris) und auch in die Scheide aufgetragen. Die Verwendung von Applikationsstäbchen, wie sie häufig beige packt sind, ist nicht so ideal, weil bei der empfindlichen Scheidenhaut leicht kleinste Verletzungen passieren können und die hygienische Reinigung der Applikatoren anspruchsvoll ist.

Günstig ist auch ein tageweiser Wechsel von fettenden Produkten mit Salben, die Milchsäure enthalten, da somit eine umfassende Pflege gewährleistet wird.

So kann die empfindliche Haut geschmeidig gehalten werden und lästige Beschwerden verschwinden wieder. **Siehe Liste der Produkte zur Scheidenpflege.** Idealerweise werden die Salben abends aufgetragen, weil dadurch tagsüber die Wäsche unbehelligt von Salbenresten bleibt.

Um die Atrophie (dünner werden, Zurückbildung) der Genitalhaut zu verhindern bzw. wieder rückgängig zu machen, kann auch die Verwendung von hormonhaltigen Salben oder Ovula sinnvoll sein – diese muss immer mit der Gynäkologin / dem Gynäkologen abgesprochen werden, denn diese Produkte müssen ärztlich rezeptiert werden.

Wenn die Genitalhaut kurz nach der Menopause noch in gutem Zustand ist, dann reicht häufig die Anwendung der hormonhaltigen Präparate 1 x pro Woche, **zusätzlich zur täglichen neutralen Salbenpflege.**

Falls die Genitalhaut schon dünner und empfindlich geworden ist, tritt bei der Anwendung von Milchsäureprodukten oder hormonhaltigen Salben oder Ovula oft heftiges Brennen auf, das für die Betroffenen sehr unangenehm ist und meist rasch zum Beenden dieser Therapie führt.

Daher ist es wichtig, die empfindsame Genitalhaut langsam „aufzubauen“ und durch tägliches Eincremen mit fetthaltigen Salben (z.B. vivatim oder Deumavan) für 2-4 Wochen eine gute Ausgangslage für die Verwendung von hormonhaltigen Produkten zu erreichen, die meist in einer Dosierung von 2-3 x pro Woche empfohlen werden. Dadurch kann eine Verbesserung des Genitalepithels erreicht werden, die rasch das Wohlbefinden verbessert.

Damit verringern sich bzw. verschwinden auch in vielen Fällen nach 2-4 Monaten die lästigen Symptome des häufigen und heftigen Harndrangs.

Wenn der Zustand der Genitalhaut wieder zufriedenstellend ist, kann die Dosis der hormonhaltigen Salben oder Ovula auf 1 x wöchentlich reduziert werden, diese sollte aber **dauerhaft beibehalten** werden.

Die Anwendung von Hormonen sind in diesem Fall völlig anders zu bewerten als bei einer „systemischen“ Therapie in Form von Tabletten oder Pflaster, da sie nur im Genitalbereich aufgetragen werden und auch nur dort wirken. Die Dosis ist für den Genitalbereich sehr hilfreich und doch so gering, dass keine Veränderung im Blutspiegel entsteht. Daher sind diesbezügliche Sorgen über Nebenwirkungen der Hormone nicht angebracht.

Einzig nach einer Brustkrebserkrankung muss vom behandelnden Arzt genau abgewogen werden, ob eine solche lokale Hormonbehandlung möglich ist oder nicht.

Noch ein Hinweis zum richtigen Verhalten bei heftigem Harndrang:

Durch sofortiges Stehenbleiben bzw. Innehalten kann sich die Blase beruhigen (z.B. in eine Auslage schauen oder in der Handtasche kramen) und die Gefahr eines Harnverlustes wird geringer. Auch Niedersetzen auf Bank oder Stuhl oder die Beine überkreuzen ist hilfreich. Dabei sollten die Gedanken von der Blase abgelenkt werden (z.B. daran denken, was morgen gekocht werden soll...). Solange zuwarten, bis der Harndrang nachgelassen hat oder ganz verschwunden ist und dann entspannter das nächste WC ansteuern.

Die Kombination von ganz regelmäßiger Salbenpflege und lokaler Hormontherapie im Genitalbereich bringt für Frauen eine erhebliche Verbesserung ihrer Lebensqualität nach der Menopause und hilft mit, heftige Harndrangepisoden zu vermeiden bzw. zu vermindern. Und ebenso wird die jährliche gynäkologische Kontrolluntersuchung problemlos und schmerzfrei.

Vielen Dank für das fachliche Lektorat an die Gynäkologinnen Dr.ⁱⁿ Gudrun Brunnmayr, Prim.^a Dr.ⁱⁿ Ingrid Geiss, MBA und Dr.ⁱⁿ Evi Reinstadler

Verfasserin: Martina Signer, DGKP, Kontinenz- und Stomaberaterin, Dipl. Sexualberaterin,
© Allegra Praxis 2024 martina@signer.at www.allegra-gesundheit.at