

Dr. med. Ines Ehmer

Probleme im
Intimbereich
Damit müssen Sie nicht leben!

Ärztlicher Ratgeber

Vorbeugen und Heilen
bei gelegentlichen, häufigen oder immer wiederkehrenden
Beschwerden, Erkrankungen und Schmerzen der äußeren weiblichen
Geschlechtsorgane und der Scheide

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

Mit Selbsttest!

DOCDurchblick
VERLAGSGESELLSCHAFT

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	
Symptome und mögliche Ursachen	
Teil 1: Die V-Region: Normale Abläufe und häufige Erkrankungen	
Kapitel 1: <i>Beschwerden im V-Bereich.</i>	8
Fallbeispiele	8
Welcher Arzt ist für den V-Bereich zuständig?	11
Kapitel 2: <i>Anatomie und Funktionen der V-Region.</i>	13
Vulva (die sichtbaren Teile der Geschlechtsregion)	13
Besonderheiten und Funktionen der Anteile der Vulva	14
Kapitel 3: <i>„Normale Verhältnisse“ im V-Bereich.</i>	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	26
V-Verhältnisse in und nach den Wechseljahren	27
Hygiene: Was ist sinnvoll?	29
Kapitel 4: <i>Die Untersuchung beim Frauenarzt - was erwartet Sie?</i>	32
Der Termin	32
Das Gespräch mit dem Frauenarzt	32
Die gynäkologische Untersuchung	33
Routine-Tests	33
Weitere Test- und Untersuchungsmethoden	35
Überleitung: Erkrankungen und Infektionen im V-Bereich	39

VIII Probleme im Intimbereich

Kapitel 5:	<i>Hefepilzinfektionen: Fakten statt Mythen</i>	40
	Symptome	40
	Häufige, immer wiederkehrende Hefepilzinfektionen	42
	Primär chronische Hefepilzkrankungen	42
	Sekundär chronische Hefepilzkrankungen	43
	Hefepilze und Diät	51
	Vorbeugung durch Impfung?	51
	Hefepilze im Darm?	52
Kapitel 6:	<i>Bakterielle Vaginose: Die „große Unbekannte“</i>	53
	Symptome	53
	Ursachen	54
	Diagnose	55
	Therapie	56
	Selbsttest für Schwangere	
Kapitel 7:	<i>Sexuell übertragbare Krankheiten: Die (Un-)Heimlichen</i>	57
	Chlamydien	57
	Gonorrhoe	58
	Safer Sex	59
Kapitel 8:	<i>Trichomonaden: „Geißeln“ im V-Bereich</i>	60
	Symptome	60
	Erreger	60
	Übertragungsweg	61
	Diagnose	62
	Therapie	62
Kapitel 9:	<i>Genitalherpes - der lebenslängliche Begleiter</i>	64
	Erreger und Infektionsmechanismus	64
	Übertragungswege	65
	Symptome	66
	Diagnose	68
	Therapie	68
	Gürtelrose im V-Bereich	69
Kapitel 10:	<i>HPV: Ein Virus mit vielen Gesichtern</i>	71
	Erreger und Übertragungswege	71
	Warzen im V-Bereich durch HPV	72
	Diagnose	73
	Therapie	73
	HPV und Gebärmutterhals (Zervix)	73
	Diagnose	74
	Therapie	74

Kapitel 11:	<i>Oft übersehen: Wenig bekannte Ursachen für V-Beschwerden</i>	76
	Atrophische Vaginitis / atrophische Vulvovaginitis	76
	Streptokokken-Vaginitis.	77
	Mobiluncus vaginalis.	77
	Desquamative entzündliche Vaginitis (DEV).	78
Kapitel 12:	<i>Hauterkrankungen im V-Bereich</i>	80
	Dermatitis.	80
	Sperma-Allergie.	83
	Dermatosen.	85
	Liehen sklerosus.	85
	Liehen planus.	87
	Psoriasis (Schuppenflechte).	88
	Weitere Hautveränderungen im V-Bereich.	91
	Überleitung zu Teil 2.	93
	Selbsttest: Haben Sie Vulvodynie?.	94
Teil 2:	Chronische Schmerzen der Vulva oder das „Syndrom der brennenden Vulva“	
Kapitel 1:	<i>Vulvodynie: Eine mysteriöse Erkrankung</i>	98
	Sie sind nicht allein.	98
	Die Krankheit ist nicht in Ihrem Kopf, sie ist Realität!.	100
	Vulvodynie - ein neu entdecktes „altes“ Leiden.	101
Kapitel 2:	<i>Allgemeines zu den Schmerzkrankheiten der Vulva</i>	103
	Was ist Vulvodynie.	103
	Wer ist betroffen.	103
	Was sind die Symptome?.	104
	Welche anderen Erkrnakungen müssen ausgeschlossen werden?	104
	Theorie der Schmerzentstehung im Vulvabereich.	109
	Nervenversorgung der Vulva.	109
	Arten von Schmerzen.	110
Kapitel 3:	<i>Vestibuläre Vulvitis (W)</i>	114
	Symptome.	114
	Diagnose.	114
	Ursache(n).	115
	Vestibuläre Vulvitis und Nahrungsmittel - gibt es einen Zusammenhang?.	116
	Vestibuläre Vulvitis und Urethral-Syndrom.	118
	Allgemeines Schmerzempfinden bei Vestibulärer Vulvitis.	118
	Therapiemaßnahmen.	119

Kapitel 4:	<i>Dysästhetische Vulvodynie</i>	125
	Schädigung des Pudendusnervs/Pudendusneuralgie	125
	Anatomie	126
	Ursache(n)	127
	Symptome	127
	Diagnose	128
	Therapiemöglichkeiten	130
Kapitel 5:	<i>Übersicht über beide Vulvodynieformen</i>	135
	Schematischer Vergleich	135
	Welchen Verlauf kann die Vulvodynie nehmen?	136
	Vulvodynie und andere Erkrankungen	136
	Diagnose Vulvodynie - und was nun?	137
Kapitel 6:	<i>Vulvodynie und Beckenbodenmuskulatur</i>	138
	Was versteht man unter Beckenbodenmuskulatur und wie funktioniert sie?	139
	Wie bekommen Sie die Fehlfunktion des Beckenbodens in den Griff?	142
Kapitel 7:	<i>Vulvodynie und Hormone</i>	148
	Zyklus	148
	Verhütung	149
	Schwangerschaft	150
	Wechseljahre	151
Kapitel 8:	<i>Vulvodynie und Sexualität</i>	153
	Wie kann Vulvodynie Ihre Beziehung beeinflussen?	153
	Wodurch entsteht der Schmerz beim Sex?	154
	Wie kann man den Schmerzen beim Sex vorbeugen?	154
	Was ist nach dem Sex sinnvoll?	156
	Trauen Sie sich!	156
Kapitel 9:	<i>Weitere unterstützende Therapieverfahren</i>	157
	Biofeedback-Training	157
	Physikalische Therapie	157
	Osteopathische Behandlung bei Schmerzen im Becken	158
	Akupunktur	159
	Schulmedizinische und alternative Therapien bei Vulvodynie	159
	Stressreduzierung	160
	Therapieziel	163

Kapitel 10: <i>Selbsthilfetipps</i>	164
Kleidung und Wäsche.	164
Hygiene.	164
Geschlechtsverkehr.	165
Training / Fitnessübungen.	165
Psychosoziale Aspekte.	165
Ein „schlechter“ Tag	167
Kapitel 11: <i>Andere mögliche Begleiterkrankungen</i>	169
Interstitielle Zystitis.	170
Endometriose.	171
Reizdarmsyndrom.	172
Fibromyalgie.	173
Chronisches Müdigkeitssyndrom (CMS).	175
Ausblick	177
Teil 3: Anhang	
Kontakte und Bezugsadressen.	180
Index	182