



**SXA-Info: Information und Beratung für
Sexarbeiterinnen und MultiplikatorInnen**

Gesunde Vaginas - Pilze

Wenn du mehr wissen möchtest ruf uns an!

Michaela: ☎ 0681 1030 5868

Oder du kommst im *palaver*^{connected} vorbei und fragst nach
Birgit.



Griesgasse 8
8020 Graz

☎ 0699 122 62 319

Gesunde Vaginas

Die gesunde Vagina reinigt sich normalerweise von innen selbst. Diese Fähigkeit kann gestört werden.

Nicht jede Frau ist gleich empfindlich.

gut ist

- am Klo immer von vorne nach hinten abwischen, damit die Bakterien vom After nicht in die Vagina kommen
- Waschlappen und Handtücher für den Intimbereich mit niemandem teilen, nur selbst benutzen
- Essen mit vielen Vitaminen
- Höschen aus Baumwolle

schlecht ist

- zu enge Höschen, Höschen aus Kunststoff und Slipeinlagen
- nasse Badehosen
- Scheidenspülungen (außer mit Obstessig), vor allem nicht mit Seife!
- Intimsprays
- wenn du empfindlich bist Zucker, weil er das Wachstum von Pilzen fördert
- oft baden
- Stress

Pilze

Pilze können entstehen durch Antibiotika, Hormone (Pille, Schwangerschaft) und übertrieben Reinigung mit scharfer Seife oder Feuchttüchern. Du solltest keine feuchten Badeanzüge tragen oder Höschen mit einem hohen Plastikanteil.

Symptome

Jucken, Brennen, weißer bröckeliger Ausfluss, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
Die Haut wird rot.

Behandlung

Die Ärztin oder der Arzt muss ein Medikament verschreiben z.B. Scheidenzäpfchen, Cremes oder Tabletten. Während der Behandlung solltest du nicht arbeiten. Die Vagina ist entzündet und muss sich erholen.

Hausmittel

Knoblauch gegen Pilze

Die Knoblauchzehe schälen und einen Faden daran befestigen, in Speiseöl tauchen und in die Vagina einführen - wie einen Tampon. Nach 12 Stunden nimmst du eine neue Knoblauchzehe. Diese Behandlung machst du 2-5 Tage.

Achtung: der Knoblauch riecht stark!

Knoblauch wirkt wie ein Antibiotikum. Er zerstört nicht nur den Pilz, sondern auch die gesunden Bakterien in der Vagina. Darum musst du nach der Behandlung mit Knoblauch die Vagina mit Milchsäurezäpfchen oder Joghurt wieder gesund machen.

Hausrezepte

um das Gleichgewicht der Vagina zu unterstützen:

Milchsäurezäpfchen

Milchsäurezäpfchen bekommst du in der Apotheke. In einer Packung sind meistens 10 Stück. Vor dem Schlafengehen wird ein Zäpfchen in die Vagina eingeführt. 10 Tage lang. Die Zäpfchen müssen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Joghurt mit Milchsäurebakterien

Einen Tampon mit Joghurt bestreichen und vier Mal am Tag einführen.

Essigwasserspülung

5 Liter Wasser und 10 Esslöffel Apfelessig in eine Badeschüssel geben. Setz dich in die Schüssel und öffne mit den Fingern sanft die Vagina, damit das Wasser hinein kann.

Alka-Seltzer-Brausetabletten

3 Tabletten pro Tag in die Vagina einführen. Davon bekommst du einen Ausfluss mit Schaum, den du mit einer Slipeinlage auffangen kannst.

Sitzbäder gegen Entzündungen

500g Kamillen mit 5 Liter heißem Wasser übergießen, 10 Minuten warten, dann baden. Du kannst auch noch wenige Tropfen Teebaumöl dazu geben.

Gegen Entzündungen oder wenn du wund bist hilft Hamamelissalbe oder Calendulasalbe.