

Frauengesundheit – Vaginale Dysbiose

Naturheilkundliche Nährstoffkombination



Beschreibung

Vaginalen Dysbiose

Die gesunde Scheidenflora besteht aus einer Vielzahl von Bakterien und Pilzen. Die Mehrzahl der Bakterien sind Laktobazillen (Milchsäurebakterien), die essentiell für die Gesunderhaltung der Scheidenflora sind.

Laktobazillen haben antipathogene Eigenschaften und sorgen durch die Produktion von Milchsäure (Laktat) für ein saures Scheidenmilieu mit einem pH-Wert von 3,8 bis 4,4. In diesem sauren Scheidenmilieu können sich pathogene Keime nicht vermehren.

Unter einer vaginalen Dysbiose versteht man mikrobiologische Infektionen der weiblichen Vaginalflora (Scheidenmikrobiom) aufgrund von Bakterien (bakterielle Vaginose) oder Pilzen (vaginale Mykosen). Diese Infektionen der Vagina (Vaginosen) beeinträchtigen die Lebensqualität der betroffenen Frauen erheblich.

Bakterielle Vaginose

Die bakterielle Vaginose zählt zu den häufigsten Infektionen der Scheide. Ursache ist ein zu geringer Laktobazillengehalt der Vaginalflora. Infolge des geringen Laktobazillengehalts wird nicht mehr ausreichend Milchsäure in der Vagina bereitgestellt. Steigt der pH-Wert der Vaginalflora in der Folge über 4,5

Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Biotin	50,00 µg	100%
Calcium (Sango-Koralle)	120,00 mg	15%
L-Arginin	250,00 mg	**
Probiotische Bakterien:	4 x 10 ⁹ kbE	**
Lactobacillus crispatus		
Lactobacillus rhamnosus		
Lactobacillus gasseri		
Lactobacillus reuteri		

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

an, kann es zur Ausbreitung pathogener Keime (wie Gardnerella vaginalis, Bacteroides spp. oder Prevotella spp.) kommen.

Zu den Risikofaktoren gehören die Einnahme von Medikamenten (Antibiotika und Pille), falsche Intimhygiene, chronischer Stress sowie ein niedriger Östrogenspiegel während der Schwangerschaft und der Wechseljahre.

Symptome einer bakteriellen Vaginose sind:

- pH-Wert der Scheide über 4,5
- Grau-weißer Ausfluss mit Fischgeruch (Amine)
- Eventuell Brennen, Juckreiz und/oder Schmerzen im Vaginalbereich

Vaginale Mykose (Candidose)

Auch die vulvovaginale Candidose ist eine häufigste Infektion der Scheide. Sie wird in rund 90 % der Fälle durch Candida albicans oder Candida glabrata ausgelöst. Die Pilze ernähren sich von Zucker. Deswegen leiden Frauen mit Übergewicht bzw. einer erhöhten Zuckerkonzentration im Scheidengewebe häufiger an diesen Pilzinfektionen. Zu den Risikofaktoren gehören neben übermäßigem Zuckerkonsum die Ein-

nahme von Medikamenten (Antibiotika und Pille), falsche Intimhygiene, chronischer Stress sowie ein geschwächtes Immunsystem der Frau.

Symptome einer Candidose sind:

- Vaginale Rötung und geschwollene Schleimhaut
- Dünflüssiger, weißer und flockiger Ausfluss
- Starker Juckreiz, Brennen und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr sowie beim Wasserlassen

Nährstoffempfehlung: Prävention und Therapie

- **Laktobazillen:** Ursache für vaginale Dysbiosen ist ein Missverhältnis von gesundheitsfördernden Laktobazillen zu pathogenen Mikroorganismen in der Scheidenflora. Studien zeigen, dass Laktobazillen – vaginal appliziert oder oral eingenommen – eine gesunde Vaginalflora fördern (5). Durch die orale Einnahme kommt es zu einer Besiedlung des Darms und des Vaginaltrakts mit Laktobazillen. Hierbei spielt der Darm als natürliches Reservoir für Laktobazillen eine essentielle Rolle (6). Durch die orale Verabreichung werden zudem unerwünschten Effekte (wie gesteigerten Ausfluss oder Reizungen durch Fremdstoffe in den Zäpfchen) vermieden.

Für die Gesundheit der Vaginalflora sind insbesondere *Lactobacillus crispatus*, *L. rhamnosus*, *L. gasseri* und *L. reuteri* wichtig (1-3). Diese Stämme können die Ausbreitung von pathogenen Keimen signifikant verringern und damit bakterielle Vaginosen vorbeugen (7). *L. crispatus* fördert vor allem die Stabilität der normalen vaginalen Mikroflora und unterschützt die anfänglichen Anheftung und Biofilmbildung der Vagina (4, 10,11). *L. rhamnosus* und *L. reuteri* zeigen in Studien eine deutliche Besserung der Symptome, sowohl in der Behandlung als auch in der Prävention einer Vaginosis (7-9). *L. gasseri* eignet sich insbesondere zur Prävention einer abnormalen vaginalen Mikroflora (11). Da eine Candidose auch oft durch Darmpilze verursacht wird, ist auch eine Darmsanierung mit Probiotika empfehlenswert und hilfreich (12,13).

- **L-Arginin** ist als Aminosäure an zahlreichen Stoffwechselforgängen beteiligt und essentiell für die körpereigene Freisetzung von physiologischem Stickstoff (NO). Die Scheide verfügt über ein exogenes und endogenes System zur Freisetzung von NO, dessen antibiotische Wirkung vor vaginalen Dysbiosen schützen soll. Voraussetzung für die Freisetzung von NO ist ein saures Milieu der Vagina aufgrund der milchsäurebildenden Laktobazillen. Bei der Gabe

von Antibiotika wird jedoch der Anteil der Laktobazillen in der Vaginalflora vermindert. Der pH-Wert steigt, sodass nicht mehr ausreichend NO in der Vagina bereitgestellt wird. Aus diesem Grund kommt es bei der Antibiotikatherapie vermehrt zu Scheidenentzündungen.

NO verbessert aufgrund seiner durchblutungsfördernden Eigenschaften auch die Durchblutung der Vagina und die Bildung des zervikalen Schleims. NO aktiviert zudem die Zellen des Immunsystems (wie Makrophagen) zum Schutz vor pathogene Bakterien in der Vagina. Eine Dysbiose der Vagina wird wirksam verhindert und die Wundheilung bei Scheidenbeschwerden verbessert.

- **Biotin** ist von zentraler Bedeutung für die Erhaltung der normalen Funktionen der Vaginal-Schleimhäute. Somit trägt es zur Erhaltung eines normalen Scheidenmilieus bei. Biotin ist ebenso wichtig für die Immunantwort des Körpers bei vaginalen Dysbiosen.
- **Sango-Koralle** ist eine natürliche, gut bioverfügbare Quelle von Calcium und Magnesium, im für den Menschen idealen Verhältnis von 2:1. Calcium und Magnesium tragen zur Erhaltung oder Wiederherstellung eines ausgewogenen Säure-Basen-Haushalts des Körpers bei. Verdauungsstörungen im Darm sowie vaginale Dysbiosen aufgrund eines gestörten Säure-Basen-Verhältnisses können so wirksam vermieden werden.

Praxishinweis

- **Probiotika:** Bei der Prävention und Therapie von vaginalen Dysbiosen ist auf die richtige Zusammensetzung der Laktobazillen und die notwendige Keimzahl zu achten. In der medizinischen Praxis hat sich eine synergistische Kombination von *Lactobacillus crispatus*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus gasseri* und *Lactobacillus reuteri* mit 4×10^9 koloniebildenden Einheiten (kbE) bewährt.
- **Antibiotika:** Im Falle einer Antibiotikatherapie bei vaginaler Dysbiose ist einerseits auf eine Wiederbesiedelung der Vaginalflora durch milchsäurebildende Laktobazillen und andererseits auf eine Wiederbesiedelung der Darmflora durch geeignete Darmbakterien zu achten (siehe Nährstofftips 10019191, 10020031 und 10020063).

Anwendungsempfehlung

Die empfohlene Tagesdosis der Nährstoffe (siehe Nährstofftabelle) morgens oral einnehmen. Die Nährstoffe (2 g) in reichlich lauwarmes Wasser einrühren, 15 Minuten stehen lassen und nach erneutem Umrühren langsam trinken.

Anwendungsbereich

1. Vaginale Dysbiosen (bakterielle Vaginosen und Candidosen)
2. Scheidenentzündungen
3. Juckreiz, Brennen und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr sowie beim Wasserlassen

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Olivenblatt: Olivenblattextrakt beinhaltet eine Reihe von Flavonoiden: Olivin, Rutin, Hesperidin und Quercetin sowie Hydroxytyrosol, die das immergrüne Olivenblatt vor pathogenen Bakterien und Pilzbefall sowie vor oxidativen Schäden schützen. Diese Wirkungen können bei der Prävention und Therapie von vaginalen Dysbiosen aufgrund von pathogenen Bakterien und Pilzen (wie Candida) erfolgreich eingesetzt werden, siehe Nährstofftipp 10020446.
- Grapefruitkernextrakt: In der traditionellen Medizin wird der Grapefruitkernextrakt vor allem gegen bakterielle Infektionen, Mykosen und Entzündungen verwendet. Durch seinen hohen Anteil an bioaktiven Inhaltsstoffen (50%) wirkt Grapefruitkernextrakt unterstützend bei bakteriellen Dysbiosen und Pilzbelastungen. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen zudem die Wirksamkeit bei Scheiden- und Pilzkrankungen, siehe Nährstofftipp 10020072.
- Naturheilkundliche Darmsanierung nach Prof. Überall: Aufgrund des engen mikrobiotischen Zusammenhangs der Darmschleimhaut und der Schleimhaut der Vagina hat sich in der naturheilkundlichen Praxis bei vaginalen Dysbiosen auch eine begleitende naturheilkundliche Darmsanierung nach Prof. Überall bewährt (siehe auch Nährstofftipp 10019218).

Wechselwirkungen

L-Arginin sollte nicht bei akutem Herpes simplex oder nur gemeinsam mit L-Lysin eingenommen werden.

Literatur

- 1) Kiss H, et al (2007). Vaginal Lactobacillus microbiota of healthy women in the late first trimester of pregnancy. *BJOG* 114:1402-1407 I
- 2) Martínez-Peña MD, et al (2013). Lactobacillus species isolated from vaginal secretions of healthy and bacterial vaginosis-intermediate Mexican women: a prospective study. *BMC Infect Dis.* 13:189.
- 3) Madhivanan P, et al (2014). Characterization of culturable vaginal Lactobacillus species among women with and without bacterial vaginosis from the United States and India: a cross-sectional study. *J Med Microbiol.* 63(Pt 7):931-5.
- 4) Antonio M, et al (1999). The Identification of Vaginal Lactobacillus Species and the Demographic and Microbiologic Characteristics of Women Colonized by These Species. *JID* 180:1950-6
- 5) Homayouni A, et al (2014). Effects of probiotics on the recurrence of bacterial vaginosis: a review. *J Low Genit Tract Dis.* 18(1):79-86
- 6) Petricevic L, et al (2012). Characterisation of the oral, vaginal and rectal Lactobacillus flora in healthy pregnant and postmenopausal women. *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol.* 160:93-9.
- 7) Mastromarino P, et al (2013). Bacterial vaginosis: a review on clinical trials with probiotics. *New Microbiol.* 2013 Jul;36(3):229-38.
- 8) Abad CL, Safdar N. The role of lactobacillus probiotics in the treatment or prevention of urogenital infections-a systematic review. *J Chemother.* 2009 Jun;21(3):243-52.