

Brennt die Scheide oder spüren Sie einen immer wiederkehrender Juckreiz, dann leiden Sie mit grosser Sicherheit an einer Scheidentrockenheit. Diese Scheidentrockenheit kann bei Bewegungen zu kleinen Rissen in der Scheide (in der Schleimhaut) oder auch an Schamlippen führen. Dies löst dann das starke Brennen aus. Dies passiert wenn die natürliche Feuchtigkeit in der Scheide vermindert oder komplett weg ist. Für die ausreichende Befeuchtung spielt vor allem die Durchblutung der Vagina eine entscheidende Rolle. Deswegen ist eine mangelnde Durchblutung oft indirekt der Auslöser von Scheidentrockenheit. Sie kann verschiedene Ursachen haben.

Scheidentrockenheit durch hormonelle Schwankungen

Die häufigste Ursache für Scheidentrockenheit liegt im Hormonhaushalt der Frauen. Dieser kann auf zahlreiche Arten gestört sein. Die Ernährung mit Hormonen, die Pille und andere Hormone, die Frauen ihrem Körper zuführen. Alle Hormone bringen Unruhe in den Körper und können das Risiko an Krebs zu erkranken erhöhen.

Wenn eine Frau in die **Wechseljahre** kommt, sinkt der Östrogenspiegel. Das hat vielfältige Folgen: Unter anderem nimmt die Durchblutung von Vagina und Schamlippen ab, was eine trockene Scheide begünstigt. Der vaginale Feuchtigkeitsmangel macht sich durch Jucken und Brennen bemerkbar.

Beim Geschlechtsverkehr fehlt die Feuchtigkeit, was auch zu Verletzungen in der Scheide führen kann. **Die Lösung:** Sexuelle Stimulation erhöht die Durchblutung der Vagina, was innerhalb von Sekunden eine gesteigerte Scheidenfeuchtigkeit (Lubrikation) nach sich zieht. Dadurch verringert sich die Reibung und damit die Verletzungsgefahr beim Eindringen des Penis. Ist die Scheide zu trocken führt das bei der Frau zu Schmerzen.

Seelische Ursachen für Scheidentrockenheit

Wenn Frauen unter Ängsten, Stress oder Nervosität leiden, kann sich das durch Scheidentrockenheit äussern. Gerade die Befeuchtung der Scheide bei sexueller

Erregung (Lubrikation) kann bei seelischen Problemen leiden, weil sich der Erregungszustand der Frau bis zu einem gewissen Grad im Kopf abspielt.

Ebenso kann die Befeuchtung der Scheide leiden, wenn sich die Frau sexuell nicht angesprochen fühlt. Dies hat manchmal auch schwerwiegende Ursachen, etwa ein Trauma durch sexuellen Missbrauch oder eine stark tabuisierte Sexualerziehung.

Scheidentrockenheit infolge von Krankheiten

Eine Scheidentrockenheit kann auch als Begleitsymptom einer Grunderkrankung oder Nebenwirkung einer ärztlichen Behandlung auftreten. Beispiele:

- **Diabetes:** Der erhöhte Blutzuckerspiegel bei Diabetikern kann mit der Zeit Nerven und Blutgefäße schädigen, was einen erheblichen Einfluss auf die Sexualität haben kann. Vor allem die Lubrikation der Scheide kann dann verlangsamt sein oder insgesamt schwächer ausfallen. Zudem beeinträchtigen manche Arzneimittel gegen Diabetes die Libido.
- **Bluthochdruck:** Unzureichend behandelt schädigt er die Gefäße nachhaltig – auch jene, die für die Befeuchtung der Scheide verantwortlich sind. Das feine Zusammenspiel der Erregungsleitung wird gestört, Scheidentrockenheit entsteht. Zudem können einige Bluthochdruck-Medikamente das sexuelle Interesse oder die Erregungsfähigkeit herabsetzen.
- **Verkalkung/Verstopfung** schädigen die Blutgefäße ebenso.
- **Multiple Sklerose (MS):** Bei dieser chronischen Erkrankung sind vor allem die Nervenstrukturen von Entzündungen geplagt. Insbesondere in späteren Stadien der Krankheit kann es so in der Folge zu Störungen der Sexualfunktionen kommen. Scheidentrockenheit gehört zu den Symptomen, die dann auftreten können.
- **Endometriose:** Bei dieser Erkrankung kommt es zu gutartigen Wucherungen der Gebärmutter Schleimhaut auch ausserhalb der Gebärmutter, beispielsweise den Eileitern. Scheidentrockenheit ist eine mögliche Begleiterscheinung der Erkrankung.

- **Sjögren-Syndrom:** Dabei handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung, die vor allem Frauen in den Wechseljahren betrifft. Immunzellen greifen hierbei unter anderem die Speichel- und Tränendrüsen an. Dementsprechend leiden Betroffene unter trockenen Augen und trockenem Mund. Scheidentrockenheit kann ebenfalls zu den Symptomen gehören.
- **Nebenwirkung einer Krebsbehandlung:** Beispielsweise kann eine Brustkrebstherapie (z. B. Chemotherapie, Antihormontherapie) Frauen schlagartig in die Wechseljahre versetzen. Dann tritt möglicherweise eine plötzliche Scheidentrockenheit auf.

Scheidentrockenheit infolge des Lebensstils

- **Alkohol und Nikotin:** Auch diese Genussgifte beeinflussen die Blutgefäße, ihr Konsum kann sich deswegen unter anderem negativ auf die Befeuchtung der Scheide auswirken.
- **Übertriebene Intimhygiene:** Frauen, die sich im Intimbereich übermässig waschen (vor allem mit normaler Seife), können dadurch eine trockene Scheide bekommen.

Was stört zudem und löst Brennschmerzen in der Scheide aus

- Eine Gebärmuttersenkung kann drücken und so Schmerzen auslösen.
- Ein voller Darm und Verstopfungen drücken ebenfalls.
- Risse in trockenen Schamlippen können durch enge Hosen ausgelöst werden.
- Tampons fördern kleinste Mikrorisse in der Scheide.

Was können Sie tun?

- Verwenden Sie nur Bio-Hygieneartikel und -Unterwäsche. So tragen Sie keine Baumwollprodukte, die voller Pestiziden sind.
- Ernähren Sie sich gesund, damit der Körper die Hormone, die er braucht selber produzieren kann und damit Sie generell gesund werden oder bleiben.
- Wenn Sie eine Gleitcreme oder sonst eine Feuchtigkeitcreme verwenden wollen, muss diese absolut rein sein. Ein Naturprodukt in Bioqualität. Wenn Sie etwas öliges verwenden, sollten Sie keinen Geschlechtsverkehr mit einem Kondom haben

(Zersetzung des Gummis).

- Meditieren Sie täglich. Das hilft Stress abzubauen.
- Wenn es brennt sind Risse in der Scheide vorhanden, die auch zu leichten Blutungen führen können. Führen Sie dann flüssigen Manuka Honig UMF25+ oder MGO550 mit einer Spritze in die Scheide ein. Im Moment brennt es mehr. Legen Sie sich dann eine halbe Stunde hin und lassen Sie den Honig wirken. Verwenden Sie keinen normalen Honig. Der Manuka Honig ist antibakteriell und schliesst Wunden schnell. So kann sich die Scheide beruhigen. Wiederholen Sie das täglich bis Sie spüren, dass es gut geworden ist.
- Schauen Sie, dass Sie immer einen guten, weichen Stuhl haben, der nicht auf die Scheide drückt.
- Suchen Sie sich sexuelle Stimulation mit oder ohne Partner.
- Schwarzkümmelöl in die Scheide gespritzt und aussen auf die Schamlippen aufgetragen hilft sehr gut. Zudem hilft das Schwarzkümmelöl Schleim- und normale Haut sich zu erholen und neu aufzubauen. Mehr über das Öl lesen Sie hier: <https://www.schmerzexperten.ch/schwarzkummelol-fur-ein-jugendliches-strahlendes-und-lebendiges-aussehen-auch-bei-hautproblemen/>

In einer Onlineberatung informieren wir Sie, wie Ihr Körper gesund wird und es Ihnen wieder gut geht.