



Vorbeugung wiederkehrender Scheidenpilzinfektionen

Neben der medizinischen Behandlung können bestimmte Maßnahmen helfen, Rückfälle zu vermeiden.

1. Intimhygiene:

- Intimbereich **nur mit Wasser oder milden pH-neutralen Produkten reinigen**
- **keine Intimsprays, Duftstoffe oder aggressiven Seifen** verwenden
- **keine Vaginalspülungen** durchführen
- nach dem Waschen den Intimbereich **gut trocknen**

2. Atmungsaktive Kleidung:

- Baumwollunterwäsche tragen
- enge synthetische Kleidung möglichst vermeiden
- nach Sport oder Schwimmen feuchte Kleidung schnell wechseln
- nachts ggf. ohne Unterwäsche schlafen

3. Medikamente und Antibiotika

Antibiotika können die gesunde Vaginalflora verändern und Pilzinfektionen begünstigen.
Empfehlungen:

- Antibiotika nur nach ärztlicher Verordnung einnehmen

bei häufiger postantibiotischer Candidose frühzeitig mit der Frauenärztin sprechen.

4. Allgemeine gesundheitliche Faktoren

Einige Faktoren können das Wachstum von Hefepilzen fördern
Empfehlungen:

- Blutzucker gut einstellen (bei Diabetes)
- ausgewogene Ernährung
- Übergewicht reduzieren
- ausreichender Schlaf und Stressreduktion

Hohe Zuckerwerte und Stoffwechselerkrankungen können das Pilzwachstum begünstigen

5. Sexualhygiene

Auch beim Geschlechtsverkehr können Mikroorganismen übertragen werden.
Empfehlungen:

- ggf. Kondome verwenden
- Sexspielzeuge nach Gebrauch reinigen
- nach Analverkehr kein direkter Wechsel zum Vaginalverkehr

Safer-Sex-Maßnahmen können helfen, neue Keime in der Vagina zu vermeiden.

6. Vaginale Flora unterstützen

Eine stabile Vaginalflora mit Laktobazillen schützt vor Infektionen.

Wann sollten Sie eine Ärztin aufsuchen?

Bitte lassen Sie sich ärztlich untersuchen, wenn:

- Pilzinfektionen mehr als 3–4 Mal pro Jahr auftreten
- Beschwerden trotz Behandlung anhalten
- Schmerzen, Fieber oder ungewöhnlicher Ausfluss auftreten