



WELLNESS URLAUB OHNE FOLGEN

Im Herbst macht es besonders viel Freude, sich im warmen Thermalwasser, Sauna und Dampfbad zu entspannen. Wenn da bloß nicht die lästigen Folgen wären! Es juckt, es brennt, es nervt und die Erholung ist weg. Ob Scheidenpilzinfektion, bakterielle Vaginose, Fußpilz oder Herpes – wo viele Menschen im warmen Wasser zusammenkommen, blühen die Erreger auf. Zum Glück ist man allerdings nicht ganz machtlos dagegen.

Von Dr. phil. Doris
Steiner-Ehrenberger

Viele Frauen kennen das. Ein Ausflug in die Therme oder das Schwimmbad und schon hat man wieder Probleme. Wenn

man hier allerdings mehr Kenntnisse über die Zusammenhänge hat, kann man sich viel effektiver vor den unangenehmen Erfahrungen schützen und sich mehr dem Genuss widmen – auch noch am nächsten und übernächsten Tag.

Warum Laktobazillen so wertvoll sind

Für die Gesundheit der Frau ist von wesentlich größerer Bedeutung, dass die im Darm und im gesamten Urogenitalsystem vorkommenden Laktobazillen über die restliche Vaginalflora dominieren, als dass einzelne unerwünschte anaerobe Erreger in einer Kultur entdeckt werden. Die Laktobazillen in der Vagina bilden – wie im Darm – eine natürliche Barriere gegen das Eindringen von schädlichen Bakterien und Pilzen und halten den richtigen pH-Wert aufrecht.

Laktobazillen schaffen Milieu

Ist der pH-Wert durch die Laktobazillen stabil im sauren Bereich, können Stämme krankmachender Bakterien gar nicht erst gedeihen und die Laktobazillen in ihren

vielfältigen, für die Gesundheit notwendigen Aufgaben nicht stören. Laktobazillen sind unglaublich wichtig für die Schutzfunktion der Schleimhäute. Sie beeinflussen die Verdauung positiv, fördern das Immunsystem, bekämpfen Schadbakterien aktiv und schützen vor Infektionen. Der Darm ist ziemlich wahrscheinlich sogar das Reservoir auch für diejenigen Laktobazillen, die zum Aufbau einer stabilen Vaginalflora benötigt werden. Folglich bedeutet eine gesunde Darmflora auch eine gesunde Scheidenflora.

Antibiotika schaden Laktobazillen

Antibiotika schaden zugleich der Darm- und der Vaginalflora, weshalb eine Extraversorgung mit Probiotika nach Antibiotikaeinnahme grundlegend wichtig ist. Es helfen allerdings nicht alle Präparate. Alles hängt von der Anzahl und Lebensfähigkeit der Keime sowie deren Unempfindlichkeit gegenüber Magen- und Gallensäuren ab. Für die Laktobazillen vom Stamm DDS-1 (etwa in *Lactobac Darmbakterien*) sind diese Fähigkeiten nachgewiesen.

Antibabypille und Chlorwasser

Hormonelle Veränderungen, etwa bei Einnahme der Pille, oder chlorhaltiges Wasser belasten ebenfalls, da die Laktobazillen beeinträchtigt werden. Steigt infolgedessen der pH-Wert der Scheide an, werden Pilze und krankheitserregende Bakterien nicht mehr auf natürliche Weise in Schach gehalten. Dann kommt es eher zu der – bekanntlich immer wiederkehrenden – Scheidenpilzinfektion mit Juckreiz und Brennen oder zu einer bakteriellen vaginalen Infektion.

Bakterielle Infektion verhindern

Studiendaten zeigen eine bis zu 80-prozentige Übereinstimmung der Laktobazillen-Flora im Darm und in der Vagina. Gibt man oral Laktobazillen für den Darm, wird dadurch laut Studie das Risiko einer bakteriellen Vaginose signifikant reduziert und die Scheidenflora positiv beeinflusst.

Haut-, Fuß- und Nagelpilz

Sehr langwierig und lästig können auch andere Pilzinfektionen sein, mit denen man sich speziell in Bädern leicht infizieren kann. *Kolloidales Ozonöl* hilft hier einfach phantastisch. Befallene Stellen öfters damit einreiben oder einstreichen. *Ozonöl* ist so wirksam, dass es sogar HPV-Infektionen, die Auslöser von Gebärmutterhalskrebs, bekämpft, wenn man es auf einem Tampon über einige Zeit nachts anwendet. Mit Pilzen wird es erst recht fertig. Zusätzlich sollte man bei allen Pilzinfektionen immer auch „von innen“ arbeiten, also Laktobazillen einnehmen und antimykotische Substanzen verwenden. Davon gibt es jede Menge. Altbewährt sind etwa *Grapefruitkernextrakt* oder *Oreganoöl*, beides in Kapseln.

Grapefruitkernextrakt bei Viren, Bakterien und Pilzen

Man darf den wunderbaren Extrakt – in Kapseln ist er beliebter als der bittere Flüssigextrakt – allerdings nicht mit Medika-

menten einnehmen, da deren Abbau in der Leber verändert wird. Auch auf Kaffee sollte man verzichten. Dafür hat man nebenbei noch ein paar gute Wirkungen in Aussicht, mit denen so mancher gar nicht rechnet: Gewichtsabnahme und Abbau der Fettleber, weniger Appetit, Cholesterinsenkung, Blutzuckersenkung. Der Leberstoffwechsel wird auf ein neues Niveau gestellt und Wissenschaftler verglichen die Einnahme von *Grapefruitkernextrakt* aufgrund seines Naringenins sogar mit dem Effekt einer Fastenkur. Aber wirklich daran halten bitte: Nicht bei Medikamenteneinnahme anwenden!

becken ausgestattet. Salz desinfiziert ohne Chlor und schädigt die Vaginalflora nicht. Wer infektfähig ist, sollte sich lieber hier aufhalten. Es gibt sogar Untersuchungen, die zeigen, dass allein schon das Einatmen von Chlor beim Schwimmen Laktobazillen schädigen kann, auch die der Darmflora, die nicht einmal in direkten Kontakt damit kommen.

Nicht während der Regel baden

Während der Regelblutung ist baden, laut traditioneller chinesischer Medizin, nicht günstig. Kalt-feucht macht in dieser sensiblen Zeit noch anfälliger, selbst wenn man die Badebekleidung schnell wechselt. Außerdem: Bei Verwendung von Tampons wandert Chlorwasser am Band in den Körper hoch. Tampons wirken daher keineswegs schützend, wie manche glauben.

Eher meiden: Whirlpool und Dampfbad

Die Düsen von Whirlpools sind Chlor- und Keimschleudern, daher besser meiden oder zumindest darauf achten, dass die Düsen keine Körperöffnungen anstrahlen. Auch Dampfbäder sind extrem belastet. Ein Abspülen der Sitzfläche hilft nicht gegen Pilze, die im feucht-warmen Klima des Dampfbads besonders gut gedeihen. Das Desinfizieren gegen Pilze erfordert extrem hohe Temperaturen, wie man von gynäkologischen Praxen weiß. Handtücher in der Sauna nur einmal verwenden, damit man nicht irrtümlich die dem Körper abgewandte Seite beim nächsten Mal am Körper verwendet.

Silizium zur Stärkung des Immunsystems

Darüber hinaus spielt ein starkes Immunsystem eine wichtige Rolle bei der Abwehr von Pilzen und bakteriellen Infektionen. Als äußerst hilfreich hat sich eine dreimonatige Kur mit *flüssigem Silizium* erwiesen, das die Immunabwehr unspezifisch aktiviert sowie seine Reaktionsbereitschaft erhöht. Auch die *Katzenkrallen* und *Vitalpilze* stärken die Immunkraft ungemein.



Schwimmbäder sind eine Herausforderung für die Immunabwehr. Man kann sie mit vielen Maßnahmen unterstützen.

Herpes lauert bei Stress

So mancher hat sich schon in der Sauna Herpes geholt. Dabei spielt Stress eine auslösende Rolle, überhaupt wenn man nach vielen Anstrengungen endlich zur Ruhe kommt. Sofort wirksam ist die *Aminosäure Lysin*, hochdosiert, in doppelter, auch dreifacher Tagesdosis. Auf die betroffene Stelle zusätzlich *kolloidales Ozonöl* geben. Mit *Baikal Helmkraut* geht der Infekt noch schneller vorbei.

Solebecken ohne Chlor

Für besseren Schutz im Thermalbad: Viele Thermen sind mit Sole- oder Salzwasser-

