

Let's talk about Sex!

Die Lust auf Sex steigt dem Urinstinkt folgend im Frühling an. Doch was tun, wenn es nicht so klappt wie gewünscht oder **Beschwerden** bereitet? Sie sind in der Apotheke oftmals erster Ansprechpartner bei diesem Thema.

Meist sind es Frauen, die lieber in der Apotheke nach einer Selbstmedikationslösung fragen, anstatt zum Arzt zu gehen. Zum Beispiel, weil sie ein starkes Brennen beim Wasserlassen spüren (Dysurie). Die Symptomatik spricht für eine Blasenentzündung (Zystitis). Die kann verschiedene Ursachen haben. Häufiger Sex ist

eine davon – die sogenannte Honeymoon-Zystitis. Durch die Nähe von Harnröhre zu Vagina und Darmöffnung kann es leicht zu Schmierinfektionen kommen. In den allermeisten Fällen kann bei einer Zystitis das Darmbakterium *Escherichia coli* nachgewiesen werden. Dagegen mit übertriebener Intimhygiene vorzugehen wäre ein Fehler, da darunter das natürliche Mikrobiom der

Schleimhäute leidet, was die Infektanfälligkeit erhöht. Empfehlenswert ist es, sofort nach dem Verkehr auf die Toilette zu gehen und Urin zu lassen, um die Keime gleich wegzuspülen sowie den Genitalbereich mit warmem Wasser abzuspuhlen. Eine Sex-Pause einzulegen, bis sich die Reizung im Urogenital-Bereich wieder beruhigt hat, ist sinnvoll.

Gut gespült Bei einer unkomplizierten Blasenentzündung erwachsener Frauen sind meist keine Antibiotika erforderlich. Erkundigen Sie sich, wie stark die Kundin über den Blasen-schmerz hinaus körperlich beeinträchtigt ist. Im Kasten lesen Sie, wann Sie zu einem Arztbesuch raten sollten. In Anbetracht steigender Antibiotika-resistenzen macht es durchaus Sinn, eine Zystitis erst einmal ohne Antibiotika zu bekämpfen. Das bedeutet vor allem viel zu trinken. Zirka zwei Liter sollten es am Tag sein. Einer davon am besten als Blasen- und Nierentee. Die enthaltenen pflanzliche Aquaretika regen die Durchblutung der Nieren an und steigern so deren Filtrationsrate. Dadurch werden die Harnwege gespült und die Keime am Aufstieg gehindert.

Hier kommen Hauhechelwurzel, Orthosiphonblätter, Birkenblätter, Ackerschachtelhalmkraut, Löwenzahnwurzel- und Kraut, Queckenwurzelstock so-

wie Goldrute, die obendrein spasmolytisch wirkt, in Frage. Neben den Teezubereitungen gibt es Tropfen, Kapseln oder Dragees mit den hochkonzentrierten Extrakten der Pflanzen. Zur Kombination mit den Aquaretika können Sie Bärentraubenblätter-Extrakt-Zubereitungen empfehlen. Deren Hauptwirkstoff ist Arbutin, ein Prodrug. Bei einer Blasenentzündung wird es von den Bakterienenzymen in seine Wirkform Hydrochinon umgewandelt, das bakteriostatische Eigenschaften besitzt. Gegen die begleitenden krampfartigen Blasenbeschwerden helfen Spasmolytika, beispielsweise mit Butylscopolamin oder Flavoxat. Gegen immer wiederkehrende Blaseninfekte konnte durch die Einnahme von täglich zwei Gramm Mannose über einen Zeitraum von sechs Monaten gute Ergebnisse erzielt werden. Auch Säfte von Preiselbeeren oder Cranberry, deren Tannine das Anhaften der Bakterien am Uroepithel hemmen sollen, können vor einem Rückfall schützen. Schmerzen beim Geschlechtsverkehr verspüren viele Frauen in den Wechseljahren oder der Menopause. Neben einer Blasenentzündung kann eine trockene Scheidenschleimhaut, als Folge des absinkenden Estrogenspiegels die Ursache sein. Durch diesen Mangel wird die Schleimhaut dünner und bildet weniger Vaginalsekret. Beim Sex kann das zu unangenehmer Reibung führen. Da der Nährboden für Laktobazillen, die normalerweise für ein saures Scheiden-Milieu sorgen, im Klimakterium nicht mehr optimal



© Vanko_Brnjakovic / iStock / Getty Images

ist, kann es häufiger zu Candida-Infektionen im Vaginalbereich kommen. Sie sind durch weißen, krümeligen Ausfluss, Juckreiz, Brennen und Rötungen leicht zu identifizieren und können im Rahmen der Selbstmedikation erfolgreich therapiert werden.

Vorbeugen ist besser Im Vorfeld von Infektionen kann Frauen mit Scheidentrockenheit mit einem Gleitgel, das vor dem Sex vaginal angewendet wird, eine Lösung angeboten werden. Produkte mit Milchsäure oder Laktobazillen beeinflussen die Scheidentrockenheit ebenfalls günstig. Ursächlich wirken estrogenhaltige Cremes für den Vaginalbereich. Auch wenn sie bei der

IN DIESEN FÄLLEN SOLLTE DIE KUNDIN ZUM ARZT GEHEN:

- + Beschwerden, die seit mehr als fünf Tagen bestehen
- + starkes allgemeines Krankheitsgefühl
- + hohes Fieber
- + Blut im Urin
- + starke Schmerzen im Nierenbereich
- + starke Krämpfe beim Wasserlassen
- + keine Besserung der Beschwerden nach 3 bis 4 Tagen

lokalen Applikation kaum resorbiert werden, sind sie wegen möglicher Nebenwirkungen verschreibungspflichtig. Diese Cremes zeigen einen proliferativen Effekt auf das Schleimhautgewebe der Scheide und der Harnblase. Dadurch wird die Schleimhaut wieder dicker und die Laktobazillen können

sich wieder ansiedeln. Für diesen Effekt ist eine zirka dreiwöchige Anwendung erforderlich, die anschließend zweimal wöchentlich wiederholt wird.

Keine Lust auf Sex Eine Veränderung der Libido kann bei Frauen im Zusammenhang mit der Einnahme von Medika-

menten stehen. Paradoxerweise führt ausgerechnet „die Pille“ bei vielen Frauen dazu, dass sie gar keine Lust mehr haben. Dann ist diese Verhütungsmaßnahme definitiv nicht geeignet. Im Gespräch können Sie diesen Frauen Alternativen aufzeigen und auch über deren Sicherheit und Anwendung beraten. Auch andere Medikament wie Antidepressiva können den Spaß am Sex verderben. Bleiben Schmerzen beim Geschlechtsverkehr dauerhaft bestehen, muss ein Arzt die Symptomatik abklären. ■

Dr. Susanne Poth,
Apothekerin/Redaktion

Anzeige

ASPIRIN® NEU ENTDECKEN.

**UNENDLICHE WEITEN,
KEIN WASSER.**

**ASPIRIN® EFFECT GRANULAT –
SCHNELL BEI KOPFSCHMERZEN.**

- Einnahme ohne Wasser – egal wann, egal wo
- Angenehmer Geschmack nach Orange und Cola

WWW.ASPIRIN-NEU-ENTDECKEN.DE

Aspirin® Effect

Wirkstoff: Acetylsalicylsäure (Ph.Eur.)

Zusammensetzung: Wirkstoff: Acetylsalicylsäure, 1 Beutel Granulat enthält 500 mg Acetylsalicylsäure; sonstige Bestandteile: D-Mannitol, Natriumhydrogencarbonat, Natriumdihydrogencitrat, Ascorbinsäure, Aromastoffe, Citronensäure, Aspartam. **Anwendungsgebiete:** Leichte bis mäßig starke Schmerzen, Fieber. Bitte beachten Sie die Angaben für Kinder und Jugendliche. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen Acetylsalicylsäure, andere Salicylate oder einen der genannten, sonstigen Bestandteile; Asthmaanfälle in der Vergangenheit, die durch die Verabreichung von Salicylaten oder Substanzen mit ähnlicher Wirkung, insbesondere nichtsteroidale Antiphlogistika, ausgelöst wurden; akute gastrointestinale Ulcera; hämorrhagische Diathese; Leber- und Nierenversagen; schwere, nicht eingestellte Herzinsuffizienz; Kombination mit Methotrexat in einer Dosierung von 15 mg oder mehr pro Woche; letztes Trimenon der Schwangerschaft. **Hinweis:** Enthält Aspartam. Packungsbeilage beachten. **Nebenwirkungen:** **Erkrankungen des Blutes und des Lymphsystems:** *Selten bis sehr selten* sind auch schwerwiegende Blutungen wie z.B. cerebrale Blutungen, besonders bei Patienten mit nicht eingestelltem Bluthochdruck und / oder gleichzeitiger Behandlung mit Antikoagulantien berichtet worden, die in Einzelfällen möglicherweise lebensbedrohlich sein können. Hämolyse und hämolytische Anämie wurden bei Patienten mit schwerem Glukose-6-Phosphat-Dehydrogenasemangel berichtet. Blutungen wie z.B. Nasenbluten, Zahnfleischbluten, Hautblutungen oder Blutungen des Urogenitaltraktes mit einer möglichen Verlängerung der Blutungszeit. Diese Wirkung kann über 4 bis 8 Tage nach der Einnahme anhalten. **Erkrankungen des Immunsystems:** *Selten:* Überempfindlichkeitsreaktionen des Respirationstraktes, des Gastrointestinaltraktes und des Nervensystems; Kopfschmerzen, Schwindel, gestörtes Hörvermögen, Ohrensausen (Tinnitus) und mentale Verwirrung können Anzeichen einer Überdosierung sein. **Erkrankungen des Gastrointestinaltraktes:** *Häufig:* Gastrointestinale Beschwerden wie Sodbrennen, Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen. *Selten:* Gastrointestinale Ulcera, die sehr selten zur Perforation führen können. Gastrointestinale Blutungen, die sehr selten zu einer Eisenmangelanämie führen können, Gastrointestinale Entzündungen. **Leber- und Gallenerkrankungen:** *Sehr selten:* Erhöhungen der Leberwerte. **Erkrankungen der Haut und des Unterhautzellgewebes:** *Gelegentlich:* Überempfindlichkeitsreaktionen wie Hautreaktionen. *Selten:* Überempfindlichkeitsreaktionen wie schwere Hautreaktionen (bis hin zu Erythema exsudativum multiforme). **Erkrankungen der Nieren und Harnwege:** Nierenfunktionsstörungen und akutes Nierenversagen wurden berichtet. **Warnhinweis:** Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben!

Bayer Vital GmbH, 51368 Leverkusen, Deutschland

Stand 06/2019

L.DE.MKT.CC.02.2020.4089

