

Vaginales Duschen – zu Unrecht in Verruf

ANNELIZE GOEDBLOED

Stellt das vaginale Duschen wirklich eine Gefahr für die Gesundheit der Frau dar oder sollte es als sinnvoller oder sogar notwendiger Bestandteil der weiblichen Hygiene empfohlen werden? Die aktuelle Fachliteratur zeigt hier kontroverse Ergebnisse.

Kürzlich wurden die Ergebnisse einer Studie zum vaginalen Duschen veröffentlicht [1]. Die Autoren raten darin, erwachsene Frauen vor vaginalem Duschen zu warnen, um das Risiko für sexuell übertragbare Erkrankungen (STD) zu reduzieren. Diese Studie wurde publikumswirksam im wöchentlichen Wissenschaftsteil einer renommierten niederländischen Zeitung unter dem provokanten und gefährlichen Titel „Sometimes dirty is good“ veröffentlicht. Aber auch in der gynäkologie + geburtshilfe [2008; 9: 10] publizierte Prof. Dr. Tino F. Schwarz einen entsprechenden Beitrag unter dem Titel „Vaginales Duschen erhöht das Risiko für STD“.

Eingeschränkt aussagefähig

Die Studie und die sich darauf beziehenden Artikel enthalten durchaus kritische Bemerkungen: „Der Ausschluss älterer Patientinnen sowie die Bedingung, an einem medizinischen

Zentrum behandelt zu werden, reduzierten auf jeden Fall die Möglichkeit zur Verallgemeinerung“, „aber die adjustierte Odds Ratio, die für den Einfluss des vaginalen Duschens auf das Auftreten einer STD bei der nächsten Untersuchung herangezogen wurde, war nicht signifikant“ und „... waren in dieser Studie zwei Drittel der Adoleszenten HIV-positiv, sodass immunologische Einschränkungen gemacht werden müssen...“. Diese durchaus entscheidenden Hinweise wurden allerdings in der Gesamtinterpretation der Studie großzügig übergangen.

Letztlich hat die Veröffentlichung von Tsai und Mitarbeitern eine Welle an Kritik innerhalb der wissenschaftlichen Literatur hervorgerufen [2]. Leider wurden diese kritischen Bemerkungen von den Fachkreisen meist nicht wahrgenommen.

Gleichzeitig zu Tsai veröffentlichten Ott et al. eine weitere Studie, die zur folgenden Schlussfolgerung kam: „Wir fanden keinen Zusammenhang zwischen vaginalem Duschen und dem STD-Risiko, statt dessen einen moderaten Zusammenhänge zwischen Hygiene und STD-Prävention, was nahelegt, zur Körperpflege zu motivieren“ [3].

Duschen besser als angenommen

Boon et al. haben in einem Artikel in Medish Contact, (Journal der Niederländischen Medizinischen Gesellschaft) über 25.000 Empfehlungen zum vaginalen Duschen berichtet [4]. Vaginales Duschen ist demnach nicht so schlecht wie häufig angenommen. Im Gegenteil: Es zeigt sich, dass postkoitale Hygiene sehr positive Effekte haben kann und dass die Warnung vor vaginalem Duschen an sexuell aktive Frauen durch die dadurch bedingte fehlende Wiederherstellung der physiologischen Vagi-



Foto: BioClin BV

Mit modernen Vaginalduschen wird die Flüssigkeit unter moderatem Druck verabreicht.

NATUM

Arbeitsgemeinschaft für Naturheilkunde, Akupunktur und Umweltmedizin in der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e.V.

www.natum.de

Informationen und Kongressankündigungen

www.gesundundleben.de
Gesundheitsportal der NATUM

Geschäftsstelle

Katrin Harling
Bosdorfer Str. 20
27367 Hellwege

Tel.: (0 42 64) 8 37 45 42
Fax: (0 42 64) 8 37 79 46

E-Mail: info@natum.de



naflora sogar hinsichtlich HPV- und HIV-Infektionen grundlegend falsch sein könnte.

Die Gesamtqualität einiger Studien über diverse Zusammenhänge mit vaginalem Duschen ist sehr schwach. In keiner der Studien, die zu einem negativen Ergebnis kommen, wurden alle entscheidenden Parameter hinsichtlich Studienmaterial und Methodik klar definiert. Es sollen exemplarisch nur drei benannt werden:

Vaginaldusche: Welche Art und Weise des vaginalen Duschens und insbesondere welches Produkt wird angewandt? Die meisten Vaginalduschen können tatsächlich Gewebe verletzen oder die Spüllösung zu stark in die Vagina einbringen und somit gefährdend sein. Gut konstruierte Vaginalduschen sind dagegen ergonomisch in der Handhabung und sicher, da mit ihnen nicht zu viel Flüssigkeit und diese vor allem mit moderatem Druck in die Vagina eingebracht wird. Die Auswahl der verwendeten Vaginalduschen kann für ein Studienergebnis von entscheidender Bedeutung sein.

Spüllösung: Mit welcher Flüssigkeit nahmen die Studienteilnehmerinnen das Vaginalduschen vor? Es gibt große Unterschiede zwischen den verwendeten Lösungen – von aggressiven oder bakterioziden Vaginalspüllösungen, Wasser oder einer verdünnten Essiglösung bis hin zu pH-optimierten Lösungen. Darauf weisen auch die Autoren aus einer weiteren Studie hin: „Die Verwendung einer Duschflüssigkeit mit Essigsäure reduzierte die Keimzahl vorübergehend, was vor allem auf das eigentliche Waschen der Oberfläche des Scheidengewölbes zurückzuführen ist, wie es auch mit physiologischer Kochsalzlösung beobachtet wird. Im Gegensatz dazu kam es bei der Anwendung einer Povidon-Jod-Waschösung zu einer signifikanten Senkung der Gesamtkeimzahl“ [5]. Die Wahl der Vaginalspüllösung kann das Studienergebnis somit direkt beeinflussen.

Infektionsstatus des Sexualpartners: In keiner Studie wurde berücksichtigt, ob die Partner der Studienteilnehmerinnen im Sinne einer STD infiziert waren oder nicht.

Vorsicht vor einseitigen Empfehlungen

Die oben erwähnte Schlagzeile „Sometimes dirty is good“ ist sehr gefährlich: Fehlende Hygiene ist niemals gut! Das andere Extrem mit zuviel Hygiene und dem Drang nach Antiseptik bei Körperöffnungen ist ebenso falsch. Wir brauchen eine bakterielle Kolonisierung

im Körper, unsere Flora. Es kommt jedoch immer auf deren Balance an.

Die Vagina kann als Körperhöhle durchaus mit dem Mund verglichen werden. Es dauerte viele Jahre, bis die Gesellschaft die direkte Beziehung zwischen Zähneputzen und Karies akzeptiert hat. Hinsichtlich der Hygiene der Vagina ist es noch ein weiter Weg. Wie im Mund auch, hängt die Intensität der notwendigen Hygiene stark vom Lebensstil und der individuellen Anatomie ab: Einige Menschen müssen aufgrund ihrer Zahnstruktur täglich Zahnseide verwenden, andere fast nie. Gleiches gilt für die individuelle Anatomie der Vagina der Frauen, in der sich Ablagerungen leicht ansammeln oder eben nicht.

Hinzu kommt der überwiegend auf die sexuelle Aktivität bezogene Lebensstil. Viele Frauen kennen den unangenehmen Geruch, der häufig einige Stunden nach dem Geschlechtsverkehr aus der Vagina dringt. In diesen Fällen ist die Empfehlung zur Verwendung einer qualitativ guten Vaginaldusche in Verbindung mit einer Säuerung des Vaginalmilieus zur Wiederherstellung der physiologischen Vaginalflora absolut angebracht.

Eine weitere nützliche Anwendung für eine Vaginaldusche ist das Ausspülen der Vagina vor Einbringung eines medizinischen Wirkstoffes in Form eines Ovula oder eines Gels. Welcher Arzt würde schon einen medizinischen Wirkstoff auf unsaubere Haut aufbringen?

Fazit

Vaginale Hygiene zielt auf die Vorbeugung oder Korrektur von Dysbalancen der vaginalen Flora ab und ist sehr individuell durchzuführen. Vaginales Duschen ist keine medizinische Intervention, sollte jedoch auf derselben Ebene betrachtet werden wie das Zähneputzen. Die weit verbreitete negative Einstellung medizinischer Fachkreise gegen das Vaginalduschen ist gefährlich und einseitig. Die Aufgabe aller Mediziner ist nicht nur das Heilen von Krankheiten, sondern insbesondere auch das Informieren über sinnvolle und gute Körperhygiene, bei der Vagina inbegriffen.

Literatur

Der Beitrag inklusive Literatur ist als PDF-Datei unter www.gynundgeburtshilfe.de abrufbar.

Dr. Annelize Goedbloed

Director R&D Multi-Gyn, BioClin BV
Postbus 95
2600 AB Delft
Niederlande

Kurs „Psychosomatische Grundversorgung“

Termine

12./13. September 2009
23.–25. Oktober 2009

Ort

Germering bei München

Informationen/Anmeldung

Dr. Jakob Derbolowsky
Tel.: (0 89) 84 75 71
E-Mail: info@derbolowsky.de
Internet: www.derbolowsky.de

Vortragstagung der NATUM und der Gesellschaft für Balneologie, Physiotherapie, Rehabilitation und Akupunktur

Termin

1. November 2009, 9.00–12.30 Uhr

Ort

Kongresshaus Baden-Baden,
im Rahmen der 43. Medizinischen
Woche

Themen

- Krebs – Trauma – Narben: gefährliche Krankheitstrias
- Hormonregulation mit bzw. durch individuell homöopathisch aufbereitete Hormon- und Körpersubstanzen
- Beckenboden und erfüllte Sexualität
- Die ältere Kinderwunschpatientin
- Metallbelastung – intrauterine Kontrazeption
- State of the Art onkologischer Genchipsdiagnostik

Informationen/Anmeldung

NATUM Geschäftsstelle
Tel.: (0 42 64) 8 37 45 42
Fax: (0 42 64) 8 37 79 46
E-Mail: info@natum.de
Internet: www.natum.de

Kurs „Ganzheitliche Frauenheilkunde“

Termin

1. November 2009, 14.30–18.30 Uhr

Ort

Kongresshaus Baden-Baden,
im Rahmen der 43. Medizinischen
Woche

Informationen/Anmeldung

www.medwoche.de