



Wenn es zwischendurch mal juckt und brennt...

in der Intimzone kann es ein kurzfristiges Unwohlsein, Hautreizung aufgrund kleiner Urin- oder Stuhlreste, ein Pilz, eine bakterielle oder virale Entzündung, ein Herpes oder auch mal ein Blaseninfekt sein.

Wenn es immer wieder juckt und brennt... ist das nicht normal und sollte abgeklärt werden.

Viele Informationen zu den Symptomen «Jucken und / oder Brennen» im Intimbereich finden sich auf www.juckenundbrennen.eu.

Wenn eine Vermutung besteht, es könnte wirklich ein Lichen sclerosus (oder ein Lichen planus) sein: **LS - Selbstuntersuchungsflyer** ansehen (in diversen Sprachen).

Falls sich der Verdacht erhärtet, ist es notwendig, einen LS bestätigen oder ausschliessen zu lassen, denn unbehandelt schreitet die Krankheit voran und schädigt die Haut. Unser Verein kennt in den deutschsprachigen Ländern und in Frankreich Experten, die viel Erfahrung mit LS haben.

Zur Info:

Etwa 30% der Frauen und Männer haben keinen Juckreiz oder Brennen, sie würden es der Haut im Intimbereich aber ansehen, dass etwas wahrscheinlich nicht stimmt: Weisse Flecken, Rötungen, pergamentartige weissliche Haut rund um Vulva und Anus, evtl. auch kleine Einrisse bei hartem Stuhlgang, starkem Pressen und beim Vaginaleingang / an der Vorhaut nach Penetration.

Es folgt eine Auflistung von Massnahmen falls:

- noch keine Diagnose, aber ein Verdacht da ist
- noch kein Termin bei einem Spezialisten steht
- ein Termin erst in Wochen/Monaten feststeht
- die Therapie nach der bestätigten Diagnose nicht sofort / immer anschlägt:

VORAB: Nicht kratzen !!

Das Kratzen erzeugt kleine Wunden die vernarben und die Haut unwiderruflich schädigen.
Falls das Kratzen nachts während dem Schlaf (z.Z. unbewusst) stattfindet: => Baumwoll-Handschuhe anziehen.



Weitere Massnahmen

- Intimbereich nur mit lauwarmem Wasser waschen
- Wasser nur abtupfen, Intimbereich nicht trockenreiben
- Keine enge Kleidung
- Keine synthetische Unterwäsche
- Keine Strings
- Keine Rasur im Intimbereich, nur trimmen
- Ggf. Pilzabstrich machen lassen
- Achten auf Ernährung (z.B. mehr Symptome nach gewürzten scharfen Speisen? Nach Zitrusfrüchten? Nach Alkohol / Koffein?)
- Vor dem Schwimmen, Reiten & Radfahren (auf weiche Sättel achten): Haut pflegen mit Vaseline oder schützender Fettsalbe
- Vor dem Geschlechtsverkehr: Gleitmittel anwenden / nach dem GV: Urin lassen, pflegen
- Weitere Tipps auf der Webseite www.lichensclerosus.ch

Gegen den Juckreiz

- Tannosynt flüssig als Sitzbad, lokal ein paar Tropfen auftragen auf Wattebausch und auflegen auf die Vulva
- Tannosynt als Creme
- Bei offenen Stellen / Kratzspuren: Octenisept flüssig oder als Creme
- Natronbad
- Saure Sitzbäder mit Molkosan (erhältlich in Drogerie oder Reformhaus) flüssig 1x täglich 15 Minuten, dann trockentupfen
- Haut täglich pflege mit z.B. Linola fett Salbe, Cobagin Salbe oder Deumavan oder mit Mandelöl oder Kokosöl (letzteres nicht langfristig)
- Kühlen mit Cold-Pad (eingewickelt in Tuch)
- Cetaphil Pro Irritation Control (Juckreizstillende Körperpflege)
- Multi Gyn Cream gegen leichten Juckreiz

Achtung: Salbenrückstände können auch Juckreiz machen – diese immer mal wieder entfernen mit Wattebausch/ein paar Tropfen Öl

Weitere Tipps auf der Webseite www.lichensclerosus.ch
Auf dem [YouTube Kanal des Vereins](#) (verlinkt unter HOME)

Auf dem [Podcast](#) (verlinkt unter HOME)

Auf Instagram: Live und Beitrag von Amélie Böhm,
[@einfach.darüber.reden](#)

