

Quelle: wechselweise.net, Juli 2026

Lichen sclerosus: Hinter einer juckenden Vulva steckt nicht immer ein Pilz

Lichen sclerosus bleibt meist jahrelang unerkannt. Warum die Erkrankung oft erst in den Wechseljahren auffällt – und welche Behandlung hilft.



Schätzungen zufolge leidet etwa jede 50. Frau an Lichen sclerosus. Die Erkrankung ist damit weit verbreitet, trotzdem haben viele Menschen noch nie davon gehört. Foto: iStock/cinoby



[Bettina Figl](#)

Freie Journalistin

Foto: Milena Krobath

Schmerzen beim Sex, starker Juckreiz, Brennen oder kleine Einrisse an Vulva oder Anus: In den Wechseljahren werden diese Beschwerden oft als Scheidentrockenheit, Scheidenpilz oder Harnwegsinfekt eingeordnet. Dahinter kann aber auch Lichen sclerosus stecken – eine chronisch-entzündliche Hauterkrankung, die besonders häufig die Vulva betrifft.

Schätzungen zufolge leidet etwa jede 50. Frau an Lichen sclerosus. Die Erkrankung ist damit weit verbreitet, trotzdem haben viele Menschen noch nie davon gehört – und auch bei einigen Ärzt:innen ist das Wissen darüber mangelhaft. Dabei kann Lichen sclerosus die Lebensqualität stark beeinträchtigen und unbehandelt zu Vernarbungen führen sowie das Risiko für bösartige Veränderungen erhöhen.

Die Dermatologin Dr. Lea Jungbauer betont im Gespräch: „Lichen sclerosus ist keine reine Erkrankung der Wechseljahre.“ Vielmehr könne die Krankheit in jedem Alter auftreten, auch bei Kindern. Aber: „In den Wechseljahren wird sie häufig erstmals erkannt.“

Welche Symptome sind typisch für Lichen sclerosus?

Die Beschwerden können sehr unterschiedlich sein. Manche Frauen haben starke Symptome, andere bemerken lange kaum etwas. Häufig steht vor allem ein intensiver Juckreiz im Vordergrund.

Mögliche Anzeichen sind:

- starker Juckreiz an Vulva oder After
- Brennen, Wundheitsgefühl oder Schmerzen
- Kleine Risse, besonders nach Sex oder Reibung
- weißliche Hautveränderungen
- empfindliche, dünn wirkende Haut
- Schmerzen beim Sex
- Brennen beim Wasserlassen
- Verklebungen oder Vernarbungen
- ein enger werdender Scheideneingang
- Veränderungen rund um Klitoris, Vulvalippen oder Damm

Wichtig: Nicht jede Frau hat alle Beschwerden. Und nicht jede Veränderung sieht sofort eindeutig aus. Gerade **frühe Stadien können leicht übersehen werden.**

Dr. Jungbauer schaut sich bei der Untersuchung die Vulva sehr genau an – jede Falte, jede Hautveränderung, auch den Analbereich. Denn Lichen sclerosus betrifft die äußere Genitalhaut, den Scheideneingang und den Analberich.

Warum Lichen sclerosus oft erst in den Wechseljahren auffällt

Früher wurde Lichen sclerosus oft als typische Erkrankung von Frauen nach der Menopause beschrieben. Dr. Jungbauer hält diese Einordnung für irreführend. Sie betont: „Viele Frauen, bei denen Lichen sclerosus in den Wechseljahren entdeckt wird, haben die Erkrankung vermutlich schon länger. Sie wurde nur nicht erkannt – oder machte noch keine eindeutigen Beschwerden.“ Laut Dr. Jungbauer gibt es keine guten Daten, die belegen, dass Lichen sclerosus in den Wechseljahren tatsächlich häufiger neu entsteht.

In den Wechseljahren verändert sich die Haut im Intimbereich. Durch den sinkenden Östrogenspiegel wird sie oft trockener, empfindlicher und verletzlicher. Scheidentrockenheit kann Beschwerden wie Brennen, Schmerzen beim Sex oder kleine Einrisse verstärken. Dadurch fällt ein bestehender Lichen sclerosus möglicherweise erst auf.

Das bedeutet: Die Wechseljahre sind nicht zwingend die Ursache. Sie können aber eine Lebensphase sein, in der die Erkrankung sichtbarer oder spürbarer wird.

Lichen sclerosus, Scheidenpilz oder Harnwegsinfekt?

Lichen sclerosus wird häufig lange nicht erkannt, weil die Beschwerden an andere Erkrankungen erinnern. Bei Juckreiz denken viele zuerst an einen Scheidenpilz. Bei Brennen beim Wasserlassen liegt der Verdacht auf einen Harnwegsinfekt nahe. Bei Schmerzen beim Sex oder Trockenheitsgefühl wird oft an Scheidentrockenheit in den Wechseljahren gedacht. Es kann aber eben auch Lichen sclerosus dahinterstecken – oder mehrere dieser Beschwerden gleichzeitig.

Ein Hinweis ist laut Dr. Jungbauer, wenn Beschwerden immer wiederkommen oder trotz Behandlung nicht verschwinden. Wenn Pilzmittel nicht helfen, Harnwegsinfekte nicht nachweisbar sind oder die Beschwerden trotz lokaler Östrogentherapie bestehen bleiben, sollte gezielt auf Lichen sclerosus untersucht werden.

Wichtig ist auch die genaue, ärztliche Blickdiagnose: Weißliche Hautareale, Risse, Vernarbungen, Verklebungen oder Veränderungen der Vulva sprechen eher für Lichen sclerosus als für einen einfachen Pilz oder eine reine Scheidentrockenheit.

Wie wird Lichen sclerosus diagnostiziert?

Viele Patientinnen wissen nicht, wohin sie sich mit den diffusen Symptomen wenden sollen: An die Gynäkologin, Dermatologin oder Urologin? Grundsätzlich kann die Diagnose in all diesen Fächern gestellt werden. Entscheidend ist, dass jemand die Vulva genau untersucht und Lichen sclerosus überhaupt als Möglichkeit mitdenkt. In der Praxis braucht es Erfahrung mit der Erkrankung und einen genauen Blick.

Eine Biopsie ist nicht immer notwendig. Wenn die Veränderungen eindeutig sind, kann die Diagnose oft klinisch gestellt werden. Eine Gewebeprobe wird vor allem dann wichtig, wenn der Befund unklar ist, die Erkrankung sehr früh oder untypisch aussieht oder der Verdacht auf eine bösartige Veränderung besteht.

Warum bis zur Diagnose oft Jahre vergehen

Oft dauert es viel zu lange, bis Lichen sclerosus erkannt wird. Dr. Jungbauer nennt Zeiträume von 10 bis 15 Jahren, bis manche Patientinnen endlich eine Diagnose bekommen. Andere werden heute deutlich früher erkannt. Insgesamt beobachtet die Dermatologin, dass Lichen sclerosus in letzter Zeit früher diagnostiziert wird.

Ein Grund für die späte Diagnose ist auch das Tabu rund um die Vulva oder Schmerzen beim Sex. Viele Frauen sprechen Beschwerden im Intimbereich ungern an oder haben keine Worte dafür. Einen Satz wie „Können Sie bitte meine Vulva genau anschauen?“ würden viele in einer Arztpraxis nicht leicht über die Lippen bringen, berichtet Dr. Jungbauer.

Wie offen Frauen über ihre Vulva sprechen, sei keine generationenabhängige Frage, betont die Dermatologin. In ihrer Praxis erlebt sie alles: jüngere Frauen, die sehr verschlossen sind, und ältere Frauen, die sehr offen über das vermeintliche Tabuthema sprechen. Vermutlich spielen Sozialisation, Körperbild und bisherige medizinische Erfahrungen eine Rolle.

Ursachen: Wie entsteht Lichen sclerosus?

Die genauen Ursachen sind nicht vollständig geklärt. Lichen sclerosus gilt als chronisch-entzündliche, wahrscheinlich immunvermittelte Erkrankung. Das Immunsystem spielt also eine Rolle. Auch genetische Faktoren scheinen beteiligt zu sein, denn die Erkrankung kommt in manchen Familien gehäuft vor.

Gleichzeitig reicht Vererbung allein als Erklärung nicht aus. Vermutlich braucht es mehrere Faktoren oder Trigger. Welche das genau sind, ist noch nicht abschließend geklärt.

Wichtig ist: Lichen sclerosus entsteht nicht durch falsche Pflege, zu viel oder zu wenig Sex, mangelnde Hygiene und nicht durch eine Infektion.

Wer kann Lichen sclerosus bekommen?

Lichen sclerosus kann Frauen, Männer und Kinder betreffen. Bei Frauen tritt er besonders häufig an der Vulva auf. Bei Männern können unter anderem Vorhaut oder Eichel betroffen sein. Auch Mädchen und Jungen können Lichen sclerosus bekommen.

Im Zusammenhang mit Wechseljahren ist vor allem wichtig: Auch wenn viele Frauen die Diagnose erst rund um die Menopause erhalten, beginnt die Erkrankung nicht zwingend erst dann. Sie kann schon viel früher vorhanden sein.

Lichen sclerosus oder Lichen planus: Was ist der Unterschied?

Nicht zu verwechseln ist Lichen sclerosus mit Lichen planus. Das ist eine andere entzündliche Erkrankung, die ebenfalls Haut und Schleimhäute betreffen kann, auch im Genitalbereich oder in der Mundhöhle. Für Patientinnen klingen die Namen ähnlich, medizinisch sind es aber unterschiedliche Erkrankungen.

Therapie: Wie wird Lichen sclerosus behandelt?

Die wichtigste Therapie bei Lichen sclerosus sind [kortisonhaltige Salben](#). Dafür gibt es sehr gute Evidenz, wie auch aus der [aktuellen S3-Leitlinie zu Lichen sclerosus](#) hervorgeht. Die Leitlinie empfiehlt potente oder sehr potente topische Glukokortikoide als Standardtherapie bei genitalem Lichen sclerosus.

Ziel der Behandlung ist, die Entzündung zu bremsen, Juckreiz und Schmerzen zu lindern, Risse zu verhindern und Vernarbungen möglichst aufzuhalten.

Kortison im Intimbereich: Ist das gefährlich?

Viele Frauen haben Angst, Kortison im Intimbereich zu verwenden. Dr. Jungbauer hält diese Sorge bei korrekter Anwendung für unbegründet. Die Haut der Vulva sei nicht mit der dünnen Haut etwa an den Augenlidern vergleichbar: „Der Intimbereich ist empfindsam, da es viele Nerven gibt, aber nicht empfindlich.“ Schließlich sei er oft Belastungen wie Reibung, Sex, Geburt, Feuchtigkeit und Kontakt mit Keimen ausgesetzt.

„Die Haut an der Vulva hält eine fachgerecht angewendete Kortisontherapie in der Regel gut aus“, sagt Jungbauer.

Helfen Östrogene bei Lichen sclerosus?

Östrogene sind keine Therapie gegen Lichen sclerosus. Lokale Hormonpräparate wie Ovestin können bei Scheidentrockenheit helfen. Sie behandeln aber nicht die eigentliche Lichen-Entzündung.

Wenn eine Frau beides hat – Scheidentrockenheit und Lichen sclerosus –, kann beides behandelt werden. Aber mit unterschiedlichen Mitteln.

Erhaltungstherapie oder Schubtherapie: Was wird empfohlen?

Die neue Leitlinie lässt bei der Langzeittherapie mehr Spielraum als frühere Empfehlungen. Es geht nicht mehr nur um ein starres Schema für alle. Bei manchen Frauen kann eine Behandlung nach Bedarf infrage kommen.

Dr. Jungbauer betont aber: Das gelte nicht für jede Patientin. Eine reine Bedarfstherapie eigne sich vor allem für Frauen, die ihren eigenen Körper gut kennen, Veränderungen früh bemerken und Schübe zuverlässig einschätzen können.

Wer Beschwerden oder Hautveränderungen schwer wahrnimmt, sollte nicht einfach nur dann cremen, wenn es stark juckt. Denn Lichen sclerosus kann auch aktiv sein, ohne dass die Beschwerden massiv sind.

Sinnvoll sind zudem regelmäßige Kontrollen. Dr. Jungbauer empfiehlt, die Vulva mit einem Spiegel selbst anzusehen – etwa ein- bis zweimal pro Monat oder zumindest regelmäßig. Zusätzlich rät sie zu fachärztlichen Kontrollen: einmal im Jahr bei der Frauenärztin und einmal im Jahr bei der Dermatologin. Wenn man diese Termine auf zwei Halbjahre verteilt, sieht etwa alle sechs Monate eine Fachperson auf die betroffene Haut.

Wie gefährlich ist Lichen sclerosus?

Unbehandelter Lichen sclerosus kann die Haut dauerhaft verändern. Es kann zu Vernarbungen, Verklebungen, Schmerzen und Einschränkungen beim Sex kommen. Außerdem ist bei genitalem Lichen sclerosus im Erwachsenenalter das Risiko für lokale bösartige Veränderungen erhöht, vor allem für Plattenepithelkarzinome der Vulva.

Das heißt aber nicht, dass jede Patientin Krebs bekommt. Wichtig ist die Einordnung: Eine konsequente Kortisontherapie und regelmäßige Kontrolle senken das Risiko deutlich. Deshalb sollte Lichen sclerosus nicht aus Angst verdrängt, sondern behandelt werden.

Dr. Jungbauer betont: „Es ist nie zu spät, mit einer Kortisontherapie zu beginnen. Auch wenn bereits Vernarbungen entstanden sind, kann die Entzündung behandelt und ein weiteres Fortschreiten gebremst werden.“ Natürlich sei es besser, früh zu behandeln. Aber eine Therapie sei in jedem Stadium wichtig und sinnvoll.

Was hilft bei Vernarbungen und Verklebungen?

Bei Vernarbungen oder Verklebungen können spezialisierte Beckenboden- oder Vulva-Physiotherapie, Dilatoren oder spezielle Vibratoren helfen, Gewebe vorsichtig zu dehnen oder beweglicher zu halten.

Das ist aber kein Pflichtprogramm für alle. Dr. Jungbauer sagt, dass tägliches Dehnen vor allem dann sinnvoll sein kann, wenn eine Frau weiterhin penetrativen Sex haben möchte oder Selbstbefriedigung für sie wichtig ist. Wenn eine Patientin sagt, dass sie keinen Sex mehr möchte – weder mit einem Partner oder einer Partnerin noch mit sich selbst –, ist tägliches Dehnen nicht unbedingt notwendig.

Es geht nicht darum, Sexualität zu erzwingen. Es geht darum, Beschwerden zu verringern, Beweglichkeit zu erhalten und die Lebensqualität der Frau zu verbessern – nach ihren eigenen Bedürfnissen.

Warum Lichen sclerosus ein Tabuthema bleibt

Lichen sclerosus betrifft eine Körperregion, über die viele Menschen ohnehin schwer sprechen. Vulva, Juckreiz, Schmerzen beim Sex, Narben, veränderte Anatomie – all das ist schambehaftet. Viele Patientinnen haben gelernt, Beschwerden im Intimbereich auszuhalten oder nicht ernst zu nehmen.

Dazu kommt, dass die Vulva medizinisch und gesellschaftlich lange wenig Aufmerksamkeit bekommen hat. Viele Frauen wissen nicht genau, wie ihre Vulva aussieht oder welche Veränderungen auffällig sind. Manche können ihre Beschwerden nicht gut benennen. Andere haben Angst, nicht ernst genommen zu werden.

Das Tabu führt dazu, dass Frauen spät Hilfe suchen. Und es führt dazu, dass sie oft nicht ausdrücklich darum bitten, dass die Vulva genau angesehen wird. Gerade deshalb ist Aufklärung wichtig: Wer anhaltenden Juckreiz, Brennen, Risse, Schmerzen oder sichtbare Veränderungen bemerkt, sollte diese Beschwerden klar ansprechen und untersuchen lassen.

Alltagstipps bei Lichen sclerosus

Alltagsempfehlungen sind individuell. Was einer Frau hilft, kann bei einer anderen Beschwerden auslösen. Viele Tipps zielen darauf ab, Reibung und Reizung zu verringern.

Manchmal wird geraten, Chlorwasser, Sauna, enge Kleidung oder Radfahren zu meiden. Dr. Jungbauer sieht das differenzierter: Viele Frauen vertragen Schwimmen, Sauna oder Radfahren durchaus gut – besonders, wenn sie vorher eine schützende Fettpflege verwenden.

Hilfreich kann sein:

- regelmäßig rückfettende Pflege verwenden
- vor Sport, Schwimmen oder Sauna eine schützende Fettpflege auftragen
- Reibung durch enge Kleidung vermeiden, wenn sie Beschwerden macht
- beim Radfahren gepolsterte Radhosen oder spezielle Sättel ausprobieren
- Unterwäsche wählen, die nicht reizt
- bei Bedarf Seideneinlagen oder Seidenunterwäsche testen
- beim Sex ausreichend Gleitgel verwenden
- Pflegeprodukte ohne Duftstoffe und reizende Zusätze bevorzugen
- nach dem Wasserlassen oder Stuhlgang sanft reinigen, nicht rubbeln
- die Vulva regelmäßig mit einem Spiegel kontrollieren

Auch bei Unterwäsche gilt: Entscheidend ist, was weniger reizt und sich angenehm anfühlt – ob Baumwolle, Seide oder ein anderes Material.

Beim Sex ist Kommunikation zentral. Betroffene sollten mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin besprechen, was angenehm ist, was Schmerzen verursacht, wie viel Sex sie möchten und welche Formen von Sexualität möglich sind. Lichen sclerosus kann Sexualität verändern – aber er muss nicht bedeuten, dass Sexualität endet.

Das Wichtigste in Kürze

Was ist Lichen sclerosus?

Lichen sclerosus ist eine chronisch-entzündliche Hauterkrankung. Sie betrifft häufig die Vulva, kann aber auch Männer und Kinder betreffen.

Tritt Lichen sclerosus in den Wechseljahren häufiger auf?

In den Wechseljahren wird Lichen sclerosus oft erstmals erkannt. Das bedeutet aber nicht, dass er erst dann entsteht. Trockenere, empfindlichere Haut kann bestehende Beschwerden verstärken.

Was sind typische Beschwerden?

Typisch sind starker Juckreiz, Brennen, Risse, Schmerzen beim Sex, Beschwerden beim Wasserlassen und sichtbare Hautveränderungen. Lichen sclerosus wird oft mit Pilzinfektionen, Harnwegsinfekten oder Scheidentrockenheit verwechselt.

Wie wird Lichen sclerosus behandelt?

Die wichtigste Therapie sind kortisonhaltige Salben. Lokale Östrogene helfen nur, wenn zusätzlich Scheidentrockenheit besteht – sie behandeln nicht den Lichen sclerosus selbst.

Warum ist eine adäquate Behandlung wichtig?

Unbehandelter Lichen sclerosus kann zu Vernarbungen, Verklebungen und einem erhöhten Risiko für bösartige Veränderungen führen. Eine konsequente Therapie und regelmäßige Kontrolle senken dieses Risiko deutlich.

Wie lange dauert es, bis Lichen sclerosus diagnostiziert wird?

Die Diagnose dauert oft lange, teils 10 bis 15 Jahre. Deshalb ist es wichtig, Beschwerden im Intimbereich ernst zu nehmen und gezielt nach Lichen sclerosus untersuchen zu lassen.

Gibt es eine Anlaufstelle, bei der Betroffene mehr über die Krankheit erfahren und sich untereinander austauschen können?

Ja. Selbsthilfevereine in [Deutschland](#), [Österreich](#) und der [Schweiz](#) sind mit wissenschaftlich fundierten Informationen und Listen **von auf Lichen sclerosus spezialisierten Ärzt*innen zentrale Anlaufstellen**.