

Inhalt

Einleitung	1
------------------	---

Teil 1 Die V-Region: Normale Abläufe und häufige Erkrankungen

Kapitel 1	Beschwerden im V-Bereich	8
	Fallbeispiele	8
	Welcher Arzt ist für den V-Bereich zuständig?	11
Kapitel 2	Anatomie und Funktionen der V-Region	12
	Die Vulva	12
	Besonderheiten und Funktionen der Anteile der Vulva	14
	Die Scheide, lateinisch Vagina	17
	Der Gebärmutterhals, lateinisch Zervix uteri	18
Kapitel 3	„Normale“ Verhältnisse im V-Bereich	21
	Welches sind die „normalen“ Bakterien der Scheide?	21
	Welche Einflüsse sind schädlich?	22
	Andere äußere Einflüsse	23
	Was ist „normaler“ Ausfluss?	24
	„V-Verhältnisse“ in Schwangerschaft und Wochenbett	25
	„V-Verhältnisse“ in und nach den Wechseljahren	26
	Hygiene: Was ist sinnvoll?	29
Kapitel 4	Die Untersuchung beim Frauenarzt: Was erwartet Sie?	32
	Der Termin	32
	Das Gespräch mit dem Frauenarzt	32
	Die gynäkologische Untersuchung	33
	Routine-Tests	33
	Weitere Test- und Untersuchungsmethoden	35
	Überleitung: Erkrankungen und Infektionen im V-Bereich	38

Kapitel 5	Hefepilzinfektionen: Fakten statt Mythen	39
	Symptome	39
	Häufige, immer wiederkehrende Hefepilzinfektionen	41
	Primär chronische Hefepilzerkrankungen	41
	Sekundär chronische Hefepilzerkrankungen	42
	Hefepilze und Diät	49
	Vorbeugung durch Impfung?	50
	Hefepilze im Darm?	50
Kapitel 6	Bakterielle Vaginose: Die „große Unbekannte“	52
	Symptome	52
	Ursachen	53
	Diagnose	54
	Therapie	55
Kapitel 7	Sexuell übertragbare Krankheiten: Die (Un-)Heimlichen	56
	Chlamydien	56
	Gonorrhö	57
	Safer Sex	58
Kapitel 8	Trichomonaden: „Geißeln“ im V-Bereich	59
	Symptome	59
	Erreger	59
	Übertragungsweg	60
	Diagnose	60
	Therapie	61
Kapitel 9	Genitalherpes – Der lebenslängliche Begleiter	62
	Erreger und Infektionsmechanismus	62
	Übertragungswege	63
	Symptome	64
	Diagnose	65
	Therapie	65
	Gürtelrose im V-Bereich	66
Kapitel 10	HPV: Ein Virus mit vielen Gesichtern	68
	Erreger und Übertragungswege	68
	Warzen im V-Bereich durch HPV	69
	HPV und Gebärmutterhals (Zervix)	70

Kapitel 11	Oft übersehen: Wenig bekannte Ursachen für V-Beschwerden	73
	Atrophische Vaginitis/atrophische Vulvovaginitis	73
	Streptokokken-Vaginitis	74
	Mobiluncus vaginalis	74
	Desquamative entzündliche Vaginitis (DEV)	75
Kapitel 12	Hauterkrankungen im V-Bereich	77
	Dermatitis	77
	Sperma-Allergie	80
	Dermatosen	82
	Lichen sklerosus (LS)	82
	Lichen planus (LP)	84
	Psoriasis (Schuppenflechte)	85
	Weitere Hautveränderungen im V-Bereich	87
	Überleitung zu Teil 2	89
	Selbsttest: Haben Sie Vulvodynien?	90

Teil 2 Chronische Schmerzen der Vulva oder das „Syndrom der brennenden Vulva“

Kapitel 1	Vulvodynien: Eine mysteriöse Erkrankung	94
	Sie sind nicht allein!	94
	Die Krankheit ist nicht „in Ihrem Kopf“, sie ist Realität!	95
	Vulvodynien – ein neu entdecktes „altes“ Leiden	97
Kapitel 2	Allgemeines zu den Schmerzkrankheiten der Vulva	98
	Was ist Vulvodynien?	98
	Wer ist betroffen?	98
	Was sind die Symptome?	100
	Welche anderen Erkrankungen müssen ausgeschlossen werden?	100
	Theorie der Schmerzentstehung im Vulvabereich	104
	Nervenversorgung der Vulva	104
	Arten von Nervenschmerz	105

Kapitel 3	Vestibuläre Vulvitis	109
	Symptome	109
	Diagnose	109
	Ursache(n)	110
	Vestibuläre Vulvitis und Nahrungsmittel – gibt es einen Zusammenhang?	111
	Vestibuläre Vulvitis und Urethral-Syndrom	113
	Allgemeines Schmerzempfinden bei vestibulärer Vulvitis	114
	Therapiemaßnahmen	114
Kapitel 4	Dysästhetische Vulvodynie	120
	Schädigung des Pudendusnervs/Pudendusneuralgie	120
	Anatomie	121
	Ursache(n)	122
	Symptome	123
	Diagnose	124
	Therapiemöglichkeiten	125
Kapitel 5	Übersicht über beide Vulvodynieformen	130
	Welchen Verlauf kann die Vulvodynie nehmen?	131
	Vulvodynie und andere Erkrankungen	131
	Diagnose Vulvodynie – und was nun?	132
Kapitel 6	Vulvodynie und Beckenbodenmuskulatur	133
	Was versteht man unter Beckenbodenmuskulatur und wie funktioniert sie?	134
	Wie bekommen Sie die Fehlfunktion des Beckenbodens in den Griff?	137
Kapitel 7	Vulvodynie und Hormone	142
	Zyklus	142
	Verhütung	143
	Schwangerschaft	144
	Wechseljahre	145
Kapitel 8	Vulvodynie und Sexualität	147
	Wie kann Vulvodynie Ihre Beziehung beeinflussen?	147
	Wodurch entsteht der Schmerz beim Sex?	148
	Wie kann man den Schmerzen beim Sex vorbeugen?	148
	Was ist nach dem Sex sinnvoll?	150
	Trauen Sie sich!	150

Kapitel 9	Weitere unterstützende Therapieverfahren	151
	Biofeedbacktraining	151
	Physikalische Therapie	151
	Osteopathische Behandlung bei Schmerzen im Becken	152
	Akupunktur	153
	Schulmedizinische und alternative Therapien bei Vulvodynie	153
	Stressreduzierung	154
	Therapieziel	157
Kapitel 10	Selbsthilfetipps	158
	Kleidung und Wäsche	158
	Hygiene	158
	Geschlechtsverkehr	159
	Training/Fitnessübungen	159
	Umgang mit der Krankheit	159
	Umgang mit sich selbst	160
	Umgang mit Gefühlen	160
	Umgang mit Mitmenschen	161
	Ein „schlechter“ Tag	161
	Wohltuendes für Körper und Seele	161
Kapitel 11	Andere mögliche Begleiterkrankungen	163
	Interstitielle Zystitis	164
	Endometriose	164
	Reizdarmsyndrom	166
	Fibromyalgie	167
	Chronisches Müdigkeitssyndrom (CMS)	169
	Ausblick	171
Teil 3	Anhang	
	Kontakte und Bezugsadressen	174
	Index	176