

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
	Vulva	12
	Besonderheiten und Funktionen der Anteile der Vulva	14
	Scheide, lateinisch Vagina	17
	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
	Termin	32
	Gespräch mit dem Frauenarzt	32
	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 Vulvodynies?.....	90

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

Kapitel 1	Vulvodynies: Eine mysteriöse Erkrankung	94
	Sie sind nicht allein!	94
	Die Krankheit ist nicht „in Ihrem Kopf“, sie ist Realität!	95
	Vulvodynies – ein neu entdecktes „altes“ Leiden	97
	Kurzer Überblick: Die Fakten zu Vulvodynies	98
Kapitel 2	Allgemeines zu den Schmerzkrankheiten der Vulva	100
	Was ist Vulvodynies?	100
	Wer ist betroffen?	101
	Was sind die Symptome?	101
	Welche anderen Erkrankungen müssen ausgeschlossen werden?	102
	Theorie der Schmerzentstehung im Vulvabereich	106
	Allgemeines Schmerzempfinden bei Vulvodynies	106
	Nervenversorgung der Vulva	107
	Arten von Nervenschmerz	108



Kapitel 3	Provozierte Vestibulodynie	112
	Symptome	112
	Diagnose	112
	Ursache(n)	114
	Provozierte Vestibulodynie und Urethral-Syndrom.....	116
	Therapiemaßnahmen	116
	Lokale Therapie für PVD	117
	Medikamente zum Einnehmen	118
	Chirurgische Therapie bei provoziertter Vestibulodynie	123
Kapitel 4	Generalisierte Vulvodynie.....	125
	Schädigung des Pudendusnervs/Pudendusneuralgie	126
	Anatomie	126
	Ursache(n) für eine Pudendusneuralgie	128
	Symptome der Pudendusneuralgie	128
	Diagnose	129
	Therapiemöglichkeiten	130
Kapitel 5	Übersicht über beide Vulvodynieformen	136
	Welchen Verlauf kann die Vulvodynie nehmen?.....	137
	Vulvodynie und andere Erkrankungen	137
	Diagnose Vulvodynie – und was nun?	138
Kapitel 6	Vulvodynie und Beckenbodenmuskulatur.....	139
	Was versteht man unter Beckenbodenmuskulatur und wie funktioniert sie?	140
	Wie bekommen Sie die Fehlfunktion des Beckenbodens in den Griff?	143
Kapitel 7	Vulvodynie und Hormone	149
	Zyklus	149
	Verhütung	150
	Schwangerschaft	152
	Wechseljahre	153
Kapitel 8	Vulvodynie und Sexualität.....	155
	Wie kann Vulvodynie Ihre Beziehung beeinflussen?	155
	Wodurch entsteht der Schmerz beim Sex?	156
	Wie kann man den Schmerzen beim Sex vorbeugen?	156
	Was ist nach dem Sex sinnvoll?	158
	Trauen Sie sich!	159

Kapitel 9	Weitere unterstützende Therapieverfahren.....	160
	Biofeedbacktraining	160
	Physikalische Therapie	160
	Osteopathische Behandlung bei Schmerzen im Becken	161
	Akupunktur	162
	Schulmedizinische und alternative Therapien bei Vulvodynien	162
	Stressreduzierung	163
	Therapieziel	165
Kapitel 10	Selbsthilfetipps	167
	Kleidung und Wäsche	167
	Hygiene	167
	Geschlechtsverkehr	168
	Training/Fitnessübungen	168
	Umgang mit der Krankheit	168
	Umgang mit sich selbst	169
	Umgang mit Mitmenschen	169
	Ein „schlechter“ Tag – Umgang mit depressiven Gefühlen	170
	Ablenkung von den Schmerzen	171
	Wohltuendes für Körper und Seele	171
Kapitel 11	Andere mögliche Begleiterkrankungen	173
	Interstitielle Zystitis	174
	Endometriose	175
	Reizdarmsyndrom	176
	Fibromyalgie	176
	Chronisches Müdigkeitssyndrom (CMS)	178
	Ausblick	180

Teil 3 Anhang

Kontakte und weitere Infos	182
Stichwortverzeichnis	183