

familie

- Unangenehme Infektionen
- Praktische Pflanze
- Buchtipp: Fingerfood
- Tessiner Risotto

Infektionen im Genitalbereich

Von Darm bis hin zur Mundhöhle können die verschiedensten Körperstellen von Pilzen befallen werden

Körperpilze finden im Sommer in Schwimmbädern ihr bevorzugtes Klima. So bleiben nach Ende der Badesaison nebst schönen Erinnerungen oftmals als auch unangenehme Nebenerscheinungen: Viele infizieren sich während der Sommermonate mit Pilzen. Insbesondere Frauen sind gefährdet. Die Infektionen, vor allem im Genitalbereich, sind äusserst unangenehm und sollten von einem Arzt behandelt werden.

Dominique Naef

Von Darm über Vagina bis hin zur Mundhöhle können die verschiedensten Körperstellen von Pilzen befallen werden. Es existieren rund 200 verschiedene Arten von Körperpilzen. Davon können etwa 10 Prozent beim Menschen Infektionen hervorrufen – dies in erster Linie dann, wenn das körperliche Gleichgewicht gestört ist. Bei den Infektionserregern handelt es sich oftmals um Hefepilze, lateinisch Candida. Da sich Candida-Pilze in feuchtwarmem Klima besonders wohl fühlen, ist die Gefahr, sich zu infizieren besonders im Sommer sehr hoch. Bei Frauen weit verbreitet ist der Scheidenpilz, auch «Vaginalsoor» genannt. Die Infektion ist sehr unangenehm und äussert sich durch Jucken, Brennen, Ausfluss und häufig durch einen weisslichen Belag.

Übertragen wird der Vaginalpilz im Schwimmbad und in

der Sauna, wo feuchtwarmes Klima herrscht. Auch das Tragen enger, synthetischer Kleider und mangelnde Hygiene fördern das von den Pilzen bevorzugte Klima. Eine Situation, die vorwiegend im Sommer – bei schweisstreibenden Temperaturen – eintritt. Ein weiterer Risikofaktor sind fremde Toiletten. Denn schlecht gereinigte WCs, zum Beispiel am Ferienort oder im Schwimmbad, sind ein ideales Biotop für Pilze. Hinzu kommen Risikofaktoren, die von äusseren Faktoren unabhängig sind: Wird das natürliche Abwehrsystem der Scheide aus dem Gleichgewicht gebracht, kann sich der Pilz in ungesundem Masse vermehren. Übermässige Hygiene im Intimbereich sowie Antibiotika-Therapien sind dabei die häufigsten Ursachen. Da sich die Pilze von Zucker ernähren, ist ein erhöhter Zuckergehalt im Scheidensekret ein weiterer Risikofaktor. Dies trifft insbesondere auf Frauen mit einem hohen Blutzucker (schlecht eingestellte Diabetikerinnen, Frauen mit zuckerreicher Ernährung) zu. Aber auch Schwangere und Frauen, die eine Antibabypille einnehmen, weisen ein zuckerhaltiges Scheidensekret auf und sind somit gefährdet.

Wichtig: Die passende Therapie

Bei ersten Anzeichen eines Vaginalpilzes empfiehlt es sich, einen Arzt aufzusuchen – denn er kann die passende Therapie verschreiben. Neben lokalen Behandlungsmethoden wie Vaginalcremes, Vaginaltabletten und Zäpfchen bevorzugen im-



Die Infektionen, vor allem im Genitalbereich, sind äusserst unangenehm und sollten von einem Arzt behandelt werden. Die Krankheit kann durch das Tragen enger, synthetischer Kleider verursacht werden.

mer mehr Frauen eine orale Therapie. So kann mit der einmaligen Einnahme einer Kapsel die Infektion rasch und sicher bekämpft werden. Zudem wer-

den auch tieferliegende Pilzreservoirs bekämpft, die von lokalen Präparaten oft nicht erreicht werden. Rückfälle können dadurch verhindert werden.

Tipps für die Frau

Um Pilzinfektionen vorzubeugen, ist es ratsam, den Pilzen wenn möglich die optimalen Lebensbedingungen zu entziehen:

● Tragen Sie saubere Unterwäsche aus Naturfasern und achten Sie auf eine regelmässige, sanfte Hygiene – so entziehen Sie den Pilzen ein feuchtwarmes Biotop.

● Verzichten Sie bei der Intimpflege auf antiseptische Badezusätze, Vaginalspülungen, Intimsprays und parfümierte Seifen, um das natürliche Gleichgewicht der Vaginalflora zu schonen.

● Süssigkeiten und Kohlenhydrate verbessern das Nahrungsangebot für Candida-Pilze. Eine ausgewogene, faserreiche Ernährung wirkt dem entgegen. Diabetikerinnen sollten auf einen gut eingestellten Zucker achten.

● Nach dem Stuhlgang können sich am After Pilze befinden. Wischen Sie immer in Richtung Rücken ab, damit keine Pilze in die Scheide gelangen können.

● Falls Sie unter ständigen Pilzinfektionen der Vagina leiden, sollten Sie eine Mitbehandlung Ihres Partners in Erwägung ziehen.

● Setzen Sie sich bereits bei ersten Anzeichen einer Pilzinfektion mit Ihrem Arzt in Verbindung – mit der richtigen Therapie kann er Ihnen helfen, Ihr Wohlbefinden schnell wieder zurückzuerlangen.

Tipps und News

KOCH-TIPP

Tessiner Risotto

Eine typische Tessiner-Spezialität für vier Personen stellt Emmerich Hermann (Bild), Küchenchef vom Spital und Betagtenwohnheim St. Florin in Vaduz, vor.

Zutaten: 250 g Arborio Reis (Risottoreis), 80 g Zwiebeln, 40 g Butter zum Andünsten, 2 dl Tessiner Rotwein, 2 dl Hühnerbouillon, wenig Safran gemahlen, 50 g Parmesan, gerieben, 20 g Butter zum Schluss begeben.

Vorbereitung: Zwiebeln rüsten, fein hacken.

Zubereitung: Zwiebeln in heisser Butter andünsten. Reis dazugeben und gut mitdünsten. Mit Rotwein ablöschen, etwas einkochen lassen. Die Hühnerbouillon unter Rühren dazugeben. 15 Minuten kochen lassen, Safran beifügen und den Risotto fertig kochen lassen. Zum Schluss Parmesan und Butter sorgfältig unter den Risotto mischen.

BUCH-TIPP

Bistro-Küche

Mit Fingerfood wird der Rahmen von Burger und Pommes endgültig gesprengt: da spricht man wieder von feinen Suppen, von Gemüse und Früchten mit raffinierten Dips, bunten Spiessen und köstlichem Gebäck, die allesamt Löffel, Gabel, Messer, Tisch und Raum vergessen las-

Die Aloë vera ist dekorativ und praktisch

Die Pflanze kommt aus Afrika – Sie blüht gerne an einem Südfenster

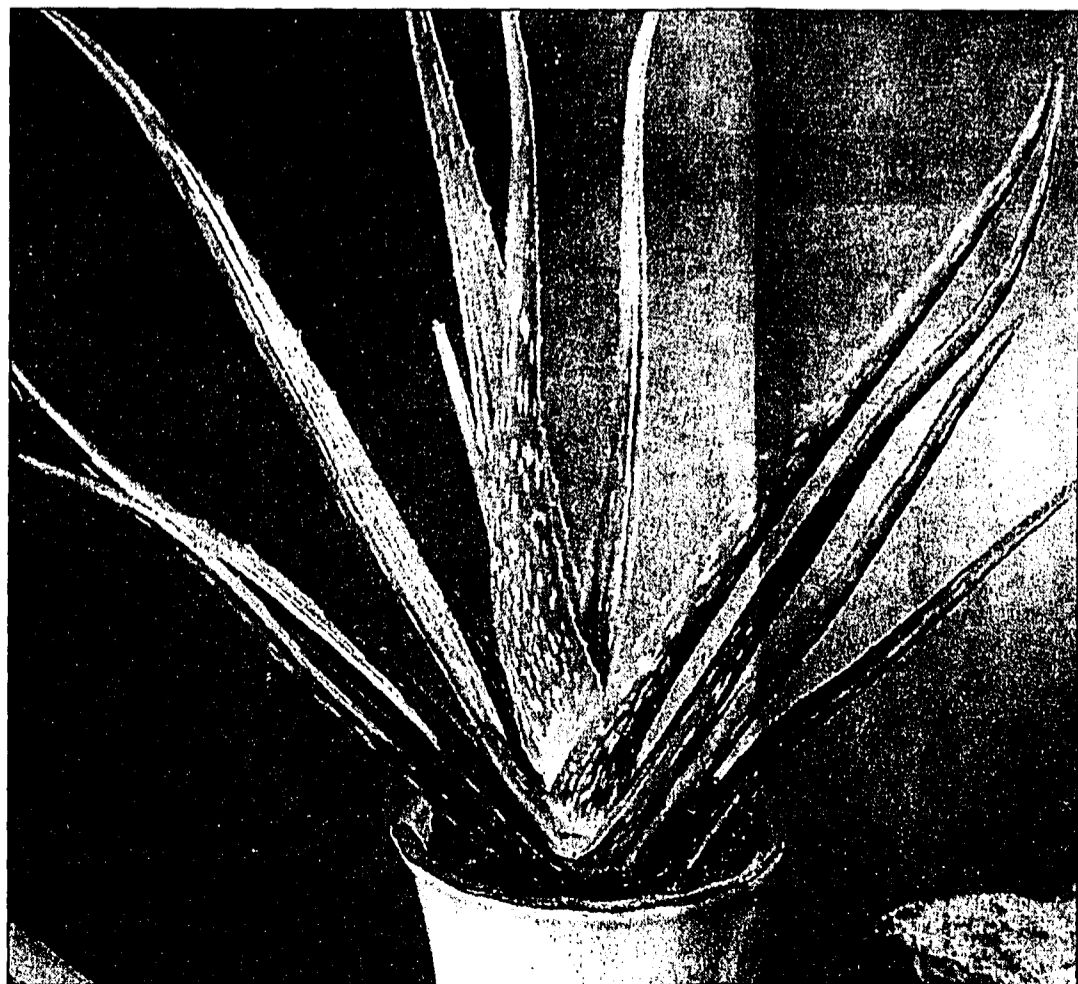
Die Echte Aloë trägt ihren Namen zu Recht. Wenn die Pflanze auf dem Fensterbrett steht, lassen sich Probleme wie Sonnenbrand, Insektenstiche und andere kleine Schrammen und Verbrennungen im Handumdrehen lösen.

Wenn es passiert ist, schneidet man sofort ein kleines Stück von der Pflanze ab. Das Blattstück wird längs durchgeschnitten und die feuchte, gallertartige Masse auf die beschädigte Haut geschmiert.

Aloë vera ist der botanische Name der Pflanze. Sie kommt aus Afrika, so dass es nicht verwunderlich ist, dass sie in einem hellen Fenster nach Südosten und Süden gedeiht. Da die Echte Aloë sukkulente dicke Blätter hat, die viel Wasser enthalten, braucht man sie nicht so oft zu giessen.

Das Giessen der Pflanze sollte im Untersetzer erfolgen, da sie über längere Zeit kein Wasser um den Stängel verträgt.

Im Winter darf die Echte Aloë nur sehr wenig gegossen

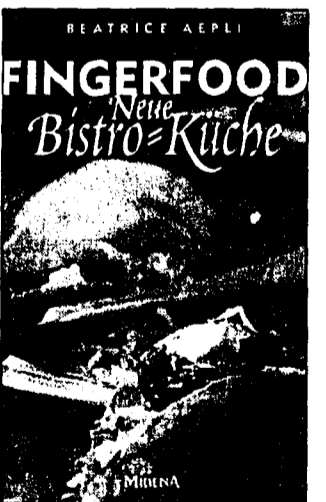


Dekorativ, markant und praktisch – das sind die wesentlichen Eigenschaften der Aloë vera.

werden. Ein heller und kühler Standort ist am besten. Sie verträgt Temperaturen bis zu 5° C. Wenn man Glück hat, setzt die Echte Aloë nach einer kühlen Überwinterung im Frühjahr Blüten.

Aktuelles Buch

Als der Hamburger Schriftsteller Leon sein Traumhaus am Rande eines ostdeutschen Moores findet, scheint alles bereit für eine glückliche Idylle. Aber das Moor und der Morast menschlicher Beziehungen sind tückisch. So, wie die Schneckenplage und der unablässige Regen die Grundmauern des Hauses angreifen, so durchdringen Gleichgültigkeit und Kälte Leon und seine Ehe. Ein zugelaufener Hund und die erotischen Verwirrungen um die herbe Kay und ihre nimmersatte, fette Schwester Isadora beschleunigen den Zerfall. «Regenroman» von Karen Duve – Ausleihe in der Landesbibliothek.



sen. Fingerfood ist mehr als nur ein Partyerlebnis. Es kann ohne weiteres Alltagsküche sein, es eignet sich für die Verpflegung zu Hause, am Arbeitsplatz und als Snack zwischendurch. «Fingerfood – Die neue Bistroküche» (Bild) von Beatrice Aepli ist im Midenav-Verlag für 19 Franken erschienen.

REKLAME

Lebensberater Konrad
Allein? Sorgen? Arbeit?
Partnerschaft? Krankheit?
Ich lege Ihnen auch die Karten – Pendel.
Tel. 079 – 254 26 54