

Alternativtherapien bei chronisch rezidivierenden vulvovaginalen und urogenitalen Beschwerden

Praktisches und sofort Anwendbares

Regina Widmer, Frauenpraxis Runa, Solothurn

Regina Widmer, Solothurn

Frauenpraxis Runa

- Gemeinschaftspraxis in Solothurn: Schul- und Komplementärmedizin
- 2 Frauenärztinnen FMH, 2 Assistenzärztinnen
- 1 Allgemeinmedizinerin, 1 Psychiaterin
- 1 Hebamme
- 1 Physiotherapeutin, speziell Beckenboden
- 2 Therapeutinnen für Körper und Seele
- 5 unersetzliche MPAs

Regina Widmer, Solothurn

Alraune, Mandragora



Regina Widmer, Solothurn

Hinhorchen

Sheela na gig, keltisch

(Baubo, Begleiterin von Demeter)



Genau hinhorchen

- was die Patientin erzählt
- nachfragen, präzisieren
- inklusive Auswirkung aufs Intimleben = kurze Sexualanamnese erheben und:
- dies schon in der ersten Konsultation! = die Patientin dort ernst nehmen, wo der Schuh am meisten drückt

Regina Widmer, Solothurn

Chronische gynäkologische Beschwerden

- haben fast immer Auswirkungen auf das Sexualleben der Frau/des Paares
- im Speziellen auf den Geschlechtsverkehr
- der immer noch zuoberst in der Hierarchie steht
- deshalb die Brisanz und der Leidensdruck
- Habe noch nie Frauen mit Beschwerden nach Cunilingus gesehen
- GV nur wunderbar wenn für beide wunderbar
- Frauen unterstützen, auf ihren Körper zu horchen

Regina Widmer, Solothurn

Titanwurz, Amorphophallus



Regina Widmer, Solothurn

1) Alternativen oder komplementäre Therapien zur Schulmedizin bei chron. rez. vulvovaginalen Beschwerden:

- Vulvo-vaginale Mykose
- Bakterielle Vaginose

AAA

Regina Widmer, Solothurn

AAA Triple-A

- **A = Antiseptika**
- **A = Ansäuern**
- **A = Anogenitales Fetten**

Regina Widmer, Solothurn

AAA Triple-A

- **A = Antiseptika**
Ätherische Öle: Lippenblütler, Teebaum: Ov., Crème
Gerbstoffe: Eichenrinde, Hamamelis: Ovules, Crème
Senfölglykoside: Meerrettich, Kapuzinerkresse: p. os
- A = Ansäuern
- A = Anogenitales Fetten

Regina Widmer, Solothurn

AAA Triple-A

- A = Antiseptika
- **A = Ansäuern:** Essigwasser, Jogurt-Tampon, Milchsäure, Döderlein/Milchsäurebakterien Gynophilus®, Vagisan® (runa-Merkblatt 1)
- A = Anogenitales Fetten

Regina Widmer, Solothurn

AAA Triple-A

- A = Antiseptika
- A = Ansäuern
- **A = Anogenitales Fetten:** pflanzl. Öle (Olivöl, Lavendelöl, Rosenöl), Crèmes (Runa-Merkblatt 3), auch bei **Urge!** Zusätzlich bei trockenen/atrophischen Schleimhäuten: Omega-3-Fettsäuren

Regina Widmer, Solothurn

Meine Gleitmittel Faustregel

- **Gel**, auf Wasserbasis: kurze Wirkung, pflegt nicht: für Quickies
- **Öle**, pflanzliche Fette: längere Wirkung, **pflegt** gleichzeitig (2 für 1): für mittellange GVs
- **Silikon:** hält sehr lange, pflegt nicht: für lange Nächte

Regina Widmer, Solothurn

Phytotherapeutische Präparate

- Kein zentrales Register über registrierte Präparate, wie z.B. die SL
- Deshalb im Handout Auszug aus Skript von Beatrix Falch, Apothekerin, www.phytocura.ch
- www.pharmawiki.ch
- Sich mit Apothekern zusammensetzen, Rezepturen entwickeln, Magistralrezepturen (werden ev. von Grundversicherung übernommen), Apothekenliste Beobachter Homepage

Regina Widmer, Solothurn

Kondylome Vulva: Phytotherapie lokal

- Teebaum, Mistel, Thuya
- Maiapfel (*Podophyllum peltatum*): Zellgift Podophyllotoxin (aus Wurzel), flüssig (Condylone®)
- Grüntee (*Camellia sinensis*): Immunmodulation, Extrakt aus Blättern, Crème (Polyphen®, Verogen®)



Regina Widmer, Solothurn

2) Alternativen oder komplementäre Therapien zur Schulmedizin bei chronischen urogenitalen Beschwerden

- Phytotherapie
- Möglichkeiten bei E.Coli
- Wärme

Regina Widmer, Solothurn

DD Blase oder Urethra

- Hand über **Symphyse**, Unterbauch: **Blase**, (Uterus, tiefer: Ovarien)
- Hand über **Venushügel**: **Urethra** (Vulva)

Regina Widmer, Solothurn

Kindlipflanze *Bryophyllum pinnatum* bei Reizblase

- Bekannt als Tokolytikum
- Bei hyperaktiven Zuständen
- Anwendungsbeobachtung Online, s. Handout
- Bryophyllum 50% Tbl. oder Pulver



Regina Widmer, Solothurn

Phytotherapie bei chron. rez. HWI

- Bärentraube *Uvae ursi*: desinfizierend, magenreizend, deshalb nur wenige Tage und nicht bei Schwangeren
- Blasentee mit: bei akutem HWI
- Blasentee ohne: als Durchspülungstherapie, Sekundärprophylaxe

Regina Widmer, Solothurn

Möglichkeiten bei E. Coli

- Phytotherapie: Preiselbeere, Cranberry
- Immunmodulation: abgeschwächte E. Coli
- D-Mannose

Regina Widmer, Solothurn

Wärme

- Bettflasche: auf Bauch oder draufsitzen
- Schafwolle: gekardet, nicht entfettet
- Chin. Kräuterpflaster: auf Bauch in Unterwäsche oder zwischen zwei Slips für Urethra/Vulva
- Traubenkernkisseli: heizen, für Urethra/Vulva
- Cu-Salbe mit Bilsenöl: auf Blase/Unterbauch
- Wickel/Kompressen: Ingwer, Zitroneneukalyptus
- Vaginale Bettflasche: aus Kunststoff, erwärmen
- Akupunktur + Moxa: 1 Nadel über Blase

Regina Widmer, Solothurn



1-Nadel-Therapie-Aku+Moxa über Blase



Regina Widmer, Solothurn

Zusammenfassung: Bei chronischen gynäkologischen Beschwerden

- gehört die Auswirkung auf das Sexualleben mit in die erste Konsultation: Sexualanamnese und sexuellen Wortschatz sich aneignen und üben. Frauen unterstützen, auf ihren Körper zu horchen und ihre sexuellen Praktiken ihm anzupassen.
- hilft eine Fülle von einfachen Mitteln als Alternative zur Schulmedizin oder ergänzend, z.B. AAA-Konzept.

Regina Widmer, Solothurn

Sich trauen mehr zu trauen

Regina Widmer, Solothurn

Wo Phytotherapie lernen?

- SMGP: Schweizerische medizinische Gesellschaft für Phytotherapie, www.smgp.ch
- Ausbildung in Modulen, ev. nur Modul Urogenital
- Als Assistenzärztin in unserer Praxis
- M. Koradi, www.phytotherapie-seminare.ch
- Herbadonna

Regina Widmer, Solothurn

Herbadonna

- Gyni-Phyto-Netzwerk: ÄrztInnen, ApothekerInnen, HeilpraktikerInnen
- Seit 2004, 4 Workshops pro Jahr
- Nächster Workshop in Solothurn: **Do, 10. Nov. 2011, 13.30 – 18.00**
Phytotherapie bei urogenitalen Beschwerden
H. Huldi, Frauenärztin Runa
Anmeldung regina.elizabeth@bluewin.ch

Regina Widmer, Solothurn

Lust auf Lust

- Für Patientinnen, nächster Kurs ab Jan. 2012
- Für ÄrztInnen: 4 Do-Nachmittage 2012
- Für Physiotherapeutinnen: 3 Tage Mai+Juni



Regina Widmer, Solothurn

Starterset Intim

pflegend, leicht aphrodisierend, auch als Gleitmittel

- 1 Rosen-Ovulum mit Kakaobutter, oder
- 1 Granatapfelöl oder
- 1 Wildrosenöl

Regina Widmer, Solothurn

Danke



Sheila na g'ig