

Magdalena Braun leidet an Vulvodynie. Yoga hilft ihr, sich von den Schmerzen abzulenken

Unsichtbarer Schmerz

Vulvodynie Bei manchen Frauen tut der äußere Intimbereich unerträglich weh, ohne dass dies eine erkennbare Ursache hat. Der Weg zur Diagnose ist lang

Es fühlte sich im einen Moment an, als ramme jemand ein Messer in meinen Intimbereich. Im nächsten spürte ich da unten ein starkes Ziehen. Egal, ob ich ging oder saß, die Schmerzen begleiteten mich den ganzen Tag." Magdalena Braun (Name von der Redaktion geändert) aus Augsburg hat lange nach einer Erklärung für ihre Schmerzen gesucht und lange wurde sie von Gynäkologinnen und Gynäkologen nicht ernst genommen. Das ist ein Pilz, schmieren Sie ein Antipilzmittel, rieten die einen. Das ist was Bakterielles, da hilft ein Antibiotikum, die anderen.

Erst nach vielen Terminen und Jahren des Zweifelns und Nahezu-Verzweifelns standen zumindest zwei Diagnosen fest: Endometriose, eine chronische Erkrankung, bei der Gewebe, das der Gebärmutterschleimhaut ähnelt, außerhalb der Gebärmutter vorkommt. Und Lichen sclerosus, eine chronische Hauterkrankung im Intimbereich. Das war 2020. Die Therapien gegen diese Krankheiten griffen. Aber die Vulva-Schmerzen blieben. 2021 hörte Magdalena Braun dann zum ersten Mal durch ihren behandelnden Arzt von Vulvodynie. „Es bedeutet wörtlich erst einmal nichts anderes als Schmerzen im Bereich der Vulva", sagt Dr. Andrea Hocke, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, Psychotherapeutin und Psychoonkologin am Universitätsklinikum Bonn. Von der Erkrankung spricht man, wenn die Beschwerden länger als drei Monate auftreten. Entscheidend ist, dass für diese Schmerzen keine Ursache auszumachen ist. Genau hier liegt das Problem.

Obwohl bei etwa acht bis zehn Prozent der Frauen weltweit einmal in ihrem Leben eine

Fotos: W&B/Eda Calisti; Uniklinik Bonn. Infografik: W&B/Dr. Ulrike Möhle

Vulvodynie auftritt – meist im Alter zwischen 20 und 45 Jahren –, wird die Krankheit oft erst spät diagnostiziert. Und das, obwohl sie 2022 ins ICD-11 aufgenommen wurde. Das ist eine Art Lexikon medizinischer Diagnosen, das von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) herausgegeben wird und der internationalen Klassifikation von Krankheiten dient. „Eine Vulvodynie wird leider häufig fälschlicherweise als Infektion gedeutet, weshalb eine lange Zeit vergeht, bis die richtige Diagnose gestellt wird", sagt die Stuttgarter Gynäkologin und ärztliche Psychotherapeutin Dr. Roswitha Engel-Széchényi. Viele Patientinnen würden ein regelrechtes Praxis-Hopping betreiben, weil sie der Schmerz verzweifeln lasse.

Auch Magdalena Braun hat eine Ärzte-Odyssee hinter sich. „Ich wollte einfach nicht mehr hören: ‚Da ist nichts', sondern eine Antwort finden, mit der ich etwas anfangen konnte." Der schlimmste Satz, den sie von Ärztinnen und Ärzten hörte: „Die Schmerzen bilden Sie sich doch nur ein." Sie habe irgendwann an ihrem Verstand gezweifelt. „Ich konnte mir keinen Tampon einführen, meine damalige Beziehung scheiterte daran, dass Sex kaum möglich war und ich, anstatt Lust zu empfinden, bei jeder Berührung hätte schreien können", erinnert sich die 31-Jährige. Das sollte alles nur Einbildung sein? Die Ungewissheit setzte Magdalena Braun zunehmend unter Stress. Nicht nur die Schmerzen selbst belasteten sie, sondern auch das Gefühl, von niemandem ernst genommen zu werden.

Gerade Stress und eine starke psychische Belastung können die Schmerzen bei einer Vulvodynie erheblich verstärken. Ein zentraler Faktor bei dieser Erkrankung kann eine hohe innere Anspannung sein, wie Andrea Hocke erklärt: „Beobachtungen aus der Praxis zeigen, dass viele Vulvodynie-Patientinnen perfektionistisch und auf Leistung und Selbstoptimierung fokussiert sind. Sie haben also schon eine Grundanspannung im Körper." Nicht selten treten daher auch Kopf-, Muskel- oder Nackenschmerzen bei den Betroffenen auf. „Ganz typisch ist zudem Bruxismus, nächtliches Zähneknirschen und -pressen", ergänzt Roswitha Engel-Széchényi. Und auch der Beckenboden sei bei vielen Vulvodynie-Patientinnen „bretthart", wie Andrea Hocke es beschreibt. Diese extreme Anspannung im Beckenboden kann erklären, warum das Einführen eines Tampons oder penetrativer Sex so große Schmerzen hervorruft. Die Muskeln, die den Vulvaeingang umgeben, sind unter Dauerspannung. Anstatt den Tampon oder den Penis entspannt aufzunehmen, „blockieren" sie den Eingang, was zu Schmerzen, Brennen oder einem Fremdkörpergefühl führt. Zu wissen, dass gleich ein Schmerzreiz durch den Körper zuckt, kann bei Betroffenen eine regelrechte Anspannungsspirale auslösen und den psychischen Stress verstärken.



„Viele Vulvodynie-Patientinnen haben eine *Grundanspannung im Körper*"

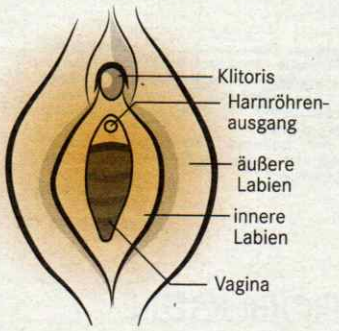
Dr. Andrea Hocke
Gynäkologin

Genau diese enge Verbindung zwischen Körper und Psyche spielt bei der Vulvodynie eine zentrale Rolle. Im Kern geht man davon aus, dass es sich um eine Nervenschmerzerkrankung handelt, die durch ➔

GUT ZU WISSEN

Wo treten die Schmerzen auf?

Vulvodynie-Schmerzen können die gesamte Vulva betreffen oder auf einen Bereich begrenzt sein. Betroffen sein können unter anderem die inneren und äußeren Labien, die Klitoris, der Harnröhrenausgang und der Eingang zur Vagina.



Fotos: W&B/Eda Calisti; Uniklinik Bonn. Infografik: W&B/Dr. Ulrike Mohle

Husten?

Larylin®

Husten-Stiller Pastillen

Zur Stillung des Hustenreizes



Genau!

Weitere Informationen:

Nur in der Apotheke erhältlich

Anwendungsgebiete: Hustenreizstillende Lutschpastillen. Reiz- und Krampfhusten (trockener, unproduktiver Husten) Irritationen und Reizungen der oberen Atemwege. **Wirkstoff:** Dropropizin. **Warnhinweise:** Pastillen enthalten Glucose, Saccharose, Levomenthol, Pfefferminzöl, Eucalyptusöl. Packungsbeilage beachten.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Apothekenpflichtig

ROBUGEN

ROBUGEN
GMBH & Co. KG
Alleenstr. 22-24, 73730 Esslingen
www.ROBUGEN.de

Irritationen der Nerven ausgelöst wird – wobei die Psyche wie ein Verstärker der Schmerzsignale wirken kann. Diese Wechselwirkung erklärt auch, warum bei vielen Betroffenen psychische Vorerkrankungen wie Depressionen, Angst- oder Essstörungen festgestellt werden. Auffällig ist zudem die Häufung weiterer Krankheitsbilder, die auf ein überreagierendes Schmerzsystem hindeuten, etwa Migräne oder Fibromyalgie – eine nicht heilbare, chronische Schmerzkrankheit mit diffusen Muskelschmerzen.

So hilft Ihnen Ihre Apotheke vor Ort

Bei Vulvatrockenheit helfen zum Beispiel rückfettende, befeuchtende und parfümfreie Pflegeprodukte. Gegen Trockenheit der Vagina gibt es befeuchtende Vaginalgels oder -cremes. Gleitmittel beugen Schmerzen beim Sex vor. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke vor Ort beraten.

Vor diesem Hintergrund wird deutlich, wie allgegenwärtig der Schmerz für viele Patientinnen ist. „Die Untersuchung der Vulva sollte deshalb besonders vorsichtig mit einem Wattestäbchen durchgeführt werden", erklärt Gynäkologin Hocke. Manchen Patientinnen hilft es, währenddessen einen Handspiegel zu halten, sodass sie genau verfolgen können, was die Ärztin oder der Arzt macht. Das Gefühl des Ausgeliefertseins tritt so in den Hintergrund, Ängste können bereits während der Untersuchung reduziert werden.

Auch die Behandlung setzt an diesem komplexen Zusammenspiel an. „Um eine Vulvodynie zu behandeln, braucht es ein multimodales Therapiekonzept, also eine Behandlung, die auf mehreren Ebenen greift", erklärt Roswitha Engel-Széchényi. Dieses Konzept umfasst in der Regel neben der Gabe von Schmerzmitteln eine spezielle Beckenboden-Physiotherapie. Sie wird teils ergänzt durch weitere körpertherapeutische Verfahren, bei denen auch die Muskeln innerhalb der Vagina behandelt werden. „Ich hatte erst großen Respekt davor, dass mich jemand dort unten anfasst", erzählt Magda-

TIPPS

Selbsthilfe bei Vulvaschmerzen

- **Tragen Sie lockere Kleidung,** am besten aus luftigen Materialien wie Leinen, Seide oder Baumwolle
- **Reinigen Sie Ihren Intimbereich nur mit Wasser,** nicht mit Waschlotionen oder Intimwaschgels
- **Verwenden Sie trockenes,** weiches und parfümfreies Toilettenpapier
- **Verwenden Sie Pflegeöle im Intimbereich,** wie etwa Oliven-, Granatapfel- oder Johanneskrautöl, die die Haut beruhigen. Wichtig bei Sex mit Kondom: Dieses kann bei der Anwendung von Öl reißen
- **Cremes mit Calendula,** weißer Malve oder Ringelblume können helfen
- **Austausch mit anderen:** Weitere Informationen finden Sie in der bundesweiten Selbsthilfegruppe für Betroffene, online unter *vulvodynie-deutschland.de*

lena Braun. Doch die Behandlung habe ihr gutgetan und den Schmerz irgendwann in den Hintergrund treten lassen.

Sobald der Schmerz nicht mehr das beherrschende Körpergefühl ist, kann eine Psychotherapie erfolgen. Lässt er nach, entsteht Raum, um tiefer liegende Themen im Leben der Patientinnen zu bearbeiten. Dann wird häufig sogar ein schmerzfreies Leben möglich bzw. die Beschwerden werden stark verringert. Das kann auch Magdalena Braun bestätigen: „Schmerzen habe ich heute nur noch selten, höchstens in stressigen Lebensphasen. Ich kann viel besser auf meine Bedürfnisse achten und Grenzen setzen." Ihre Geschichte zeigt: Der Weg aus der Vulvodynie ist lang – kann aber zurück in ein selbstbestimmtes, weitgehend schmerzfreies Leben führen.

Stephanie Morcinek



„Um eine Vulvodynie zu behandeln, braucht es ein *multimodales Therapiekonzept*"

Dr. Roswitha Engel-Széchényi, Gynäkologin und ärztliche Psychotherapeutin

Foto: Matthias Baus

B12 Ankermann®
Leben, wie ich es will.



Müde und erschöpft war gestern.

Dank der **Nr. 1** bei Vitamin-B12-Mangel.[1]



Bekannt aus TV

- ✓ Höchste Dosierung[2*] 1.000 µg Vitamin B12
- ✓ Bestätigte Wirksamkeit[**]
- ✓ Nur 1 × täglich

B12 Ankermann®
Das B12

1 B12 Ankermann® ist das am häufigsten in der Apotheke abgegebene orale Vitamin-B12-Arzneimittel in Deutschland gemäß IQVIA, Pharma Trend, Vitamin B12 rein, A11FO, Abverkauf Pharmacy, MAT 12/2025. 2 Eussen SJ et al. Arch Intern Med 2005 May 23; 165 (10): 1167–1172. Bei der Untersuchung verschiedener täglicher Dosierungen (2, 5, 100, 250, 500, 1.000 µg) erwiesen sich 1.000 µg Vitamin B12 als am wirksamsten. *Kein orales Vitamin-B12-Arzneimittel mit Dosierungen > 1.000 µg in DE; **Im Gegensatz zu Nahrungsergänzungsmitteln werden Arzneimittel umfangreich behördlich geprüft.

B12 Ankermann®. Wirkstoff: Cyanocobalamin 1.000 µg (Vitamin B12). **Anwendungsgebiete:** Behandlung v. Vitamin-B12-Mangelzuständen, die d. Mangelernährung verursacht werden, Behandlung (Erhaltungstherapie) von Vit.-B12-Mangelsyndromen, z. B. infolge einer beeinträchtigten Resorption v. Vit. B12 (z. B. infolge atrophischer Gastritis, entzündl. Darmerkrankung, Zöliakie, totaler o. partieller Gastrektomie, Ileumresektion, Magenbypass o. and. bariatrischer Operationen, langfrist. Einnahme v. H2-Histamin-Rezeptorblockern, Protonenpumpenhemmern, Aminosalicylaten u. Metformin), dauerhafte Behandl. einer durch Vit.-B12-Mangel induz. perniz. Anämie nach Normalisierung d. Blutwerte. Die Behandl. einer perniziösen Anämie bzw. neurologischer Symptome erfolgt zu Beginn parenteral bis zur Normalisierung der Blutwerte. B12 Ankermann® wird angewendet bei Erwachsenen. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke**
Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, 71034 Böblingen

Fragen zum Produkt? Servicenummer: 0800 40 20 40 10 | www.b12ankermann.de

wörwag PHARMA

DE-5400-20260205