

# Vaginaler Ausfluss und Scheideninfektionen bei Jugendlichen

## Was ist vaginaler Ausfluss?

Ab der Pubertät kommt es bei Jugendlichen zu Ausfluss von schleimiger Flüssigkeit aus der Scheide (= Vagina), die auch Weissfluss genannt wird. Der vaginale Ausfluss kann wässrig oder etwas zäh sein und ist meist weisslich. Wenn der Schleim in der Unterhose trocknet, kann er manchmal gelblich erscheinen. Der Weissfluss wird in deiner Vagina produziert und hilft, sie gesund zu halten.

## Warum verändert sich mein vaginaler Ausfluss?

Du hast vielleicht bemerkt, dass sich der vaginale Ausfluss im Verlauf des Menstruationszyklus verändert. Teilweise ist er flüssiger und tritt in der Mitte deines Zyklus vermehrt aus. Dies ist durch die Hormone bedingt, die deinen Zyklus regulieren, und ist somit völlig normal.

## Wann soll ich meiner Ärztin/meinem Arzt von meinem Ausfluss berichten?

Wir empfehlen dir, immer mit deiner Ärztin oder deinem Arzt über deinen vaginalen Ausfluss zu sprechen, wenn er dir Sorgen bereitet, der Ausfluss eine neue Farbe hat oder übel riecht. Auch wenn du Schmerzen hast beim Wasserlösen oder wenn du ein Brennen, Jucken oder Schmerzen im Genitalbereich verspürst, solltest du deine Ärztin oder deinen Arzt kontaktieren.

## Wie weiss ich, ob ich eine genitale Entzündung habe?

Wenn dein Ausfluss weisslich und klumpig ist und du Juckreiz im Genitalbereich hast, könnte es sein, dass du einen Scheidenpilz hast. Vaginaler Ausfluss, der grünlich ist oder stinkt, sowie Schmerzen im Genitalbereich können Zeichen einer Scheideninfektion sein. Es ist wichtig, dass du Auskunft gibst, ob du Geschlechtsverkehr hast oder hattest, denn sexuell übertragbare Erkrankungen können mit vaginalem Ausfluss einhergehen. Ein vergessener Tampon in deiner Scheide kann diese Symptome ebenfalls auslösen. Falls eine dieser Möglichkeiten auf dich zutrifft, besprich dies unbedingt mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.

## Wie kann ich Scheideninfektionen vorbeugen?

Wir empfehlen dir, Baumwollunterwäsche und nicht eng-anliegende Hosen zu tragen. Wechsle deine Kleider, wenn du verschwitzt bist, sowie deinen Schwimmanzug nach dem Schwimmen.

Für den Intimbereich sollten nicht die üblichen Seifen oder Duschgels verwendet werden, da diese die Genitalhaut reizen können. Wir empfehlen dir, deinen Intimbereich mit Wasser und öligen bzw. milden Waschlotionen (z.B. «Antidry® wash») zu waschen. Vermeide Vaginalduschen (Auswaschen deiner Vagina mit dem Wasserstrahl aus der Duschbrause), da hiermit deine schützenden Vaginalbakterien ausgewaschen werden, was dich anfälliger macht für Scheideninfektionen. Ebenfalls ist das Benützen von Kondomen beim Geschlechtsverkehr sehr wichtig zum Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten.



**Das Spital der  
Eleonorenstiftung**

Universitäts-Kinderspital Zürich  
Steinwiesstrasse 75  
CH-8032 Zürich

[www.kispi.uzh.ch](http://www.kispi.uzh.ch)  
Telefon +41 44 266 71 11

**neu ab 2.11.2024:**  
Lenggstrasse 30  
CH-8008 Zürich  
Telefon +41 44 249 49 49