

## Verklebte Schamlippen (Labiensynechie)

### Was ist eine Labienseynechie?

Hierbei handelt es sich um eine meist harmlose Folge von unzureichender oder übertriebener Genitalhygiene, die dazu führt, dass die empfindliche Schleimhaut der Schamlippen zusammenklebt. Hinter den verklebten Schamlippen kann sich Urin aufstauen, was das Risiko einer Harnwegsinfektion erhöhen kann.

### Was sind die Empfehlungen bezüglich der Genitalhygiene?

Das Genitale sollte möglichst einmal am Tag mit klarem Wasser und ohne Seife abgewaschen werden. Auf chemikalische Feuchttücher sollte möglichst verzichtet werden. Die gelblich-weiße Schmiere zwischen kleinen und großen Schamlippen (das sogenannte Smegma) sollte regelmäßig entfernt werden.

### Was kann man tun, um die Labienseynechie zu behandeln?

Zur Lösung der Schamlippen wird eine zweiwöchige Lokalthherapie mit Estriol-Creme (z.B. Oekolp® oder Ovestin®) empfohlen. Diese sollte 2 x täglich mit einem Wattestäbchen unter Druck im Bereich der verklebten Ritze zwischen den kleinen Schamlippen in Auf- oder Abwärtsbewegungen aufgetragen werden (für mindestens 1 Minute). Sind die Schamlippen wieder offen, empfiehlt sich zur Verhinderung zukünftiger Verklebungen neben einer guten Genitalhygiene das Eincremen der Schamlippen mit einer Schleimhautfettsalbe (z.B. Bepanthen® Augen- und Nasensalbe) 1-2 x täglich. Nach zwei bis vier Wochen können wir dann eine Verlaufskontrolle in unserer Praxis durchführen. Viel Erfolg und keine Sorge – das kriegen Sie hin.

