



Informationsblatt zu Crèmes, Salben, Ölen und Gels bei der Behandlung von Lichen Sclerosus

Kortisonsalben

In der Behandlung von LS kommen primär hochpotente Kortisonsalben mit dem Wirkstoff Clobetasolpropionate zur Anwendung, siehe dazu unter www.lichensclerosus.ch, „Information für Ärzte und Betroffene“.

Bei der erstmaligen Benutzung kann durch die Kortisonsalbe ein vermehrtes Brennen, Unwohlsein im Intimbereich auftreten, welches aber spätestens nach zwei Wochen wieder weggehen sollte. Ist dies nicht der Fall, ist mit dem behandelnden Arzt Kontakt aufzunehmen und gegebenenfalls die Kortisonsalbe zu wechseln oder die Basissalbe, in welche der Kortisonwirkstoff gemischt ist zu überdenken. Kortisonunverträglichkeit gibt es selten, häufig hat die vermeintliche Unverträglichkeit mit der Salbenbasis zu tun. Ein guter Apotheker kann hier Abhilfe schaffen. Sollten sich die Beschwerden unter der Kortisonsalbe immer mehr verschlimmern anstatt sich zu verbessern, ist zu überprüfen ob die Diagnose LS effektiv stimmt (Zweitmeinung einholen).

Es sind bei der LS Therapie primär KortisonSALBEN zu verwenden, also nicht die Kortisoncrèmes, die enthalten weniger Fettanteil. Von vielen Produkten gibt es beides, Salbe und Crème (z.B. Dermovate Salbe und Dermovate Crème).

Die Therapie mit Kortisonsalben sollte unbedingt ergänzt werden mit **regelmässiger täglicher Pflege der Haut im ganzen Intimbereich**. Siehe dazu auch das Dokument „Fakten rund ums Kortison“. Auch der Anus ist miteinzubeziehen, LS kann sich (später) auch da manifestieren.

Östrogensalben

Hormonsalben mit Östrogen sind für die Behandlung des LS nicht geeignet. LS tritt an der Vulva auf (Schamlippen, Scheideneingang, Damm, Klitoris), welche kaum Östrogenrezeptoren besitzt. Östrogensalben können helfen bei Scheidentrockenheit (Vagina), eine solche kann parallel zum LS auftreten und sollte dann auch entsprechend behandelt werden. Gegen den LS werden Östrogensalben aber nichts ausrichten. Lediglich rund um den Harnröhrenausgang gibt es Rezeptoren, die Östrogene auch tatsächlich aufnehmen. Dies kann hilfreich sein, falls LS-Patientinnen brennende Schmerzen ähnlich einer Blasenentzündung verspüren, aber kein LS an der Harnröhre oder am Harnröhrenausgang nachgewiesen ist.

Pflegeprodukte

Der Verein Lichen Sclerosus macht bewusst keine produktespezifischen Empfehlungen zu den zahlreichen auf dem Markt erhältlichen Pflegeprodukten und möchte diesbezüglich weitestgehend neutral bleiben.



Im Mitgliederbereich sind unter der Informationsplattform (Lasche „Pflegeproduktliste“) einige Pflegeprodukte aufgelistet, die von Betroffenen häufig benutzt werden. In den regionalen Austauschgruppen und in den Foren des Vereins werden die individuellen Erfahrungen damit diskutiert.

Gut zu wissen / beachten:

Crèmes, Salben, Öle - was ist der Unterschied?

Crèmes sind weniger fettig, schützen nicht optimal, enthalten mehr Wasseranteil und brauchen daher mehr Emulgatoren und Konservierungsmittel, welche wiederum schneller zu Unverträglichkeiten führen können (Allergien).

Salben sind fettiger, schützen besser, pflegen die Haut im Fall von LS besser und haben weniger Emulgatoren und Konservierungsmittel. Salben dringen auch besser in die Haut ein als Crèmes.

Öle haben ähnliche Eigenschaften wie Salben.

DAS Pflegeprodukt gibt es nicht! Einige Menschen reagieren selbst auf die natürlichsten Öle allergisch oder kommen mit Crèmes einfach besser zurecht als mit Salben. Egal für welches Pflegeprodukt man sich entscheidet, man sollte auf die Inhaltsstoffe und Zusatzstoffe (kein Parfüm! etc.) achten und ein Präparat mindestens mehrere Tage, eher Wochen ausprobieren (sofern keine negativen Reaktionen auftreten). Die Haut braucht etwas Anpassungszeit, zu häufige Wechsel tun der Haut nicht gut.

Es gibt Menschen, die reagieren empfindlich auf Wollwachs, Bienenwachs, Lavendel, Kamille oder andere Inhaltsstoffe in Pflegeprodukten. Mit der sogenannten „**Codecheck App**“ kann man sehr einfach die Inhaltsstoffe eines Produktes erfahren und bekommt gleichzeitig mit Hilfe des „Ampelsystems“ eine Empfehlung, wie „gesund“ das Produkt ist. <https://www.codecheck.info>

Vaseline / Paraffine

Die Namen „Vaseline“ und „Paraffine“ bedeuten, dass die Produkte u.a. aus Erdöl produziert wurden. Sie schützen zwar gut, können aber auf Grund ihres Herkommens auch Allergien auslösen und verstopfen manchmal die Poren. Solche Produkte am besten NUR anwenden, wenn man im See, Hallen- oder Thermalbad schwimmen oder baden geht. Anschliessend die Rückstände möglichst entfernen und das individuelle Pflegeprodukt anwenden.

Gels (Gleithilfe / Dehnhilfe)

Gels haben weniger eine schützende, pflegende oder fettende Funktion, sondern dienen eher als Gleithilfe beim Geschlechtsverkehr oder beim Dehnen mit Dehnstäben (Dilatatoren). Es gibt verschiedene Produkte, auf Wasser-, Hyaluronsäure- und Silikonbasis. Frauen unseres Vereins haben gute Erfahrungen gemacht mit silikonhaltigem Gleitgel (trocknet weniger schnell aus als



aktiv und engagiert in ganz Europa

Gels auf Wasserbasis), zu erwähnen wären die Produkte von pjurmed. Solche Gels sind aber nur für die besonderen Situationen und nicht als Pflege zu verwenden.

Achtung: Wer mit Dilatatoren den Scheideneingang dehnt und Gels dabei verwendet, sollte darauf achten, keine silikonhaltigen Gels zu benutzen, da solche Gels das Material der Dehnstäbe angreifen und schädigen kann.

Bei Problemen LS am Anus oder der Blase ist ratsam, diese Stellen **vor** dem Stuhlgang oder dem Wasserlassen mit dem Pflegeprodukt zu schmieren, so bleibt die Haut etwas geschützt vor den Bakterien im Stuhl und dem Urin. Siehe dazu die Dokumente „LS am Anus“ und „LS und Blasenbeschwerden“.

Selber Salben herstellen

Es gibt etliche Betroffene, die mischen sich ihre eigene Salbe, Anleitungen dazu gibt es im Internet viele. Unser Verein bietet auch Workshops zur eigenen Salbenherstellung an und bietet Erfahrungsaustausch im Forum.

Kostenpunkt Pflegeprodukte / Kassenübernahme

Die Pflegeprodukte, die auf dem Markt erhältlich sind, sind im Preis sehr unterschiedlich, einige werden von den Kassen übernommen (z.B. Linola Fettsalbe in der Schweiz). Die Produkte sind teilweise massiv überteuert, wenn man sich die Inhaltsstoffe einmal genauer anguckt (z.B. Deumavan, welches vielen deutschen Patienten vom Arzt verschrieben wird, enthält hauptsächlich Vaseline).

Achtung bei vielversprechenden Geheimmittelchen

Immer wieder kommt es vor, dass Produkte auf den Markt kommen, die vermeintlich den Lichen „heilen“. Mit leidenden Patienten möchten eben einige auch Geld verdienen....

So haben einige Mitglieder des Vereins schon die leidige Erfahrung gemacht, dass ihnen ein teures hübsch verpacktes Produkt aufgeschwatzt wurde, das „extra für den Lichen entwickelt worden sei“. Kostenpunkt 60 Euro plus für ein kleines Tübchen. Es stellt sich dann jeweils im Nachhinein heraus, dass die Inhaltsstoffe ganz gewöhnlich sind, teilweise sogar schlecht für den Lichen.

Also, wachsam sein und erst die Inhaltsstoffe checken vor dem Öffnen der Geldbörse.

Zusammenfassend gilt:

Es braucht für eine optimale Behandlung von Lichen Sclerosus mindestens die für die Therapie geeigneten Kortisonsalben + ein Pflegeprodukt für die tägliche mehrfache Pflege.

Der Verein bietet Beratung und Austausch zu den diversen Pflegemitteln im passwortgeschützten Bereich der Homepage.