

DONNA

Meine
Zeit ist
jetzt

11/2026
Deutschland € 6,50
Österreich € 6,00
Schweiz SFR 9,20

MODE

Das neue Chic

Fließende Silhouetten,
edle Farben,
aufregende
Drapierungen

Endlich Herbst!

... und ich bin glücklich

22 Ideen und Rituale für die
schönste Zeit des Jahres

**"MEINE SEITE
DER GESCHICHTE..."**

**Drei intime
Geständnisse,
die bewegen**

Seelenwärmer
Heiße Rezepte für
kühle Tage

**Guten
Morgen,
Energie**
Neue Erkenntnisse,
die den Schlaf einfach
erholsam machen

Hoch hinaus
Das große
Wander-Special
PLUS Tipps für
Einsteigerinnen





TABLETTEN FÜR DIE VAGINA STATT CREME?

Vaginalcremes mit Estriol helfen in der Menopause gegen Scheidentrockenheit, Brennen und Schmerzen beim Sex. Man liest immer öfter, Tabletten mit diesem Wirkstoff in die Scheide einzuführen, sei ebenso gut und angenehmer. Die Münchner Dermatologin Dr. Elisabeth Zott erklärt, ob das sinnvoll ist:

Frau Dr. Zott, Tabletten zum Schlucken vaginal zu verwenden, das klingt ungewöhnlich.

Wird aber oft gemacht. Man spricht dann von einem Off-Label-Use, also der Verwendung eines zugelassenen Medikamentes außerhalb des von den Behörden offiziell genehmigten Anwendungsgebietes. Die Tabletten wirken sehr gut und sind vor allem angenehmer, weil sie nicht abfließen.

Das darf man und ist medizinisch unbedenklich?

Ja, aber solche Präparate mit Estriol sind verschreibungspflichtig, genau wie entsprechende Cremes oder Zäpfchen. Führt man sie ein, wirken sie nur lokal, regenerieren die Schleimhaut der Scheide und die der unteren Harnwege. Das hilft auch gegen den ständigen Harndrang, den viele Frauen in dieser Phase verspüren – vor allem nachts.

Braucht die Schleimhaut nicht die Pflegestoffe der Vaginalcreme?

Die spielen keine Rolle, das Estriol heilt sie.

Aus der Hormonersatztherapie wissen wir, dass man Progesteron zusätzlich – als Gegenspieler zum Östrogen – einnehmen muss, damit sich die Gebärmutter Schleimhaut nicht verändert, was das Krebsrisiko erhöhen kann.

Muss man auch bei Estriol mit Progesteron gegensteuern?

Nein, weil Estriol nicht annähernd so potent ist wie Estradiol, das Östrogen, das man in der Hormonersatztherapie auf der Haut verteilt.

Wie oft soll man die Tabletten anwenden?

Vier Wochen täglich eine, dann zweimal eine pro Woche – aber nur nach ärztlicher Absprache.