



Hämorrhoiden

Hämorrhoiden sind netzförmig angeordnete Blutgefäße (Schlag- und Blutadern), die innen ringförmig um den Enddarmausgang liegen. Sie helfen dem Schließmuskel beim Abdichten, damit der Stuhl nicht unkontrolliert entweichen kann. Manchmal können sich die Gefäße vergrößern, man spricht dann von einem Hämorrhoidalleiden (umgangssprachlich: „Hämorrhoiden“). Deren Entstehung wird angeborene oder altersbedingte Bindegewebsschwäche in Kombination mit häufiger Verstopfung, starkem Pressen beim Stuhlgang, vorwiegend sitzender Tätigkeit, Bewegungsmangel, Übergewicht oder eine Schwangerschaft begünstigt.



Hämorrhoiden können sich unterschiedlich stark vergrößern

Hämorrhoiden verursachen Juckreiz, Nässen, Brennen, Fremdkörpergefühl, Gefühl der unvollständigen Entleerung, Schmerzen beim/nach dem Stuhlgang, Vorfall von Knoten beim Stuhlgang und hellrote Blutungen (Blutungen können auch ein Hinweis auf Dickdarmkrebs sein, suchen Sie zur Abklärung unbedingt eine(n) Arzt/Ärztin auf).

Diagnose:

Bei der ärztlichen Untersuchung wird der After inspiziert. Durch eine Spiegelung des Enddarms kann die Größe und Beschaffenheit der Hämorrhoiden beurteilt werden. Aus verdächtigen Schleimhautveränderungen können mit einer Zange Proben entnommen und weiter untersucht werden. Es wird in der Regel zwischen 4 Hämorrhoiden-Stadien unterschieden.

Mögliche Behandlungsmaßnahmen:

Je früher Hämorrhoiden behandelt werden, desto besser ist der Behandlungserfolg!

- * Salben, Zäpfchen, Pasten, Tinkturen, homöopathische Arzneimittel sowie Sitzbäder/Umschläge mit Borwasser, Kamille oder Eichenrinde lindern die Symptome, beheben aber nicht Ursache.
- * Durch Verödung, Gummiring-Abbindung, Hämorrhoidalarterienligatur (HAL), Operationen etc. können Hämorrhoiden entfernt werden. Welche Methode Anwendung findet, hängt vom Hämorrhoiden-Stadium ab. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihr/e Arzt/Ärztin.

Allgemeine Tipps:

- * **Analhygiene** ist wichtig um größere Eiterherde (= Abszesse), die sich an wundgeriebenen Knoten bilden können, zu vermeiden. Stuhlreste sollten unmittelbar nach dem Stuhlgang mit klarem Wasser gründlich entfernt werden (z. B. durch Abbrausen oder mittels Bidet). Danach die Analregion sanft, aber gründlich abtrocknen/abtupfen bzw. an der Luft trocknen lassen. Klassische Seifen sollten zur Reinigung nicht verwendet werden, da sie die Haut austrocknen.
- * **Essen & Trinken:** ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung (v. a. Gemüse, Obst und Vollwertprodukte) sowie eine über den Tag verteilte Flüssigkeitsaufnahme von 2-2,5 Litern.
- * **Gemieden werden sollten:** stark gewürzte oder blähende Speisen, Senf, scharfe Käsesorten, Zitrusfrüchte, Schokolade, Kaffee, Tee sowie Alkohol.
- * **Viel Bewegung** (ausgedehnte Spaziergänge, Laufen, Wandern, Rad fahren, Schwimmen) massiert die Verdauungsorgane und ein regelmäßiger Stuhlgang stellt sich ein.
- * Als **Sitzaufgabe** empfiehlt sich ein flacher, mit Rosshaar gefüllter Sitzpolster. Schaumgummikissen sind zu meiden, da man auf diesen sehr leicht schwitzt.

Vorbeugende Maßnahmen:

- * **Regulierung der Stuhlentleerung** vor allem durch ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung, ausreichend Flüssigkeitszufuhr, regelmäßige Bewegung (siehe oben) sowie den tägliche Gang auf die Toilette zur gleichen Tageszeit (z. B. nach dem Aufstehen).
- * **Tägliches Schließmuskeltraining:** Kneifen Sie fünf Sekunden lang den After zusammen, so als ob Sie Stuhl zurückhalten müssten. Danach wieder entspannen und 10x wiederholen. Führen Sie diese Übung mehrmals pro Tag durch. Da sich der Erfolg erst nach einigen Wochen einstellt, ist ein Langzeittraining wichtig.