

# Hämorrhoiden sind unangenehm

*Vielen ist es peinlich, damit zum Arzt zu gehen. Dabei ist dies vollkommen unbegründet. Gerade im Anfangsstadium sind Hämorrhoiden in der Regel leicht zu behandeln.*

Erst bei Hämorrhoiden im fortgeschrittenem Stadium III oder IV beziehungsweise bei hartnäckigen Beschwerden können chirurgische Maßnahmen notwendig werden.

Bei der Behandlung und Vorbeugung von Hämorrhoiden ist es wichtig, einen regelmäßigen und nicht zu harten Stuhlgang zu erreichen.

Dies ist mit einer Kombination aus gesunder Ernährung, Bewegung und dem Ablegen ungünstiger Stuhlgewohnheiten möglich. Stundenlanges Sitzen auf der Toilette oder starkes Nachpressen sind kontraproduktiv.

Lassen Sie sich Zeit, aber sitzen Sie nicht länger als nötig.

**Behandlung** Um die akuten Beschwerden bei Hämorrhoiden zu lindern, ist das oberste Ziel, einen weichen, aber geformten Stuhlgang zu erreichen.

**Bewegung** Wer sich ausreichend bewegt, fördert seine Darmperistaltik und verhindert so, dass der Darm zu träge wird. Spazierengehen, Schwimmen oder Radfahren wirken sich hier positiv aus. Verzichten Sie aber auf Krafttraining, Joggen, Aerobic oder das Heben schwerer Gegenstände.

**Ernährung** Eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit vielen Ballaststoffen ist auch für den Darm gesund. Bauen Sie mehr Gemüse und Obst in Ihre täglichen Mahlzeiten ein, vermeiden Sie jedoch blähende Nahrungs-

mittel. Trinken Sie täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit.

**Dauerhafte Verstopfungen** können Sie in vielen Fällen loswerden, wenn Sie täglich Weizenkleie zusammen mit viel Flüssigkeit zu sich nehmen. Auf Abführmittel sollte verzichtet werden, sie können die Bildung von Hämorrhoiden sogar eher fördern.

**Anallhygiene** Gute Pflege ist wichtig. Sinnvoll sind Sitzbäder oder Umschläge mit entzündungshemmenden Wirkstoffen wie Kamille. Reiben Sie nach dem Toilettengang nicht zu stark mit dem Toilettenpapier. Tupfen Sie stattdessen etwas vorsichtiger oder befeuchten sie das Toilettenpapier vorher mit Wasser und tupfen Sie den Hautbereich danach trocken. Auf Toilettenfeuchtpapier sollten Sie verzichten. Die Inhaltsstoffe sind zu aggressiv. Achten Sie beim Duschen oder Baden darauf, seifenfreie Waschlotionen zu verwenden.

**Bei Beschwerden im Analbereich sollten Sie nicht zu lange zögern, sondern Ihren Arzt aufsuchen!**