

Jeder Mensch hat Hämorrhoiden

Aber was sind denn eigentlich Hämorrhoiden?

Hämorrhoiden sind ein Leiden, dessen sich die meisten Betroffenen schämen. Oft scheuen sie deshalb sogar den Weg zum Arzt oder zur Ärztin. Nicht selten fühlen sich Patienten auch durch unangebrachten Sarkasmus in Zusammenhang mit ihrer Erkrankung verunsichert und entwertet.

Ein zu Unrecht negativ besetztes Wort

Dabei hat jeder Erwachsene Hämorrhoiden. Hämorrhoiden sind natürliche Schleimhautpolster aus Venengeflechten, Bindegewebe und Muskelfasern im untersten Teil des Mastdarms.

Das heißt, die Hämorrhoidenzone befindet sich am Übergang des Mastdarms in den Analkanal. Gelegentlich werden Hämorrhoiden auch als hämorrhoidale Schwellkörper bezeichnet. Sie sind neben dem eigentlichen Schließmuskel für den Verschluss des Enddarmes verantwortlich.

Funktion der Hämorrhoiden

In Ruhe verschließen diese Hämorrhoidalpolster den Enddarm und müssen dann bei der Stuhlentleerung kleiner werden, um den Durchtritt von Stuhl zu ermöglichen. Diese Hämorrhoidalpolster sind normalerweise im Bereich des Schließmuskels im Enddarm durch Bindegewebs- und Muskelfasern befestigt.

Wird diese „Aufhängung“ durch häufiges übermäßiges Pressen oder erhöhten Druck im Mastdarm geschädigt, gleitet die Schleimhaut mit den Polstern nach unten. Dadurch kommt es dann zu einer Abflussbehinderung des Blutes.

Dies führt zu einer krankhaften Vergrößerung und Verlagerung der natürlichen Hämorrhoidalpolster.

Richtige Vorbeugung kann Schlimmes verhindern

Ernährung, Bewegung und Hygiene sind die Säulen der Gesundheit

Manchem kommt der Gedanke an die Vorbeugung zu spät: Der Chirurg hält nur noch eine operative Entfernung der Hämorrhoiden für wirksam.

Dabei hätten rechtzeitige Arztbesuche im Einzelfall eine Hämorrhoiden-Operation verhindern können. Je früher eine Erkrankung diagnostiziert wird, umso rascher können Therapieansätze umgesetzt werden. Aber auch rechtzeitige Bedachtnahme darauf, was man isst, wie häufig man sich bewegt und welche Hygienemaßnahmen man anwendet, hätten diese Entwicklung unter Umständen verhindern können.

Aber auch nach einer erfolgreichen Operation muss man nicht die alten Fehler neu begehen. Einen entsprechend gesunden Lebensstil zu beherzigen, muss außerdem nicht wehtun.

Was unter „gesundem Lebensstil“ verstanden wird, ist freilich Diskussionssache.

Einige Grundsatzempfehlungen gelten jedoch - in Abstimmung mit Ihrem Arzt - als richtungweisend. Wenn diese praktiziert werden, hat der Einzelne das aus seiner Perspektive Mögliche getan.

Die drei Säulen der persönlichen Vorbeugung sind:

Ernährung – Bewegung – Hygiene

Nahrung für, nicht gegen den Körper

Die Ernährung bestimmt unser Wohlbefinden

Für die Entstehung von Hämorrhoiden kann die Ernährung eine grundlegende Rolle spielen. Ihre Ernährung sollte einerseits Verstopfung und andererseits Durchfall verhindern. Beides ist für die Hämorrhoiden belastend. Damit das nicht geschieht, ist u.a. die regelmäßige Einnahme von Ballaststoffen hilfreich.

Gebote für eine ausgewogene Ernährung

Alles, was wir essen, beeinflusst die Beschaffenheit des Stuhls. Unter Bezugnahme auf die aktuellen Kenntnisse der Ernährungswissenschaft lässt sich behaupten:

- Vielseitigkeit statt Einseitigkeit (abwechslungsreiche Mischkost)
- sparsam mit Fett umgehen (ungesättigte Fettsäuren sind gesünder als gesättigte)
- dosiert würzen (frische Kräuter wie Basilikum u.a. statt zu viel Salz)
- Süßes mit Umsicht (industriell gefertigten Zucker in Maßen konsumieren)
- Obst und Gemüse
- weniger tierisches Eiweiß und weniger Fleisch
- Milch- und Milchprodukte
- ausreichende Flüssigkeitszufuhr (2 Liter pro Tag als Richtmaß)
- schonende Zubereitung
- kleine Mahlzeiten (5 kleine statt 3 große Mahlzeiten pro Tag)

Gesunde Ernährung ist allerdings nicht auf einen Essenskodex zu reduzieren. Sie begreift sich als umfassende Versorgung mit allen notwendigen Nährstoffen. Dazu

gehört das individuell richtige Verhältnis. Neben den brennwertliefernden Nährstoffen Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten gehören dazu Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie Wasser und auch Duft-, Würz- und Ballaststoffe.

Auch schnelle, hastige oder in der Nacht stattfindende Nahrungsmittelzufuhr ist ungünstig und belastet die Verdauung. Darüber hinaus sollte das Essen keine Zweitbeschäftigung neben Fernsehen, Zeitung lesen oder angestregten Gesprächen sein.

Ballaststoffe – Schonung für den Darm

Ballaststoffe sind Bestandteile der Nahrung, die von unserem Verdauungsapparat nicht so weit aufgespalten werden, dass sie durch die Darmwand hindurch in den Blutkreislauf aufgenommen werden können.

Sie bewirken folgendes:

- Sie regulieren die Verdauung und wirken sich positiv auf den Stuhlgang aus.
- Ballaststoffreiche Lebensmittel sättigen, sind aber meist kalorienarm.
- Lösliche Ballaststoffe (kommen vor allem in Nüssen und Hülsenfrüchten vor) senken den Cholesterinspiegel und mindern dadurch das Herzinfarktisiko.
- Unlösliche Ballaststoffe wiederum, die in Getreide und Trockenobst besonders stark vorkommen, haben eine Schutzwirkung gegen Darmkrebs. Das betrifft auch Darmpolypen, die zwar als solche ungefährlich, aber in der Mehrzahl Vorstufe zum Darmkrebs sind.
- Die Entstehung von Divertikeln (Ausstülpungen in der Darmwand) wird verhindert.
- Das Immunsystem wird gestärkt.

Lebensmittel, die Ballaststoffe beinhalten

Eine Reihe von täglich verzehrten Lebensmitteln sorgen für ausreichende Ballaststoffzufuhr:

- Brot
- Mehl
- Getreideerzeugnisse (Cornflakes, Müsli etc.)
- Gemüse und Salate
- Hülsenfrüchte
- Obst
- Trockenobst
- Nüsse und Ölsamen

Bewegung, Gymnastik und Massage

Drei Säulen, die die körperliche Fitness erhalten oder wieder herstellen

Ausgewogene Ernährung und gewissenhafte Hygiene sollten durch körperliche Betätigung ergänzt werden.

Denn ständiges Sitzen macht in der Regel den Verdauungsapparat träge. Verstopfung ist eine der typischen Folgen dieser Trägheit.

Und Verstopfung wiederum ist eine der möglichen Ursachen, die zu einer Hämorrhoidenerkrankung führen können.

Selbstverständlich befinden wir uns oft in Lebenssituationen, die Bewegung geradezu verhindern.

Von der Schule über den Beruf bis zum Ruhestand verbringt der moderne Mensch sehr viel Zeit mit Sitzen.

Deshalb ist ein entsprechendes Kontrastprogramm sehr wichtig.

Der richtige Ausgleich

Verstärktes Aktivieren der Bauchmuskulatur wirkt sich immer auch positiv, im Sinn von stimulierend, auf die Darmtätigkeit - die sogenannte Darmperistaltik - aus. Dabei sind sowohl regelmäßige körperliche Bewegung, Gymnastik als auch Massage hilfreich.

Aus dieser Palette an Möglichkeiten kann sich der Einzelne sein individuelles Programm zusammenstellen, das sich gut in den Alltag einbetten lässt.

Körperliche Bewegung

Die Bandbreite reicht von leichter körperlicher Beanspruchung bis zu Wettkampf- bzw. Ausdauersportarten.

- Spazierengehen oder Wandern
- Treppensteigen
- Radfahren
- Schwimmen
- Joggen oder andere Sportarten

Gymnastik

Hier finden Sie einige beispielgebende Gymnastikübungen, die gezielt auf den Bauchbereich ausgerichtet sind. Besprechen Sie am besten mit Ihrem Arzt, welche Übungen für Sie geeignet und sinnvoll sind:

- Anheben der Beine: Der Patient liegt auf dem Rücken und hebt mehrmals die langgestreckten Beine geschlossen in die Höhe.
- Aufrichten des Oberkörpers: Wieder befindet sich der Patient in Rückenlage, nur dass er diesmal den Oberkörper statt der Beine aufrichtet. Dabei belässt der Patient seine Arme verschränkt unter dem Kopf.
- Radfahrbewegung: eine beliebte Methode auch um den Kreislauf in Schwung zu bringen. In Rückenlage werden die Beine wie beim Radfahren bewegt.
- Tiefe Atmung: Die Atmung sollte tief sein und in den Bauchraum hineinreichen. Diese sollte zwar Gewohnheit sein, üblich ist leider eine zu flache Atmung.

Massagen

Von der Ganzkörpermassage bis zu den Reflexzonenmassagen beeinflussen alle Techniken u.a. die Organtätigkeit und somit die Verdauung. Auch direkte Bauchmassage ist möglich. Festes Drücken in den Bauch soll allerdings auf jeden Fall vermieden werden.

Konsequenz

Alle Ansätze haben eines gemeinsam: Sie fördern die Durchblutung im Bauch und unterstützen auf diese Weise die Regulierung der Verdauung und helfen damit mit, einem Hämorrhoidenleiden vorzubeugen. Allerdings gilt sowohl beim Sport als auch bei etwaigen Massagetechniken, dass nur Regelmäßigkeit den gewünschten Effekt bringt.

Hygiene zur Verbesserung der Lebensqualität

Richtigkeit und Regelmäßigkeit sind entscheidend

Die Gefahr einer Erkrankung der Hämorrhoiden kann auch durch entsprechende Hygienemaßnahmen reduziert werden.

Der After sollte nach dem Stuhlgang am besten feucht gereinigt werden. Mit trockenem Toilettenpapier ist es kaum möglich, eine sorgfältige und gleichzeitig schonende Reinigung vorzunehmen, weil sich nämlich in der faltenreichen Haut des Afters kleinste Stuhlreste festsetzen können. Diese können unter Umständen auch zu einem Problem wie dem Analekzem führen. Das Analekzem ruft ähnliche Beschwerden wie Hämorrhoiden hervor, nämlich Jucken, Brennen und Nässen.

Eine Duschoilette bietet z.B. mittels eines temperierten Wasserstrahls und eingebauten Föns eine sorgfältige Reinigung des Afters. Wer auf diese meist kostspielige Anschaffung jedoch verzichten will, kann mit Hilfe von Feuchttüchern die Hygiene verbessern. Diese werden nach dem Grobreinigen mit dem gewohnten trockenen Toilettenpapier angewandt. Nach der Reinigung ist außerdem das Tupfen des Afters mit Watte, weichem Toilettenpapier oder einem Handtuch günstig.

Der After sollte nicht sauber gerieben oder geputzt, sondern gewaschen werden.

Zur Schonung vor allem bei trockener Haut ist auch das Auftragen einer hautpflegenden Salbe sinnvoll.

Stadien der Erkrankung

Verschiedene Phasen bedingen unterschiedliche Therapieansätze

Wie viele andere Erkrankungen auch, durchlaufen krankhafte Hämorrhoiden mehrere Krankheitsphasen. Allgemein lässt sich sagen, dass es sich um krankhaft veränderte Knoten des hämorrhoidalen Schwellkörpers handelt.

Wie entstehen Hämorrhoiden?

Hämorrhoiden entstehen nicht von heute auf morgen.

Folgende Faktoren sind für das Auftreten von Hämorrhoiden ausschlaggebend:

- unausgewogene Ernährung
- mangelnde Bewegung
- starkes, langes Pressen beim Stuhlgang
- erhöhter Druck im Bauchraum
- Verstopfung
- harter Stuhl
- Durchfall
- Abfuhrmittelmissbrauch
- sitzende Lebensweise
- Schwangerschaft
- Veranlagung
bzw. Bindegewebsschwäche

Die Beschwerden

Die mit Hämorrhoiden einhergehenden Schmerzen und Unannehmlichkeiten sind manchen nur allzu bekannt:

- Blut im Stuhl, in der WC-Schüssel, am Toilettenpapier oder in der Wäsche
- Jucken, Nässen, Schmierer
- Fremdkörpergefühl
- Gefühl der unvollständigen Entleerung
- Vorfall von Knoten beim Stuhlgang
- Schmerzen am After

Die Intensität des Schmerzes ist nicht automatisch ein Hinweis für den Schweregrad der Erkrankung.

Die Erkrankungsstadien im Detail

In 4 Stadien wird differenziert:

Stadium I

Vergrößerte Hämorrhoidalpolster mit Beschwerden

Stadium II

Vorfall von Knoten beim Stuhlgang, die sich von alleine wieder zurückziehen

Stadium III

Vorfall von Knoten, die manuell wieder zurückgeschoben werden müssen

Stadium IV

Vorgefallene Knoten, die sich nicht mehr zurückschieben lassen

Akute hämorrhoidale Krise: Thrombose und Entzündung von Knoten mit nicht zurückschiebbarem (reponierbarem) Vorfal.

Dies ist mit starken Schmerzen verbunden.

Blutungen können in jedem Stadium auftreten.