

Hämorrhoiden haben wir alle, bei manchen Das Problem nicht

Prof. (Univ. Chisinau), Dr. Dr. Stefan Hillejan ist Proktologe mit einer Praxis in Hannover



Es juckt, es tut weh – Millionen haben Probleme mit den Hämorrhoiden. Schämen muss man sich dafür nicht

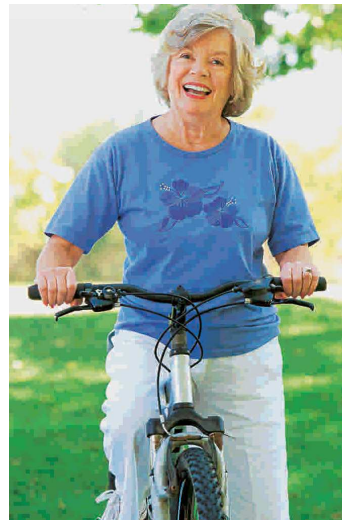
Es gibt Themen, über die niemand gern redet. Hämorrhoiden gehören dazu. Dabei sollten wir froh sein, dass wir sie haben. Denn diese gut durchbluteten Gefäßpolster am Ausgang des Enddarms sorgen zusammen mit dem Schließmuskel dafür, dass unsere Darmentleerung kontrolliert erfolgt.

Sprechen wir von Hämorrhoiden (von griech. *haima* = Blut, *rhoos* = Fließen, Strömen), meinen wir gemeinhin jene Beschwerden, die durch vergrößerte Hämorrhoiden entstehen – die Hämorrhoidenleiden. Dabei kann es zu Juckreiz, Nässen oder Brennen am After kommen.

Warnhinweis: Hellrote Blutspuren

Auch schmerzlose Blutungen sind möglich. Sie entstehen, wenn fester Stuhl die dünnen Gefäßwände der Hämorrhoiden beschädigt, und zeigen sich meist als hellrote Blutspuren auf dem Toilettenpapier oder auf dem Stuhl.

Die Hämorrhoiden können in späteren Stadien des Lei-



Regelmäßiges Radeln, Schwimmen oder Walken beugt Verstopfungen vor

dens auch aus dem After heraustreten und als weiche Knoten sichtbar werden. Man spricht dann von Hämorrhoiden-Vorfall oder -Prolaps.

Je größer die Hämorrhoiden, desto stärker die Beschwerden. Es kann im Analbereich ein Druck- oder Fremdkörpergefühl entstehen und das Sitzen sehr unangenehm machen. Betroffene haben häufig auch das Gefühl, dass der Darm trotz Toilettenangang nicht richtig leer wird. Vor allem bei Blähungen kann manchmal unabsichtlich etwas Schleim oder Stuhl abgehen. Ist das Leiden weit vorangeschritten, können starke Schmerzen auftreten.

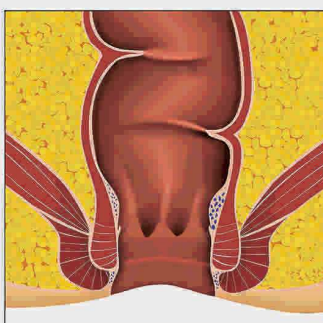
Ärzte unterscheiden bei den Hämorrhoidenleiden vier Schweregrade. Zunächst sind die Schwellkörper nur leicht vergrößert und von außen nicht sichtbar (Grad 1). Sind die Hämorrhoiden schon stärker vergrößert, können sie beim Stuhlgang, seltener bei anderen körperlichen Aktivitäten aus dem After heraustreten, ziehen sich aber von selbst wieder zurück (Grad 2).

Später treten sie beim Stuhlgang oder anderen körperlichen Aktivitäten aus dem After heraus, ziehen sich aber nicht von selbst zurück. Sie können jedoch mit der Hand zurückgeschoben werden (Grad 3). Schließlich sind sie dauerhaft aus dem After ausgetreten und können nicht mehr zurückgeschoben werden. In den meisten Fällen ragt dabei auch ein kleines Stück der Analschleimhaut heraus.

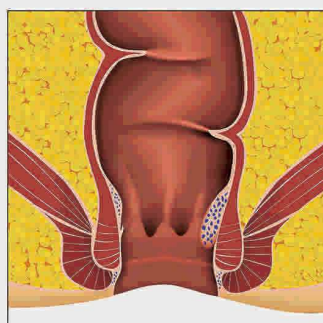
Möglichst frühzeitig zum Arzt gehen

Soweit muss es aber nicht kommen. „Je früher Patienten mit ihrem Leiden zu einem Enddarmspezialisten gehen, desto besser lässt sich dieses behandeln“, erklärt der Proktologe Prof. (Univ. Chisinau) Dr. Dr. Stefan Hillejan aus Hannover. Er rät, auch im Anfangsstadium, wenn die Hämorrhoiden sich noch nicht

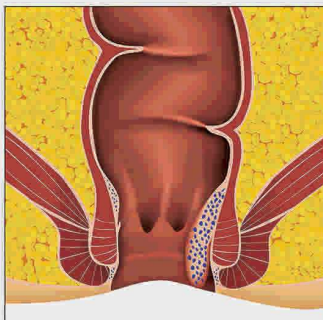
Die vier Stadien des Hämorrhoidenleidens



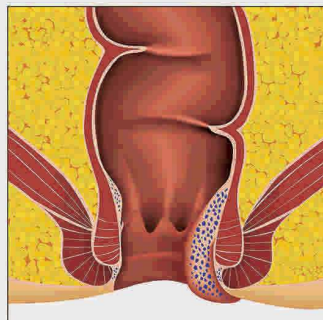
Hämorrhoiden 1. Grades



Hämorrhoiden 2. Grades



Hämorrhoiden 3. Grades



Hämorrhoiden 4. Grades

Hämorrhoidenleiden werden in vier Stadien unterteilt. Bei Grad 4 treten die Hämorrhoiden aus dem After heraus und können nicht mehr zurückgeschoben werden



Harter Stuhl und daraus resultierender Pressdruck machen das Leiden schlimmer

werden sie zur Qual „aussitzen“

7 Tipps, wie Sie Hämorrhoidenleiden vorbeugen

- Vermeiden Sie Verstopfung.
- Trinken Sie genug.
- Ernähren Sie sich ballaststoffreich.
- Verzichten Sie auf Abführmittel.
- Kommen Sie in Bewegung.
- Vermeiden Sie starkes Pressen.
- Trainieren Sie Ihren Beckenboden.



bemerkbar machen, bei hellroten Blutspuren oder bei Brennen und Jucken, das mehrere Tage anhält, aufzuhorchen. Und er macht Betroffenen Mut: „Scham sollten sie schnell ablegen. Denn für uns als Mediziner stellen derartige Entwicklungen keinen Einzelfall, sondern Alltag dar.“

Ballaststoffreiche Ernährung beugt vor

Wichtig ist eine frühzeitige Abklärung beim Arzt, weil hinter Blutungen etc. auch andere Erkrankungen, auch Tumore, stecken können.

Ein Enddarmspezialist wird Betroffene zu ihren Beschwerden befragen und dann die Afterregion vorsichtig abtasten. „In der Regel erfolgt noch eine abschließende Spiegelung von Analkanal und Enddarm, um die Diagnose zu festigen“, weiß Prof. Hillejahn. Diese Untersuchung würden Patienten kaum spüren. Je

**Po-Problem?
Lassen Sie
das beim Arzt
klären!**



Was können Sie selbst tun?

Bei leicht vergrößerten Hämorrhoiden reicht es unter Umständen, Verstopfungen zu vermeiden und das Verhalten beim Stuhlgang zu ändern (etwa den Drang nicht zu unterdrücken;

nicht zu pressen). Spezielle Salben, z. B. mit Hamamelis (in „Hamatum“, rezeptfrei, Apotheke), sollen Hautreizung und Juckreiz lindern. Sie können die Hämorrhoiden aber nicht verkleinern.

nach Stadium des Leidens wird die Therapie gewählt. Der Mediziner kann das erweiterte Gefäßpolster am After vorsichtig mit Hilfe einer Injektionslösung schrumpfen oder es mittels eines feinen Fadens abbinden, sodass das Gewebe abstirbt und ausgeschieden wird („Gummibandligatur“). In fortgeschrittenen Stadien und bei andauernden Beschwerden bleibt oft nur die operative Entfernung per Schere, Skalpell oder Laser.

Risikofaktoren für ein Hämorrhoidenleiden sind Übergewicht, chronische Verstopfung, häufiger Durchfall, regelmäßiges Heben schwerer Lasten, aber auch Schwangerschaft und Geburt. Zudem nimmt das Risiko, dass sich Hämorrhoiden vergrößern, mit dem Alter zu. Erbliche Veranlagung spielt ebenfalls eine Rolle. Sind die Hämorrhoiden einmal vergrößert, lässt sich jedoch nicht vorher sagen, wie sie sich entwickeln.

Die Beschwerden können stärker werden, aber auch wieder nachlassen. Im frühen Stadium reicht es oft, Verstopfungen durch eine ballaststoffreiche Ernährung vorzubeugen. Meiden sollte man alles, was Verstopfungen fördert: etwa Weißbrot, Schwarztee, Schokolade oder Bananen. Wichtig ist es, mindestens zwei Liter am Tag zu trinken und sich möglichst täglich zu bewegen. Lange „Sitzungen“ mit Lektüre sollte man unterlassen.

TIPP
Verzichten Sie auf Feuchttücher. Sie können die Haut zusätzlich reizen