

Probleme entstehen durch zu wenig Bewegung & falsche Ernährung

# Irrtümer über Hämorrhoiden

**H**ämorrhoiden sind ein Thema, das vielen Betroffenen peinlich ist. Sie ignorieren typische Symptome wie Juckreiz, Brennen und Schmerzen am Po. Oder aber sie versuchen, die vergrößerten Schleimhautpolster des Afters selbst zu behandeln. Statt mit ihrem Hausarzt über das Leiden zu reden, schnappen sie Informationen auf, die alles andere als zutreffend sind. Lesen Sie, welche Irrtümer über Hämorrhoiden kursieren.

## Mit Hygiene hat das Problem nichts zu tun

■ **Irrtum 1: Mangelnde Hygiene ist schuld.** Nein, Experten sind sich einig, dass es für die Entstehung von Hämorrhoiden keine Rolle spielt. „Leidet jedoch jemand bereits unter vergrößerten Hämorrhoiden, sollte er ganz besonders auf eine sorgfältige Hygiene im Analbereich achten, um wunde Stellen und Entzündungen zu vermeiden“, rät Dr. Stefan Hillejan von der Praxis für Venen- und Enddarm-erkrankungen in Hannover.

■ **Irrtum 2: Viel sitzen macht krank.** Den Betroffenen kommt es zwar so vor, weil sich die Be-



schwerden im Sitzen besonders stark bemerkbar machen. Auslöser sind jedoch mangelnde Bewegung und eine einseitige Ernährung, die Verstopfung fördert.

■ **Irrtum 3: Hämorrhoiden vergrößern sich ganz plötzlich.** Nein, das ist vielmehr ein Prozess, der mehrere Jahre dauert. Ver-

stärkt wird das Anschwellen der den Schließmuskel abdichtenden Gefäßpolster, wenn man beim Stuhlgang stark pressen muss. Die Hämorrhoiden werden dabei nicht zur Seite geschoben, sondern mit dem Stuhl in Richtung Darmausgang. Viele Menschen entdecken dann etwas Blut auf dem Toilet-

tenpapier und haben den Eindruck, jetzt hätten sie spontan ein Problem mit ihren Hämorrhoiden.

■ **Irrtum 4: Cremes verschlimmern die Beschwerden.** In der Tat gibt es Wirkstoffe gegen das Leiden, die eine Kontaktallergie hervorrufen können. Ein Teufelskreis: Wegen des Ausschlags juckt die Stelle, der Patient meint aber, seine Hämorrhoiden hätten sich verschlimmert und trägt noch mehr Creme auf. Produkte mit dem Wirkstoff Bufexamac wurden deshalb vom Markt genommen. Stattdessen gibt es jetzt schonende Salben, Zäpfchen und Cremes mit den Inhaltsstoffen der Heilpflanze Hamamelis (siehe Kastan). Schnell gegen den Schmerz wirken Präparate mit dem örtlichen Betäubungsmittel Lidocain (z. B. in Posterisan oder Xylocain Gel, Apotheke).

## Eine Operation tut heute nicht mehr weh

■ **Irrtum 5: Abführmittel beugen vor.** Zwar gilt Verstopfung als eine der Ursachen, doch Abführmittel lösen das Problem nicht. Sie machen den Stuhl weich, der Darm kann ihn nicht richtig auspressen. Die Folge: Man sitzt länger auf der Toilette, was das Bindegewebe am After strapaziert und das Leiden nur noch fördert.

■ **Irrtum 6: Eine Hämorrhoiden-OP tut weh.** Das war einmal. Neue

Therapien wie etwa die Laserhämorrhoidoplastie sind schmerzarm. „Dabei wird eine Lasersonde in das Schleimhautpolster eingeführt, die durch gezielte Wärmeabgabe die erweiterte Hämorrhoidalarterie verschließt“, erklärt Dr. Hillejan. Der Druck sinkt und die erweiterten Gefäße bilden sich zurück. Der ambulante Eingriff dauert ca. 20 Minuten. Die Kosten (2.500 Euro) werden nicht automatisch von den gesetzlichen Kassen übernommen.

## KURZ-INFO

**Pflanzliche Alternative** Die Wirkstoffe der Hamamelis (Zaubernuss) stoppen Juckreiz, Brennen und Nässen, hemmen die Entzündung und können kleine Blutungen stillen (z. B. in Hamatum, Posterine, Faktu, rezeptfrei in der Apotheke). Zudem pflegen sie die Schleimhaut und schützen so den empfindlichen Bereich vor weiteren Reizungen.

