

...häufig Anal...  
 sich um röhrenartige Ve...  
 Schleimhaut des Afters u...  
**Hämorrhoiden** wer...  
 nische Verstopfung, sta...  
 sowie durch den häu...



# Tabuthema Hämorrhoiden

## 5 Patientenfragen und die Antworten

**B**ei mehr als 70 Prozent der Deutschen bereiten Hämorrhoiden mindestens einmal im Leben Beschwerden. Obwohl es viele betrifft, wissen die meisten nur wenig über diese nützliche Abdichtung des Afters. „Sammelt sich etwa Blut in den Gefäßen, vergrößern sich die kleinen ringförmigen Schwellkörper und es kommt zu krankhaften Veränderungen. Dabei treten knotenartige Vorwölbungen nach außen und verursachen Schmerzen“, erklärt der Phlebologe und Proktologe Prof. (Univ. Chisinau) Dr. Dr. Stefan Hillejan. Er beantwortet die häufigsten Patientenfragen, unter anderem zu Symptomen, Präventionsmaßnahmen und Therapiemöglichkeiten.

### 1. Was löst Hämorrhoiden aus?

Hauptsächlich fördern genetische Faktoren, also Vererbung, aber auch eine ballaststoffarme Ernährung und damit einhergehende Verstopfung sowie zu geringe Flüssigkeitszufuhr, Übergewicht und wenig Bewegung die Entstehung eines Hämorrhoidalleidens. Ebenso begünstigt zu starkes Pressen auf der Toilette die Bildung der Enddarmkrankung, da der Analbereich unter zu hohen Druck gerät.

### 2. Wie bemerken Betroffene Hämorrhoiden?

Hämorrhoiden lassen sich im Anfangsstadium äußerlich weder sehen noch tasten, jedoch an Beschwerden wie Juckreiz, Brennen und Nässen im Afterbereich, Nachschmierern von Stuhl sowie hellrotem Blut auf Stuhl oder Toilettenpapier erkennen. Auch das kontinuierliche Gefühl der unvollständigen Darmentleerung sowie eine erhöhte Druckempfindlichkeit beim Sitzen deuten auf dieses Krankheitsbild hin. Im fortgeschrittenen Stadium treten die Schleimhautpolster dann schmerzhaft heraus, ohne sich von allein wieder zurückzubilden.



#### Unser Experte

Prof. Dr. Dr. Stefan Hillejan, Phlebologe und Proktologe, Praxisklinik für Venen- und Enddarmkrankungen, Hannover  
[www.praxisklinik.com](http://www.praxisklinik.com)

### 3. Wie sehen die Präventionsmaßnahmen aus?

Geregelter Stuhlgang gilt als eine der wichtigsten Maßnahmen, um Hämorrhoiden zu vermeiden. Dafür sorgen ballaststoffhaltige Ernährung mit Gemüse, Obst und Vollkornwaren sowie genügend Flüssigkeitszufuhr, mindestens zwei Liter am Tag in Form von Wasser, Tee oder ungesüßten Fruchtsäften. Neben gesunder Ernährung spielt regelmäßige Bewegung ebenfalls eine große Rolle, vor allem, um dem Risikofaktor Übergewicht entgegenzuwirken. Sportarten wie Wandern, Schwimmen oder Radfahren eignen sich besonders gut dafür, da sie zusätzlich den Beckenboden schonen. Wichtig: den Stuhlgang weder unterdrücken noch erzwingen. Starkes Pressen auf der Toilette vermeiden und auf eine gründliche Analhygiene achten.

### 4. Welche Behandlungsmöglichkeiten und Therapieansätze gibt es?

Neben zahlreichen rezeptfreien Medikamenten zur äußerlichen Anwendung in Form von Salben, Zäpfchen oder Tinkturen aus Ihrer Apotheke versprechen auch sanfte Hausmittel eine schonende Linderung der lästigen Symptome. So wirken beispielsweise warme Sitzbäder mit Kamille entzündungshemmend. Eichenrinde, Rosskastanie oder Hamamelis (Zaubernuss) als Zusatz sorgen dafür, dass sich die Schleimhautoberfläche zusammenzieht und sich die Leiden verringern. Reichen ambulante Behandlungsmethoden nicht aus, helfen Verödungsanwendungen oder Gummibandligaturen. Selbst in fortgeschrittenen Hämorrhoidalstadien brauchen Betroffene keine Angst zu haben, denn heutzutage können bereits schonende Maßnahmen, zum Beispiel die Lasertherapie, für schnelle Schmerzlinderung sorgen.

### 5. Können Hämorrhoiden nach erfolgreicher Therapie erneut auftreten?

Das ist möglich, denn auch eine noch so perfekte Behandlung ändert leider nichts an der Veranlagung Betroffener. Deswegen sind nach einer Therapie regelmäßige Kontrolluntersuchungen wichtig. Hier kann der Arzt rechtzeitig erkennen, ob sich neue Hämorrhoiden bilden und diese bereits im Frühstadium schonend beseitigen. So vermeiden wir, dass sich wieder ein ausgeprägter Befund entwickeln kann.