

# Inhaltsverzeichnis

---

## Was wollen Sie wissen?

### Was sind Hämorrhoiden?

Begriffsbestimmung –  
 Hämorrhoiden hat jeder  
 Wenn's juckt, nässt, blutet: Anzeichen und Beschwerden  
 Andere Beschwerden: Ekzem, Fissur und Blutgerinnsel  
 Hämorrhoiden –  
 Einteilung in vier Stadien  
 Veranlagung oder zu viel Druck:  
 Entstehung und Ursachen  
 Dickdarm und Anus:  
 So funktioniert unser Körper  
 Reden über Stuhlgang: Was heißt schon „normal“?

### Was passiert beim Arzt?

Muss ich überhaupt zum Arzt?  
 An welchen Arzt kann ich mich wenden?  
 Die Situation beim Arzt  
 Die richtigen Worte:  
 So verstehen Sie Ihren Arzt  
 Wie stellt der Arzt die Diagnose?  
 Weitere mögliche  
 Untersuchungen

## Verhaltenstipps, Medikamente, operative Eingriffe: Was hilft?

Wichtige Basis: Ballaststoffreiche Ernährung, viel trinken und Bewegung  
 Medikamente online kaufen? Bitte vorher gut informieren!  
 Medikamente und Wirkstoffe – rezeptfreie Medikamente  
 Medikamente und Wirkstoffe – rezeptpflichtige Medikamente  
 Naturheilkundliche und alternative (komplementäre) Methoden  
 Invasive und operative Eingriffe

## Lebenswandel: Hämorrhoiden sanft behandeln

Ernährung: Ballaststoffe, Vitamine und viel Trinken sind das A und O  
 Bewegung: Von Spaziergang bis Schließmuskelymnastik  
 Analhygiene: Was Sie tun und was Sie besser lassen sollten  
 Risikofaktor Schwangerschaft: Was entlastet?  
 Entspannung: Etwas tun gegen zu viel Druck

# Was wollen Sie wissen?

---

Wer spricht schon gern über Hämorrhoiden – von den derben Witzen einiger Kabarettisten oder Schriftstellern einmal abgesehen? Man möchte am liebsten nichts mit diesem Thema zu tun haben. Dabei ist es durchaus heilsam, etwa zu wissen, worauf man in punkto Lebensstil achten kann und welche Behandlungsmöglichkeiten heute zur Verfügung stehen. Zum Einstieg folgen einige grundsätzliche Fragen, zu denen Sie im Buch viele weitere hilfreiche Informationen finden.

Übrigens: Aus Gründen der Vereinfachung und der besseren Lesbarkeit wird in diesem E-Book der behandelnde Arzt immer in der maskulinen Form genannt – dies schließt selbstverständlich Ärztinnen mit ein. Aus dem gleichen Grund wird hier das Krankheitsbild des Hämorrhoidalleidens meist mit der umgangssprachlichen Verkürzung „Hämorrhoiden“ bezeichnet.

## Was kann ich sofort tun?

Gerade in den ersten Stadien ist mit einer sanften Anpassung des Lebenswandels bereits viel getan. Aber auch in den höheren Stadien gehört ein bewussterer Lebensstil zum A und O. Während einige Maßnahmen ihre Zeit brauchen,

bis Sie ihre Wirkung entfalten, gibt es auch einige Sofortmaßnahmen (siehe „Die wichtigsten Do’s“) sowie Dinge, die Sie in jedem Fall vermeiden sollten (siehe „Die wichtigsten Don’ts“).

## Sind Hämorrhoiden eine Folge unseres Lebensstils?

Ja und nein. Denn einerseits haben Menschen schon vor langer Zeit unter Hämorrhoiden gelitten: Bereits die Pharaonen ließen sich deshalb von Ärzten behandeln, auch im Alten Testament werden Hämorrhoiden erwähnt und Napoleon soll ebenfalls unter den erweiterten Gefäßpolstern gelitten haben. Andererseits ist unbestritten, dass unser heutiger Lebensstil sich ungünstig auf Darm und Darmgesundheit und in der Folge auch auf die Vergrößerung von Hämor-

rhoiden auswirken kann. Die Gründe dafür sind Übergewicht, ungesunde Ernährung, überwiegend sitzende Berufstätigkeiten und allgemeiner Bewegungsmangel. Unter „Veranlagung oder zu viel Druck? Entstehung und Ursachen“ erfahren Sie mehr dazu, und bei „Lebenswandel: Hämorrhoiden sanft behandeln“ lesen Sie, welche hilfreichen Maßnahmen Sie in Bezug auf Ihren persönlichen Lebensstil beherzigen können.

# Was sind Hämorrhoiden?

Das Hämorrhoidalleiden ist weit verbreitet. Experten schätzen, dass in den Industrienationen etwa 70 Prozent aller Erwachsenen im Lauf ihres Lebens mindestens einmal von so genannten symptomatischen Hämorrhoiden betroffen sind.

# Begriffsbestimmung – Hämorrhoiden hat jeder

Streng anatomisch betrachtet hat jeder Mensch Hämorrhoiden – beziehungsweise hämorrhoidale Schwellpolster.



**Die Schwellpolster** sind ringförmig angelegte Gefäße, die sich im End- oder auch Mastdarm im Bereich des Übergangs zum After unter der Schleimhaut befinden. Sie sorgen für einen guten Verschluss – sozusagen eine Feinabdichtung – des Anus oder auch Afters.

## Wozu hat man die Schwellkörper?

Im Inneren des Enddarms, im so genannten Rektum, gibt es den ringförmigen Afterschließmuskel. In und über diesem Schließmuskel befinden sich die mit arteriellem Blut gefüllten hämorrhoidalen Schwellkörper (siehe Abbildung „Verschiedene Leiden ...“). Sie bilden ein weiches Polster, das je nach Bedarf mit Blut gefüllt werden kann. Soll der Darm entleert werden, so wird der Schließmuskel dabei gedehnt und das Blut fließt aus den Schwellkörpern ab. Zieht sich der After nach erfolgreicher Darmentleerung wieder zusammen, strömt das Blut

wieder ein, die Polster schwellen dadurch leicht an, dichten den Analkanal ab und tragen so dazu bei, dass der Enddarm wirklich gut schließt.

## Hämorrhoiden im allgemeinen Sprachgebrauch

Hämorrhoiden hat also tatsächlich jeder Mensch – im allgemeinen Sprachgebrauch werden damit allerdings vergrößerte Blutgefäße bzw. Schwellkörper bezeichnet, die sich unter der Oberfläche der Darmschleimhaut stärker als eigentlich anatomisch vorgesehen ausgedehnt haben. Das kann etwa passieren, wenn der Stuhldrang für eine längere Zeit unterdrückt worden oder aufgrund einer Verstopfung ganz ausgeblieben ist und der Schwellkörper deshalb nicht entleert wurde. Aber auch Veranlagung kann dazu beitragen, dass sich die Hämorrhoiden vergrößern.

## Andere Beschwerden: Ekzem, Fissur und Blutgerinnsel

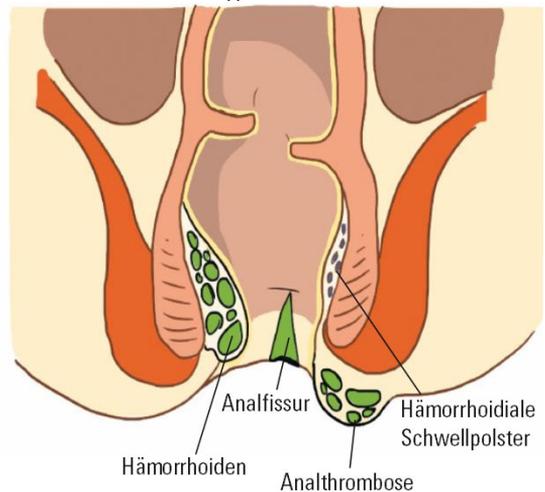
Fast jeder wird bei Problemen im Analbereich vor dem als peinlich empfundenen Gespräch zunächst das Internet durchsuchen. Die Laien- oder Ferndiagnose lautet sehr oft sofort: Hämorrhoiden. Doch es gibt verschiedene andere Beschwerden, die man nicht mit Hämorrhoiden verwechseln sollte.

➔ **Kommen etwa Schmerzen** dazu, so ist es gut zu wissen, dass diese kein typisches Symptom von Hämorrhoiden sind – sondern eher auf andere Ursachen hinweisen, zum Beispiel auf eine so genannte Analfissur (Einrisse in der Schleimhaut des Analkanals) oder auf eine Perianalvenenthrombose (sprich: Peri-anal-venen-thrombose), die sich häufig als kleiner, sichtbarer und erastbarer Knoten am After bemerkbar macht, der vor allem beim Sitzen ziemlich heftig schmerzt (siehe „Analthrombose“). Hämorrhoiden dagegen sind erst in fortgeschrittenen Stadien schmerzhaft und äußerlich zu sehen oder zu fühlen (siehe „Hämorrhoiden – Einteilung in vier Stadien“).

### Analekzem

Ursache von Jucken und Nässen im Bereich des Enddarms kann auch ein Analekzem sein. Ein weiterer Grund, bei solchen Symptomen ärztlichen Rat einzuholen: Dermatologen unterscheiden verschiedene Arten

von Ekzemen. Die Ursachen und damit die Behandlungsmethoden können also variieren. Häufig hängen Hämorrhoiden und Analekzem auch zusammen – durch die gestörte Feinabdichtung wird der Austritt von



### Verschiedene Leiden im Analbereich

Sie treten selten alle auf einmal auf, können sich aber gegenseitig bedingen.

## Gut zu wissen

**Gehen Marissen nicht** mit Beschwerden einher, so müssen sie auch nicht behandelt werden. Ein Eingriff aus rein ästhetischen Gründen sollte wohlüberlegt sein, da eine Operation an der sensiblen und durch den täglichen Stuhlgang beanspruchten Haut im Afterbereich immer mit Risiken verbunden ist.

## Gut zu wissen

**Perianalthrombosen** stellen keine Gefahr für eine Embolie dar. Aus den oberflächlich liegenden Venen kann das Gerinnsel nämlich nicht über Verbindungsadern zu anderen Venen geschwemmt werden. Das kann nur passieren, wenn sich ein Blutpfropf in den tiefen Venen befindet, etwa in den Beinen.

Schleim aus dem Rektum möglich, was wiederum die betroffenen analen Hautareale reizt; die Folge sind Juckreiz, Kratzen und Beeinträchtigungen der Haut. Auch falsche oder übertriebene Analhygiene oder starkes Schwitzen in der Afterfalte können zur Entstehung eines Analekzems beitragen.

### **Analfalten (Marissen)**

Fühlbare Hautläppchen im Bereich des Afteres können auch harmlose Analfalten sein, sogenannte Marissen. Sie verursachen keine Schmerzen und füllen sich beim Pressen auch nicht mit Blut wie Hämorrhoiden.

Größere Falten können die Analhygiene erschweren, was wiederum zu unangeneh-

mem Juckreiz oder auch einem Analekzem führen kann.

### **Analfissur**

Bei der Analfissur handelt es sich um einen Längsriss in der Analschleimhaut (siehe Abbildung „Verschiedene Leiden ...“). Bemerkbar macht sich die Analfissur häufig als Brennen beim oder nach dem Stuhlgang, auch Blut auf dem Stuhl kann ein Anzeichen sein. Zu den möglichen Auslösern zählen auch hier harter Stuhlgang und Verstopfung. Auch eine Analfissur kann zusammen mit Hämorrhoiden vorkommen.