

PATIENTENINFORMATION: VERHALTEN BEI SOGENANTEN „HÄMORROIDEN-LEIDEN“



Der Magen-Darm-Trakt ist eine Funktionseinheit!

Beschwerden am After entstehen häufig durch Fehlverhalten, angefangen bei hastigem Essen, schlechtem Kauen (manchmal wegen unvollständiger oder krankhafter Zähne), Genuss von zu viel Süßigkeiten oder von ballaststoffarmen, fetten Speisen und mangelhafter Flüssigkeitsaufnahme zu den Mahlzeiten.

Der After kann nur das ausscheiden, was von oben in den Enddarm (= Mastdarm = Rektum) kommt. Was zu lange im Darm verbleibt, weil der Transport verzögert ist, wird meistens zu stark eingedickt und damit hart und kann somit nur durch Pressen herausgefördert werden.

Eine tägliche Stuhlentleerung mit geformtem Stuhl ist normal und wünschenswert, sofern dies **ohne Zwang oder Zutun von Abführmitteln** erfolgt. Menschen, die nur jeden zweiten oder dritten Tag Stuhlgang haben oder aber zwei bis dreimal täglich, sind deshalb aber noch keineswegs krank. Bewegungsmangel und Stress fördert aber Funktionsstörungen des Darmes.

Abführmittel sind un-natürlich und schädlich, auch wenn es sich um sogenannte "natürliche" oder "rein pflanzliche" Abführmittel handelt! Das beste "Abführmittel" ist eine ballaststoffreiche Ernährung mit viel Flüssigkeit.

Jeder Mensch hat zur Feinabdichtung des Afters unter der Schleimhaut des Afterkanals **Hämorrhoiden**. Es handelt sich dabei um stark durchblutete Knäuel aus Blutgefäßen, die von kräftigen Schlagadern aufgepumpt werden und dadurch zum Abdichten des Afters nach dem Stuhlgang automatisch anschwellen. Nur bei der Stuhlentleerung laufen sie durch Nachlassen der Spannung des inneren Schließmuskels leer und liegen dadurch normalerweise flach der Wand des sich öffnenden Afterkanals an.

Vor allem durch Pressen wegen harten Stuhlgangs oder bei Durchfall bleiben die Hämorrhoidal-Polster gestaut und werden bei der Stuhlpassage nach unten gepreßt, bis sie schließlich beim Stuhlgang vor den After vorfallen. Dabei entsteht häufig das Gefühl, als ob man nach der Stuhlentleerung nicht ganz leer geworden sei. Das führt zu weiterem Pressen und somit zur Vergrößerung der Hämorrhoiden. Meistens entstehen dann Juckreiz, Nässen und Bluten.

Treten durch die Vergrößerung und Verlagerung der Hämorrhoiden Beschwerden auf, reden wir von einem "**Hämorrhoidal-Leiden**", das behandelt werden kann. Wenn die vorfallenden Knoten vom Schließmuskel eingeklemmt werden, können starke Schmerzen entstehen. Dies ist ein seltenes Ereignis und betrifft häufiger junge Menschen.

Insbesondere bei einem Gefühl der unvollständigen Stuhlentleerung, das durch einen inneren Mastdarmvorfall oder auch durch vergrößerte Hämorrhoiden ausgelöst wird, verstärkt das Pressen die Verlagerung der gelockerten Hämorrhoidalpolster nur noch; der After wird quasi von innen zugestopft. Ähnlich zu erklären ist auch die dann auftretende Schwierigkeit, Winde abzulassen. Auch hierzu wird dann oft Pressen notwendig, das zur weiteren Vergrößerung der Hämorrhoiden, zu Juckreiz, Nässen und Bluten beiträgt.

Pressen zum Stuhlgang sollte daher unbedingt unterlassen werden. Stattdessen sollten die Schließmuskulatur und der Beckenboden nach dem Stuhlgang und mehrfach täglich kräftig angespannt werden. Das fördert die Durchblutung, wirkt Entzündungen entgegen und hält möglicherweise die natürliche Alterung des Gewebes auf.

Bei verhärtetem Stuhl oder unvollständiger Entleerung sollten keine Abführmittel, sondern Lecicarbon-CO₂-Zäpfchen® eingeführt werden, die den Stuhl durch Entwicklung von Kohlensäure aufweichen und den natürlichen Entleerungsvorgang durch Dehnen des Mastdarms und Auslösen von Stuhldrang unterstützen. Abführmittel lösen auf lange Zeit eher Verkrampfungen und Schmerzen im Darm aus und tragen zu breiig weichem Stuhlgang und damit zu stärkerer Reizung der Haut bei.

Nach dem Stuhlgang sollte die Haut sorgfältig gereinigt werden.

Auch zu viel Hygiene, häufiges Waschen mit Seife oder grobes Toilettenpapier können zu Juckreiz und Entzündung der Haut um den After beitragen. Häufiges Waschen entzieht der Haut den natürlichen Fettschutz trocknet sie aus und erzeugt Juckreiz.

Bei Verwendung von feuchtem Toilettenpapier sollte die Haut anschließende nochmals trocken nachgewischt werden, damit die Feuchtigkeit in der ohnehin schon schlechter belüfteten Afterrinne die Haut nicht aufweichen und dadurch Entzündungen fördern kann.

Also: **Erst trocken, dann feucht und dann nochmal trocken!**

Ernährungsratschläge:

Eine "Hausmannskost" mit wenig Süßigkeiten, Nudeln, Weißbrotsorten und Fett verbunden mit genügender Flüssigkeit ist normalerweise richtig.

Essen Sie möglichst **ballaststoffreich** (Gemüse, Salate, Obst, grobe und dunkle Brotsorten, Knäckebrot, Müsli) und trinken Sie viel (ca. 2 Liter Flüssigkeit pro Tag: Kaffee, Früchte-Tee, Wasser, Milch).

Essen Sie vor allem langsam und kauen Sie gut, damit die unverdaulichen Faserstoffe bei der Verdauung im Darm aufquellen können.

Auch die immer wieder empfohlene Weizenkleie oder Leinsamenschrot sind nur Quellmittel, wie sie in unserer normalen "Hausmannskost" ohnehin enthalten sind. Sie sollten wegen der Gefahr des Darmverschlusses nur zusammen mit besonders viel Flüssigkeit eingenommen werden. Wer dadurch trotzdem mehr Blähungen bekommt, sollte lieber auf Kleie oder Leinsamen verzichten.

Jede ballaststoffreiche Ernährung ist für den Darm vorteilhaft und fördert den Weitertransport der unverdaulichen Reste im Dickdarm. Solch eine Ernährung führt in der Regel nicht zu mehr, sondern zu weniger Blähungen und macht einen weich geformten Stuhlgang, der ohne Pressen ausleert werden kann. Gelegentlich müssen noch individuelle Unverträglichkeiten berücksichtigt werden. Manche Menschen bekommen z.B. nach Genuss von Milchprodukten Durchfälle.

Vermeiden Sie, wenn Sie Hämorrhoiden-Leiden haben, magere Käsesorten, größere Mengen Magerquark, zu viele Obstsaften und hochprozentigen Alkohol. Bier "treibt" und macht daher einen eher zu weichen und breiigen Stuhlgang. Rotwein mit viel Gerbstoffen oder schwarzer Tee (länger als 3 Min. gezogen) trocknen die Darmschleimhaut aus und fördern eine Verstopfung.

Hausärztliche Praxisgemeinschaft
Dr. med. Günter Bode • Peter Rösner • Elisabeth Müller-Menckens

Kirchstraße 12 • 27327 Schwarme
Telefon 04258/1296 • Fax 04258/560

info@praxisgemeinschaft-schwarme.de • www.praxisgemeinschaft-schwarme.de

Praxisgemeinschaft
Schwarme

