

## Hämorrhoiden

*Bei Hämorrhoiden handelt es sich um netzförmig angeordnete Blutgefäße (Schlag- und Blutadern), die innen ringförmig um den Enddarmausgang liegen. Sie helfen dem Schließmuskel beim Abdichten, damit der Stuhl nicht unkontrolliert entweichen kann. Hämorrhoiden hat somit jeder von uns.*

*Manchmal können sich diese Gefäße an bestimmten Stellen vergrößern. Man spricht dann von einem Hämorrhoidalleiden (umgangssprachlich: „Hämorrhoiden“). Dieses Gesundheitsproblem wird u. a. durch eine angeborene oder altersbedingte Bindegewebsschwäche in Kombination mit häufiger Verstopfung, starkem Pressen beim Stuhlgang, vorwiegend sitzender Tätigkeit, Bewegungsmangel, Übergewicht oder einer Schwangerschaft begünstigt.*

*Hämorrhoidalleiden sind weit verbreitet und können in jedem Alter auftreten, am häufigsten sind jedoch Männer und Frauen zwischen dem 30. und 50. Lebensjahr betroffen.*

### **Hämorrhoiden können sich unterschiedlich stark vergrößern**

Hämorrhoiden verursachen Juckreiz, Nässen, Brennen, Fremdkörpergefühl, ein Gefühl der unvollständigen Entleerung, Schmerzen beim/nach dem Stuhlgang, Vorfall von Knoten beim Stuhlgang und hellrote Blutungen (suchen Sie bei Blutungen zwecks genauerer Abklärung unbedingt eine(n) Arzt/Ärztin auf).

Je früher Hämorrhoiden behandelt werden, desto besser ist der Behandlungserfolg. Fehlende, verspätete oder gar falsche Behandlung bedingen früher oder später eine zunehmende Vergrößerung des/der Blutgefäße/s.

Bei der ärztlichen Untersuchung wird der After inspiziert. Durch eine Spiegelung des Enddarms kann die Größe und Beschaffenheit der Hämorrhoiden beurteilt werden. Aus verdächtigen Schleimhautveränderungen können mit einer kleinen Zange Proben entnommen und weiter untersucht werden.

Es werden **4 verschiedene Hämorrhoiden-Stadien** unterschieden:

- **Stadium I:** Der hämorrhoidale Schwellkörper ist lediglich innerhalb des Analkanals vergrößert. Die Hämorrhoiden sind von außen nicht sichtbar und auch nicht zu ertasten. Sie können mittels eines Rektoskop (starres, diagnostisches Rohr mit Lichtoptik und Lupe) diagnostiziert werden.
- **Stadium II:** Die Gefäßpolster sind vergrößert und treten beim Pressen bzw. bei der Darmentleerung aus dem After heraus. Nach dem Stuhlgang rutschen sie meist wieder spontan in den After zurück.
- **Stadium III:** Die Hämorrhoiden gleiten nicht nur bei der Stuhlentleerung, sondern auch bei z. B. längerem Laufen oder schwerer körperlicher Arbeit hervor. Die Hämorrhoiden können nicht mehr durch Zusammenziehen des Schließmuskels in den After zurück geschoben werden. Dies muss nun manuell geschehen (d.h. mit dem Finger).



- **Stadium IV:** Die Gefäße sind so stark vergrößert, dass die ganze Innenauskleidung des Afters nach außen geschoben wird. Dieser Zustand lässt sich per Hand - selbst kurzfristig - nicht mehr beheben.

#### **Hämorrhoiden dürfen nicht verwechselt werden mit:**

**a) einer Analvenenthrombose:** Hier kommt es zu einer akuten Verstopfung einer Vene im Analbereich. Es bildet sich ein kleines blaues Knötchen in Nähe des Schließmuskels. Gefäßschäden, verlangsamter Blutstrom, zu dickes Blut etc. können Ursachen hierfür sein.

**b) Marisken:** Das sind Hautfalten im inneren und äußeren Schließmuskelbereich. Sie stören bei der Analhygiene, weil innen Stuhlreste und Sekrete zurückbleiben können. Im Gegensatz zu Hämorrhoiden vergrößern sich Marisken nicht. Marisken verursachen nur selten Beschwerden. Mechanische Reizung, z. B. durch forcierte Analhygiene oder eng anliegende Unterwäsche, kann zu entzündlichen Veränderungen in Form von Ekzemen führen. In solchen Fällen sind Juckreiz, Brennen, Nässen und Schmierblutungen am Toilettenpapier oder in der Wäsche mögliche Folgen.

#### **Mögliche Behandlungsmaßnahmen:**

- Im Stadium I und ggf. II finden vor allem Salben, Zäpfchen, Pasten, Lotionen, Tinkturen sowie homöopathische Arzneimittel aus der Apotheke Anwendung. Sie können aber nur die Symptome und nicht die Ursache beheben. Abführmittel sollten bei Verstopfung nur nach ärztlicher Rücksprache eingenommen werden.
- **Sitzbäder** und **Umschläge** mit Kamille, Hamamelis oder Eichenrinde aus der Apotheke lindern die Beschwerden in jedem Stadium. Nach der Anwendung die Analregion wieder gut abtrocknen (s.u.).
- **Die Verödung:** In die vergrößerten Gefäßpolster oder in die Nähe der versorgenden Schlagaderäste wird eine gewisse Menge eines bestimmten Medikamentes gespritzt – die Hämorrhoiden schrumpfen. Die Behandlung ist in der Regel schmerzfrei, da in diesem Bereich keine Schmerznerven vorhanden sind. Anwendung im Stadium I und ggf. II.
- **Gummiring-Abbindung:** Mit dieser Methode lassen sich knotige, vergrößerte Hämorrhoiden (Stadium II und III) beseitigen. Ein winziger Gummiring wird über die Hämorrhoiden gestülpt und die Blutzufuhr gestoppt. Die Hämorrhoiden stirbt ab.
- **Operationen wie z. B.:**  
Bei der **Hämorrhoidalarterienligatur nach Morinaga** (HAL-Methode) werden die Hämorrhoidalarterien mit einem speziellen, mit einer Ultraschallsonde ausgestatteten Proktoskop lokalisiert und mittels einer Naht unterbunden. (Ein Proktoskop ist ein rundes, hohles Rohr, das mit einer

Lichtquelle ausgestattet ist, so dass der Darm gut ausgeleuchtet ist. Der Arzt kann damit den Enddarm einsehen.) Einsatz: Stadium III und gegebenenfalls II.

Bei der **Hämorrhoidenoperation nach Longo** werden die Hämorrhoidalarterien mit einem speziellen Klammergerät gefasst und der unmittelbar darüber liegende Schleimhautring entfernt. Gleichzeitig wird der Defekt mit feinen Klammern verschlossen, die innerhalb von 4-6 Wochen abgestoßen werden. Einsatz im Stadium IV.

### Allgemeine Tipps:

- **Analhygiene** ist besonders wichtig um größere Eiterherde (= Abszesse), die sich an wundgeriebenen Knoten bilden können, zu vermeiden. Die Verwendung von weichem Toilettenpapier ist daher zu empfehlen. Stuhlreste sollten unmittelbar nach dem Stuhlgang gründlich mit klarem Wasser entfernt werden (z. B. durch Abbrausen oder mittels Bidet). Danach die Analregion wieder sanft, aber gründlich abtrocknen/abtupfen bzw. an der Luft trocknen lassen. Herkömmliche Seifen sollten gemieden werden, da sie die Haut austrocknen.  
**Achtung:** Eitrige Abszesse können sich nicht nur „sichtbar“ am Darmausgang, sondern auch „unsichtbar“ im Inneren des Mastdarms bilden. Bei Beschwerden wenden Sie sich bitte umgehend an eine/n Arzt/Ärztin.
- **Unterwäsche** aus reiner Baumwolle ist besonders hautfreundlich, atmungsaktiv, schweißaufsaugend und kochfest.
- **Umstellung der Ernährungs- und Trinkgewohnheiten:** ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung vor allem in Form von Gemüse, Obst und Vollwertprodukten sowie tägliche, über den Tag verteilte Flüssigkeitsaufnahme von 2-2,5 Litern.  
**Weitgehend gemieden werden sollten:** stark gewürzte oder blähende Speisen, Senf, scharfe Käsesorten, Zitrusfrüchte, Schokolade, Kaffee, Tee sowie Alkohol.
- **Viel Bewegung** (z. B. in Form von ausgedehnten Spaziergängen, Wandern, Laufen, Rad fahren, Schwimmen) massiert die Verdauungsorgane und ein regelmäßiger Stuhlgang stellt sich ein. Üben Sie aber im Akutfall Ihres Hämorrhoidalleidens keine die Bauchdecke belastenden Sportarten aus (wie etwa Gewichtheben).
- Als **Stuhlaufgabe** empfiehlt sich ein flacher, mit Rosshaar gefüllter Sitzpolster. Schaumgummikissen sind zu meiden, da man auf diesen sehr leicht schwitzt.

### Vorbeugende Maßnahmen:

Infoblatt

- **Regulierung der Stuhlentleerung** vor allem durch ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr, Bewegung (siehe oben) sowie regelmäßige Darmentleerung (z. B. nach dem Aufstehen).
- **Tägliches Schließmuskeltraining:** Kneifen Sie fünf Sekunden lang den After zusammen, so als ob Sie Stuhl zurückhalten müssten. Danach wieder entspannen und 10x wiederholen. Führen Sie diese Übung mehrmals pro Tag durch. Da sich der Erfolg erst nach einigen Wochen einstellt, ist ein Langzeittraining wichtig.