

# Hämorrhoiden

Hier erfährst du alles zum Thema Hämorrhoiden. Worin unterscheiden sich innere und äußere Hämorrhoiden? Hämorrhoiden in der Schwangerschaft? Wie kann ich Hämorrhoiden behandeln? Erfahre hier mehr dazu.

## Hämorrhoiden: zu Unrecht ein Tabuthema

Hinter dem schambehafteten Satz „Ich habe Hämorrhoiden“ steckt vor allem eines: ein großes Missverständnis. Jeder Mensch hat Hämorrhoiden und das ist gut so! Denn Hämorrhoiden sind Teil eines gesunden Körpers ...

[WEITERLESEN](#)

## Hämorrhoiden behandeln

Das Wort „Hämorrhoiden“ fällt schon schwer zu schreiben, offen darüber zu sprechen, ist eine noch größere Herausforderung. Dabei hat jeder Mensch die durchbluteten Gefäßpolster. Sobald Hämorrhoiden vergrößert sind ...

[WEITERLESEN](#)

## Hämorrhoiden in der Schwangerschaft

Für Betroffene häufig ein schambehaftetes Thema: Hämorrhoiden. Dabei sind vergrößerte Hämorrhoiden weiter verbreitet als du denkst. Sie zählen zu einer der häufigsten Begleiterscheinungen von Schwangerschaften ...

[WEITERLESEN](#)

## Äußere Hämorrhoiden

Über Hämorrhoiden spricht man nicht. Zumindest nicht gerne. Dabei handelt es sich bei der vermeintlichen Krankheit in erster Linie um einen Teil unseres Körpers, den wir erst dann bemerken, wenn er nicht mehr richtig funktioniert ...

[WEITERLESEN](#)

## Innere Hämorrhoiden

Bei vergrößerten Hämorrhoiden handelt es sich um die häufigste anorektale Erkrankung in Deutschland. Nahezu jeder Mensch klagt im Laufe seines Lebens über hämorrhoidale Beschwerden. In diesem Ratgeber haben wir für dich alle relevanten ...

[WEITERLESEN](#)

## Hämorrhoiden Salbe

Wer spricht schon gerne über Hämorrhoiden? Wohl niemand! Dabei hat jeder Mensch die schwammartigen Enddarmgefäßpolster, die den Darm nach außen hin abdichten. Problematisch werden die durchbluteten Gefäßpolster nur, wenn sich der Schwellkörper vergrößert ...

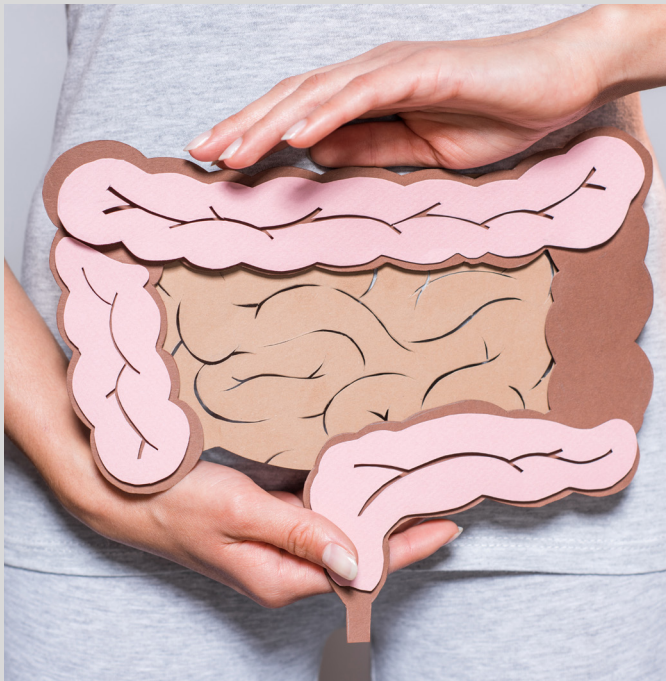
[WEITERLESEN](#)

# Hämorrhoiden

## Hämorrhoiden: zu Unrecht ein Tabuthema

Hinter dem schambehafteten Satz „Ich habe Hämorrhoiden“ steckt vor allem eines: ein großes Missverständnis. Jeder Mensch hat Hämorrhoiden und das ist gut so! Denn Hämorrhoiden sind Teil eines gesunden Körpers und tragen zu unserer Gesundheit bei.

Umgangssprachlich wird der Begriff jedoch gerne für ein Krankheitsbild verwendet, das erst durch eine untypische Vergrößerung der Hämorrhoiden entsteht. Schätzungen zu Folge sind etwa 50% aller über 30-Jährigen betroffen. Männer leiden Studien nach häufiger unter vergrößerten Hämorrhoiden als Frauen. Es kann davon ausgegangen werden, dass 70% der männlichen Bevölkerung im Laufe ihres Lebens eine Hämorrhoiden-Diagnose erhalten.



## Das wichtige Gefäßpolster: nicht von Natur aus gefährlich

Hämorrhoiden (haima = Blut, rhein = fließen, griechisch) sind die für den Körper sehr wichtigen Hämorrhoidalpolster. Die gut durchbluteten Gefäßpolster, die ringförmig angeordnet am Ausgang des Enddarms sitzen, liegen unter der Schleimhaut im Analkanal. Die kleinen Gefäße fungieren als Schwellkörper. Sie werden durch ein engmaschiges Netzwerk aus Venen und Arterien mit Blut befüllt, um zusammen mit dem Schließmuskel für die vollständige Schließung des Enddarms zu sorgen. Sie können großem Druck standhalten. Zum Beispiel dann, wenn Menschen husten oder niesen.

In ihrer Ursprungsform besteht bei Hämorrhoiden kein Grund zur Sorge. Im Gegenteil. Erst eine Beeinträchtigung ihrer Funktion kann unangenehme Folgen nach sich ziehen. Sobald das Blut sich staut und nicht mehr abfließen kann, vergrößern sich die Hämorrhoiden. Dann tritt eine Erkrankung ein, die ärztlicher Behandlung bedarf.

## Symptome: so äußern sich vergrößerte Hämorrhoiden

Vergrößerte Hämorrhoiden treten in vier nach Schweregrad gestaffelten Stadien auf. Für Betroffene äußern sie sich schon früh vor allem durch folgende Beschwerden:

- **Juckreiz**
- **Brennen**
- **Nässen**
- **Fremdkörpergefühl**
- **Druckgefühl**
- **Schmerzen beim Sitzen**
- **Schleim oder Blut im Stuhl**
- **Stuhl bei Blähungen**

Bei diesen Symptomen handelt es sich nicht um eindeutig zuweisbare Vorzeichen eines Hämorrhoidalleidens. Nicht immer handelt es sich bei diesen Beschwerden um Begleiterscheinungen von vergrößerten Hämorrhoiden. Solltest du unter einem oder mehreren der aufgelisteten Symptome leiden, solltest du einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen.



## Die vier Stadien der Hämorrhoiden

Die vier Stadien, in die vergrößerte Hämorrhoiden anhand ihrer Schweregrade unterteilt werden, grenzen sich folgendermaßen voneinander ab:

### Hämorrhoiden ersten Grades:

In diesem Stadium verursachen Hämorrhoiden kaum Beschwerden. Lediglich Blut im Stuhl kann auf eine Vergrößerung der Gefäße hinweisen. Sie sind von außen nicht sicht- oder tastbar. Um sie zu diagnostizieren, ist eine proktologische Begutachtung notwendig.

### Hämorrhoiden zweiten Grades:

Hämorrhoiden zweiten Grades werden bei der Darmentleerung eventuell aus dem After gedrückt. Man spricht in diesem Fall von einem hämorrhoidalen Vorfall. Die Hämorrhoiden ziehen sich in diesem Vergrößerungsstadium noch selbstständig in den Darm zurück. Die Beschwerden umfassen nun Brennen, Juckreiz und verstärkte Blutungen. Betroffene haben zudem das Gefühl, die Stuhlentleerung finde nicht vollständig statt.

### Hämorrhoiden dritten Grades:

Im dritten Stadium ziehen sich die Hämorrhoiden nicht mehr von alleine in den Enddarm zurück. Sie können jedoch zurückgedrückt (reponiert) werden. Sie sind ständig sicht- sowie tastbar und verursachen moderate bis starke Schmerzen. Durch die wiederholte Ausstülpung der Hämorrhoiden wird die empfindliche Haut gereizt und Ekzeme können entstehen.

### Hämorrhoiden vierten Grades:

Im ausgeprägtesten Stadium befinden sich die Hämorrhoiden, auch „Äußere Hämorrhoiden“ genannt, dauerhaft außerhalb des Anus. Sie können nicht mehr zurückgedrückt werden. Zu den oben aufgelisteten Beschwerden kommt nun häufig auch eine augenscheinliche Stuhlinkontinenz. Durch den Vorfall der Hämorrhoiden oder der Enddarmschleimhaut kann es zu Stuhlschmierer kommen. Entzündungen und Analvenenthrombosen sind im vierten Grad keine Seltenheit. Die Schmerzen können unerträglich werden. Spätestens jetzt muss ein Arzt bzw. eine Ärztin aufgesucht werden. Eine OP ist unumgänglich.

## Ursachen und Risikofaktoren von Hämorrhoidalleiden: das begünstigt die krankhafte Veränderung von Hämorrhoiden

Vergrößerten Hämorrhoiden gehen unterschiedlichste Auslöser voraus. Jeder Mensch kann betroffen sein. Während einige Ursachen beeinflussbar sind, gibt es auch erblich bedingte Risikofaktoren, wie zum Beispiel eine Bindegewebsschwäche, die die Wahrscheinlichkeit eines Hämorrhoidalleidens erhöhen.

Chronische Verstopfungen können zu einer Vergrößerung der Hämorrhoiden im Gefäßpolster führen. Der aufgebaute Druck stört die Durchblutung und führt zu den Beschwerden. Dabei begeben sich Betroffene oft unbeabsichtigt in einen Teufelskreis. Je schlimmer die Hämorrhoiden sind, desto mehr haben Patienten und Patientinnen das Gefühl, ihren Darm mit erhöhtem Druck entleeren zu müssen. Dieser verschlimmert wiederum die Situation. Die Beschwerden nehmen zu.

Unzureichende Bewegung und eine ballaststoffarme Ernährung führen zu einer nicht optimalen Darmtätigkeit. Überdies führt ein Mangel an Bewegung mitunter zu Übergewicht, das ebenfalls als Risikofaktor für Hämorrhoiden gilt. Das Gewicht drückt auf den Enddarm und die Blutzufuhr wird behindert. Darauf reagieren die empfindlichen Gefäßpolster mit einer Erweiterung. Das Heben schwerer Lasten und Schwangerschaften können ebenfalls Ursache vergrößerter Hämorrhoiden sein. Übermäßige sportliche Betätigung, wie zum Beispiel Kraftsport oder Sportarten, die Springbewegungen voraussetzen, wie beispielsweise Tennis, kann ein Faktor sein, der Hämorrhoiden begünstigt. Besonders Menschen, die bereits Probleme mit vergrößerten Hämorrhoiden haben, sollten diese Sportarten nur in Maßen betreiben oder ganz darauf verzichten.



## Hämorrhoidalleiden: so wird die Diagnose gestellt

Hämorrhoidale Beschwerden gehören zu den Krankheiten, die von Patienten und Patientinnen oft als unangenehm empfunden werden. Scham und Unsicherheit führen dazu, dass häufig zu spät ärztlicher Rat eingeholt wird. Dabei ist es wichtig, schon erste Vorboten ernst zu nehmen. Je eher Hämorrhoiden diagnostiziert werden, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass einfachste Behandlungsstrategien anschlagen. Werden deine Hämorrhoiden erst im fortgeschrittenen Stadium behandelt, musst du dich vermutlich einer Operation unterziehen. Diese ist zwar minimal invasiv, allerdings ist eine Vollnarkose immer mit einem gewissen Risiko verbunden.

## Diese Untersuchungsmethoden kommen bei Hämorrhoidalleiden zur Anwendung

Um sicherzustellen, dass es sich bei der Ursache für die Beschwerden tatsächlich um vergrößerte Hämorrhoiden handelt, führt der Arzt oder die Ärztin in der Regel eine Enddarmspiegelung durch. Eine Spiegelung des gesamten Darmes kommt ebenfalls in Frage. Insbesondere dann, wenn unklar ist, ob die Beschwerden tatsächlich von Hämorrhoiden herrühren. Für die Spiegelungen werden spezielle endoskopische Geräte verwendet. Vielen Menschen ist eine derartige Untersuchung unangenehm, doch nur sie gibt Sicherheit über die Ursache. Sie ist zudem schmerzfrei und dauert im Schnitt nur 15 Minuten. Wenn du dich damit wohler fühlst, kann der entsprechende Bereich mit einer Salbe betäubt werden.



## Welcher Arzt kann bei Beschwerden am After aufgesucht werden?

Bei Unsicherheit sollte dein erster Gang dich stets zum Hausarzt beziehungsweise der Hausärztin führen. Hier wird nach der Besprechung der Symptome eine erste Untersuchung durchgeführt und eine Überweisung ausgestellt. Die Gastroenterologie sowie die Proktochirurgie sind die richtigen Anlaufstellen für Menschen mit Hämorrhoidalleiden. Hämorrhoiden können oftmals ambulant behandelt werden. Für die speziell ausgebildeten Ärzte und Ärztinnen sind diese Eingriffe Routine. Operationen werden in Kombination mit einem kurzen Krankenhausaufenthalt durchgeführt, um die richtige Nachsorge zu garantieren.

## Hämorrhoiden: so gefährlich sind sie wirklich

Die gute Nachricht: lebensgefährlich sind Hämorrhoiden nicht. Sie können jedoch besonders in den fortgeschrittenen Stadien zu unerträglichen Schmerzen führen, die Sitzen unmöglich machen und den Alltag erheblich beeinträchtigen. Je später mit einer Behandlung begonnen wird, desto mehr wächst die Wahrscheinlichkeit einer notwendigen Operation. Analekzeme, Fissuren, Abszesse, Fisteln und Analvenenthrombosen sind als Folge unbehandelter Hämorrhoiden möglich. Sie verursachen zusätzlich große Schmerzen.

## Behandlungsmöglichkeiten hämorrhoidaler Leiden

Vergrößerte Hämorrhoiden kannst du, insofern sie noch dem ersten oder zweiten Schweregrad angehören, zunächst zuhause behandeln. Arzneimittel wie Salben und Cremes sind rezeptfrei in Apotheken und Drogerien erhältlich. Eine ärztliche Konsultation ist jedoch bereits bei einem Anfangsverdacht sinnvoll. Auch, um andere Erkrankungen des Darmes frühzeitig auszuschließen.



- **Salben, Gele und Cremes**

Entzündungshemmende Gele und Salben reduzieren die unangenehmen Begleiterscheinungen vergrößerter Hämorrhoiden. Sie werden zur Anwendung auf äußeren Hämorrhoiden empfohlen. Das Produkt bildet einen schützenden Film, der die Hämorrhoiden beim Stuhlgang vor weiterer Reizung schützt. Außerdem beruhigt es die durch die Erkrankung stark beanspruchte Haut. Um die Übertragung von Bakterien zu vermeiden, solltest du dir vor und nach dem Auftragen die Hände waschen und desinfizieren.

- **Zäpfchen**

Speziell für die Behandlung von Hämorrhoiden entwickelte Zäpfchen bringen durch die innere Anwendung eine schnelle Linderung. Sie setzen den Wirkstoff direkt an der betroffenen Stelle frei. In den späteren Stadien, in denen die Hämorrhoiden sich nicht mehr von alleine zurückziehen, ist die Anwendung von Zäpfchen nicht mehr sinnvoll. Sie eignen sich nur für innere Hämorrhoiden bis zum dritten Stadium.

- **Lokal wirkende Betäubungsmittel**

Ein lokales Anästhetikum wird durch einen Arzt oder eine Ärztin verschrieben. Es betäubt Schmerzen und weitere unangenehme Begleiterscheinungen wie starkes Jucken. Dabei hat sich der Wirkstoff Lidocain bewährt. Eine Betäubung ist gerade dann sinnvoll, wenn das Leiden sich auf deinen Alltag auswirkt.

- **Analdehner**

Ein Analdehner fördert die Elastizität des Schließmuskels und fördert die Durchblutung des Gefäßpolsters. Mit Hilfe des Dehners kann außerdem Salbe auf die betroffenen Regionen aufgetragen werden. Bei leichten Hämorrhoiden kann die regelmäßige Anwendung eines Analdehners zu einer spürbaren Verbesserung des Leidens führen.

- **Sklerosierungstherapie**

Bei dieser Therapieform werden die Hämorrhoiden in bis zu drei Anwendungen im Abstand von drei bis vier Wochen verödet. Durchgeführt wird die Praktik bei Hämorrhoidalleiden des ersten und zweiten Grades. Oberhalb der Hämorrhoiden wird ein Mittel eingespritzt, das die Blutzufuhr drosselt. Es handelt sich um eine schonende, schmerzfreie und häufig durchgeführte Behandlung, die geringe Risiken und Nebenwirkungen mit sich bringt.

- **Gummibandligatur**

Das Abbinden von Hämorrhoiden sorgt dafür, dass die erweiterten Blutgefäße absterben. Nach etwa zwei Wochen wird das abgestorbene Gewebe beim Stuhlgang unbemerkt ausgeschieden. Die zurückbleibenden Wunden heilen von alleine ab. Geeignet ist diese Behandlung nur für vergrößerte Hämorrhoiden ersten und zweiten Grades.

- **Vereisung mit flüssigem Stickstoff**

Mit Hilfe von flüssigem Stickstoff oder Lachgas werden die vergrößerten Blutgefäße auf minus 90 Grad heruntergekühlt. Dadurch stirbt das Gewebe ab. Für sehr ausgeprägte Hämorrhoidalleiden eignet sich diese Therapieform nicht. Da die Erfolgschancen verglichen mit anderen Methoden nicht sehr hoch sind, wird dieses Verfahren immer seltener angewendet.

## Die Staplerbehandlung nach Longo

Bei besonders schwerwiegenden Fällen von vergrößerten Hämorrhoiden wird die Staplerbehandlung nach Dr. Longo durchgeführt. Dabei handelt es sich um einen maximal 20 Minuten andauernden operativen Eingriff. Zur Vorbereitung ist ein Einlauf nötig, um den Enddarm zu reinigen.

Mit Hilfe eines runden Klammernahtgerätes wird die Schleimhaut über den Hämorrhoiden ausgeschnitten. Der sogenannte Stapler ermöglicht es, die durch das Ausstanzen entstandene Wunde sofort zu verschließen. Die Hämorrhoiden werden fixiert. Durch die eingeschränkte Blutzufuhr schrumpfen die vorgefallenen Schwellkörper. Zwar kann die Operation nicht zu hundert Prozent vor einem erneuten Vorfall schützen, das Risiko wird jedoch nachweislich verringert.

Der Eingriff erfolgt in Teil- oder Vollnarkose. Patienten müssen danach zwei bis drei Tage Krankenhausaufenthalt einplanen. Eine ambulante Durchführung wird aufgrund möglicher Nachblutungen nicht empfohlen. Die Methode wird für Hämorrhoiden bis einschließlich des dritten Grades angewendet. Für ausgeprägtere Fälle wird die konventionelle Hämorrhoidektomie empfohlen.

## Hämorrhoidektomie: die klassische OP

Bei einer Hämorrhoidektomie werden ein oder mehrere Gefäßpolster während eines operativen Eingriffes entfernt. Die Durchblutung wird unterbrochen und das Polster mit einem elektrischen Messer oder einer Schere abgetrennt. Die Hauptschlagader wird mit einer Naht verschlossen, um Blutungen zu verhindern. Es gibt verschiedene Methoden dieser Technik, die jeweils nach ihrem Erfinder oder ihrer Erfinderin benannt worden sind. Angewendet wird diese Methode bei Hämorrhoiden vierten Grades.

## Diese Hausmittel helfen gegen Hämorrhoiden

Hämorrhoiden des ersten und zweiten Grades können sich zwar nicht von alleine zurückbilden, mit Hausmitteln kannst du jedoch einer Verschlimmerung vorbeugen und Beschwerden lindern.

Besonders beliebt zur Behandlung von Hämorrhoiden sind Sitzbäder. Sie werden von Betroffenen häufig als Wohltat empfunden. Sitzbäder sollen die Durchblutung betroffener Regionen anregen und unangenehme Symptome wie Juckreiz lindern. Sie können sowohl kalt als auch warm durchgeführt werden. Üblicherweise wird klares Wasser verwendet. Zusätze wie Kamille oder Arnika können dank ihrer entzündungshemmenden Wirkung zum Heilungsprozess beitragen. Reizende Stoffe wie Teebaumöl oder Apfelessig solltest du für die Bäder nicht verwenden. Sie können die empfindliche Haut unnötig stressigen und zusätzliche Schmerzen verursachen.

Sollten die Symptome länger als zwei Wochen anhalten, ist eine ärztliche Untersuchung des Enddarms ratsam. Sitzbäder kannst du auch in Kombination mit einer medikamentösen Therapie anwenden, um den Juckreiz zu lindern.



## Prognose für Hämorrhoiden: so gut sind die Heilungschancen

Hämorrhoiden, die vergrößert sind, bilden sich nicht von alleine zurück. Dementsprechend kann nicht von einer Spontanheilung ausgegangen werden. Die Prognose ist bei einer rechtzeitigen Behandlung sehr gut. Eine erfolgreich abgeschlossene Therapie ist jedoch keine Garantie. Es kann vorkommen, dass das Hämorrhoidalleiden nach einigen Jahren erneut ausbricht. Um dem vorzubeugen, kannst du einige simple Umstellungen in deinem Alltag vornehmen.

Operationen zur Entfernung vergrößerter Hämorrhoiden sind gut erprobt und gehören zu den am häufigsten durchgeführten Eingriffen. Dennoch kann es nach der OP zu Schmerzen und Nachblutungen kommen. In extrem seltenen Fällen kann sogar der Schließmuskel beschädigt werden.

## Vorbeugende Maßnahmen gegen vergrößerte Hämorrhoiden

Gänzlich verhindern lassen sich vergrößerte Hämorrhoiden nicht, allerdings können einige einfache Anpassungen in deinem Alltag als Vorbeugung dienen. Eine Schlüsselrolle spielt zum Beispiel die Ernährung. Ausreichende Ballaststoffe und Flüssigkeit sind wichtig für Gesundheit und Verdauung. Obst, Gemüse und Vollkornprodukte in den täglichen Speiseplan zu integrieren, kann die Regelmäßigkeit des Stuhlgangs unterstützen. Ziel ist die optimale Beschaffenheit des Stuhls. Expertinnen und Experten empfehlen, den Toilettengang nicht hinauszuzögern. Die Darmentleerung sollte stets in Ruhe erfolgen. Bei Bedarf kannst du einen Hocker zur Unterstützung verwenden, auf dem die Füße positioniert werden. Produkte wie Abführmittel, die dem Darm die Arbeit abnehmen, sollten nach Möglichkeit vermieden werden, denn auch regelmäßiger Durchfall kann zu vergrößerten Hämorrhoiden führen.

Ein gesundes Gewicht verringert den Druck auf den After, der das Hämorrhoidalleiden begünstigt. Deshalb solltest du ein gesundes Maß an körperlicher Betätigung in deinen Alltag integrieren. Falls du im Büro oder Homeoffice arbeitest, solltest du regelmäßige Stehpausen einplanen oder gleich an einen höhenverstellbaren Schreibtisch wechseln, der das rüchenschonende Arbeiten im Stehen ermöglicht.







### Diese Rolle spielt die Hygiene bei Hämorrhoiden

Betroffene fürchten oft, dass vergrößerte Hämorrhoiden durch mangelnde Hygiene beim Stuhlgang entstehen. Dieser Irrglaube vergrößert die Scham vor einem Arztbesuch enorm. Es ist nicht richtig, dass unzureichende Reinlichkeit zu einem Hämorrhoidalleiden führt. Dennoch spielt die richtige Hygiene für einen gesunden Analbereich eine wichtige Rolle und sollte keinesfalls vernachlässigt werden.

Hartes Klopapier reizt die empfindliche Haut am Po unnötig. Besser ist feuchtes Toilettenpapier oder ein Waschlappen mit lauwarmem Wasser und Seife, der regelmäßig gewechselt wird. Anschließend sollte der Analbereich gut abgetrocknet werden. Ein Bidet oder eine Po-Dusche sind besonders für eine schonende Reinigung geeignet.

Wenn du zu starkem Schwitzen neigst, solltest du unabhängig von Toilettengang und Duschen stets dafür sorgen, dass dein Afterbereich trocken bleibt. Ständiges Nässen kann zu unschönen Entzündungen führen. Analvorlagen oder Wattepedas sind ideale Helfer.

## Hämorrhoiden behandeln

### Hämorrhoiden behandeln

Das Wort „Hämorrhoiden“ fällt schon schwer zu schreiben, offen darüber zu sprechen, ist eine noch größere Herausforderung. Dabei hat jeder Mensch die durchbluteten Gefäßpolster. Sobald Hämorrhoiden vergrößert sind, verursachen sie unangenehme Beschwerden wie Brennen, Nässen und Juckreiz am After. Zum Teil kommt es auch zu Blutungen. Werden sie rechtzeitig erkannt und die Ursachen geklärt, können Hämorrhoiden oft mit einfachen Mitteln behandelt werden. Wir geben hier einen Überblick, was genau Hämorrhoiden sind, wie sie diagnostiziert werden und wie sie sich effektiv mit verschiedenen Methoden behandeln lassen.

### Was sind Hämorrhoiden?

- Jeder Mensch hat Hämorrhoiden – manchmal auch Hämorrhiden genannt. Ärzte finden Veränderungen der Hämorrhoiden bei jeder zweiten bis dritten Person jenseits des 30. Lebensjahres. Sie machen sich jedoch erst dann bemerkbar, wenn sie krankhaft vergrößert sind. Es sind ringförmig angeordnete Gefäßpolster am Enddarm-Ausgang. Sie sitzen ein Stück oberhalb des Anus. Die Schwellkörper sind ziemlich gut durchblutet, weil sie mit einem dichten Netzwerk aus Venen und Arterien verbunden sind. Hämorrhoiden sorgen zusammen mit dem Schließmuskel dafür, dass der Darm nach außen hin richtig schließt – sprich, dass kein Stuhl ungehindert entweicht. Man könnte sagen, dass sie für die Feinabdichtung verantwortlich sind und ziemlich geschickt zum Wohle aller agieren.
- Um es bildlich darzustellen: Beim Stuhlgang entspannt sich der Schließmuskel und das Blut fließt aus dem Hämorrhoidalpolster ab. Das Blut strömt anschließend in die Hämorrhiden zurück, so dass sie wieder an Größe zunehmen und den After sicher verschließen.
- Manchmal muss dieser Verschlussmechanismus auch größeren Belastungen und Druck standhalten: Sei es beim Husten, Niesen oder auch beim Anheben von schweren Gegenständen.
- Wie du siehst, sind Hämorrhoiden somit ziemlich nützlich, da sie im Allgemeinen harmlos und auch nicht infektiös sind. Aber warum sind sie dann ein Tabuthema? Das liegt wohl an der Intimsphäre. Sobald sich das Blut in den Gefäßpolstern staut und nicht mehr ungehindert abfließen kann, vergrößern sich Hämorrhoiden. Typische Beschwerden von vergrößerten Hämorrhoiden sind Juckreiz und Schmerzen im Afterbereich oder Blutungen, während oder kurz nach dem Stuhlgang. Dieses Problem wird auch als Hämorrhoidalleiden bezeichnet. Nicht jeder betroffenen Person fällt dann ein Arztbesuch leicht oder mag offen über die Erkrankung mit Freunden oder Familie sprechen.

## Die vier Schweregrade des Hämorrhoidalleidens

Je nachdem, wie stark das Hämorrhoidalleiden ausgeprägt ist, teilt der Arzt die Beschwerden in vier Grade ein:

### Grad 1

Hier sind die Hämorrhoiden kaum vergrößert und von außen nicht sichtbar. Dominierend im ersten Stadium sind hellrote Blutspuren auf dem Toilettenpapier oder auf der Stuhloberfläche.

### Grad 2

Folgende Anzeichen können auf vergrößerte Hämorrhoiden des 2. Grades hindeuten: Die Gefäßpolster sind bereits stärker vergrößert. Beim Stuhlgang inklusive starkem Pressen oder manchmal auch bei sportlichen Aktivitäten können die Hämorrhoiden aus dem After heraustreten. Positiv: Sie ziehen sich automatisch von selbst wieder zurück. Betroffene verspüren bei diesem Grad oft das Gefühl, dass der Darm nicht vollständig entleert werden kann. Hier kennzeichnet sich das typische Hämorrhoidalleiden durch Beschwerden mit vermehrten Blutungen sowie Brennen, Nässen, Juckreiz und selten auch Schmerzen im Analbereich.

### Grad 3

Hämorrhoiden des 3. Grades kommen beim Toilettengang und bei körperlichen Aktivitäten aus dem After heraus. Sie ziehen sich nicht wieder von selbst zurück. Betroffene müssen sie mit der Hand zurück in den After schieben. Die Symptome sind hier deutlich häufiger und zum Teil stärker ausgeprägt. Insbesondere Nässen und Stuhlentleerungsstörungen können durch die vorfallenden Knoten hervorgerufen werden.

### Grad 4

Der schwerste Grad des Hämorrhoidalleidens ist für Betroffene besonders unangenehm, denn die Gefäßpolster schauen dauerhaft aus dem After heraus und lassen sich nicht wieder manuell mit dem Finger zurückschieben. In einigen Fällen tritt mit ihnen auch Analschleimhaut aus dem After – das bezeichnen Ärzte als sogenanntes Analprolaps. Ein anhaltendes Druck- oder Fremdkörpergefühl, starkes Nässen sowie Schmerzen sind die Folge. In schweren Fällen kommt es zu ungewolltem Abgang von Blähungen und Stuhl. Dieses wird als Darminkontinenz bezeichnet.

### Verdacht auf vergrößerte Hämorrhoiden: Was tun?

Häufig bemerken betroffene Menschen vergrößerte Hämorrhoiden, wenn sie regelmäßig Blut im Stuhl haben. Dabei gibt die Farbe des Blutes einen Hinweis auf den Ursprung: Blutende Hämorrhoiden geben in der Regel hellrotes Blut ab. Je dunkler das Blut, desto höher im Darmtrakt liegt die Blutung. Hämorrhoiden bluten oft nach dem Stuhlgang, da sich durch das Pressen vermehrt Blut in den Gefäßen ansammelt. Das Blut liegt oben auf dem Stuhl, ist am Toilettenpapier zu sehen oder tropft in die Toilette. In der Regel sind die Blutungen bei Hämorrhoiden nur schwach. Sollte es also beim Gang auf die Toilette oder kurz danach bluten und durch weitere typische Beschwerden, wie Juckreiz, Brennen, Schmerzen oder Nässen ergänzt werden, kann sich der Verdacht auf Hämorrhoiden bewahrheiten. Wenn das Hämorrhoidalleiden bereits weiter fortgeschritten ist, lassen sich die Gefäßpolster mit den Fingern ertasten. Einige Patienten klagen zudem über ein Fremdkörpergefühl. Die Symptome werden meist stärker, je größer die Hämorrhoiden sind.

### Auf zum Arzt!

Wer unter vergrößerten Hämorrhoiden leidet und die genannten Symptome bei sich bemerkt, sollte die Beschwerden von einem Arzt abklären lassen. Erster Ansprechpartner bei Hämorrhoiden ist dein Hausarzt. Er überweist dich dann möglicherweise an einen Facharzt zur detaillierten Diagnostik – je nach Art der Behandlung. Spezialisierte Fachärzte sind unter anderem Proktologen, Gastroenterologen und Chirurgen. Zuerst wird der Arzt ein paar Fragen stellen, um deine Krankengeschichte festzuhalten. Zu folgenden Fragen sollte man sich schon vor dem Besuch beim Arzt Gedanken machen:

- Seit wann gibt es die Beschwerden?
- Ist Blut nach dem Stuhlgang sichtbar?
- Schmerzt, brennt oder juckt es am After?
- Bei Frauen: Liegt eine Schwangerschaft vor?
- Liegt eine Verstopfung vor?
- Gibt es in der Familie Fälle von Krebserkrankungen, wie Darmkrebs?



## Die Untersuchung

Anschließend folgt die körperliche Untersuchung, indem der Arzt die Haut des Afters überprüft, um mögliche Reizungen oder Entzündungen zu sehen.

Als Nächstes tastet der Arzt den After- und Analbereich mit dem Finger ab. So ist es ihm möglich, die Schließmuskeln und die Beschaffenheit der Schleimhaut im Analbereich zu begutachten. Die Untersuchung liefert oft schon deutliche Hinweise auf Hämorrhoiden. Sind detailliertere Untersuchungen notwendig, wird ein Facharzt zurate gezogen.

Proktologen oder Gastroenterologen können beispielsweise eine Analkanal- oder eine Enddarm-Spiegelung durchführen. Bei beiden Untersuchungen führt der Arzt ein kleines Rohr unterschiedlicher Länge mit einer winzigen Kamera in den Enddarm ein, um diesen von innen zu betrachten.



## Hämorrhoidalleiden: Viele sind betroffen!

Die aufgezeigten Methoden zur Diagnose sind dir unangenehm und der Gang zum Arzt ist dir peinlich? Ach was! Nach Schätzungen des Bundesministeriums für Gesundheit leiden mehr als die Hälfte aller Erwachsenen Menschen im Laufe ihres Lebens an vergrößerten Hämorrhoiden. Doch längst nicht alle Personen suchen deswegen einen Arzt auf. In Deutschland sind etwa 4 von 100 Erwachsenen jährlich wegen vergrößerter Hämorrhoiden in ärztlicher Behandlung.

Dabei kann sich ein früher Therapiebeginn lohnen. Bereits durch einfache Maßnahmen lässt sich verhindern, dass die Hämorrhoiden noch stärker anschwellen. Wer sich gegen Behandlungsmethoden wehrt, riskiert, dass sich die Beschwerden weiter verschlimmern, denn sind die Gefässpolster erst mal vergrößert, schrumpfen sie nicht wieder von allein auf ihre Ursprungsgröße zurück.

## Behandlung: Was tun bei Hämorrhoiden 1. und 2. Grades?

Hämorrhoiden behandeln durch Salben und Zäpfchen

Hämorrhoiden des ersten Grades lassen sich oft schon nach einer Umstellung gewisser Lebensgewohnheiten therapieren. Deshalb ist hier ein konservatives Vorgehen mit viel Trinken, einer ballaststoffreichen Ernährung und Bewegung der erste therapeutische Ansatz.

Bei Hämorrhoiden des 2. Grades können zusätzlich Medikamente, wie Salben oder Zäpfchen leichte bis mittelschwere Beschwerden lindern. Ebenfalls wirken hier auch pflanzliche Medikamente gegen Juckreiz und wunde Haut sehr gut. Sie enthalten zum Beispiel Wirkstoffe aus der Heilpflanze Zaubernuss (*Hamamelis virginiana*), Panthenol, Zink oder Aloe vera. Wirkstoffe, wie Hamamelis unterstützen die Heilung der Haut und hemmen die Entzündungen. Sie sind ohne Rezept in Apotheken oder Drogerien erhältlich.

### Anwendung Salben

Die Salben werden mithilfe eines Applikators direkt im After angewendet. Alternativ kann man eine Kompresse mit der Salbe bestreichen, um sie als Einlage zu verwenden.

### Anwendung Zäpfchen

Spezielle Zäpfchen, die mit einem Mullstreifen versehen sind, werden in den Analkanal geschoben. Sie bleiben im Analkanal und geben dort ihren Wirkstoff ab.

### Anwendung Betäubungsmittel

Zur Therapie können auch lokale Anästhetika verwendet werden. Diese betäuben die betroffene Stelle, so dass keine Schmerzen mehr verspürt werden. Beispiele für Lokal-Anästhetika sind Lidocain, Benzocain oder Cinchocain. Alle Betäubungsmittel sollten nur kurzzeitig angewendet werden, da sie manchmal Allergien hervorrufen können.

## Anwendung Kortisonpräparate

Ärzte verschreiben bei störenden und schmerzenden Hämorrhoiden auch Kortisonsalben.

Achtung: Kortisonhaltige Salben nur zeitlich begrenzt verwenden, da die Haut durch das Kortison auf Dauer dünner und dadurch verletzlicher wird. Außerdem begünstigen Kortisonsalben Pilzinfektionen im Darm.

## Hämorrhoiden behandeln durch Verödung

Erfolgt keine Besserung, kann der Arzt vergrößerte Hämorrhoiden veröden. Keine Panik, das tut nicht weh! Die Verödung, auch Sklerosierung genannt, ist schmerzfrei und wird ambulant in der Praxis durchgeführt. Der Arzt spritzt dafür unter die Schleimhaut der vergrößerten Hämorrhoiden an verschiedenen Stellen ein Verödungsmittel. Das Mittel bewirkt zum einen eine Fixierung des Gewebes und lässt zum anderen eine kleine Entzündung entstehen, so dass sich Narben bilden. Praktisch: Da Narben schrumpfen, schrumpfen automatisch auch die Hämorrhoiden.

Zur Schrumpfung kommt es auch bei der Infrarottherapie: Hier wird das Gewebe oberhalb der Hämorrhoidalpolster mittels Infrarotlicht zur Vernarbung gebracht, so dass sich die Hämorrhoiden verkleinern.

Bei vielen Patienten haben sich bereits nach der ersten Behandlung die Hämorrhoidenbeschwerden deutlich gebessert, so dass die Erfolgsaussichten nach wiederholtem Male hoch sind.

## Hämorrhoiden behandeln durch Gummibandligatur

Der Arzt kann bei Hämorrhoiden 2. Grades eine sogenannte Gummibandligatur durchführen. Er saugt dazu mit einem Gerät die Hämorrhoiden am Po an und bindet sie mit kleinen Gummibändern oder Gummiringen ab. Das abgebundene Gewebe schrumpft und fällt innerhalb von zwei Wochen mit dem Gummiring ab und wird beim Gang auf die Toilette ausgeschieden. Wie beim Veröden, muss auch die Gummibandligatur im Abstand weniger Wochen mehrmals wiederholt werden, um alle Hämorrhoiden zu erfassen.

Bei professioneller, ärztlicher Durchführung ist die Gummiband Ligatur ebenfalls schmerzfrei für die Patienten.

## Hämorrhoiden behandeln mit Hausmitteln

Bei nur leichten Beschwerden können Hämorrhoiden auch mit Hausmitteln behandelt werden. Dazu gehören zum Beispiel Sitzbäder, die entzündungshemmende Zusätze wie Kamille, Eichenrinde, Arnika, Hamamelis oder Teebaumöl enthalten.

Ebenfalls können Flohsamen die Häufigkeit von Blutungen, die beim Stuhlgang entstehen, verringern. Bei richtiger Anwendung regen Flohsamen die Darmtätigkeit an und machen den Stuhl weich, so dass man beim Stuhlgang nicht zu stark pressen muss. Dieses entlastet die Hämorrhoiden. Wichtig: Bei der Einnahme von Flohsamen immer viel Trinken, da es sonst zur Verstopfung kommen kann.

Symptome, wie Juckreiz, lassen sich durch Kühlen schnell mindern. Gegen den Juckreiz einfach ein Tuch mit Eiswürfeln oder Kühlkompressen zwischen die Pobacken klemmen. Achtung: Bitte nicht zu lange anwenden, da sonst Erfrierungen drohen.

Wichtig zu wissen: Hausmittel haben beim Hämorrhoidalleiden ihre Grenzen. Bestehen die Beschwerden über einen längeren Zeitraum oder verschlimmern sich, sollte zeitnah ein Arztbesuch stattfinden, um mögliche andere Erkrankungen des Magen- und Darmtraktes auszuschließen und geeignete Therapien einzuleiten.



## Behandlung: Was tun bei Hämorrhoiden 3. und 4. Grades?

Bei sehr vergrößerten und stark störenden Hämorrhoiden mit dem Grad 3 und 4 ist eine Operation zu empfehlen.

### Operation nach Ferguson oder Milligan-Morgan

Bei dem klassischen Eingriff nach Ferguson oder Milligan-Morgan werden die Hämorrhoiden vom Chirurgen ganz entfernt. Der Unterschied zwischen diesen beiden Operationen besteht darin, dass die Wunde bei der Methode nach Ferguson verschlossen wird, wogegen sie nach der Milligan-Morgan Operation offen bleibt.



## Stapler-Operation nach Longo

Bei der Stapler-Methode handelt es sich um ein Operationsverfahren, das vor allem beim 3. Grad angewandt wird. Sprich, wenn die Hämorrhoiden aus dem After treten, aber sich mit dem Finger wieder zurückschieben lassen. Der Darm bekommt bei dieser OP ein Art Lifting. Gerne wird hier auch vom „analen Lifting“ gesprochen. Der Chirurg entfernt zuerst das überschüssige Hämorrhoidengewebe und befestigt das verbliebene Gewebe nach der Entfernung mithilfe eines speziellen Klammernahtgeräts (engl. „stapler“ = Klammerapparat) wieder an der Analschleimhaut.

Im Vergleich zu gängigen Hämorrhoiden-OP-Verfahren hat die Stapler-Methode einige Vorteile: Der Eingriff erfolgt meist ambulant, dauert nur rund 30 Minuten und ist schonender für Patienten, da sie danach weniger Schmerzen haben. In der Regel kann man innerhalb von einer Woche allen Alltagstätigkeiten wieder normal nachgehen.



### Hämorrhoiden-Operation: mögliche Probleme

Wurden vergrößerte Hämorrhoiden operiert, können folgende Komplikationen nach dem Eingriff auftreten:

- Nachblutungen
- Schmerzen
- Abszesse
- Thrombosen am After
- Infektionen

Selten führt ein chirurgischer Eingriff zu Krankheiten, wie einer Stuhl-Inkontinenz.

### Hämorrhoiden vorbeugen: Weitere Tipps bei Hämorrhoidalleiden

Um Hämorrhoiden-Symptomen vorzubeugen und die vorgestellten Behandlungsschritte zu ergänzen, sind eine gesunde Ernährungsweise und ein geregelter Stuhlgang wichtig.

Zur Basis-Therapie gehören auch folgende Punkte:

#### Ballaststoffe zu sich nehmen

Um eine Verstopfung vorzubeugen, wähle vor allem Lebensmittel mit vielen Ballaststoffen, wie in Vollkornbrot, Flohsamenschalen, Haferflocken, Hülsenfrüchten, frischem Obst (mit Schale) und Gemüse. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. sollte ein Erwachsener mindestens 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag zu sich nehmen.

#### Weicher Stuhl

Ist der Stuhlgang oftmals zu fest? Dann trinke morgens auf nüchternen Magen ein lauwarmes Glas Wasser, um den Stuhl aufzuweichen. Zusätzlich hilft das Essen von Trockenobst – Dörripflaumen eignen sich besonders gut. Ebenfalls können Quellstoffe wie Floh- und Leinsamen den Darm unterstützen. Diese einfach morgens ins Müsli einrühren. Damit die Quellstoffe ihre Wirkung entfalten können, ist es wichtig, parallel viel zu trinken.

#### Gewicht reduzieren

Wer zu viel wiegt, sollte nicht nur seiner Gesundheit zuliebe das Gewicht reduzieren, sondern auch den Hämorrhoiden gegenüber, denn jedes Kilo zu viel belastet den Beckenboden und übt zusätzlich Druck aus.

#### Regelmäßige Bewegung

Bewegt sich dein Körper, bewegt sich dein Darm. Sport wirkt Wunder. Ideal sind regelmäßiges Walken, Radfahren, Wandern oder Schwimmen bei Hämorrhoidalleiden und zur Vorbeugung einer Verstopfung. Sportarten, wo Springen, Hüpfen oder Aufprallbewegungen im Fokus stehen, sollten besser vermieden werden, da sie den Beckenboden belasten, was die Beschwerden verstärken kann. Auch Beckenbodengymnastik kann vergrößerten Hämorrhoiden vorbeugen.

#### Unterwäsche und Waschmittel

Unterwäsche aus reiner Baumwolle ist hautfreundlich und schweißaufsaugend. Sie ist zur Vorbeugung als auch während der Therapie geeigneter als Materialien aus Kunstfasern. Manchmal ist auch der Wechsel des Waschmittels empfehlenswert, da aggressive Inhaltsstoffe die empfindliche Haut reizen können.

#### Viel trinken

Trinke zwei bis drei Liter Wasser oder ungesüßten Kräutertee pro Tag. Die Flüssigkeit lässt die aufgenommenen Ballaststoffe im Darm gut aufquellen und motiviert ihn zu einer aktiven Verdauung.

## Vorsichtige Analhygiene

Ist die Haut durch starkes Pressen sensibel oder gereizt, kann angefeuchtetes weiches Toilettenpapier mit lauwarmem Wasser helfen, den Po gründlich nach dem Toilettengang zu reinigen. Auch die Benutzung von feuchtem Toilettenpapier ist möglich – hier aber besser ein möglichst natürliches Produkt ohne Duftstoffe verwenden, um nicht ein zusätzliches Brennen oder Jucken zu provozieren.

## Welche Ursache haben vergrößerte Hämorrhoiden?

Weshalb genau Hämorrhoiden bei Menschen entstehen, ist noch nicht abschließend geklärt, doch es gibt Ursachen, die bei der Erkrankung eine Rolle spielen und Symptome begünstigen können:

- Vor allem Personen, die unter regelmäßigen Verstopfungen leiden, neigen zu Hämorrhoidalleiden, da sie beim Stuhlgang zu fest pressen müssen, was auf Dauer zu Schmerzen rund um den Schwellkörper führen kann.
- Wer oft schwere Gegenstände hebt und schleppt, hat ebenfalls ein erhöhtes Risiko an Hämorrhoiden zu erkranken, da das Gewicht den Druck auf den Unterleib steigert.
- Durchfall ist unangenehm. Tritt er häufig auf, kann er das empfindliche Verschlussystem des Afters samt Analkanal strapazieren, sodass sich manchmal die Arterien im Hämorrhoidalpolster vergrößern.
- Wer zu einer Bindegewebsschwäche neigt oder eine genetische Veranlagung zum Hämorrhoidalleiden hat, kann eher Probleme haben als andere Personen.
- Weitere Ursachen können Übergewicht und sitzende Tätigkeiten sein, da beides den Blutabfluss behindert.
- Bei Frauen steigt das Risiko für Hämorrhoiden während einer Schwangerschaft. Gründe dafür sind die hormonelle Umstellung sowie die wachsende Gebärmutter, die den Darm einengt und das Blut in den Gefäßen vom Mastdarm staut. Zum Ende der Schwangerschaft stellen schließlich die Presswehen eine weitere Belastung dar. Positiv: Nach der Geburt gehen die Symptome automatisch wieder zurück.

## Fazit Hämorrhoiden behandeln

Eine Behandlung des Hämorrhoidalleidens richtet sich in erster Linie nach der speziellen Beschwerdesymptomatik. Die absolute Mehrheit der betroffenen Menschen kann durch Maßnahmen wie der Behandlung mit Medikamenten oder chirurgischen Eingriffen zur Beschwerdefreiheit gebracht werden.

Und immer daran denken: Sorge für einen geregelten Stuhlgang, damit es nicht zur Verstopfung kommt und wenn du auf die Toilette gehst, presse lieber nicht zu doll und nimm dir genügend Zeit.

# Hämorrhoiden in der Schwangerschaft

## Kein Tabuthema: alles, was du über Hämorrhoiden in der Schwangerschaft wissen musst

Für Betroffene häufig ein schambehaftetes Thema: Hämorrhoiden. Dabei sind vergrößerte Hämorrhoiden weiter verbreitet als du denkst. Sie zählen zu einer der häufigsten Begleiterscheinungen von Schwangerschaften. Etwa die Hälfte aller werdenden Mütter leidet in der Zeit vor oder nach der Geburt an vergrößerten Hämorrhoiden. Was genau Hämorrhoiden eigentlich sind, ob sie eine Gefahr für deine Gesundheit darstellen und wie du sie während der Schwangerschaft am besten behandeln kannst, erfährst du in diesem Artikel.



## Hämorrhoiden: nicht von Natur aus eine Krankheit

- Wenn wir das Wort „Hämorrhoiden“ hören, denken wir automatisch an eine unangenehme Krankheit. Tatsächlich leitet sich der Begriff Hämorrhoiden von den griechischen Worten haima = Blut und rhein = fließen ab und bezeichnet einen vollkommen normalen und gesunden Teil des Körpers. Es handelt sich um Gefäßpolster unter der Schleimhaut im Analkanal, die zusammen mit dem Schließmuskel dafür sorgen, dass der Enddarm vollständig verschlossen wird. Jeder Mensch hat ab seinem 10. Lebensjahr Hämorrhoidalpolster.
- Die korrekte Bezeichnung für krankhaft vergrößerte Hämorrhoiden lautet Hämorrhoidalleiden. Eine Vergrößerung findet statt, wenn das Blut, das durch Venen und Arterien in die Schwellkörper gepumpt wird, nicht mehr vollständig zurückfließen kann. Die Hämorrhoiden werden in ihrer natürlichen Funktion beeinträchtigt und Betroffene beginnen, erste Symptome wahrzunehmen.



## Symptome: so machen sich vergrößerte Hämorrhoiden bemerkbar

Falls du eines oder mehrere der aufgelisteten Symptome während deiner Schwangerschaft bemerkst, gibt eine ärztliche Untersuchung Sicherheit über ihren Ursprung. Du solltest zeitnah einen Termin vereinbaren, um die Ursache abklären zu lassen.

- Jucken und Brennen im Analbereich
- Stuhlverunreinigungen (Blutungen oder Schleimabsonderungen beim Stuhlgang)
- Stuhlschmierer (wird häufig mit beginnender Inkontinenz verwechselt)
- Schmerzen beim Sitzen
- Nässen
- Druck- und Fremdkörpergefühl im Enddarm

## Die vier Stadien eines Hämorrhoidalleidens

Eine leichte Vergrößerung der Hämorrhoiden wird von Betroffenen in der Regel nicht bemerkt, da sie weder sicht- noch fühlbar sind. Im Laufe der Zeit können sie sich jedoch weiter ausdehnen und machen sich in der Regel durch unangenehme Begleiterscheinungen bemerkbar. Ein Hämorrhoidalleiden lässt sich in vier Grade unterteilen.

### 1. Grad:

die Hämorrhoiden sind nicht tastbar und werden höchstens durch Blut im Stuhl vermutet.

### 2. Grad:

in diesem Stadium können Hämorrhoiden während des Stuhlgangs bereits aus dem After gedrückt werden, sie ziehen sich jedoch von alleine in den Darm zurück. Die aufgeführten Beschwerden treten in diesem Stadium erstmals verstärkt auf.

### 3. Grad:

die Hämorrhoiden ziehen sich aufgrund ihrer Schwellgröße nicht mehr von alleine in den Enddarm zurück. Sie können zurückgedrückt werden, sind aber ständig fühl- und tastbar. In diesem Stadium verursachen sie zum Teil starke Schmerzen. Begleiterkrankungen wie Analekzeme können entstehen.

### 4. Grad:

in diesem Stadium spricht man von „Äußeren Hämorrhoiden“, da sich die erweiterten Gefäße nicht mehr in den Analkanal zurückziehen können. Eine Besserung tritt nicht von alleine ein. Bei Schwangeren entwickeln sich Hämorrhoiden nur selten bis ins vierte Stadium.



## Allgemeine Risikofaktoren und Ursachen für Hämorrhoiden in der Schwangerschaft

Weshalb Hämorrhoiden sich vergrößern, kann verschiedene Ursachen haben. Diese Faktoren spielen bei der Ausdehnung eine Rolle:

- Ernährung (wenig Ballaststoffe, geringe Darmtätigkeit)
- Übergewicht
- Zu wenig Bewegung (sitzende Tätigkeiten überwiegen)
- Krankhafte Veränderungen des Stuhlgangs (Verstopfungen und Durchfall)
- Zu geringe Flüssigkeitsaufnahme
- Zu fordernder Sport (Gewichte, Springbewegungen)
- Eine erblich bedingte Bindegewebsschwäche
- Häufiges Unterdrücken des Stuhlgangs



## Hämorrhoidalleiden in der Schwangerschaft: deshalb kommt es dazu

Bestimmte Schwangerschaftshormone erhöhen die Blutzufuhr der Hämorrhoiden, die infolgedessen anschwellen. Während der Schwangerschaft nehmen Frauen im Schnitt zwischen fünf und 18 Kilogramm zu. Das Gewicht, etwaige Wassereinlagerungen und der durch die wachsende Gebärmutter ausgeübte Druck können eine Vergrößerung der Schwellkörper begünstigen. Das Bindegewebe wird durch eine Schwangerschaft stark beansprucht. Es kann im Analbereich erschlaffen. Dadurch vergrößern sich Hämorrhoiden leichter.

Eine weitere unliebsame Nebenerscheinung einer Schwangerschaft sind Verstopfungen. Diese sind auf Ernährungsumstellungen und Veränderungen im Hormonhaushalt, sowie mangelnde Bewegung zurückzuführen und kein Grund zur Beunruhigung. Allerdings kann die Veränderung des Stuhlvolumens die Blutzufuhr der Hämorrhoiden beeinflussen.

### Wann treten Hämorrhoiden in der Schwangerschaft auf?

Hämorrhoiden treten häufig gegen Ende der Schwangerschaft auf, da die Belastung für den Körper in den letzten Wochen vor der Geburt am größten ist. Das Kind senkt sich in Vorbereitung auf den Geburtsprozess tief ins Becken und belastet den Beckenboden dadurch. Das führt zu Schmerzen, Blasenschwäche und vergrößerten Hämorrhoiden.

### Welcher Arzt ist für Hämorrhoidalleiden zuständig?

Wenn du den Verdacht hast, deine Hämorrhoiden könnten sich vergrößert haben, kannst du das zunächst beim nächsten gynäkologischen Termin ansprechen. Bei der äußeren Untersuchung wird dein Arzt oder deine Ärztin feststellen können, ob du dich bereits in einem fortgeschrittenen Stadium befindest. Für eine innere Untersuchung sind Proktolog:innen zuständig. Sie führen eine Enddarmspiegelung oder eine Tastuntersuchung durch, um eine Diagnose zu stellen. Die Symptome, die auf vergrößerte Hämorrhoiden hinweisen, sind auch Indikatoren für andere Krankheiten des Magen-Darm-Bereiches und sollten deshalb immer ernst genommen werden. Die meisten Erkrankungen des Enddarms lassen sich ohne Eingriff behandeln. Je früher eine Untersuchung erfolgt, desto schneller kannst du mit einer geeigneten Therapie beginnen.

## Können sich die Hämorrhoiden in der Schwangerschaft und Stillzeit von alleine zurückbilden?

Es ist durchaus möglich, dass sich deine Hämorrhoiden nach der Geburt deines Kindes innerhalb von 24 Wochen wieder zurückbilden. Das ist jedoch nicht immer der Fall. Hämorrhoiden des vierten Grades können sich nicht mehr von alleine zurückbilden. In diesem Fall ist eine Operation aufgrund der massiven Beschwerden nicht vermeidbar. Es handelt sich bei den präferierten OP-Formen um minimal invasive Eingriffe, die circa 20 Minuten dauern. Sie werden unter Teil- oder Vollnarkose durchgeführt. Danach musst du bis zu zwei Tage im Krankenhaus bleiben. Der Eingriff bietet keine Garantie dafür, dass deine Hämorrhoiden sich nie wieder vergrößern. Besonders bei einer weiteren Schwangerschaft besteht das Risiko eines wiederholten Leidens.

### Sind Hämorrhoiden ansteckend?

Nein, Hämorrhoiden sind nicht ansteckend. Lediglich eine erbliche Veranlagung kann dazu führen, dass ein Hämorrhoidalleiden in der Familie liegt. Sie können sich weder auf dein Kind noch auf andere Personen übertragen, die bei der Geburt anwesend sind.

### Sind Hämorrhoiden gefährlich für die Gesundheit?

Für dein Kind sind Hämorrhoiden vollkommen ungefährlich. Und auch für dich bedeutet dieses Leiden keine Lebensgefahr. Je nach Schweregrad und damit einhergehenden Schmerzen haben Hämorrhoiden allerdings durchaus einen Einfluss auf deine Lebensqualität, weshalb bei Beschwerden, die über vier Wochen anhalten, ein Arzt aufgesucht werden sollte.

### Hämorrhoiden während der Geburt

Durch starkes Pressen, das zum natürlichen Geburtsvorgang gehört, können Hämorrhoiden entstehen. Der Beckenboden wird durch den Druck stark belastet. Im Normalfall bilden sich die entstehenden Krampfadern in den darauffolgenden Wochen zurück und die Hämorrhoiden schwellen ab. Durch beckenbodenkräftigende Übungen während der Schwangerschaft kannst du diesem Hämorrhoidalleiden vorbeugen.



### Wie werden Hämorrhoiden in der Schwangerschaft am besten behandelt?

Sobald du erste Anzeichen von Hämorrhoiden bemerkst, solltest du mit einer Behandlung beginnen. So kannst du eine Verschlimmerung verhindern. Auch Ärztinnen und Ärzte raten Betroffenen zunächst zu einer sogenannten „Basistherapie“, die aus schmerzlindernden Mitteln wie Cremes und Salben, sowie Hausmitteln wie Sitzbädern besteht. Auf welche Methoden zur sanften Behandlung von Hämorrhoidalleiden du als Schwangere zurückgreifen kannst, erläutern wir dir weiter unten.

Zur Behandlung eignen sich auch Zäpfchen zur inneren Anwendung und Schmerzlinde- rung und ärztlich verschriebene Betäubungs- cremes, die die beanspruchte Haut betäuben und dir so einen schmerzfreieren Alltag ermög- lichen.

### Diese Methoden eignen sich nicht für eine Behandlung während der Schwangerschaft

Da eine Narkose während der Schwangerschaft nicht empfehlenswert ist und nach Möglichkeit vermieden wird, ist eine Hämorrhoiden Operation oft erst nach der Geburt in Erwägung gezogen. Bei einem Analprolaps oder anhaltend starken Blutungen während der Schwangerschaft kann aber auch während der Schwangerschaft operiert werden. Dabei handelt es sich um eine sehr individuelle Entscheidung, die Patientin und Ärzte gemeinsam besprechen.

Nicht alle Medikamente werden für Schwangere empfohlen. Vor der Anwendung solltest du dich von deiner Ärztin beraten lassen.

Wenn du selbst recherchieren möchtest, welche Wirkstoffe in Schwangerschaft und Stillzeit geeignet sind, kannst du auf der Website [www.embryotox.de](http://www.embryotox.de) nachlesen. Die Informationen stammen vom Pharmakovigilanz- und Beratungszentrum für Embryonaltoxikologie der Charité-Universitätsmedizin in Berlin. Die eigene Recherche ersetzt keine ärztliche Beratung.



## Hausmittel für Hämorrhoiden in der Schwangerschaft

Da Hämorrhoiden nicht von heute auf morgen verschwinden, sondern eher dazu neigen, sich ohne Behandlung zu verschlimmern, ist eine frühzeitige Therapie ratsam. Der Fokus liegt dabei auf zwei Bereichen: die Schmerzlinderung und potenziell eine Änderung der Lebensweise. Um die Schmerzen zu lindern, bieten sich natürliche Mittel wie Sitzbäder oder Kompressen an.



### Sitzbäder

Wohltuend und schmerzlindernd: Sitzbäder sind ein simples, aber effektives Mittel im Kampf gegen das Hämorrhoidalleiden. Ob du kaltes oder warmes Wasser verwendest, bleibt dir überlassen. Du kannst Zusätze wie Salbei oder Kamille ins Wasser geben, um die heilende Wirkung zu unterstützen. Juckreiz und Brennen am After werden sanft gelindert. Vor der Anwendung solltest du Rücksprache mit deiner Hebamme oder der behandelnden Gynäkologin halten.

### Kompressen

Bei akuten Beschwerden können Kompressen kühlen und unangenehmen Juckreiz lindern. Dazu kannst du Watte pads verwenden, die du in stark aufgebrühten, abgekühlten Kamillentee tunkst. Achte darauf, dass die Watte pads Bioqualität haben! Vor der Anwendung solltest du dir das Okay deiner Hebamme holen.

## Hilfe im Wochenbett: diese Produkte helfen bei schmerzenden Hämorrhoiden

Speziell gefertigte Sitzringe oder Hämorrhoidenkissen können dir besonders im Wochenbett helfen, in dem du die meiste Zeit im Sitzen oder Liegen verbringst. Diese Positionen können mit vergrößerten Hämorrhoiden als unangenehm empfunden werden. Ringe oder Kissen dämpfen den Druck auf dein Becken und verringern die Reibung. Zusätzlich kannst du Salben und Cremes verwenden, die die empfindliche Haut pflegen.

### Sanft und sauber: die achtsame Hygiene

Dass vergrößerte Hämorrhoiden eine Folge mangelnder Hygiene sind, ist ein Mythos. Ganz unzusammenhängend sind die beiden Themen aber nicht. Eine sanfte Reinigung deines Analsbereiches kann den Heilungsprozess unterstützen. Das gilt nicht nur für Hämorrhoiden in der Schwangerschaft. Toilettenpapier ist oft rau und reizt die empfindliche Haut am After, die durch die vergrößerten Hämorrhoiden ohnehin beansprucht ist. Besser ist ein lauwarmer Waschlappen, den du regelmäßig wechselst, oder feuchtes Toilettenpapier. Beliebt sind auch Intimduschen. Sie sparen Papier und reinigen deinen Po sanft mit Wasser.



## Hämorrhoidensalbe und Co.: diese Wirkstoffe beruhigen beanspruchte Haut

Zink und Panthenol kommen im Arzneimittel gegen Hämorrhoidalleiden gerne zum Einsatz. Sie wirken entzündungshemmend und fördern die Heilung wunder Haut. Pflanzliche Inhaltsstoffe wie Johanniskraut, Schafgarbe oder Aloe Vera lindern Beschwerden wie Schmerzen und Juckreiz bei Hämorrhoiden in der Schwangerschaft.

Lasse dich in der Apotheke beraten, welcher Wirkstoff für dich infrage kommt, da bei Schwangeren nicht alle Produkte angewendet werden können.





## Hämorrhoiden in der Schwangerschaft vorbeugen

Generell wird empfohlen, den Druck auf den Beckenboden möglichst zu verringern. Dazu eignen sich zum Beispiel speziell für Schwangere konzipierte Übungen. Langes Sitzen sollte zugunsten der Darmgesundheit ohnehin vermieden werden. Baue kleine Spaziergänge und sanfte Bewegung, so gut es dein wachsender Bauch zulässt, in deinen Alltag ein.

Um Rückenschmerzen vorzubeugen, wird Frauen empfohlen, bereits ab der ersten Hälfte der Schwangerschaft beckenbodenstärkende Übungen durchzuführen. Idealerweise trainierst du deinen Beckenboden einmal täglich. Indem du ihn stärkst, kannst du auch Erweiterungen deiner Hämorrhoiden vorbeugen.

Die Ernährung spielt eine enorm wichtige Rolle in der Vorbeugung von Hämorrhoiden. Das gilt übrigens nicht nur für Schwangere! Eine ballaststoffreiche Ernährung bindet Wasser im Darm und erhöht das Stuhlvolumen. In Verbindung mit einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr sorgt sie für eine aktive Darmbewegung. Ein gesunder Stuhl ist die Grundvoraussetzung für problemlos funktionierende Gefäßpolster.

## Äußere Hämorrhoiden

### Äußere Hämorrhoiden: das Wichtigste über das verbreitete Hämorrhoidalleiden

Über Hämorrhoiden spricht man nicht. Zumindest nicht gerne. Dabei handelt es sich bei der vermeintlichen Krankheit in erster Linie um einen Teil unseres Körpers, den wir erst dann bemerken, wenn er nicht mehr richtig funktioniert. Etwa 50 Prozent der Bevölkerung über 30 Jahren sollen bereits Erfahrungen mit Hämorrhoidalleiden gesammelt haben.

Was du tun kannst, wenn du Probleme mit einem Hämorrhoidalleiden hast und was äußere Hämorrhoiden für deine Gesundheit bedeuten, erfährst du in diesem Artikel.

### Was sind Hämorrhoiden?

Jeder Mensch hat sie und das ist gut so, denn Hämorrhoiden erfüllen eine wichtige Funktion. Solange sie diese komplikationsfrei ausführen, verursachen sie keinerlei Beschwerden. Die Hämorrhoidalpolster sind sozusagen die Feinabdichtung des Enddarms. Die Blutgefäße sorgen dafür, dass Stuhl den Darm nicht unkontrolliert verlassen kann.

Sie sind nicht von Natur aus eine Erkrankung. Durch verschiedene Ursachen können sie sich jedoch ausweiten und sich so zu einem gesundheitlichen Problem entwickeln. Man spricht auch von Krampfadern am Darmausgang.



### Wo befinden sich Hämorrhoiden?

Die durchbluteten Gefäßpolster, im medizinischen Plexus hämorrhoidalis, befinden sich am Übergang vom Mastdarm zum Afterkanal. Gemeinsam mit dem Schließmuskel sorgen sie dafür, dass dieser sich vollständig verschließt.

Der ringförmige Gefäßschwamm besteht aus Schwellkörpern, die unter der Schleimhaut im Analkanal liegen. Venen versorgen die Hämorrhoiden mit Blut. Beim Stuhlgang leeren sie sich und der After kann sich öffnen. Der Impuls für diesen Vorgang kommt durch die Nervenenden im Mastdarm.

### Wie kommt es zu einer Vergrößerung der Gefäßschwämme am After?

Bei einer Vergrößerung fließt das Blut nicht mehr vollständig ab. Grund dafür ist meist eine Überdehnung der Gefäßwand. Die Auslöser hierfür sind vielfältig. Weiter unten findest du eine Auflistung der möglichen Gründe für vergrößerte Hämorrhoiden.

## Die vier Stadien Hämorrhoidalleiden

### 1. Grad:

die Hämorrhoiden können aufgrund der geringen Vergrößerung weder ertastet noch gesehen werden. Bereits in diesem Stadium ist, trotz der fehlenden Schmerzen, eine Behandlung notwendig. Ein Arzt oder eine Ärztin kann die Vergrößerung bei einer Analuntersuchung feststellen. Ein erstes Symptom kann eine leichte Blutung beim Stuhlgang sein.

### 2. Grad:

beim Stuhlgang treten die Hämorrhoiden aus dem After heraus, ziehen sich danach jedoch von alleine zurück. Betroffene geben an, das Gefühl zu haben, sie würden ihren Darm nicht richtig entleeren. Blut im Stuhl und ein Druckgefühl im Enddarm, sowie Brennen und Juckreiz treten in diesem Stadium auf.

### 3. Grad:

die Hämorrhoiden ziehen sich nicht mehr von alleine zurück, können aber wieder in den Enddarm zurückgedrückt werden. Betroffene verspüren in diesem Stadium bereits starke Schmerzen und dauerhafte Beschwerden wie Blutungen und Nässen.

### 4. Grad:

in diesem Stadium spricht man von einem Hämorrhoidal-Prolaps. Die Schwellkörper befinden sich dauerhaft außerhalb des Anus. Die Schwellung nimmt weiter zu. Stuhl kann nicht mehr vollständig im Darm gehalten werden. Die Haut ist wund und gereizt, die Schmerzen enorm.

## Wann spricht man von äußeren Hämorrhoiden?

Der Unterschied zwischen inneren und äußeren Hämorrhoiden besteht in ihrer Lage. Innere Hämorrhoiden liegen oberhalb der anorektalen Verbindung, äußere Hämorrhoiden bilden sich darunter. Beide Arten von Hämorrhoiden können je nach Grad ihrer Entwicklung aus dem After hervortreten.

## Was sind thrombosierte äußere Hämorrhoiden?

Bei thrombosierten äußeren Hämorrhoiden handelt es sich um einen Sonderfall. Blutgerinnsel haben für das Anschwellen der Hämorrhoiden gesorgt. Man spricht auch von unechten äußeren Hämorrhoiden. Für Laien sehen sie echten Hämorrhoiden, die sich aus dem After herausgedrückt haben, zum Verwechseln ähnlich. Sie entstehen am äußeren Rand des Anus und verursachen von Anfang an starke Schmerzen, aber keine Blutungen. Das unterscheidet sie von vergrößerten Hämorrhoiden. Ärzt:innen sprechen von einer Perianal-Thrombose. In der Regel ist eine solche Thrombose ungefährlich.

## Äußere Hämorrhoiden: Symptome

Bereits im frühesten Stadium können Symptome auftreten, die anzeigen, dass deine Hämorrhoiden sich vergrößert haben. Diese solltest du ernst nehmen und abklären lassen. Bei den gelisteten Symptomen handelt es sich um Beschwerden, die auch auf andere Erkrankungen des Darms hinweisen können. Aufklärung über ihre Ursache kann nur eine ärztliche Konsultation geben.

- Brennen
- Schmerzen
- Stuhlschmierer
- Juckreiz
- Blut im Stuhl
- Fremdkörpergefühl
- Nässen
- Schleimabsonderungen
- Druckgefühl im Darm

## Können vergrößerte Hämorrhoiden wieder verschwinden?

Eine spontane Abheilung von Hämorrhoiden ist leider nicht möglich. Je eher auf erste Symptome reagiert wird, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass eine weitere Vergrößerung unterbunden werden kann. Viele Menschen schieben einen Arztbesuch aus Scham vor sich her. Dabei handelt es sich bei Hämorrhoidalleiden um eine Volkskrankheit, von der viele Menschen im Laufe ihres Lebens betroffen sind. Nur eine Behandlung kann Linderung bringen.



## Hämorrhoiden: Ursachen und Risikofaktoren

Die Gründe für die Vergrößerung von Hämorrhoiden sind vielfältig. Nicht immer sind sie beeinflussbar, was eine zuverlässige Vorbeugung erschwert. Dennoch gibt es einiges, was du tun kannst, um das Risiko zu minimieren. Mehr dazu erfährst du im Abschnitt „Diese Maßnahmen können Hämorrhoiden vorbeugen“. Folgende Risikofaktoren können zu einem Hämorrhoidalleiden führen:

- Schwangerschaft
- Übergewicht
- zu wenig körperliche Betätigung
- starkes Pressen beim Stuhlgang
- genetisch bedingte Bindegewebsschwäche
- ballaststoffarme Ernährung
- unzureichende Flüssigkeitsaufnahme
- Unterdrückung des Stuhlgangs
- krankheitsbedingte Veränderung des Stuhls (z.B. lange andauernder Durchfall durch die Einnahme von Abführmitteln oder chronische Verstopfungen)
- der natürliche Alterungsprozess
- das Heben schwerer Lasten
- wiederholte Springbewegungen (z.B. bei Tennis)

## Die medizinische Untersuchung: das erwartet dich

Du solltest erste Anzeichen ernst nehmen und einen Besuch bei deinem Arzt oder deiner Ärztin nicht hinauszögern. Falls du mit einem Schamgefühl zu kämpfen hast und der Gedanke an eine Untersuchung deines Darms dir unangenehm ist, führe dir vor Augen, dass es für deinen Arzt oder deine Ärztin um eine Routinebehandlung geht. Vergrößerte Hämorrhoiden sind in erster Linie unangenehm für dich als Patient oder Patientin und die Untersuchung ermöglicht einen auf deine Beschwerden zugeschnittenen Behandlungsplan.

## Welcher Fachbereich ist auf Hämorrhoiden spezialisiert?

Die Diagnostik eines Hämorrhoidalleidens obliegt einem Proktologen oder einer Proktologin. Der Fachbereich Proktologie beschäftigt sich mit Erkrankungen des Mastdarms und des Analkanals.

## Welche Methoden gibt es zur Untersuchung von Hämorrhoiden?

Die Untersuchung des Enddarms gilt als Früherkennung für vergrößerte Hämorrhoiden. Der Arzt oder die Ärztin können eine Vergrößerung so bereits feststellen, wenn sich die Schwellkörper noch im ersten Stadium ihrer ungewollten Ausdehnung befinden.

Neben der Tastuntersuchung des Afters wird in der Regel eine Spiegelung des Enddarms (Rektoskopie) mittels spezieller endoskopischer Geräte durchgeführt, um eine gesicherte Diagnose zu erhalten. Schmerzhaft ist die Prozedur im Regelfall nicht. Sie dauert zwischen fünf bis zehn Minuten.





## Therapie: so kannst du deine Hämorrhoiden behandeln

Eine konservative Behandlung durch Medikamente ist möglich, wenn die Hämorrhoiden früh genug entdeckt werden. Bei Hämorrhoiden vierten Grades kommt nur noch eine operative Entfernung in Frage. Im ersten und zweiten Grad können die angeschwollenen Gefäße mittels einer Verödung behandelt werden. Dazu wird ein Wirkstoff unter die Hämorrhoiden gespritzt, der dafür sorgt, dass sie an Volumen verlieren. Bis zu einer Vergrößerung dritten Grades kann eine Gummibandligatur angewendet werden. Bei diesem Verfahren werden die Hämorrhoiden abgeschnürt und sterben von alleine ab, da die Blutzufuhr unterbrochen worden ist. Beide Eingriffe bedürfen einer Wiederholung. Sie werden ambulant durchgeführt. Eine erneute Vergrößerung ist nicht auszuschließen.

### Cremes lindern die Beschwerden entzündeter und empfindlicher Haut

Um die Haut zu schützen und Beschwerden wie Jucken und Brennen zu lindern, kannst du Cremes, Zäpfchen und Salben aus der Apotheke oder Drogerie anwenden. Sie enthalten Wirkstoffe wie Zink und Panthenol oder pflanzliche Heilstoffe. Bei besonders ausgeprägten Leiden verschreibt dir dein Arzt oder deine Ärztin eine Betäubungscreme, die dir einen schmerzfreien Alltag ermöglicht. Sie haben einen kühlenden Effekt und legen sich wie ein Schutzfilm über die betroffenen Hautpartien.



## Die operative Entfernung: das passiert bei einer Hämorrhoiden Operation

Sind deine Hämorrhoiden so stark vergrößert, dass sie in die 4. Kategorie fallen, ist eine Operation die einzige Möglichkeit, deinen Beschwerden ein Ende zu setzen. Sowohl die **Stapler Hämorrhoidopexie nach Longo** als auch die **Hämorrhoidektomie** sind Routinebehandlungen, die nicht länger als eine halbe Stunde dauern. Nach beiden Operationen ist ein kurzer Krankenhausaufenthalt notwendig.



Bei der **Stapler Hämorrhoidopexie** wird die Schleimhaut über den vergrößerten Hämorrhoiden mit einem Stapler ausgestanzt und die dabei entstehende Wunde sofort verschlossen. Die Blutzufuhr wird reguliert und die Gefäße schrumpfen.

Während einer **Hämorrhoidektomie** werden betroffene Hämorrhoiden während der OP entfernt. Wie genau dabei vorgegangen wird, bestimmt die Methode dieser Operationstechnik, die nach ihrem jeweiligen Erfinder bzw. ihrer Erfinderin benannt worden ist. Die Hämorrhoidektomie wird besonders in schwerwiegenden Fällen angewendet.

## Diese Maßnahmen können Hämorrhoiden vorbeugen

- eine ballaststoffreiche und ausgewogene Ernährung
- ausreichende Flüssigkeitsaufnahme
- Moderate Bewegung im Alltag
- Pausen zwischen langem Sitzen
- Stuhlgang nicht einhalten oder unterdrücken
- den Stuhlgang entspannt erledigen, aber nicht unnötig in die Länge ziehen
- Abführmittel meiden
- ein gesundes Körpergewicht halten
- Stärkende Beckenbodengymnastik

So kannst du das Risiko zwar minimieren, doch trotz aller vorbeugenden Maßnahmen kann es zu vergrößerten Hämorrhoiden kommen. Durch genetische Veranlagung, Schwangerschaften oder einen Sport, in dem du viel springst oder schwer hebst, kann es passieren, dass deine Hämorrhoiden sich erweitern. Am wichtigsten ist, dass du die Symptome der Erkrankung frühzeitig erkennst und handelst.

## Sanfte Hygiene für gestresste Haut

Eine Annahme, die im Zusammenhang mit Hämorrhoiden immer wieder aufkommt, ist, dass die vergrößerten Schwellkörper Folge mangelnder Hygiene nach dem Stuhlgang sind. Dabei handelt es sich um einen Mythos. Wenn du unter vergrößerten Hämorrhoiden leidest, kannst du allerdings eine Veränderung deiner Hygiene-Routine in Erwägung ziehen, um Schmerzen und unangenehme Beschwerden vorzubeugen.

Toilettenpapier kann deine bereits gereizte Haut zusätzlich strapazieren und zu weiteren Blutungen bei der Darmentleerung führen. Um deinen Po möglichst sanft zu reinigen, kannst du auf Alternativen zurückgreifen. Ein Waschlappen mit warmem Wasser ist nicht nur sanft zur Haut, sondern auch nachhaltig und umweltschonend. Dasselbe gilt für Intimduschen. Sie sind handliche, transportable Bidets, die in jedem Badezimmer Platz finden. Mit ihnen lässt sich die Haut ohne Druck säubern. Verzichte auf feuchtes Toilettenpapier. Es enthält Stoffe, die die Hämorrhoiden reizen und zu Blutungen führen können. Grundsätzlich ist eine sanfte Routine wichtig, sie sollte jedoch nicht übertrieben werden.

Spezielle Reinigungslotionen und Seifen können zusätzlich zu Reizungen oder allergischen Reaktionen und dem Austrocknen der ohnehin vorbelasteten Haut führen. Eine Reinigung mit Wasser reicht vollkommen aus.

## Hausmittel bei äußeren Hämorrhoiden: so linderst du Beschwerden

**Die Verwendung von Hausmitteln kann eine ärztliche Therapie ergänzen, sollte diese aber nicht vollständig ersetzen.**

Besonders bei stark ausgeprägten Hämorrhoiden können Hausmittel zwar Begleiterscheinungen wie Jucken und Brennen lindern, auf eine operative Entfernung kann in diesem Stadium allerdings nicht verzichtet werden.

Ergänzend zu einer medikamentösen Therapie können Sitzbäder und Kompressen helfen, Beschwerden wie Juckreiz oder Brennen zu lindern. Natürliche Mittel wie Kamille und Eichenrinde haben eine entzündungshemmende Wirkung und beruhigen gereizte Haut.



## Innere Hämorrhoiden

### Innere Hämorrhoiden: ungefährlich, aber schmerzhaft

Bei vergrößerten Hämorrhoiden handelt es sich um die häufigste anorektale Erkrankung in Deutschland. Nahezu jeder Mensch klagt im Laufe seines Lebens über hämorrhoidale Beschwerden. In diesem Ratgeber haben wir für dich alle relevanten Informationen zu inneren Hämorrhoiden gesammelt und Antworten auf die am häufigsten gestellten Fragen gefunden. Außerdem geben wir Tipps zur Vorbeugung und Schmerzlinderung.

Deshalb sind Hämorrhoiden wichtig für deinen Körper

Im alltäglichen Sprachgebrauch stehen Hämorrhoiden für eine Erkrankung am After. Dabei beschreibt der Begriff zunächst nur einen wichtigen Teil des Körpers, über den jeder Mensch verfügt.

Die Schwellkörper sind die ringförmige Feinabdichtung des Analkanals. Zusammen mit den Schließmuskeln sorgen sie durch eine Erweiterung der Blutgefäße dafür, dass der Stuhl den Enddarm nicht unkontrolliert verlässt. Die unter der Schleimhaut des Analkanals liegenden Hämorrhoidalpolster wahren die Kontinenz.

Solange dieser Vorgang reibungslos funktioniert, bemerkst du deine Hämorrhoiden nicht. Erst, wenn sich das Blut, mit dem sie gefüllt sind, nicht mehr vollständig zurückziehen kann, wird es problematisch. Eine dauerhafte Schwellung entsteht. Man spricht von vergrößerten Hämorrhoiden oder einem Hämorrhoidalleiden.



## Lebensstil oder Erbgut: Ursachen für vergrößerte Hämorrhoiden

Die Liste der möglichen Ursachen und Risikofaktoren für Hämorrhoidalbeschwerden ist lang. Nicht immer kannst du die Faktoren beeinflussen, die zu einer Vergrößerung führen können. Diese Aspekte spielen bei der Vergrößerung von Hämorrhoiden eine Rolle:

- Übergewicht
- eine angeborene Bindegewebsschwäche
- chronische Verstopfungen
- häufiger Durchfall
- Schwangerschaften
- starkes Pressen beim Geburtsvorgang
- Ballaststoffarme Ernährung
- geringe Flüssigkeitsaufnahme
- zu starkes Pressen beim Stuhlgang



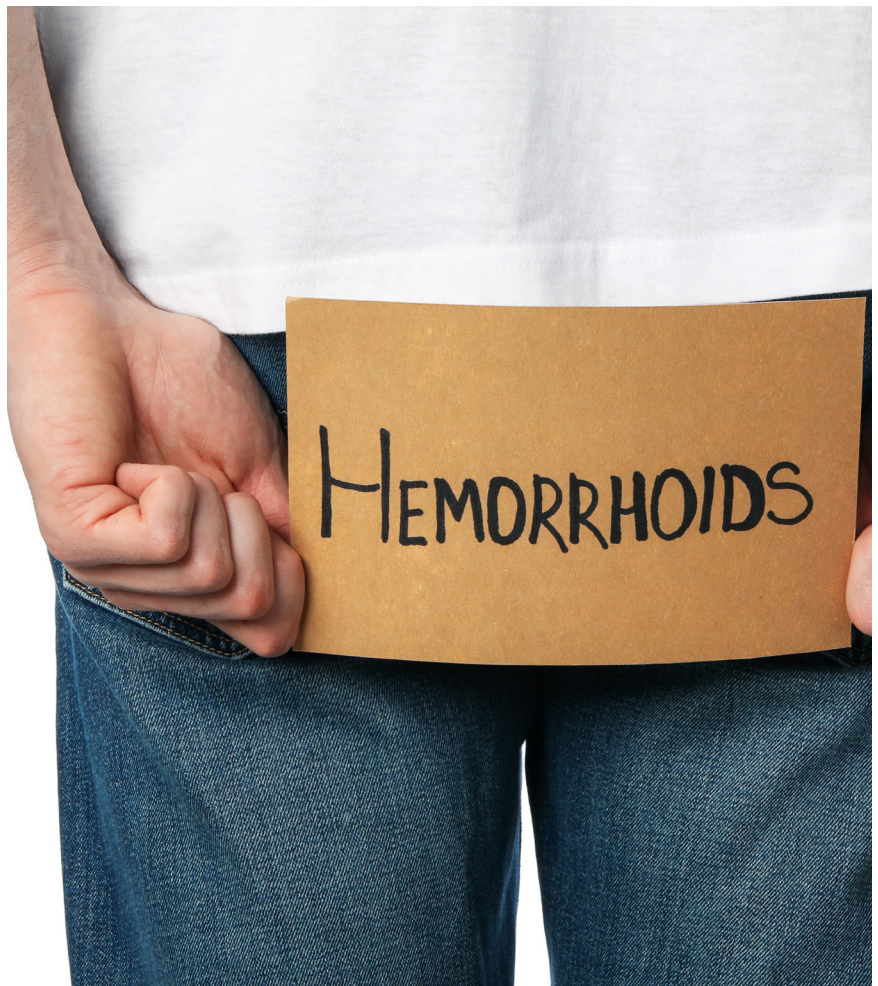
## Was sind innere Hämorrhoiden?

Innere Hämorrhoiden sitzen an der anorektalen Verbindung zwischen Mastdarm und After, während äußere Hämorrhoiden sich darunter bilden. Solange Hämorrhoiden innerhalb des Enddarms bleiben, verursachen sie deutlich weniger Schmerzen als nach einer Ausstülpung aus dem After. In diesem Fall spricht man auch von äußeren Hämorrhoiden, die leicht mit den ungefährlichen, aber schmerzhaften Analthrombosen zu verwechseln sind. Im Gegensatz zu äußeren Hämorrhoiden entstehen diese aber am Afterrand und treten plötzlich auf.

## Welche Symptome treten bei inneren Hämorrhoiden auf?

Die im Folgenden aufgelisteten Symptome können auf vergrößerte Hämorrhoiden hindeuten. Jedoch sind andere Erkrankungen des Darms nicht auszuschließen. Solltest du eines oder mehrere dieser Symptome bemerken, lasse dich untersuchen. Wie für jede Krankheit gilt auch für Hämorrhoiden, je früher sie erkannt werden, desto leichter lassen sie sich behandeln. Welche Methoden dafür infrage kommen, erfährst du ebenfalls in diesem Artikel. Auf diese Symptome solltest du achten:

- Brennen
- Juckreiz
- zunehmende Schmerzen
- Nässen
- Blutungen
- Schleimabsonderungen
- Stuhlinkontinenz
- Schwellung im Analbereich
- Schleim oder Stuhl bei Blähungen





## Stadien hämorrhoidaler Beschwerden

### Erster Grad:

Die Vergrößerung ist für den Laien nicht erkennbar, sie kann nur durch eine proktologische Untersuchung bestätigt werden. Blutungen bei der Darmentleerung deuten als frühestes Anzeichen auf ein Hämorrhoidalleiden hin. Die Vergrößerung verursacht noch keine Schmerzen.

### Zweiter Grad:

Die Vergrößerung ist fühl- und ertastbar. Beim Stuhlgang oder körperlich anstrengenden Aktivitäten treten die vergrößerten Hämorrhoiden aus dem After heraus, ziehen sich jedoch von alleine wieder zurück. Die Symptome dieses Stadiums können Juckreiz, Brennen und Nässen sein.

### Dritter Grad:

Die erweiterten Schwellkörper treten während des Stuhlgangs oder anstrengender körperlicher Betätigung aus dem After heraus und ziehen sich nicht von alleine zurück. Sie können in den Enddarm zurückgeschoben werden. Durch die Vergrößerung wird der Darm nicht mehr vollständig geschlossen und es kommt zu einer Stuhlinkontinenz, dem sogenannten Stuhlschmierer. Hämorrhoiden dritten Grades verursachen erhebliche Schmerzen.

### Vierter Grad:

Die Gefäßpolster befinden sich dauerhaft außerhalb des Afters. Man spricht von einem hämorrhoidalen Prolaps, einem Vorfall der Hämorrhoiden. Da sich die Schwellkörper nun in einer exponierten Lage befinden, steigt das Risiko einer Thrombose der Hämorrhoiden. Da die empfindliche Haut nun Reibungen und Flüssigkeiten wie Stuhl und Schleim ausgesetzt ist, kann sie sich entzünden. Betroffene leiden unter extrem starken Schmerzen. Die Hämorrhoiden bedürfen dringender Behandlung.

## Wie gefährlich sind innere Hämorrhoiden?

Innere Hämorrhoiden sind zwar nicht lebensgefährlich, können die Lebensqualität der Betroffenen allerdings spürbar einschränken. Unbehandelt verschlimmert sich der Zustand der vergrößerten Hämorrhoiden.

Der Krankheitsverlauf schreitet schnell voran. Mit einer rechtzeitigen Therapie sind Hämorrhoiden gut in den Griff zu bekommen und eine Operation kann verhindert werden. Deshalb solltest du einen Arztbesuch weder aus Scham noch aus Angst hinauszögern.

## Drei Mythen über Hämorrhoiden

### 1. Mangelnde Hygiene führt zu Hämorrhoiden

Falsch! Aber: Toilettenpapier ist nicht sanft zur Haut und kann gerade bei bereits vergrößerten Hämorrhoiden zu Reizungen und Entzündungen führen. Nach dem Toilettengang einen feuchten Waschlappen, statt Toilettenpapier zu benutzen, ist nachhaltig und schont deinen Afterbereich.

### 2. Nur alte Menschen haben Hämorrhoiden

Das Alter ist in Bezug auf Hämorrhoidalleiden unerheblich. Auch junge Menschen leiden unter vergrößerten Hämorrhoiden. Statistische Erhebungen haben ergeben, dass fast jeder zweite Erwachsene über 30 von einer Vergrößerung betroffen ist. Ein wichtigerer Faktor ist der Lebensstil.



### 3. Abführmittel helfen bei Hämorrhoidalleiden

Im Gegenteil! Ein normaler, regelmäßiger Stuhlgang ist wichtig für einen gesunden Darm und gesunde Hämorrhoiden. Abführmittel führt zu erheblichem Durchfall. Da die Hämorrhoiden den weichen Stuhlgang zurückhalten müssen, sind sie ständig vergrößert, was die Feinkontinenz beeinträchtigen kann.

#### Können sich innere Hämorrhoiden zurückbilden?

Hämorrhoiden können sich nicht von alleine zurückbilden. Eine rechtzeitige Behandlung kann lediglich dazu führen, eine Verschlimmerung zu verhindern. Leichte Beschwerden kannst du unkompliziert zuhause behandeln. Wie, das erfährst du im Abschnitt „Medikamentöse Therapie“.

#### Abklärung von Hämorrhoidalbeschwerden

Zuständig für die Diagnostik sämtlicher Erkrankungen des Enddarms ist der Fachbereich der Proktologie. Die Diagnose wird mit Hilfe einer Spiegelung des Enddarms und einer Tastuntersuchung gestellt. Insgesamt dauert die Untersuchung nicht länger als eine Viertelstunde und ist nicht schmerzhaft. Sobald du Blut im Stuhl bemerkst, solltest du einen Termin bei einem Proktologen oder einer Proktologin vereinbaren.

#### Ambulante Therapie

Für dauerhaft erweiterte Hämorrhoiden gibt es verschiedene Therapieformen, die vom Schweregrad ihrer Ausdehnung abhängig sind. Lassen sich deine Hämorrhoiden noch in den ersten oder zweiten Grad einteilen, können sie ambulant behandelt werden.

Hämorrhoiden ersten Grades können durch die Verödung der Gefäßpolster verkleinert werden. Bei der Verödung wird ein alkoholhaltiges Mittel oberhalb der Hämorrhoiden in die Schleimhaut gespritzt. So wird die Blutzufuhr gedrosselt.

Die Prozedur muss einige Male wiederholt werden, ehe die Hämorrhoiden wieder auf ihre ursprüngliche Größe geschrumpft sind. Schmerzhaft ist der Eingriff nicht.

Eine **Gummibandligatur** der Blutgefäße kommt bei Hämorrhoiden zweiten Grades zum Einsatz. Dabei handelt es sich um eine minimal invasive Technik, bei der die Hämorrhoiden an ihrer Basis mit einem speziellen Gummiband abgebunden werden. So wird die Durchblutung unterbunden.

Das abgestorbene Gewebe fällt nach wenigen Tagen ab. Die Behandlung erfolgt ambulant. Es wird keine Narkose benötigt. Die Erfolgsquote liegt zwischen 60 und 80%. Schmerzen verursacht die Methode keine.



#### Operationen

In schwerwiegenden Fällen kommt nur noch eine Operation in Frage, um die Lebensqualität wiederherzustellen. Bei Hämorrhoiden dritten Grades wird die Stapler Hämorrhoidopexie angewandt, bei der die betroffenen Hämorrhoiden mit Hilfe des sogenannten Staplers ausgestanzt und die dabei entstehenden Wunden sofort verschlossen werden. Die Operation wird unter Vollnarkose durchgeführt und zieht einen zwei bis dreitägigen Krankenhausaufenthalt nach sich. Die Schmerzen sind gering. Es kann zu Nachblutungen kommen, die jedoch ungefährlich sind.

Hämorrhoiden vierten Grades werden mit einer Hämorrhoidektomie entfernt. Dabei handelt es sich nicht um ein einheitliches Verfahren. Die betroffenen Hämorrhoiden werden abgetrennt und die verbleibenden Wunden mit Fäden genäht. Ein Krankenhausaufenthalt von bis zu zehn Tagen ist erforderlich. Diese Methode wird nach Möglichkeit vermieden, da Patienten und Patientinnen danach für mehrere Wochen stark eingeschränkt sind.





## Medikamentöse Therapie

Bei nicht zu stark vergrößerten Hämorrhoiden helfen dir Medikamente aus Apotheke oder Drogerie, die Schmerzen zu lindern. Oft reicht eine frühzeitige Behandlung mit Salben, Cremes und Zäpfchen aus, um eine Verschlimmerung zu verhindern. Wirkstoffe wie Zink, Pantenol oder Aloe Vera dämpfen die Symptome vergrößerter Hämorrhoiden.

Bei besonders starkem Juckreiz oder Schmerzen verschreiben Ärzte und Ärztinnen Betäubungscremes, die zur sofortigen Linderung der Beschwerden führen.

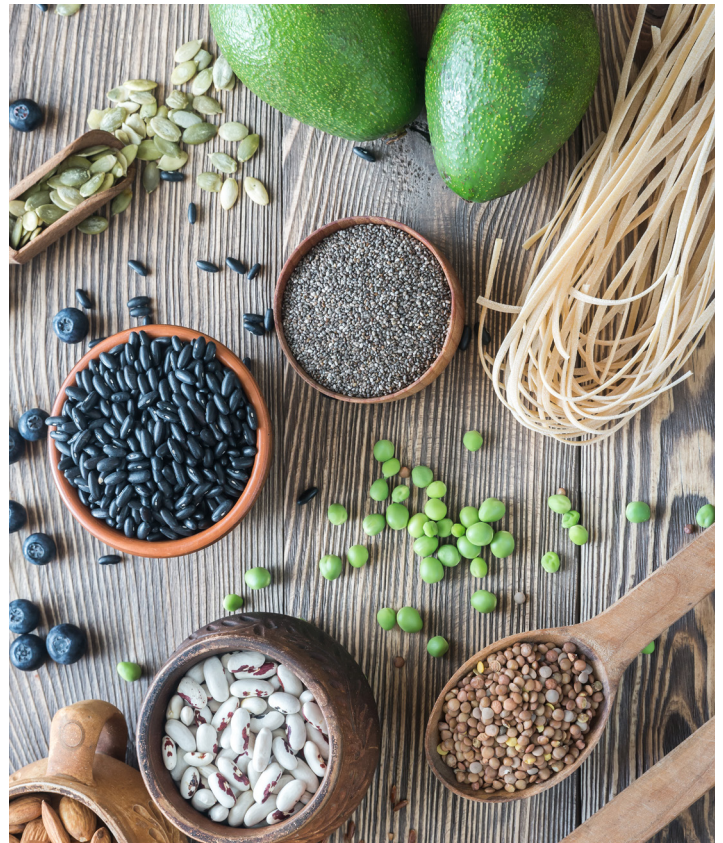
## Erfolgsaussichten der Behandlung hämorrhoidaler Leiden

Je eher ein Arzt oder eine Ärztin aufgesucht wird, desto besser. Sind die akuten Beschwerden mit einer ambulanten, medikamentösen oder operativen Methode behandelt worden, kannst du das Risiko einer erneuten Vergrößerung durch vorbeugende Maßnahmen senken. Ganz verhindern lässt sich eine erneute Vergrößerung aber nicht. Auch eine Operation ist keine Garantie für das dauerhafte Abschwellen der Hämorrhoiden.

## Vorbeugung: so unterstützt du die Gesundheit deiner Hämorrhoiden

Vorbeugende Maßnahmen tragen einen Großteil zur Verhinderung eines wiederholten Hämorrhoidalleidens bei. Das Augenmerk liegt dabei auf einem gesunden Lebenswandel, in dem Ernährung, Bewegung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr im Fokus stehen. Auf folgende Dinge solltest du achten, um den Druck auf deine Hämorrhoiden so gering wie möglich zu halten:

- Bewegung in den Alltag bringen
- den Stuhlgang nicht aufschieben
- auf Abführmittel verzichten
- auf eine ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung achten
- ein gesundes Körpergewicht halten
- Beckenbodenübungen während der Schwangerschaft durchführen
- auf ausreichende Flüssigkeitsaufnahme achten
- Genussmittel wie Alkohol und Zigaretten reduzieren



## Diese Hausmittel können dich bei hämorrhoidalen Beschwerden unterstützen

Hausmittel sind eine wunderbare Ergänzung zu schmerzstillenden Medikamenten wie Salben oder Zäpfchen. Sitzbäder können Jucken und Brennen in der Analgegend lindern. Die Wassertemperatur kannst du dabei nach eigenem Wunsch anpassen. Auch Zusätze aus Heilpflanzen wie Kamille oder Arnika sind bei dieser Methode sehr beliebt. Sie wirken entzündungshemmend und antibakteriell.

Für wunde Haut sind Kompressen eine wahre Wohltat. Bio-Wattepads eignen sich ideal, um die empfindliche Haut am After mit pflegenden und lindernden Cremes zu versorgen. Die Haut ist an dieser Stelle durch unbemerkte austretenden Stuhl oder Schleim gereizt und freut sich über eine extra sanfte Behandlung. Zusätzlich sollte sie immer sauber und trocken gehalten werden, um Entzündungen durch Nässen zu vermeiden. Dazu kannst du auch Einlagen nutzen, die du mehrmals täglich wechselst.





# Hämorrhoiden Salbe

## Hämorrhoiden Salbe

Wer spricht schon gerne über Hämorrhoiden? Wohl niemand! Dabei hat jeder Mensch die schwammartigen Enddarmgefäßpolster, die den Darm nach außen hin abdichten. Problematisch werden die durchbluteten Gefäßpolster nur, wenn sich der Schwellkörper vergrößert und zu Beschwerden wie Brennen, Juckreiz, Nässen oder Blut im Stuhl führt. Chronische Entzündungen und anhaltende Verstopfung können die Folge sein, sodass der Teufelskreis auf der Toilette beginnt. Damit es gar nicht erst so weit kommt, können Betroffene bei leichten hämorrhoidalen Beschwerden auf Hämorrhoiden Salbe zurückgreifen. Die Auswahl ist hier groß. Woran erkennt man gute Produkte, wie behandelt man seine Hämorrhoiden mit der Salbe und wie schnell zeigt sich die Wirkung? Das erfährst du hier!

## Für wen ist eine Hämorrhoiden Salbe sinnvoll?

Eins vorweg: Je früher du etwas gegen die Hämorrhoiden unternimmst, desto besser sind die Aussichten, dass die hämorrhoidalen Beschwerden im Enddarm-Bereich sich bessern. Ob Juckreiz oder Brennen – schon bei den ersten Symptomen sollte daher immer ein Arzt oder Apotheker kontaktiert werden, um eine passende Therapie mit einer Creme gegen die Beschwerden einzuleiten. Somit sind Hämorrhoidensalben bereits für Betroffene sinnvoll, die unter einer leichten Form der Gefäßpolster leiden.

## Wenn die ersten Symptome auftreten...

- Zu Beginn eines Hämorrhoidalleidens kommt es meist kaum zu nennenswerten Beschwerden. Vielleicht findest du gelegentlich etwas hellrotes Blut auf dem Toilettenpapier oder empfindest ein leichtes Jucken und Brennen im Analbereich. Die Hämorrhoiden sind im ersten Stadium äußerlich weder zu sehen, noch zu ertasten. Ein Arzt erkennt sie aber als leichte Vorwölbungen im Analkanal, wenn er ein sogenanntes Proktoskop zur Untersuchung in den Darm einführt.
- Im zweiten Stadium können die Hämorrhoiden beim Stuhlgang aus dem After herausgedrückt werden, so dass sie dann sicht- und tastbar sind. Das passiert vor allem bei starkem Pressen, wenn du unter Verstopfungen leidest. Positiv: Sie ziehen sich meistens von alleine wieder in den Darm zurück, so dass du nichts machen musst. Beschwerden wie Brennen, Juckreiz und Blutungen treten verstärkt auf. Ebenfalls kann ein Druckgefühl entstehen, wie als hätte sich dein Darm nicht vollständig entleert.
- Doch das muss nicht sein: Die genannten Beschwerden können mit einer Salbe gegen Hämorrhoiden wunderbar behandelt werden. Geht man in eine Apotheke, ist die Auswahl an passenden Produkten groß. Auch unterscheiden sie sich in den Wirkstoffen und in der Darreichungsform. Um einen besseren Überblick zu erhalten, unterstützen wir dich bei der Auswahl des für dich optimalen Produktes.



## Wie erkenne ich eine gute Hämorrhoiden Salbe?

Wer unter Hämorrhoiden leidet, möchte eine einfache, hygienische und wirkungsvolle Anwendung, um auftretende Symptome zu lindern und ohne Schmerzen wieder auf die Toilette gehen zu können. Die rektale Anwendung einer Hämorrhoidensalbe ist neben Ölen und Zäpfchen eine beliebte Variante. Idealerweise erzielt die Salbe einen abschwellenden Effekt und fördert die Heilung der gereizten Haut. Wichtig ist, dass das Mittel mit einem breiten Wirkungsspektrum mehrere Symptome auf einmal bekämpft.

Unterschiede zwischen den Salben zeigen sich im Hinblick auf die genutzten Wirkstoffe, Produkteigenschaften, Verpackungsgröße und dem zu erwartenden Effekt.

## Hämorrhoiden Salben: Verpackungsgröße und Applikator

Hämorrhoidensalben gibt es für gewöhnlich in kleinen Tuben von 25 ml/g bis 60 ml/g zu kaufen – teilweise auch ohne Rezept in Apotheken, Drogerien oder in Onlineshops.

Neben eines Beipackzettels, legen viele Hersteller oft auch dazugehörige Applikatoren der Verpackung bei, die zu einer hygienisch, sauberen Anwendung dienen. Ein Applikator, der zum Einführen direkt in den After vorgesehen ist, unterstützt dich dabei, die Wirkstoffe passgenau im Enddarm zu platzieren und zu verteilen. Ohne Applikator würde die Anwendung der Salbe meist auf bereits herausgetretene Hämorrhoiden beschränkt sein. Damit du den Applikator leichter einführen kannst, solltest du diesen vorab mit einer geringen Salbenmenge ummanteln.

Unter Umständen kommen auch für dich Salben infrage, die keinen Applikator enthalten. Hier sollten die Beschwerden nur gering sein und auf den vorderen Hautbereich des Anus beschränkt sein.

Wichtig beim Hämorrhoidalleiden: Achte auf einen regelmäßigen Stuhlgang ohne Verstopfungen, um der Hämorrhoidenbildung frühzeitig entgegenzuwirken und dir einen Arztbesuch samt medizinischer Behandlung oder sogar einer Operation zu ersparen.

## Hämorrhoiden Salben: Wirkung und Wirkstoffe

Mit einer Hämorrhoiden Salbe kannst du vor allem in Anfangsstadien die Symptome frühzeitig behandeln. Eine Hämorrhoiden Salbe für den Darm-After-Bereich ist vornehmlich:

- schmerz- und juckreizlindernd
- entzündungshemmend
- heilungsfördernd

Welche dieser Eigenschaften die Salbe anstrebt, ist von dem Wirkstoff abhängig und steht in der Packungsbeilage. Ganz nach dem Motto: „Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker“, solltest du vor der Verwendung die Wirkstoffzusammensetzung prüfen.

Wer Produkte ohne Zusatzstoffe bevorzugt, sollte auf eine parfümfreie Hämorrhoidensalbe zurückgreifen. Diese sind für die Haut mitunter verträglicher und können Reizungen unterbinden, die zum Beispiel durch starkes Pressen bei einer Verstopfung entstehen können.

In den meisten Fällen sorgt eine Hämorrhoidensalbe bereits nach wenigen Tagen für eine Besserung der Beschwerden. Nicht immer tritt die Wirkung jedoch sofort ein. Halten die Symptome über eine Woche an, sollte besser ein Arzt kontaktiert werden, um den Wirkstoff in der Salbe zu prüfen und vielleicht auf ein stärkeres Produkt umzusteigen.



### Natürliche Hämorrhoidensalben mit Hamamelis-Blättern oder Propolis

Bekannte pflanzliche Salben aus der Werbung verwenden als Wirkstoff und zur Besserung von Symptomen zum Beispiel Hamamelis-Blätter. Die Blätter der Hamamelis-Pflanze können bei der Regeneration der Schleimhäute helfen und beruhigend auf die gereizte Haut bei kleineren Verletzungen wirken.

Ebenfalls ist Propolis beliebt. Propolis ist ein natürlicher Klebstoff, den Bienen für die Abdichtung und den Bau ihres Bienenstocks verwenden. Propolis wirkt antibakteriell und kann auch als ein natürliches Betäubungsmittel eingesetzt werden.

Positiver Nebeneffekt von pflanzlichen Produkten: Sie haben größtenteils keine Nebenwirkungen, sind gut verträglich und auch für die meisten Allergiker geeignet. Einzige Ausnahme: Wer unter einer Pollenallergie leidet, sollte bei Propolis-Produkten vorsichtig sein.

Negativ: Eine konkrete Wirkung ist nicht wissenschaftlich belegt.

## Hämorrhoidensalben mit Lidocain

Der Wirkstoff Lidocain im Arzneimittel ist ein Lokalanästhetikum, das Schmerzen vorbeugt und lindert. Es kommt zur oberflächlichen Betäubung zum Einsatz – sprich Salben mit Lidocain betäuben effizient den Bereich, wo sie aufgetragen wird.

Hämorrhoidensalben mit Lidocain sind besonders empfehlenswert, wenn die Hämorrhoiden nass sind und die Entzündung schmerzhaft ist. Mehrfach täglich angewandt, können Salben mit dem Wirkstoff den Schmerz mindern.

Aber Achtung: Die örtliche Betäubung beschränkt sich auf wenige Stunden, so dass das Hämorrhoidenleiden nicht von heute auf morgen verschwindet.

Des Weiteren kann der Wirkstoff zu Nebenwirkungen führen. Dazu gehören beispielsweise Brennen, Hautreizungen oder eine Überempfindlichkeitsreaktion. Bitte zu diesem Thema immer die Risiken und Nebenwirkungen lesen.

### Hämorrhoiden Salben: Anwendung

In der Regel werden Salben ohne Betäubungsmittel mehrmals täglich dünn – am besten mit einem beiliegenden Applikator – auf die betreffenden Hautbereiche aufgetragen. Vor der Anwendung solltest du deinen Po sorgfältig reinigen und sanft abtrocknen. Alternativ kann man eine Kompresse mit der Salbe bestreichen, um sie als Einlage zu verwenden. Beachte im Zuge dessen auch die spezifischen Angaben in der Packungsbeilage.

Die Anwendung der Salbe eignet sich besonders gut für tagsüber oder wenn du unterwegs bist. Für die Nacht empfiehlt sich die Therapie mit Hämorrhoidenzäpfchen. Diese werden am besten nach dem Toilettengang appliziert. Hämorrhoidenzäpfchen sind eine gute Alternative, aber auch eine Ergänzung zur Salbenbehandlung.

Hersteller von Salben mit Lidocain empfehlen, die Creme lediglich einmal am Tag (bei Bedarf zweimal) auf die gesäuberte und getrocknete Hautregion aufzutragen.

## Wie behandelt man Hämorrhoiden?

Um hämorrhoidal Beschwerden effektiv zu lindern, stehen einem verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung. Ein Arzt oder Apotheker sollte hier stets der erste Ansprechpartner sein, da diese als Experten den Schweregrad der Symptomatik am besten beurteilen können.

Hat beispielsweise ein Arzt eine Hämorrhoidal-Erkrankung diagnostiziert, wird er je nach Art und Stadium eine passende Behandlung anordnen.

### Salben, Cremes und Gele

Eine Hämorrhoidensalbe oder -creme wirkt in der Regel entzündungshemmend als auch heilungsfördernd und kann bei leichten Hämorrhoidalleiden angewandt werden, so dass die Gefäßpolster auf ihren normalen Zustand zurückgehen. Gele wirken nach dem gleichen Prinzip, punkten aber zusätzlich durch einen kühlenden Effekt.

### Ernährung und Sport

Liegt dem Hämorrhoidalleiden eine Verstopfung zugrunde, so besteht die Behandlung vorwiegend aus einer Anpassung des Lebensstils. Dazu gehören beispielsweise eine ballaststoffreiche Ernährung, regelmäßige Bewegung und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr mit zwei bis drei Litern Wasser pro Tag. Diese Kombination bewährt sich oftmals bei einer Verstopfung.

### Operation

Erfolgt keine Besserung oder die Beschwerden werden schlimmer, kann ein Facharzt vergrößerte Hämorrhoiden veröden oder operativ entfernen. Eine Operation kommt nur bei sehr vergrößerten und stark störenden Hämorrhoiden infrage.



## Hausmittel

Bei nur leichten Beschwerden können Hämorrhoiden auch mit Hausmitteln behandelt werden. Dazu gehören zum Beispiel Sitzbäder, die entzündungshemmende Zusätze wie Kamille, Eichenrinde, Arnika, Hamamelis oder Teebaumöl enthalten. Sie sind ohne Rezept in Drogerien oder Apotheken erhältlich.

Egal ob Arzneimittel oder Hausmittel – wende die Produkte immer so an, wie es der Hersteller, Arzt oder Apotheker empfiehlt. Auch, wenn es sich um ein pflanzliches Mittel handelt.

## Welche Hämorrhoidensalbe passt zu mir?

Wähle die Art und den Wirkstoff der Salbe mit Hinblick auf deinen individuellen Hämorrhoidengrad und deine persönlichen Beschwerden wie auch Vorzüge. Ebenfalls kann eine Beratung in der Apotheke zu den Produkteigenschaften sinnvoll sein.

Sind dir zum Beispiel natürliche Inhaltsstoffe wichtig, so wähle ein pflanzliches Produkt.

Hast du große Schmerzen, kann dir eine Hämorrhoiden Salbe mit Lidocain vielleicht schneller Linderung verschaffen.

Beeinträchtigen die Symptome stark den Alltag, sollten auch die Medikamente durch eine schnelle Wirkung und Linderung überzeugen. Suche in diesem Fall zeitnah einen Arzt auf, der ein passendes Arzneimittel-Rezept verordnen wird. Verschreibungspflichtige Medikamente enthalten beispielsweise den Wirkstoff (Hydro-)Cortison. Dieser lindert eine Entzündung schnell und ist damit oftmals weitaus effektiver als frei verkäufliche Salben.

## Hämorrhoidal Beschwerden: So wirken die Präparate

Hämorrhoidensalben reduzieren nicht nur die Beschwerden, sondern unterstützen gleichzeitig auch bei der Heilung. Besonders wichtig ist dabei die abschwellende Wirkung. Hinzu kommt der angenehm kühlende Effekt einiger Produkte. Für ein kühlendes Ergebnis sorgen insbesondere Gele, wie das N1 Hämorrhoiden Gel. Das Gel kann Reizungen, Schwellungen, Jucken, Schmerzen und Bluten lindern. Durch die Gel-Konsistenz lässt sich das N1 Hämorrhoiden Gel besonders gut auftragen, ist sehr ergiebig, hat einen neutralen Duft, zieht schnell ein und hinterlässt so keine Rückstände oder Verfärbungen in der Unterwäsche.

Da der Analbereich eine sensible Zone ist, werden durch die beruhigenden Inhaltsstoffe der Juckreiz und die Schmerzen bekämpft, sodass Entzündungen gehemmt und der Heilprozess gefördert wird.

## Fragen, die man sich vor dem Kauf einer Hämorrhoiden Salbe stellt

Bevor du dir eine Hämorrhoidensalbe kaufst, stellst du dir bestimmt insgeheim einige Fragen. Nachfolgend haben wir bereits ein paar Antworten für dich parat:

### 1. Kann ich Hämorrhoidal-Beschwerden auch mit einer normalen Hautcreme behandeln?

Nein, denn normale Haut- und Fettcremes helfen nicht gegen Hämorrhoiden. Du solltest immer ein spezielles Hämorrhoidenpräparat verwenden, damit sich die Beschwerden nicht verschlimmern und deine Haut nicht zusätzlich gereizt wird.

### 2. Kann ich Hämorrhoidensalben auch ohne Rezept kaufen?

Ja, rezeptfreie Salben gibt es in der Apotheke und in Drogerien. Auch online findest du eine große Auswahl, wenn du es lieber anonym magst.

### 3. Sollte man vor der Anwendung einer Salbe zu einem Arzt gehen?

Bei leichten Beschwerden in Anfangsstadien ist ein Termin beim Arzt nicht zwingend notwendig. Sollten die Beschwerden jedoch länger als eine Woche anhalten oder die Schmerzen zunehmen, ist ein Besuch beim behandelnden Mediziner ratsam.

#### 4. Wie viel kostet eine gute Creme?

In der Regel variieren die Preise zwischen 10,00 und 30,00 Euro – je nach Produkt und Menge. Wichtig: Ein günstiges Produkt ist nicht schlechter als ein teureres, so dass du das gesamte Preis-Leistungs-Verhältnis in den Fokus setzen solltest. Daher empfiehlt es sich auf die Inhaltsmenge, die Inhaltsstoffe und die Wirkweise zu achten.

#### 5. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage. Muss ich diesen Hinweis auch bei Hämorrhoidensalben beachten?

Es ist immer sinnvoll die Packungsbeilage zu lesen, um bei der Darreichungsform und Verwendung keinen Fehler zu machen. Sollten dir zum Beispiel Unverträglichkeiten gegen bestimmte Inhaltsstoffe bekannt sein, schaue auf jeden Fall vorab in die Packungsbeilage und prüfe genau die Zusammensetzung.

#### 6. Wie lange dauert es bis die Hämorrhoiden wieder weg sind?

Wie lange du die Creme anwenden sollst, lässt sich der Packungsbeilage entnehmen. Bei Hämorrhoidal-Beschwerden sollte die Therapiedauer in der Regel über mindestens 10 Tage erfolgen. Wenn du nach 7 Tagen noch keine Besserung feststellst, solltest du lieber einen Arzt aufsuchen.

### Der Besuch beim Facharzt

Wenn Hämorrhoiden jucken, nässen, schmerzen, brennen oder sogar bluten, ist schnelle Hilfe gefragt, damit sich die Hämorrhoiden samt Beschwerden im Enddarm-Bereich nicht verschlimmern. Insbesondere bei längeren Hämorrhoidenbeschwerden oder wenn diese bereits spürbar hervortreten, ist ein Gang zum Arzt unerlässlich – so lässt sich eine aufwendige Behandlung mit einer möglichen Operation häufig vermeiden. Je früher du etwas unternimmst, desto höher ist die Chance, dass die Beschwerden sich bessern und nicht weiter verschlimmern.

Erster Ansprechpartner bei Hämorrhoiden ist dein Hausarzt. Er überweist dich dann möglicherweise an einen Facharzt zur detaillierten Diagnostik – je nach Art der Behandlung. Spezialisierte Fachärzte sind unter anderem Proktologen, Gastroenterologen und im letzten Behandlungsschritt Chirurgen. Sie können mit speziellen Diagnoseverfahren eine Hämorrhoidal-Erkrankung diagnostizieren oder ausschließen und diese gezielt behandeln.

Bekommst du nicht sofort einen Termin, möchtest aber mit der Behandlung beginnen, kannst du bis zum Arzttermin eine rezeptfreie Hämorrhoiden Salbe verwenden.

Ein Hämorrhoidalleiden mag zwar unangenehm und lästig sein, aber kann durch geeignete Medikamente zum Glück gut behandelt werden.

