

# Begleitmaßnahmen bei äußeren Hämorrhoiden

Im folgenden möchten wir Ihnen einige Empfehlungen geben, wie Sie die Therapie Ihres Arztes sinnvoll unterstützen können. Bitte berücksichtigen Sie, daß unser Rat die Therapie Ihres Arztes nicht ersetzen kann.

Einmal entstandene Hämorrhoiden lassen sich ohne medizinischen Eingriff leider nicht mehr beheben. Doch gibt es viele Möglichkeiten, die unangenehmen Begleitbeschwerden zu lindern und einer Verschlimmerung effektiv vorzubeugen.

Entscheidend ist, daß Sie die auslösenden Faktoren vermeiden und für eine regelmäßige und gute Verdauung sorgen. Dabei helfen Ihnen Allgemeinmaßnahmen, die richtige Ernährung, Hausmittel und eine regelmäßige körperliche Betätigung.

Nähere Einzelheiten entnehmen Sie bitte unten stehenden Hinweisen.

## **Vermeiden Sie auslösende Faktoren!**

Als auslösende Faktoren kommen beispielsweise in Betracht:

### 1. Stuhlgangverstopfung

Sorgen Sie durch eine ballaststoffreiche Ernährung, hohen Flüssigkeitskonsum und regelmäßige körperliche Bewegung für eine gute Verdauung. Unterdrücken Sie niemals Ihren Stuhltrieb und trainieren Sie Ihren Darm, indem Sie jeden Tag zur gleichen Zeit die Toilette aufsuchen. Vermeiden Sie auf jeden Fall, die Bauchpresse beim Stuhlgang einzusetzen.

### 2. Langes Sitzen auf harter Unterlage, z.B. Radfahren

### 3. Anstrengung der Bauchpresse beim Stuhlgang

### 4. nicht ausreichende Analreinigung.

## **So reinigen Sie Ihre Analgegend richtig:**

Nach dem Stuhlgang sollten Sie Ihre Analgegend am besten feucht reinigen. Dies kann mit Wasser erfolgen oder mit Hilfe von feuchtem Toilettenpapier.

## **Hinweise zur Ernährung**

Ernähren Sie sich ballaststoffreich! Das fördert Ihre Verdauung. Für die ballaststoffreiche Kost halten Sie sich am besten an folgende Empfehlungen:

- verzichten Sie auf verfeinerte Nahrungsmittel, also Getreideprodukte aus ungeschältem Korn und verwenden Sie statt dessen Vollkornprodukte
- essen Sie etwa die Hälfte Ihrer Nahrungsmittel roh (Obst, Gemüse, Nüsse u.s.w.)
- nehmen Sie möglichst wenig Fleischprodukte zu sich
- verzichten Sie nach Möglichkeit ganz auf Zucker
- sparen Sie mit Salz (lieber würzen als salzen)

**Besonders ballaststoffreich sind:**

Nährmittel	Vollkornbrot, Vollkornprodukte, Kleie
Gemüse	Gemüse allgemein, Kartoffeln, vor allem Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen), auch Trüffel
Obst	Obst allgemein, besonders Trockenobst
Nüsse/Kerne	Leinsamen, Weizen Kleie, Ölsamen, Mohn, Mandel, Roggen, Sesam, Erdnuß, Pistazie
Gewürze	Paprikapulver, Koriander, Lorbeerblatt, Kerbel, Dill, Vanilleschote, Zimt, Thymian, Salbei, Basilikum, Melisse, Rosmarin, Pfeffer
Sonstiges	Gelier- und Dickungsmittel, Kakaopulver, Sojaprodukte, Chillisoßen, Vollkornteigwaren, Müsli

**Trinken Sie reichlich!**

Wie steht es mit Ihrem Flüssigkeitskonsum? Trinken Sie genug? Als Erwachsener sollten Sie jeden Tag mindestens 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Wenn Sie viel schwitzen, beispielsweise im Sommer, entsprechend mehr. Besonders gut geeignet sind kalorienarme Getränke, beispielsweise Mineralwasser. Wenn der Körper zu wenig Flüssigkeit erhält, kann es schnell zu Verdauungsstörungen kommen.

Vermeiden Sie dies, indem Sie immer eine Mineralwasserflasche zur Hand haben.

**Hausmittel**

Viele Hausmittel lindern Ihre Beschwerden. Bewährt haben sich vor allem Auflagen/Umschläge, Sitzbäder und Waschungen/Güsse.

**Auflagen/Wickel/Umschläge**

- Sitzen auf feuchtem Tuch  
Mehrmals täglich auf ein zimmerwarmes feuchtes Tuch setzen(wirkt wie ein feuchtkalter Wickel)
- Kühle Auflagen mit Quark oder Heilerde

**Sitzbäder**

Geeignet sind für Sie kühle Sitzbäder, beispielsweise Sitzbäder von 30 bis 15 °C. Je nach Temperatur verweilen Sie wenige Minuten bis 15 Sekunden im Wasser. Sie können auch mit warmem Wasser beginnen und kaltes hinzufügen. Wenn Ihre Hämorrhoiden bluten oder der Juckreiz stark ist, empfehlen sich kühle Sitzbäder (30-32 °C) mit einem Zusatz von Eichenrinde. Sie benötigen dafür: 500 g Eichenrinde und ca. 3 Liter Wasser. Kochen Sie die Eichenrinde in dem Wasser ca. 10 Minuten aus

und fügen Sie diesen Sud Ihrem Sitzbad zu.

### **Waschungen/Güsse**

Lindernd wirken auch kalte Waschungen des Afters. Führen Sie diese 6mal täglich je 3 Minuten lang durch. Auf jeden Fall nach jedem Stuhlgang. Anstelle der Waschungen können Sie übrigens auch einen kalten Afterguß durchführen.