

Maßnahmen bei Hämorrhoiden

- **Bewegung:** Hämorrhoiden muss man Beine machen! Gehen, Wandern, Gymnastik, Schwimmen, Radfahren sind ein guter körperlicher Ausgleich. Joggen, Tennis und Hüpfen dagegen nicht, da hier der Beckenboden übermäßig belastet wird und das Leiden dadurch zunehmen kann. Benutzen Sie die Treppen statt des Liftes, erledigen Sie kleinere Besorgungen zu Fuß und nicht mit dem Auto.
- **Ernährung:** Zu fett, zu scharf, zu süß fördert Hämorrhoiden ebenso wie Alkohol, Nikotin und zu starker Kaffee. **Vorsicht vor scharfkantigen Apfel- oder Traubenkernen, Nussecken, Kümmel, Sesamkörnern, Spelzen** etc.; auf der Stuhlsäule wirken sie oft wie ein Reibeisen und können die zarten Venenpolster geradezu aufritzen! Auf geschmeidigen Stuhlgang achten, und durch kleinere Salat- oder Gemüseportionen zwischendurch regulieren.
- **Schließmuskeltraining:** Zur Kräftigung des Beckenbodens und Afters pressen Sie den Schließmuskel fest zusammen, als ob Sie den Stuhlgang unbedingt verhindern wollen. Zählen Sie dabei bis zehn und lassen Sie den Schließmuskel danach wieder locker. Wiederholen Sie diese Übung 30 bis 40 mal, wenn möglich mehrmals täglich. **Am Schreibtisch, hinterm Steuer oder beim Fernsehen können Sie dieses Schließmuskeltraining völlig unauffällig durchführen.** Der Erfolg stellt sich erst nach Wochen ein, deshalb ist Langzeittraining wichtig.
- **Darmentleerung:** Bei hartem Stuhl oder trockenem After eine Fettcreme oder Glycerinzäpfchen verwenden. Wer gut schmiert, der gut fährt. **Niemals beim Stuhlgang pressen.** Hämorrhoiden sind Gefäßpolster, die für den Feinverschluss des Afters verantwortlich sind. Bei Stuhlgang entleeren sie sich automatisch und geben den Weg frei für die Darmentleerung. Mit jedem Pressen drücken Sie also regelrecht die Hämorrhoiden heraus. Das Gefühl von Reststuhl einfach übergehen, nicht manipulieren, die nächste Darmentleerung kommt sowieso.
- **Reinigung:** Nach Toilettenpapier zuletzt klares handwarmes Wasser verwenden und abtrocknen, gegebenenfalls danach ein Ölpflegetuch verwenden, **keine Feuchttücher!!!**

Gute Besserung wünscht Ihr

Dr. med. Michael Schnicke