

# Hämorrhoiden

## Ihre Apotheke informiert

Ihr Arzt hat bei Ihnen ein Hämorrhoidenleiden festgestellt. Neben der Anwendung von juckreiz- und schmerzlindernden Medikamenten können Sie auch selbst aktiv werden, das Leiden so gering wie möglich zu halten. Hierzu bedarf es allerdings einiger Änderungen der Ernährungsgewohnheiten und des Lebensstils.



### Allgemeines

- Hämorrhoiden sind Blutgefäße, die kurz vor dem Darmausgang ein schwammartiges Gewebepolster bilden.
- Verstopfung, harter Stuhl und starkes Pressen beim Stuhlgang begünstigen eine Vergrößerung der Hämorrhoiden.
- Die Haut im Analbereich wird gereizt. Typische Symptome sind Juckreiz, Brennen und Schmerzen oder ein Nässegefühl.
- Basis der Therapie sind eine ballaststoffreiche Ernährung und das Erreichen eines geregelten Stuhlgangs.
- Werden gewohnte Lebensmittel durch ballaststoffreiche ausgetauscht, muss sich der Körper erst daran gewöhnen.
- Um Bauchgrummeln und Verstopfung zu vermeiden, beginnen Sie mit der Ernährungsumstellung langsam.

### Richtig essen

- Verzehren Sie täglich ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Gemüse, Rohkost, Hülsenfrüchte, Obst,

Kleie und Leinsamen. Und trinken Sie mindestens zwei Liter täglich, zum Beispiel Wasser oder Kräutertees.

- Unterstützend kann Indischer Flohsamen als mildes Abführmittel eingenommen werden.

### Viel bewegen

- Ein aktiver Lebensstil mit Spazierengehen, Gartenarbeit, Wandern, Schwimmen oder Gymnastik ist empfehlenswert.
- Pflegen Sie diesen Lebensstil über den Tag verteilt für mindestens 60 Minuten.

### Auf der Toilette

- Vermeiden Sie lange „Sitzungen“ und starkes Pressen.
- Weiches Toilettenpapier oder feuchte Tücher unterstützen eine sanfte Reinigung.
- Die regelmäßige Anwendung pflegender Salben etwa mit dem Extrakt der Zaubernuss (Hamamelis), Jojobawachs oder Aloe sorgt für einen Schutz der empfindlichen Analregion.