

Ohne Probleme wird über Tinnitus oder Rückenschmerzen gesprochen. Doch bei einem nicht weniger häufigen **Leiden** schweigen viele. Warum eigentlich?

# Aussitzen hilft nicht

In unserer modernen Informationsgesellschaft gibt es kaum noch Tabus. Vor allem über Gesundheit zu sprechen, ist heute gang und gäbe. So wird sich offener über Bandscheibenvorfälle, vereiterte Nebenhöhlen oder Kreuzbandrisse ausgetauscht. Nur bei sogenannten Tabukrankheiten – vor allem wenn sie den Intimbereich betreffen wie etwa Hämorrhiden – gilt oft noch der Grundsatz „Schweigen ist Gold“. Mit der fatalen Folge, dass hämorrhoidale Probleme oft unbehandelt bleiben und sich möglicherweise dadurch verschlimmern. Obwohl der Po akzentuiert in enger Kleidung gern zur Schau gestellt wird, gilt jedoch die eigentliche Funktion dieses Körperteils – die Ausscheidung – als anrüchig. Vermutlich deshalb, weil wir schon als Kind eingetrichtert bekamen, dass in unserer vermeintlich perfekten und hygieneorientierten Gesellschaft alles „pfui“ ist, was mit Stuhlgang oder Darmentleerungen zu tun hat. Die öffentliche Meinung trägt noch ihr ►



© Jacob Wackerhausen / www.iStockphoto.com

► Übriges dazu bei, dass Betroffene deshalb ihr Leiden häufig lange Zeit vertuschen. Nicht zuletzt auch deswegen, weil gerade auch Hämorrhiden meist von anderen belächelt werden und in klassischen Männergesprächen Platz für Witze finden. Da ist es nicht weiter verwunderlich, dass die Betroffenen, die ein sensibles Thema auf dem Herzen haben, häufig sehr verunsichert und zögerlich ihr Anliegen in der Apotheke vor-

## KONSERVATIVE METHODEN SIND DAS A UND O

Eine ballaststoffreiche Ernährung mit ausreichend Flüssigkeit, Bewegung und Stressabbau stehen an erster Stelle, um für eine regelmäßige und gute Verdauung zu sorgen. Durch einen Darmgesunden Lebensstil lässt sich der Stuhl lockern und das Pressen verhindern. Er sollte weder zu flüssig noch zu fest sein. Vor der regelmäßigen Einnahme von Laxanzien sollten Sie ausdrücklich warnen. Bei hartnäckiger Verstopfung bietet sich als erste Maßnahme die Empfehlung von Quellmitteln in Verbindung mit reichlich Flüssigkeit an.

bringen. Machen Sie es Ihrem Kunden doch einfach leichter: Legen Sie zum Beispiel Infoblätter aus. Sie werden sich wundern, wie viele Sie daraufhin sichtbar erleichtert auf das Thema ansprechen. In dieser ersten Gesprächsphase sollten Sie sich bemühen dem Kunden dahingehend zu helfen, dass dieser selbst Worte findet, die seine Qualen ausdrücken. Nicht selten spricht er dann von Problemen am „anderen Ende“, „am Hinterausgang“ oder am After. Manchmal fällt vielleicht auch der Begriff Hämorrhiden. Damit sind für ihn in der Regel alle Beschwerden gemeint, die den Analbereich betreffen. Doch was sind Hämorrhiden genau? Wie entstehen sie, woran sollten Sie im Beratungsgespräch denken und was können Sie Ihrem Kunden bei Problemen empfehlen?

**Hämorrhiden - die Kontrolle im After** Man bekommt sie nicht, man hat sie – und zwar jeder. Und das ist auch gut so, denn ohne sie bekäme sonst jeder von uns ein ernsthaftes Problem. Denken Sie nur mal an Situationen wie etwa schweres Heben, Niesen, Husten, Hüpfen oder heftiges Lachen. Dabei entsteht ein enormer Druck auf den Darmausgang, der dann gut geschlossen sein sollte. Ohne Hämorrhiden würden Gase und Exkremente sonst unkontrolliert entweichen. Verhindert wird dies durch einen Feinverschluss – dem hämorrhoidalen Schwellkörper (Plexus hämorrhoidalis) aus einem ringförmig angeordneten Kranz von Venen, der als natürliches Gefäßpolster vor dem Anus sitzt und zusammen mit dem Schließmuskel den After verschließt. Wird der Druck allerdings auf dieses Blutgefäßkissen dauerhaft zu groß, kommt es zu einer Erweiterung der Gefäße, die dann krampfaderartig den Darmausgang umgeben. Das kann dann zu vielfältigen Beschwerden führen. Je nachdem, wie weit das Leiden fortgeschritten ist, können das typische Anzeichen sein wie Brennen oder Jucken sowie Nässen oder schmerzende Knoten im Afterbereich, Blut am Toilettenpapier oder Stuhlschmierer in der Unterwäsche sowie das Gefühl der unvollständigen Entleerung nach dem Stuhlgang. Diese Probleme sind offensichtlich auch der Grund, weshalb Hämorrhiden nur ungerne thematisiert werden.

**Vier Schweregrade** Proktologen unterscheiden vier Krankheitsgrade. Im **ersten Stadium** ist das Leiden nur wenig ausgeprägt und die oben genannten Symptome treten kaum oder teilweise gar nicht auf. Hämorrhiden **zweiten Grades** sind deutlich vergrößert. Verstärktes Schmerzen und Bluten kann die Folge sein. Werden sie beispielsweise durch starkes Pressen während des Stuhlgangs belastet, treten sie her vor, gleiten aber anschließend allein zurück. Blutungen entstehen meist dann, wenn fester Kot die geschwellenen, dün-

nen Gefäßpolster verletzt. Wird das **dritte Stadium** erreicht, ziehen sich die Hämorrhiden aufgrund ihrer fortgeschrittenen Größe nicht mehr selbst zurück, sondern müssen mit dem Finger zurückgeschoben werden. Das ist auch der Grund, warum der Darm nicht mehr richtig abgedichtet wird und es zu Stuhlschmierer in der Unterhose kommen kann. Bei Hämorrhiden **vierten Grades** ist das manuelle Zurückdrücken nicht mehr möglich. Hier hilft dann nur noch der chirurgische Eingriff. Außerdem kann durch den gestörten Feinverschluss des After Darmschleim in den unteren Teil des Analkanals und dann nach außen auf die Haut gelangen und dort den empfindlichen Analbereich reizen. Es kommt zum Afterjucken, das als äußerst quälend empfunden wird, ebenso gehören Brennen, Nässen und Schmerzen zu den typischen Beschwerden einer entzündeten Analschleimhaut. Der Juckreiz wird häufig verstärkt, wenn der Patient in der sensiblen Region stark behaart ist, zu vermehrtem Schwitzen neigt oder lokal aufzutragende Medikamente falsch angewandt wurden. Häufig löst das Gefühl der unvollständigen Darmentleerung einen Teufelskreis aus, der dazu führt, dass Leidtragende unnötigerweise ständig auf die Toilette gehen. Dies geht wieder mit Pressen einher, wodurch sich noch mehr Blut in den Hämorrhiden sammelt.

**Ursachen - Pressen bis zum Prolaps** In erster Linie ist eine chronische Verstopfung für hämorrhoidale Probleme verantwortlich. Eine mangelnde Flüssigkeitszufuhr, Ernährungsfehler, eine überwiegend sitzende Tätigkeit, Übergewicht und wenig Bewegung machen den Darm träge. Dadurch pressen Betroffene beim Stuhlgang noch heftiger, was den Druck im Afterbereich erhöht und damit zur Erweiterung der Blutgefäße führt. Oftmals leiden sie zusätzlich unter einer Bindegewebschwäche und neigen zudem noch zu einer Krampfaderbil-

► dung. Gerade Schwangere haben häufig ein lockeres Bindegewebe, was meist mit einer hormonellen Umstellung zusammenhängt. Zudem kann der Druck im Bauchraum durch eine Schwangerschaft stark erhöht sein. Auch im Alter kommt es vermehrt zur Ausbildung vergrößerter Hämorrhiden, da der Schließmuskel bei älteren Menschen oftmals durch Nachlassen des Gewebes stärker erschlafft, als dies in jungen Jahren der Fall ist. Auch der Missbrauch von Abführmitteln gehört zu den Auslösern für vergrößerte Hämorrhiden.

delt sich dabei um ein harmloses Blutgerinnsel in den äußeren Afteradern, das plötzlich auftritt und sehr schmerzhaft sein kann. Es liegt meist außerhalb des Anus und blutet nicht. Dies ist ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal zu Hämorrhiden, die nur innerhalb des Anus auftreten – sind sie trotzdem äußerlich sichtbar, so handelt es sich um nach außen gefallene innere Hämorrhiden. Außerdem verursachen sie zumindest im Anfangsstadium keine Schmerzen, und sie bluten leicht. Analthrombosen entstehen meist auch durch starkes Pressen auf der

ten und Schmerzen in der Afterregion – können sich eben auch andere proktologische Leiden verbergen. Das muss bei Ihrer Beratung unbedingt berücksichtigt werden. Auch Ihre Empfehlung von Proktologika darf den Arztbesuch nicht hinausögern.

### Proktologika lindern Beschwerden

Sind die Hämorrhidenbeschwerden eindeutig und eine Selbstmedikation möglich, stehen verschiedene Proktologika in Form von Salben, Zäpfchen und Analtampons mit unterschiedlichen Inhaltsstoffen zur Auswahl. Grundsätzlich sollten Sie bei der Abgabe dieser Medikamente betonen, dass ein Arzt aufgesucht werden muss, wenn sich die Symptome nicht innerhalb einer Woche merkbar bessern oder sich sogar noch verstärken.

Es gibt verschiedene Hämorrhidenmittel mit unterschiedlichen Wirkstoffen. Lokalanästhetika wie Benzocain, Cinchocain, Quinisocain, Lidocain und Polidocanol eignen sich, wenn den Betroffenen vor allem Jucken und Brennen im Afterbereich quälen. Die Substanzen wirken innerhalb von Minuten. Ihre Anwendung in Eigenregie sollte sich jedoch auf höchstens drei Tage begrenzen.

Schmerzt, brennt und nässt die Analschleimhaut, helfen Adstringentien, die als Wirkstoffe Aluminium- oder Zinksalze, pflanzliche Gerbstoffe wie Hamamelis, Bismut, Rosskastanie oder Eichenrinde enthalten. Sie wirken zusammenziehend, blutstillend, entzündungshemmend und antibakteriell. Schließlich sind Antiphlogistika zur Hemmung von Entzündungen zu nennen, aber auch Heilkräuter wie Kamille, Ringelblume, Eichenrinde, Hamamelis können in lauwarmen Sitzbädern eingesetzt werden. Bei fortgeschrittenen Hämorrhoiden sind meist operative Maßnahmen notwendig. ■

Dr. Kirsten Schuster,  
Medizinjournalistin



© microgen / www.istockphoto.com

*Schwimmen ist bei Hämorrhidenleiden besonders geeignet – wie auch Radfahren.*

### Achtung: Verwechslungsgefahr

Oft werden Hautfalten am After (Marisken) und schmerzhaft blaurote Knoten (Analthrombosen) irrtümlich mit Hämorrhiden verwechselt. Doch Marisken sind keine Gefäßknoten wie Hämorrhiden. Etwa jeder zweite Erwachsene hat sie, doch im Gegensatz zu Hämorrhiden nässen, bluten und schmerzen sie nicht. Nur falls sich sehr ausgeprägte Analfalten entzünden oder die Afterhygiene erschweren, sollte eine Entfernung erwogen werden. Fälschlicherweise wird eine Analvenenthrombose als äußere Hämorrhiden bezeichnet. Allerdings han-

Toilette, Schwangerschaft, Gewicht- heben oder ständiges Sitzen. Sie lösen sich meist von selbst wieder auf und müssen nur selten operiert werden. Hinter hartnäckigem Juckreiz in der Analgegend kann auch ein Ekzem oder eine Pilzinfektion stecken. Wiederum können stechende Schmerzen beim Stuhlgang – ein Gefühl als hätte man Rasierklingen im Po – ein Indiz für Analfissuren sein, die ebenfalls zu Gesundheitsproblemen führen, wenn sie unbehandelt bleiben.

Eine ärztliche Diagnose ist deshalb auf jeden Fall anzuraten, denn hinter den typischen Hämorrhidenbeschwerden – Brennen, Nässen, Blu-