

Definition

Krampfaderartige, knotige Erweiterungen einzelner Abschnitte des Schwellkörpers im Übergang vom Mast- zum Enddarm, der von Arterien und Venen versorgt wird. Die Gefäße dienen zur Unterstützung der Muskulatur, um einen sicheren Verschluss des Afters zu garantieren.

Es können sich auch Blutgerinnsel oder Blutergüsse in den Venen der Afterregion bilden, die der Volksmund „äussere“ Hämorrhoiden und der Arzt Perianalthrombosen nennt.

Vorkommen

Ca. 50 Prozent der über 50-jährigen sind betroffen. Männer sind häufiger betroffen. Die Erkrankung kann aber durchaus auch weitaus früher auftreten. Hämorrhoiden kommen bei Menschen, die sich ballaststoffreich und pflanzlich ernähren, sehr viel seltener vor!

Ursachen

Oft besteht eine familiäre Disposition zu Bindegewebsschwäche und eine Neigung zu Krampfadern. Begünstigende Faktoren sind zudem chronische Verstopfung (oft durch ballaststoffarme Ernährung verursacht), mangelnde Flüssigkeitszufuhr, Entzündungen der Analregion, sitzende Tätigkeit, Übergewicht und Bewegungsmangel (das Blut wird in den Gefässgeflechten gestaut).

In der Schwangerschaft kommen Hämorrhoiden gehäuft vor durch den erhöhten Druck im Bauchraum und die hormonellen Umstellung, die zu einer Lockerung des Bindegewebes führt.

Symptome

Vielen Menschen haben zwar Hämorrhoiden, aber keine Beschwerden. Typische Symptome sind:

- hellrotes Blut auf dem Stuhl, in der Toilette oder auf dem Toilettenpapier
- Brennen, Nässen, schleimige Ausscheidung, Stuhlschmierer und Schmerzen
- Afterjucken nach dem Stuhlgang
- Entzündungen, Ekzeme oder Geschwüre können hinzukommen

4 Stadien

Hämorrhoiden 1. Grades

Die Hämorrhoiden sind äusserlich nicht sicht- und tastbar. In der Regel bestehen keine Schmerzen, es kann aber gelegentlich zu hellroten Blutauflagerungen auf dem Stuhl kommen und manchmal auch zu Afterjucken.

Hämorrhoiden 2. Grades

Die Hämorrhoiden werden bei der Stuhlentleerung durch das Pressen herausgedrückt und schmerzen. Nach dem Stuhlgang ziehen sie sich aber von selbst wieder zurück in den Analkanal. Es kann auch zu Abgang von hellrotem Blut mit dem Stuhl, starkem Juckreiz, Brennen, Nässen und Schleimabsonderungen kommen.

Hämorrhoiden 3. Grades

Die herausgetretenen Hämorrhoiden ziehen sich nicht wieder von alleine zurück, lassen sich aber manuell zurückschieben. Dazu kommen Entzündungen, Schwellungen, starke Schmerzen (auch beim Sitzen), Schleimabsonderung und quälendes Jucken. Es können sich sogen. Marisken (Hautfalten) um den Anus bilden.

Hämorrhoiden 4. Grades

Die ständig hervor gefallenen Hämorrhoiden sind hier eingeklemmt, lassen sich auch nicht mehr in den Analkanal zurückschieben und führen zu heftigsten Schmerzen

Wichtig !

Hämorrhoiden sind ein intimes Thema. Dennoch wenn Sie Blutbeimengungen im Stuhl bemerken, bitte suchen Sie zur Abklärung ihren Arzt od. Heilpraktiker auf. Meist werden die Blutungen zwar durch Hämorrhoiden verursacht, sie können aber auch Anzeichen bösartiger Erkrankungen des Darmtraktes sein. Ihr Arzt oder Heilpraktiker wird mit grösster Wahrscheinlichkeit eine ausführliche



Anamnese inkl. Familienanamnese mit ihnen machen sowie eine rektale Untersuchung durchführen. Generell gilt, je eher Sie das Problem angehen, desto besser sind die Heilungschancen.

Tipps

Wenn Sie an Hämorrhoiden leiden, bitte achten Sie auf folgende Dinge:

- Ballaststoff- und faserreiche Nahrung (Vollkornprodukte, frisches Obst, Gemüse, Rohkost, etc.)
- Reichlich (mind. 2-3l täglich) Flüssigkeit trinken
- Viel Bewegung
- Beim Stuhlgang Zeit lassen (aber keine langen Sitzungen) und Pressen möglichst vermeiden. Gehen Sie bei Stuhldrang gleich auf Toilette und verwenden Sie möglichst weiches Toilettenpapier.
- Nach dem Stuhlgang die Afterregion mit kaltem Wasser od. einer milden Lotion reinigen und trocken tupfen (nicht reiben). Das schwemmt Keime weg und lindert den Juckreiz.
- Verwenden Sie keine Abführmittel, da diese den Darm träge machen und so vermehrt gepresst werden muss, was die Beschwerden verschlimmert.
- Bringt Ihnen das Einsalben der Afterregion Erleichterung, verwenden Sie eine Hamamelissalbe. Diese wirkt gefässverengend und entzündungshemmend.
- Ein Sitzbad mit Kamille und Eichenrinde kann ebenfalls Erleichterung bringen. Dazu 100-300g Eichenrinde mit ½ Liter Wasser ca. 30 Minuten aufkochen und 50-100g Kamille mit ½ Liter heissem Wasser übergießen und 30 Min. ziehen lassen. Das abgekühlte Wasser dann dem Badewasser zufügen und auf ca. 38° erwärmen und 10-15 Min. darin baden.

