

# Hämorrhoiden

## Ihre Apotheke informiert

Sie sind unangenehm und oftmals schmerzhaft: Hämorrhoiden können Betroffenen ganz schön zu schaffen machen! Die Anlage dazu wird meist vererbt, einen wichtigen Einfluss auf ihr Entstehen hat auch die Lebensweise, etwa falsche Ernährung und mangelnde Bewegung. Hier können Sie selbst aktiv werden.

Brennen, Juckreiz, Schmerzen und Blutungen sind die typischen Anzeichen vergrößerter Hämorrhoiden. Treten diese Symptome auf, sollten Sie zunächst Ihren Hausarzt aufsuchen um abzuklären, was genau die Ursache dafür ist. Lautet seine Diagnose „Hämorrhoiden“, können Arzneimittel aus der Apotheke dabei helfen, die damit verbundenen Probleme zu lindern. Bitte sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

### Richtig essen

Eine ballaststoffreiche Ernährung ist ideal, um die Verdauung anzuregen. Denn wer unter Verstopfung leidet, muss beim Stuhlgang stark pressen – dies wiederum wirkt sich negativ auf die Hämorrhoiden aus. Vollkornbrot, Müsli, Obst und Gemüse sowie Rohkostsalate gehören deshalb täglich auf den Speiseplan. Unterstützend können auch Flohsamenschalen aus der Apotheke eingenommen werden. Wichtig sind außerdem (Sauer-)Milchprodukte und ausreichend Flüssigkeit (mind. 2 Liter).

### Viel bewegen

Langes Sitzen beeinflusst nicht nur die Darmtätigkeit und die Verdauung negativ; es mindert auch die Durchblutung im Beckenbereich. Regelmäßige Bewegung wirkt dem entgegen. Wandern, Schwimmen oder Gymnastik sind hier besonders geeignet.

### Toilettengang trainieren

Ohne Stuhl drang auf die Toilette zu gehen und mit aller Kraft zu pressen, fördert die Entstehung von Hämorrhoiden, ebenso wie lange „Sitzungen“. Auch wer die Sache „verdrückt“, fördert nur eine Verstopfung. Vielmehr sollte man dem Stuhl drang dann folgen, wenn er sich einstellt. Weiches Toilettenpapier oder feuchte Tücher unterstützen dann eine sanfte Reinigung.

### Pflege der empfindlichen Region

Die regelmäßige Anwendung pflegender Salben etwa mit dem Extrakt der Zaubernuss (Hamamelis), Jojobawachs oder Aloe sorgt für einen Schutz der empfindlichen Analregion und lässt Juckreiz und Wundsein gar nicht erst entstehen.



© theblackrhino / Fotolia