

Stiftung
Warentest

test



GUT ZU WISSEN



Hämor- rhoïden

EBOOK
EXKLUSIV

Kirsten Khaschei

Gut zu wissen

Hämorrhoiden

E-Book Exklusiv



Inhaltsverzeichnis

Was wollen Sie wissen?

Was sind Hämorrhoiden?

Begriffsbestimmung –
 Hämorrhoiden hat jeder
 Wenn's juckt, nässt, blutet: Anzeichen und Beschwerden
 Andere Beschwerden: Ekzem, Fissur und Blutgerinnsel
 Hämorrhoiden –
 Einteilung in vier Stadien
 Veranlagung oder zu viel Druck:
 Entstehung und Ursachen
 Dickdarm und Anus:
 So funktioniert unser Körper
 Reden über Stuhlgang: Was heißt schon „normal“?

Was passiert beim Arzt?

Muss ich überhaupt zum Arzt?
 An welchen Arzt kann ich mich wenden?
 Die Situation beim Arzt
 Die richtigen Worte:
 So verstehen Sie Ihren Arzt
 Wie stellt der Arzt die Diagnose?
 Weitere mögliche Untersuchungen

Verhaltenstipps, Medikamente, operative Eingriffe: Was hilft?

Wichtige Basis: Ballaststoffreiche Ernährung, viel trinken und Bewegung
 Medikamente online kaufen? Bitte vorher gut informieren!
 Medikamente und Wirkstoffe – rezeptfreie Medikamente
 Medikamente und Wirkstoffe – rezeptpflichtige Medikamente
 Naturheilkundliche und alternative (komplementäre) Methoden
 Invasive und operative Eingriffe

Lebenswandel: Hämorrhoiden sanft behandeln

Ernährung: Ballaststoffe, Vitamine und viel Trinken sind das A und O
 Bewegung: Von Spaziergang bis Schließmuskelymnastik
 Analhygiene: Was Sie tun und was Sie besser lassen sollten
 Risikofaktor Schwangerschaft: Was entlastet?
 Entspannung: Etwas tun gegen zu viel Druck

Was wollen Sie wissen?

Wer spricht schon gern über Hämorrhoiden – von den derben Witzen einiger Kabarettisten oder Schriftstellern einmal abgesehen? Man möchte am liebsten nichts mit diesem Thema zu tun haben. Dabei ist es durchaus heilsam, etwa zu wissen, worauf man in punkto Lebensstil achten kann und welche Behandlungsmöglichkeiten heute zur Verfügung stehen. Zum Einstieg folgen einige grundsätzliche Fragen, zu denen Sie im Buch viele weitere hilfreiche Informationen finden.

Übrigens: Aus Gründen der Vereinfachung und der besseren Lesbarkeit wird in diesem E-Book der behandelnde Arzt immer in der maskulinen Form genannt – dies schließt selbstverständlich Ärztinnen mit ein. Aus dem gleichen Grund wird hier das Krankheitsbild des Hämorrhoidalleidens meist mit der umgangssprachlichen Verkürzung „Hämorrhoiden“ bezeichnet.

Was kann ich sofort tun?

Gerade in den ersten Stadien ist mit einer sanften Anpassung des Lebenswandels bereits viel getan. Aber auch in den höheren Stadien gehört ein bewussterer Lebensstil zum A und O. Während einige Maßnahmen ihre Zeit brauchen,

bis Sie ihre Wirkung entfalten, gibt es auch einige Sofortmaßnahmen (siehe „Die wichtigsten Do’s“) sowie Dinge, die Sie in jedem Fall vermeiden sollten (siehe „Die wichtigsten Don’ts“).

Sind Hämorrhoiden eine Folge unseres Lebensstils?

Ja und nein. Denn einerseits haben Menschen schon vor langer Zeit unter Hämorrhoiden gelitten: Bereits die Pharaonen ließen sich deshalb von Ärzten behandeln, auch im Alten Testament werden Hämorrhoiden erwähnt und Napoleon soll ebenfalls unter den erweiterten Gefäßpolstern gelitten haben. Andererseits ist unbestritten, dass unser heutiger Lebensstil sich ungünstig auf Darm und Darmgesundheit und in der Folge auch auf die Vergrößerung von Hämor-

rhoiden auswirken kann. Die Gründe dafür sind Übergewicht, ungesunde Ernährung, überwiegend sitzende Berufstätigkeiten und allgemeiner Bewegungsmangel. Unter „Veranlagung oder zu viel Druck? Entstehung und Ursachen“ erfahren Sie mehr dazu, und bei „Lebenswandel: Hämorrhoiden sanft behandeln“ lesen Sie, welche hilfreichen Maßnahmen Sie in Bezug auf Ihren persönlichen Lebensstil beherzigen können.

Ich möchte nicht zum Arzt gehen – was soll ich tun?!

In jedem Zeitschriftenartikel, in jeder Broschüre und im Internet sowieso kann man lesen, dass sich Hämorrhoiden in der „Tabuzone Po“ befinden, man sich aber deshalb keineswegs zu schämen braucht. Und dass es klug ist, bei Beschwerden möglichst frühzeitig einen Arzt aufzusuchen, weil nur der Experte eine differenzierte Diagnose stellen kann.

Für den Kopf klingt das zwar logisch, aber Herz und Bauch sorgen dennoch oft dafür, dass man sich für die Vereinbarung eines Termins dann doch viel Zeit lässt. Woran liegt's? Sicher auch an den Schamgefühlen, die jeder Mensch hat. Körperscham ist psychologisch gesehen

die Hüterin unserer Intimsphäre und stellt sich immer dann ein, wenn wir uns in dieser Hinsicht bedroht fühlen. Zu unserem eigenen Schutz Schamgefühle oft sehr stark, und es gilt, diese Gefühle anzuerkennen und sie sozusagen einfach mitzunehmen zum Arzt.

Wie das funktioniert, erfahren Sie in den Abschnitten „Was passiert beim Arzt?“ und „Die richtigen Worte: So verstehen Sie Ihren Arzt“.

Welcher Arzt macht das überhaupt?

Der Facharzt für dieses Thema heißt Proktologe, die Praxis ist die Proktologie. Wie für fast jedes Fachgebiet gibt es sowohl Ärzte als auch Ärztinnen, sodass Sie wählen können, wo sie sich wohler fühlen. Die Praxen sind sich dem Tabuthema bewusst und oft entsprechend diskret. Sie müssen Ihr Problem nicht an der Rezeption beschreiben und Ärzte wie Personal bieten einen vertraulichen,

geschützten Raum an – psychologisch und auch vom tatsächlichen Behandlungszimmer her. Ein weiterer Vorteil eines Facharztes: Was für Sie ein peinliches Thema sein mag, ist für ihn Spezialgebiet und Routine. Denken Sie also daran: Für Proktologen ist ein entblößtes Hinterteil nichts Besonderes (siehe „An welchen Arzt kann ich mich wenden?“)

Und was, wenn ich operiert werden muss?

Ruhe bewahren, denn zunächst einmal wird eine Operation der Hämorrhoiden nicht so häufig durchgeführt wie man vielleicht erwartet. Experten schätzen, dass es in Deutschland pro Jahr etwa 3,5 Millionen Behandlungsfälle gibt, bei denen in etwa 50.000 Fällen operiert wird –

und zwar in der Regel erst nach sorgfältiger Abklärung der Diagnose. Kein Grund zur Panik also. Die Operationen werden ambulant oder stationär vorgenommen – mehr dazu erfahren Sie im Abschnitt „Invasive und /oder operative Eingriffe“.