

Hämorrhoiden

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



Hämorrhoiden sind Gefäßpolster am Darmausgang (After). Wenn sie vergrößert sind, kann das zu Blutungen und Beschwerden wie Juckreiz, Knoten und Druckgefühlen führen. Bei starken Beschwerden oder Blut im Stuhl sollte man die Ursache ärztlich abklären lassen.¹

Woran erkenne ich vergrößerte Hämorrhoiden?

Häufig bemerkt man Hämorrhoiden durch Blutungen beim Stuhlgang. Auch Juckreiz, Brennen, Nässen, Entzündungen und Schmerzen können darauf hinweisen.¹

Man unterscheidet vier Schweregrade:

Schweregrad 1: Die Hämorrhoiden sind leicht vergrößert und von außen kaum sichtbar.

Schweregrad 2: Die stärker vergrößerten Hämorrhoiden können beim Pressen aus dem After heraustreten. Sie ziehen sich von selbst wieder zurück.

Schweregrad 3: Die Hämorrhoiden ziehen sich nicht wieder von selbst zurück, können aber mit der Hand zurückgeschoben werden.

Schweregrad 4: Die Hämorrhoiden sind dauerhaft aus dem After ausgetreten und können nicht mehr zurückgeschoben werden.

Woher kommen die Beschwerden?

Vergrößerte Hämorrhoiden sind in den westlichen Industrieländern sehr häufig. Die Ursachen sind nicht vollständig geklärt. Ein Grund könnte sein, dass das Gewebe mit der Zeit schwächer wird. Möglicherweise spielen die Ernährung, familiäre Veranlagung und das Verhalten beim Stuhlgang eine Rolle.²

Was kann ich selbst zur Vorbeugung tun?

Leichte Beschwerden (Schweregrad 1) vergehen häufig auch ohne Behandlung. Sind die Hämorrhoiden stärker vergrößert, bilden sie sich meist nicht von selbst zurück.^{1,2}

Folgende Empfehlungen können Ihnen helfen:^{2,3,4,5}

- ▶ Essen Sie Nahrungsmittel, die reich an Ballaststoffen sind. Dazu gehören Getreideprodukte, Kartoffeln, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte.
- ▶ Trinken Sie ausreichend (1,5 bis 2 Liter pro Tag).
- ▶ Zusätzliche Ballaststoffe (z.B. Flohsamen) können die Verdauung anregen. Dazu sollten Sie noch mehr Flüssigkeit zu sich nehmen als üblich (ca. 2,5 Liter pro Tag).
- ▶ Gehen Sie regelmäßig, möglichst entspannt und ohne Zeitdruck auf die Toilette und schieben Sie den natürlichen Stuhldrang nicht auf.
- ▶ Vermeiden Sie starkes Pressen und längere Sitzungen.
- ▶ Reinigen Sie sich vorsichtig und sorgfältig nach dem Stuhlgang. Verzichten Sie dabei auf Seife oder andere Zusatzstoffe, die die Haut reizen können.
- ▶ Auch regelmäßige Bewegung kann helfen, die Verdauung zu fördern.

Welche Behandlungen gibt es?

- ▶ Gegen Hautreizungen und Jucken können rezeptfreie Salben und Pasten helfen.^{3,5}
- ▶ Auch Sitzbäder können die Beschwerden lindern. Verwenden Sie keine Badezusätze, die die empfindliche Haut reizen.^{3,5}
- ▶ Es gibt auch Salben, Analtampons oder Zäpfchen (mit oder ohne Kortison), die die Haut örtlich betäuben. Sie können die Erkrankung nicht heilen, aber unter Umständen die Entzündung verringern und die Beschwerden lindern. Sie sind rezeptpflichtig und sollten nur für einen begrenzten Zeitraum angewendet werden.^{1,2}

Hämorrhoiden

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



Wann sollte ich eine Ärztin bzw. einen Arzt aufsuchen?

Wenn Sie Blut im Stuhl bzw. starke Beschwerden haben, sollten Sie jedenfalls ärztliche Hilfe suchen. Ab Schweregrad 2 ist keine Selbstbehandlung mehr möglich. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird Sie über die unterschiedlichen Möglichkeiten der Behandlung beraten.¹

Aktualisiert am: 28. Jänner 2024

Erstellung: Mag.^a Andrea Fried (Gesundheit Österreich GmbH)

Review: Dr.ⁱⁿ Susanne Rabady (Österreichische Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin)

Herausgeber: Dachverband der Sozialversicherungsträger, 1030 Wien, Kundmanngasse 21

Wichtiger Hinweis: Diese Gesundheitsinformationen möchten Sie bei Ihren Entscheidungen unterstützen. Sie können aber das persönliche Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen. Die Informationen wurden auf Grundlage der derzeit besten verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse erstellt. Bitte beachten Sie aber, dass sie keine verlässlichen Aussagen über Ihren individuellen Gesundheitszustand und die Entwicklung Ihrer Beschwerden treffen können.

Literatur

- 1 Rabady, S.; Hoffmann, K.; Kunnamo, I. (2022): EbM-Guidelines. Hämorrhoiden [online]. www.ebm-guidelines.at [Zugriff am 24.01.2024]
- 2 Deutsche Gesellschaft für Koloproktologie (2019): S3-Leitlinie Hämorrhoidalleiden. AWMF-Registernummer 08-007
- 3 Davis, B.; Lee-Kong, S.; Migaly, J.; Feingold, D.; Steele, S. (2018): The American Society of Colon and Rectal Surgeons Clinical Practice Guidelines for the Management of Hemorrhoids. *Dis Colon Rectum* 2018; 61: 284–292
- 4 Hauner, H.; Beyer-Reiners, E.; Bischoff, G.; Breidenassel, C.; Ferschke, M.; Gebhardt, A.; Holzapfel, C.; Lambeck, A.; Meteling-Eeken, M.; Paul, C.; Rubin, D.; Schütz, T.; Volkert, D.; Wechsler, J.; Wolfram, G.; Adam, O. (2019): Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP). In: *Aktuelle Ernährungsmedizin* 44/06: 384-419
- 5 gesundheitsinformation.de (2021): Vergrößerte Hämorrhoiden (Hämorrhoidalleiden) [online]. www.gesundheitsinformation.de/vergroesserte-haemorrhoiden.html [Zugriff am 05.01.2024]

Methodenhandbuch und mehr Infos:

