

# Gut versorgt bei Hämorrhoiden

## Mit Selbsttest

Ein Ratgeber für Patienten.



Weitere Informationen  
zum Thema finden Sie unter  
[www.posterisan.de](http://www.posterisan.de)

**DR. KADE**  
PHARMA





Hämorrhoidenleiden –  
selbst unter  
guten Freunden  
und in der Familie  
ein Tabuthema.

## Liebe Patientin, lieber Patient,

viele Menschen leiden unter Hämorrhoiden – Frauen etwas häufiger als Männer, und trotzdem haben die Betroffenen oft Hemmungen, mit ihrem Arzt oder Apotheker über ihr „heimliches Leiden“ zu sprechen. Die Schilderung von Beschwerden im Bereich des Afters (Analbereich) ist vielen Menschen peinlich und wird deshalb möglichst vermieden. So werden Hämorrhoidenleiden oft sehr spät erkannt und behandelt.

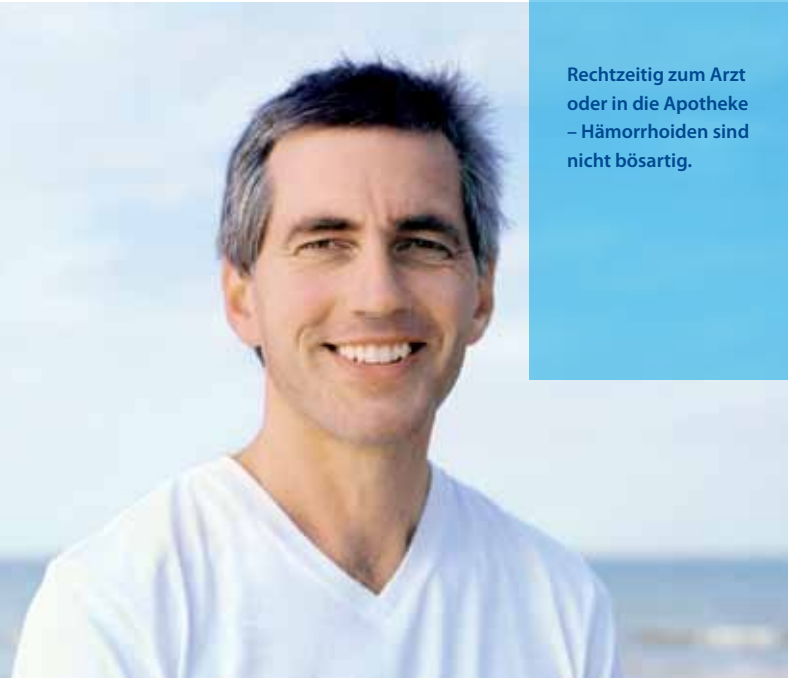
Neben einer beachtlichen Einbuße an Lebensqualität sind unnötige und vor allem vermeidbare Komplikationen häufig die Folge. Diese Broschüre soll Ihnen helfen, sich in aller Ruhe über Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Hämorrhoiden zu informieren. Alle Details, die mit Ihrer Erkrankung im Zusammenhang stehen, werden offen beim Namen genannt.

Es ist wichtig, dass Sie über den Analbereich genauso gut Bescheid wissen wie auch über andere Bereiche Ihres Körpers. Damit Sie möglichst schnell und in Zukunft beschwerdefrei sind, sollten Sie die folgenden Seiten aufmerksam lesen.

DR. KADE wünscht Ihnen rasche Linderung/  
Genesung und eine beschwerdefreie Zeit!

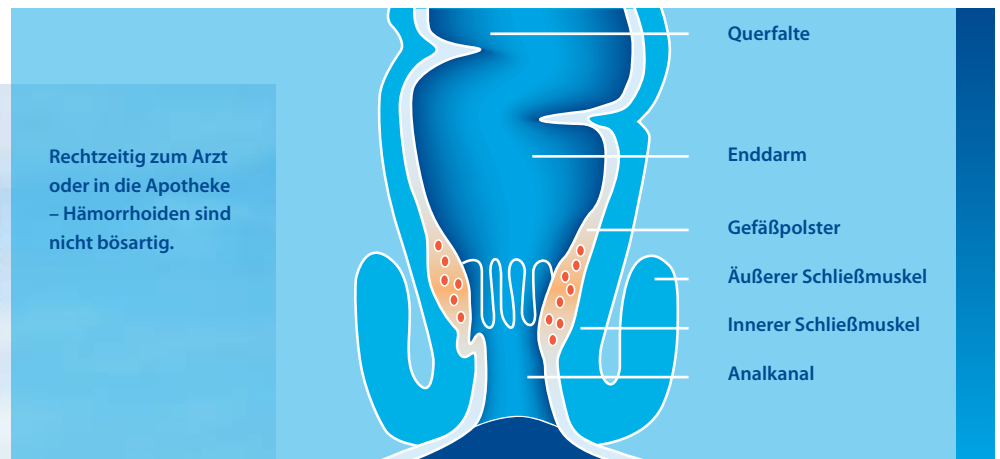
## Hämorrhoiden? Die beruhigende Nachricht vorweg

Hämorrhoiden sind nichts Bösartiges, aber sie sind unangenehm und bereiten Beschwerden. Ihre Ausprägung kann im Laufe der Zeit zunehmen, weshalb sie unbedingt frühzeitig behandelt werden müssen. Erste typische Anzeichen für Hämorrhoiden sind hellrotes Blut auf dem Toilettenpapier oder in der Unterwäsche.



## Hämorrhoiden – was verbirgt sich hinter diesem schwierigen Namen?

Das Wort „Haemorrhoiden“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet nichts anderes als „Blutfluss“. Die Hämorrhoiden bilden in der Schleimhaut des unteren Enddarmes ein dichtes Gefäßpolster, das als Schwellkörper dient. Zusammen mit dem inneren und dem äußeren Schließmuskel des Afters hat dieses Gefäßgeflecht die Aufgabe, den Darm nach außen hin abzudichten. Es liegt etwa 3 – 4 cm oberhalb des Afters (Lateinisch: Anus) im Analkanal und ist bei einer Untersuchung mit dem Finger normalerweise nicht tastbar.

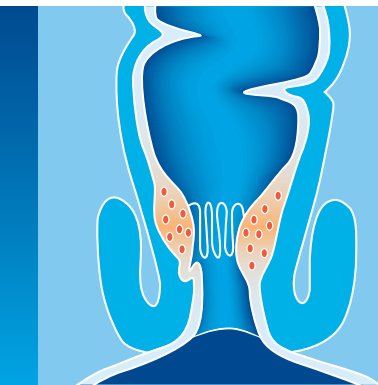


Vom Krankheitsbild „Hämorrhoiden“ spricht die medizinische Wissenschaft erst dann, wenn sich in diesem Gefäßpolster das Blut staut und nicht mehr ungestört abfließen kann. Die Folge: Die kleinen arteriellen Blutgefäße des Schwellkörpers, die sauerstoffreiches und daher helles Blut transportieren, erweitern sich und bilden – meist an typischen Stellen – knotenartige Vorwölbungen der Schleimhaut.

## Entwicklungsstadien der Hämorrhoiden – so werden sie unterschieden

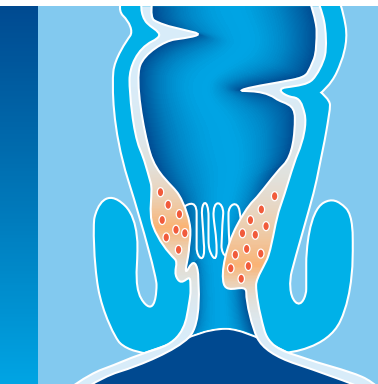
Bei den meisten Patienten bereiten Hämorrhoiden anfangs wenig Beschwerden. Man nimmt sie oft erst zur Kenntnis, wenn Spuren von hellrotem Blut auf dem Stuhl zu sehen sind. Brennen, Nässen, Juckreiz und das Gefühl, dass der

Darm am Ende des Stuhlgangs nicht vollständig entleert ist (Druckgefühl), können weitere Anzeichen für Hämorrhoiden sein. Die Ärztin bzw. der Arzt unterscheidet in der Entwicklung von Hämorrhoiden vier Stadien:



### Stadium 1

In diesem Stadium sind Hämorrhoiden äußerlich noch nicht sicht- und tastbar. Man kann sie nur mit dem Proktoskop, einem Untersuchungsgerät, das in den Darm eingeführt wird, als leichte Vorwölbungen im Analkanal sehen. Außer gelegentlichen hellroten Blutungen verursachen sie in diesem Stadium meist keine Beschwerden.

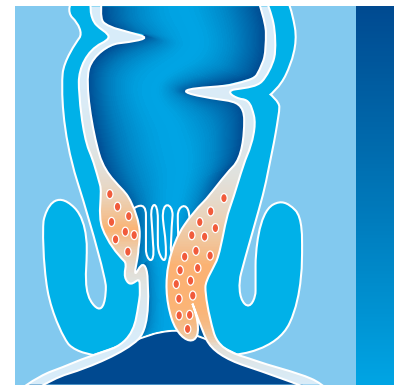


### Stadium 2

Vergrößern sich die Hämorrhoidenknoten weiter (Hämorrhoiden 2. Grades), können sie bei der Darmentleerung kurzfristig aus der Afteröffnung gedrückt („Vorfall“) und damit sicht- und tastbar werden. In diesem Stadium ziehen sie sich jedoch meistens spontan wieder zurück. Der Patient hat das Gefühl der unvollständigen Stuhlentleerung, was zu noch längeren Sitzungen auf der Toilette mit anhaltendem Pressen führt, wodurch das Leiden wiederum verschlimmert wird. Es treten bereits die typischen Beschwerden wie Brennen, Juckreiz und Blutungen auf.

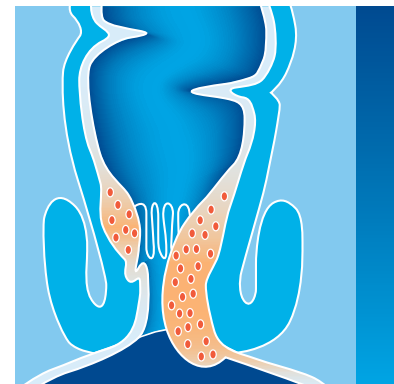
### Stadium 3

Hämorrhoiden dieses Stadiums neigen nicht nur beim Stuhlgang, sondern auch bei körperlicher Belastung zum Vorfall. Meist bleiben sie ständig sicht- und tastbar, können aber zurückgedrückt werden (die Medizin spricht von „reponieren“). Hämorrhoiden 3. Grades können erhebliche Schmerzen und Beschwerden verursachen. Durch den Schleimhautvorfall kommt es zu Nässen und Schleimabgang.



### Stadium 4

Bei Hämorrhoiden 4. Grades liegen die roten Schleimhautvorwölbungen meist dauernd vor dem äußeren Afterrand. Neben Beschwerden wie Nässen, Juckreiz und Schmerzen kommt oft hinzu, dass der Stuhl nicht mehr gehalten werden kann (Stuhl-inkontinenz).



## Was ist die Ursache?

Hämorrhoiden gelten als Zivilisationskrankheit: Ungesunde Ernährungsgewohnheiten mit wenig Ballaststoffen, zu geringe Trinkmengen, eine sitzende Tätigkeit verbunden mit Bewegungsmangel, starkes Pressen beim Stuhlgang (harter Stuhl) und eine angeborene oder erworbene Bindegewebschwäche tragen zur Entstehung von Hämorrhoiden bei. Hinzu kommt die häufige Unterdrückung des natürlichen Stuhldrangs. Dies führt auf Dauer zu Verstopfung und kann schließlich zur Gewöhnung an Abführmittel führen – ein Teufelskreis, der nur schwer zu durchbrechen ist.

## Was ist typisch für Hämorrhoidenleiden?

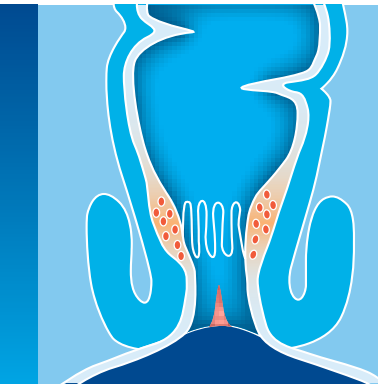
Typische Symptome bei Hämorrhoiden sind, abhängig vom Stadium der Erkrankung, Juckreiz, Brennen und Nässen, Nachschmierer von Stuhl, hellrote Blutauflagerungen auf dem Stuhl und am Toilettenpapier bzw. in der Unterwäsche oder auch ein Gefühl der unvollständigen Stuhlentleerung. Meist kommen mehrere Symptome zusammen, die für die Betroffenen sehr unangenehm sind und das Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen können. Wie viele Menschen in Deutschland solche Beschwerden haben, ist nicht genau bekannt. Sicher ist, dass ein beachtlicher Anteil der über 30-jährigen Menschen von Hämorrhoidenleiden betroffen ist.

Schätzungsweise jeder Zweite über 30-Jährige leidet an Hämorrhoiden und kennt typische Symptome wie z.B. Juckreiz, Schmerzen oder auch Blutungen im Analbereich.



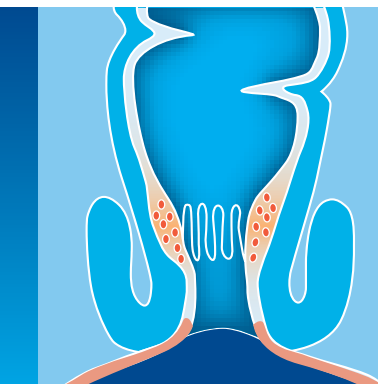
## Nicht immer sind es Hämorrhoiden

Wenn es im Analbereich schmerzt, juckt oder blutet, müssen nicht immer Hämorrhoiden die Ursache sein. Die Haut rund um den Darmausgang ist sehr empfindlich. Es kommt leicht zu Reizungen, Verletzungen oder Entzündungen. Neben vergrößerten Hämorrhoiden gibt es auch andere Erkrankungen der Analregion die ähnliche Beschwerden verursachen können:



### **Anal fissur**

Darunter versteht man einen tiefen Einriss oder ein Geschwür der Analhaut. Die Fissur führt zu einer chronischen Entzündung und kann sehr schmerzhaft sein, weshalb der Spannungszustand des Schließmuskels erhöht ist (Schließmuskelkrampf). Häufig ist sie auch von geringen Blutungen begleitet.



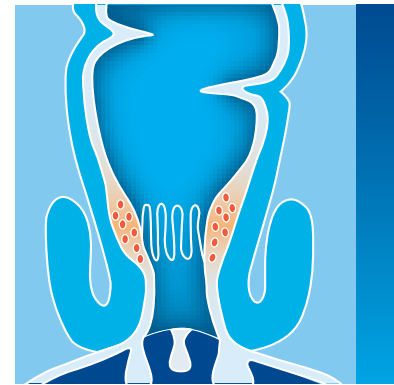
### **Ekzem**

Die Hälfte der Menschen, die eine proktologische Arztpraxis aufsuchen, kommen wegen Hautproblemen am After. Es juckt, die Haut brennt, nässt oder ist sogar schon wund. Ärzte sprechen dann von einem Ekzem. Das kann von einer Hautkrankheit herrühren, aber auch von einem Analleiden. Insgesamt unterscheiden Mediziner drei Typen von Anal ekzemen: irritativ toxisch, atopisch sowie allergisch.

Bei häufiger auftretenden oder anhaltenden Beschwerden im Analbereich sollten Sie unbedingt Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt aufsuchen. Hinter diesen Symptomen könnte sich auch eine ernste Erkrankung verbergen, was allerdings sehr selten ist. Nur Ihr Arzt kann diesen Verdacht ausräumen. Möglicherweise überweist er Sie an einen Proktologen, einen Facharzt für Enddarm Erkrankungen.

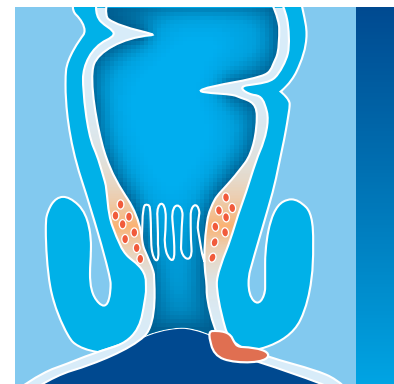
### **Mariske**

Marisken sind Hautfalten um den After. Sie können ein Hinweis auf das Vorkommen von krankhaft veränderten Hämorrhoiden sein, aber auch als Folge einer Geburt oder nach Analthrombosen zurückbleiben. Manchmal kommt es zu Verwechslungen mit Hämorrhoiden. Unterscheidungsmerkmal: Bei Bauchpressen schwellen Marisken nicht an.



### **Thrombose**

Hinter einer Analthrombose verbirgt sich ein Blutgerinnsel in einer Analandvene, das akut auftritt und als schmerzhafter Knoten von bläulicher Färbung auffällt.



## Was geschieht bei der ärztlichen Untersuchung?

„War das alles?“, fragen viele Patienten erleichtert. Wenn man vorher weiß, was einen beim Arztbesuch erwartet, ist alles nur noch halb so schlimm. Bevor die Ärztin bzw. der Arzt mit der Untersuchung beginnt, ist eine Darmreinigung notwendig. Sie bekommen daher eine Darmspülung oder ein Abführmittel. Nach dem Gang zur Toilette legen Sie sich mit entblößtem Unterkörper auf die Untersuchungsfläche. Es gibt drei mögliche Arten der Lagerung:

### 1. Linksseitenlage (SIMS-Lage)



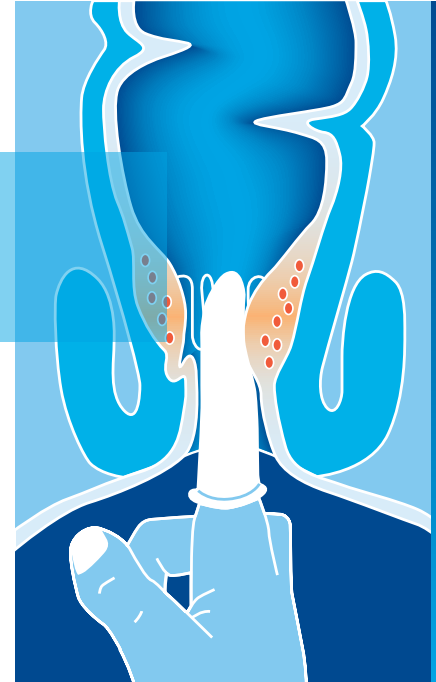
### 2. Knie-Ellenbogen-Lage



### 3. Steinschnittlage (SSL)



Vorsichtig werden  
Afterumgebung  
und Analkanal ab-  
getastet.



Mit dem Finger wird dann vorsichtig erst die äußere Afterumgebung und dann der Analkanal abgetastet. Bleiben Sie dabei ganz locker. Je weniger Sie sich verkrampfen, desto schneller und schmerzloser ist die Untersuchung. Falls anschließend noch eine instrumentelle Kontrolle notwendig sein sollte, werden Sie darüber informiert. Manchen Patienten ist diese Untersuchung peinlich. In der ärztlichen Praxis handelt es sich jedoch um eine Routineuntersuchung. Nur wenn das genaue Bild Ihrer Erkrankung bekannt ist, kann die geeignete Behandlung eingeleitet werden. Bitte denken Sie daran: Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt will Ihnen helfen – und daran ist überhaupt nichts Peinliches!

## Sie können selbst zur erfolgreichen Behandlung beitragen

Eine Lebensweise mit ballaststoffarmer Ernährung und wenig Bewegung kann das Entstehen von Hämorrhoiden begünstigen. Sie ist jedoch in den meisten Fällen nicht die alleinige Ursache. Wenn Sie Ihre ungesunden Lebensgewohnheiten ändern, ist dies der erste Schritt zur Vorbeugung und Besserung Ihrer Hämorrhoidenleiden.

## Schutz vor Hämorrhoiden – durch richtige Ernährung

Sicher kennen Sie das Sprichwort: „Du bist, was Du isst.“ Zwischen Ernährung und Hämorrhoiden besteht – so erstaunlich das auf den ersten Blick erscheinen mag – ein enger Zusammenhang. Bei Hämorrhoidenleiden sollte alles dafür getan werden, dass der Stuhlgang auf natürliche Art und Weise gefördert und der Darm gesund erhalten wird. Eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung, die zudem fettarm und nicht zu scharf gewürzt sein sollte, sorgt für eine regelmäßige Darmentleerung und weich geformten Stuhl und vermindert so Reizungen der Analschleimhaut.

**Achten Sie auf eine ballaststoffreiche Ernährung. Auch wichtig: Viel trinken trägt zum regelmäßigen Stuhlgang bei.**

## Überprüfen Sie Ihren Speisezettel

Sehr empfehlenswert ist ein Frühstück mit Frischkornmüsli und Vollkornbrot. Rohkostsalate aller Art sollten täglich auf den Tisch kommen. Auch Milchprodukte wie Buttermilch, Quark, Joghurt und Käse sollten zu Ihren bevorzugten Lebensmitteln gehören. Genießen Sie zum Nachtisch und zwischendurch viel frisches Obst und reduzieren Sie dafür die Menge an Weißbrot, Süßigkeiten und Kuchen. Sorgen Sie täglich für ausreichende Trinkmengen (2–3 Liter Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertees). Den übermäßigen Genuss von Alkohol, Kaffee, Schokolade, Cola, Kakao und schwarzem Tee sowie stark blähenden Speisen wie Hülsenfrüchten, Zwiebeln und Kohl sollten Sie einschränken. Vorsicht bei Zitrusfrüchten: Sie können zu Reizungen führen.



## Behandlung

Bei Schmerzen oder unerträglichem Juckreiz bringen Zäpfchen mit einem lokalen Betäubungsmittel (Lokalanästhetikum), wie z.B. Lidocain (Posterisan® *akut*), häufig schnelle Linderung. Vor proktologischer Untersuchung (max. 3 Tage) kann auch eine Salbe (Posterisan® *akut* Salbe), die ebenfalls das lokale Betäubungsmittel enthält, sehr hilfreich sein.

Da es sich bei Hämorrhoiden meist um ein chronisches Leiden handelt, ist es oftmals sinnvoll, nach Besserung der Beschwerden weiter zu behandeln. Der Hautschutzkomplex in Posterisan® *protect* legt sich wie ein Mantel auf die gereizte Haut der Analregion und schützt den empfindlichen Bereich. Die Hautelastizität wird erhöht und die behandelte Analregion gepflegt.

**Sorgfältige Hygiene ist während der Erkrankung besonders wichtig.**

Vom Arzt können nach differenzierter Diagnose kortikoidhaltige Salben oder stärkere Lokalanästhetika verschrieben werden.



## Hygiene ist mehr als nur Händewaschen

Hygiene beginnt schon bei der Auswahl der Unterwäsche. Als Faustregel gilt: Nur 100%ige Baumwolle ist 100%ig richtig für Sie. Im Gegensatz zu Kunstfasern ist Baumwolle besonders hautfreundlich und atmungsaktiv und ermöglicht eine ausreichende Schweißaufnahme. Die richtige Analhygiene hilft, Beschwerden wie Schmerzen, Brennen und Juckreiz zu lindern. Deshalb sollten Sie den Analbereich nach jedem Stuhlgang vorsichtig mit lauwarmem Wasser säubern. Benutzen Sie dazu entweder einen Einmalwaschlappen, einen dicken Wattebausch oder extra weiches Toilettenpapier. Wichtig ist das anschließende sorgfältige Abtrocknen (nicht rubbeln, nicht reiben, nur vorsichtig trocken tupfen).


## Regelmäßige Verdauung ist wichtig

Viele Menschen leiden unter Verstopfung. Wenn Sie davon betroffen sind, sollten Sie unbedingt mit Ihrem Arzt oder Apotheker darüber sprechen. Wenden Sie Abführmittel nur an, wenn es wirklich notwendig ist und greifen Sie dann auf nicht reizende Präparate wie Flohsamen oder Macrogol zurück. Abführmittel reizen den Darm und führen bei gewohnheitsmäßiger Anwendung zu Darmträgheit. Mit viel Bewegung und einer konsequenten Umstellung der Ernährung werden Sie es schaffen, auf ganz natürliche Weise eine regelmäßige Verdauung zu erreichen. Es ist nicht erforderlich den Stuhlgang täglich zu erzwingen. Dagegen sollte man auftretenden Stuhldrang nicht unterdrücken. Starkes Pressen und vor allem das sogenannte Nachpressen bei zu festem Stuhl kann die Ausprägung eines Hämorrhoidenleidens verstärken.

## Bequemlichkeit ist nichts für Hämorrhoiden

Autositz, Fernsehsessel und Bürostuhl sind wahre Förderer von Hämorrhoidenleiden. Bequemlichkeit ist aller Leiden Anfang. Hämorrhoiden muss man Beine machen. Laufen, Wandern, Gymnastik und Schwimmen sind ein guter körperlicher Ausgleich. Joggen, Tennis und Springen dagegen nicht, da hier der Beckenboden übermäßig belastet wird und die Beschwerden dadurch zunehmen können.

Benutzen Sie die Treppe statt des Lifts, erledigen Sie kleine Besorgungen zu Fuß und nicht mit dem Auto. Verschaffen Sie sich zwischendurch so viel Bewegung wie möglich.



Laufen, Wandern,  
Gymnastik, Schwimmen:  
Verschaffen Sie sich so  
viel Bewegung wie nur  
möglich.

Selbst im Sitzen können Sie trainieren: Pressen Sie den Schließmuskel fest zusammen, als ob Sie den Stuhlgang unbedingt verhindern wollten. Zählen Sie bis 10 und lassen Sie danach wieder locker. Wiederholen Sie diese Übung 30- bis 40-mal, möglichst mehrmals täglich. Dieses Training können Sie völlig unauffällig überall durchführen. Der Erfolg stellt sich allerdings erst nach Wochen ein, deshalb ist ein regelmäßiges Langzeittraining wichtig.

## Ihre Mithilfe ist für den Behandlungserfolg entscheidend

Eine gesunde Ernährung, viel Bewegung und ausdauerndes Schließmuskeltraining sowie konsequente Analhygiene und -pflege tragen zum Behandlungserfolg bei und beugen neuen Beschwerden vor. Wer einmal Hämorrhoidenbeschwerden hatte, muss leider immer wieder damit rechnen. Deshalb ist eine rechtzeitige und gezielte Vorbeugung äußerst wichtig.

## Das vielseitige Hämorrhoiden- Programm von DR. KADE

Die patientenfreundlichen Darreichungsformen von DR. KADE mit unterschiedlichen, dem jeweiligen Krankheitsbild genau angepassten Wirkstoffen erleichtern die Anwendung und sorgen für rasche Linderung der Beschwerden.

### Freiverkäuflich:

Schnelle Hilfe –  
**Posterisan® akut**  
mit Lidocain

Linderung und Pflege –  
**Posterisan® protect**  
mit Hautschutzkomplex

Die pflanzliche Alternative –  
**Posterine® mit Hamamelis**

Trennen Sie einfach die gegenüber-  
liegenden Coupons ab und legen  
Sie diese als Einkaufshilfe in Ihrer  
Apotheke vor.

### Verschreibungspflichtig:

Weitere Präparate mit einem Lokalanästhetikum oder einem antientzündlich wirkenden Kortikoid können Ihnen (im Bedarfsfall) von Ihrem Hausarzt auf Rezept verordnet werden.

### Salbe

Zur äußerlichen Anwendung bzw.  
mit Applikator zum Einführen



### Zäpfchen

Zum Einführen



### Haemotamp

Gibt seine Wirkstoffe kontinuierlich  
über Stunden direkt am Ort der  
Erkrankung frei



### Salbe in Einmaltuben

Besonders praktisch und hygienisch,  
z. B. für Reise und Arbeitsplatz



### Kombi-Packung

Salbe und Zäpfchen zur äußeren  
und inneren Behandlung



### Salbe mit Analdehner

Besonders empfehlenswert  
bei verengtem und  
verkrampftem Schließmuskel



### Analdehner

Zur vorsichtigen Erweiterung des  
Analkanals und Lockerung der  
verkrampften inneren Schließmuskulatur



### Analvorlagen

Besonders geeignet  
zur umfassenden Analhygiene



## Wenn jetzt noch Fragen offen sind ...

besuchen Sie uns doch einfach auf unseren informativen Seiten im Internet unter:

[www.posterisan.de](http://www.posterisan.de)

oder schreiben Sie an:

**DR. KADE**

**Persönliche Patientenberatung Posterisan**

**Rigistraße 2**

**12277 Berlin**

bzw. per E-Mail an:

[posterisan@kade.de](mailto:posterisan@kade.de)

Wir behandeln Ihr Anliegen schnell und natürlich absolut vertraulich. Einen Arztbesuch kann dieser kostenlose Service allerdings nicht ersetzen.

### **DR. KADE Pharmazeutische Fabrik GmbH, Berlin**

**Posterisan® akut mit Lidocain**, Zäpfchen. **Anwendungsgebiete:** Juckreiz und Schmerzen im Analbereich bei Hämorrhoidenleiden, Analfissuren, Analfisteln, Abszessen und Proktitis; zur symptomatischen Behandlung vor und nach anorektalen Untersuchungen und Operationen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 12/2011

**Posterisan® akut mit Lidocain**, Rektalsalbe. **Anwendungsgebiet:** Linderung von Schmerzen im Analbereich vor proktologischer Untersuchung. Enthält Cetylalkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 04/2011

**Posterine®** Salbe/Zäpfchen, Wirkstoff: Hamamelisblätter-Fluidextrakt. **Anwendungsgebiete:** Zur Linderung von Juckreiz, Nässen und Brennen in den Anfangsstadien von Hämorrhoidenleiden. Bei Posterine® Salbe zusätzl.: Entzündungen (z. B. Analekzem) und oberflächliche Hautverletzungen im Analbereich. Bei Posterine® Zäpfchen zusätzl.: Schleimhautentzündungen im Analbereich. Salbe: Enthält u. a. Propylenglycol, Wollwachs und Butylhydroxyanisol und -toluol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 12/2011

# Selbsttest

## Hämorrhoiden – sind Sie betroffen?

Beantworten Sie die folgenden Fragen mit **JA** oder **NEIN** und versehen Sie diese mit einem **Kreuz an der entsprechenden Stelle**.

- Üben Sie eine sitzende Tätigkeit aus?  JA  NEIN
- Treiben Sie unregelmäßig oder keinen Sport?  JA  NEIN
- Ernähren Sie sich ballaststoffarm (wenig Obst, Gemüse, Salat und Vollkornprodukte)?  JA  NEIN
- Nehmen Sie nur wenig (bis ca. 1 Liter/Tag) Flüssigkeit zu sich?  JA  NEIN
- Leiden Sie an Verstopfung?  JA  NEIN
- Müssen Sie beim Stuhlgang stark pressen?  JA  NEIN
- Haben Sie knotenartige Verdickungen am After?  JA  NEIN
- Leiden Sie an regelmäßigem Juckreiz im Bereich des Afters?  JA  NEIN
- Haben Sie Blutspuren festgestellt (im Stuhl, auf dem Toilettenpapier, in der Unterwäsche)?  JA  NEIN
- Haben Sie Schmerzen beim Stuhlgang?  JA  NEIN
- Sind Sie schwanger oder haben ein Kind geboren?  JA  NEIN
- Treiben Sie regelmäßig Kraftsport oder heben Sie häufig schwer?  JA  NEIN

**Haben Sie die Mehrzahl der Fragen mit JA beantwortet, möchten wir Ihnen ein Beratungsgespräch nahelegen.**

**DR. KADE**  
PHARMA



**DR. KADE**  
**Pharmazeutische Fabrik GmbH**  
Rigistraße 2, 12277 Berlin  
Tel +49 (0)30 7 20 82-0  
  
**[www.kade.de](http://www.kade.de)**