

Gesund mit Diehm

Hämorrhoiden – Wenn's hinten juckt und beißt

Keiner spricht gerne darüber, doch viele sind betroffen. Seriösen Schätzungen zufolge leidet jeder Dritte, manche sagen sogar jeder Zweite über 30 unter vergrößerten Hämorrhoiden. Informationen rund um den menschlichen Körper und die Gesundheit – erklärt von Prof. Dr. Curt Diehm.

Warum entstehen Hämorrhoiden?

Die Frage, die uns Ärzten immer wieder von Betroffenen gestellt wird, lautet: Warum ich? Was habe ich falsch gemacht? Warum habe ich Hämorrhoiden? Pauschal lässt sich das natürlich nicht beantworten, aber es gibt tatsächlich typische Auslöser: Vor allem Patienten, die häufig an Verstopfung leiden, entwickeln Hämorrhoiden. Auch Übergewichtige und Menschen mit sitzenden Tätigkeiten sind überdurchschnittlich häufig betroffen.

Darum gilt auch bei Hämorrhoiden: Viel Bewegung, eine ballaststoffreiche Ernährung und ausreichendes Trinken sind die beste Vorbeugung.

Keine Hemmung: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt

Als das größte Problem bei Hämorrhoiden sehe ich die Scham der Betroffenen. Denn Hämorrhoiden an sich sind erst einmal zwar unangenehm, aber nicht gefährlich.

Eine Studie einer namhaften Krankenversicherung hat erst kürzlich ergeben, dass Hämorrhoiden zu den meistgesuchten Erkrankungen im Internet gehören. Zum einen sicherlich wegen der zahlreichen Betroffenen. Zum anderen aber auch, weil diese aus falscher Scham lieber erst eine Selbstmedikation ausprobieren, als zum Arzt zu gehen.

Helfen Hausmittel?

Verstehen Sie mich nicht falsch. Es gibt durchaus Hausmittel, die bei Hämorrhoiden ersten oder auch zweiten Grades – wir unterscheiden insgesamt vier Schweregrade – Linderung verschaffen. Sitzbäder mit entzündungshemmenden Gerbstoffen wie Eichenrinde zum Beispiel können Erfolg bringen. Auch Kamille wirkt zusätzlich lindernd. Und in der Apotheke gibt es zahlreiche Salben, Lösungen und Zäpfchen gegen akute Beschwerden.

Doch meistens werden diese Beschwerden immer schlimmer, je länger der Patient mit der Behandlung wartet. Und je größer die Hämorrhoiden werden, desto schwieriger und aufwändiger gestaltet sich die Therapie. Schließlich sollte man auch wissen, dass nicht alles, was „hinten“ Schmerzen verursacht, Hämorrhoiden sein müssen. Selbst schlimme Erkrankungen wie Darmkrebs können ähnliche Symptome verursachen.

Hämorrhoiden als Frühwarnsystem

Apropos Darmkrebs: Eine vor einigen Jahren in Taiwan durchgeführte Untersuchung hat nicht nur bestätigt, dass Hämorrhoiden mit einem erhöhten Darmkrebsrisiko in Zusammenhang stehen. Gleichzeitig postulieren die Autoren auch, dass der Darmkrebs in vielen Fällen der Auslöser für die Hämorrhoiden sein könnte, geht er doch häufig bereits in frühen

Stadien mit chronischer Verstopfung einher. Diese wiederum gilt als eine der Hauptursachen für Hämorrhoiden.

Die taiwanesischen Wissenschaftler raten darum, dass sich jeder, der unter Hämorrhoiden leidet, auch einem Darmkrebstest unterziehen sollte.

Ob mit oder ohne Hämorrhoiden empfehle ich außerdem alle fünf Jahre eine Magen-Darm-Spiegelung.

Und schließlich noch ein Tipp bei Verstopfung: Besorgen Sie sich ein gutes Leinöl und nehmen Sie jeden Tag zwei Esslöffel zusammen mit einem Esslöffel Flohsamenschalen ein. Danach viel trinken. Das ist ein wahrhaft gesundes Ritual. Leinöl wird übrigens im Gegensatz zu Olivenöl im „warmen Teil“ des Kühlschranks aufbewahrt.