

LERNEN & GEWINNEN



# Blut im Stuhl? Hämorrhoiden!

Es gibt keine genauen Zahlen darüber, wie viele Menschen unter Hämorrhoiden leiden, denn vielen sind ihre Beschwerden peinlich. Aus Scheu vor der proktologischen Untersuchung finden sie deshalb eher den Weg in die Apotheke als zum Arzt. Umso wichtiger ist es, dass sie dort eine einfühlsame und kompetente Beratung erfahren.



Trotz der hohen Dunkelziffer ist schätzungsweise jeder Zweite über 30 von Hämorrhoidenleiden betroffen. Doch wenn es um Beschwerden im Analbereich geht, fällt der Gang zum Arzt oder in die Apotheke schwer. Sogar in der Familie wird das Thema Hämorrhoiden aus verständlichem, aber dennoch falschem Schamgefühl nur selten offen angesprochen. Ein Fehler – denn unbehandelt können sich die Beschwerden gravierend verschlimmern und in schweren Fällen sogar eine Operation notwendig machen. Findet ein Patient mit Hämorrhoidenleiden jedoch den Weg in die Apotheke, kann schon die Empfehlung von nicht verschreibungspflichtigen Produkten möglicherweise zur Linderung der unangenehmen Beschwerden verhelfen. Die Ermunterung durch kompetentes Apothekenpersonal, einen Arzt aufzusuchen, kann Betroffene zudem vor Schlimmerem bewahren und dabei helfen, andere Krankheitsursachen auszuschließen. Deshalb sollten sich PTA mit den Ursachen, der Entstehung, der Behandlung und Vorbeugung von Hämorrhoidalbeschwerden gut auskennen, um ihr Fachwissen weitergeben zu können.

### HÄMORRHOIDEN – WAS IST DAS EIGENTLICH?

Vergrößerte Hämorrhoiden sind zwar nicht bösartig und gefährlich, aber unangenehm und schmerzhaft. Die Zivilisationskrankheit kann jeden treffen. Doch was sind Hämorrhoiden überhaupt? Der Volksmund spricht davon, dass man Hämorrhoiden „bekommt“. In der Tat ist es aber so, dass sie jeder Mensch von Natur aus bereits hat. Das aus dem griechischen stammende Wort bedeutet „Blutfluss“ und bezeichnet ein Geflecht von Gefäßen am Ausgang des Enddarmes. Dieses Gefäßpolster dient als Schwellkörper zur sicheren Abdichtung des Darmes nach außen. Da Hämorrhoiden drei bis vier Zentimeter oberhalb des Anus liegen, sind sie in gesundem Zustand mit den Fingern nicht zu ertasten. Anders verhält es sich jedoch, wenn der Blutfluss behindert wird, das Blut sich staut, die kleinen arteriellen Gefäße anschwellen und sich knotenartig vorwölben. Dann sind Hämorrhoiden tastbar und bereiten den Betroffenen Beschwerden.

Die Ursachen für Hämorrhoidalbeschwerden sind vielfältig. Zu häufiges Sitzen, zu wenig Bewegung, einseitige Ernährung und zu geringe Trinkmengen führen zu Darmträgheit und Verstopfung. Daraus resultierendes star-

kes Pressen und eine angeborene oder erworbene Bindegewebschwäche können die Entstehung des Blutstaus im Analbereich begünstigen. Auch wer häufig den Stuhlgang unterdrückt oder Abführmittel einnimmt, leistet Hämorrhoiden Vorschub.

Die ersten Anzeichen sind meist hellrote Blutspuren im Stuhl und Blutspuren auf dem Toilettenpapier oder in der Unterwäsche. Bleiben leicht vergrößerte Hämorrhoiden unbehandelt, können mit der Zeit auch Brennen, Jucken und Nässen hinzukommen. Anhaltender Stuhldrang nach dem Stuhlgang kann ebenfalls symptomatisch für ein Hämorrhoidenleiden sein. Diese Symptome können das Wohlbefinden der Betroffenen erheblich beeinträchtigen.

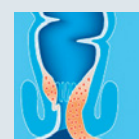
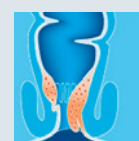
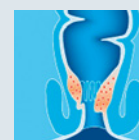
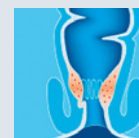
### HÄMORRHOIDEN ENTWICKELN SICH IN VIER VERSCHIEDENEN STADIEN:

Stadium 1: Die Hämorrhoiden sind äußerlich noch nicht zu sehen oder zu tasten. In diesem Stadium sind sie nur mit dem Proktoskop zu erkennen und äußern sich bloß in gelegentlichen hellroten Blutungen. Sonst haben Betroffene in dieser Phase meist keine Beschwerden.

Stadium 2: In dieser Phase können die Hämorrhoiden beim Stuhlgang vorübergehend aus dem After herausgedrückt werden. Bei diesem Vorfall werden die Gefäßpolster sichtbar und tastbar, ziehen sich jedoch meist von selbst wieder zurück. Bei Hämorrhoiden zweiten Grades haben Betroffene oft das Gefühl, nach der Darmentleerung noch immer zu „müssen“. Verstärktes und anhaltendes Pressen auf der Toilette verschlimmert aber die Beschwerden. Im zweiten Stadium klagen Patienten bereits über Brennen und Jucken am After sowie Blutungen.

Stadium 3: Nicht nur beim Stuhlgang, sondern auch bei körperlichen Belastungen treten jetzt die Hämorrhoiden hervor. Nach dem Vorfall ziehen sie sich nicht mehr zurück, sondern bleiben sichtbar und tastbar. Man kann sie aber zurück in den Analkanal schieben – „reponieren“. Hämorrhoiden dritten Grades bereiten meist erhebliche Beschwerden. Durch den Vorfall der Schleimhaut kommt es zu Nässen und Schleimabgang.

Stadium 4: In dieser Phase liegen die Hämorrhoiden meist dauerhaft außerhalb des Anus. Jucken, Brennen, Nässen und Schmerzen bereiten den Patienten jetzt Probleme. Hinzu kommt Stuhlinkontinenz, d. h. der Stuhl kann nicht mehr gehalten werden und es kommt spontan und unkontrolliert zu Stuhlabgang.



Die vier Stadien von Hämorrhoiden





### KEINE ANGST VOR DEM ARZTBESUCH

Die Diagnose, ob es sich wirklich um Hämorrhoiden handelt, kann nur ein Facharzt stellen. Deshalb sollten Patienten bei anhaltenden Beschwerden im Analbereich unbedingt einen Proktologen aufsuchen. Dabei stellen sich die meisten Menschen eine proktologische Untersuchung schlimmer vor als sie in der Realität ist. PTA können hierüber aufklären und Hilfesuchenden möglicherweise die Angst nehmen.

Vor einer proktologischen Untersuchung muss zunächst der Darm gereinigt werden. Dies geschieht mit einer Darmspülung oder einem Abführmittel. Nach der Darmreinigung nimmt der Patient mit freiem Unterkörper auf der Liege im Untersuchungsraum Platz. Mit dem Finger tastet der Proktologe dann zunächst die äußere Afterumgebung ab und untersucht im Anschluss daran den Analkanal. Vielen Patienten ist diese Prozedur so peinlich, dass sie stark verkrampfen. Je lockerer man aber bleibt, desto leichter, schneller und schmerzloser geht die Untersuchung vonstatten.

### WICHTIG: DIE RICHTIGE HYGIENE

Auch Hygiene ist bei der Behandlung von Hämorrhoiden und der Pflege der empfindlichen Haut im Analbereich ein wichtiges Thema. Für die Reinigung des Analbereiches, insbesondere nach dem Toilettengang, empfehlen sich Einmalwaschlappen, Wattebausch oder dickes, weiches Toilettenpapier. Besonders wichtig ist nach dem Waschen das Abtrocknen. Dabei sollte man nicht rubbeln oder reiben, sondern nur vorsichtig tupfen. Für zusätzliche Hygiene sorgen Analvorlagen (Posterisan®).

### VORBEUGUNG IST DER BESTE SCHUTZ

Wer Hämorrhoidenbeschwerden hatte, neigt dazu, sie immer wieder zu bekommen. Umso wichtiger ist es, durch eine gesunde Lebensweise vorzubeugen und den Körper zu stärken.

Die empfindliche Haut im Analbereich sollte zusätzlich mit einer pflegenden Salbe wie dem speziell hierfür entwickelten Posterisan® protect geschützt werden.

Der Mensch ist, was er isst – dieses Sprichwort sollten sich deshalb ganz besonders Patienten mit Hämorrhoidenleiden zu Herzen nehmen. Denn oft ist eine ungesunde Lebensweise eine Hauptursache für Hämorrhoidenleiden. Zu einseitige Ernährung, zu wenig Flüssigkeit und Bewegung können zu Ver-

stopfung und Darmträgheit führen. Wer ein Hämorrhoidenleiden hatte oder hat, sollte insbesondere darauf achten, dass seine Ernährung ausgewogen, fettarm und ballaststoffreich ist. Viel Trinken trägt ebenfalls zu einem regelmäßigen Stuhlgang mit weich geformtem Stuhl bei. Konkret bedeutet dies den Umstieg auf Lebensmittel wie Müsli und Vollkornbrot, frisches Obst und Milchprodukte. Meiden sollten Hämorrhoiden-Patienten dagegen Zuckerhaltiges wie Kuchen und Weißbrot, aber auch Alkohol, Kaffee, Schwarztee, Limonaden, Kakao und Blähendes wie Hülsenfrüchte, Zwiebeln und Kohl.

„Vielsitzer“ sind stärker gefährdet, an einem Hämorrhoidalleiden zu erkranken. Daher ist die richtige Bewegung zur Vorbeugung vor Hämorrhoiden wichtig. Empfehlenswert sind Wandern, Gymnastik und Schwimmen. Nicht so gut geeignet sind hingegen Bewegungsformen, die den Beckenboden durch starke Stöße belasten und die Beschwerden so verschlimmern können, etwa Tennis, Springen oder Joggen.

Zusätzlich hilft auch Minimal-Training, das in allen möglichen Alltagssituationen durchgeführt werden kann: Zum Beispiel ein Zusammenpressen des Schließmuskels für etwa zehn Sekunden mit 30- bis 40 Wiederholungen. Erfolge stellen sich mit Langzeittraining über mehrere Wochen ein.

### BERATUNGSTIPP

#### EIGENINITIATIVE – ABER RICHTIG

Proktologen verschreiben nach differenzierter Diagnose oft kortikoidhaltige Salben und stärkere Lokalanästhetika. Will ein Patient „auf eigene Faust“ aktiv werden, findet er in der Apotheke eine breite Palette nicht verschreibungspflichtiger proktologischer Präparate: Zäpfchen mit dem Lokalanästhetikum Lidocain (Posterisan® akut) bringen schnelle Linderung bei Schmerzen oder Juckreiz. Sie werden zweimal täglich angewandt. Die Anwendung einer Salbe mit dem lokalen Betäubungsmittel Lidocain (Posterisan® akut Salbe) kann insbesondere vor einer proktologischen Untersuchung hilfreich sein. Lidocain beseitigt lokale Schmerzen, lindert den Juckreiz und wirkt innerhalb von etwa drei Minuten. Praktisch und hygienisch ist vor allem die Einmaltube; zur Lockerung eines verkrampften Schließmuskels kann die Verwendung eines Analdehners beitragen. Empfohlen wird die Anwendung der Salbe zwei- bis dreimal täglich. Steht das Nässen als Symptom im Vordergrund, kann zweimal täglich ein Haemotamp in den After eingeführt werden und dort durch die exaktere Platzierung über mehrere Stunden seine Wirkstoffe direkt am Ort der Erkrankung freigeben. Pflanzliche Alternativen gibt es ebenfalls, zum Beispiel Posterine® mit Hamamelis (Zaubernuss). Hamamelis reduziert nachhaltig das Nässen, lindert den Juckreiz, hemmt Entzündungen und stillt kleinere Blutungen. Salbe und Zäpfchen werden jeweils zweimal täglich angewandt.

Wenn die akuten Symptome abgeklungen sind, empfiehlt sich eine Weiterbehandlung der gereizten Analregion mit Posterisan® protect, das mit einem eigens entwickelten Hautschutzkomplex zur Erhöhung der Hautelastizität beiträgt und durch die enthaltenen Wachse den Stuhlgang erleichtert. Der Hautschutz ist als Salbe mehrmals täglich anzuwenden, in Form von Zäpfchen und Haemotamp jeweils zweimal täglich.

## LERNEN &amp; GEWINNEN

## Hämorrhoiden

Endlich wieder sitzen.

## MITMACHEN LOHNT SICH!

Hinweis: Teilnahmeberechtigt sind nur Angehörige der Heilberufe sowie Apothekenpersonal. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich.



**buchoffizin.de**  
Anstiftung zum Lesen

Frankfurt, Magdeburg  
buchoffizin.de  
Anstiftung zum Lesen

**GEWINN-  
SPIEL**

Eine kuschelig-warme Wolldecke aus Schurwolle und Alpaka- wolle in grau-kariert.

**1.  
Preis**

Bücher-  
gutscheine  
im Wert von  
20 Euro.

**2.-10.  
Preis**

## TESTEN SIE IHR FACHWISSEN UND GEWINNEN SIE\*

**1. Erste Anzeichen für Hämorrhoiden sind im Allgemeinen:**

- a Übelkeit und Erbrechen     b Schlafstörungen und nervöse Unruhe     c hellrote Blutspuren auf dem Stuhl aufgelagert oder am Toilettenpapier

**2. Bei Beschwerden im Analbereich sollten Patienten folgenden Facharzt aufsuchen:**

- a den Phlebologen     b den Ophthalmologen     c den Proktologen

**3. Diese beiden Wirkstoffe bewähren sich in frei verkäuflichen Proktologika:**

- a Kortison und Ibuprofen     b Echinacea purpurea und Bellis perennis     c Lidocain und Hamamelis

Senden Sie die richtige Lösung, z.B. 1.a, 2.b, 3.c und vergessen Sie Ihren Absender (Name, Apotheke, Adresse) nicht

**Einsendeschluss: 29.02.2012**

✉ Deutscher Apotheker Verlag, Frau Petra Bodo,  
Birkenwaldstraße 44, 70191 Stuttgart  
📄 0711 / 2582-252  
@ pbodo@deutscher-apotheker-verlag.de  
oder Sie nehmen Online teil unter [www.ptaheute.de](http://www.ptaheute.de)

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

**Posterisan® akut mit Lidocain, Zäpfchen.** *Zusammensetzung:* 1 Zäpfchen enthält 60 mg Lidocain. Sonstiger Bestandteil: Hartfett. *Anwendungsgebiete:* Juckreiz und Schmerzen im Analbereich bei Hämorrhoidenleiden, Analfissuren, Analfisteln, Abszessen und Proktitis; zur symptomatischen Behandlung vor und nach anorektalen Untersuchungen und Operationen. *Gegenanzeigen:* Überempfindlichkeit gegen Lidocain oder einen anderen Bestandteil des Arzneimittels. *Nebenwirkungen:* Sehr häufig lokale Überempfindlichkeitsreaktionen (z. B. Jucken, leichtes Brennen). Stand: 12/2011

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

**Posterisan® akut mit Lidocain, Rektalsalbe** *Zusammensetzung:* 1 g Rektalsalbe enthält 50 mg Lidocain. Sonstige Bestandteile: Cetylalkohol, Macrogole, gereinigtes Wasser. *Anwendungsgebiet:* Linderung von Schmerzen im Analbereich vor proktologischer Untersuchung. *Gegenanzeigen:* Überempfindlichkeit gegen Lidocain oder einen anderen Bestandteil des Arzneimittels. *Nebenwirkungen:* Sehr häufig Jucken u. Brennen im Afterbereich (möglicherweise aufgrund Überempfindlichkeitsreaktion, z. B. Kontaktallergie). Weit. Hinw. s. Fach- und Gebrauchsinfo. Stand: 04/2011

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

**Posterine® Salbe / Zäpfchen.** *Wirkstoff:* Hamamelisblätter-Fluidextrakt. *Zusammensetzung:* 1 g *Posterine® Salbe* enthält 200 mg Hamamelisblätter-Fluidextrakt (1 : 2), Auszugsmittel: Ethanol 60 % (V/V). Sonstige Bestandteile: Citronensäure-Monohydrat; (Pentaerythrit, octadecanol) [alkan (C12 - C18) oat, citrat] -Mikrokristalline Kohlenwasserstoffe - Glycerolmonooleat - Aluminiumstearat - Propylenglycol (40 : 30 : 22,5 : 5 : 2,5) (enth. Butylhydroxyanisol); Glycerolmono(palmitat, stearat); Isopropylmyristat (Ph. Eur.); Natriumcitrat 2 H<sub>2</sub>O; Dünflüssiges Paraffin; Weißes Vaseline; Wollwachs (enth. Butylhydroxytoluol). 1 *Posterine® Zäpfchen* enthält 400 mg Hamamelisblätter-Fluidextrakt (1 : 2), Auszugsmittel Ethanol 60 % (V/V). Sonstige Bestandteile: Glycerolmonooleate; Hartfett; mikrokristalline Kohlenwasserstoffe; Polyglycerolpoly(12-hydroxystearat); hochdisperses, hydrophobes Siliciumdioxid; all-rac- $\alpha$ -Tocopherol. *Anwendungsgebiete:* Linderung von Juckreiz, Nässen, Brennen bei Hämorrhoiden Grad I und II. Bei *Posterine Salbe* zusätzl.: Entzündungen (z. B. Analekzem) und oberflächliche Hautverletzungen im Analbereich. Bei *Posterine Zäpfchen* zusätzl.: Schleimhautentzündungen im Analbereich. *Gegenanzeigen:* Überempfindlichkeit gegen Hamamelis, Wollwachs oder einen der sonstigen Bestandteile; Kinder < 12 Jahren; Anwendung in der Schwangerschaft nur nach Rücksprache mit dem Arzt und nicht länger als 2 Wochen. *Nebenwirkungen:* In seltenen Fällen lokale Überempfindlichkeitsreaktionen (z. B. Jucken, leichtes Brennen). Bei der Anwendung von *Zäpfchen häufig kurz anhaltende Irritationen*.

*Posterine Salbe:* Propylenglycol kann Hautreizungen hervorrufen. Butylhydroxyanisol und -toluol können örtlich begrenzt Hautreizungen (z. B. Kontaktdermatitis), Reizungen der Augen und der Schleimhäute hervorrufen. Enthält Wollwachs, das bei länger dauernder Anwendung im Analbereich Allergien verursachen kann. Stand: 09/2011

\*Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erkläre ich mich einverstanden, dass meine Antwort und Adresse elektronisch erfasst und gespeichert wird. Der Auftraggeber erhält die Erlaubnis, die Daten zur Gewinnabwicklung und für seine werblichen Zwecke zu nutzen. Eine Weitergabe der Daten an Dritte erfolgt nicht, sofern dies nicht in unmittelbarem Zusammenhang mit den vorgenannten Maßnahmen geschieht. Mein Einverständnis kann ich jederzeit widerrufen.