

Mit Sport und gesunder Ernährung vorbeugen

Hämorrhoiden – ein Thema, über das man lieber nicht spricht. Dabei hat jeder Mensch Hämorrhoiden, allerdings hat nicht jeder Beschwerden. Das Leiden ist behandelbar – mit Salben oder einem chirurgischen Eingriff.

Von Jana Henn

Bad Salzungen – Im Rahmen der Patientenveranstaltung „Talk im Klinikum“ sprach Oberarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie Thoralf Fromberger über das Thema „Hämorrhoiden“. Er widmete sich nach seinen eigenen Worten „einer der letzten Tabuzonen des Körpers, die oft sehr schambesetzt ist.“ Dabei hat jeder Mensch Hämorrhoiden. Sie gehören zu den normalen anatomischen Strukturen des Körpers und sorgen als natürliche Schwellkörper dafür, den Analkanal abzudichten. Allerdings hat nicht jeder Beschwerden im Sinne eines Hämorrhoidalleidens. Davon spricht man, wenn diese natürlichen Gefäßpolster vergrößert sind und Beschwerden verursachen. Die Schwere der Erkrankung wird in vier Stadien eingeteilt. Im ersten Stadium kann man nur mit speziellen Untersuchungsinstrumenten die Erkrankung erkennen. Im nächsten Stadium treten die Hämorrhoiden beim Pressen hervor und ziehen sich dann spontan wieder zurück. Dazu sagt Oberarzt Thoralf Fromberger: „Ab jetzt können Hämorrhoiden therapierelevant werden.“

Wenn das spontane Zurückziehen nicht mehr möglich ist, die Hämorrhoiden aber wieder zurückgeschoben

werden kann, spricht man von Stadium drei. Spätestens jetzt treten die typischen Beschwerden auf. Im letzten Stadium treten die Hämorrhoiden dauerhaft aus dem After heraus und können nicht mehr zurück geschoben werden. Zu den typischen Beschwerden zählen anale Blutungen, Juckreiz, Nässen, Stuhlschmierer, Stechen, Brennen, ein Fremdkörpergefühl und Schmerzen durch



Thoralf Fromberger. Foto: Henn

das Einklemmen der Hämorrhoiden.

Das Hämorrhoidalleiden wird begünstigt durch eine ballaststoffarme Ernährung, Übergewicht, Bewegungsmangel, aber auch durch das Tragen schwerer Lasten, Schwangerschaft und falsches Stuhlverhalten. Der Oberarzt empfiehlt, nicht länger als etwa drei Minuten auf der Toilette zu verweilen.

Um ärztliche Hilfe zu suchen, muss sicher erst einmal das Schamgefühl überwunden werden und ein entsprechender Leidensdruck da sein. „Wenn es nervt, sollte man was tun“, sagt der Oberarzt. Dann sollte der Weg vom Hausarzt zum Chirurgen führen. Bei der Enddarm-Unter-

suchung kann der Arzt bis zu 15 Zentimeter des Enddarms einsehen und so andere Erkrankungen ausschließen. Mögliche weitere Erkrankungen können Schleimhautreinisse, ein Abszess oder ein Ekzem, eine gut- aber auch ein bösartige Veränderung der Schleimhaut sein.

Gesund ernähren

Oberarzt Thoralf Fromberger stellt die verschiedenen Therapiemethoden vor. Man kann mit einer symptomatischen Therapie, wie die Gabe von Cremes beginnen. Das ändert allerdings nichts an der Erkrankung. Darüber hinaus gibt es verschiedene Operationsverfahren. Anhand von Grafiken stellt der Chirurg die einzelnen Verfahren dar. Alle Operationsverfahren werden im Klinikum Bad Salzungen durchgeführt.

Um einem Hämorrhoidalleiden vorzubeugen, kann man Sport treiben, sich gesund ernähren und ausreichend trinken. Man sollte nicht länger als nötig auf der Toilette verweilen. Ein großes, weiches Stuhlvolumen erreicht man beispielsweise durch Leinsamen, der mit der entsprechenden Flüssigkeitsmenge zu sich genommen wird. Für die Analhygiene rät Oberarzt Fromberger von feuchten Toilettentüchern ab.

Zum Abschluss appelliert der Referent, sich frühzeitig in ärztliche Behandlung zu begeben, wenn Blut im Stuhl bemerkt wird. Er sagt: „Nicht nur Hämorrhoiden können bluten. Man sollte auf jeden Fall andere Erkrankungen ausschließen, die ähnliche Beschwerden machen.“

Im Anschluss an den Vortrag stand Oberarzt Thoralf Fromberger für Fragen zur Verfügung. Auch hier zeigte sich, dass das Thema Hämorrhoidalleiden sehr schambesetzt ist. Nur wenige Zuhörer trauten sich, ihre Fragen loszuwerden.