

Bei Verstopfung noch mehr Schmerzen beim Stuhlgang

Volkskrankheit Hämorrhoiden

Hämorrhoiden und Verstopfung: zwei Übel, eine Ursache

***Lörrach, den 01.11.2002* Hämorrhoiden treten oft im Verbund mit einem weiteren Zivilisationsleiden auf, der Verstopfung. Denn sie haben in ballaststoffarmer Ernährung eine gemeinsame Ursache. Darmträgheit und Hämorrhoiden ergänzen sich auf unheilvolle Weise: Je härter der Stuhl, desto mehr schmerzen die Hämorrhoiden beim Toilettengang. Und je größer die Angst vorm Stuhlgang, desto öfter wird er zurückgehalten: Die Verstopfung wird chronisch. Wer seinen Lebensstil verändert, kann aus diesem Teufelskreis ausbrechen – und sogar medizinische Eingriffe vermeiden.**

Hämorrhoiden: Jeder zweite Bundesbürger über 40 Jahren ist laut Statistik betroffen. Hinzu kommt eine Dunkelziffer, die aus Scham schweigt – oder sich ihres Leidens nicht bewusst ist. Denn im ersten Stadium der Erkrankung verursachen Hämorrhoiden keine Beschwerden. Erst im Laufe der Jahre plagen den Patienten Juckreiz, Schmerzen und Blutungen. Wer jetzt nicht handelt, riskiert, dass in naher Zukunft bei jedem Stuhlgang Teile des angeschwollenen und entzündeten Gefäßgeflechts am Darmausgang heraustreten. Arzneien wie Salben oder Zäpfchen könne diese Symptome lediglich lindern, nicht heilen. Auch Verödungen oder chirurg-

gische Eingriffe bekämpfen nicht eine entscheidende Ursache von Hämorrhoiden: die jahrelange Fehlernährung mit zu wenig Ballaststoffen und Flüssigkeitsaufnahme. Die Medizin weiß heute, dass zu fette, zu süße und zu faserarme Ernährung bei der Entstehung von Hämorrhoiden eine Hauptrolle spielt.

Teufelskreis Verstopfung und Hämorrhoiden

Dass es zwischen Hämorrhoiden und Verstopfung einen Zusammenhang gibt, ist vielen Betroffenen aus leidvoller Erfahrung bekannt. Starkes Pressen lässt die Hämorrhoiden heraustreten. Zusätzlich werden die empfindlichen Gefäße durch den harten Stuhl gereizt oder gar aufgerissen. Weitere Entzündungen und eine ausgesprochen schmerzhaftes „Sitzung“ sind die unvermeidliche Folge. Doch je größer die Angst vorm Stuhlgang, desto öfter wird er unterdrückt. Die Verstopfung wird chronisch: ein Teufelskreis.

Was gegen Hämorrhoiden hilft, hilft auch gegen Verstopfung: ein ausgewogener Speisezettel mit viel Vollkornprodukten und mindestens 400 g Obst und Gemüse am Tag. Ebenso wichtig ist es, ausreichend zu trinken. Der Körper braucht täglich 2 bis 3 Liter Flüssigkeit um alle Organe zu versorgen. Am besten sind Wasser, Schorlen aus Säften ohne Zuckerzusatz und Früchte- bzw. Kräutertees. Ein Trinkplan hilft, das oft vergessene Durstgefühl wieder anzutrainieren.

Abführmittel: nur im Notfall erlaubt

Nur in Notfällen, wenn starke Blutungen durch harten Stuhl drohen, ist die Einnahme eines Abführmittels sinnvoll, vor-

zugsweise einer sanft wirkenden, rein pflanzlichen Arznei (z.B. Abführkräutertee von Midro). Einen Weg aus dem Teufelskreis weisen Abführmittel jedoch nicht. Nur wer auf die Alarmsignale seines Körpers reagiert und seine Ernährungsgewohnheiten ändert, verhindert das Voranschreiten der Erkrankung und erspart sich manch unangenehme Prozedur.

Weitere Hinweise für den vernünftigen Umgang mit Verstopfung sowie vielen praktischen Tipps gegen Darmträgheit finden Ihre Leser unter www.midro.de, dem Gesundheitsportal rund um die Verdauung.

Im Presseservice unserer Homepage stehen Ihnen auch eine große Auswahl von Texten, Themen und Bildern als kostenloser Download zur Verfügung.