

## Entspannte Sitzung

**Wenn sich Hämorrhoiden vergrößern, machen sie Probleme. So bereiten Sie der Pein am Po ein Ende – und zwar ohne Schmerzen**



Die Zone ist heikel. Das wissen die Ärzte, die darauf spezialisiert sind, dem

Bitte nur kurz auf's stille Örtchen: Das schont die Polster am Po

Fremdkörpergefühl, Jucken, Nässen oder gar Bluten am Po auf die Spur zu kommen. Proktologen – so heißen die Fachleute für den Enddarm- und Afterbereich – gehen davon aus, dass jeder Erwachsene einmal in seinem Leben unter vergrößerten Hämorrhoiden leidet, aber nur wenige zu ihnen kommen. Noch immer scheuen sich viele Menschen, darüber zu sprechen, geschweige denn die unklaren Krankheitszeichen am After von einem Facharzt abklären zu lassen. Von der Verschlimmerung der Beschwerden einmal ganz abgesehen – das Verschweigen ist auch riskant: Denn nur Proktologen augen können erkennen, ob Blut am oder im Stuhl von verletzten Hämorrhoiden stammt oder ein Zeichen für Darmkrebs ist, der sich nur über eine Darmspiegelung ausschließen lässt.

Dabei ist die Untersuchung ein Klacks: Sowohl Analkanal- als auch Enddarmspiegelungen tun nicht weh und gehen schnell. Wenn dabei herauskommen sollte, dass die Gewebepolster zwischen unterem Enddarm und After sich vergrößert haben, können Arzt oder Patient schnell Abhilfe schaffen. „Wir unterscheiden bei vergrößerten Hämorrhoiden vier Grade. Und davon hängt es ab, ob Sie salben oder wir veröden, abbinden oder sogar schneiden müssen“, sagt Dr. Bernhard Strittmatter, Vorsitzender des Berufsverbands der deutschen Coloproktologen. Ein grundsätzliches Verbot gilt aber vorweg und für alle gleichermaßen: kein zu starkes Pressen auf der Toilette!

Um Missverständnissen vorzubeugen: Hämorrhoiden sind keine Krankheit, sondern ein äußerst sensibles Schwellkörpergebilde am Ende des Enddarms. Das hat jeder und braucht es auch dringend. Denn die mit Blut prall gefüllten Polster bilden einen feinen Abdichtungsring am After. Flüssigkeit und Gase können so nicht unwillkürlich entweichen. Werden diese Schwellkörper aber nicht regelmäßig beim Stuhlgang über ihre Venen entleert, weil der innere Schließmuskel sich nicht genug entspannt, die Darmfüllung nicht ausreicht oder der Mensch zu sehr presst, geraten sie immer mehr aus der Form.

Dabei dehnt sich ihre Schleimhaut und entzündet sich. Folge: Die Hämorrhoiden können ihre Dichtungsaufgabe nicht mehr ausreichend erfüllen. Die Haut rund um den After reagiert gereizt, nässt und juckt. „Am Anfang, wenn es sich um leichte Beschwerden handelt, können bereits mehr

Ballaststoffe im Essen und viel Trinken ausreichen“, beruhigt Strittmatter die Patienten seiner Praxis in Freiburg. „Das garantiert eine gute Darmfüllung.“ Und die ist notwendig, damit alles reibungslos klappt auf dem stillen Örtchen. Sobald andere Krankheitsursachen ausgeschlossen sind, können Patienten sich außerdem selbst behelfen mit entzündungshemmenden und abschwellenden Salben, Analtampons oder Sitzbädern.

Je früher man also etwas tut, umso besser. Vor allem, wenn man ohnehin erblich bedingt ein schwaches Bindegewebe hat. Wer aber das Hämorrhoidalleiden zu lange für sich behält, Ballaststoffe im Essen verschmäht und weiterhin die Zeitung mit aufs WC nimmt, läuft Gefahr, dass eines Tages die Blutsäckchen noch mehr an Umfang zunehmen, sie aus ihrer bindegeweblichen Verankerung treten oder sogar aus dem Analkanal ragen.

In all diesen Fällen muss der Proktologe ran und zu einschneidenden Maßnahmen greifen (siehe Grafiken). Wenn die Hämorrhoiden aber so groß sind, dass sie sich nicht mehr in den Analkanal zurückschieben lassen, muss er mit speziellen Operationsverfahren den Analkanal wiederherstellen. „Das kommt glücklicherweise nur selten vor“, weiß Strittmatter. Deshalb: Am besten schon vorher drüber reden. Das bewahrt die Polster.

[weiter »](#)

Elke Schurr / Senioren Ratgeber ; 08.12.2009  
iStock/Nina Malyna

#### Themen-Specials für Ihre Gesundheit:



**Erkältung**  
Gesund durch den Winter



**Gesunder Urlaub**  
Wohlfühlen und entspannen



**Muskeln & Gelenke**  
Schnell schmerzfrei