

# HÄMORRHOIDEN BESIEGEN

WIE  
MAN EIN  
LASTIGES  
LEIDEN  
WIEDER  
LOS  
WIRD

Hämorrhoiden sind unangenehme Schwellungen, Knoten oder Gefäß-erweiterungen, die so manche gerne hinter sich lassen würden. Ein häufiges und peinliches Leiden, schmerzhaft, juckend, brennend, manchmal blutend – mit einem Wort "verzichtbar". Man ist aber nicht ganz machtlos dagegen. TCM-Wissen, richtiges Verhalten und Natursubstanzen können grundlegend helfen.

Von Dr. phil. Doris  
Steiner-Ehrenberger

**H**ämorrhoiden kommen nicht aus heiterem Himmel, auch wenn ihr erstes Auftreten plötzlich erscheinen mag. Sie brauchen gewisse Voraussetzungen, um sich entwickeln zu können und darum bedeuten Gegenmaßnahmen, wie die hier erwähnten, gleichzeitig auch insgesamt Schwachstellen im Körper anzugehen. Nur einzucremen mit Hamamelis-Salbe oder Sitzbäder mit Eichenrinde sind meist zu wenig.

## WAS SIND DIE URSACHEN?

Eine grundlegende Veranlagung zur Bindegewebsschwäche ist die wichtigste Ursache für Hämorrhoiden. Kommen dann noch weitere Belastungen hinzu, dann fördert das die Bildung von Hämorrhoiden oder verschlimmert sie. Zu diesen Belastungen zählen Verstopfung, die zu "langen Sitzungen" verleitet, oder auch heftige Durchfälle, ho-

## URSACHE: BLUTHITZE

Seelische Belastungen, hoher innerer Druck oder Ärger, aber auch Medikamente und andere Lebensumstände können bewirken, dass sich Hitze bildet und die seelische Situation den Hormonhaushalt, den Stoffwechsel oder das Immunsystem irritiert. "Bluthitze" resultiert aus Leber-Hitze oder Herz-Hitze (oder beidem). Dabei überträgt sich die Hitze auf das Blut und bewegt es übermäßig. Bluthitze ist zwar nicht die Ursache für die Hämorrhoiden selbst, ist aber verantwortlich dafür, dass sie bluten.

Bluthitze äußert sich auch in Hautproblemen, Ausschlägen, Juckreiz, Rötungen, Entzündungen, Pickeln, Ekzemen, Neurodermitis, Psoriasis, Akne, Furunkeln, Rosacea oder Schwellungen. Auch Bluthochdruck und starke Regelblutungen sowie häufiges Nasenbluten können auftreten.

## AURICULARIA PILZ GEGEN BLUTHITZE

Blutende Hämorrhoiden sollte man als Verschärfung der Problematik sehen und Bluthitze zu kühlen – etwa mit dem *Auricularia Pilz* – ist ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung. Der *Auricularia* ist durch seine Affinität zum Blut auch gut wirksam bei Bluthochdruck und Venenleiden. Außerdem ist er ein Blutverdünner in der Intensität von ThromboAss, aber mit dem erheblichen Vorteil, dass er das Kollagen der Gefäße nicht angreift. Aufgrund seiner ausgleichenden, adaptogenen Wirkungen stoppt er sogar Blutungen, auch blutende Hämorrhoiden. Das können die üblichen chemischen Blutverdünner nicht.

## ERNÄHRUNG BEI BLUTHITZE

Besonders empfehlenswert sind kühlende, pflanzliche Nahrungsmittel wie Gurke, Melanzani (Aubergine), Zitrone, grüner Tee, Kopfsalat, Sojasprossen, Löwenzahn, Zucchini, Rettich, Radieschen, Mangold, Adzukibohnen, Stangensellerie, Spinat und Tomate. Meiden sollte man hingegen alles, was thermisch heiß ist – Fleisch, vor allem Lamm und Rind, Gegrilltes oder Frittiertes, Wurst, Meeresfrüchte – besonders Garnelen, Alkohol, Fast Food, Ingwer und Yogi Tee, scharfe Gewürze wie Chili, heiße Gewürze wie Knoblauch, Zimt, Nelken, Anis, rohe Zwiebel oder geschwefelte Trockenfrüchte. Ganz besonders wichtig, da die Entstehung von pathologischer Feuchtigkeit zu meiden ist: Keine Milchprodukte, kein Zucker!

her Druck im Bauchbereich, schweres Heben, chronischer Husten, Krafttraining, Übergewicht, Schwangerschaft, Alkohol, Rauchen, viel sitzen oder höheres Lebensalter.

## WICHTIGSTES GEBOT: NICHT PRESSEN!

Um das empfindliche Areal nicht zu belasten, ist langes Sitzen und Pressen auf der Toilette zu vermeiden. Meist spielt Verstopfung eine große Rolle, denn ohne Verstopfung gäbe es das Problem wahrscheinlich gar nicht.

## TRIPHALA REGULIERT DEN STUHLGANG

Abführmittel können eine Soforthilfe sein, doch auf Dauer bringen sie Gewöhnungseffekte mit sich und können eine Reihe weiterer unerwünschter Wirkungen haben. *Triphala*, die ayurvedische Drei-Früchte-Mischung, reguliert hingegen den Stuhlgang und wirkt auch noch entzündungshemmend. Außerdem hält sie die gesunde Darmbarriere aufrecht. Die Mischung ist für jede Konstitution geeignet, regt das Verdauungsfeuer an, macht den Stuhl weicher, fördert

Nicht jeder mit Hämorrhoiden  
leidet unter derselben Ursache.  
Die TCM gibt Aufschluss,  
was dahinter liegt.

die Darmperistaltik und nährt das Mikrobiom. Außerdem kann man es langfristig einsetzen, obwohl man das wahrscheinlich gar nicht muss, so regulierend wirkt *Triphala* auf die Darmfunktionen. Nebenwirkungen gibt es keine, höhere Dosierungen sind möglich.

## BALLASTSTOFFE ZUSÄTZLICH BEI VERSTOPFUNG

Am besten nimmt man *Triphala* zusammen mit Ballaststoffen wie *Akazienfaser* oder *Baobab* ein. Denn die löslichen Ballaststoffe treiben den Stuhl schneller voran. Die „Darmpassagezeit“ wird verkürzt, wodurch Stuhlfeuchtigkeit und Stuhlmenge zunehmen. Der Darm bleibt fit. Außerdem wird durch lösliche Ballaststoffe hoher Druck im Bauchraum abgebaut, der bei einer Bindegewebsschwäche sowohl Hämorrhoiden als auch die Bildung von Divertikeln im Darm fördert.

## STERNANIS BEI VER- KRAMPFTEM DARM

Zu starke Anspannung, oft psychisch bedingt, kann zu so heftigen Verstopfungen führen, dass eigentlich nur *Sternanis* hilft. Das wissen wir aufgrund von Rückmeldungen, erforscht hat das möglicherweise noch niemand. *Sternanis* löst Verspannungen und Krämpfe, wirkt erleichternd bei Stress und wirkt dadurch indirekt entspannend auf die Muskulatur.

## ZUNDERSCHWAMM BEI BLUTUNGEN

Wer allerdings überhaupt mit blutenden Hämorrhoiden kämpft, greift am besten zum *Zunderschwamm*. Es gibt wohl keinen besseren Blutstiller. Der als Regenerationspilz bekannte *Zunderschwamm* ist äußerlich und innerlich anwendbar (Kapsel öffnen,

Pulver mit etwas Fett zu einer Paste verrühren und auftragen, zusätzlich Kapseln einnehmen). Es gibt Berichte, dass Hämorrhoiden damit sogar besser behandelbar sind als mit jedem anderen Naturmittel. Allerdings muss man bei blutenden Hämorrhoiden, wenn man sie wirklich dauerhaft loswerden will, beachten, was die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) dazu sagt.

## TCM- URSACHEN FÜR HÄMORRHOIDEN

Die TCM kennt bei Hämorrhoiden unterschiedliche Auslöser und kann die zugehörigen Symptome und Ernährungsempfehlungen nennen – wir kennen die ausgleichenden Mittel! Es

## URSACHE: TROCKENER DICKDARM

Yin-Mangel im Dickdarm führt zu trockenem Stuhl und verursacht Verstopfung mit hartem Stuhl. Infolgedessen hält man sich zu lange auf der Toilette auf, presst und überbeansprucht dabei das gesamte Areal. Zu der trockenen Darmschleimhaut kommen auch noch trockene Haut, trockene Lippen, trockene Augen, Mundtrockenheit oder trockene Haare.

## ERNÄHRUNG BEI TROCKENHEIT

In erster Linie muss Yin "genährt" werden und zwar mit gekochten, saftigen Speisen wie Gemüsesuppen, Kompotten, Eintöpfen, milden Gerichten mit Kokosmilch und anderen saftigen Zubereitungen. Yin stärkend wirken außerdem: Um spätestens 22 Uhr schlafen gehen, Nichtstun, Ausruhen, Abschalten, kein Stress, aber auch angemessen essen – nicht hungern. Wie bei Bluthitze ist alles ungünstig, was zu stark erhitzen wirkt, scharf ist, salzig, trocken (Brotmahlzeiten), bitter-trocknend wie Kaffee, schwarzer oder grüner Tee. Empfohlen sind hingegen "Weichmacher" für den Stuhl wie Feigen, eingeweichte Pflaumen (auch das Einweichwasser), Spinat, Kürbis und Linsen. Achtung: Flohsamenschalen trocknen, *Akazienfaser* ist der bessere Ballaststoffspender bei Trockenheit.

## VORSICHT MIT KAFFEE

Kaffee führt die Energie nach unten und löst so StuhlDrang aus. So angenehm und erleichternd das auch ist – wenig Kaffee kann gut sein, viel Kaffee aber nicht mehr. Er schädigt laut Traditioneller Chinesischer Medizin das Yin und trocknet die Schleimhaut aus, was eben erst recht für Verstopfung sorgt.

## AUSGLEICH DURCH ALOE VERA, AURICULARIA PILZ, TRIPHALA

Zu den "Yin-Aufbaumitteln" für den Darm zählen die immunfördernde *Aloe vera* oder auch der schon erwähnte *Auricularia Vitalpilz*, wenn man ihn bekommt frisch, oder auch als Kapseln. Die *Aloe* enthält Ballaststoffe wie Lignine gegen Verstopfung. Sie reinigen den Darm, gleichen seinen Wasserhaushalt bei Verstopfung und Durchfall aus, wirken präbiotisch und sind damit Wegbereiter und Futter der gesunden Darmflora. Das ist deshalb erwähnenswert, da auch wiederholter starker Durchfall zu einer Vergrößerung der Hämorrhoidalpolster führen kann, wenn ständig flüssiger Stuhlgang zurückgehalten werden muss. *Triphala*, die Drei-Früchte-Mischung, ist günstig, weil sie Trockenheit hervorruftendes Pitta (Hitze) ausgleicht. *Triphala* wird abends und zusätzlich morgens eingenommen und ist für jede Konstitution geeignet, kann auch höher dosiert werden.



## URSACHE: FEUCHTE HITZE IM DICKDARM

Die Hitze ist hier ebenfalls pathologisch, doch sie trifft auf Feuchtigkeit und das schafft eine spezielle Situation.

## WAS BEDEUTET ZU VIEL FEUCHTIGKEIT?

Abgesehen von der gesunden und positiven Befeuchtung des Körpers, die „das Yin“ ausmacht (die Körpersubstanz, alle Körperflüssigkeiten und Blut), gibt es in der TCM das Konzept von pathogener Feuchtigkeit und deren Verdichtung zu Schleim. Ist zu viel Feuchtigkeit vorhanden, ist das ein Zeichen für eine Milz-Qi-Schwäche. Die Milz mag es warm und trocken. Ist sie geschwächt durch zu viel Feuchtigkeit, kann sie ihrer Aufgabe, Qi aus der Nahrung zu extrahieren und im Körper gut zu verteilen, nicht gut nachkommen und die Flüssigkeiten im Nahrungsbrei nicht umwandeln. Die Verdauung ist schlecht, der Stuhl ist breiig – und da die Milz das Bindegewebe kontrollieren sollte, aber nicht vermag bei zu viel Feuchtigkeit, ist die Neigung zu Bindegewebe-Schwäche vorhanden. Der Körper fühlt sich schwer an, träge, es kann nässende Hautstellen geben, breiigen Stuhl, Völlegefühl, Aufgedunsenheit und Ödeme.

## ERNÄHRUNG BEI FEUCHTIGKEIT

Stark befeuchtend und sehr ungünstig bei einer Milz-Qi-Schwäche wirken zu viele abkühlende, befeuchtete und schleimfördernde Nahrungsmittel wie Zucker, Milchprodukte, Soja, Weizen, Schweinefleisch (fettes Fleisch), Bananen und andere Südfrüchte sowie deren Säfte, Rohkost, Abkühlendes wie Tomaten, Gurken, viele kalte Mahlzeiten, Brotmahlzeiten statt warmem Essen, Tiefkühlkost, Mikrowellenkost, Fertiggerichte (Fast Food), aber auch Fettiges wie Gebackenes oder Frittiertes, Essen aus dem Kühlschrank, kalte Getränke wie Bier und Mineralwasser.

## WAS PATHOGENE FEUCHTIGKEIT BEGÜNSTIGT

Viel Feuchtigkeit wird auch erzeugt bei einem Mangel an Verdauungsenzymen, Unverträglichkeiten auf Nahrungsmittel, Antibiotika, zu hastigem, unregelmäßigem, hektischem, zu viel, zu wenig oder zu spätem Essen, Bewegungsmangel und zu viel grübeln, denken und sich Sorgen machen. Infolgedessen ist wenig Qi vorhanden, man ist müde, das Immunsystem, die Blutbildung und das Bindegewebe sind schwach. Ganz besonders befeuchtend bzw. in der Steigerungsstufe verschleimend wirken Nahrungsmittel, auf die man unverträglich reagiert.

## AUS FEUCHTIGKEIT WIRD FEUCHTE HITZE

Kommen bei vorhandener Feuchtigkeit heiße Emotionen hinzu, kann Hitze entstehen und daraus feuchte Hitze. Ganz typisch ist etwa die Leber-Qi-Stagnation durch Emotionen. Die entstehende Blockade verursacht Hitze. Symptome bei Hämorrhoiden durch feuchte Hitze sind die allgemeinen Merkmale für feuchte Hitze wie schlechte Körpergerüche (Schweiß, Stuhl, Blähungen), klebriger Stuhl, Neigung zu Entzündungen, Ekzemen, Abszessen und Pickeln, Candida und – speziell auf die Hämorrhoiden bezogen – Jucken, brennender Schmerz, Nässen, Bluten.

## ERNÄHRUNG BEI FEUCHTER HITZE

Kommt zur Feuchtigkeit Hitze hinzu, sollte man Alkohol unbedingt meiden, scharfe Gewürze, Knoblauch und alles, was auch bei Trockenheit aufgrund von Hitze gemieden werden soll. Günstig zum Ausleiten der Feuchtigkeit ist Reis, Pilze, Hirse, Hafer, Apfel, Rettich, Radieschen, Wurzelgemüse, Zwiebel, Lauch, Kohlgemüse wie Brokkoli, Gerste, Sojabohnensprossen, Champignons und Hülsenfrüchte, speziell Adzukibohnen.

lohnt sich für viele, diesen Abschnitt zu lesen, denn Hämorrhoiden sind nur ein Symptom der beschriebenen Störungen. Vielleicht hat man gerade keine Hämorrhoiden (oder noch nicht), aber dafür Blasensenkung oder Neu-

rodermitis oder ständig trockene Lippen und kann mit den ausgleichenden Ernährungs- und Substanzempfehlungen jetzt schon seine Gesundheit verbessern bzw. Hämorrhoiden vorbeugen!



## URSACHE: SINKENDES MILZ-QI

Eine Milz-Qi-Schwäche ist mit Bindegewebe-Schwäche verbunden. Es gibt dabei aber auch den Sonderfall des sinkenden Milz-Qi, das ein Nach-Unten-Drängen hervorruft und zu Senkungsproblematiken führt. Die Hämorrhoiden liegen eher innen, der Stuhl ist breiig, Blähungen, Ödeme, Infektanfälligkeit, Müdigkeit, Blässe, Cellulite zeigen sich aufgrund der Milz-Qi-Schwäche.

## ERNÄHRUNG BEI SINKENDEM MILZ-QI

Wie bei der Milz-Qi-Schwäche auf regelmäßig warmes Essen achten, kein Hungern, kein Zucker, keine Rohkost, keine Milchprodukte.



## ASTRAGALUS HALT ALLES AM RICHTIGEN PLATZ

Der *Astragalus* zeichnet sich durch eine besondere Fähigkeit aus: Er stärkt das Milz-Qi so effektiv, dass er bei Senkungsproblematiken wie Gebärmutter- oder Blasensenkung, Inkontinenz und Darmvorfall oder eben bei inneren Hämorrhoiden das Bindegewebe festigen kann. Der *Astragalus* wirkt sogar so stark milzstärkend und damit förderlich auf das Bindegewebe, dass er sinkendes Milz-Qi und daraus entstehende Senkungen verhindert und die Organe „an ihrem richtigen Platz“ hält. Gleichzeitig sollte man auf eine milzstärkende Ernährung setzen und auf Bewegung ohne zu große Belastung des Beckenbodens.