

# HÄMORRHOIDEN WAS TUN?

Jeder Mensch hat Hämorrhoiden. Ein Geflecht aus Arterien und Venen („Plexus hämorrhoidalis“) sitzt oberhalb des Schließmuskels des Afters und trägt zur Abdichtung des Darmausganges bei. Wenn dieser Schwellkörper sich erweitert und nach unten sinkt, kommt es zu Beschwerden. Und die sollte man nicht ignorieren. Erste Anzeichen sind:

- Blut auf dem Toilettenpapier, wenn die dünnwandigen Gefäße etwa durch harten Stuhl verletzt werden. Eventuell Juckreiz. Äußerlich ist noch nichts wahrnehmbar, nur bei einer Darmspiegelung sind die innenliegenden Hämorrhoiden zu sehen (Grad 1).

- Irritationen, Jucken, Brennen der empfindlichen Haut um den After, da der Schließmuskel nicht mehr vollständig abdichtet (Grad 2). Beim Pressen wölben sich die Gefäße vor, lassen sich als Knoten ertasten und können auch sichtbar hervortreten. Sie ziehen sich aber von selbst wieder zurück, wenn der Druck auf den Bauchraum nachlässt.

**Schmerzhaft, juckend, unangenehm – die Symptome sind äußerst lästig und sollten rechtzeitig erkannt werden, damit ein Fortschreiten des Leidens mit einfachen Maßnahmen verhindert werden kann. Am wichtigsten sind dabei richtiges Verhalten bzw. Vermeiden von weiteren Belastungen der empfindlichen Zone. Natursubstanzen helfen dabei und ergänzen die üblichen Cremes, Salben oder Gels oder können sie sogar erübrigen.**

**Von Dr. phil. Doris Ehrenberger**

- Schmerzen, Druck- oder Fremdkörpergefühl. Die Knoten ziehen sich nach dem Stuhlgang nicht mehr von selbst zurück,

lassen sich aber noch zurückschieben (Grad 3).

- Die Hämorrhoiden lassen sich nun nicht mehr manuell zurückdrängen und liegen somit permanent vor der Afteröffnung. Die Schleimhaut stülpt sich mit aus. Schmerzen und das Gefühl sich nicht richtig entleeren zu können, stellen sich ein (Grad 4).

Etwa die Hälfte aller Männer über 50 Jahren sind von Hämorrhoiden betroffen. Frauen etwas seltener, häu-

## > Praktische Tipps bei Hämorrhoiden

### • Ölkuren:

Morgens vor dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen ein warmes Glas Wasser mit einem Esslöffel biologischem Öl und alles läuft wie „geschmiert“ (auf Empfehlung der Schamanin DDr Efigenia Barrientos). Außerdem: Sonnenblumenöl-Einläufe einmal wöchentlich (20 ml)

### • Unverträgliches weglassen:

Wenn Sie unter Blähungen leiden, denken Sie an Unverträglichkeit auf Nahrungsmittel (siehe Artikel in diesem Heft). Durch Armlängenreflextest ist in wenigen Minuten klar, was Sie primär nicht vertragen. Allgemeine Tipps zur gesunden Ernährung können etwa bei Gluten-, Milcheiweiß-, Sojaeiweiß- oder Hühner-eiweißunverträglichkeit sehr kontraproduktiv sein!

### • Entzündungen lindern:

Nach jedem Stuhlgang mit Wattepad und Wasser reinigen, ungebleichtes Toilettenpapier bevorzugen.

Ringelblumensalbe oder Hamamelissalbe beruhigen Entzündungen. Ebenso sind Sitzbäder mit Eichenrinde-Abkochungen (2-3 El kurz kochen, gut abkühlen, mit Wasser verdünnen) oder Kamillentee geeignet. Nicht zu heiß 15 Minuten lang ein Sitzbad machen. Dünn hochwertiges Teebaumöl auftragen.

### • Bewegen:

Auf die Zehenspitzen stellen, die Hände ein paar Sekunden so weit wie möglich nach oben strecken, danach mit den Händen versuchen den Boden oder die Füße zu berühren, jedenfalls so weit wie möglich mit durchgestreckten Beinen. Diese Übung morgens und abends regelmäßig mindestens 3x durchführen.

### • Mit Vorsicht:

Der Stuhlgang fällt leichter in hockender Stellung. Dazu barfuß auf die Klobrille stellen, aber anhalten und nicht abrutschen!

Bauchraum erhöhen wie starke Blähungen infolge von Unverträglichkeiten oder falscher Darmbesiedelung.

Auffällig ist die starke Verbreitung von Hämorrhoidalleiden in den Industrienationen, während traditionell lebende Naturvölker das Problem kaum kennen. Wir machen also einiges gründlich "anders". Nicht alles wird man umstellen können, aber die wichtigsten Punkte sind ganz einfach und schnell zu ändern!

Das ist noch wichtiger als die Anwendung von speziellen Salben, Cremes oder Gels, die Juckreiz, Brennen oder Schmerzen stillen. Denn sie arbeiten nur am Symptom und nicht an der Ursache. Erfolge wird man nur dann langfristig verzeichnen, wenn die Belastungen auf die schon überlastete Zone reduziert werden.

Warum sich die Hämorrhoidalgefäße erweitern und nach unten sinken, ist noch nicht vollständig geklärt. Die Veranlagung zu Krampfadern und hormonelle Einflüsse können eine Rolle spielen. Doch vor allem führen eine ballaststoffarme Ernährung, wenig Wasser trinken, wenig Bewegung und nervliche Anspannung zu Darmträgheit und Verstopfung. Unsere bequemen Toiletten verführen zu "langen Sitzungen" in unnatürlicher und die Schwellkörper belastender Haltung. Basis jeder Behandlung muss es daher sein, für Entlastung im Bauchraum zu sorgen:

### • Ballaststoffe:

Der Stuhl sollte weich und geformt sein, mit einer Oberfläche, die leicht "rutscht". Dazu ist neben ausreichend Wasser trinken die regelmäßige Ballaststoffzufuhr zu beachten. Ballaststoffe schaffen diese Oberfläche und sorgen für weichen, geformten

Stuhl, der ohne übermäßiges Pressen ausgeschieden werden kann. Wer das noch nicht kennt, wird erstaunt sein. Wichtig ist die Regelmäßigkeit der Ballaststoffversorgung etwa mit Baobab Fruchtpulver oder, wenn man Fruktose gar nicht verträgt, mit Akazienfaserpulver bzw. mit dem Micro Base Basenpulver mit Mineralstoffen plus reichlich Ballaststoffen. Bekommt man Blähungen auf Ballaststoffe, ist der Darm möglicherweise sehr belastet durch primäre Unverträglichkeiten (eigenes Thema in diesem Heft).

### • Naturmittel gegen Verstopfung:

Hat man trotz Ballaststoffen Verstopfung, sind Abführmittel (Laxantien) keine gute Lösung, weil diese Präparate bei dauerhaftem Gebrauch zur Gewöhnung führen und Stuhlprobleme eher begünstigen als verhindern. Es gibt aber wirksame Alternativen aus der Naturmedizin, die diese Nachteile nicht haben. Ihre Auswahl richtet sich nach der Ursache des Problems. Etwa können Stemanis Kapseln den Darm entkrampfen und entblähen. Oder man greift zu Yucca Kapseln mit Triphala und Broccoli, eine Mischung zur sanften Darmreinigung und Regulierung der Darmtätigkeit. Ist die Darmflora geschwächt, etwa nach Antibiotika, oder liegen sekundäre Unverträglichkeiten (Verdauungsschwächen, in Bezug auf Laktose beispielsweise) vor oder leidet man unter Fehlbesiedelung des Darmes (Fäulnis, Gärung, Pilze), dann helfen oft Laktobac Darmbakterien.

### • Naturmittel gegen Krampfadern & mehr

Ein grandioses Mittel zur Pflege der Gefäße, das gleichzeitig Fehlbesiedelungen der Darmschleimhaut entgegenwirkt, entgiftet, den Stuhl fördert, ist Grapefruitkernextrakt. Es ist auch sehr geeignet, wenn nach Antibiotikagaben der Darm geschwächt und aus dem Gleichgewicht geraten ist. Kolloidales Silizium und Krillöl Kapseln sind weitere Empfehlungen bei Neigung zu Krampfadern und daraus resultierenden Hämorrhoiden. Es können aber auch Jiaogulan Kapseln hilfreich sein, die gleichzeitig gegen Krampfadern unterstützen und die Nerven ausgleichen. Man kann sich damit besser entspannen und ist generell weniger leicht gestresst. ✍

fig aber infolge einer Schwangerschaft und nach einer schweren Geburt bzw. durch andere Gründe, die den Druck im

die regelmäßige Ballaststoffzufuhr zu beachten. Ballaststoffe schaffen diese Oberfläche und sorgen für weichen, geformten