



Hämorrhoiden?

Patientenratgeber Hämorrhoiden

Informationen, Tipps, natürliche Hilfe!

Hametum®

Liebe Patientin, lieber Patient,

wer unter Hämorrhoiden leidet, wünscht sich vor allem eines: eine Befreiung von den lästigen Beschwerden, die Wohlbefinden und Lebensqualität beeinträchtigen.

Hierzu ist es wichtig, mehr über diese Erkrankung zu wissen.

Deshalb möchten wir Ihnen mit dieser Broschüre

- die Ursachen von Hämorrhoiden erläutern
- Tipps für den Alltag geben
- und nicht zuletzt verschiedene Therapiemöglichkeiten aufzeigen.

In diesem Zusammenhang werden wir Ihnen auch die Hametum® Hämorrhoidensalbe und die Hametum® Hämorrhoidenzäpfchen vorstellen. Beide Präparate wirken juckreizstillend, entzündungshemmend und blutstillend und sorgen so für eine effektive Linderung, ohne den Körper unnötig zu belasten.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung und, ganz besonders, eine beschwerdefreie Zeit.

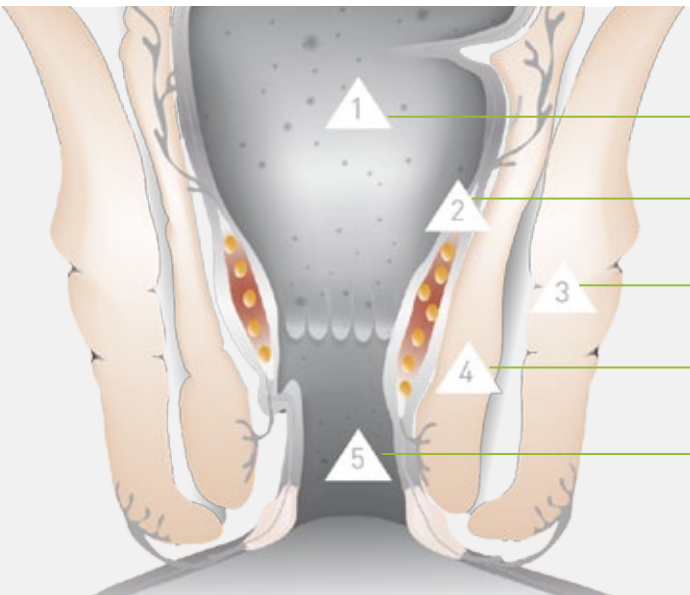
Inhalt

Was sind Hämorrhoiden?	4–5
Kennen Sie die Ursachen?	6–7
Welche Symptome sind typisch?	8–9
Wann sollten Sie zum Arzt gehen?	10
Welche Untersuchungen macht der Arzt?	11
Welche Medikamente gibt es?	12–13
Wie hilft Hametum®?	14–15
Was können Sie sonst noch tun?	16–18

Was sind Hämorrhoiden?

Jeder von uns hat Hämorrhoiden. Mit diesem aus dem Griechischen stammenden medizinischen Fachausdruck (übersetzt: Blutfluss) werden gefäßreiche Bindegewebspolster bezeichnet, die zusammen mit den Schließmuskeln wesentlich für die Abdichtung des Enddarms nach außen hin verantwortlich sind. Sie sichern die sogenannte „Feinkontinenz“, also das Halten von Flüssigkeit und Luft / Gas. Diese Schwellkörper liegen im Analkanal oberhalb des Afters und machen sich normalerweise nicht bemerkbar.

Die Hämorrhoiden können sich jedoch über einen langen Zeitraum allmählich vergrößern. Dabei staut sich Blut in diesen Gefäßpolstern. Die Blutgefäße (Venen und Arterien) erweitern sich und es kommt zu den typischen knotenartigen Vorwölbungen, die man auch von Krampfadern kennt. Diese Veränderungen machen in der Regel irgendwann Beschwerden. Dann spricht man von einem sogenannten Hämorrhoidalleiden durch krankhaft vergrößerte Hämorrhoiden oder – was eigentlich nicht ganz richtig ist – einfach nur von Hämorrhoiden.





Ungefähr ein Drittel aller Erwachsenen in Deutschland leidet zumindest gelegentlich unter diesem Problem. Frauen sind etwas häufiger als Männer betroffen.

Enddarm

Gefäßpolster

Äußerer Schließmuskel

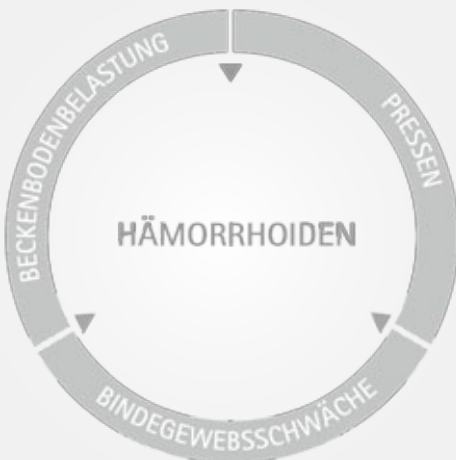
Innerer Schließmuskel

Analkanal

Kennen Sie die Ursachen?

An der Entstehung von Hämorrhoiden sind drei zentrale Ursachen beteiligt, wobei die Gewichtung individuell unterschiedlich ist:

1. Eine angeborene oder auch altersbedingte Bindegewebsschwäche. Durch den Elastizitätsverlust verliert das gefäßreiche Bindegewebspolster seine Stabilität. Es vergrößert sich und die Gefäße können „aussacken“.
2. Ungünstige Druck- und Durchblutungsverhältnisse im Beckenbereich (Beckenbodenbelastung), z. B. durch Übergewicht, Schwangerschaft, mangelnde Bewegung, durch die das Bindegewebe chronisch überlastet und damit überdehnt wird.
3. Und nicht zuletzt: Häufiges Pressen, in erster Linie wegen Verstopfung, das den Druck auf die Gefäße verstärkt. Diese erweitern sich dadurch auf Dauer; doch auch allzu häufiger Gebrauch von Abführmittel kann die Entwicklung von Hämorrhoiden begünstigen.



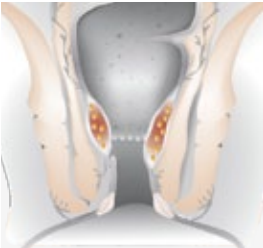


Die Beschwerden bei Hämorrhoiden machen sich im Sitzen besonders stark bemerkbar. Allerdings führt nicht das Sitzen selbst zu krankhaft vergrößerten Hämorrhoiden, sondern der damit verbundene Bewegungsmangel ist eine der Ursachen.

Welche Symptome sind typisch?

Die Beschwerden, die Hämorrhoiden verursachen, sind abhängig vom Stadium der Erkrankung. Dabei stehen häufig Juckreiz, Brennen und kleine Blutungen im Vordergrund.

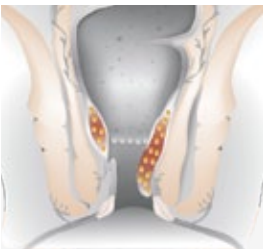
Stadium 1:



Anfangs verlaufen die Vergrößerung des Bindegewebes und die Bildung der krampfaderartigen, knotenförmigen Erweiterungen der Venen und Arterien nahezu beschwerdefrei. Lediglich gelegentliche, kleine hellrote Blutungen fallen beim Abwischen mit

dem Toilettenpapier auf, weil die feinen Arterien der Hämorrhoiden beim Stuhlgang einreißen. Zusätzlich kann ein Fremdkörpergefühl im Analbereich auf beginnende Veränderungen der Gefäßpolster aufmerksam machen. Die Hämorrhoiden wölben sich bislang nur gering in den Analkanal vor und sind äußerlich noch nicht tast- und sichtbar.

Stadium 2:



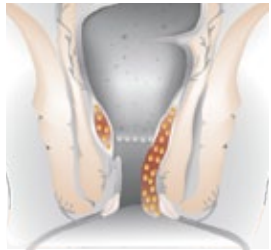
Durch die weitere Vergrößerung der Hämorrhoidalknoten wird nun zunehmend die Feinkontinenz gestört. Dadurch herrscht in der Gesäßfalte ein feuchtes, zum Teil aggressives Milieu, das die empfindliche Haut angreift. Es entwickeln sich nun die typischen

Beschwerden wie Juckreiz, Brennen und Blutungen. Hinzu kommen Schmerzen beim Stuhlgang, das Gefühl der unvollständigen Darmentleerung und oft auch nässende Ekzeme im Afterbereich. Die Hämorrhoiden können beim Stuhlgang nach außen gedrückt werden, ziehen sich aber meist spontan wieder zurück.

Ca. 80% aller Hämorrhoidalleiden entfallen glücklicherweise auf die Stadien 1 und 2. In den Stadien 3 und 4 nehmen die Beschwerden weiter zu. Dann reicht eine Behandlung der Symptome mit Medikamenten alleine meist nicht mehr aus.

Stadium 3:

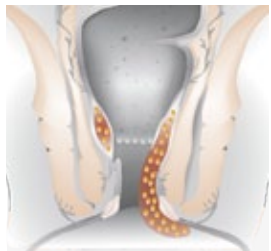
Durch die weitere Zunahme der Hämorrhoidengröße und des Entzündungsgeschehens gehen Juckreiz, Brennen und Blutungen jetzt mit teils massiven Schmerzen, Nässen und Schleimabgang einher. Bereits bei körperlichen Belastungen treten die Hämorrhoidalknoten nach außen und sind tastbar. Sie ziehen sich nicht mehr selbstständig zurück, können aber noch zurückgedrückt werden.



Stadium 4:

Die Beschwerden entsprechen dem Stadium 3, wobei die Schmerzintensität noch höher ist. Da zudem die Schließfunktion des Afters stark beeinträchtigt wird, kann der Stuhl oft nicht mehr gehalten werden.

Die Hämorrhoiden liegen nun dauernd außerhalb des Analkanals und lassen sich auch nicht mehr zurück-schieben. Der Arzt spricht in diesem Fall von einem Analprolaps.



Wann sollten Sie zum Arzt gehen?

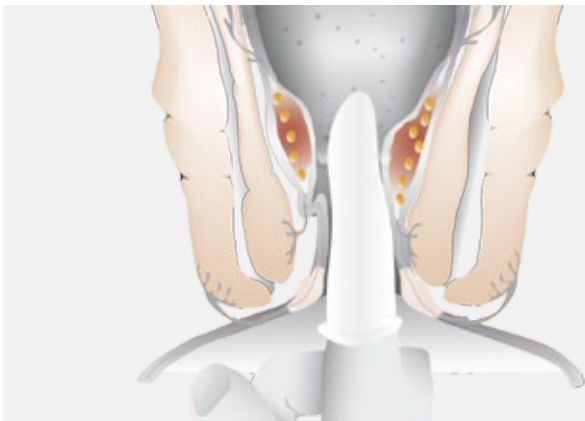
Nicht alle Beschwerden im Analbereich haben Hämorrhoiden als Ursache. In jedem Falle sollte daher bei wiederholt auftretenden oder anhaltenden Symptomen der Hausarzt oder ein Proktologe, ein Arzt für Enddarmerkrankungen, aufgesucht werden.

Häufig handelt es sich um Entzündungen, wie z.B. bei Ekzemen im Afterbereich und bei Einrissen der empfindlichen Analschleimhaut, oder um harmlose Hautläppchen, sogenannte Marisken. Ernste Erkrankungen sind jedoch sehr selten.

Wenn sich der Verdacht auf Hämorrhoiden bestätigt, ist es zudem wichtig, festzustellen, in welchem Stadium sich die Erkrankung befindet. Denn in den schwereren Stadien 3 und insbesondere 4 ist über kurz oder lang oft eine Operation der sinnvollste Weg.

Welche Untersuchungen macht der Arzt?

Man braucht übrigens keine Furcht vor den Untersuchungen zu haben. Diese sind zwar etwas unangenehm, aber kurz und in der Regel nicht schmerzhaft. Meist beschränken sie sich auf das Abtasten des Analkanals mit dem Finger.



Blieben Sie dabei so entspannt wie möglich. Die Untersuchung dauert in der Regel nur wenige Minuten.

11

Darüber hinaus kann es notwendig werden, ein optisches Instrument, Rektoskop genannt, wenige Zentimeter in den Analkanal einzuführen. Mit diesem kann sich der Arzt ein genaues Bild über Ihren Enddarm machen.

Zur Vorbereitung wird eine Stunde vorher ein Abführmittel (Zäpfchen oder Klistier) verabreicht. Die Untersuchung selbst erfolgt im Liegen – meistens in Linksseitenlage oder in Knie-Ellenbogenlage auf einem speziellen Rektoskopie-Tisch. Zur Entfaltung der Schleimhaut kann über das Instrument ein wenig Luft in den Darm eingeblasen werden. Schon nach fünf bis zehn Minuten ist alles überstanden.

Welche Medikamente gibt es?

Arzneimittel zum Einnehmen haben bei der Hämorrhoiden-Therapie heute fast keine Bedeutung mehr. Vielmehr kommen zur Symptombefreiung lokal zu verabreichende Medikamente wie Salben und Zäpfchen zur Anwendung.

Hier gibt es verschiedene Wirkprinzipien.

Kortisonhaltige Arzneimittel

Diese rezeptpflichtigen Präparate wirken stark entzündungshemmend, dürfen aber nur kurzfristig angewendet werden. Denn Kortison unterdrückt die körpereigenen Abwehrkräfte und begünstigt so Infektionen durch Bakterien, Pilze und Viren, die für neue Entzündungen verantwortlich sein können. Deshalb dürfen diese Präparate bei bestehenden Infektionen nur nach ausdrücklicher Genehmigung durch den Arzt angewendet werden. Zu häufiger Gebrauch kann zudem dazu führen, dass die Analschleimhaut immer dünner und anfälliger für Reizungen wird.

Betäubungsmittelhaltige Arzneimittel

Die Wirkung dieser teils rezeptpflichtigen, teils rezeptfreien Zubereitungen liegt darin, die Weiterleitung der Missempfindungen und Schmerzreize über die Nerven zu hemmen. Über wenige Stunden – bis zur nächsten Anwendung – kann so eine deutliche Unterdrückung der Schmerzen erzielt werden.

Allerdings dürfen auch diese Präparate nur kurzfristig angewendet werden. Nachteilig ist weiterhin, dass sie zwar schmerzhemmend, aber nicht entzündungshemmend wirken.

Bufexamac-haltige Arzneimittel

Der Vertrieb dieser Medikamente, die eine juckreizstillende und entzündungshemmende Wirkung aufwiesen, wurde im Mai 2010 vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte verboten. Hintergrund waren häufige, zum Teil schwere Allergien, die zu einer negativen Bewertung von Nutzen und Risiko führten. In einigen Ländern können solche Präparate auch heute noch am Markt sein. Von einer Anwendung ist abzuraten.

Hamamelis-haltige Arzneimittel

Diese enthalten eine Zubereitung aus Teilen der Hamamelis-Pflanze, einem Zaubernuss-Gewächs. Besonders hat sich Hametum® bei der Hämorrhoiden-Therapie bewährt. Auf den kommenden Seiten stellen wir Ihnen dieses Arzneimittel vor.



Wie hilft Hametum®?

Hametum® enthält als Wirkstoff ein Destillat bzw. einen Auszug aus *Hamamelis virginiana*, der in Nordamerika heimischen virginischen Zaubernuss. Dort wird diese Heilpflanze wegen ihrer wundheilenden Wirkung seit Hunderten von Jahren von den Cherokee-Indianern geschätzt. Im 19. Jahrhundert wurden dann europäische Einwanderer auf die Wirkungen der *Hamamelis*-Pflanze aufmerksam und prägten für den haselnussähnlichen Strauch die Bezeichnung „Zaubernuss“.

*Die Hamamelis-Pflanze blüht in der kalten Jahreszeit
von Dezember bis Februar*



Hametum® hat in Deutschland Tradition. Bekannt ist die Marke als Wund- und Heilsalbe, die vor 130 Jahren von dem Leipziger Apotheker Dr. Willmar Schwabe in Deutschland eingeführt und seitdem immer weiterentwickelt wurde. Hinzu kamen spezielle Zubereitungen zur Behandlung von Hämorrhoiden:

- Hametum® Hämorrhoidensalbe (mit Applikator) und
- Hametum® Hämorrhoidenzäpfchen.



Hametum® Hämorrhoidensalbe und Hametum® Hämorrhoidenzäpfchen wirken durch die Vielfalt der Inhaltsstoffe von Hamamelis besonders umfassend:

- Linderung des quälenden Juckreizes
- Hemmung der Entzündung und den damit verbundenen Missempfindungen
- Stillung kleiner Blutungen und
- Abwehr von Bakterien und Pilzen.

Die reichhaltige Grundlage von Hametum® Hämorrhoidenzäpfchen pflegt zudem die gereizte Schleimhaut und erhöht deren Elastizität. Dabei ist Hametum® gut verträglich – auch bei wiederholten Anwendungsintervallen.

So wirkt Hametum® gezielt den lästigen Beschwerden entgegen und sorgt für deren effektive Linderung – ohne den Körper unnötig zu belasten.

Was können Sie sonst noch tun?

Neben der oft unverzichtbaren Therapie mit Arzneimitteln können Sie selbst einiges unternehmen, um dem Entstehen und Fortschreiten von Hämorrhoiden entgegenzuwirken.

Bindegewebsschwäche

Gegen eine Veranlagung zur Bindegewebsschwäche können Sie leider nur wenig ausrichten. Aber auch hier kann das Training von Beckenboden und Schließmuskel (siehe Seite 18) helfen.

Pressen

Gegen zu häufiges Pressen lässt sich jedoch einiges unternehmen. Vermeiden Sie Verstopfungen, also harten Stuhl. Hier spielen mehrere Aspekte eine wichtige Rolle:

16



Ernähren Sie sich ballaststoffreich. Dazu gehört der vermehrte Verzehr von Vollkornprodukten, Gemüse und Obst. Weißmehlerzeugnisse oder stark zuckerhaltige, blähende oder stark gewürzte Lebensmittel sollten dagegen nur selten auf dem Speiseplan stehen. Mit einigen Esslöffeln Hafer- oder Weizenkleie zum Frühstück können Sie sich zusätzlich Ballaststoffe zuführen, die sich zudem positiv auf Ihren Cholesterinspiegel auswirken.



Trinken Sie ausreichend. Zwei bis drei Liter pro Tag sollten es schon sein – bei hohen Temperaturen oder körperlichen Belastungen entsprechend mehr.



Regelmäßige Bewegung ist wichtig, um den Darm in Schwung zu bringen. Verordnen Sie sich im Alltag einfach ein paar Bewegungseinheiten mehr, z.B. die Treppe statt den Aufzug zu nehmen, mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren oder etwas entfernter zu parken, die Mittagspause für einen Spaziergang zu nutzen. Ihnen werden sicher einige Möglichkeiten einfallen.



Unterdrücken Sie Ihren natürlichen Stuhlgang nicht. Dies führt nur dazu, dass sich der Stuhl verhärtet und in der Konsequenz ein höherer Pressdruck aufgewendet werden muss oder gar chronische Verstopfung droht.



Verzichten Sie möglichst auf Abführmittel. Diese sorgen einerseits für ungünstige Druckverhältnisse im Darm und fördern andererseits die Darmträgheit und verschlimmern so nur Ihr Problem. Wenn Sie diese im Einzelfall doch brauchen, bevorzugen Sie solche auf Basis von Quellstoffen (z. B. Flosamen) oder solche, die den Wassergehalt des Stuhls erhöhen (Lactulose, Macrogol) oder verabreichen Sie sich ein Klistier aus der Apotheke. Oft kann es auch ausreichen, morgens auf nüchternen Magen ein wohltemperiertes Glas stilles Wasser zu trinken, um den Darm in Gang zu setzen.

Übrigens: Bezüglich der Stuhlfrequenz gilt folgende Regel: dreimal am Tag bis einmal alle drei Tage ist völlig normal!

Beckenboden-Belastung

Sollten Sie einige Pfunde zu viel mit sich herumtragen, gibt es viele Gründe, diese loszuwerden. Die Belastung Ihres Beckenbodens, verbunden mit der ungünstigen Wirkung auf Hämorrhoiden, ist einer. Davon unabhängig gibt es viele Übungen, den Beckenboden – z.B. während und nach einer Schwangerschaft – zu stärken. Darüber hinaus macht es Sinn, den Schließmuskel zu trainieren. Dies funktioniert recht einfach: pro Trainingseinheit (mehrfach täglich, z.B. im Auto oder im Fernsehsessel) zehn Mal den Schließmuskel jeweils für fünf Sekunden kräftig anspannen und danach wieder für einige Sekunden lockern.

Beim Sport sollten Sie darauf achten, Sportarten auszuführen, die die Beckenbodenmuskulatur unterstützen, wie z.B. (Nordic) Walking, Wandern, Schwimmen, Fahrradfahren und Gymnastik. Übrigens: harte Fahrradsättel sind auch wie das Sitzen auf kaltem Untergrund, Autositzheizungen, oder langes Sitzen – trotz vieler gegenteiliger Behauptungen – nicht für Hämorrhoiden verantwortlich. Auf den Beckenboden belastenden Sport, wie z.B. Jogging, Tennis, Springen oder Kraftsportarten wie Gewichtheben sollte bei Hämorrhoidalleiden verzichtet werden.

Sanfte Hygiene

Wichtig ist auch, Ihre Hygiene anzupassen, um so zusätzliche Schleimhautreizungen zu vermeiden.

Hierzu gehört:

Den Analbereich nicht mit rauem Toilettenpapier abreiben oder abrubbeln. Stattdessen empfiehlt sich sanfte und gründliche Feuchtreinigung mit lauwarmem Wasser und Einmalwaschlappen oder weichem Toilettenpapier, alternativ mit parfümfreien, hypoallergenen Feuchttüchern oder Öltüchern aus der Babypflege. Danach vorsichtig durch Abtupfen trocknen.

Unser Produktsortiment bei Hämorrhoiden

Hametum® Hämorrhoidensalbe, 25 g



Hametum® Hämorrhoidenzäpfchen, 10 / 25 Stück



Hametum® Hämorrhoidensalbe 6,25 g / 100 g Salbe. Wirkstoff: Hamamelisdestillat. Anwendungsgebiete: Zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Hinweis: Blut im Stuhl bzw. Blutungen aus dem Darm-After-Bereich bedürfen grundsätzlich der Abklärung durch den Arzt.

Hametum® Hämorrhoidenzäpfchen 400 mg / Zäpfchen. Für Erwachsene und Heranwachsende ab 12 Jahren. Wirkstoff: Hamamelisblätter-Auszug. Anwendungsgebiete: Juckreiz, Nässen und Brennen im Afterbereich bei Hämorrhoidalleiden.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe. Vertrieb: Spitzner Arzneimittel – Ettlingen.

Hämorrhoiden? Hametum® hilft!

► hemmt Juckreiz und Entzündung

► lindert Nässen und Brennen

► stillt kleinere Blutungen



Natürlich besser.



Apothekenstempel