



Tipps zur Linderung der Beschwerden bei

Hämorrhoiden

Hämorrhoiden sind Gefäßpolster, die ringförmig unter der Enddarmschleimhaut angelegt sind und dem Feinverschluss des Afters dienen.

Wenn von **Hämorrhoiden** gesprochen wird, sind damit aber meist vergrößerte oder tiefer getretene Hämorrhoiden im Sinne eines **Hämorrhoidal-Leidens** gemeint, die Beschwerden verursachen (Druckgefühl, Jucken, Nässen, Hautausschlag, Blutung).

Die Ursachen des Hämorrhoidal-Leidens sind nicht sicher geklärt.

Eine Rolle spielen wohl ballaststoffarme Kost, langes Sitzen, genetische Veranlagung („Bindegewebsschwäche“) sowie insbesondere ungünstige Stuhlgewohnheiten (**lange „Toilettensitzungen“, starkes Pressen**).

Um das Pressen zu verhindern, sollte der Stuhlgang weich und voluminös sein.

Neben ballaststoffreicher Ernährung (Vollkornprodukte, viel Obst/Gemüse), ausreichend Flüssigkeit und möglichst viel Bewegung hat sich die Einnahme von **gemahlene indischen Flohsamenschalen** bewährt. Alternativ oder zusätzlich kann auch Weizen- oder Haferkleie und geschroteter Leinsamen genommen werden.

Flohsamenschalenpulver zeichnet sich durch eine hohe Quellwirkung aus und führt zu einer Verbesserung der Stuhlbeschaffenheit und der Stuhlfrequenz.

Darüber hinaus senkt Flohsamen auch etwas den Cholesterinspiegel.

Gemahlene Flohsamenschalen sollten regelmäßig und langfristig eingenommen werden (1-3 Esslöffel/Tag mit einem großen Glas Wasser oder eingerührt in Joghurt oder Ähnlichem).

Um eine optimale Wirkung zu erzielen, muss ausreichend Flüssigkeit (ca. 2 Liter/Tag) getrunken werden.



Bei krankhafter Verengung im Magen-Darm-Trakt, drohendem Darmverschluss oder akuter Entzündung des Darmes dürfen Flohsamenschalen nicht eingenommen werden.

Darüber hinaus sind keine negativen Auswirkungen bekannt.

Gemahlene Flohsamenschalen gibt es in reiner Form oder mit Geschmacks- und Zusatzstoffen vermengt in Ihrer Apotheke oder im Reformhaus.

Neben der „richtigen“ Ernährung hat es sich bewährt, morgens direkt nach dem Aufstehen ein Glas Wasser zu trinken, um so den Stuhlgang anzuregen.

Nach dem Stuhlgang sollte der After möglichst mit lauwarmem Wasser (Bidet oder Brause) gereinigt und anschließend mit einem weichen Handtuch **vorsichtig** getrocknet werden.
Nicht stark reiben!

Bei der Benutzung von „**feuchtem Toilettenpapier**“ besteht die Gefahr von **Allergien!**

Sollten diese Maßnahmen nicht ausreichen und Sie weiterhin unter Verstopfung leiden und beim Stuhlgang stark Pressen müssen, kann evtl. **zusätzlich** ein leichtes Abführmittel genommen werden.

Diese Art von Abführmittel (z.B. Macrogol) sollte dann aber **täglich** in möglichst geringer (gerade noch ausreichender) Menge eingenommen werden.

