

# Die Last mit den Hämorrhoiden

Die richtige Ernährung und Medikamente können Betroffenen helfen.

**EMMERICH** (moha) Martin P. Hawranek ist Leitender Oberarzt der Allgemein- und Visceralchirurgie und Leitender Arzt der Proktologie im Emmericher Spital.

*Was sind Hämorrhoiden?*

**Martin P. Hawranek** Hämorrhoiden sind winzig kleine Polsterungen am Übergang vom Afterkanal zum Mastdarm. Bei einer proktologischen Untersuchung erkennt man sie als kleine Kissen. Jeder hat Hämorrhoiden. Diese Schwellkörper aus Arterien und Venen dichten den Afterkanal ab. Sie spielen eine große Rolle in der Feinkontinenz und sorgen dafür, dass die am After ankommenden Gase und Flüssigkeiten gehalten werden können. Würde man alle Hämorrhoiden entfernen, würde ein Patient stuhlinkontinent. Wenn sich aber diese Polster knotig vergrößern, kann das zu Beschwerden führen.

*Wie lassen sich Hämorrhoiden vermeiden und behandeln?*

**Hawranek** Man sollte vermehrtes Pressen – etwa bei Verstopfung – beim Stuhlgang vermeiden. Ballaststoffreiche Ernährung sorgt für eine gesunde Stuhlkonsistenz. Ist



**Martin P. Hawranek ist Leitender Arzt im Willibrord-Spital.**

RP-FOTO: ARCHIV

der Stuhl zu flüssig, kann man mit entsprechender Nahrung und Medikamenten entgegenwirken. Das ‚große Geschäft‘ sollte man in der Hocke machen. Stellt man beispielsweise einen Fußhocker vor der Toilette, so wird der Winkel zwischen After und Mastdarm steiler. Das entspannt den Musculus puborectalis, so dass der Abgang des Stuhls erleichtert wird. Auch zu langes Sitzen auf der Toilette wirkt sich negativ aus, man sollte den Stuhlgang auf fünf Minuten begrenzen.

Die Behandlung ist abhängig vom Grad der Hämorrhoiden. Es gibt vier Stadien des Hämorrhoidalleidens. Im ersten Stadium sind die Hämorrhoiden nur bei einer Spie-

gelung sichtbar, im zweiten Stadium schieben sie sich beim Stuhlgang durch den After, ziehen sich aber wieder zurück. Im Stadium 3 ziehen sie sich nicht mehr zurück, beim vierten Stadium lassen sich die Hämorrhoiden nicht mehr in den Darm zurückschieben. Eine Behandlung erfolgt nach den Symptomen – von Stuhlerweichung, Ernährungsumstellung, Analhygiene über eine semi-chirurgische Behandlung wie Verödung bis hin zu einem operativen Eingriff.

*Warum redet niemand gerne darüber?*

**Hawranek** Ich denke, das ist vielen zu intim. Früher galt der Körperbereich auch als schmutzige Region. Die Aufklärung und das Interesse an dieser Körperregion haben wir den Frauen zu verdanken. Im Rahmen der Emanzipation beschäftigten sie sich immer mehr mit dem weiblichen Körper und den Problemen und so auch mit dem Anus. Durch Prophylaxe und Vorsorge wuchs die Aufmerksamkeit“. Auch der Druck der Gesellschaft auf die Ärzte wurde größer, so dass sich im Laufe der Jahrzehnte immer mehr mit diesem Körperbereich beschäftigten.