

GESUNDHEITS-TIPP

Hämorrhoiden – ein Leitfaden

Hämorrhoiden – kaum jemand spricht gerne darüber, doch viele sind betroffen. Diese gut durchbluteten Gefäßpolster am Enddarm sind für die Feinabdichtung unseres Darmausgangs unentbehrlich. Probleme treten auf, wenn diese Polster sich vergrößern und Beschwerden wie Juckreiz, Blutungen und Schmerzen verursachen. Im Grunde hat jeder Mensch Hämorrhoiden. Sie unterstützen den Schließmuskel des Anus und helfen uns, den Darminhalt zu kontrollieren. Erst wenn sie anschwellen oder sich entzünden, sprechen Mediziner von einem Hämorrhoidalleiden. Ein Hämorrhoidalleiden entsteht durch die Schwellung der Gefäßpolster am Enddarm. Entzündete Hämorrhoiden können intern (innerhalb des Rektums) oder extern (am Rand des Anus) auftreten. Die Symptome können von leichten Unannehmlichkeiten bis hin zu erheblichen Schmerzen variieren. Die häufigsten Anzeichen eines Hämorrhoidalleidens sind:

- Blutungen nach dem Stuhlgang, oft sichtbar als hellrotes Blut auf dem Toilettenpapier
- Juckreiz, Brennen oder Nässen im Analbereich
- Schmerzen und Unbehagen, insbesondere beim Sitzen oder Stuhlgang
- Gefühl der Unvollständigkeit nach dem Gang zur Toilette
- Schwellungen oder knotenartige Bildungen am Anus

Der Grund für schmerzhafte Hämorrhoiden ist meist ein erhöhter Druck auf die Gefäße im Enddarmbereich. Dieser Druck führt dazu, dass die Gefäßpolster anschwellen und sich nach außen wölben können.

Faktoren, die Bildung von Hämorrhoiden begünstigen: erhöhter Druck im Bauchraum, häufig verursacht durch langes Sitzen, Übergewicht oder Schwangerschaft, chronische Verstopfung oder Durchfall, die das Pressen beim Stuhlgang erfordern, eine Ernährung, die arm an Ballaststoffen ist und genetische Veranlagung

BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN BEI HÄMORRHOIDENLEIDEN

Die Behandlung von Hämorrhoiden zielt darauf ab, die Symptome zu lindern und weitere Schwellungen zu verhindern. Für viele Betroffene helfen schon einfache Änderungen im Lebensstil wie die Erhöhung der Ballaststoffzufuhr in der Ernährung, um den Stuhl weicher zu machen und den Druck während des Stuhlgangs zu verringern. Ausreichend Wasser zu trinken und regelmäßige Bewegung sind weitere wichtige Schritte zur Vorbeugung.

Für diejenigen, die unter akuten Symptomen leiden, können topische Cremes und Salben vorübergehende Erleichterung bieten. In schwereren Fällen können minimal-invasive Verfahren wie die Gummibandligatur oder eine Sklerotherapie zum Einsatz kommen. Diese Methoden zielen darauf ab, die Blutzufuhr zu den Hämorrhoiden zu unterbin-

den, sodass sie schrumpfen. In fortgeschrittenen Stadien kann eine operative Entfernung erforderlich sein.

Hämorrhoiden können verschiedene Komplikationen mit sich bringen, besonders wenn sie nicht rechtzeitig behandelt werden. Hier sind einige mögliche Komplikationen:

**Anämie:** Durch wiederholte oder schwere Blutungen können Hämorrhoiden zu Eisenmangelanämie führen.

**Thrombosierte Hämorrhoiden:** Wenn sich in den äußeren Hämorrhoiden ein Blutgerinnsel bildet, kann dies starke Schmerzen verursachen.

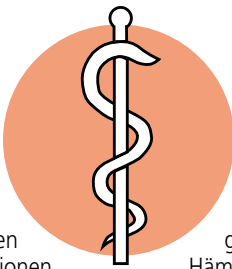
**Prolaps:** Hämorrhoiden, die so stark anschwellen, dass sie permanent außerhalb des Analkanals bleiben, können Schmerzen und Irritationen verursachen.

**Infektion:** Verletzte oder beschädigte Hämorrhoiden können sich infizieren, was zu zusätzlichen Schmerzen und Schwellungen führt.

**Hautreizungen:** Auslaufender Stuhl, der durch unvollständigen Verschluss des Anus verursacht wird, kann zu Juckreiz, Brennen und Hautirritationen führen.

**Inkarzeration:** Selten kann ein Hämorrhoiden-Prolaps eingeklemmt werden und die Blutzufuhr abschneiden, was zu starken Schmerzen und möglicherweise zu Gewebeschäden führt.

**Strangulation:** Ähnlich wie bei der Inkarzeration, wenn der Blutfluss zu einem prolapierten Hämorrhoiden stark eingeschränkt ist, kann es zum Absterben des Gewebes kommen.



**Chronische Blutungen und Feuchtigkeit:** Können zu Anämie und Hautproblemen führen.

Eine Schlüsselstrategie zur Vorbeugung von Hämorrhoiden ist die Aufrechterhaltung eines gesunden Verdauungssystems. Eine ballaststoffreiche Ernährung, genügend Flüssigkeitsaufnahme und regelmäßige Bewegung fördern einen weichen Stuhl und einen regelmäßigen Stuhlgang. Es ist auch wichtig, nicht zu lange auf der Toilette zu sitzen und starkes Pressen zu vermeiden.

Ein nicht zu unterschätzender Aspekt von Hämorrhoiden ist die psychologische Belastung. Viele Menschen empfinden Scham und Unbehagen, was sie davon abhält, medizinische Hilfe zu suchen. Qualifizierte Proktologen zeichnen sich durch ihre Fähigkeit aus, Untersuchungen mit Umsicht und Respekt durchzuführen. Es ist wichtig, die Stigmatisierung von Hämorrhoidalleiden zu überwinden und offen über das Thema zu sprechen. Ein offener Dialog kann nicht nur das Bewusstsein schärfen, sondern auch anderen helfen, sich weniger isoliert zu fühlen.

Obwohl Hämorrhoiden für viele ein peinliches Thema sind, handelt es sich um eine weitverbreitete und behandelbare Erkrankung. Wichtig ist, bei anhaltenden oder schweren Symptomen professionellen Rat einzuholen. Eine frühzeitige Diagnose und Behandlung können helfen, Komplikationen und chronische Verläufe zu vermeiden und schnelle Linderung zu bieten.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Grillen: Auf Hygiene achten

AOK warnt vor Salmonellen- und Campylobacter-Infektionen.

Bauchschmerzen, Fieber und Durchfall: In den Sommermonaten steigt mit dem beliebten Grillvergnügen auch wieder die Gefahr, an Magen-Darm-Infektionen zu erkranken. Insgesamt 152 Erkrankungen an Salmonellose und Campylobacter-Enteritiden wurden im vergangenen Jahr in Lübeck gemeldet. Das teilte die AOK Nord-West auf Basis aktueller Zahlen des Robert-Koch-Instituts (RKI) in Berlin mit. Beide Keime sind typische Krankheitserreger, die sich hauptsächlich in Fleisch, Milchprodukten sowie Waren aus rohen Eiern befinden und teils heftige Durchfallerkrankungen, Fieber und Erbrechen auslösen können. Die können vor allem durch Grillen von rohem Geflügelfleisch entstehen. „Im Sommer steigt durch vermehrtes Grillen auch die Zahl der Infektionen mit Darmviren. Damit der Grillgenuss nicht krank macht, sollte das Grillgut stets gut durchgegart sein und wichtige Hygieneregeln beim Umgang mit Lebensmitteln beachtet werden“, sagt AOK-Service-Regionaleiter Reinhard Wunsch.

Die Anzahl der Infektionen mit Salmonellen in Lübeck betrug im vergangenen Jahr 21, an Campylobacter erkrankten 131 Menschen. „Beide Infektionen zeigen, dass Vorsicht geboten ist“, so Wunsch. Denn Salmonellen und Campylobacter gehören zu den häufigsten Erregern bakterieller Durchfaller-

krankungen und sind meldepflichtig. Vor allem in den Sommermonaten ist ein deutlicher Anstieg festzustellen. Die Übertragung erfolgt häufig über Geflügelfleisch, das nicht durchgebraten wurde. Um eine Infektion zu verhindern, ist Hygiene sehr wichtig. Dazu gehört: die Hände gründlich waschen, Marinaden oder Verpackung nicht mit anderen Lebensmitteln in Kontakt bringen. Da Campylobacter auch im Kühlschrank und auf gefrorenen Produkten überleben, sollte das Tausalwasser sofort weggegossen werden. Schneidebretter, Teller oder Messer sind nach dem Kontakt mit rohem Fleisch gründlich zu reinigen und erst dann wieder für die Zubereitung anderer Speisen zu nutzen.

Eine Erkrankung beginnt meist mit Fieber, Kopf- und Muskelschmerzen, kurz darauf folgen heftige Bauchschmerzen und -krämpfe, Übelkeit und Durchfälle. Die Durchfälle können sehr wässrig oder sogar blutig sein. In der Regel dauert eine Campylobacter-Erkrankung bis zu einer Woche. Normalerweise verläuft sie ohne Komplikationen und die Beschwerden klingen von selbst ab. Viele Campylobacter-Infektionen verlaufen auch ganz ohne Krankheitszeichen. Als Komplikation können in Ausnahmefällen rheumatische Gelenkentzündungen oder Hirnhautentzündungen auftreten.



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

Sommerliche Reisen zu Knüllerpreisen

Mit modernen Fernreisebussen ab Lübeck, Bad Schwartau und Eutin

Buchungshotline: 0 45 21 - 77 93 70

Code: RB 25 \_ 6

REISEBÜRO GmbH Behrens

Buchbar auch im Internet:



SCAN ME

4-Tage Reise



Dresden mit Hotel an der Elbe

City-Schnäppchen mit Komforthotel nahe der Brühlschen Terrasse

**Leistungen:** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 3 x Übern. im Komforthotel „Am Terrassenufer“ • 3 x Frühstücksbuffet • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV, Telefon • große Stadtrundfahrt in Dresden • Ausflug Elbsandsteingebirge mit der Bastei sowie Park und Schloss Pillnitz • Panoramaausflug zum Jagdschloss Moritzburg und entlang der sächsischen Weinstraße nach Meißen

Reisetermin:

• 21.07. – 24.07.2024

pro Person im DZ  
nur € 339.<sup>90</sup>

3-Tage Reise



„Danz op de Deel“ Weserbergland

Wochenendvergnügen im traditionsreichen Fachwerk-Hotel

**Leistungen:** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 2 x Übern. in Zimmern mit Bad o. DU/WC im traditionsreichen Mittelklassehotel • 2 x Frühstücksbuffet • 2 x Abendmenüs • 1 x Musik & Tanz • „All-Inclusive-Getränke“ am Samstag von 20 bis 24 Uhr (Wein/Bier/Selter/Softdrinks) • Nachtwächter-Rundgang am 1. Abend

Reisetermin:

• 23.08. – 25.08.2024

pro Person im DZ  
nur € 269.<sup>90</sup>  
EZ-Zuschlag: € 49,-

3-Tage Reise



„Zu Gast bei den Langen Kerls“ in Potsdam

mit großer Schlösser- & Seen-Schiffahrt & Erlebnis Berlin

**Leistungen:** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 2 x Übernachtung im Dorint Potsdam mit Frühstücksbuffet • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV, Klimaanlage • Stadtrundfahrt Potsdam • Schlösser- und Seen-Schiffahrt • Schiffahrt in Berlin • City-Tax Potsdam

Reisetermin:

• 21.07. – 23.07.2024

pro Person im DZ  
nur € 279.<sup>90</sup>  
EZ-Zuschlag: € 99,-

4-Tage Reise



„So schmeckt der Sommer in Berlin“

City-Schnäppchen mit First-Class-Hotel

**Leistungen:** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 3 x Übernachtung im 4\*-Hotel „Abion Spreebogen“ Berlin • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV, Telefon, Klimaanlage • 3 x Frühstücksbuffet • große Stadtrundfahrt in Berlin mit Reiseleitung am 2. Tag vormittags • viel Freizeit zum Stadt- und Shoppingbummel • Rückreise mit Absteher in die Schlösserstadt Potsdam • City-Tax Berlin

Reisetermine:

• 28.07. – 31.07.2024

• 11.08. – 14.08.2024

pro Person im DZ  
nur € 329.<sup>90</sup>  
EZ-Zuschlag: € 159,-

2-Tage Reise



Zum „Polenmarkt“ bei Stettin

mit First-Class-Hotel in Top-Loge

**Leistungen:** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 1 x Übern. im Raddisson-Blu Hotel • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV • 1 x Frühstücksbuffet • Freizeit zum Shopping und Bummeln in Stettin am 1. Tag nachmittags • Besuch des großen Polenmarktes in Linken am 2. Tag vormittags • kostenlose Nutzung des Hotelschwimmbades

Reisetermin:

• 10.08. – 11.08.2024

pro Person im DZ  
nur € 119.<sup>90</sup>  
EZ-Zuschlag: € 39,-

5-Tage Reise



„Weiß-blaue“ Schmankerl-Reise nach Bayern

München • Berchtesgadener Land • Königsee • Chiemsee

**Leistungen:** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 4 x Übernachtung im guten Mittelklassehotel nebst Gästehaus • 4 x Frühstücksbuffet • 3 x bayerische 3-Gang-Menüs, ab 2. Tag als Wahlmenü • 1 x großer Abschiedsabend mit 4-Gang-Spezialitätenmenü • Tagesfahrt nach München • Tagesfahrt Königsee • Panoramaausflug Chiemsee

Reisetermin:

• 15.08. – 19.08.2024

pro Person im DZ  
nur € 539.<sup>90</sup>

Reiseveranstalter: Reisebüro Behrens GmbH • Riemannstraße 26 • 23701 Eutin | Telefon: 04521-779370 • E-Mail: info@behrens-reisen.de

Mindestteilnehmerzahl 30 Personen. Für Mobilitätseingeschränkte Personen nicht geeignet. Bei Auslandsreisen Personalausweis erforderlich. Falls nicht ausdrücklich erwähnt, sind evtl. Touristaxen und Eintrittsgelder nicht im Reisepreis enthalten.