

## **Wenn´s juckt ! - Hämorrhoiden -**

**Etwa jeder dritte erwachsene Bundesbürger kennt sie aus eigener Erfahrung, und doch sind sie die großen Unbekannten unter den verbreitetsten Leiden:  
Die Hämorrhoiden.**

Hämorrhoiden bleiben ein sensibles Problem. Schon wegen der sensiblen Stelle, an der sie aufzutreten pflegen: unserem Enddarm und After.

Um so wichtiger ist es gut Bescheid zu wissen, um auftretende Beschwerden offen und offensiv angehen zu können.

Mit unseren Tipps wollen wir dabei helfen.

### **Was sind Hämorrhoiden überhaupt?**

Hämorrhoiden sind knotenförmige Erweiterungen der Blutgefäße des Rektums.

### **Wodurch werden Hämorrhoiden ausgelöst?**

- durch eine Bindegewebsschwäche, z.B. in der Schwangerschaft oder nach der Geburt
- durch Verstopfung (starkes pressen)
- durch vieles Sitzen und zu wenig Bewegung

### **Woran erkennt man Hämorrhoiden?**

- Juckreiz, brennen und nässen in der Analgegend
- Dumpfer Druck und Schmerzen im Enddarm und beim Stuhlgang
- Evtl. hellrotes Blut an der Stuhloberfläche oder dem Toilettenpapier
- Schmerzende Knötchen im äußeren Analbereich

Beobachten Sie diese und ähnliche Signale bei sich aufmerksam und warten Sie nicht mit dem Gang zum Arzt und in die Apotheke.

### **Tun Sie ihrem Darm etwas Gutes.**

Zusätzliche Maßnahmen zur Behandlung und Vorbeugung von Hämorrhoiden:

- Verwendung von weichem Toilettenpapier
- Gründliche Reinigung der Analgegend, nach jedem Stuhlgang
- Mit warmem, klarem Wasser reinigen (evtl. Zusatz v. Kamille)
- Regulation des Stuhlgangs → Erweichung des Stuhls mit Hilfe von Ballaststoffen und z.B. Lactulose
- Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme
- Regelmäßige Bewegung
- Luftdurchlässige, hautfreundliche Wäsche

**Bei Fragen können Sie sich jederzeit an uns wenden:**

**Wir sind gerne für Sie da.**

**Ihr Team der Stadt – Apotheke Lauchheim**