



**Gastro-Liga e. V.**

Deutsche Gesellschaft  
zur Bekämpfung der Krankheiten  
von Magen, Darm und Leber  
sowie von Störungen des Stoff-  
wechsels und der Ernährung e. V.

Friedrich-List-Str. 13  
D-35398 Gießen

Phone +49-641-97481-0  
FAX +49-641-97481-18  
geschaeftsstelle@gastro-liga.de  
www.gastro-liga.de

**Beschwerden am Po? Nicht aussitzen! –  
Wissenswertes über Hämorrhoiden & Co.**

Am 2. November 2019 informiert die Gastro-Liga e. V. im Rahmen des Magen-Darm-Tags mit bundesweiten Veranstaltungen und Telefonhotlines rund um das Tabuthema Hämorrhoidalleiden.

**Etwa eine Million Patienten wird jährlich in Deutschland wegen Hämorrhoiden behandelt. Betroffene zögern häufig, frühzeitig zum Arzt zu gehen und sich rechtzeitig behandeln zu lassen, da die Erkrankung trotz ihrer Häufigkeit noch immer zu den Tabuthemen zählt.**

Jeder Mensch besitzt am Enddarm ein ringförmiges Gefäßpolster – den hämorrhoidalen Schwellkörper. Gemeinsam mit dem Schließmuskel ist er dafür verantwortlich, dass sich der Darm nicht unkontrolliert entleert. Vergrößert sich der Schwellkörper, wird dies Hämorrhoiden, bei Beschwerden Hämorrhoidalleiden genannt.

**Entstehung und Vorkommen**

Bei regelmäßig hohem Druck auf den Enddarm werden die Blutgefäße innerhalb des Schwellkörpers erweitert und können sich irgendwann nicht mehr zusammenziehen. Ursachen sind unter anderem chronische Verstopfungen und eine ballaststoffarme Ernährung. Auch ein falsches Stuhlverhalten – wie unnötiges Pressen oder ein hoher Druck auf den Enddarm durch Übergewicht, schweres Tragen oder bei einer Schwangerschaft – kann ein Hämorrhoidalleiden begünstigen. Schätzungen zufolge ist jeder zweite Mensch im Laufe seines Lebens davon betroffen. Hämorrhoiden können in jedem Lebensalter auftreten. Menschen zwischen 30 und 50 Jahren sind am dabei am häufigsten betroffen. Das Hämorrhoidalleiden wird zwar nicht vererbt, tritt aber dennoch familiär gehäuft auf.

**Typische Beschwerden**

Eine Vergrößerung des Gefäßpolsters kann die Dichtungsfunktion (Feinkontinenz) am Anus beeinträchtigen, wodurch es zum Austritt von Schleim aus dem Darm kommt. Dies führt zu Begleitbeschwerden wie Wundsein, Juckreiz, Brennen und Hautausschlag. In allen Stadien können die feinen Blutgefäße der Hämorrhoiden beim Stuhlgang reißen und Blutungen treten auf.

**Abklärung beim Proktologen**

Bei Hämorrhoiden 1. Grades, die am häufigsten sind, genügt für die Diagnosestellung eine Analspiegelung (Proktoskopie). Ausgeprägtere Hämorrhoiden erkennt der behandelnde Arzt

(Proktologe) meist mit bloßem Auge. Zusätzlich müssen aber After und Darm abgetastet und eine Enddarmspiegelung (Rektoskopie) durchgeführt werden. Gegebenenfalls schließen sich weitere Untersuchungen an.

### **Differenzierung zu anderen Enddarkerkrankungen**

„Oft bezeichnen Patienten jegliche Beschwerden am After als Hämorrhoiden. Es kann sich bei diesen vermeintlichen Hämorrhoiden jedoch auch um andere Veränderungen, z. B. Ekzem, Pilzbefall, Abszess bis hin zu Enddarmkrebs, handeln. Um den Betroffenen optimal behandeln zu können, ist die Abgrenzung zu anderen Diagnosen sehr wichtig“, erklärt Prof. Alexander Herold, Koloproktologe aus Mannheim und Mitglied des Wissenschaftlichen Beirates der Gastro-Liga e.V.

### **Behandlung – in vielen Fällen ambulant möglich**

Bei der Therapie der Hämorrhoiden steht grundsätzlich die Wiederherstellung des Gefäßpolsters im Vordergrund. Bekannte Therapien sind Pasten, Cremes und Salben – diese können zwar kurzzeitig die Beschwerden lindern, sie bekämpfen jedoch nicht die Ursache. Je nach Ausprägung der Hämorrhoiden, stehen unterschiedliche Behandlungsmethoden zur Verfügung. Bei Hämorrhoiden 1. und 2. Grades sind in der Regel nur kleine, ambulant durchführbare Eingriffe notwendig. Hämorrhoiden 3. und 4. Grades können meist nur durch eine Operation behandelt werden.

### **So beugen Sie Hämorrhoiden und ihrer Neubildung vor**

Wichtig ist es, starkes Drücken beim Stuhlgang auf den Enddarm zu vermeiden. Bringen Sie bei chronischer Verstopfung die Verdauung in Schwung: Experten empfehlen unter anderem den Verzehr von ballaststoffreichen Nahrungsmitteln, wie Vollkornbrot, Haferflocken, Obst und Gemüse. Achten Sie zudem auf regelmäßige Bewegung.

**Haben Sie Fragen zum Thema Hämorrhoiden? Am 2. November bietet die Gastro-Liga im Rahmen des Magen-Darm-Tages die Möglichkeit, sich bei Veranstaltungen und Hotlines bundesweit über Ursachen und Behandlungsmethoden des Hämorrhoidalleidens zu informieren und mit Experten zu sprechen.**

**Alle Informationen zu den lokalen Veranstaltungen und Hotlines finden Sie unter [www.gastro-liga.de](http://www.gastro-liga.de).**

Auf [www.gastro-liga.de](http://www.gastro-liga.de) steht Ihnen im Bereich „Unser Service“ eine Vielzahl an Patientenratgebern kostenlos zum Download zur Verfügung, darunter auch zum Thema Hämorrhoiden oder chronische Verstopfung.