

Was wirklich hilft gegen Hämorrhoiden

Tipps vom Facharzt Die schmerzhaft erweiterten Blutgefässe im Analbereich machen vielen Menschen zu schaffen. Lesen Sie hier, wie Sie dem vorbeugen und wie auch hartnäckige Fälle heute schonend behandelt werden können.

Marianne Siegenthaler

Hämorrhoiden haben wir alle. Wenn sie sich aber krankhaft vergrössern, kann es zu Juckreiz und Blutungen kommen. Und das ist gar nicht so selten: Laut Schätzungen ist hierzulande fast jeder dritte Mensch über 30 davon betroffen. Und ab 50 sogar jeder zweite. Trotzdem mögen die wenigsten darüber reden, wer spricht schon gerne über seinen Darmausgang?

Kein Wunder, sind Hämorrhoiden immer noch ein Tabuthema. Fast noch unangenehmer als die Probleme, die sie verursachen, ist es, sich dazu zu bekennen, dass einen an dieser heiklen Stelle etwas stört. Aus Scham und Angst vor einer möglichen Operation warten Betroffene oft jahrelang, bevor sie Hilfe suchen. Es ist eben einfacher, über Rückenweh oder einen Hautausschlag zu sprechen als über Hämorrhoiden.

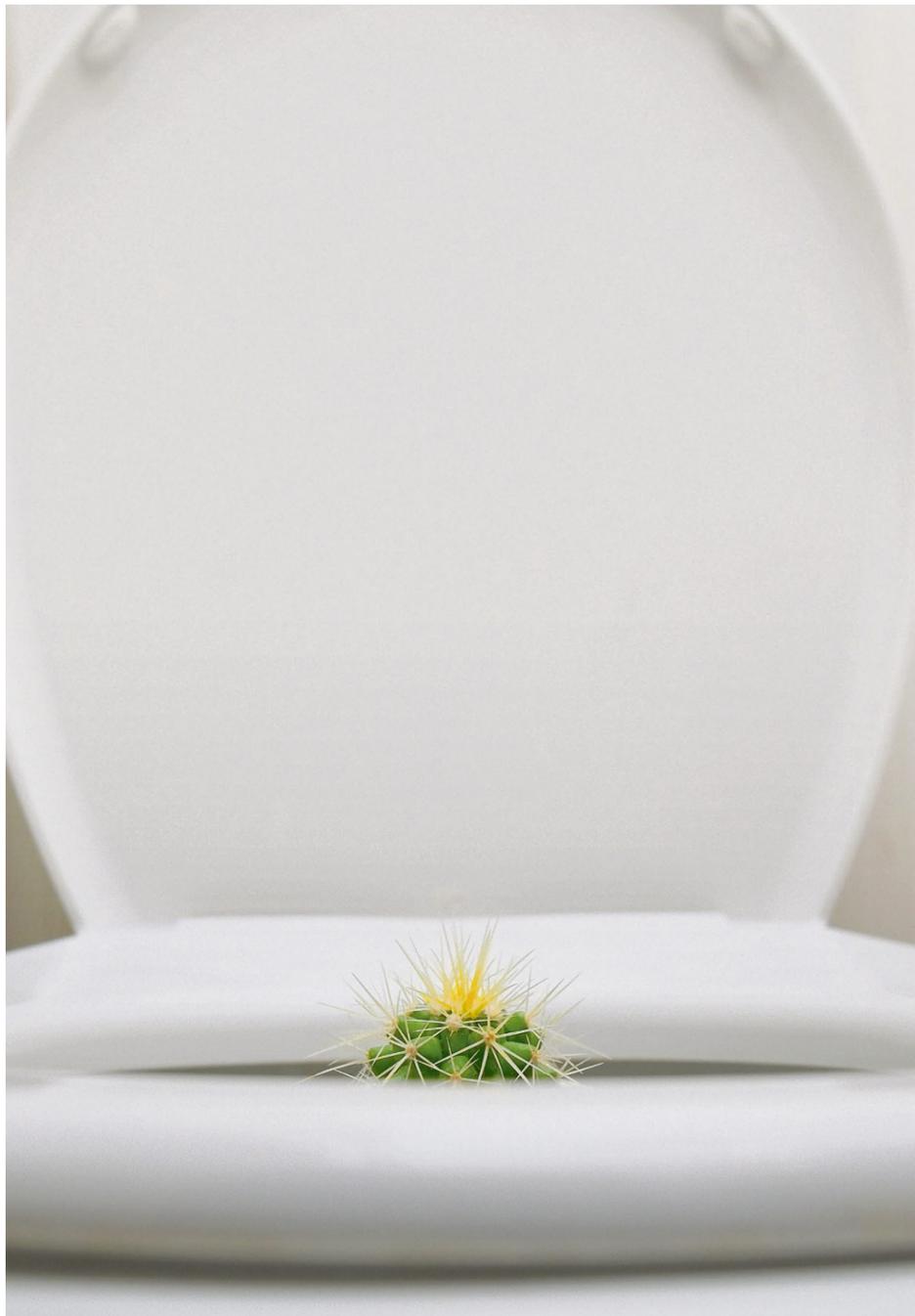
Dabei kann man selbst einiges tun, damit es nicht zu den schmerzhaft veränderten Gefässen kommt. Und bei hartnäckigen Fällen gibt es heute eine schonende und trotzdem effektive Behandlungsmethode. Als erster Arzt in der Schweiz hat Georg Liesch von der Praxis Viszeralchirurgie Aargau in Aarau die sogenannte Rafaelo-Therapie eingeführt. Der Chirurg und Proktologe (Spezialist für Erkrankungen des Enddarms), der bis Ende letztes Jahr am Spital Männedorf ZH tätig war, beantwortet die wichtigsten Fragen zum Volksleiden Hämorrhoiden:

— Was genau sind Hämorrhoiden?

Schwammartige, gut durchblutete Gefässpösterchen am Darmausgang, die zusammen mit dem Schliessmuskel den After abdichten. Wir alle brauchen also Hämorrhoiden. Zum Problem werden sie, wenn sie vergrössert sind. Und wenn wir von «Hämorrhoiden» reden, so meinen wir meistens das: vergrösserte Blutgefässe am Enddarm, die Beschwerden bereiten wie Juckreiz, Blutungen, Stuhl-Schmierer oder Brennen.

— Tun Hämorrhoiden auch weh?

Direkt Schmerzen verursachen sie in der Regel nicht. Kommt es



Für Menschen mit Hämorrhoiden ist der Stuhlgang meist mit Beschwerden verbunden. Foto: Getty Images

zu Beschwerden in der Afterregion, handelt es sich meist nicht um ein klassisches Hämorrhoidalleiden, sondern viel häufiger um kleine Risse in der Schleimhaut, gestaute äussere Venen oder Mariskten, also Hautläppchen, die im Volksmund auch als «äussere Hämorrhoiden» bezeichnet werden.

— Kann man Hämorrhoiden vorbeugen?

Wichtig ist, dass man für einen weichen Stuhl sorgt, indem man genug Wasser, Früchte- oder Kräutertee trinkt und viel Ballaststoffe isst – also Gemüse, Früchte und Vollkornprodukte. Zudem sollte man niemals den Stuhlgang erzwingen und nicht

zu stark und vor allem nicht zu lange pressen. Regelmässige Bewegung hilft ebenso wie der Abbau von überflüssigen Kilos. Übergewicht erzeugt einen hohen Druck auf den Analbereich und fördert so Hämorrhoiden.

— Muss man täglich Stuhlgang haben?

zu stark und vor allem nicht zu lange pressen. Regelmässige Bewegung hilft ebenso wie der Abbau von überflüssigen Kilos. Übergewicht erzeugt einen hohen Druck auf den Analbereich und fördert so Hämorrhoiden.

Nein. Viele Menschen haben das zwar, aber zwischen fünfmal täglich und zwei- bis dreimal pro Woche ist alles noch im Normbereich.



«Wichtig ist, dass man für einen weichen Stuhl sorgt, also genug trinkt und viel Ballaststoffe isst.»

Georg Liesch
Proktologe und Viszeralchirurg

Nein. Viele Menschen haben das zwar, aber zwischen fünfmal täglich und zwei- bis dreimal pro Woche ist alles noch im Normbereich.

— Wann wird ein Eingriff nötig?

Wenn die Beschwerden trotz Stuhlregulation, Gewichtsabnahme, genügender Bewegung, Salben und Zäpfchen nicht verschwinden. Hämorrhoiden werden in verschiedene Grade eingeteilt. Sobald sie beim Stuhlgang in den Analkanal rutschen, reichen die konservativen Massnahmen nicht mehr, und es wird ein Eingriff notwendig.

— Seit wenigen Jahren gibt es eine neue Therapie, wie funktioniert sie?

WC-«Sitzung»: Zwei Minuten sind genug

Eine wichtige Lebensstil-Massnahme, um Hämorrhoiden zu vermeiden, ist die **Zwei-Minuten-Regel**. Handy checken, Zeitung oder sogar ein Buch lesen auf der Toilette? Bloss nicht! Lange «Sitzungen» begünstigen die

Die Rafaelo-Therapie wird ambulant und oft sogar auch ohne Narkose durchgeführt. Zuerst wird im nicht sensiblen Teil des Analkanales ein Lokalanästhetikum gespritzt. Dann wird der vergrösserte Hämorrhoidalknoten mit einer Radiofrequenzsonde erhitzt und das Gewebe verödet: Es kommt zu einem sichtbaren Schrumpfungsprozess. Das Spezielle an der Radiofrequenzablation ist, dass das umliegende Gewebe optimal geschont wird. Das abgestorbene Gewebe löst sich nach ca. 10 bis 14 Tagen von selbst ab und wird ausgeschieden.

— Was sind die Vorteile?

Der Eingriff ist in der Regel in lokaler Betäubung, also ohne Narkose, und ambulant möglich. Er dauert nur gerade 10 bis 15 Minuten, und der Patient hat deutlich weniger Schmerzen nach der Operation im Vergleich zu allen anderen Verfahren. Es kommt zu keinen Blutungen während des Eingriffs und auch danach praktisch nicht. Der Schliessmuskel kann im Vergleich zu allen anderen Methoden immer geschont werden, und es besteht keine Gefahr, ihn zu verletzen. Das ist ja die grösste Angst der meisten Patienten.

— Gibt es auch Risiken?

Nur sehr geringe. In den ersten zwei Wochen nach dem Eingriff kann es zu vermehrtem Stuhldrang, Brennen und minimalen Blutungen kommen. Und bei Patientinnen und Patienten mit jeder Art von Schrittmachern ist Vorsicht geboten. Solche mit einem Herzschrittmacher müssen während der Operation vom Anästhesie-Personal überwacht werden.

— Für wen ist die Therapie geeignet?

Für alle, die trotz konservativer Massnahmen weiterhin Beschwerden haben.

Warum es sinnvoll ist, gerade im Winter weiter eine Maske zu tragen

Prävention Ein Mund-Nasen-Schutz fängt nicht nur Viren ab – er wärmt auch die Atemluft, was zusätzlich vor Infektionen schützt.

RS-Viren, Erkältungen, Grippe, Corona: Diesen Winter zirkulieren gleich mehrere Virenarten. Entsprechend viele Menschen plagen sich zurzeit mit Krankheitssymptomen herum.

Eine Erkältung mit Schnupfen und Halsweh ist zwar in aller Regel eine harmlose Sache. Doch schon eine richtige Grippe belastet den gesamten Körper stark, sodass sie für ältere oder vorerkrankte Menschen durchaus bedrohlich werden kann. Und bei Corona verdichten sich die Hinweise, dass ein Teil der Infizierten mit gravierenden Langzeitschäden rechnen muss.

Angesichts dieser doch erheblichen Risiken wäre also Vorsicht geboten. Umso erstaunlicher die Beobachtung, dass in der Bahn, im Einkaufszentrum oder sonst bei Menschenansammlungen kaum jemand mehr eine Maske trägt. Ist das nur, weil Corona gerade ein bisschen in den Hintergrund gerückt ist?

Draussen schwächt uns die Kälte

Vor einem Jahr war das noch anders: Das disziplinierte Maskentragen bot damals auch einen guten Schutz vor all den anderen Viruserkrankungen, die

uns jetzt wieder einholen. Denn was viele nicht wissen: Eine Maske filtert nicht nur Viren heraus, sie wärmt auch die Luft im Nasen-Rachen-Bereich, bevor wir sie einatmen. Das ist eine entscheidende Waffe unserer körpereigenen Abwehr: In einer warmen Nase haben es Viren schwerer, sich zu vermehren, als in einer kalten – eine Erkenntnis, die jetzt gerade wieder eine US-amerikanische Untersuchung nachgewiesen hat.

Dazu muss man wissen: Sobald unsere Nasenschleimhaut mit Viren oder auch Bakterien in Kontakt kommt, produziert sie

spezielle Proteine, die die eindringenden Krankheitserreger bekämpfen. Diese Proteinproduktion funktioniert aber nur einwandfrei, wenn die Temperatur der Schleimhaut deutlich im Plusbereich liegt. Je kälter aber die Nase, desto schwächer die Abwehr.

Das erklärt auch, weshalb Erkältungskrankheiten und die Grippe vor allem im Winter grassieren. Kommt hinzu, dass wir uns in der kalten Jahreszeit vermehrt in warmen Innenräumen aufhalten. Auch das erleichtert die Übertragung von Krankheitserregern, was wir spätestens seit

Corona gelernt haben – Stichwort Aerosole.

Eine kalte Nase draussen und eine warme drinnen bieten also beide keinen guten Schutz vor Erkältungen, Grippe und Covid. Wer sein Möglichstes tun will, um unbeschadet durch den Winter zu kommen, sollte deshalb wieder auf die Maske zurückgreifen.

Drinnen lauern die Aerosole

In diese Richtung geht auch die Empfehlung von Hansjakob Furrer, Chefarzt der Universitätsklinik für Infektiologie am Inselspi-

tal Bern: «Menschen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko können mit einem Mund-Nasen-Schutz – am besten einer FFP2-Maske – die Wahrscheinlichkeit einer Ansteckung stark vermindern.» In Zeiten mit einer sehr hohen Viruszirkulation geht der Infektiologe sogar noch weiter: «Da ist eine Maske in Innenräumen für alle sinnvoll.»

Diese Vorsichtsmassnahme habe zudem den positiven Nebeneffekt, «dass die gesunden Menschen auch jene schützen, die ein erhöhtes Risiko haben».

Stefan Aerni