



## Informationen und Empfehlungen zum Hämorrhoidalleiden und / oder Analekzem

Hämorrhoiden oder Analekzeme sind lästig und unangenehm. Nur eine ballaststoffreiche Ernährung und Bewegung lindern die Beschwerden dauerhaft. Gesundere Lebensgewohnheiten können schon Heilung bringen.

Beachten Sie folgende Maßnahmen:

Bewegung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ausreichende Bewegung</li> <li>▪ Sportliche Betätigung</li> <li>▪ Normalgewicht anstreben</li> </ul>
Stuhlregulierende Maßnahmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Stuhlregulierende Maßnahmen <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Stuhlentleerung nicht unterdrücken</li> <li>○ Keine Entleerung zur „festen Uhrzeit“</li> <li>○ Meiden von starkem Pressen</li> <li>○ Ballaststoffreiche Kost</li> <li>○ Viel trinken (2-3 Liter / Tag)</li> <li>○ Evtl. Quellmittel, z.B. Flosa</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vermeidung kühler Sitzgelegenheiten</li> </ul>
Analtoilette	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Regelmäßige Analtoilette <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Bidet, bzw. Waschen mit klarem Wasser nach dem Stuhlgang – keine Seifen! Übertriebene Hygiene kann zu einem Austrocknungsekzem führen (Exsikkationsekzem). <b>Die Hautbarriere wird gestört. Chronische Entfettung durch zu viel waschen raubt der Haut ihren Schutz!</b></li> <li>○ Feuchtes Toilettenpapier nur in Ausnahmefällen, z.B. auf Reisen</li> <li>○ Nach dem Waschen nur trocken tupfen oder föhnen, nicht reiben</li> </ul> </li> </ul>
Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ernährungsumstellung: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Faser und ballaststoffreiche Kost, Vollkornprodukte</li> <li>○ Weizenkleie, Leinsamen, <b>Flohsamenschalen</b></li> <li>○ Reichlich Flüssigkeit (2-3 Liter / Tag)</li> <li>○ Joghurt, Kefir, Milchzucker (bei Verstopfung)</li> </ul> </li> <li>▪ Besonders bei Juckreiz meiden: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Weißbrot, Kaffee, schwarzer Tee</li> <li>○ Alkohol, scharfe Gewürze</li> <li>○ Süßigkeiten, Kakao</li> <li>○ Zitrusfrüchte, Bananen</li> </ul> </li> </ul>

**Dr. Grüner / Dr. Seel**  
Innere Medizin / Gastroenterologie / Proktologie

Diese Information erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie kann und darf das persönliche Gespräch mit dem Arzt nicht ersetzen.