



## 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>