

Wenn der Po juckt

Mittel gegen Hämorrhiden

Betroffene behandeln sie oft selbst. Aber nur zwei rezeptfreie Wirkstoffe können Juckreiz und Schmerzen lindern. Bei aller Scham: Ein Arztbesuch ist ratsam.

Solange ich denken kann, habe ich Hämorrhiden. Viele, viele Jahre habe ich gedacht, ich dürfte das keinem sagen. Weil Hämorrhiden doch nur bei Opas wachsen. Ich fand die immer sehr unmädchenhaft.“ Das sagt Helen Memel, die junge Heldin im Skandalroman „Feuchtgebiete“ von Charlotte Roche.

So wie Helen geht es vielen Menschen mit Po-Problem: Hämorrhidenbeschwerden sind ein Tabuthema. Dabei leidet mehr als jeder Zweite im Laufe seines Lebens irgendwann einmal unter ihnen. Betroffenen ist das meist peinlich. Viele kaufen diskret Mittel in der Apotheke, um Beschwerden wie Juckreiz und Brennen zu lindern. Manche bekannte rezeptfreie Medikamente, etwa Salben mit Hamamelisextrakt, sind dafür jedoch wenig geeignet, so die Bewertungen der Stiftung Warentest (siehe *Kasten S. 93*). Unser Expertenteam überprüft regelmäßig häufig verkaufte Mittel. Es bewertet nur zwei rezeptfreie Wirkstoffe als geeignet zur spezifischen Behandlung von Hämorrhidenbeschwerden: Lidokain und Quinisolokain (siehe *Tabelle*).

Salben und Zäpfchen mit diesen örtlich betäubenden Wirkstoffen können durch Hämorrhiden verursachte Schmerzen lin-

Tipps

Verstopfung vermeiden. Vermeiden Sie langes und starkes Pressen. Essen Sie viele ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Obst, Gemüse. Das regt den Darm an, genauso wie Bewegung. Trinken Sie ausreichend. Bleibt der Stuhl hart, können Quellstoffe wie Leinsamen oder Weizenkleie plus ausreichend Flüssigkeit helfen.

Richtig reinigen. Säubern Sie den Po nach dem Stuhlgang mit Wasser und Waschlappen. Wenn möglich, trocknen Sie ihn mit dem Haartrockner. Nutzen Sie unterwegs Feuchttücher ohne Alkohol. Vermeiden Sie Seife und Kosmetika: Sie können die Haut reizen und Allergien fördern.

Schließmuskel trainieren. Kneifen Sie den Po mehrmals täglich 30-mal hintereinander zusammen. Das fördert die Durchblutung im Analkanal und beugt somit der Ausdehnung der Hämorrhiden vor.



FOTO: THINKSTOCK

dern und Juckreiz stillen. Gegen die lästigen Hämorrhiden selbst sind die Mittel machtlos. Sie bringen sie nicht zum Schrumpfen. Sie können nur die Symptome lindern, nicht die Ursache behandeln.

Was Hämorrhiden sind

Wer Ursachenforschung betreibt, erfährt, dass „Hämorrhiden per se keine Krankheit, sondern wichtiger Teil des Verschlussapparates sind“. Das ist ein wichtiger Punkt für Professor Dr. Joachim Labenz, Chefarzt für Innere Medizin am Diakonie Klinikum Jung-Stilling in Siegen. Jeder Mensch hat im Enddarm Schwellkörper – die sogenannten Hämorrhiden. Sie sitzen in und über dem Afterschließmuskel. Nach der Darmentleerung werden sie mit Blut gefüllt und dichten so den After ab.

Warum sie sich vergrößern

Von krankhaft veränderten Hämorrhiden sprechen Mediziner, wenn sich die Blutgefäße in den Schwellkörpern vergrößern und unter der Hautoberfläche ausdehnen. Das kann bei Verstopfung geschehen oder wenn der Stuhldrang unterdrückt wird. Starkes Pressen auf der Toilette führt dazu, dass die Hämorrhiden aus dem After he-

raustreten. Langes Sitzen, Übergewicht, Schwangerschaft und längere Einnahme von Abführmitteln können das begünstigen. Auch erbliche Veranlagung spielt eine Rolle. Manchmal bleiben vergrößerte Hämorrhiden unbemerkt, oft bereiten sie aber Probleme: Verschließen sie den After nicht mehr dicht, gelangen Stuhlreste und Schleimabsonderungen nach außen und reizen die Haut. Es juckt. Die Haut kann sich entzünden und brennen. Wenn die Hämorrhiden bei hartem Stuhl einreißen, blutet es.

Andere Probleme am Po

„Wer Blut im oder auf dem Stuhl hat oder auch am Toilettenpapier bemerkt, sollte ärztlich untersucht werden“, rät Darm spezialist Labenz. Blutungen sind zwar ein typisches Symptom von Hämorrhiden, sie können aber auch auf schwere Erkrankungen wie Darmkrebs hindeuten.

Ein Arzt kann auch andere, harmlosere Ursachen ausschließen. „Alle Patienten, die irgendwelche Probleme am Po haben, glauben, dass das Hämorrhiden seien“, sagt Labenz. Fühlbare Hautläppchen können aber harmlose Analfalten, Marisken, sein. Eine schmerzhaft Schwellung deutet eher auf eine Analthrombose hin – ein Blutgerinnsel

am After. Hämorrhiden sind erst in fortgeschrittenen Stadien schmerzhaft und äußerlich zu sehen oder zu fühlen. Ursache von Jucken und Nässen kann auch ein Anal-ekzem sein. Das kann zum Beispiel entstehen, wenn der Patient es bei der Reinigung übertreibt (siehe Tipps).

Die Behandlung ist meist schmerzfrei

Von allein bilden sich vergrößerte Hämorrhiden nicht zurück. Wer sich überwindet und sie von einem spezialisierten Arzt, dem Proktologen, behandeln lässt, muss keine schmerzhaft Therapie befürchten. Die Proktoskopie ist höchstens etwas unangenehm. Der Patient muss sich dafür in einen Behandlungsstuhl legen. Der Arzt führt das Proktoskop, ein röhrenförmiges Instrument, in den Analkanal. Damit untersucht er, ob es sich um behandlungsbedürftige Hämorrhiden handelt. Falls ja, kann er sie sofort durch Spritzen eines Mittels veröden oder mit einem Gummiring abschnüren. Operationen sind nur selten bei fortgeschrittenen Stadien erforderlich.

Jeder kann neuen Beschwerden vorbeugen. Mehr Ballaststoffe, Trinken, Bewegung – und es gibt bestenfalls nichts mehr, worüber Opas oder Helen sprechen müssten. ■

test Geeignete Mittel

Stillt den Juckreiz

Die Wirksamkeit der örtlich betäubenden Wirkstoffe **Lidokain** und **Quinisokain** ist belegt. Die Mittel sind geeignet, um Juckreiz und Schmerzen zu lindern, die durch Hämorrhiden verursacht werden.

Medikamente	Wirkstoff, Packungsinhalt	Preis (Euro)
Wirkstoff Lidokain		
Posterisan akut Salbe	25 g Salbe (à 50 mg/g)	13,99
Posterisan akut Zäpfchen	10 Zäpfchen (à 60 mg)	9,97

Wirkstoff Quinisokain-hydrochlorid		
Haenal akut Creme	30 g Creme (à 5 mg/g, konserviert mit Parabenen)	10,98

Preise laut Lauertaxe, dem Medikamenten-Preisverzeichnis der Apotheken. **Stand:** 1.5.2014



Posterisan akut Salbe und Zäpfchen



Haenal akut Creme

Wenig geeignete Mittel zur Behandlung von Hämorrhiden

Allenfalls hilfreich zur Hautpflege

Mastu (Salbe und Zäpfchen). Sie enthalten zusammenziehendes Bismutsalz und Titandioxid, das hautberuhigend und -schützend wirkt. Dass die Mittel Hämorrhidenbeschwerden wie Juckreiz, Brennen und Nässen besser lindern als wirkstofffreie Salben, ist nicht nachgewiesen. Betroffene können die Zäpfchen aber als Gleitmittel für den Stuhlgang einsetzen und mit der Salbe die Haut am After schützen.

Tipp: Weiche Zinkpaste ist günstiger als Mastu und schützt die Haut auch.

Hametum und Faktu lind (Salbe und Zäpfchen). Die Zäpfchen enthalten einen Auszug aus Hamamelisblättern, die Salben auch aus -zweigen. Die Gerbstoffe ziehen die Schleimhäute zusammen und dichten feine Blutgefäße ab. Es ist nicht ausreichend nachgewiesen, dass Hamamelisextrakt Hämorrhidenbeschwerden bessert. Die Salben sind allenfalls zur Hautpflege

geeignet, die Zäpfchen als Gleitmittel zur Erleichterung des Stuhlgangs. Ob sie in dieser Funktion besser sind als wirkstofffreie Mittel, ist nicht ausreichend nachgewiesen.

Tipp: Vorgänger von Mastu und Faktu lind enthielten schmerzstillendes Bufexamac. Es ist wegen eines erhöhten Allergierisikos nicht mehr zugelassen. Entsorgen Sie alte Salben mit Bufexamac.

Posterisan protect (Salbe und Zäpfchen). Jojobawachs, gelbes Bienenwachs und Cetylstearylisononanoat sollen die Haut elastisch halten, glätten und pflegen. Dafür sind die Mittel geeignet. Ob sie besser abschneiden als andere wirkstofffreie Salben, ist aber nicht untersucht. Zudem ist nicht ausreichend nachgewiesen, dass die Mittel akuten Hämorrhidenbeschwerden spezifisch vorbeugen.

Tipp: Sie können zur Hautpflege in der Analregion auch reine Vaseline nutzen.