



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

