Weniger Beschwerden und schneller gesund

Hämorrhoiden ohne OP heilen

BRENNENDE PROBLEME Tipp: Weiches Toilettenpapier nass machen – keine Feuchttücher verwenden, diese können reizen

Wer betroffen ist, weiß Bescheid: Hämorrhoiden können einem wirklich die Lebensfreude rauben. Nicht einmal in Ruhe sitzen kann man noch, wenn es am Po juckt, nässt, brennt und schmerzt. Die gute Nachricht: Gerade im Anfangsstadium von Hämorrhoidalleiden gibt es viele Möglichkeiten, die Beschwerden effektiv zu lindern. Wir sagen Ihnen, was Sie selbst tun können.

Pflanzenextrakte befreien vom lästigen Leiden

Als Grad I werden Hämorrhoiden bezeichnet, die nur etwas vergrößert und noch auf den Innenbereich begrenzt sind. Sie werden oft nur zufällig bei einer rektalen Untersuchung entdeckt. Wichtig ist nun, den Stuhl weich zu halten, um Pressen auf der Toilette zu vermeiden. Zuallererst sollten Betroffene deshalb viel trinken und ballaststoffreich essen. Versuchen Sie, Ihren Darm zu erziehen und ihn an regelmäßige Entleerungszeiten zu gewöhnen. Am einfachsten ist es, gleich nach dem Aufstehen ein Glas Wasser zu trinken und sich dann nach dem Frühstück zur Toilette zu begeben. Flüssigkeit und Nahrung wecken den Darm. Auch Salben mit Extrakten der Virginischen Zaubernuss (Hamamelis, z. B. in Hametum, Apotheke), hemmen den Juckreiz, lindern die Entzündung und fördern die Wundheilung. Wenn das Sitzen weh tut, bringt ein Sitzring Erleichterung (etwa 10 bis 40 Euro, Sanitätshaus). Bei Beschwerden bei der Entleerung hilft ein kleiner Trick: Stellen Sie dabei die Füße auf einen etwa 20 Zentimeter hohen Hocker oder Tritt. In dieser Stellung ist weniger Pressen nötig. Falls Sie zu den Menschen gehören, die das stille Örtchen für die Zeitungslektüre nutzen, hören Sie damit auf. Zu lange mit durchhängendem Po zu sitzen, leiert den Beckenboden aus und fördert Hämorrhoiden!

Wer sportlich ist, sollte beachten: Tennis, Joggen, Seilspringen – also alles was mit Hüpfen, Springen, Aufprallen zu tun hat, ist tabu, weil es den Beckenboden belastet. Radeln Sie lieber, denn durch den Sattel wird der Beckenboden gestützt. Am allerbesten ist Beckenbodengymnastik, zu lernen in VHS-Kursen oder bei Hebammen. Das gilt auch weiteren Stadien eines Hämorrhoidalleidens.

SITZBAD Am besten mit Kamille oder Eichenrinde

Bei Grad II, III und IV ist der Gang zum Arzt ratsam

Bei Grad II fallen vergrößerte Hämorrhoiden beim Pressen vor und ziehen sich von selbst wieder zurück. Trotzdem ist spätestens jetzt der Gang zum Proktologen fällig, einem Spezialisten für Enddarmerkrankungen. Je nach Lage und Form werden die Hämorrhoiden nun entweder mit einer Spritze verödet – ähnlich wie Krampfadern – oder mit einer Gummibandligatur abgebunden. Dabei wird die Blutzufuhr unterbrochen, das Teil trocknet aus, fällt nach ein paar Tagen mit dem Gummi zusammen ab und wird ausgeschieden. Beide Methoden eignen sich für ambulante Eingriffe, der Patient hat dabei kaum Schmerzen.

Hämorrhoiden vom Grad III ziehen sich nicht mehr zurück. Um eine Therapie kommt man nun nicht herum. Standardbehandlung ist nun die sogenannte Stapler-Methode nach Longo. Hier wird ein kleines Gerät in den After eingeführt, das die vergrößerten Anteile rundum zurückdrängt, die überflüssigen Teile der Afterhaut einfernt und alles an Ort und Stelle zusammenrafft. Eine neue Laser-Methode (Hämorrhoidoplastie) verspricht ebenfalls Erfolg, ist allerdings noch keine Kassenleistung. Dabei werden die Hämorrhoiden mit einer dünnen Lasersonde von innen heraus geschrumpft, ohne die Afterhaut oder den Schließmuskel zu verletzen. Nach Experteneinschätzungen ist diese Methode geeignet für Patienten, die nur einige, dafür aber große Hämorrhoiden haben – also zu wenig für die Stapler-Methode, die rundum eingreift, und zu große für den Gummiring, der lediglich kleine Gefäße umfassen kann. Nur große Gefäßpolster von Grad IV werden konventionell operiert. Wichtig für alle Betroffenen ist: Hämorrhoiden sind nicht peinlich! Sprechen Sie mit Ihrem Arzt – damit Sie das Leben schnell wieder genießen können.

Müde und kaputt?

So können Sie voller Energie den Sommer genießen

Gehören Sie auch zu den Menschen, die aktiv sein wollen, sich aber nicht aufraffen können? Weil Sie sich zu müde und erschöpft fühlen für Sommeraktivitäten? Unsere Tipps vertreiben die letzten Ausläufer der Frühjahrsmüdigkeit.

Hormone wecken

Setzen Sie sich bei Tageslicht nach draußen. So helfen Sie dem Glückshormon Serotonin, die Oberhand zu gewinnen. Es ist Gegenspieler des Schlafhormons Melatonin. Melatonin macht müde, Licht wirkt wie ein biologischer Wecker und vertreibt es.

Kreislauf aktivieren

Gleichzeitig gewöhnt sich der Körper so am schnellsten an die wärmeren Temperaturen. Bei Hitze weiten sich die Blutgefäße, der Blutdruck sackt ab, die Müdigkeit kommt. Dann tut alles gut, was den Kreislauf anregt: Wechselduschen, Massagen, Spaziergänge.

Vitamine essen

Setzen Sie außerdem reichlich Obst und Gemüse auf den Speiseplan – frische Vitamine spenden Kraft. Mehrere kleine Mahlzeiten machen weniger müde als drei große. Vielen hilft eine ärztlich verabreichte Aufbaukur (zum Beispiel Medivitan, Apotheke). Trinken Sie viel Wasser – Müdigkeit ist oft ein Signal für Durst. Tragen Sie Buntes, das tut der Seele gut. Verabreden Sie sich mit Freunden, denn: Gemeinsames Lachen gibt Energie.

LAUFTREFF Optimal ist Bewegung bei Tageslicht

Fotos: Getty Images, AdobeStock/Dirima/YekoPhotoStudio, Fotolia/SFC, iStock/kefstock/champja/Cecilie_Arcurs

Medizin-Tipps

Aus dem Takt

Ab und zu ein Bier genießen ist oft kein Problem – wer jedoch zu viel trinkt, riskiert Herz-Rhythmus-Störungen, wie eine Studie zeigt.

Ingwer lässt Haare wachsen

Für eine Haarkur 2 EL frisch geriebenen Ingwer mit 3 EL Olivenöl und 1 Spritzer Zitrone mischen. Auf Kopfhaut auftragen, 30 min einwirken lassen, spülen.

Richtig cremen

Im Sommer muss die Tagescreme zuerst aufgetragen werden. Wenn sie eingezogen ist, kommt die Sonnencreme als Schicht darüber.

Gelenk ruhig stellen

Wer umgeknickt ist, sollte das Gelenk sofort kühlen. Über Nacht hilft ein Salbenverband (z. B. mit Traumeel, Apotheke).

Schleimlöser

Efeu löst fest sitzenden Schleim und ist ein traditionelles Hustenmittel (Apotheke). Nie selbst sammeln, er ist hochgiftig!

Anzeige

Weniger suchen.
Mehr finden.

Das hilft bei Gedächtnisproblemen.

Wenn Sie sich beim Gedächtnisspiel nicht merken können, wo das rote Auto liegt, ist das kein Grund zur Beunruhigung. Sollten Sie jedoch auch im Alltag regelmäßig Dinge suchen und vergessen, könnte das an einer altersbedingt schlechteren Durchblutung des Gehirns liegen. Und das erfordert Maßnahmen, die Ihr Denkorgan langfristig gezielt unterstützen.

Hier hat sich vor allem der hochdosierte Extrakt aus den Blättern des Ginkgo biloba-Baumes bewährt. Ginkgo biloba unterstützt den Stoffwechsel, fördert die Durchblutung des Gehirns und versorgt die grauen Zellen so besser mit Sauerstoff. Empfehlenswert ist eine hohe Dosierung des natürlichen Wirkstoffs, 120 bis 240 mg Extrakt am Tag über mindestens acht Wochen. Ginkgo biloba-Extrakt in hoher Dosierung gibt es rezeptfrei in der Apotheke. Zum Beispiel Ginkobil® ratiopharm. Es verbessert die Konzentration und Merkfähigkeit und stärkt die Gedächtnisleistung.*

* Im Rahmen des demenziellen Syndroms.

ratiopharm
Gute Preise. Gute Besserung.

GINKOBIL® ratiopharm 120 mg Filmtabletten, für Erw. ab 18 Jahren
Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** zur symptomatischen Behandlung von hirnorganisch bedingten Leistungsstör. im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei Abnahme bzw. Verlust erworbener geistiger Fähigkeiten (demenzielles Syndrom) mit den Hauptbeschwerden: Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen. 40 mg; 80 mg; 120 mg Filmtabletten und Tropfen 40 mg zusätzlich: Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit bei Stadium II nach FONTAINE („Schaufensterkrankheit") im Rahmen physikalisch-therapeutischer Maßnahmen, insbesondere Gehtraining. Schwindel, Ohrgeräusche infolge von Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen. **Warnhinweis:** Filmtabletten enthalten Lactose! **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Stand: 05/14. **ratiopharm GmbH,** 89070 Ulm, www.ratiopharm.de