



Ulrike Kluge

Ärztin für Allgemeinmedizin - Hausärztin

Bachgasse 2, 75203 Königsbach-Stein, Tel.: 07232-3134480,

Fax: 07232-3134481, mail@praxiskluge.de



Allgemeine Empfehlungen zur Analhygiene

1. für weichen Stuhl sorgen:
 - Umstellung auf ballaststoffreiche Kost (z.B. Vollkorn- oder Leinsamenbrot, ungeschälte Reis, Früchte, wie Äpfel, Zitrusfrüchte, Gemüse, wie Karotten, Kohl, Hülsenfrüchte, Salat)
 - kein Zucker, keine Süßigkeiten (insbes. Zartbitterschokolade, Kakao), keine Bananen, 6 kleinere statt 3 große Mahlzeiten
 - viel trinken: 2-3 l/d, ggf. Trinkmenge über 1 Woche mit Datum und Uhrzeit aufschreiben
 - falls erfolglos, zusätzlich Quellmittel: 2 Essl. Kleie oder Leinsamen in Joghurt oder Buttermilch und zusätzlich ½ Liter morgens und abends trinken
 - falls immer noch erfolglos: 1 Glas mit gequollenem Mucofalk oder Agiocur (plantago ovata) oder zusätzlich 1-2 Gläser morgens und abends trinken
 - Achtung: **keine** Abführmittel verwenden: Wirkungsverlust und Abhängigkeit
 - Medikamente als Ursache? (z. B. Kodein, Morphin, Verapamil, Parkinson-Medikamente, Eisen- u. Kalziumersatz, Diuretika, Colestyramin)
 - Säuglinge: Kuhmilchkonsum dtl. reduzieren
2. Stuhlgang:
 - forcierte Bauchpresse fördert die Entstehung von Hämorrhoidalleiden, Analfissuren und Beckenbodensenkung mit folgender Beckenbodenschwäche
 - direkt nach dem Aufstehen mehrere Gläser Wasser oder Saft trinken
 - verstärkte Bauchatmung z.B. beim Gehen regt die Dickdarmperistaltik an
3. Analhygiene:
 - schonend, mit wenig Papier und viel Wasser, keine Feuchttücher
 - nach Hämorrhoiden-OP: Abduschen o. kurze Sitzbäder (Kamillezusatz nur in Form von Kamillentee, alternativ: Tannolact)
4. Hämorrhoidenbehandlung:
 - Salben: Faktu, Haemo-Exhirud, Posterisan
 - Alternativ naturheilkundlich: Hamamelis virginialis: Hametum Creme/Salbe oder Eulatin NN Salbe (incl. Anästhetikum): 2-3 x tgl. auftragen
5. Afterjucken:
 - nicht reizende Reinigung, s.o.
 - Vaseline oder Babycreme (z. B. Penaten), 1-2x/d nach dem Stuhlgang
 - Salben auf Zinkoxidbasis 1-2x/d nach dem Stuhlgang
 - Antipilz- und kortisonhaltige Pasten
 - Wenn Darmmykose nachgewiesen: Nystatin 500000 IE 3x1-2 Tbl./d für 14 d
 - Würmer: Mebendazol 100 mg 2x1 Tbl. im Abstand von 3 Wochen

Ihre Hausärztin U. Kluge