

SPRECHSTUNDE NATURHEILKUNDE

Serie

Hämorrhoidalleiden

Bei den sehr häufigen Hämorrhoiden ist nur im Frühstadium eine konservative Therapie sinnvoll. Da Patienten dieses Thema beim Arztbesuch häufig vermeiden und stattdessen eine Therapie in Eigenverantwortung betreiben, sollten sie gezielt nach Hämorrhoiden befragt werden.



© Arteria Photography

Zur Prävention sind Stuhlgang regulierende Maßnahmen wie regelmäßige Bewegung und ballaststoffreiche Ernährung wichtig. Der Stuhl sollte stets weich sein, damit nicht gepresst werden muss. Genussmittel sind möglichst zu meiden, Übergewicht sollte reduziert werden. Bei ersten Beschwerden sollten feuchte Reinigungstücher anstelle von Toilettenpapier verwendet werden, beengende Kleidung ist zu vermeiden. Im Frühstadium sind verschiedene naturheilkundliche Maßnahmen geeignet.

Venen entstauen

Die Maßnahmen der physikalischen Therapie dienen der Entstauung der Venen. Dafür geeignet sind kalte absteigende Sitzbäder (von 30 °C auf 15 °C) und kühle Sitzbäder (30–32 °C), je nach Temperatur mit einer Dauer von wenigen Minuten bis fünf Sekunden. Außerdem sollte der After mit kaltem Wasser sechsmal täglich drei Minuten lang, besonders nach dem Stuhlgang vorsichtig gereinigt werden.

Bewegungstherapie sollte in keinem Therapiekonzept fehlen. Schwimmen führt zur besseren Verteilung des Blutes in alle Körpergebiete, bei starker Stauung und Schmerzen wird die Bauchlage empfohlen, wobei der Oberkörper tiefer als das Becken liegen sollte. Krankengymnastik sollte in Becken-Bein-Hochlagerung durchgeführt werden, Beckenbodengymnastik ist stets indiziert.

Symptomatische Phytotherapie

Phytotherapie kann präventiv eingesetzt werden, ihre Domäne sind jedoch Hämorrhoiden Grad I. Phytotherapeutika sind nicht ursächlich wirksam und in ihrer Wirkstärke Lokalanästhetika unterlegen. Sie können allein oder adjuvant zu synthetischen Arzneimitteln extern und/oder intern angewendet werden.

Die Externa (Eichenrinde, Hamamelisblätter und -rinde, Kamillenblüten) bewirken eine leichte Koagulation und Austrocknung der oberflächlichsten Zellschichten, die Bildung einer Schutzbarriere gegen Bakterien sowie die Linderung von entzündungsbedingten Beschwerden und Pruritus. Innerlich werden entzündungshemmende Phytotherapeutika (Roskastaniensamen, z. B. Venostasin retard) sowie Laxanzien wie Indische Flohsamen/Flohsamenschalen (z. B. Mucofalk Apfel/Orange/Pur Granulat) verwendet.

Wirkungen und Nebenwirkungen

Eichenrinde wirkt infolge des Gerbstoffgehaltes adstringierend, juckreizlindernd, sekretionshemmend und leicht entzündungshemmend. Kontraindikationen sind großflächige Hautschäden. Nebenwirkungen und Interaktionen sind nicht bekannt.

Hamamelisblätter und -rinde enthalten ebenfalls Gerbstoffe, die adstringierend, entzündungshemmend und lokal hämostyptisch wirken. Kontraindikationen, Nebenwirkungen oder Interaktionen sind nicht bekannt.

Kamillenblüten wirken antiphlogistisch und wundheilungsfördernd. Als Kontraindikation/Nebenwirkung ist die für Einzelfälle beschriebene Sensibilisierung gegen Kamillenblüten zu beachten.

Roskastaniensamen wirken infolge ihres Aescingehaltes antiexsudativ, gefäßabdichtend, ödemprotektiv und venentonisierend. Kontraindikationen und Interaktionen sind nicht bekannt. In Einzelfällen ist Pruritus beschrieben.

■ Prof. Dr. med. Karin Kraft, Lehrstuhl für Naturheilkunde, Universität Rostock

Phytotherapeutika kombinieren**Sitzbäder plus Salben**

Phytotherapie sollte kombiniert lokal angewendet werden: An Sitzbäder bzw. Waschungen mit pflanzlichen Extrakten (Eichenrindentee, Kamillenblüten, z. B. Kamillan Supra Lösung, Hamamelisblätter und -rinde; Badedauer 20 min, anfänglich 1 x täglich, später 2–3 x pro Woche, max. 30 °C) sollte sich die häufig wiederholte Applikation von Salben oder Zäpfchen mit Kamillenblüten (z. B. Kamillosan Konzentrat, Matmille N Salbe), Hamamelisblättern und -rinde (z. B. Hamamelis-Salbe N LAW, Hametum Creme, Hametum Mono Zäpfchen) oder Roskastaniensamenextrakt (z. B. Venostasin retard) anschließen.