

# Hämorrhoiden und Hämorrhoidalleiden

Die sanfte Kraft von *Plantago ovata*



# Mucofalk®

Natürliche Kraft  
für gute Verdauung

A stylized, light-colored illustration of the human digestive system, including the stomach, liver, and intestines, set against a yellow background.

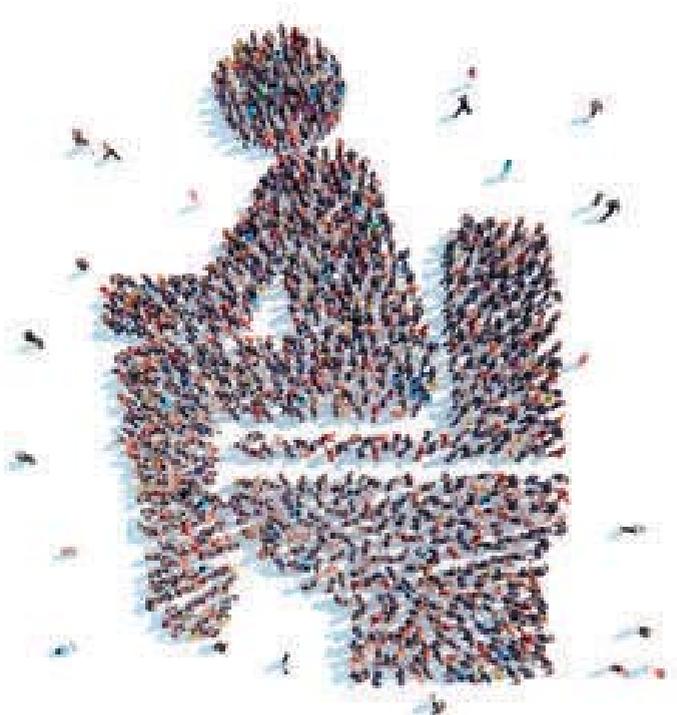
## Einführung

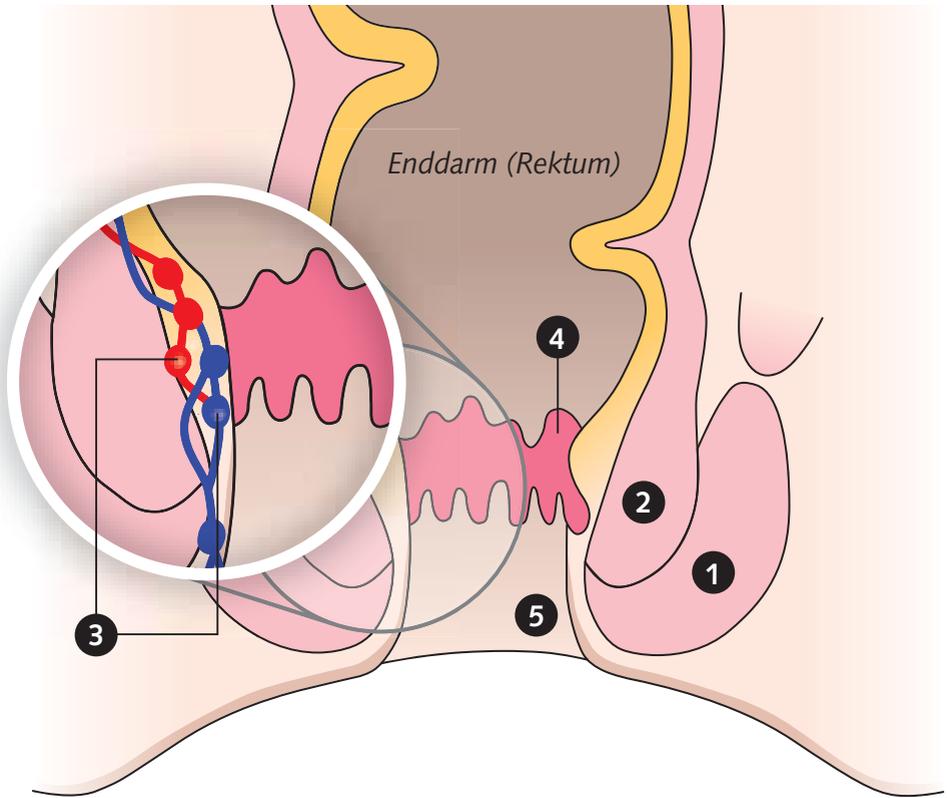
### **Hämorrhoiden sind Bestandteil der normalen Anatomie des Menschen.**

Dabei handelt es sich um Schwellkörper oder blutgefüllte Polster am Ende des Mastdarms bzw. am Anfang des Analkanals.

Sie haben eine wichtige Funktion für die Abdichtung des Analkanals und dienen insbesondere der Feinkontinenz. Erst durch Vergrößerung, Blutung oder Juckreiz erhalten sie einen Krankheitswert. Korrekterweise sollte man dann von einem Hämorrhoidalleiden sprechen.

**Hämorrhoidalleiden sind sehr weit verbreitet. So bereiten Hämorrhoiden etwa 80% aller Menschen über 30 Jahren irgendwann während ihres Lebens einmal mehr oder weniger starke Beschwerden.**





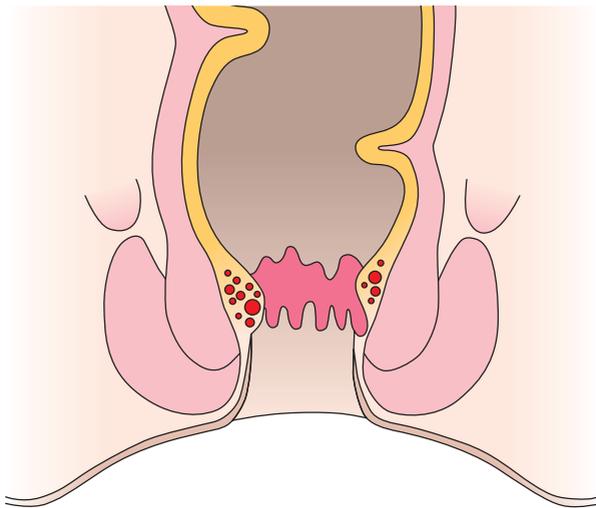
- 1 Äußerer Schließmuskel
- 2 Innerer Schließmuskel
- 3 Hämorrhoiden (Hämorrhoidalpolster)
  - Arteriell (Blut vom Herzen zuführend)
  - Venös (Blut zum Herzen ableitend)
- 4 Übergangsschleimhaut zwischen Rektum und Anus
- 5 Analhaut: **sehr schmerzempfindlich**

Jeder Mensch hat Hämorrhoiden, die als natürlich vorhandene, blutreiche Gefäßpolster dem Feinverschluss des Afters dienen. Beim Stuhlgang entspannt sich der Schließmuskel und das Blut fließt aus dem Hämorrhoidalpolster ab. Danach strömt das Blut in die Hämorrhoiden zurück, sie werden dicker und der After wird sicher verschlossen.

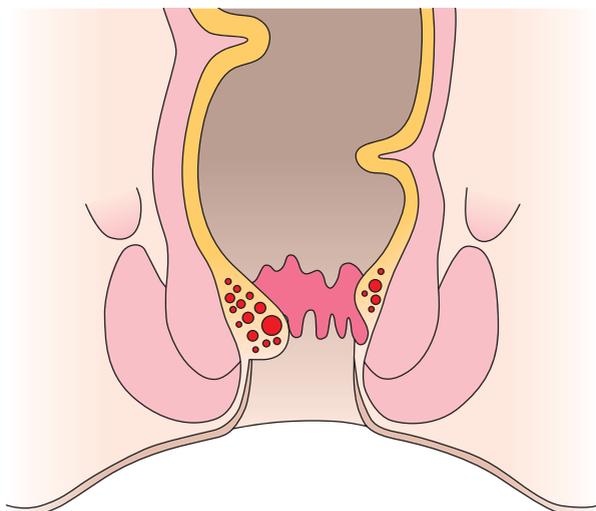
# Stadieneinteilung

Je nach Ausprägung des Befunds können verschiedene Schweregrade der Hämorrhoidalveränderungen unterschieden werden.

Diese werden typischerweise von Grad 1 bis 4 eingeteilt (s. Abbildungen). Dabei kann es im Verlauf der Erkrankungen durchaus zu Änderungen im Schweregrad kommen, d. h., dass durch einfache Maßnahmen in den ersten Stadien auch Verbesserungen zu erwarten sind.



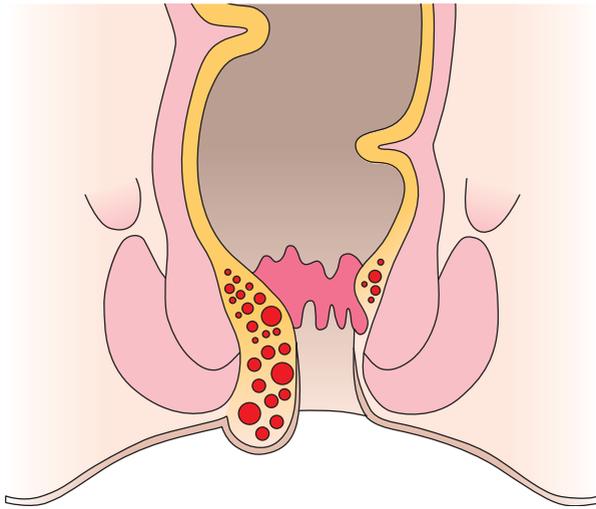
*Hämorrhoiden 1. Grades (äußerlich nicht sichtbar)*



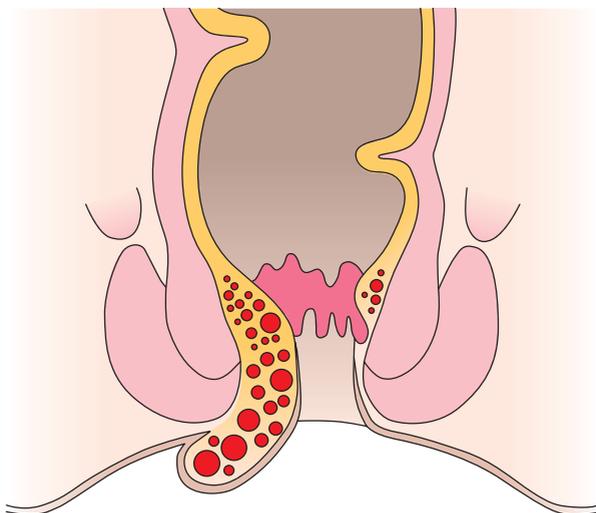
*Hämorrhoiden 2. Grades (Vorfall beim Stuhlgang möglich)*

Sind die Hämorrhoiden jedoch chronisch deutlich vergrößert bzw. schon vorgefallen, ist eine Spontanheilung eher unwahrscheinlich.

Typisch sind auch saisonale Veränderungen, insbesondere Verschlechterung bei warmen Temperaturen und vermehrtem Schwitzen.



*Hämorrhoiden 3. Grades (Vorfall bei Stuhlgang, manuell rückführbar)*



*Hämorrhoiden 4. Grades (bleibender Vorfall)*

## Ursachen und Symptome



**Übergewicht, chronische Verstopfung oder lange Toiletten-sitzungen begünstigen die Entstehung des Hämorrhoidalleidens.**

Die typischen Symptome sind vor allem hellrote Blutungen während des Stuhlgangs oder kurz danach, Brennen und Juckreiz am After. Schmerzen sind eher ungewöhnlich und deuten auf ein akutes Geschehen hin.



In späteren Stadien können weitere Symptome wie Nässen, Schleimabgang, Fremdkörpergefühl oder gar eine Inkontinenz hinzukommen.

Auch wenn vergrößerte Hämorrhoiden sehr häufig sind und nahezu jeder Mensch im Erwachsenenalter davon betroffen sein kann, ist es sehr wichtig darauf hinzuweisen, dass sich natürlich auch andere Erkrankungen hinter diesen Symptomen verbergen können.

**Insbesondere Blut im Stuhl muss immer ernst genommen werden und zu einer Abklärung, am sinnvollsten mittels Darmspiegelung (Koloskopie), führen. Entzündungen oder auch Tumoren im Darm oder im Analbereich können auch zu Blutungen oder Nässen und Juckreiz führen.**



## Therapiemöglichkeiten

Daher sollten Sie bei den genannten Symptomen oder Verdauungsstörungen immer einen Arzt aufsuchen.

Die weitaus überwiegende Mehrzahl der Patienten mit einem Hämorrhoidalleiden kann konservativ behandelt werden.



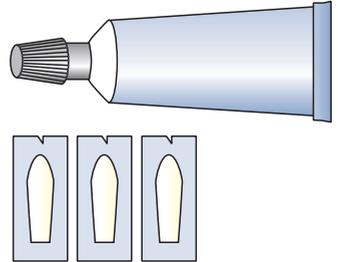
Eine Stuhlregulierung mit Ballaststoffen und ausreichender Flüssigkeitszufuhr steht hierbei an erster Stelle. Gel-Bildner wie Flohsamenschalen (z. B. Mucofalk®) verfügen über eine hohe Wasserbindungskapazität und bewirken so einen weichen, aber geformten Stuhl.

**Starkes Pressen oder lange Sitzungen auf der Toilette sollten vermieden werden!**



## Therapiemöglichkeiten

Bei **leichten Formen** der Hämorrhoidalerkrankung können Salben oder Zäpfchen hilfreich sein, um die lästigen Symptome wie Nässen oder Juckreiz zu lindern.



Die nächste Therapiestufe beinhaltet **Sklerosierungen** und **Gummibandligaturen**, die ambulant durchgeführt werden.

Bei der Sklerosierung werden die Hämorrhoiden mit einer speziellen Lösung, die mit einer Spritze appliziert wird, verödet.

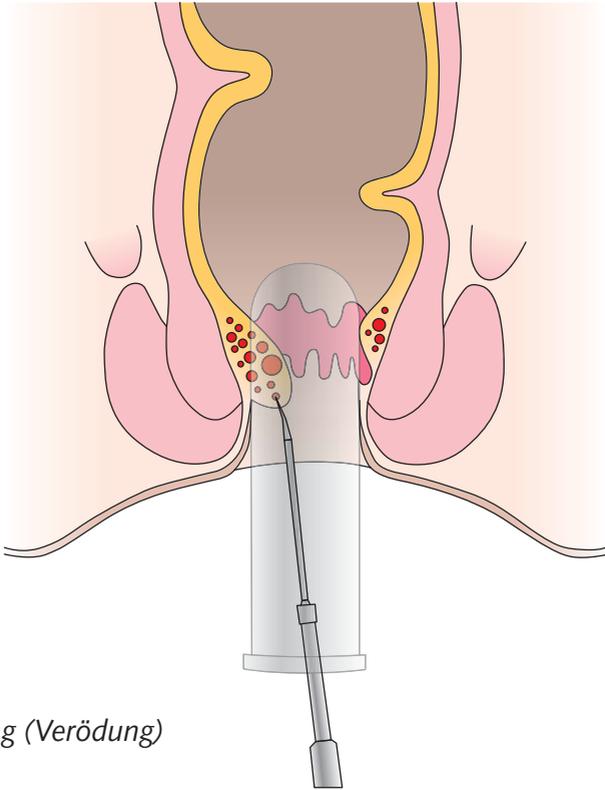
Bei der Gummibandligatur werden die Hämorrhoiden abgeschnürt.

Für beide Therapieoptionen gilt, dass sie – wenn sie korrekt durchgeführt werden – keine oder kaum Beschwerden verursachen.

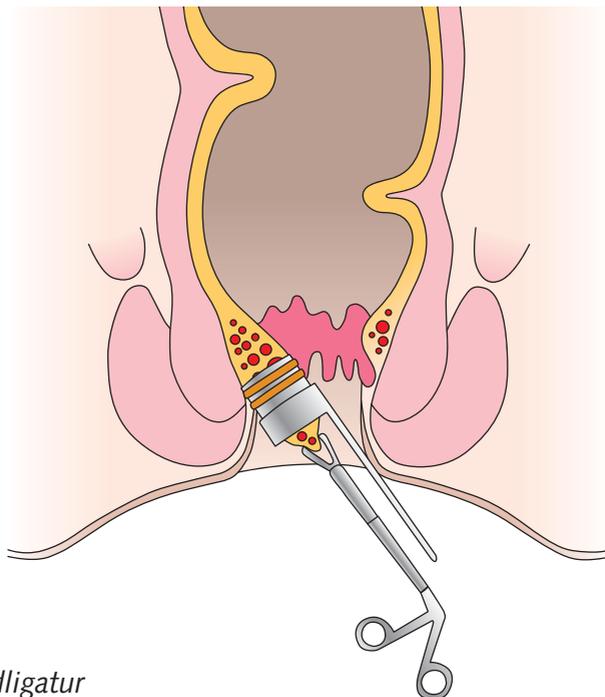
Typischerweise tritt vorübergehend ein gewisses, eher dumpfes Druckgefühl im Bereich des Afters auf, welches aber in der Regel nach wenigen Stunden komplett verschwindet.

Bei der Gummibandligatur gilt es zu beachten, dass die Gummibänder nach 5 bis 10 Tagen abgestoßen werden und es dabei zu einer leichten Blutung kommen kann.

Daher gelten bei Patienten, die Medikamente einnehmen, welche die Blutgerinnung beeinflussen, besondere Vorsichtsmaßnahmen. Stärkere Blutungen müssen immer ärztlich behandelt werden.



Sklerosierung (Verödung)



Gummibandligatur

## Therapiemöglichkeiten

Bei fortgeschrittenem Hämorrhoidalleiden kommen verschiedene Operationen in Betracht. Bei den klassischen Verfahren werden die entsprechend vergrößerten Hämorrhoidalpolster operativ entfernt. Dabei muss man in den ersten 1 bis 5 Tagen mit gewissen Schmerzen rechnen, die aber gut mit Schmerzmitteln behandelt werden können. Da äußerlich in der Regel offene Stellen verbleiben, gelten die Prinzipien der offenen Wundbehandlung.

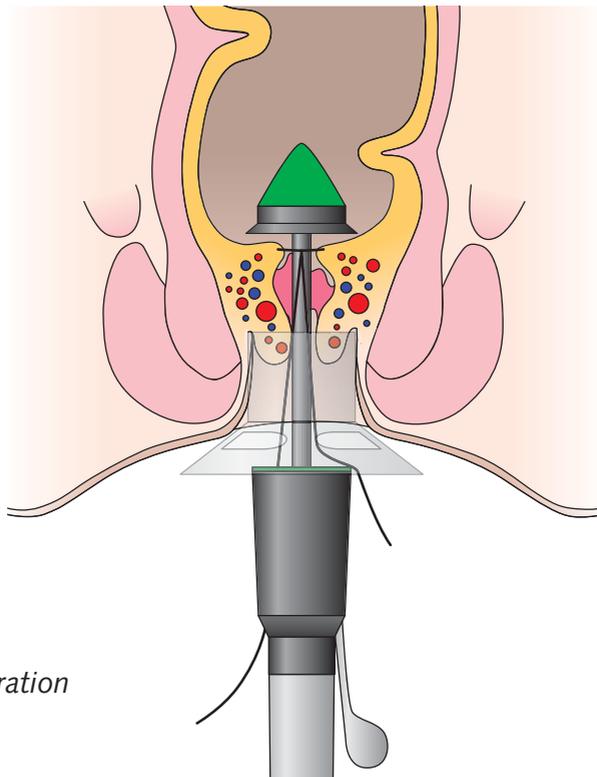
Liegen mehrere vergrößerte Hämorrhoiden vor, kann auch eine **Stapler-Operation** durchgeführt werden. Hierbei wird mit einem speziellen Klammernahtgerät (Stapler) das Enddarmgewebe unmittelbar oberhalb der eigentlichen Hämorrhoiden gerafft und dabei die Durchblutung zu den Hämorrhoiden gedrosselt.

**Die ideale Wundbehandlung wird mit Wasser durchgeführt. Empfohlen wird reines, angenehm temperiertes Wasser ohne jegliche Zusätze. Mit einem Bidet ist die Reinigung noch einfacher. Ansonsten sind auch Sitzbäder oder Spülungen möglich, wobei es vollkommen ausreicht, die Wunde 1 bis 2 Minuten sanft zu reinigen.**



Die Stapler-Operation zeichnet sich durch sehr geringe bzw. keine Schmerzen aus, vorausgesetzt sie wurde korrekt durchgeführt. Werden hingegen die Klammern zu tief im sehr empfindlichen Afterbereich platziert, können sehr starke Schmerzen resultieren, sodass mitunter eine Nachoperation mit Entfernung einiger Klammern erforderlich wird. Äußerlich findet sich bei dieser Operation keine Wunde, somit entfällt die Wundpflege. Auf einen weichen Stuhl muss aber auch bei dieser Operationsmethode geachtet werden.

Nach allen operativen Eingriffen im Analbereich sollte der Stuhl mittels Stuhlregulierung (z. B. Mucofalk®) weich gehalten werden.



*Stapler-Operation*

## Vorbeugung

**Mit wenigen Umstellungen im Verhalten und in den Essgewohnheiten können Sie dem Leiden entgegenwirken. Denn Vorbeugen ist besser als Heilen!**

**Ballaststoffreiche Ernährung.** Ballaststoffarme Ernährung führt zu kleinen Stuhlmengen und hartem Stuhl. Dies kann zu einer Verkrampfung der Aftermuskulatur führen, erfordert starkes Pressen zur Stuhlentleerung und fördert letztendlich ein Hämorrhoidalleiden. Eine ballaststoffreiche Ernährung sorgt für eine gute Verdauung, indem durch die Bindung von Wasser das Stuhlvolumen vergrößert und der Stuhl weicher wird. Dies erleichtert die Darmentleerung und führt zu einer Normalisierung der Druckverhältnisse im Dickdarm und Analsbereich.

**Ausreichende Trinkmenge.** Achten Sie darauf, jeden Tag mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Ideal sind Wasser, Früchtetees oder Saftschorle.

**Vermeiden Sie langes Sitzen.** Viele Tätigkeiten, wie z. B. ein längeres Telefonat im Büro, können auch im Stehen durchgeführt werden. Dies reduziert den Druck auf die Blutgefäße im Analsbereich.

**Beschränken Sie Ihren Aufenthalt auf der Toilette auf die nötigste Zeit.** Durch das Sitzen auf der Toilette hängt der Beckenboden durch und der Druck auf die Blutgefäße steigt enorm an. Häufig werden erst durch zu lange Toilettensitzungen Hämorrhoidenprobleme ausgelöst.

**Vermeiden Sie feuchtes Toilettenpapier.** Dies reizt den After. Gründliches Reinigen mit Wasser ist besser.

**Pressen vermeiden.** Sportarten, die mit starkem Pressen einhergehen, wie z. B. Krafttraining, sollten vermieden werden. Durch die starke Anstrengung, die mit dem Pressen einhergeht, wird sehr viel Blut in den Beckenbereich und in die Hämorrhoiden gepresst.

**Sollten Sie unter Übergewicht leiden, versuchen Sie Ihr Gewicht zu reduzieren.** Durch das zusätzliche Gewicht wird der Beckenboden stark belastet und die Blutgefäße im Analbereich erweitern sich, was zu einer Anschwellung der Hämorrhoiden führt.

**Bewegung.** Regelmäßige sportliche Betätigung bzw. eine vermehrte Bewegung ist nicht nur für eine geregelte Darmtätigkeit unerlässlich, sondern grundsätzlich gesundheitsfördernd und kann vor Herzerkrankungen, Diabetes und sogar Krebsleiden schützen.

**Vermeiden Sie scharfe Gerichte und andere Reizstoffe.** Chili und ähnlich scharfe Gewürze brennen und reizen den empfindlichen Bereich. Auch Nikotin, Koffein, Zitrusfrüchte und stark kohlenensäurehaltige Getränke sollten vermieden werden.

**Entspannung.** Neuere Forschungsergebnisse zeigen immer deutlicher, wie eng Darm und Gehirn verbunden sind. Um Psyche und Darm von schädlichem Stress zu befreien, empfehlen Psychologen als Akut-Maßnahme beispielsweise Entspannungsbäder oder Yoga.

# Mucofalk® – die natürliche Kraft für eine gute Verdauung



Mucofalk® ist pflanzlich und wirkt auf natürliche Weise. Die Pflanze, aus der Mucofalk® hergestellt wird, heißt *Plantago ovata*, eine Wegerichart, die auch als indischer Flohsamen bekannt ist. Nach einem speziellen Verfahren wird Mucofalk® aus den Samenschalen von *Plantago ovata* in Arzneimittelqualität hergestellt. Die Samenschalen haben – auch durch das besondere Herstellungsverfahren – eine sehr viel

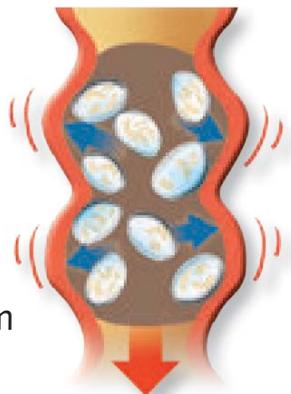
höhere Quellkraft und sind in ihrer Wirkung effektiver als der Samen selbst.

## *Mucofalk® reguliert die Darmfunktion*

Die natürliche und nachhaltige Wirkung von Mucofalk® ist ähnlich der Wirkung einer gesunden, ausgewogenen und ballaststoffreichen Ernährung. Die besonders in den Schalen von *Plantago ovata* angereicherten Quellstoffe fördern den Stuhlgang, indem sie durch Aufquellen im Stuhlbrei Wasser binden, die Stuhlmenge erhöhen und den Stuhl geschmeidig halten.

Im Enddarm lösen sie einen Entleerungsreiz aus und sorgen für eine leichtere Stuhlentleerung.

Ballaststoffe dienen der Darmflora als Nahrungsquelle. So wird auch das Wachstum einer gesunden Darmflora, die ein wichtiger Bestandteil des Abwehrsystems ist und unseren Körper fit und gesund hält, gefördert.



Die sanfte Kraft von *Plantago ovata*



## *Die sanfte Kraft von *Plantago ovata* wirkt natürlich und nachhaltig*

Mucofalk® wirkt natürlich und zuverlässig bei Erkrankungen, bei denen eine erleichterte Darmentleerung mit weichem Stuhl, wie z. B. bei Hämorrhoiden, erwünscht ist, und ist gut verträglich. Ein Gewöhnungseffekt ist nicht bekannt.

### **Wie wird Mucofalk® dosiert und eingenommen?**

Zur erleichterten Darmentleerung bei Hämorrhoiden – soweit nicht anders verordnet – 2 bis 3-mal täglich 1 bis 2 Beutel bzw. Messlöffel Mucofalk® einnehmen.\* Lösen Sie Mucofalk® in reichlich Wasser auf (mind. 150 ml/Beutel bzw. Messlöffel) und trinken Sie es vor den Mahlzeiten. Ein weiteres Glas Wasser sollte nachgetrunken werden. Um möglicherweise



anfänglich auftretende Blähungen zu vermeiden, kann die Behandlung mit einer geringeren Tagesdosis begonnen werden.

*Umfangreiche Informationen und Patientenbroschüren zum Herunterladen finden Sie auf [www.mucofalk.de](http://www.mucofalk.de)  
Weitere, gedruckte Broschüren sind zudem gratis über Ihren Arzt oder Apotheker erhältlich.*

\* Weitere Details entnehmen Sie bitte dem Beipackzettel.

Die sanfte Kraft von *Plantago ovata*

# Mucofalk®

## Natürliche Kraft für gute Verdauung



Nur in Ihrer Apotheke!

- Erleichterung bei chronischer Verstopfung – auch bei Reizdarm
- Sanfte Hilfe bei Durchfall unterschiedlicher Ursache
- Linderung bei schmerzhafter Stuhlentleerung, z. B. bei Hämorrhoiden

**Mucofalk® Apfel/Orange/Fit.** Wirkstoff: Indische Flohsamenschalen, gemahlen (*Plantago ovata* Samenschalen). Enthält Natriumverbindungen und Sucrose. **Anwendungsgebiete:** Chronische Obstipation, Erkrankungen, bei denen eine erleichterte Darmentleerung mit weichem Stuhl angestrebt wird, z.B. bei Analfissuren, Hämorrhoiden, bei schmerzhafter Stuhlentleerung nach operativen Eingriffen im Enddarmbereich. Unterstützende Therapie bei Durchfällen unterschiedlicher Ursache, Erkrankungen, bei denen eine Erhöhung der täglichen Ballaststoffaufnahme angestrebt wird, z.B. Reizdarmsyndrom, wenn die Obstipation im Vordergrund steht. Zusätzlich Mucofalk® Fit: unterstützend zu einer Diät bei Hypercholesterinämie. **Packungsgrößen:** 20 Btl., 100 Btl., 150 g Dose, 300 g Dose (Mucofalk® Fit nur in Btl.). Stand: 5/2014

**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker**

DR. FALK PHARMA GmbH



Leinenweberstr. 5  
79108 Freiburg  
Germany

[www.drpharmade.de](http://www.drpharmade.de)