

# RATGEBER HÄMORRHOIDEN

URSACHEN, SYMPTOME  
UND BEHANDLUNG

MIT  
SELBSTTEST



## Inhalt

Lassen Sie Hämorrhoiden kein Tabuthema sein!	3
Hämorrhoiden – was verbirgt sich hinter diesem schwierigen Namen?	4
Wie entsteht ein Hämorrhoidalleiden?	6
Was ist typisch für Hämorrhoidalleiden?	7
Die vier Stadien der Hämorrhoiden – so werden sie unterschieden	8
Behandlung von Hämorrhoiden	10
Hämorrhoidalleiden vorbeugen – durch richtige Ernährung	12
Unser Tipp bei Hämorrhoidalleiden	13
Was die Verdauung mit Hämorrhoiden zu tun hat	14
Hämorrhoiden in der Schwangerschaft	14
Nicht immer sind es Hämorrhoiden	16
Wie geht richtige Analhygiene?	18
Selbsttest: Hämorrhoiden – sind Sie betroffen?	19
Wann brauche ich ärztlichen Rat?	20
Einmal Hämorrhoidalleiden, immer Hämorrhoidalleiden?	22

## Lassen Sie Hämorrhoiden kein Tabuthema sein!

### Liebe Patientin, lieber Patient,

viele Menschen leiden unter Hämorrhoiden – nur wenige wissen, dass sie von Natur aus jeder hat. Erst ihre krankhafte Vergrößerung sorgt für Beschwerden. Frauen sind davon genauso häufig betroffen wie Männer. Beide Gruppen haben oft Hemmungen, mit ihrem Arzt oder Apotheker über ihr „heimliches Leiden“ im Anallbereich zu sprechen. Man meidet das peinliche Thema möglichst. So werden Hämorrhoidalleiden oft sehr spät erkannt und behandelt.

Neben einer beachtlichen Einbuße an Lebensqualität sind unnötige und vor allem vermeidbare Komplikationen häufig die Folge. Diese Broschüre soll Ihnen helfen, sich in aller Ruhe über Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von vergrößerten Hämorrhoiden zu informieren. Alle Details, die mit Ihrer Erkrankung im Zusammenhang stehen, werden offen beim Namen genannt.

**INFO:** Hämorrhoidalleiden sind nichts Seltenes: Ca. 70 % der über 30-Jährigen leiden mindestens einmal im Laufe ihres Lebens unter Hämorrhoidalbeschwerden.

Es ist wichtig, dass Sie über den Anallbereich genauso gut Bescheid wissen wie über andere Bereiche Ihres Körpers. Damit Sie möglichst schnell und in Zukunft beschwerdefrei sind, sollten Sie die folgenden Seiten aufmerksam lesen.

DR. KADE wünscht Ihnen rasche Linderung und Genesung sowie eine beschwerdefreie Zeit!

## Hämorrhoiden – was verbirgt sich hinter diesem schwierigen Namen?

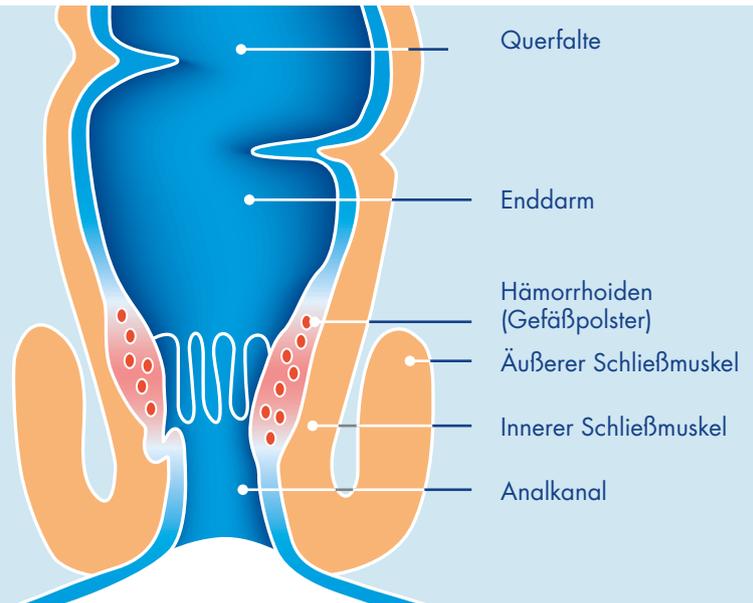
Hämorrhoiden sind nichts Bösartiges und bei jedem Menschen von Geburt an vorhanden. Nimmt ihre Größe im Laufe der Zeit immer weiter zu, können sie unangenehme Beschwerden bereiten, weshalb sie möglichst frühzeitig behandelt werden sollten. Neuerkrankungen treten am häufigsten im Alter zwischen 45 und 65 Jahren auf.

Erstes typisches Anzeichen für Hämorrhoiden ist hellrotes Blut auf dem Toilettenpapier oder in der Unterwäsche.

**TIPP:** Um unangenehme Beschwerden zu lindern, sollten Sie rechtzeitig in die Apotheke oder zu Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin gehen.

Das Wort „Haemorrhoiden“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet nichts anderes als „Blutfluss“. Die Hämorrhoiden bilden im Übergang von Enddarm und Analkanal ein dichtes Gefäßpolster, das als Schwellkörper dient. Zusammen mit dem inneren und dem äußeren Schließmuskel des Afters hat dieses Gefäßgeflecht die Aufgabe, den Darm nach außen hin abzudichten.

Es liegt etwa 3–4 cm oberhalb des Afters (lateinisch: Anus) im Analkanal und ist bei einer Untersuchung mit dem Finger normalerweise nicht tastbar.



## Wie entsteht ein Hämorrhoidalleiden?

Von einem Hämorrhoidalleiden spricht die medizinische Wissenschaft erst dann, wenn sich die Gefäßpolster pathologisch vergrößern und die knotenartigen Vorwölbungen zu typischen Symptomen wie Jucken, Brennen, Schmerzen oder auch Nässen führen.

Vergrößerte Hämorrhoiden gelten als Zivilisationskrankheit. Ungesunde Ernährungsgewohnheiten mit wenig Ballaststoffen, zu geringe Trinkmengen und eine sitzende Tätigkeit, verbunden mit Bewegungsmangel, können zu hartem Stuhlgang führen, der starkes Pressen erfordert. Eine angeborene oder erworbene Bindegewebsschwäche, aber auch eine Schwangerschaft oder Krafttraining können zur Entstehung von Hämorrhoidalleiden beitragen.

## Was ist typisch für Hämorrhoidalleiden?

Typische Symptome bei vergrößerten Hämorrhoiden sind Juckreiz, Brennen, Nässen und Schmerzen. Dazu kommen häufig ein Nachschmieren von Stuhl, hellrote Blutauflagerungen auf dem Stuhl und am Toilettenpapier bzw. in der Unterwäsche. Außerdem kann das Gefühl einer unvollständigen Stuhlentleerung nach dem Toilettengang bestehen bleiben.

### AKTUELLE UMFRAGE:

Welche Beschwerden sind am unangenehmsten?<sup>1</sup>



**80%**  
**JUCKREIZ**



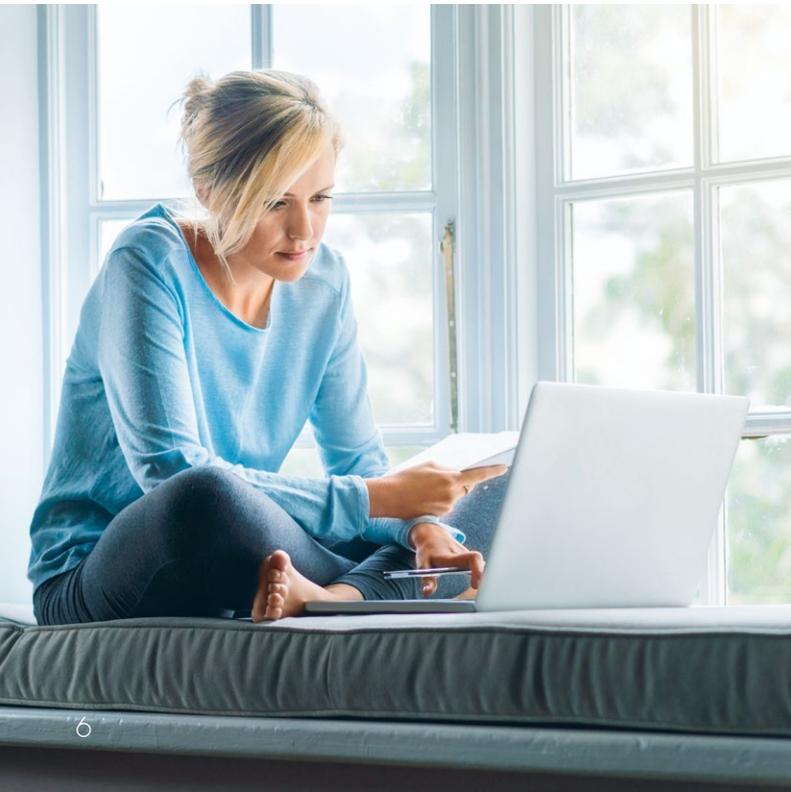
**78%**  
**BRENNEN**



**70%**  
**SCHMERZEN**

Meistens kommen mehrere Symptome zusammen, abhängig vom Stadium der Erkrankung. In der Regel sind die Symptome für die Betroffenen sehr unangenehm und beeinträchtigen das Wohlbefinden erheblich. Um diese bestmöglich zu therapieren, ist es wichtig, die Beschwerden möglichst vollständig in der Apotheke oder in der Arztpraxis zu schildern.

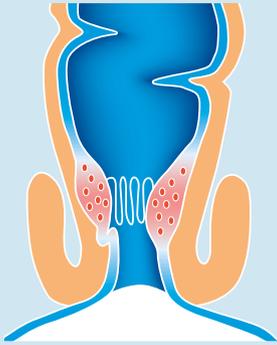
<sup>1</sup>Bilendi-Umfrage im Auftrag von DR. KADE unter 1000 Frauen und Männern zwischen 25 und 69 Jahren; Februar 2022.



## Die vier Stadien der Hämorrhoiden – so werden sie unterschieden

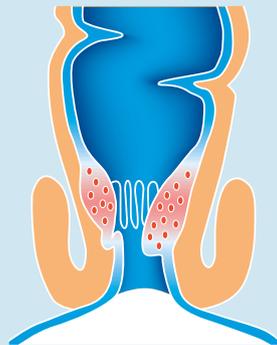
Die Ärztin bzw. der Arzt unterscheidet in der Entwicklung von Hämorrhoiden vier Stadien:

Bei den meisten Patienten bereiten vergrößerte Hämorrhoiden anfangs wenig Beschwerden. Erst wenn Spuren von hellrotem Blut am Toilettenpapier oder andere Symptome auftreten, werden sie zur Kenntnis genommen.



### Stadium 1

Die vergrößerten Hämorrhoiden sind von außen nicht sichtbar, sondern lediglich bei einer Untersuchung des Analkanals mit dem Proktoskop. Außer gelegentlichen hellroten Blutungen verursachen sie in diesem Stadium meist keine Beschwerden.

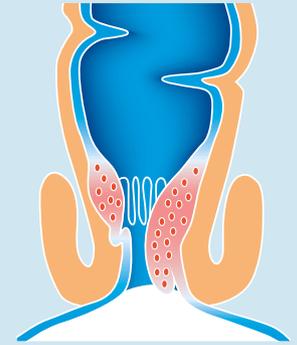


### Stadium 2

Hier treten die Gefäßpolster in bestimmten Situationen, z. B. beim Toilettengang, aus dem After („Vorfall“), ziehen sich aber von selbst wieder zurück.

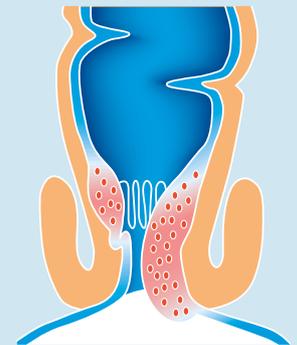
### Stadium 3

Die Hämorrhoiden neigen nicht nur beim Stuhlgang, sondern auch bei körperlicher Belastung zum Vorfall. Meist bleiben sie ständig sichtbar und tastbar, können aber zurückgedrückt werden (die Medizin spricht von „reponieren“). Hämorrhoiden dritten Grades können Schmerzen verursachen. Durch ihren Vorfall kommt es zu Nässen und Schleimabgang.



### Stadium 4

Die Hämorrhoiden sind dauerhaft aus dem Analkanal herausgetreten und können nicht mehr in den After zurückgeschoben werden. Neben Beschwerden wie Nässen, Juckreiz und Schmerzen kommt oft hinzu, dass der Stuhl nicht mehr gehalten werden kann (Stuhlinkontinenz).



## Akutbehandlung der Symptome eines Hämorrhoidalleidens

Bei starkem Juckreiz steht eine schnelle Linderung der Beschwerden im Vordergrund. **Posterisan® akut** enthält das schnell wirksame Lokalanästhetikum Lidocain. Die Salbe wird mithilfe des beigefügten Applikators sanft in den Analkanal eingeführt oder am After oberflächlich aufgetragen. Die den Juckreiz lindernde Wirkung setzt bereits nach kurzer Zeit ein. Auch bei Schmerzen vor einer proktologischen Untersuchung kann **Posterisan® akut** angewendet werden.

## Die pflanzliche Therapie bei Hämorrhoidalleiden

Das Hämorrhoidalmittel **FAKTU® lind** mit dem pflanzlichen Wirkstoff Hamamelis reduziert Nässen, Juckreiz und Brennen und beruhigt somit die gereizte Haut. Mit **FAKTU® lind** Salbe oder Zäpfchen werden Entzündungen gehemmt und die Wundheilung wird gefördert. Die Anwendung von **FAKTU® lind** kann allein erfolgen oder sich an die Behandlung mit **Posterisan® akut** anschließen.

## Behandlung leichter Beschwerden und Prophylaxe

Nach Therapie der akuten Beschwerden empfiehlt sich eine Weiterbehandlung mit **Posterisan® protect**. Es verkürzt die Länge akuter Beschwerdephasen und zögert das erneute Auftreten von Symptomen hinaus. Die Salbe legt sich wie ein Schutzmantel über die erkrankte Analregion und lindert leichtere Beschwerden.

## HILFT SCHNELL bei Schmerzen und starkem Juckreiz



## LINDERT PFLANZLICH Juckreiz, Nässen und Brennen



## PFLEGT & SCHÜTZT vor Reizungen und Wiederauftreten eines Hämorrhoidalleidens



## Hämorrhoidalleiden vorbeugen – durch richtige Ernährung

Sicher kennen Sie das Sprichwort: „Du bist, was du isst.“ Zwischen Ernährung und der Vergrößerung der Hämorrhoiden besteht – so erstaunlich das auf den ersten Blick erscheinen mag – ein enger Zusammenhang. Bei Hämorrhoidalbeschwerden sollte alles dafür getan werden, dass der Stuhlgang auf natürliche Art und Weise gefördert und der Darm gesund erhalten wird.

Eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung, die zu dem fettarm und nicht zu scharf gewürzt sein sollte, sorgt für eine regelmäßige Darmentleerung sowie weich geformten Stuhl und vermindert so Reizungen der Anahaut.

## Überprüfen Sie Ihren Ernährungsplan



Sehr empfehlenswert ist ein ballaststoffreiches Frühstück, beispielsweise mit Müsli und Vollkornbrot. Rohkostsalate aller Art sollten täglich auf den Tisch kommen. Auch Milchprodukte wie Buttermilch, Quark, Joghurt

und Käse sowie frisches Obst tragen zu einer ausgewogenen Ernährung bei.

Reduzieren Sie dafür die Menge an Weißbrot, Süßigkeiten und Kuchen. Achten Sie darauf, über den Tag ausreichend zu trinken (circa zwei Liter täglich, am besten Mineralwasser, ungesüßten Früchte- oder Kräutertee). Den übermäßigen Genuss von Alkohol, Kaffee, Cola, Schokolade, Kakao und schwarzem Tee sowie stark blähenden Speisen wie Hülsenfrüchten, Zwiebeln und Kohl sollten Sie einschränken.

## Unser Tipp bei Hämorrhoidalleiden



FÜR DIE AKUT-THERAPIE



NACH DER AKUTPHASE UND NACHTS

Die **Posterisan® akut Salbe** verschafft schnelle Linderung bei belastenden Symptomen wie starkem Juckreiz sowie Schmerzen, z. B. beim Stuhlgang. Eine Anwendung empfiehlt sich daher besonders in der akuten Phase sowie tagsüber, um diese Symptome schnell zu lindern.

Nach dem Stuhlgang oder in der Nacht bietet sich die Anwendung von Zäpfchen besonders an, da diese ihre Wirkung dann ungestört am „Ort des Geschehens“ entfalten können. Als wahres Multitalent eignen sich die **FAKTU® lind Hämorrhoidenzäpfchen**, um effektiv die Entzündung sowie die Symptome Nässen, Juckreiz und Brennen zu mildern und zusätzlich auch kleinere Blutungen zu stillen. Die Zäpfchen sowie die Salbe von **FAKTU® lind** können auch über eine akute Phase hinaus bis zum Abklingen der Symptome angewendet werden.

## Was die Verdauung mit Hämorrhoiden zu tun hat

Viele Menschen leiden an Verstopfung (Obstipation). Von einer chronischen Verstopfung spricht man bei anhaltenden Problemen bei der Darmentleerung bzw. bei weniger als drei Stuhlgängen pro Woche. Es ist nicht erforderlich, den Stuhlgang täglich zu erzwingen. Starkes Pressen und vor allem das sogenannte Nachpressen bei zu festem Stuhl können Hämorrhoidalleiden verstärken.

Achten Sie zunächst auf eine ausreichende Trinkmenge in Kombination mit ballaststoffreicher Ernährung und Bewegung. Sollte dies nicht wirksam sein, können Abführmittel für eine Stuhlaufweichung und eine erleichterte Darmentleerung sorgen. Greifen Sie dann auf möglichst schonende Präparate wie Lactulose, Flohsamen oder Macrogol zurück. Bei anhaltenden Beschwerden sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt, um die Ursache hierfür abzuklären.

## Hämorrhoiden in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft tritt ein Hämorrhoidalleiden oft zum ersten Mal auf. Generell sind Analerkrankungen oder Beschwerden mit dem Enddarm bei schwangeren Frauen ein häufiges Problem, vor allem im letzten Schwangerschaftsdrittel (Hämorrhoiden, meist Stadium I und II). Durch die Gewichtszunahme steigt im Laufe der Schwangerschaft der Druck im Bauchraum und auf den Beckenboden.

Zusätzlich stellt sich das Hormonsystem um, das die Darmfunktion einschränken und zu Verstopfungen führen kann. Eisenpräparate sowie der verstärkte Wasserbedarf für Fruchtwasser und Embryos fördern Verstopfungen zusätz-

lich. Nicht zuletzt ist die Bewegungsfreiheit in den letzten Schwangerschaftswochen eingeschränkt, was auch den Darm träge werden lässt. Verstopfungen und das Pressen beim Stuhlgang begünstigen so das Entstehen eines Hämorrhoidalleidens.

**UNSER TIPP:** Posterisan® protect kann bei leichten Hämorrhoidalbeschwerden unbedenklich in Schwangerschaft und Stillzeit angewendet werden und unterstützt mit dem Gleiteffekt zusätzlich den Stuhlgang bei Verstopfungen.

## Auch nach der Schwangerschaft ein Problem?

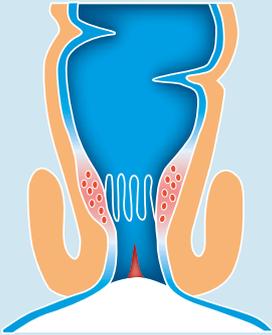
Analbeschwerden treten oft auch nach der Entbindung auf. Die Geburt selbst begünstigt dies durch das starke Pressen. Zusätzlich ist die Bewegungsmöglichkeit im Wochenbett stark eingeschränkt und durch das Stillen kann mitunter ein Flüssigkeitsmangel entstehen und wieder zu Verstopfungen und verstärktem Pressen beim Stuhlgang führen.

**Die gute Nachricht:** Nach der Entbindung bilden sich Hämorrhoiden, die sich in der Schwangerschaft vergrößert haben, bei den meisten Frauen vollständig zurück. Das kann jedoch bis zu zwei Monate dauern. Bei anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall ärztlichen Rat suchen



## Nicht immer sind es Hämorrhoiden

Wenn es im Analbereich schmerzt, juckt oder blutet, müssen nicht immer Hämorrhoiden die Ursache sein. Die Haut rund um den Darmausgang ist sehr empfindlich. Es kommt leicht zu Reizungen, Verletzungen oder Entzündungen. Neben vergrößerten Hämorrhoiden gibt es auch andere Erkrankungen der Analregion, die ähnliche Beschwerden verursachen können. Bei häufiger auftretenden oder anhaltenden Beschwerden im Analbereich sollten Sie unbedingt Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt aufsuchen. Hinter diesen Symptomen könnte sich auch eine ernste Erkrankung verbergen, was allerdings sehr selten ist, jedoch mit einer Überweisung an einen Facharzt oder eine Fachärztin für Enddarmkrankungen (Proktologie) abgeklärt werden kann.



### Anal fissur

Darunter versteht man einen tiefen Einriss oder ein Geschwür der Analhaut. Die Fissur führt zu einer chronischen Entzündung und kann sehr schmerzhaft sein, weshalb der Spannungszustand des Schließmuskels erhöht ist (Schließmuskelkrampf). Häufig wird sie auch von leichteren Blutungen begleitet.



### Ekzem

Die Hälfte der Menschen, die eine proktologische Arztpraxis aufsuchen, kommt wegen Hautproblemen am After. Es juckt, die Haut brennt, nässt oder ist sogar schon wund. Ärzte sprechen dann von einem Ekzem. Das kann von einer Hautkrankheit herrühren, aber auch von einem Analleiden.

### Mariske

Marisken sind Hautfalten um den After, die nicht schmerzhaft und auch nicht behandlungsbedürftig sind. Sie können ein Hinweis auf das Vorkommen von krankhaft veränderten Hämorrhoiden sein, aber auch als Folge einer Geburt oder nach Analvenenthrombosen zurückbleiben.



### Analvenenthrombose

Hinter einer Analvenenthrombose verbirgt sich ein Blutgerinnsel in einer Analrandvene, das akut auftritt und als schmerzhafter Knoten von bläulicher Färbung auffällt. Analvenenthrombosen verursachen keine Embolie und müssen daher nicht behandelt werden. Lediglich bei starken Schmerzen können sie geöffnet werden, um den Druck zu nehmen.





## Wie geht richtige Analhygiene?

Die richtige Analhygiene hilft, Beschwerden wie Schmerzen, Brennen und Juckreiz zu lindern. Sie sollten den Anusbereich nach dem Stuhl ganz vorsichtig mit lauwarmem Wasser säubern. Benutzen Sie dazu einen Einmalwaschlappen, einen dicken Wattebausch oder weiches Toilettenpapier (ohne Duftstoffe). Auch nichtreizende Feuchttücher (z. B. FAKTU® clean Feuchttücher) können zum Einsatz kommen und sind gerade unterwegs praktisch. Reinigungsmittel oder Seife sind nicht notwendig und können sogar zu weiteren Reizungen oder allergischen Reaktionen führen. Wichtig ist das anschließende sorgfältige Abtrocknen (nicht rubbeln, nicht reiben, nur vorsichtig trocken tupfen). Auch die Auswahl der Unterwäsche ist Teil der Analhygiene – hier ist 100 % Baumwolle die beste Wahl, denn sie ist besonders hauffreundlich und kann bei hohen Temperaturen gewaschen werden.

## SELBSTTEST

### Hämorrhoiden – sind Sie betroffen?

Beantworten Sie die folgenden Fragen mit **JA** oder **NEIN** und versehen Sie Ihre Antwort mit einem Kreuz an der entsprechenden Stelle.

**JA NEIN**

- |                                                                                                         |                          |                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>1)</b> Verbringen Sie den Großteil des Tages sitzend?                                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>2)</b> Haben Sie knotenartige Verdickungen am After?                                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>3)</b> Treiben Sie unregelmäßig oder keinen Sport?                                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>4)</b> Leiden Sie regelmäßig an Juckreiz im Bereich des Afters?                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>5)</b> Essen Sie wenig Obst, Gemüse, Salat oder Vollkornprodukte?                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>6)</b> Haben Sie auf dem Stuhl, dem Toilettenpapier oder in der Unterwäsche Blutspuren festgestellt? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>7)</b> Trinken Sie am Tag maximal 1 Liter Wasser oder Tee?                                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>8)</b> Haben Sie das Gefühl der unvollständigen Stuhlentleerung?                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>9)</b> Müssen Sie beim Stuhlgang stark pressen?                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>10)</b> Haben Sie Schmerzen beim Stuhlgang?                                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>11)</b> Sind Sie schwanger oder haben Sie Kinder geboren?                                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>12)</b> Treiben Sie regelmäßig Kraftsport oder müssen Sie häufig schwer heben?                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Haben Sie die Mehrzahl der Fragen mit **JA** beantwortet, möchten wir Ihnen ein Beratungsgespräch nahelegen.

Auf [www.pogesund.de](http://www.pogesund.de) finden Sie noch einen umfangreicheren Test. Scannen Sie dafür einfach den QR-Code.





## Wann brauche ich ärztlichen Rat?

Spätestens bei länger anhaltenden Beschwerden oder stark ausgeprägten Symptomen (z. B. starken Blutungen oder sehr starken Schmerzen) sollten Sie unbedingt einen Proktologen aufsuchen. Dieser wird eine differenzierende Diagnose vornehmen und die mögliche Therapie mit Ihnen besprechen. Entsprechend der Erkrankung und den Symptomen können kortikoidhaltige Salben oder stärkere Lokalanästhetika verschrieben werden oder auch operative Maßnahmen empfehlenswert sein.

## Was geschieht bei der ärztlichen Untersuchung?

„War das alles?“, fragen viele Patienten erleichtert. Wenn man vorher weiß, was einen beim Arztbesuch erwartet, ist alles nur noch halb so schlimm. Bevor die Ärztin bzw. der Arzt mit der Untersuchung beginnt, ist eine Darmreinigung notwendig. Sie bekommen daher eine Darmspülung oder ein Abführmittel. Nach dem Gang zur Toilette legen Sie sich mit entblößtem Unterkörper auf die Untersuchungsliege. Es gibt drei mögliche Arten der Lagerung.

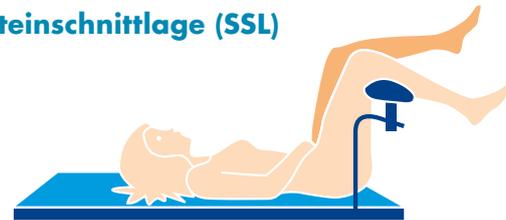
### 1. Linksseitenlage (SIMS-Lage)



### 2. Knie-Ellenbogen-Lage



### 3. Steinschnittlage (SSL)



Mit dem Finger wird der Arzt oder die Ärztin dann vorsichtig zuerst die äußere Afterumgebung und danach den Analkanal abtasten. Bleiben Sie dabei so entspannt wie möglich. Falls anschließend noch eine instrumentelle Kontrolle notwendig sein sollte, werden Sie darüber informiert. Manchen Patienten ist diese Untersuchung peinlich oder unangenehm. In der ärztlichen Praxis handelt es sich jedoch um eine Routineuntersuchung.

Nur wenn das genaue Bild Ihrer Erkrankung bekannt ist, kann eine geeignete Behandlung eingeleitet werden. Bitte denken Sie daran: Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt will Ihnen helfen – und daran ist überhaupt nichts Peinliches!

## Einmal Hämorrhoidal leiden, immer Hämorrhoidal leiden?

### Ihre Mithilfe ist für den Behandlungserfolg entscheidend

Neben der Behandlung mit Hämorrhoidensalben oder -zäpfchen, mit der Sie Ihre Symptome wie Jucken, Nässen, Brennen und Schmerzen beim Stuhlgang gut in den Griff bekommen können, ist Ihre Mithilfe für den Behandlungserfolg entscheidend.

Wer einmal Hämorrhoidalbeschwerden hatte, muss leider immer wieder damit rechnen. Deshalb ist das rechtzeitige und gezielte Ergreifen von Maßnahmen äußerst wichtig. Wenn Sie Ihre ungesunden Lebensgewohnheiten ändern, ist dies der erste Schritt zur Besserung Ihres Hämorrhoidalleidens und zur Vorbeugung von neuen Beschwerden.

Dazu gehören eine gesunde, ballaststoffreiche Ernährung mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr und eine konsequente Analhygiene und -pflege. Achten Sie beim Toilettengang darauf, nicht zu pressen. Bewegung im Alltag ist wichtig – Autositz, Fernsehsessel und Bürostuhl sind wahre Förderer eines Hämorrhoidalleidens.



Laufen, Wandern, Gymnastik und Schwimmen sind ein guter körperlicher Ausgleich. Joggen und Springen dagegen nicht, da hier der Beckenboden übermäßig belastet wird und die Hämorrhoidenbeschwerden dadurch zunehmen können. Verschaffen Sie sich zwischendurch so viel Bewegung wie möglich. Benutzen Sie die Treppe statt des Lifts und erledigen Sie kleine Besorgungen zu Fuß.

Heraustrennen und mit in Ihre Apotheke nehmen

## POSTERISAN® akut

Zur Akutbehandlung bei Schmerzen und starkem Juckreiz



als Salbe  
PZN 04957864  
PZN 18247994

## FAKTU® lind

Zur Behandlung von Nässen, Juckreiz und Brennen



als Salbe  
und Zäpfchen  
(z. B. für die Nacht)  
PZN 17836435  
PZN 17836441

## POSTERISAN® protect

Zur Behandlung leichter Beschwerden und zum Schutz vor erneutem Auftreten



als Salbe  
und Zäpfchen  
(z. B. für die Nacht)  
PZN 06493943  
PZN 06494032



## Wenn jetzt noch Fragen offen sind ...

... besuchen Sie uns doch einfach im Internet:



QR-Code mit der Kamera des Smartphones scannen oder direkt **www.pogesund.de** eingeben.

Sie können uns auch gerne schreiben oder anrufen:

### **DR. KADE Pharmazeutische Fabrik GmbH**

Persönliche Patientenberatung Hämorrhoiden  
Rigistraße 2, 12277 Berlin

info@kade.de

Tel. +49 (0)30 7 20 82-0

Fax +49 (0)30 7 20 82-200

Wir behandeln Ihr Anliegen schnell und natürlich absolut vertraulich. Einen Arztbesuch kann dieser kostenlose Service jedoch nicht ersetzen.

**Posterisan® akut 50 mg/g Rektalsalbe** Wirkstoff: Lidocain Anwendungsgebiete: Anwendung bei Erwachsenen; Linderung von Schmerzen im Analfbereich vor proktologischer Untersuchung; Linderung von anorektalem Juckreiz. Enthält Cetylalkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand: 12/2023 **Faktu® lind Hämorrhoidensalbe / Faktu® lind Hämorrhoidenzäpfchen** Wirkstoff: Hamamelisblätter- und -zweigedestillat / Hamamelisblätter-Auszug. Anwendungsgebiete: Salbe: Zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Zäpfchen: Zur Linderung von Juckreiz, Nässen und Brennen in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Die Salbe enthält Wollwachs, Butylhydroxytoluol, Cetylstearylalkohol und Propylenglycol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand: 12/2023 **KADE Pharmazeutische Fabrik GmbH, Berlin**