

Schmalz und Brause an den Anus

Von Dr. Egon Stadtfeld, Landstuhl

Jeder dritte über 30-jährige Westeuropäer leidet an Hämorrhoiden. Bei Orientalen findet man die Erkrankung seltener, bei Tieren so gut wie gar nicht. Während sich beim Vierbeiner der After-schließmuskel unter dem Schwanzansatz frei in die Luft vorwölbt und die Kotentleerung, sich selbstsäuernd, mit kräftigem ringförmigem Druck beendet, hat der Zweibeiner Mensch durch seine Entwicklung zum Aufrechtgehen ein Handicap

am schnellsten. Nur ist damit die Ursache der Misere weder erkannt noch abgestellt. Auch Sitzbäder mit Kamille schaffen das Problem nicht aus der Welt. Im Gegenteil – damit quillt die Haut noch mehr auf und die Keime können noch besser eindringen.

Stuhl braucht Weile, nicht Druck

Auf dem Boden einer solchen Verunreinigungsentzündung können dann Hämorrhoiden entstehen, meist äußerlich und häufig kombiniert mit Ekzemen. Eine zweite häufige Ursache ist das Pressen beim Stuhlgang. Denn üblicherweise überdehnen sich dabei die Afterblutgefäße, und zwar innen und außen. Viele Menschen können sich Stuhlgang ohne Pressen gar nicht vorstellen. Dabei ist das Pressen ein ebenso schlimmer Unsinn wie die Einnahme von Abführmitteln. Normaler Stuhlgang ist eine Folge der Erziehung des Darms zur zeitgerechten täglichen Entleerung. Am besten nach einem in Ruhe eingenommenen Frühstück. Merke: Stuhlgang braucht Weile, nicht

Druck! Wer das beharrlich zwei Wochen lang durchzieht, hat in der Regel den Erfolg. Dann muss er dabei bleiben: Konsequenz ist gefragt und ein wenig Selbstdisziplin. Tägliche Stuhlentleerung bringt üblicherweise weich geformten Stuhl. Kein Pressen ist mehr erforderlich, und es kommen keine Verletzungen der zarten Darmgefäße mehr vor, die hellrote Blutspuren auf dem Kot hinterlassen und den Patienten – zu Recht – in Sorge zum Arzt treiben.

Klar auch, dass der Stuhl, der tagelang im Enddarm bleibt, wo ihm auch das letzte Wasser entzogen wird, immer härter wird. Da hilft nur ein Einlauf zum Aufweichen des harten Stopfens. Abführmittel peitschen den Darm nur an, können aber den harten Stopfen vor dem After nicht überwinden und was das „helfende“ Pressen bringt, haben wir ja oben schon gelesen: Hämorrhoiden.

Nun zur Reinigung: Die meisten Haushalte haben kein Bidet – und

HABEN SIE HÄMORRHOIDEN



sie brauchen auch keines, denn die meisten dieser Geräte werden zu „Sitzbadewannen“ degradiert.

Sinnvoll ist es nur, wenn es auf den After spritzen kann. Fast immer vorhanden ist eine Badewanne und Handbrause (mit hoffentlich möglichst kleinem Duschkopf). Nach gebartetem „Geschäft“ nimmt man rücklings auf dem Badewannenrand Platz und führt den Brausekopf bei möglichst kaltem Wasser unter „Rundspritzabschirmung“ unmittelbar an den After. Mit der „Abschirmhand“ wird sodann der After gut gespreizt und gründlich ausgesudst. Das Absprühen der Hände und der Wanne schließt sich an. Mit gut saugendem Handtuch wird gründlich getrocknet, aber nicht gerieben (weißes Handtuch lässt besser die „Braunspuren“ erkennen).

Hirschtalg weist Säfte ab

Nach der Trocknung kommt die Fettung: Bitte keine Cremes oder Salben! Das weicht die Haut nur auf und macht sie anfällig! Am besten ist Hirschtalg (Stift der Firma Scheurich in der Apotheke). Wem die 4 Mark zu teuer sind, der kann ungesalzene Schweineschmalz nehmen. Von einem dieser Fette wird in Hockstellung ein erbsengroßes Stück kräftig um und bis tief in den After einmassiert. Das überzieht die Haut mit einer Wasser abstoßenden Schutzschicht, welche die ätzenden Darmsäfte bei der nächsten Entleerung abweist und die Reibung der Pobacken im Afterbereich verhindert. Nicht zuletzt führt der einmassierende Finger zu einem gründlichen Ausstreichen der Blutgefäßpolster um den After herum.

Merke: Diese ganze Prozedur, die übrigens nach dem Eingewöhnen nur wenig Zeit beansprucht, muss nach jedem Stuhlgang für immer durchgeführt werden. Wer bald anfängt zu „schlampen“ ist selbst schuld, wenn ihn wieder der „Wolf“ beißt.



erworben, das ihn fortan plagen wird. Der After, der beim Tier nach dem Koten sogleich der frischen Luft ausgesetzt ist und schnell abtrocknen kann, verschwindet beim Menschen nach dem Stuhlgang zwischen den Gesäßbacken. Er hat seine Fähigkeit zur Selbstreinigung verloren und bedarf nun der Reinigung durch des Menschen Hand.

Hierbei denkt der zivilisierte Mitteleuropäer sogleich an Toilettenpapier, ein Material, das in der Natur nicht vorkommt, und in den orientalischen, meist ärmeren Ländern selten vorhanden ist.

Papier verschmiert den Kot

Richtig betrachtet, reinigt man damit ja auch nur vom Größten, während auch bei noch so feinem Papier, ja selbst beim Feuchtpapier, ein mehr oder weniger dicker Film von Kot in die feinen Fältelungen der Afterhaut einmassiert wird. Schön warm und feucht leben dann die Bakterien und Pilze aus dem Kot, wachsen und gedeihen und werden bei den nachfolgenden Gebewegungen noch besser in die Haut einmassiert. Es entsteht ein entzündlicher Reiz, der sich alsbald durch Jucken und Brennen unangenehm bemerkbar macht – fertig ist das Analzekem.

Frühestens jetzt, leider meist viel später, geht der Patient zum Arzt und verlangt eine „Hämorrhoidalsalbe“. „Am besten die, die dem Nachbarn Meier auch so gut geholfen hat.“ Die enthält meistens Kortison, denn das stillt den Juckreiz

ATRIUMDOCS
Dres. med. Birgitt u. Michael Mertin