**Hämorrhoiden**

**Dieser Text informiert in Einfacher Sprache zum Thema: Hämorrhoiden.**

**05.02.2020**

* [**WAS SIND HÄMORRHOIDEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/haemorriden-723237.html#was-sind-hmorrhoiden)
* [**WORAN KÖNNEN SIE VERGRÖSSERTE HÄMORRHOIDEN ERKENNEN**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/haemorriden-723237.html#woran-knnen-sie-vergrerte-hmorrhoiden-erkennen)
* [**WIE ENTSTEHEN VERGRÖSSERTE HÄMORRHOIDEN**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/haemorriden-723237.html#wie-entstehen-vergrerte-hmorrhoiden)
* [**WAS SIND DIE URSACHEN FÜR VERGRÖSSERTE HÄMORRHOIDEN**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/haemorriden-723237.html#was-sind-die-ursachen-fr-vergrerte-hmorrhoiden)
* [**WAS KÖNNEN SIE GEGEN VERGRÖSSERTE HÄMORRHOIDEN TUN**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/haemorriden-723237.html#was-knnen-sie-gegen-vergrerte-hmorrhoiden-tun)
* [**WIE KÖNNEN SIE HÄMORRHOIDEN VERMEIDEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/haemorriden-723237.html#wie-knnen-sie-hmorrhoiden-vermeiden)
* [**WO BEKOMMEN SIE NOCH MEHR INFORMATIONEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/haemorriden-723237.html#wo-bekommen-sie-noch-mehr-informationen)

**Was sind Hämorrhoiden?**

Alle Menschen haben Hämorrhoiden. Sie gehören zum Körper dazu. Hämorrhoiden sind also keine Krankheit. Hämorrhoiden sind ein Gewebepolster am Ende des Darms. Hämorrhoiden sitzen sehr nah am Darmausgang. Dort haben die Hämorrhoiden eine wichtige Funktion: Die Hämorrhoiden verschließen den Darmausgang. Deshalb sind Hämorrhoiden die meiste Zeit angeschwollen. Beim Stuhlgang geht diese Schwellung zurück. So kann der Stuhl durch den Darmausgang hinaus. Nach dem Stuhlgang schwellen die Hämorrhoiden wieder an. So ist der Darmausgang wieder verschlossen.

**Hämorrhoiden sitzen nah am Darmausgang**

*© W&B/Jörg Neisel*

Manchmal vergrößern sich die Hämorrhoiden. Vergrößerte Hämorrhoiden können unangenehme Folgen haben. Vergrößerte Hämorrhoiden sind kein seltenes Problem. Sehr viele Menschen haben Probleme mit vergrößerten Hämorrhoiden.

**Woran können Sie vergrößerte Hämorrhoiden erkennen?**

Vergrößerte Hämorrhoiden können unterschiedliche Beschwerden am Darmausgang verursachen. Typische Beschwerden sind zum Beispiel:

* Juckreiz
* Nässe
* Schleimbildung
* Blutungen
* Druckgefühl
* Schmerzen

**Achtung**: Diese Beschwerden können auch andere Ursachen haben. Manche Krankheiten können auch diese Beschwerden auslösen. Gehen Sie bei diesen Beschwerden deshalb immer zum Arzt.

Die Beschwerden bei Hämorrhoiden hängen auch von der Größe der Hämorrhoiden selbst ab. Sind die Hämorrhoiden stark vergrößert? Dann sind oft auch die Beschwerden stärker. Die Beschwerden können mit der Zeit auch weiter zunehmen. Es gibt verschiedene Stufen von vergrößerten Hämorrhoiden:

* **Stufe 1:** Die Hämorrhoiden sind vergrößert. Aber die Hämorrhoiden bleiben im Inneren des Körpers. Oft haben betroffene Personen dann keine Beschwerden. Oder die Beschwerden sind nur gering.
* **Stufe 2:** Die Hämorrhoiden sind vergrößert. Aber die Hämorrhoiden schieben sich manchmal durch den Darmausgang hinaus. Das passiert zum Beispiel beim Stuhlgang. Trotzdem ziehen sich die Hämorrhoiden danach von alleine wieder in den Darm zurück.
* **Stufe 3:** Die vergrößerten Hämorrhoiden schieben sich durch den Darmausgang hinaus. Aber die Hämorrhoiden ziehen sich nicht von selbst in den Darm zurück. Oft können die Hämorrhoiden dann mit den Fingern zurück in den Darm geschoben werden.
* **Stufe 4:** Die Hämorrhoiden ziehen sich nicht von selbst in den Darm zurück. Und die Hämorrhoiden können auch nicht mit den Fingern zurückgeschoben werden. Die Hämorrhoiden liegen nämlich immer außerhalb des Darmausgangs. Deshalb haben betroffene Personen oft sehr starke Beschwerden.

**Wie entstehen vergrößerte Hämorrhoiden?**

In den Hämorrhoiden sind viele Blutgefäße. Manchmal erweitern sich die Blutgefäße stark. Dann kann das Gewebe ausleiern. Die Hämorrhoiden vergrößern sich.

**Was sind die Ursachen für vergrößerte Hämorrhoiden?**

Die genaue Ursache für vergrößerte Hämorrhoiden ist nicht bekannt. Viele Ärzte sagen: Die Hauptursache für vergrößerte Hämorrhoiden ist wahrscheinlich **zu starkes Pressen beim**[Stuhlgang](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/untersuchungen-therapien/stuhlgang-753637.html). Oft ist Verstopfung die Ursache für zu starkes Pressen. Beim Pressen fließt sehr viel Blut in die Blutgefäße der Hämorrhoiden. Dadurch können die Blutgefäße ausleiern.

Aber es gibt auch andere Auslöser von Hämorrhoiden. Andere Auslöser sind zum Beispiel:

* sehr langes Sitzen auf der Toilette
* häufiger Durchfall
* starker und langer Husten
* Krafttraining
* Übergewicht
* Schwangerschaft

Manche Personen haben ein höheres Risiko für vergrößerte Hämorrhoiden. Diese Personen bekommen leichter vergrößerte Hämorrhoiden als andere. Zu diesen Personen gehören:

* Menschen mit chronischer Verstopfung
* Menschen mit chronischem Durchfall
* Menschen mit chronischem Husten
* Menschen mit Übergewicht
* Menschen mit einem schwachen Bindegewebe
* alte Menschen
* schwangere Frauen

**Was können Sie gegen vergrößerte Hämorrhoiden tun?**

Sie haben Beschwerden? Dann gehen Sie zum Arzt. Vielleicht sind andere Erkrankungen die Ursache für die Beschwerden. Diese Krankheiten können gefährlich sein. Oder andere Erkrankungen verursachen die vergrößerten Hämorrhoiden.

Vergrößerte Hämorrhoiden können unterschiedlich behandelt werden. Der Arzt behandelt die Beschwerden und der Arzt behandelt die Ursache der vergrößerten Hämorrhoiden.  
Zuerst prüft der Arzt:

* Welche Beschwerden hat der Patient?
* Wie stark sind die Hämorriden vergrößert?
* Welche anderen Erkrankungen hat der Patient?

Sind diese Fragen geklärt? Dann kann der Arzt eine passende Behandlung vorschlagen.

**Wie können Sie Hämorrhoiden vermeiden?**

Sie können das eigene Risiko für Hämorrhoiden verringern. Dafür sollten Sie diese Dinge beachten:

* Erzwingen Sie Ihren Stuhlgang nicht.
* Pressen Sie den Stuhl nicht hinaus. Der Stuhl sollte leicht herauskommen.

Viele Ärzte empfehlen einen Toilettenhocker. Stellen Sie Ihre Füße während des Stuhlgangs auf den Hocker. Diese Stellung erleichtert den Stuhlgang.

**Stellen Sie Ihre Füße während des Stuhlgangs auf einen Toilettenhocker. Das erleichtert den Stuhlgang.**

Wichtig ist aber vor allem ein **gesunder Stuhl**. Das bedeutet:

* Ihr Stuhlgang sollte regelmäßig sein. Manche Menschen haben zum Beispiel ein Mal am Tag Stuhlgang. Andere Menschen haben vielleicht nur einmal in drei Tagen Stuhlgang. Das kann unterschiedlich sein.
* Ihr Stuhl sollte nicht zu hart sein. Sie haben regelmäßig Verstopfungen? Dann gehen Sie zum Arzt.
* Ihr Stuhl sollte nicht zu weich sein. Sie haben häufiger Durchfall? Dann gehen Sie zum Arzt.
* Ernähren Sie sich gesund. Eine gesunde Ernährung ist wichtig für einen gesunden Stuhl. Ihr Arzt berät Sie.

**Wo bekommen Sie noch mehr Informationen?**

Sie möchten noch mehr über Hämorrhoiden lesen? Mehr Informationen über Hämorrhoiden finden Sie [hier](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/magen-und-darmerkrankungen/haemorriden-anzeichen-hausmittel-op-739383.html). Achtung: Dieser Link führt aus unserem Einfache-Sprache-Angebot heraus. Die Informationen sind dann nicht mehr in Einfacher Sprache.

**Achtung**: In diesem Text finden Sie nur allgemeine Informationen. Der Text ersetzt den Besuch beim Arzt nicht. Nur ein Arzt kann Ihnen genaue Informationen geben. Sie fühlen sich krank? Oder Sie haben Fragen zu einer Krankheit? Dann sollten Sie immer zum Arzt gehen.