



MIT DEN 10 BESTEN TIPPS  
BEI HÄMORRHOIDALLEIDEN!

# Jeder Dritte hat vergrößerte Hämorrhoiden!

## Liebe Kundin, lieber Kunde,

Hämorrhoidalleiden können mit einer Vielzahl von Symptomen einhergehen, die unterschiedlich stark belasten. Zum Glück gibt es eine ganze Reihe von Möglichkeiten, selbst etwas zur Vorbeugung und Linderung zu tun. Die wichtigsten haben wir auf den Innenseiten für Sie zusammengefasst. In vielen Fällen lindert darüber hinaus eine Therapie mit Arzneimitteln die Beschwerden.

**Bei Schmerzen** kann ein Produkt zur kurzfristigen Schmerzlinderung angewendet werden (z. B. mit dem Wirkstoff Lidocain), allerdings nicht länger als 3 Tage ohne Arztbesuch.

**Ergänzend zur Wundheilung sowie bei den anderen auftretenden Beschwerden** wie Juckreiz, Brennen, Nässen und kleineren Blutungen können in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden Salben und Zäpfchen mit einem pflanzlichen Wirkstoff aus Hamamelis (z. B. Hametum®) helfen. Sie sind zur dauerhaften Behandlung<sup>1</sup> geeignet und somit auch gut verträglich.

<sup>1</sup> Blut im Stuhl bzw. Blutungen aus dem Enddarmbereich bedürfen grundsätzlich der Klärung durch den Arzt.

# Die 10 besten Tipps



**Trinken Sie ausreichend.** Zwei bis drei Liter pro Tag sollten es schon sein – bei hohen Temperaturen oder körperlichen Belastungen entsprechend mehr. Gut geeignet sind Wasser, Saftschorlen oder Tee.



**Ernähren Sie sich ballaststoffreich.** Dazu gehört der vermehrte Verzehr von Vollkornprodukten, Gemüse und Obst.



**Vermeiden Sie Verstopfung.** Bevorzugen Sie im Einzelfall Abführmittel auf Basis von Quellstoffen oder solche, die den Wassergehalt des Stuhls erhöhen (Lactulose, Macrogol). Besser ist es jedoch, ganz auf Abführmittel zu verzichten.



**Verbessern Sie die Stuhlkonsistenz.** Trinken Sie morgens auf nüchternen Magen ein wohltemperiertes Glas stilles Wasser. Ansonsten helfen meist Trockenobst oder Quellstoffe wie z.B. Floh- und Leinsamen.



**Regelmäßige Bewegung ist wichtig**, um den Darm in Schwung zu bringen. Verordnen Sie sich im Alltag einfach ein paar Bewegungseinheiten mehr.



**Unterdrücken Sie Ihren natürlichen Stuhlgang nicht**. Dies führt nur dazu, dass sich der Stuhl verhärtet. Im schlimmsten Fall droht chronische Verstopfung.



**Reduzieren Sie Ihre Beckenboden-Belastung**. Übergewicht belastet den Beckenboden und begünstigt somit Hämorrhoidalleiden.



**Trainieren Sie Ihren Beckenboden**. Es gibt viele Übungen, um den Beckenboden zu trainieren, z.B. nach einer Schwangerschaft. Informationen dazu finden Sie im Internet.



**Wählen Sie geeignete Sportarten**. Zum Beispiel Nordic Walking, Wandern, Schwimmen, Fahrradfahren und Gymnastik. Sport, der den Beckenboden belastet, ist weniger geeignet (Jogging, Tennis oder Kraftsport).



**Sorgen Sie für sanfte Hygiene**. Mit Wasser angefeuchtetes weiches Toilettenpapier hilft, den Po gründlich zu reinigen und Entzündungen vorzubeugen. Vermeiden Sie übertriebene Hygiene mit Seifen und Waschlotionen.

# Unsere Empfehlung



Salbe für den Tag ☀  
Zäpfchen für die Nacht 🌙

- ▶ Hemmt Juckreiz und Entzündungen
- ▶ Lindert Nässen und Brennen
- ▶ Fördert das Abheilen kleinerer Wunden
- ▶ Stillt kleinere Blutungen

Sprechen Sie uns an – wir beraten Sie gerne!

Apothekenstempel

**Hametum® Hämorrhoidensalbe.** Wirkstoff: Hamamelisblätter- und zweigedestillat. **Anwendungsgebiete:** Zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Hinweis: Blut im Stuhl bzw. Blutungen aus dem Darm-After-Bereich bedürfen grundsätzlich der Abklärung durch den Arzt. **Hametum® Hämorrhoidenzäpfchen** 400 mg / Zäpfchen. Für Erwachsene und Heranwachsende ab 12 Jahren. **Wirkstoff:** Hamamelisblätter-Auszug. **Anwendungsgebiete:** Juckreiz, Nässen und Brennen in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe



803147936/338209/20000/0118

