



Ernährung und ihre Auswirkung auf Hämorrhoiden Hämorrhoiden und ihre Ursachen

Hämorrhoiden sind Venenerweiterungen im Analbereich. Dieser Zustand der Venenschwäche kommt bevorzugt bei Übergewicht, sitzender Tätigkeit und Verstopfung vor. Ziel der Behandlung ist eine Beseitigung der Beschwerden, nicht die Entfernung der Hämorrhoiden, die eine wichtige Funktion für die Stuhlkontinenz haben.

Mögliche Ursachen

- Starkes Pressen
- Falsche Essgewohnheiten und falsche Ernährung
- zu wenig Ballaststoffen
- zu viel Zucker
- zu viel Kaffee
- zu viel Alkohol
- Verstopfung
- Bewegungsmangel
- zu säurehaltige Ernährung

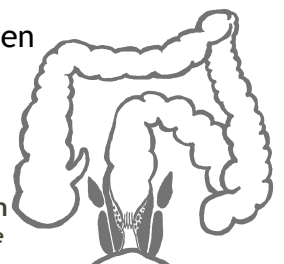
Hämorrhoidalbeschwerden sind meist die Folge von Fehlernährung v.a. auch durch säurereiche Nahrungsmittel (siehe säurearme und basenreiche Ernährung). Der Mangel an Ballaststoffen beeinträchtigt den Stuhlgang, der erhöhte Pressdruck begünstigt durch einen so entstehenden Blutstau die Vergrößerung der Hämorrhoidalknoten.

Essen und Trinken bei Hämorrhoidalbeschwerden

- Umstellung der Ernährung auf eine vollwertige Kost
- hoher Anteil an Ballaststoffen
- hohe Flüssigkeitszufuhr 1,5 - 2,0 Liter
- - ungesüßte Tees, Mineralwasser, Gemüsesäfte, Buttermilch, Kefir

Ballaststoffreiche Kost - vollwertige Kost

- Vollkornprodukte
- Haferflocken, sowie Müslis ohne Zucker, kein Schokomüsli
- Gemüse, auch Rohkost 200 bzw. 250 g vor allem dunkles Blattgemüse
- Hülsenfrüchte, Brokkoli, Lauch, Spinat, Sauerkraut, sowie falls sie vertragen werden alle Kohlsorten
- Verwendung hochwertiger Speiseöle (Oliven, Raps- Leinöl)



Unterstützende verdauungsfördernde Lebensmittel

- Leinsamen
- Weizenkleie und Haferkleie
- Flohsamen
- milchsäurehaltige Lebensmittel, wie Kefir, Buttermilch, Joghurt
Sauerkrautsaft, Pflaumensaft

Meiden Sie ballaststoffarme Lebensmittel aus Weizenmehl, Toastbrot, Weißbrot, Stuten, Zucker, Gebäck

- Vorsicht bei schwarzem Tee, Kakao, Schokolade und Bananen
- Kohlenhydrate am Nachmittag
- versteckte Fette z. B. In Wurst und Fertigprodukten

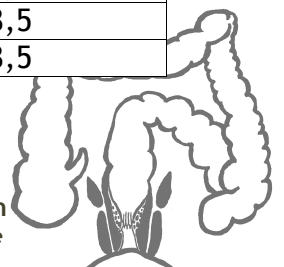
Ballaststoffe und ihre Bedeutung für die Vermeidung des Hämorrhoidalleiden

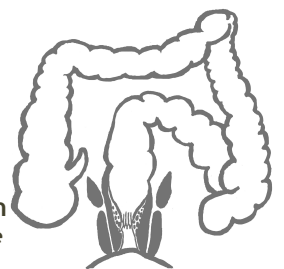
- Sie erhöhen das Volumen des Darminhaltes, was zu einer Kräftigung der Darmwände führt und die Stuhlmenge vergrößert.
- Dadurch verhindern sie auch das Entstehen von Divertikeln und Hämorrhoiden, indem sie den Stuhl weich und voluminös erhalten und die Muskulatur des Darms trainieren. (Divertikel sind Einstülpungen der Darmschleimhaut an Stellen, wo die Muskulatur der Darmwände zu schwach ist. In diesen Einstülpungen kommt es oft zu Entzündungen.)
- Sie verbessern den pH Wert des Darminhaltes, indem sie Säuren binden und das ungünstig wirkende saure Milieu verhindern.

Ballaststoffanteil in Gramm pro 100 Gramm essbarer Anteil

Weizenkleie	42	Graubrot	5
Weizenkeime	25	Walnüsse	5
Leinsamen	36	Rosenkohl	4
Schwarzwurzeln	17	Grünkohl	4
Bohnen	17	Weizenmehl	4
Roggenschrot	13	Fenchel	3
Roggen, Vollkorn	13	Bananen	3
Linsen	11	Brokkoli	3
Vollkornweizen	10	Reis unpoliert	2,5
Feigen	10	Blumenkohl	2,5
Datteln	9	Möhren	2,5
Vollkornnudeln	9	Weißkohl	2,5
Vollkorntoast	7	Weißbrot Brötchen	3,5
Pilze	7	Teigwaren	3,5
Roggenmehl	8	Kiwis	3,5

Quelle: Norbert Treutwein Übersäuerung, Krank ohne Grund Südwest 2009





Verdauungscocktail

- Naturjoghurt
- 1 Teelöffel Leinsamen
- Obst, z.B. Beerenmischung, Kirschen (enthalten Proanthocyanide), die zur Stärkung der Gefäßwände beitragen
- Müslimischung (kein Schokomüsli)

anschließend 1 Glas Wasser trinken (auch vor dem Frühstück)
weitere Informationen zu den Ballaststoffen finden Sie unter dem Punkt Verstopfung.

Ausflug in die Naturheilkunde

Zur Behandlung von Hämorrhoidalbeschwerden empfiehlt es sich, die blutreinigenden Pflanzen, die das Blut auch verdünnen mit venenkräftigenden zu kombinieren.
Trinken Sie von der folgenden Rezeptur 2 - 3 Tassen täglich 3 Wochen lang zur Kur:

Mariendistelkraut 10 g
Schafgarbenspitzen 20 g
Stiefmütterchenkraut 20 g
Wurzel des stechenden Mäusedorns 20 g
Ackerschachtelhalmkraut 20 g
Scharbockskrautblätter 40 g

Lassen Sie 1 EL Pflanzen je Tasse 2 Minuten kochen, dann 10 Minuten ziehen
(Einige Zutaten sind nicht überall erhältlich)

Sitzbäder

Zypressenzapfen 50 g
Walnussblätter 50 g
Wurzel des stechenden Mäusedorns 50 g
Eichenrinde 150 g

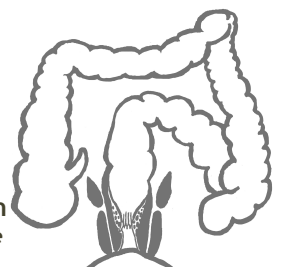
Lassen Sie 6 Esslöffel je Liter 10 Minuten kochen, gießen Sie die Lösung in das Wasser des Sitzbads.

Die Zutaten erhalten Sie in der Apotheke. Einige Zutaten sind nicht überall erhältlich.

Alternativ: Sitzbäder in kaltem Wasser, helfen gegen Entzündungen und lassen die Blutgefäße etwas anschwellen.

Heilerde:

Anrühren und auftragen



Heilpflanzen:

-Löwenzahn und Brennsettee trinken

-Mariendistel sorgt für weicheren Stuhl

- stechender Mäusedorn verbessert den Venentonus, lindert die Entzündung im Gewebe und um die Hämorrhoiden
- B- Vitaminkomplex und zusätzlich Vitamin B 6
(Einige Zutaten sind nicht überall erhältlich)

Salben

Hamamelis virginica (Zaubernuss), auch als Kompresse, tragen dazu bei, dass die Venen sich wieder zusammenziehen
wirkt juckreiz und blutungshemmend

Schüssler-Salze

Aus biochemischer Sicht liegt ein Mangel an Kalziumfluorid und Silizium im Venengewebe vor und dadurch eine Erschlaffung der Gefäßäste.

Behandlung

Calcium fluoratum D 12 (Nr. 1), 2 mal täglich 1 Tablette

Silicea D 12 (Nr. 11) im Wechsel mit Zincum chloratum D6 (Nr. 21), je 2-mal 1 Tablette täglich.

Salbe Nr. 1 mehrmals täglich auftragen, vor allem nach jedem Stuhlgang und der danach erfolgten Feuchtreinigung.

Tipp

Beim Stuhlgang das Pressen vermeiden. Füße auf ein ca. 30 cm hohen Höckerchen abstellen, damit der Körper eine Hockposition einnimmt. In dieser Stellung wird starkes Pressen vermieden.

Quellen und Literaturempfehlungen

UGB Forum, Fachzeitschrift für Gesundheitsförderung Heft 4/2007 (24.Jahrgang)

UGB Forum, Fachzeitschrift für Gesundheitsförderung Heft 5/2010 (27.Jahrgang)

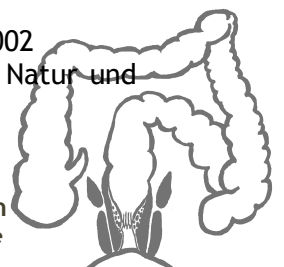
UGB Forum, Fachzeitschrift für Gesundheitsförderung Heft 2/2011 (28.Jahrgang)

Gillian McKeith Iss dich gesund Mosaik bei Goldmann 2010

Michel Pierre, Michel Lis Das BLV Handbuch Heilpflanzen BLV Buchverlag 2007

Günther H. Heepen Schüßler-Salze Der große GU Kompass Gräfe und Unzer Verlag 2002

Annette Kerckhoff, Dr.Michael Elies Naturheilkunde für zu Hause: Teemischungen Natur und Medizin Essen 2010



Norbert Treutwein Übersäuerung, Krank ohne Grund Südwest 2009

Diese Angaben wurden zusammengestellt
von Andrea Ommer, Physiotherapeutin - Ernährungsberaterin

Die Zusammenstellung erfolgte nach bestem Wissen und Gewissen. Eine
Verantwortung für den Inhalt kann nicht übernommen werden.

