

## Mit Bewegung gegen Hämorrhoiden



Hämorrhoiden entstehen oft durch starkes Pressen auf der Toilette. Die Kraftanstrengung wird nötig, wenn ein Patient unter Verstopfungen leidet und der Stuhlgang zu hart ist. Ärzte raten Patienten mit Hämorrhoiden deshalb, für eine gute Verdauung zu sorgen, denn dadurch wird das schädliche Pressen überflüssig. Als verdauungsfördernd gilt eine ballaststoffreiche Ernährung - aber auch Bewegung.

Sicherlich: Bewegung wirkt bei Hämorrhoiden nicht Wunder. "In wissenschaftlichen Untersuchungen hat sich der Einfluss von Bewegung als nicht signifikant herausgestellt, trotzdem wird sie immer noch empfohlen", sagt Dr. Alexander Herold vom Enddarmzentrum Mannheim. Es sind wohl eher Erfahrungswerte, die Ärzte zu der Empfehlung Bewegung veranlassen. In ihrem 2003 publizierten Ratgeber "Hämorrhoiden und der kranke Enddarm" legen Freya Reinhard und Jens J. Kirsch ihren Lesern vor allem Radfahren ans Herz. "Entgegen einem weit verbreitetem Irrtum begünstigt Radfahren das Auftreten von Enddarmbeschwerden nicht - im Gegenteil. Radfahren entlastet den Beckenboden", schreiben die Autoren.

### Tennis und Joggen sind nicht ratsam

Besser als Radfahren ist nach Ansicht von Reinhard und Kirsch nur noch Schwimmen. Wovon die Proktologen dagegen abraten, sind Tennis, Squash, Joggen, Seilspringen und High-impact-Aerobic. Diese Sportarten sind mit Hüpfen, Springen und Aufprallbewegungen verbunden und belasten darum den Beckenboden. Starker Druck auf den Beckenboden kann das Hämorrhoidalleiden fördern, da dadurch die zartwandigen Blutgefäße des Hämorrhoidalpolsters gedehnt werden. Auch Gewichtheben - sowie das Tragen von schwere Koffern und Kisten - ist nicht zu empfehlen, denn es belastet ebenfalls den Beckenboden.

### Beckenbodengymnastik ist einen Versuch wert

Wer möchte, kann zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur auch spezielle Übungen machen. "Beckenbodengymnastik führt sicher auch über eine Stabilisierung der Beckenarchitektur zur Vermeidung von Verschleißprozessen", sagt Herold. Es gibt Dutzende von Übungen für die Beckenbodenmuskulatur. Eine für Frau und Mann zugleich geeignete lässt sich am besten auf einem Stuhl praktizieren: Den Rücken rund machen und die Muskeln rund um den After anspannen, so als wollte man den After nach innen ziehen. Die Spannung halten, ausatmen und langsam bis 10 zählen. Dann die Muskeln um den After entspannen. Die Übung dreimal am Tag etwa zehnmal wiederholen. Darauf achten, dass Bauch- und Pomuskeln bei der Übung locker bleiben.

### Sehr wirksam bei Verstopfungen: Bauchgymnastik

Direkt gegen Verstopfungen wirkt nach den Erfahrungen von Reinhard und Kirsch Bauchgymnastik. Die Proktologen empfehlen drei Übungen, die auf dem Rücken liegend absolviert werden:

- langsames Anheben der ausgestreckten Beine
- langsames Aufrichten des Oberkörpers

- Radfahren mit den Beinen in der Luft

Sinnvoll ist zudem bei einem Hämorrhoidalleiden, längeres Sitzen zu vermeiden und während der Bürostunden regelmäßig aufzustehen. Bei Gängen im Haus empfiehlt es sich, die Treppen statt den Fahrstuhl zu benutzen. Patienten, die berufsbedingt viel Zeit im Auto verbringen, raten Reinhard und Kirsch im Stau und an roten Ampeln regelmäßig den Schließmuskel einzuziehen, zu halten und anschließend wieder zu entspannen. (kig)

*Quellen: BSMO-Gespräch mit Priv. Doz. Dr. Alexander Herold vom Endarmzentrum Mannheim; Freya Reinhard/Jens J. Kirsch "Hämorrhoiden und der kranke Enddarm". Kohlhammer Verlag, 2003*

© **LIFELINE** 09.06.2004