

### Hämorrhoiden – Blut bei Stuhlgang

Hämorrhoiden sind völlig normal Bestandteile des menschlichen Enddarms, nämlich Schwellkörper. Sie sind die Feinabdichtung des Enddarms.

Von daher sind sie wichtig und von großer Bedeutung für den Stuhlgang. Die Bevölkerung denkt, sie entstehen erst bei Krankheiten, aber Hämorrhoiden sind immer da, der Schwellkörper vergrößert sich erst, wenn die Stuhlkonsistenz nicht stimmt. Meist sind sie vergrößert und verursachen dann Beschwerden. Anales Jucken, Nässen und Stuhlschmierer sind die Folgen. Was sind hierfür die Ursachen?

- Fehlerhafte Ernährung
- Gestörtes Defäkationsverhalten
- Familiäre Veranlagung
- Drucksteigerung im Bauch durch z. B. Verstopfung oder zu schweres Heben
- Schwangerschaft
- Bewegungsmangel
- Übergewicht

Hämorrhoiden ersten und zweiten Grades werden überwiegend konservativ behandelt, da heißt mit Zäpfchen oder Salben, sowie Sitzbädern. Während Hämorrhoiden dritten u. vierten Grades operativ entfernt werden müssen. Auf alle Fälle sollten sie bei Beschwerden den Arzt aufsuchen, um die richtige Diagnose zu stellen.

### Was kann ich aber präventiv tun?

- Ballaststoffreich essen wie Müsli, Weizenkleie, Vollkornprodukte oder Obst
- Stark gewürzte Speisen vermeiden
- Reichlich Flüssigkeit trinken
- Regelmäßige Abführmittel vermeiden, die machen den Darm noch träger
- Stuhlgang nicht zurück halten, nehmen sie sich auch hierfür angemessene Zeit
- Auf das Körpergewicht achten
- Sport treiben, laufen, schwimmen und Fahrrad fahren
- Analhygiene: tragen sie saugfähige, luftdurchlässige locker sitzende Unterwäsche, min. 1x am Tag besser nach jeden Stuhlgang Analbereich mit Wasser reinigen. Verwenden sie keine Seifen, Shampoos etc. vermeiden sie Rubbeln, scheuern. Analbereich trocken halten.

(Torka- im Dezember Suchterkrankung)



**1) Bakterien-Roboter?** Die Natur ist ein unerschöpfliches Arsenal an Wundermittel. Der Mensch wird nur lernen müssen, sie zu entdecken und allein für die Menschheit einzusetzen und nicht für die Interessen der Profiteure. Ein Bakterium namens Magnetococcus marinus (also magnetische! Bakterien, die im Meer leben) bewegt sich entlang von Magnetfeldern. Aufgrund dieser Eigenschaft kann man sie gezielt und elegant steuern (Nature Nanotechnology 2016; online 15. August). Somit kann man sie mit Hilfe von Transportern (sog. Liposomen) mit Medikamenten beladen in schwer zugängliche Tumoren hinschicken und einschleusen, ohne den gesamten Körper zu belasten. Der Hammer ist: sie haben wie einen Riecher für hypoxische (sauerstoffarm) Bereiche, eine typische Eigenschaft von Krebstumoren, wo Zellen sich unkontrolliert vermehren. Was noch zu bewältigen ist es, nicht in die Falle des Immunsystems zu geraten, dagegen können die Krebszellen sich gut abschirmen.



**2) Bitte Banken retten!** Es kursiert die Gefahr, dass einige Banken bankrottgehen können. Das sollten wir nicht zulassen. Was wenn die großen Finanzen an Wert verlieren? Katastrophe! Die Menschheit kann zugrunde gehen. Die Manager setzen ihr ganzes Können mit voll Elan ein, um hunderten von Millionen Boni zu kassieren, sonst würden sie als Harzt Empfänger geraten. Das können wir nicht zulassen. Schließlich zahlen wir Sterblichen doch gern und brav unsere Steuern. Damit sollten die Banken bitte gerettet werden.

(Dr.POLOLEON)