

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 94 (2016)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Wenn die Tabuzone Probleme bereitet  
**Autor:** Novak, Martina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078711>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 06.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Wenn die Tabuzone Probleme bereitet

Viele Menschen leiden unter Hämorrhoiden oder anderen Erkrankungen im Bereich des Enddarms und Afters, lassen diese aber nicht behandeln. Damit leiden sie unnötig.

**B**eschwerden in der Analgegend plagen die meisten Menschen irgendwann. Die wenigsten sprechen aber gerne darüber. Der Ort, wo die Nahrung ausgeschieden wird, ist eine Tabuzone. Dabei sind gesundheitliche Probleme in dieser Körperregion relativ weit verbreitet. Schon Kinder klagen ab und zu: «Mis Füdeli biisst!» Mit der Zeit werden Juckreiz, Brennen oder Schmerzen und Blutungen am Darmausgang häufiger und lästiger, im fortgeschrittenen Alter sind sie aufgrund der zunehmenden Gewebeschwäche schon fast an der Tagesordnung.

Wer mit dem Po Probleme hat, behilft sich zuerst meist mit frei verkäuflichen Salben oder Zäpfchen aus der Drogerie oder der Apotheke. Denn auch der Gang zum Arzt kostet aus falscher Scham sehr viel Überwindung. Besonders beim langjährigen Hausarzt trauen sich viele nicht, anale Probleme zur Sprache zu bringen. Oder sie scheuen sich davor, diese ta-

buisierte Stelle untersuchen zu lassen. Doch was tun, wenn die Beschwerden trotz Selbstbehandlung nicht verschwinden? Wenn sie wiederkehren oder sogar noch schlimmer werden?

Fachärztin Daniela Zeller rät Betroffenen, sich direkt an eine Proktologin oder einen Proktologen zu wenden. So heissen die Spezialisten für Erkrankungen des Analbereiches und Enddarmes.

Mit ärztlicher Hilfe könne man verbliches «Herumdoktern» und stilles Leiden vermeiden. Oft sei schon mit wenigen Verhaltensänderungen oder mit therapeutischen Massnahmen eine deutliche Verbesserung der Situation zu erreichen, sagt sie. Auch könne der Spezialist durch eine gezielte Untersuchung ausschliessen, dass schwerwiegende Erkrankungen wie beispielsweise Dickdarmkrebs hinter den Symptomen wie etwa Schmerzen, Blut- oder Flüssigkeitsabgang aus dem After oder Entleerungsproblemen steckten.

In ihrer Praxis behandelt Daniela Zeller am häufigsten Hämorrhoidalleiden. «Obwohl nur ein Bruchteil der Überweisungen oder Selbstzuweisungen der Patienten mit vermeintlichen Hämorrhoiden sich tatsächlich als solche herausstellen», erklärt die Proktologin. «Von Hämorrhoiden sprechen wir, wenn sich die unsichtbaren Gefässpolster im Analkanal vergrössern. Von einem Hämorrhoidalleiden ist erst dann die Rede, wenn diese Probleme machen. Das können einerseits Blutungen sein, vor allem während und nach dem Stuhlgang, wie auch das Herausragen oder fachsprachlich Prolabieren der vergrösserten, angeschwollenen Hämorrhoiden aus dem Analkanal.»

Als Risiken für die Entwicklung eines Hämorrhoidalleidens gelten Schwangerschaft, Übergewicht und chronische Verstopfung. Da das Leiden innerhalb von Familien gehäuft auftritt, sind auch genetische Voraussetzungen wahrschein-

lich. Blutende Hämorrhoiden, die nicht nach aussen prolabieren, behandelt der Facharzt am häufigsten, indem er sie mittels eines Gummibandes abklemmt. Solche Ligaturen können ambulant in der Praxis angebracht werden. In schwereren Fällen wird eine Operation nötig, bei der man die Hämorrhoiden entfernt oder aber nach innen hochzieht und fixiert (Stapler-Methode).

Was einst als «äussere Hämorrhoiden» bezeichnet wurde, seien übrigens Perianalvenen, die sich um den äusseren Analkanal reihen, erklärt Daniela Zeller. In diesen Perianalvenen können sich Blutklumpen bilden, die dann am Darmausgang als sichtbare dunkle Blutgefässe zu sehen sind und ein Brennen oder sogar dumpfe Schmerzen verursachen. Wegen ihrer Schmerzhaftigkeit sollten solche Analvenenthrombosen möglichst bald und fachmännisch aufgeschnitten werden. Sonst seien sie aber trotz des Namens nicht gefährlich.

Chronischer analer Juckreiz ist ebenfalls ein häufiger Grund, warum Patientinnen und Patienten die Hilfe der Fachärztin suchen. «Im Gegensatz zu der früheren Lehrmeinung entsteht Juckreiz nicht infolge einer mangelnden Analhygiene, sondern eher aufgrund von übermässiger Reinigung», erklärt sie. «Mechanisches Reiben mit zu hartem Toilettenpapier oder der Einsatz von aggressiven Seifen und synthetischen Feuchttüchern können die Haut reizen und dadurch chemische Reaktionen und Allergien auslösen.» Natürlich können auch Kotreste, die zwischen den Falten der Anahaut liegen bleiben, eine oberflächliche Entzündung verursachen und zu Ekzemen und Juckreiz führen.

Bei den «Fissuren» handelt es sich um schmerzhafte Risse in der Schleimhaut im Analkanal an der Grenze zur äusseren sichtbaren Haut. Sie sind meist die Folge von heftigem Pressen bei chronischer Verstopfung mit grossvolumigen und harten Stuhlgängen und ein weit verbreitetes Problem. In der Regel werden Fissuren zu-

nächst konservativ mit Salben behandelt. Diese Behandlung kann sich aber über viele Wochen hinziehen. Parallel dazu gilt es, mit konsequenten Ernährungs- und Bewegungsmassnahmen der Verstopfung vorzubeugen und weichen Stuhl zu produzieren, damit die Analschleimhaut nicht wieder einreiss. In manchen Fällen ist die konservative Behandlung zu wenig erfolgreich, und die Fissur muss chirurgisch verschlossen werden.

Ein gar nicht seltenes, aber mit grossem Schamgefühl verbundenes und deshalb viel zu oft totgeschwiegenes Analproblem ist die Stuhlinkontinenz. «Man geht davon aus, dass bis zu sechzig Prozent der Pflegeheimbewohnerinnen und -bewohner inkontinent sind, weswegen sie vielfach im Heim platziert werden», sagt Daniela Zeller. Dabei gebe es konservative Methoden wie Beckenbodengymnastik oder Biofeedback-Therapie, bei der die Betroffenen Techniken lernen, um ihren Schliessmuskel besser anzuspannen oder zu entspannen.

Bei älteren Patientinnen und Patienten könne nach Versagen der Beckenbodengymnastik auch die sakrale Neurostimulation hilfreich sein. Bei dieser Methode wird zur Stimulation der Sakralnerven mit schwachen elektrischen Impulsen ein Schrittmacher implantiert. Die Sakralnerven kontrollieren

dabei die Blase und die an der Harnausscheidung beteiligten Muskeln, aber auch den Darm und die Schliessmuskeln des Afters.

Neben dem Stuhlverlust sind auch Stuhlentleerungsstörungen wie die chronische Verstopfung ein Phänomen, das vielen älteren Menschen zusetzt und ihre Lebensqualität herabsetzt. Je nach Ursache kennt die Medizin geeignete Behandlungen. Wie schon eingangs erwähnt, sollte mit dem Aufsuchen ärztlicher Hilfe aber nicht zu lange zugewartet werden. Nicht zuletzt geht es darum, die Tabuzone am Darmausgang etwas unverkrampfter zu behandeln.

Martina Novak

### Hygiene- und Ernährungstipps:

- Weiches Toilettenpapier ohne Farb- und Duftstoffe verwenden.
- Auf Feuchttücher besser verzichten, da sie meist Konservierungs- und Duftstoffe enthalten. Auch Waschmittel und Weichspüler können die empfindliche Analschleimhaut reizen.
- Nach dem Stuhlgang den Analbereich mit warmem Wasser ohne Seife reinigen und trocken tupfen oder föhnen.
- Zur Vorbeugung von Verstopfung sollte man sich viel bewegen und ballaststoffreich ernähren. Ballaststoffe vergrössern das Stuhlvolumen und regen die Darmentleerung an. Häufiges Trinken unterstützt ihre Wirkung und macht den Stuhl weicher.

# Bade wannen- Lifte

Das Original vom  
WANNENLIFT-SPEZIALISTEN



So einfach kann es sein, in die Wanne hinein und heraus zu kommen!



- Mietkauf zinslos möglich
- Auch mit Akkubetrieb
- Schnelle und saubere Installation
- Alle Funktions-teile aus Edelstahl

Endlich wieder  
**Freude beim Baden!**

Prospekte anfordern  
**0800-808018**  
Anruf gebührenfrei!



Postfach  
CH-5642 Mülhau AG  
www.idumo.ch