

Dr. med. Hermann-Josef Jung  
Peter Stickeler  
Christiane Kottig-Hilber  
Heinrich Steibert



Hundemstr. 95a  
57368 Lennestadt-Altenhundem  
Tel. 02723 686 110  
Fax 02723 686 1123  
[www.hausaerzte-lennestadt.de](http://www.hausaerzte-lennestadt.de)

Gemeinschaftspraxis für Allgemeinmedizin

## Patienteninformation

### „Analekzem“

Die Behandlung eines Analekzems, also einer juckenden, nässenden Hautveränderung am Darmausgangsbereich ist häufig langwierig und schwierig. Im Folgenden finden Sie einige Tipps bezüglich Anwendungen und Verhaltensweisen, um diese Beschwerden zu lindern, bzw. auszuheilen.

Im Gegensatz zur landläufigen Meinung ist ein fester Stuhlgang besser als ein breiiger Stuhlgang, damit der Darmausgang trocken bleibt und leichter gesäubert werden kann. Wer also einen eher weicheren Stuhlgang hat, sollte sich in der Apotheke getrocknete Heidelbeeren besorgen, die der Apotheker ggf. mahlen sollte. Von diesem Heidelbeer-Pulver sollte man 2x täglich 1 Teelöffel in einem Getränk eingerührt zu sich nehmen. Dies hilft übrigens auch bei Durchfällen und Darmentzündungen.

Um die Darmausgangsregion trocken zu bekommen sind gerbende Sitzbäder empfehlenswert, ein gutes Präparat ist ein Eichenrindenextrakt. Dieser ist in der Drogerie erhältlich.

Eine Verschlusskappe davon sollte in eine Schüssel kaltes Wasser gegeben werden. Dahinein sollte man sich für 10min. setzen. Nach dem Bad sinnvollerweise mit kühler Luft trockenföhnen. Bitte nehmen Sie hierfür eine ältere Schüssel, da der Eichenrindenextrakt abfärbt.

Sinnvoll ist auch, den Darmausgang nach dem Stuhlgang mit kaltem Wasser abzuwaschen, auf keinen Fall mit warmem Wasser.

Wer den Darmausgang mit Textilien reinigt, sollte eher einen Frottee-Waschlappen nehmen, da Einmalwaschlappen allergisierende Stoffe enthalten können. Darüber hinaus ist es wichtig, den Schließmuskel regelmäßig zu trainieren, dazu sollte man mindestens 2x täglich 30mal den Po fest zukneifen.

Wichtig bei all diesen Maßnahmen ist die konsequente Durchführung über einen längeren Zeitraum.