

Fissuren

Fissuren sind kleine Einrisse in der Afterschleimhaut, die vor allem bei chronisch, hartem Stuhl entstehen können. Die Schrunden (Einrisse) können noch Stunden nach der Stuhlentleerung einreißen, bluten und sich entzünden. Durch jeden Stuhlgang wird die Wunde neu gereizt, da sie nicht geschützt ist oder abgedeckt werden kann, heilt sie sehr schnell ab.

Sie können aber auch durch traumatische Einwirkung von außen entstehen.

So lindern sie den Schmerz

- ✓ regulieren sie ihren Darm auf eine natürliche Art und Weise, d.h. ein weicher Stuhlgang, regelmäßig abführen (einmal am Tag muss sein)!!!
- ✓ Verkneift sie sich kein Toilettengang!!!
- ✓ Vermeiden sie chronische Obstipation (VERSTOPFUNG)!!!
- ✓ auf Abführmittel sollten sie möglichst verzichten, langfristig reizen sie die Haut und Schleimhaut am Analkranz, die Beschwerden könnten sich verschlimmern.
- ✓ auch die natürliche Verdauungshilfe Milchzucker sollte nicht regelmäßig angewendet werden, denn es kommt in jedem Fall zu einer Gewöhnung des Darmes
- ✓ Sitzbäder mit Kamille (beruhigend), Eichenrinde (entzündungshemmend) oder Teebaumöl (wirkt fungizid- gegen Pilz, schmerzstillend) können angewendet werden.

Sollte trotz aller Maßnahmen keine Besserung eintreffen oder wenn sie frisches Blut im Stuhl entdecken, sollten sie ein Arzt konsultieren.

Blutspuren können auf eine erneute Fissur hinweisen.