



## Presse-Information

Bayer HealthCare AG  
Communications  
51368 Leverkusen  
Deutschland  
Tel. +49 214 30-1  
[www.bayerhealthcare.com](http://www.bayerhealthcare.com)

### Sport hilft bei Hämorrhidenproblemen

[www.ratgeber-haemorrhiden.de](http://www.ratgeber-haemorrhiden.de) beantwortet die wichtigsten Fragen im Zusammenhang mit Sport, Reisen und Hämorrhidalleiden

**Berlin, 18. Juli 2011** – Sommerzeit – wer kann, genießt die Sonne, verreist oder freut sich auf Sport und Bewegung draußen. Doch nicht für jeden bringt der ersehnte Freibadbesuch oder die Fahrradtour uneingeschränkte Entspannung. Wer an einer Erkrankung der Hämorrhiden leidet, für den werden schweißtreibende körperliche Aktivitäten schnell zur schmerzhaften Herausforderung. Das Problem betrifft nicht wenige – schätzungsweise 50 Prozent der über 50jährigen hatten bereits ein- oder mehrmals im Laufe ihres Lebens Beschwerden mit den Hämorrhiden, die von einer Vergrößerung der arteriovenösen Gefäßgeflechte am Darmausgang herrührten.<sup>1</sup> Ein neues Informationsangebot auf der Webseite [www.ratgeber-haemorrhiden.de](http://www.ratgeber-haemorrhiden.de) der Intendis GmbH beantwortet die wichtigsten Fragen im Zusammenhang mit Sport, Reisen und Hämorrhidalleiden. Unter dem Motto „Abklären statt aussitzen“ setzt sich die Webseite dafür ein, das Tabuthema Hämorrhidalleiden offen anzusprechen und ermutigt Menschen, einen Allgemeinarzt oder einen Spezialisten aufzusuchen, wenn sie Symptome wie Jucken oder Schmerzen im Analbereich verspüren.

Dabei zählt körperliche Betätigung zu den Maßnahmen, die unbedingt empfehlenswert sind, wenn es darum geht, einer Hämorrhidalerkrankung vorzubeugen, sagte Dr. Alexander Rothhaar, Proktologe und Sportarzt aus Berlin. Sport bringt den Kreislauf in Schwung und verringert auf diese Weise den dauerhaft erhöhten Druck im hämorrhidalen Gefäßgeflecht, der letztendlich zur Vergrößerung der Hämorrhidalvenen und den unangenehmen Symptomen führt. Der Experte, der beratend bei der Erstellung der Webseite zur Seite stand, rät bei der Auswahl der Sportart allerdings zur Vorsicht.

„Prinzipiell kann man mit einer beginnenden Hämorrhidenerkrankung sehr gut schwimmen oder wandern. Von Krafttraining oder axialen Belastungen der Wirbelsäule, bei denen ein

starker Druck auf das kleine Becken ausgeübt wird, sollte man aber absehen“, empfiehlt Dr. Rothhaar.

Auch Joggen oder Fahrradfahren sind in einem frühen Stadium der Erkrankung durchaus möglich, vorausgesetzt man achtet auf Laufschuhe mit einer guten Dämpfung, und einen Fahrradsattel, der das Becken entlastet. Neben einer geeigneten ärztlichen Behandlung der hämorrhoidalen Symptome tragen auch die entsprechende Hygiene, eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und die richtige Ernährung dazu bei, dass der Spaß am Sport nicht verlorengeht.

Bei einem fortgeschrittenen Hämorrhidenleiden dritten oder vierten Grades rät Rothhaar allerdings vom Sport ab: „Hier müssen wir zunächst die Erkrankung durch eine geeignete Behandlung in den Griff bekommen. Danach können die Patienten, nach Rücksprache mit ihrem behandelnden Arzt, auch den Sport wieder genießen.“

Wer also unter Beschwerden am After leidet, sollte unbedingt zum Arzt, damit zunächst eine gesicherte Diagnose gestellt wird. Auf dieser Basis kann der Arzt dann gemeinsam mit dem Patienten die geeigneten Therapieoptionen auswählen und auch die richtigen Empfehlungen für sportliche Betätigung geben. „Je eher Sie Ihren Arzt aufsuchen, desto besser stehen die Chancen, dass Sie Ihr lästiges Problem schnell wieder loswerden“, bekräftigte Dr. Rothhaar.

### **Zusätzliche Informationen:**

#### **Symptome and Krankheitsgrade bei einem Hämorrhidalleiden**

Wer von Hämorrhiden spricht, meint damit meist ein Hämorrhidalleiden. Es entsteht, wenn sich die Blutgefäßkissen, die normalerweise für den Feinverschluss des Enddarms verantwortlich sind, vergrößern oder entzünden und/oder sogar dauerhaft durch den Darmausgang nach außen treten. Diese anatomischen Veränderungen können zu Juckreiz, Blutungen, Schwellungen und Schmerzen und in manchen Fällen zu schweren Einschränkungen der Lebensqualität führen. Je nachdem, wie weit das Hämorrhidalleiden fortgeschritten ist, unterscheidet man vier Krankheitsgrade.

Es beginnt im Stadium 1 mit einer Vorwölbung der Hämorrhiden in den Analkanal, die meist unbemerkt bleibt, bis die Erkrankung fortschreitet. Im Stadium 4 kommt es hingegen zu einem Enddarmvorfall mit Hautreizungen, Blutungen und/oder Juckreiz.<sup>2</sup>

#### **Literatur:**

<sup>1</sup> Madoff RD, Fleshman JW. American gastroenterological association technical review on the diagnosis and treatment of hemorrhoids. Gastroenterology 2004;126,5:1463-1473.

<sup>2</sup> Sneider EB, Maykel JA Diagnosis and Management of Symptomatic Hemorrhoids. Surg Clin N Am 2010;90:17–32.

## **Über Intendis**

Intendis ist ein international tätiges Pharmaunternehmen mit Sitz in Berlin, mit einem Umsatz von mehr als 300 Millionen Euro (2010). Als Teil von Bayer HealthCare konzentriert sich Intendis auf die Entwicklung, Herstellung und Vermarktung hochwertiger, innovativer topischer Therapien zur Behandlung von Erkrankungen der Haut. Das Produktspektrum umfasst Arzneimittel zur Behandlung von Ekzemerkrankungen einschließlich Neurodermitis (atopische Dermatitis) sowie von Schuppenflechte (Psoriasis), Akne, Rosacea, Hämorrhidalleiden und Pilzinfektionen der Haut (Mykosen). Mehr Informationen finden Sie unter [www.intendis.com](http://www.intendis.com) und für Intendis Deutschland unter [www.intendis.de](http://www.intendis.de).

## **Über Bayer HealthCare**

Die Bayer AG ist ein weltweit tätiges, forschungsbasiertes und wachstumsorientiertes Unternehmen mit Kernkompetenzen auf den Gebieten Gesundheit, Ernährung und hochwertige Materialien. Mit einem Umsatz von 16,9 Milliarden Euro (2010) gehört Bayer HealthCare, ein Teilkonzern der Bayer AG, zu den weltweit führenden innovativen Unternehmen in der Gesundheitsversorgung mit Arzneimitteln und medizinischen Produkten. Das Unternehmen mit Sitz in Leverkusen bündelt die Aktivitäten der Divisionen Animal Health, Consumer Care, Medical Care sowie Pharmaceuticals. Ziel von Bayer HealthCare ist es, Produkte zu erforschen, zu entwickeln, zu produzieren und zu vertreiben, um die Gesundheit von Mensch und Tier weltweit zu verbessern. Bei Bayer HealthCare arbeiten weltweit 55.700 (Stand: 31.12.2010) Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in mehr als 100 Ländern. Mehr Informationen finden Sie unter [www.bayerhealthcare.com](http://www.bayerhealthcare.com).

Ansprechpartnerin:

**Yvonne Moeller, Tel. +49 30 520075-650**

E-Mail: [yvonne.moeller@bayer.com](mailto:yvonne.moeller@bayer.com)

ym (2011-0324)

## **Zukunftsgerichtete Aussagen**

Diese Presseinformation kann bestimmte in die Zukunft gerichtete Aussagen enthalten, die auf den gegenwärtigen Annahmen und Prognosen der Unternehmensleitung des Bayer-Konzerns bzw. seiner Teilkonzerne beruhen. Verschiedene bekannte wie auch unbekannt Risiken, Ungewissheiten und andere Faktoren können dazu führen, dass die tatsächlichen Ergebnisse, die Finanzlage, die Entwicklung oder die Performance der Gesellschaft wesentlich von den hier gegebenen Einschätzungen abweichen. Diese Faktoren schließen diejenigen ein, die Bayer in veröffentlichten Berichten beschrieben hat. Diese Berichte stehen auf der Bayer-Webseite [www.bayer.de](http://www.bayer.de) zur Verfügung. Die Gesellschaft übernimmt keinerlei Verpflichtung, solche zukunftsgerichteten Aussagen fortzuschreiben und an zukünftige Ereignisse oder Entwicklungen anzupassen.