

Empfehlungen zur Linderung von Hämorrhoiden

- Für weichen, leichten Stuhlgang sorgen:
 - Ausreichend trinken; 2 – 3 Liter täglich
 - Den Darm durch tiefes Bauchatmen in Bewegung bringen.
 - Bewegung!!!! z. B. Jeden Abend spazieren gehen.
 - Auf regelmäßige Darmentleerung achten und sich ZEIT dazu nehmen.
 - Kein Pressen!!!! Lieber beim Stuhlgang sanft von vorne nach hinten wippen.
 - Ballaststoffreiche Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkorn wie z.B. Milchbildungskugeln.
 - Quellstoffe (z. B. Leinsaat od. Weizenkleie) mit viel Flüssigkeit nehmen.
 - Buttermilch, Pflaumensaft oder Sauerkrautsaft trinken.
 - Bauchmassage im Uhrzeigersinn, aber nicht bei vorzeitigen Wehen.
 - Getrocknete Feigen über Nacht in kaltes Wasser legen und nüchtern essen.
 - WICHTIG: Sich Zeit zum Essen nehmen und gut kauen!!!!
 - Möglichst keine hektische Lebensführung.
 - Evtl. Milchzucker
- Leberwickel
- Entsäuern
- Weißkraut-Auflagen mit einem geklopftem Weißkohlblatt.
- Häufige Knie-, Ellenbogenlagen, Hämorrhoiden nach innen drücken und Beckenboden immer wieder leicht anspannen
- Leichte gymnastische Übungen vor allem in einer Position, in der das Becken höher als der Brustkorb liegt. Knie-, Ellbogenlage; oder im Liegen ein Kissen unter den Po legen
- Kühle Sitzbäder mit Tannolact, Eichenrinde (färbt stark!), verdünnter Hamamelislösung nehmen.
- Traumeel-, Hametum- od. Hamamelissalbe, Hämorrhoiden-Salbe Weleda benutzen.
- Gekühlte Quarkauflage
Den Quark nicht direkt auf die Haut streichen, sondern in eine Kompresse einschlagen.
- Nasentropfen mit Wirkstoff z.B. Otriven (Keine Meersalznasentropfen benutzen, die helfen nicht.)
- Evtl. Heilwolle
- 3 Tage Vollkornreiskur 3xtäglich 2 EL oder reichlich rohes Sauerkraut (Vorsicht beim Stillen) zum entschlacken
- U. a. Evtl. Zink- oder B12- Mangel
- Homöopathie

Diese Liste spiegelt meine eigene Meinung wieder, sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, und kann/muss natürlich noch auf Ihre/deine Bedürfnisse angepasst werden.

Bitte spreche/n Sie die richtige Therapie mit mir ab.