

Patienteninformation zur „Analhygiene“



Hygiene zum Gesundwerden und -bleiben

- Verwenden Sie nach dem Stuhlgang samtweiches Toilettenpapier und für unterwegs oder am Arbeitsplatz feuchtes, unparfümiertes Toilettenpapier.
- Bei Entzündungen im Analbereich benutzen Sie am besten zarte Watte zur vorsichtigen Reinigung der Gesässfalte von Stuhlresten, Schweiß usw.

Was früher als richtig und gut galt, soll man heute besser lassen:

- Das Waschen mit alkalischen und parfümierten Seifen. Denn Seife ist für die Analhaut viel zu stark reizend! Deshalb soll der Darmausgang, am besten nach jedem Stuhlgang, nur mit klarem, lauwarmen Wasser gesäubert werden.
- Bitte verwenden Sie keinen Waschlappen!!
- Falls Sie kein Bidet haben, setzen Sie sich einfach auf den Wannenrand, spreizen mit einer Hand das Gesäss und spülen mit der Handdusche mit einem weichen Wasserstrahl die Anal-region gründlich ab.

Man kann ruhig darüber sprechen:

Wenn Sie wirkungsvoll und doch einfach etwas Richtiges tun wollen, um gegen Hämorrhoiden vorzubeugen, sorgen Sie für das richtige Kleinklima in der Unterwäsche:

- Tragen Sie Baumwollunterwäsche! Baumwolle ist ein Gewebe, das nicht nur hygienisch zu pflegen ist (Kochwäsche), sondern auch ein Gewebe mit besonders körperfreundlichen Eigenschaften. Da es sich zudem um ein natürliches Gewebe handelt, kann die Luft gut zirkulieren und so das oft feuchtwarme Kleinklima leichter "entfeuchten". Baumwolle saugt also den Körperschweiß wesentlich intensiver weg als dies eine Kunstfaser vermag.
- Auch während der Hämorrhoiden-Behandlung können Wäscheflecken entstehen. Heilung braucht auch etwas Zeit. Und das mehrfache Hantieren mit Zäpfchen oder Salben kann Salben- oder Zäpfchenreste verursachen.
- Der Tip: Nehmen Sie einen Wattebausch (ungefärbt) und ziehen Sie ihn 10 cm lang, ähnlich einer bauchigen Zigarette. Plazieren Sie diesen länglichen Wattebausch nach jeder (Stuhlgang-Reinigung) in die Gesässfalte vor den Darmausgang. Dort wirkt der Wattebausch nicht nur wie ein Polster. Er fängt auch auf, was durch mangelnde Abdichtung der Schliessmuskel-Partie austritt. Dieser Wattebausch ist stets zu erneuern, am besten mehrmals pro Tag. Und bei heissem Wetter öfter, weil dann mehr geschwitzt wird.