



Anleitung zur pflegenden Analhygiene

Die Haut des Darmausgangs, d.h. des Afters oder Anus ist sehr empfindlich. Hier befinden sich viele Schmerz- und Berührungssensoren. Darüber machen wir uns normalerweise keine Gedanken. Wie empfindsam die Analhaut aber ist, kann man daran erkennen, dass wir normalerweise ohne Mühe unterscheiden können, ob sich Luft, Flüssigkeit oder fester Stuhl aus dem Darm entleeren will.

Die Haut des Anal- und Intimbereichs ist aber vielen Einflüssen ausgesetzt, die zu Nässen und Hautreizungen oder Hautentzündungen mit Juckreiz, Brennen und Schmerzen führen können. Die daraus entstehenden Hautveränderungen nennt man ein Analekzem.

Im allgemeinen gehen die Menschen davon aus, dass der Stuhlgang das Hauptproblem darstellt und ungenügende Reinigung zu einer Entzündung der Analregion führt. Das stimmt aber meistens nicht. Viele Menschen führen eine sehr intensive, übertriebene Reinigung durch. Meistens schadet das aber mehr als es nützt. Da wir nicht wissen, welche Flüssigkeiten oder Pflegemittel die Analhaut schädigen, ist es das Beste, sie alle weg zu lassen: Seife, Duschgel, Feuchttücher, Sitzbäder, Bidet, Duschen, Lotionen, Sprays etc.

Um eine Abheilung eines Analekzems zu erreichen, ist neben einer gezielten Behandlung eine sanfte, pflegende Analhygiene sinnvoll. Sauber dürfen, sollen und müssen wir sein. Niemand hat etwas gegen Sauberkeit. Sauberkeit muss aber auf einem Weg erreicht werden, der die Analhaut nicht schädigt.

Die vorsichtigste und schonendste Form der Reinigung ist für die wunde, juckende oder schmerzhafte Analhaut die Beste: Nach dem Stuhlgang wird der After zunächst sanft mit einem weichen, trockenen, weißen WC-Papier gereinigt. Dann nimm man ein wenig Vaseline oder Hautlotion auf ein WC-Papier zur erneuten Reinigung des Afters. Anschließend tupft oder wischt man sie mit einem trockenen WC-Papier ab. Vaseline ist nur zur Reinigung, eine Heilwirkung hat sie nicht.

Als Pflegemittel sollten nach dem Reinigen nur einfache, wirkstofffreie Hautcremes (Nivea, weiche Babycreme o.ä.) verwendet werden, die auch sonst an der Haut gut vertragen werden.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. med. Franz Josef Heil

Dr. med. Jan Robert Müller

DR. FRANZ JOSEF HEIL
Facharzt für Innere Medizin
Proktologie Diabetologie

DR. JAN ROBERT MÜLLER
Facharzt für Innere Medizin
und Gastroenterologie

Fachärztliche Praxis mit Tätigkeitsschwerpunkten:
Magen-Darm-Krankheiten
Enddarmkrankheiten
Leberkrankheiten
Magenspiegelung
Darmspiegelung
Ultraschall

Anschrift
Fachärztegemeinschaft am
St. Nikolaus-Stiftshospital
Ernestus-Platz 1
56626 Andernach

Tel 02632 949030
Fax 02632 949031
info@gastro-anderach.de
www.gastro-anderach.de

