

Hämorrhoiden?

Hametum® – rund um die Uhr
bestens versorgt!*

Mit den
10 besten Tipps
bei Hämorrhoidal-
leiden!

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Hämorrhoidalleiden sind in der Bevölkerung weit verbreitet: Im Laufe des Lebens entstehen bei jedem Dritten vergrößerte Hämorrhoiden. Etwa die Hälfte der Betroffenen entwickelt lästige Beschwerden. Dies sollte niemals zu peinlich sein, um rechtzeitig Rat in der Apotheke zu suchen. Denn die gute Nachricht lautet: meist handelt es sich um die Anfangsstadien, deren lästige Symptome mit Hametum® Hämorrhoidensalbe und Hametum® Hämorrhoidenzäpfchen gut behandelt werden können.

Praktisch ist die Anwendung von Hametum® Hämorrhoidensalbe für den Tag und Hametum® Hämorrhoidenzäpfchen für die Nacht:

Die Applikation der Salbe kann einfach tagsüber nach dem Toilettengang erfolgen. Vor dem Schlafengehen kann das Zäpfchen entspannt im Liegen platziert werden und dann störungsfrei am „Ort des Geschehens“ wirken. Beide Hametum® Hämorrhoiden-Präparate sind außerdem gut verträglich.

*Zur Besserung von Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden.

Zum Glück gibt es eine ganze Reihe von Möglichkeiten, selbst etwas zur Vorbeugung und Linderung zu tun. Die wichtigsten haben wir Ihnen hier zusammengefasst!



Trinken Sie ausreichend. Zwei bis drei Liter pro Tag sollten es schon sein – bei hohen Temperaturen oder körperlichen Belastungen entsprechend mehr. Gut geeignet sind Wasser, Saftschorlen oder Tee.



Ernähren Sie sich ballaststoffreich. Dazu gehört der vermehrte Verzehr von Vollkornprodukten, Gemüse und Obst.



Vermeiden Sie Verstopfung. Bevorzugen Sie im Einzelfall Abführmittel auf Basis von Quellstoffen oder solche, die den Wassergehalt des Stuhls erhöhen (Lactulose, Macrogol). Besser ist es jedoch, ganz auf Abführmittel zu verzichten.



Verbessern Sie die Stuhlkonsistenz. Trinken Sie morgens auf nüchternen Magen ein wohltemperiertes Glas stilles Wasser. Ansonsten helfen meist Trockenobst oder Quellstoffe, wie z. B. Floh- und Leinsamen.



Regelmäßige Bewegung ist wichtig, um den Darm in Schwung zu bringen. Verordnen Sie sich im Alltag einfach ein paar Bewegungseinheiten mehr.



Unterdrücken Sie Ihren natürlichen Stuhlgang nicht. Dies führt nur dazu, dass sich der Stuhl verhärtet. Im schlimmsten Fall droht chronische Verstopfung.



Reduzieren Sie Ihre Beckenboden-Belastung. Übergewicht belastet den Beckenboden und begünstigt somit Hämorrhoidalleiden.



Trainieren Sie Ihren Beckenboden. Es gibt viele Übungen, um den Beckenboden zu trainieren, z. B. nach einer Schwangerschaft. Informationen dazu finden Sie im Internet.



Wählen Sie geeignete Sportarten. Zum Beispiel Nordic Walking, Wandern, Schwimmen, Fahrradfahren und Gymnastik. Sport, der den Beckenboden belastet, ist weniger geeignet (Jogging, Tennis oder Kraftsport).



Sorgen Sie für sanfte Hygiene. Mit Wasser angefeuchtetes weiches Toilettenpapier hilft, den Po gründlich zu reinigen und Entzündungen vorzubeugen. Vermeiden Sie übertriebene Hygiene mit Seifen und Waschlotionen.

Unsere Empfehlung

Salbe für den Tag und
Zäpfchen für die Nacht

- ▶ Hemmt Entzündungen
- ▶ Lindert so Juckreiz
- ▶ Heilt kleinere Wunden



Hametum® – Die pflanzliche Therapie!*

Sprechen Sie uns an – wir beraten Sie gerne!

Apothekenstempel

*Zur Besserung von Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden.

Hametum® Hämorrhoidensalbe. Wirkstoff: Hamamelisblätter- und -zweigedestillat. Zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. **Hametum® Hämorrhoidenzäpfchen.** Wirkstoff: Hamamelisblätter-Auszug. Bei Juckreiz, Nässen und Brennen in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** 803147972/374074/140000/1119



Mehr Informationen finden Sie unter

www.hametum.de

