

## **BUCHTIP**

# **Tabu Enddarm - ein Ratgeber nicht nur für Patienten**

Ob Kaiser Napoleon Bonaparte tatsächlich die Schlacht bei Waterloo verloren hat, weil er wegen schmerzender Hämorrhoiden sein Pferd nicht besteigen konnte, steht dahin.

Diese Anekdote - ob wahr oder nicht - macht jedoch deutlich, wie wichtig das Funktionieren des Enddarms für unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit ist. Nur spricht man nicht gerne darüber.

Damit sich das ändert und "um dieses Tabu ein wenig abzubauen", haben Dr. Freya Reinhard und Dr. Jens J. Kirsch den Ratgeber "Hämorrhoiden und der kranke Enddarm" verfaßt. Die Allgemeinärztin und der Chirurg vom Enddarmzentrum Mannheim informieren in leicht verständlicher, oft auch humorvoller Sprache ausführlich über die Diagnostik und Therapie bei Hämorrhoiden.

Aufgeklärt wird zudem über alle anderen Enddarm-Erkrankungen wie Abszesse und Fisteln, Fissuren, Thrombosen, Dermatosen, Divertikulosen, chronische Darmentzündungen sowie über gutartige und maligne Tumoren.

Nützlich sind die zehn Regeln für einen gesunden Enddarm, etwa richtiges Sitzen auf der Toilette für eine körpergerechte Stuhlentleerung, eine ballaststoffreiche Ernährung, Analhygiene oder Prävention proktologischer Erkrankungen durch Afterübungen und Sport.

Hilfreiche Tips gibt es außerdem zu Selbsthilfegruppen, zur weiterführenden Literatur und Suche nach Enddarm-Spezialisten in der Nähe. Der Ratgeber ist zwar vor allem für Patienten konzipiert, gewährt aber auch Hausärzten interessante Einblicke in die proktologische Trickkiste. (*hsr*)

*Jens J. Kirsch, Freya Reinhard: Hämorrhoiden und der kranke Enddarm - Ein Ratgeber; Verlag W. Kohlhammer Stuttgart 2003; 188 Seiten, diverse Abbildungen, 17,00 Euro. ISBN 3-17-017587-4*