

## Was plagt mehr als ein Tabuthema?

(NL/5302238797) Es ist einfach zu peinlich - und eigentlich möchte man nicht einmal mit der besten Freundin darüber sprechen. Rat holt man sich oft im Internet - von anderen Betroffenen, die meist nicht viel klüger sind als man selbst. Doch auch wenn manches peinlich ist: Wir wollen es ansprechen! Die meisten tabuisierten Probleme drehen sich um den Hintern und die Verdauung.

### Streuselkuchen in der Hose

Pickel im Gesicht werden oft diskutiert und mit einer Armada von Gesichtswässern, Peelings, Reinigungsmilchs und Cremes bekämpft. Doch was, wenn sich die roten Quälgeister - manchmal sogar schmerzhaft - auf dem Po breitmachen? In der weichen Haut des Hinterns kommen tiefe Entzündungen häufi ger vor - auch wenn niemand gern darüber spricht. Die Ursachen dafür sind vielfältig: Hormone, Reibung an der Kleidung oder auch Bakterien. Im Prinzip hilft, was auch im Gesicht nützt: Ein antibakterielles Peeling oder Anti-Pickel-Waschgel unter der Dusche reinigen die Haut. Danach dann dünn eine grüne Zugsalbe auftragen (z. B. ilon® Abszess-Salbe , die auch gegen Rasierpickelchen hilft) und die Pickel sollten verschwinden. Weiterer Geheimtipp: Schutzsalben, wie sie auch Sportler gegen Hautprobleme und Wundscheuern verwenden (z.B: ilon® Protect-Salbe ), helfen auch denen, die ihren Hintern Ä?nurÄ? auf dem Bürostuhl hin- und herwetzen.

### Wenn der Po juckt

Häufig ist ein juckender Po Anzeichen für ein Hämorrhoiden-Leiden. Zunächst einmal: Jeder Mensch besitzt Hämorrhoiden. Sie sind Teil des Enddarms und unterstützen den Schließmuskel bei der Abdichtung. Durch häufig auftretende Verstopfungen, die den Toilettengang erschweren, oder auch durch Schwangerschaft und Geburt verändern sie sich jedoch krankhaft - und müssen behandelt werden. Anfangs äußern sie sich nur durch Juckreiz, später durch Nässen, Schmerzen bis hin zur Stuhlinkontinenz. Die Masse an Hausmitteln, die es für das Problem gibt, zeigt, wie ungerne man sich damit an den Arzt wendet. Die Diagnose Ä?HämorrhoidenÄ? sollten Sie jedoch nicht selbst stellen, sondern einen Fachmann Ä?ranlassenÄ?, denn es gibt auch andere, wenn auch seltenere Leiden im Darmbereich, die sich ähnlich äußern können. Der Arzt informiert über die richtige Behandlung. Generell und zur Vorbeugung gilt: Während des Stuhlgangs nicht zu sehr pressen, das verschlimmert das Problem. Lassen Sie sich also Zeit! Eine ballaststoffreiche Ernährung und viel trinken hilft, dass keine Verstopfung entsteht. Für die Reinigung am besten ganz weiches, Toilettenpapier oder noch besser ein Bidet mit lauwarmen Wasser verwenden.

### Müffelder Mund

Hören Sie öfter den Satz Ä?Willst du auch einen KaugummiÄ?? Vielleicht versucht Ihr Gegenüber dezent darauf hinzuweisen, dass Sie etwas gegen Ihren Mundgeruch unternehmen sollen. Auch das ist ein Problem, das niemand so recht ansprechen mag. Wissenschaftler fanden im menschlichen Atmen etwa 3.000 verschiedene organische Verbindungen - darunter Schwefel und Stickstoff, die meist durch bakterielle Zusammensetzung entstehen. So weit, so eklig. Was sind die Ursachen für Mundgeruch? Mangelnde Mundhygiene, schlechte Zähne, Entzündungen des Zahnfleisches, trockener Mund (durch häufiges Sprechen, Rauchen oder Alkohol oder Fasten) oder Infektionen des Nasen- oder Rachenraums können den Gestank verursachen. Doch auch allgemeine Erkrankungen wie Diabetes, Leberprobleme oder Nierenversagen, schwefelhaltige Medikamente oder Störungen der Magen- und Darmflora - zum Beispiel durch Nahrungsmittelallergien - können sich dort auswirken. Behandelt wird je nach Ursache: Viel trinken verhindert, dass die Mundschleimhaut austrocknet. Das ständige Lutschen von Pfefferminzbonbons verhindert das Austrocknen zwar auch, doch nur, solange sie gelutscht werden: Sind sie zuckerhaltig, fördern Sie den Karies, und schlechte Zähne verursachen neuen Mundgeruch. Regelmäßiges Zähneputzen, Benutzen von Zahnseide und Mundspülen beseitigt viele Bakterien. Liegt die Ursache in einer Krankheit wie Diabetes oder Nierenversagen, muss natürlich diese behandelt werden. Übrigens: In der griechischen Mythologie strafe die Göttin Aphrodite die Frauen auf Lemnos mit Mundgeruch, weil sie ihre Heiligtümer vernachlässigt hatten. Deren Gatten vernüigten sich daraufhin mit Sklavinnen - was zu einem Massenmord an ihnen durch die eifersüchtigen Ehefrauen führte. Soweit muss es nicht kommen!

### Nur nicht ins Schwitzen kommen!

Suchen Sie Ihre T-Shirts danach aus, ob man Schweißflecken darauf sehen könnte? Behalten Sie an heißen Tagen lieber Ihren Blazer an - oder wechseln Sie Ihre Blusen mehrmals täglich? Während Schweiß bei Männern zumindest an harte körperliche Arbeit und stählerne Muskeln erinnert, leiden Frauen oft stark darunter. Denn Schwitzen ist zwar natürlich und auch notwendig, wird aber oft als unhygienisch und als Zeichen für ein ungepflegtes Erscheinungsbild empfunden. Die Hauptursache für Achselweiß ist ein hyperaktives sympathisches Nervensystem - daher verschlimmern Nervosität und Anspannung das Problem häufig noch. Antitranspirantien mit Aluminiumsalzen können helfen: Die Salze verengen die Schweißdrüsen und können das Schwitzen weitgehend verhindern. Da sie aber nicht nur den Schweiß verhindern, sondern auch die Haut austrocknen, kommt es oft zu starkem Juckreiz und Ausschlägen. Hautärzte können alternativ eine Iontophorese durchführen: Pads, die mit Wasser getränkt wurden, werden unter die Achseln gelegt, und dann ein schwacher Gleichstrom durch die Haut geschickt. Ziel der Behandlung ist, die Schweißbildung auf ein normales Niveau zu reduzieren. Dazu sind mehrere Sitzungen notwendig, die Behandlungserfolge sind allerdings sehr gut. Auch operative Methoden (z.B. mit Botox oder die Sympathektomie, bei der die überaktiven Nerven, die für die Schweißbildung verantwortlich sind, ausgeschaltet werden) gibt es. Generell informiert Sie Ihr Hautarzt über die Behandlungsmöglichkeiten und Nebenwirkungen.

### Aufuhr im Magen und Darm

Ab einem gewissen Alter werden die Bewegungen in Magen und Darm durchaus Stoff für den Kaffeeklatsch - doch bis dahin ist es den meisten eher unangenehm, über die Verdauung zu sprechen. Ob nun Übelkeit nach dem Essen, Blähungen, Krämpfe, Verstopfung oder Durchfall - viele leiden regelmäßig darunter. Oft steckt eine unerkannte Nahrungsmittelunverträglichkeit dahinter, zum Beispiel gegen Laktose, Fruktose oder Histamin. Auf solche Unverträglichkeiten kann beim Arzt getestet werden. Eine umgestellte Ernährung oder Hilfe aus der Apotheke lassen Sie Ihr Essen wieder genießen. Sehr oft sind Magen- oder Darmprobleme aber auch psychosomatisch: Ä?Etwas liegt mir im MagenÄ?, Ä?das schlägt mir auf den MagenÄ? - diese Sprichwörter kommen nicht von ungefähr. Gönnen Sie sich etwas Entspannung und gehen Sie Ihren Problemen auf den Grund!

### Es tröpfelt - Inkontinenz!

Die Ursachen für Inkontinenz sind vielfältig: Bei Männer eine vergrößerte Prostata, bei Frauen Östrogenmangel oder schwaches Bindegewebe, bei beiden Geschlechtern Diabetes, Übergewicht, chronischer Husten oder nachlassende Muskelkraft im Beckenboden. Lassen Sie sich von der Scham über unkontrollierten Harnverlust aber nicht zu Hause Ä?einsperrenÄ?! Lassen Sie einen Arzt herausfinden, was die Ursache für Ihre Inkontinenz ist, oft kann sie mit Medikamenten behandelt werden. Bei Frauen hat sich auch Kürbissamen-Trockenextrakt als pfl anzliche Hilfe bewährt. Qualitativ hochwertige Inkontinenzprodukte geben zusätzliche Sicherheit, eine Apotheke oder Sanitätshaus informiert Sie über Passform, Hautverträglichkeit und Fassungsvermögen. Wichtig ist nun auch ein guter Hautschutz, damit durch den Urin keine Reizungen und Entzündungen entstehen können. Salben aus der Apotheke bilden einen Schutzfilm und verbessern durch die enthaltenen Pfl egestoffe gleichzeitig die Widerstandsfähigkeit der Haut (z.B. ilon® Protect-Salbe ).

### Tabu-Probleme auf einen Blick:

Ä? Pickel am Po: desinfizierende Waschgels und Peelings, antibakterielle Salbe (z.B. ilon® Abszess-Salbe ), Hautreizungen vorbeugen

Ä? Hämorrhoiden: viel trinken, ballaststoffreiche Ernährung; zum Arzt gehen!

Ä? Mundgeruch: Mundhygiene auch mit Mundwasser und Zahnseide, Mundschleimhäute feucht halten, eventuell zugrunde liegende Erkrankungen behandeln

Ä? übermäßiges Schwitzen: Antitranspirantien, Iontophorese, Botox, Sympathektomie

Ä? Magen- und Darmprobleme: auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten testen und behandeln

Ä? Inkontinenz: Kürbissamen-Trockenextrakt, Inkontinenzprodukte, Salben gegen Hautreizungen (z.B. ilon® Protect-Salbe )

Tipp: Kein Tabu-Problem ist so peinlich, dass es Ihr Arzt nicht schon von anderen Patienten gehört hätte! Vertrauen Sie sich ihrem Doktor an - nicht, dass ernsthafte Erkrankungen aus falscher Scham unentdeckt bleiben.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/9pshiu>

Permanenter Link zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/medizinische-neuheiten-wirkstoffe/was-plagt-mehr-als-ein-tabuthema-70847>

## **Pressekontakt**

PR- und Social Media Agentur Dr. Kaske GmbH & Co. KG

Herr Martin Resch  
Hohenbachernstr. 36  
85402 Kranzberg

[resch@drkaske.de](mailto:resch@drkaske.de)

## **Firmenkontakt**

PR- und Social Media Agentur Dr. Kaske GmbH & Co. KG

Herr Martin Resch  
Hohenbachernstr. 36  
85402 Kranzberg

[drkaske.de](http://drkaske.de)  
[resch@drkaske.de](mailto:resch@drkaske.de)

Diese Pressemitteilung wurde im Auftrag übermittelt. Für den Inhalt ist allein das berichtende Unternehmen verantwortlich.

Anlage: Bild

