Eine Informations-Broschüre der:

Magendarmliga Schweiz
Postfach 2705
3001 Bern
T +41 31 301 25 21
www.magendarmliga.ch

Schweizerische Gesellschaft für Gastroenterologie SGG/SSG
Wattenwylweg 21
3006 Bern
T +41 31 332 41 10
F +41 31 332 41 12
www.sggssg.ch

Die Verfassung dieser Informationsbroschüre und die Magendarmliga wird unterstützt von:

AbbVie AG
ADMEDICS Advanced Medical Solutions AG
Alfasigma Schweiz AG
DesoMedical AG
Dr. Falk Pharma AG
Duomed Swiss AG
Janssen-Cilag AG
Mositech AG
Norgine AG
Olympus Schweiz AG
Permamed AG
Schwabe Pharma AG
Viatris Pharma GmbH
Zambon Schweiz AG

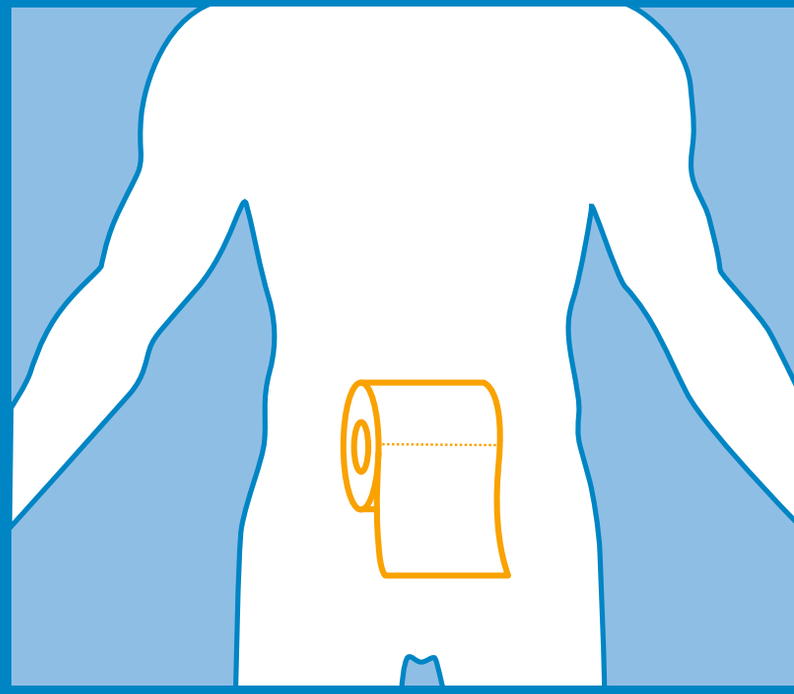
Weitere Broschüren sind erhältlich unter:
www.magendarmliga.ch

Diese Broschüre wurde überreicht durch:

© Magendarmliga Schweiz, August 2025. Alle Rechte vorbehalten.

MAGEN DARM LIGA SCHWEIZ

Analhygiene



Schweizerische Gesellschaft für Gastroenterologie
Société Suisse de Gastroentérologie
Società Svizzera di Gastroenterologia

Analhygiene

Die Reinhaltung der äusseren Haut der Analgegend ist wichtig. Der Stuhl enthält Stoffe, welche bei längerem Verweilen auf der Haut diese reizen und zu entzündlichen Veränderungen (Analekzem) führen können. Bei krankhaften Veränderungen im Analbereich, wie z. B. Hämorrhoiden oder Erschlaffung des Schliessmuskels im Alter, kann der Verschluss des Afters (Kontinenz) gestört sein, so dass die Haut vermehrt den schädigenden Stoffen ausgesetzt ist. Subjektiv leidet der Betroffene unter Juckreiz, Brennen und Schmerzen. Bei der Bildung eines Analekzems kommt es zusätzlich zu Nässungen durch abgesondertes Sekret, welches in schweren Fällen auch Blutspuren enthalten kann. Die fachärztliche Beantwortung der folgenden häufig gestellten Fragen soll Ihnen bei der täglichen Reinigung der Analgegend helfen.

Wie wird bei der täglichen Reinigung am einfachsten vorgegangen?

Zur Reinigung eignet sich am besten weisses, weiches, mehrlagiges Papier ohne Aufdrucke. Farben, Duftstoffe etc. können reizend wirken. Sauber ist der Darmausgang, wenn keine Stuhlspuren mehr auf dem Papier zu sehen sind.

Braucht es Wasser?

Wasser ohne Seife kann die Reinigung erleichtern, ob mit der Duschbrause, einem Dusch-WC oder mit angefeuchtetem Papier. Die Haut wird dabei weder gereizt noch von weiteren Zusatzstoffen (Chemikalien) belastet.

Sind Feuchttücher sinnvoll?

Feuchttüchlein erleichtern zwar die Reinigung. Sie enthalten aber verschiedene Zusatzstoffe, die unter Umständen die Analhaut reizen können. Passiert dies, kann man zwar eine andere Marke ausprobieren, es ist im Zweifelsfall aber besser, ganz auf die Anwendung solcher Tücher zu verzichten.

Ist die Anwendung von Seife empfehlenswert?

Nein. Seifen können die Haut reizen und bakterielle Infekte begünstigen, da sie bei regelmässigem Gebrauch die Säureschutzschicht der Haut zerstören. Beim Duschen oder Baden sollte die Analregion lediglich mit Wasser gut gespült werden. Selbst Waschmittelreste in der Unterwäsche können bei empfindlichen Personen die Haut reizen.

Ist anschliessend Trocknen mit dem Föhn nötig?

Nein. Das Trockenhalten der Analhaut ist zwar wichtig, aber Abtrocknen mit weichem Toilettenpapierpapier genügt in der Regel.

Soll man medizinische Salben verwenden?

Salben sollten nur nach ärztlicher Verordnung angewendet werden. Bei Durchfall, etwa auf Reisen, kann eine einfache Fettcreme die Haut vor flüssigem, ätzendem Stuhl schützen.

Ist ein Dusch-WC nützlich?

Ja. Automatisches, gezieltes Spülen mit Wasser erleichtert die Analreinigung und wird oft als angenehm empfunden. Die im Handel erhältlichen Dusch-WCs sind für den privaten Gebrauch durchaus empfehlenswert. Nach dem Spülen kann man die Haut dann mit dem eingebauten Föhn oder mit einem weichen Papier trocknen. Besonders für Personen mit Bewegungseinschränkungen ist das Dusch-WC eine wertvolle Hilfe.
Was tun bei Verstopfung oder Durchfall?

Verstopfung oder Durchfall können zu Verletzungen der empfindlichen Haut des Afters, zu Entzündungen der Haut oder von Hämorrhoiden führen. Der Stuhl sollte weich und geformt sein. Bei länger andauernder Verstopfung oder bei ständigem Durchfall ist die ärztliche Weiterabklärung notwendig, vor allem, wenn solche Erscheinungen ungewohnt sind.

Wie kommt es zu Beschwerden (Juckreiz) im Analbereich?

Die Reinhaltung der äusseren Haut der Analgegend ist wichtig. Der Stuhl enthält Stoffe, die die Haut reizen und zu entzündlichen Veränderungen (Analekzem) führen können, wenn sie zu lange auf der Haut verbleiben. Bei krankhaften Veränderungen im Analbereich, wie etwa Hämorrhoiden oder einer Erschlaffung des Schliessmuskels im Alter, kann der Verschluss des Afters (Kontinenz) gestört sein, so dass die Haut diesen Stoffen vermehrt ausgesetzt ist. Die Betroffenen leiden unter Juckreiz, Brennen und Schmerzen. Bildet sich ein Analekzem, kommt es zusätzlich zu Nässungen durch abgesondertes Sekret, das in schweren Fällen auch Blutspuren enthalten kann.

Was tun bei Beschwerden am Darmausgang?

Jucken, Brennen und Schmerzen, trotz richtiger und vorsichtiger Reinigung, sowie dauernd verschmutzte Unterwäsche oder Blutspuren am Toilettenpapier müssen ärztlich abgeklärt werden.

Was tun bei Blut am Papier oder auf dem Stuhlgang?

Blut am Toilettenpapier oder auf dem Stuhl muss man immer ernst nehmen. Besprechen Sie es mit Ihrem Hausarzt. In solchen Fällen muss der Analbereich genau angeschaut werden. Bei jungen Patienten ohne Risikofaktoren* kann eine Untersuchung des Analkanals mit einem kurzen Instrument (Proktoskopie) genügen. Meist ist aber eine Darmspiegelung notwendig. Mit dieser darf man nicht zu lange zuwarten!

* Risikofaktoren (Darmspiegelung notwendig): Alter über 40, Gewichtsverlust, Schmerzen, Darmkrebs in der Familie, entzündliche Darmerkrankung.

Was tun bei Hämorrhoiden?

Hämorrhoiden sind grosse Blutgefässe, die vom Analkanal in den Enddarm ziehen. Sie sind normal und wichtig für die perfekte «Abdichtung» des Darms. Nur wenn sie sich entzünden, schmerzen oder abnormal vergrössern, spricht man landläufig von «Hämorrhoiden». In den meisten Fällen kann ein Spezialist mit einfachen Massnahmen, beispielsweise einer Verödung oder Gummibandligatur Abhilfe schaffen. Operationen in dem sehr delikaten Analbereich sind sehr selten notwendig. Sie sind schwierig und sollten nur nach dem Scheitern der weniger invasiven Methoden erwogen werden.