Colo-Proktologische Praxis
Dr. Mathias Okroi



Analfissur

Akute und chronische Analfissur: Was Sie selbst tun können

Eine Analfissur ist eine kleine, oft sehr schmerzhafte Wunde im Afterkanal. Viele frische Fissuren heilen ohne Operation ab. Entscheidend sind ein gut geformter, weicher Stuhl (“rohe Bratwurst” und eine möglichst schonende Stuhlentleerung. [1, 2]

Warum eine Analfissur entsteht

Die empfindliche Haut des Afterkanals kann zum Beispiel bei hartem Stuhl, starkem Pressen oder häufigen Durchfällen verletzt werden. Der Schmerz führt zu einer erhöhten Anspannung des Schließmuskels. Das kann die Durchblutung beeinträchtigen und die Heilung erschweren. Die Fissur ist keine Krebserkrankung; ähnlich aussehende Veränderungen müssen bei untypischem Verlauf jedoch untersucht werden. [1, 2]

Akut oder chronisch – wo liegt der Unterschied?

- Akute Fissur: Die Wunde besteht noch nicht lange (weniger als sechs Wochen). Typisch sind stechende Schmerzen beim Stuhlgang, teilweise mit länger anhaltendem Brennen und wenigen hellroten Blutspuren.
- Chronische Fissur: Die Wunde besteht länger als etwa sechs Wochen oder heilt wiederholt nicht ab. Es können verdickte Wundränder und eine kleine Hautfalte am After entstehen. Die Heilung braucht häufig eine gezielte Therapie.

Was Sie im Alltag tun können

- Halten Sie den Stuhl weich, aber geformt: Essen Sie regelmäßig Gemüse, Obst und Vollkornprodukte. Falls dies nicht ausreicht, können Flohsamenschalen sinnvoll sein. Beginnen Sie mit kleinen Mengen und trinken Sie dazu ausreichend (2,5-3L/Tag).
- Vermeiden Sie Pressen zur Entleerung. Gehen Sie bei Stuhldrang zur Toilette; verbringen Sie dort nur wenige Minuten. Eine leichte Vorneigung und ein kleiner Fußhocker können die Entleerung erleichtern.
- Bei ausgeprägter Verstopfung kann ein stuhlweich machendes Medikament wie Macrogol sinnvoll sein. Bei häufigem Durchfall sollte die Ursache behandelt werden – nicht nur der After.
- Reinigen Sie die Afterregion behutsam mit lauwarmem Wasser. Tupfen Sie trocken und verzichten Sie auf Reiben, Duftstoffe, aggressive Seifen und stark parfümierte Feuchttücher.
- Ein kurzes warmes Sitzbad kann die Schmerzen angenehm lindern. Es ist eine ergänzende Maßnahme und ersetzt keine Behandlung der Stuhlprobleme.

Wann hilft eine Salbe?

Bei länger bestehenden Fissuren kann eine ärztlich verordnete Salbe den Schließmuskel entspannen und so die Wundheilung fördern. In unserer Praxis verwenden wir dafür unter anderem eine Nifedipin-Lidocain-Salbe. Die genaue Anwendung erklären wir in der gesonderten Patienteninformation „Analfissur – Behandlung mit Nifedipin-Lidocain-Salbe“. [1, 3]

Wann sollten Sie uns kontaktieren?

Vereinbaren Sie eine Kontrolle bei anhaltenden oder wiederkehrenden Beschwerden, besonders wenn trotz Behandlung nach einigen Wochen keine Besserung eintritt. Bei starken zunehmenden Schmerzen, Fieber, eitrigem Sekret oder einer rasch größer werdenden Schwellung sollte noch am selben Tag eine Untersuchung erfolgen. Stärkere Blutungen, schwarzer Stuhl und neue Blutungen ohne sichere Ursache müssen zeitnah abgeklärt werden.

Medizinische Quellen

[1] ASCRS: Management of Anal Fissures. Dis Colon Rectum 2023;66:190–199. DOI 10.1097/DCR.0000000000002664.
[2] SIUCP: Guidelines for management of anal fissure. Tech Coloproctol 2023. PMC10576345.
[3] Perrotti et al. Randomisierte Studie: topisches Nifedipin/Lidocain. Dis Colon Rectum 2002. PMID 12432293.