

07.08. 2025

Doetsch Grether lanciert Sensibilisierungskampagne zu Hämorriden - Aufklärung über eine Volkskrankheit mittels Video-Trilogie

Von Contcept Commu...



Bild Rechte

zVg

(Zürich)(PPS) **Drei Videos, ein Tabuthema - und ein klares Ziel: Aufklären, wo bisher Schweigen herrscht. Weder Frau noch Mann spricht gern darüber, und doch sind die Symptome weit verbreitet: Rund 70% der Schweizer*innen sind im Laufe ihres Lebens von Hämorrhoidal-Beschwerden betroffen. Um das Bewusstsein für dieses oft tabuisierte Thema zu schärfen, hat Doetsch Grether AG eine Aufklärungskampagne lanciert. In Zusammenarbeit mit dem Health Podcast Villa Margarita wurden drei informative Videos produziert - mit Witz, Charme und lehrreichen Fakten werden Hämorriden und die Risikofaktoren entstigmatisiert.**

Tabu brechen - mit Humor und Expertise

Doetsch Grether AG zielt darauf ab, das Bewusstsein für Hämorrhiden zu schärfen und einen offenen Dialog zu fördern. Um Stigmata zu überwinden und die Wichtigkeit der Aufklärung zu betonen, hat sich das Schweizer Pharma- & Consumer Health Unternehmen für Villa Margarita als Eisbrecherin entschieden.

Im Zentrum der Villa Margarita steht ein periodisch erscheinender Podcast, in dem eine Frauenärztin, eine Pharmazeutin und eine Apothekerin ihr Expertinnenwissen zu Medizin, Gesundheit und Beauty konfrontieren. "Der Fokus bei uns liegt auf der Frauengesundheit, von Menstruationsbeschwerden über die Schwangerschaft bis zu den Wechseljahren, besprechen wir jegliche Themen", so die Gynäkologin Dr. Anja Wüest. Im Auftrag der Doetsch Grether AG haben die drei Initiantinnen des Podcasts die Hämorrhiden unter die Lupe genommen – und sich für einmal vor die Kamera gesetzt, um ein Videoformat zu drehen. "Das Thema ist nicht ganz zugänglich und für viele ein Tabu. Daher war es uns wichtig, die medizinischen Fakten mit einer Prise Humor zu verfeinern", so die Berner Apothekerin Priska Christen. Den Expertinnen gelang es, die Stigmatisierung durch ihre erfrischende Art, etwas Witz und viel Wissen zu überwinden, ohne das Thema zu verharmlosen.

Die Video-Trilogie fokussiert auf die Hauptgründe der Volkskrankheit: Falsche Ernährung, viel Sitzen sowie Schwangerschaft. Grundsätzlich gilt: Alles, was Druck auf den Enddarm ausübt, kann zu Beschwerden führen. Das Leiden tritt dann auf, wenn die Gefässpolster (=Hämorrhiden) sich im Enddarm erweitern, weil das Blut nicht mehr ungehindert abfliessen kann. Zu den Beschwerden zählen Juckreiz, Brennen, Schmerzen und Nässen sowie das Austreten von hellrotem Blut.

Chili: Auf die richtige Ernährung kommt es an

Ein bekanntes Sprichwort besagt: "Es brennt immer zweimal". Nicht nur Schärfe, sondern auch ungesunde Ernährung kann ein Brennen verursachen – denn diese kann zu Verstopfungen führen, die wiederum Hämorrhidal-Beschwerden begünstigen können. Eine ausgewogene Ernährung ist somit entscheidend zur Vorbeugung und Linderung. Ballaststoffreiche Lebensmittel zu essen sowie ausreichend Wasser zu trinken fördern eine regelmässige Verdauung sowie einen weichen Stuhl. Dabei können bereits kleine Anpassungen in der Ernährung positiven Einfluss auf die Verdauung haben.

Reitsattel: Die Bedeutung von Sitzen und Bewegung

Die Fakten sind alarmierend: Schweizer*innen verbringen im Durchschnitt rund neun Stunden am Tag sitzend. Diese Inaktivität kann die Durchblutung negativ beeinträchtigen und zu einer Vielzahl von Beschwerden führen, einschliesslich hämorrhoidalen.

Körperliche Aktivität, wie Spazieren, Yoga oder Schwimmen, verbessert die Durchblutung und stimuliert den Darm, was wiederum Hämorrhoidal-Leiden vorbeugen kann. Sportarten wie Radfahren oder Reiten im Übermass sind jedoch aus Sicht von Hämorrhiden nicht zu empfehlen. Dazu eine historische Anekdote: Bei der Schlacht von Waterloo litt Napoleon unter einem Hämorrhoidal-Leiden, wohl durch ständiges Sitzen im Sattel, und konnte nicht mehr auf sein Pferd steigen – man sagt, dies habe zu seiner Niederlage beigetragen.

Schwangerschaft: Unbekannte und häufige Begleiterscheinungen

Neben dem “Schwangerschafts-Glow” und der Morgenübelkeit gibt es auch Symptome, die nicht so bekannt, jedoch genauso weit verbreitet sind. Viele Frauen, in der Literatur werden Raten von 10–40 %, im 3. Trimester sogar bis 85 % angegeben, leiden in der Schwangerschaft unter Hämorrhidal-Beschwerden.

Hormonelle Veränderungen, insbesondere das Hormon Progesteron, können die Verdauung beeinflussen. Das wachsende Baby übt zusätzlichen Druck auf den Beckenbereich aus, was die Wahrscheinlichkeit für Hämorrhidal-Beschwerden erhöht. Als vorbeugende

Massnahme und zur Unterstützung nach der Geburt können spezielle Übungen, wie das Beckenbodentraining, helfen. Auch hier spielt eine gesunde Ernährung eine wichtige Rolle.

Mit der Kampagne setzt die Doetsch Grether AG ein starkes Zeichen für mehr Offenheit und Aufklärung über ein häufiges, aber oft verschwiegenes Leiden. “Die Videos bieten nicht nur wertvolle Informationen, sondern auch Tipps, um die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern. Wir ermutigen alle, sich aktiv mit

diesem wichtigen Thema auseinanderzusetzen“, so die Luzerner Apothekerin Jeannine Kohl.

Hier geht's zu einem Video: www.youtube.com/watch?v=mQdmUURRnT8

Pressekontakt:

Contcept Communication GmbH | Andrea Cavelti | Hardturmstrasse 76 | CH-8005 Zürich |
+4143 501 33 00 | [andrea.cavelti @ concept.ch](mailto:andrea.cavelti@concept.ch) | concept.ch

Kategorie

Medizin & Gesundheit

Source URL: <https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/doetsch-grether-lanciert-sensibilisierungskampagne-zu-haemorrhiden-aufklaerung-ueber>