



# Selbstmedikation\_plus

**Beratungsleitfaden 2016**

Atemwege  
Auge

Bewegungsapparat  
Frauengesundheit

Haut  
Herz und Kreislauf

Immunsystem  
Infektionen

Magen und Darm

# Frischer Wind im Web

[www.das-pta-magazin.de](http://www.das-pta-magazin.de)

[www.apotheke-und-marketing.de](http://www.apotheke-und-marketing.de)



**... mit noch mehr Möglichkeiten!**

Die neuen Online-Angebote von „DAS PTA MAGAZIN“ und „apotheke + marketing“ – attraktiv, kompetent, informativ

## EDITORIAL

*Beratung in der Selbstmedikation* ist eine der wichtigsten und spannendsten Aufgaben in der Apotheke. Hierbei ist nicht nur jeden Tag aufs Neue Ihr umfangreiches Fachwissen gefragt, sondern auch Empathie, wenn es um Tabuthemen geht. Gerade in Zeiten, in denen viele Menschen Arzneimittel im Internet bestellen, kommt es darauf an, mit exzellenter Beratung und ausgefeilter Kommunikation die Vor-Ort-Apotheke und sich selbst unentbehrlich zu machen. Der Umgang mit Menschen, die in der Apotheke Rat suchen, kann sehr viel Freude machen. Denn eine zufriedene Kundin oder ein zufriedener Kunde, die oder der Ihnen berichtet, wie gut das von Ihnen empfohlene Arzneimittel geholfen hat, ist das Beste, was Ihnen im oft stressigen Apothekenalltag passieren kann. Denn er kommt mit großer Sicherheit wieder.

Mit unserer Publikation „Selbstmedikation\_plus“ möchten wir Sie dabei unterstützen, praxisnahes Wissen zu erwerben, um für die täglichen Fragen gerüstet zu sein. Auf den folgenden Seiten finden Sie Beiträge zu häufig in der Selbstmedikation vorkommenden Indikationen. Jedes Kapitel beginnt mit einem typischen Kundenbeispiel: etwa die junge Frau, die gegen ihren Husten unbedingt etwas Pflanzliches haben möchte, die 35-Jährige, die an einem rezidivierenden Infekt leidet oder die Kundin, die Schmerzen in ihrem Knie hat.

Dem folgt eine Auswahl wichtiger Nachfragen, mit denen die Möglichkeiten und Grenzen der Selbstmedikation ausgelotet werden. Im Anschluss daran werden Optionen aus dem OTC-Sortiment beispielhaft vorgestellt, die für eine Empfehlung infrage kommen. Der Beratungsfaden „Selbstmedikation\_plus“ ist für alle Mitarbeiter der Apotheke gedacht, die täglich ihre Kunden mit Wissen und Empathie beraten wollen – viel Erfolg!



Julia Pffegle

Ressortleitung Pharmazie, Springer Medizin



L.i.o. nach Reur: © ChrisMajors Getty Images iStock; © SoIStock Getty Images iStock; © skynesher Getty Images iStock; © Jacob Ammentorp Lund Getty Images iStock

## INHALT

<b>Atemwege</b>	10 Akute Bronchitis 14 Halsschmerzen 20 Husten 26 Grippale Infekte bei Kindern 40 Schnupfen
<b>Auge</b>	8 Trockenes Auge
<b>Bewegungsapparat</b>	6 Arthrose 32 Osteoporose 36 Rückenschmerzen
<b>Frauengesundheit</b>	38 Scheidentrockenheit
<b>Haut</b>	18 Hautpflege 22 Hyperhidrose 34 Rosacea
<b>Herz und Kreislauf</b>	46 Venenschwäche
<b>Immunsystem</b>	24 Stärkung des Immunsystems
<b>Infektionen</b>	28 Lippenherpes 44 Vaginalpilz
<b>Magen und Darm</b>	12 Diarrhö 16 Hämorrhoidalleiden 30 Obstipation 42 Sodbrennen
	48 Index 50 Literatur, Impressum

# Arthrose

Von einem Gelenkverschleiß ist fast jeder ab dem 40. Lebensjahr betroffen, denn die Arthrose ist Teil des natürlichen Alterungsprozesses. Nutzen sich die Gelenkknorpel im Laufe des Lebens ab, führt das häufig zu schmerzhaften Veränderungen. Neben dem Einsatz von schmerzstillenden Medikamenten kommt der regelmäßigen und gelenkschonenden Bewegung eine entscheidende Rolle zu.

## Aus dem Apothekenalltag

Eine Kundin, etwas 60 Jahre alt, beschreibt im Beratungsgespräch ihre Beschwerden im Knie. Ein Orthopäde habe bei ihr vor einem Jahr eine leichte Arthrose festgestellt. Bisher hat sie keine Medikamente dagegen eingenommen. Seit einiger Zeit träten die Schmerzen aber häufiger auf, vor allem bei Belastung. Sie ist Hausfrau und Großmutter, sehr aktiv und will das trotz ihrer Erkrankung bleiben. Denn etwa auf das Wandern mit ihren Enkeln möchte sie nicht verzichten. Sie fragt nach einem Arzneimittel, am liebsten einer Creme oder einem Gel, das akute Gelenkschmerzen möglichst schnell lindert.



**Beratungstipp!** Für Arthrosepatienten kann auch gezieltes Krafttraining empfehlenswert sein. Denn durch den Aufbau gelenkentlastender Muskeln kann das Fortschreiten der Arthrose verzögert werden.

## Wichtige Nachfragen

Zwar wurde bei der Kundin bereits eine leichte Arthrose diagnostiziert, dennoch sollten auch andere Ursachen für die Schmerzen in Betracht gezogen werden wie eine Verletzung oder eine Borreliose.

- > Wann treten die Beschwerden auf (Tageszeit, Art der Belastung, auch in Ruhe)?
- > Ist das Knie gerötet und geschwollen und die Beweglichkeit stark eingeschränkt?
- > Hatten Sie vor nicht allzu langer Zeit einen Sturz?
- > Ist Ihnen ein Zeckenstich aus letzter Zeit in Erinnerung?

## Beraten und empfehlen

Die Kundin berichtet, dass die Beschwerden vor allem am Morgen nach dem Aufstehen und bei längerer und stärkerer Belastung auftreten. Das Knie ist etwas verdickt, aber nicht auffällig heiß. Sie kann es zwar eingeschränkt bewegen, dennoch bremst sie das in ihrer Alltagsaktivität. Ein Zeckenstich oder ein Sturz sind nicht vorgekommen.

Die Aufzählung der Symptomatik spricht dafür, dass sich die Arthrose im Knie (Gonarthrose) seit dem Arztbesuch, der etwa ein Jahr zurückliegt, leicht verschlimmert haben könnte. Bei dem fortschreitenden Prozess verschleißt der Gelenkknorpel mehr und mehr; seine schützende Funktion geht somit verloren. Als Folge davon reiben die Gelenkknorpel aufeinander, was zu Entzündungen und Schmerzen führt.

Damit verbundene akute Beschwerden werden in der Regel mit Schmerzmitteln behandelt, häufig mit nicht steroidal Antirheumatika (NSAR) wie Diclofenac oder Ibuprofen. Diese gelten als Standardtherapie bei entzündlichen Gelenkerkrankungen. Für die Selbstmedikation stehen systemische und topische Darreichungsformen zur Verfügung. Dabei belastet eine topische Therapie die zentralen Organe weniger als eine systemische. Ein nicht zu unterschätzender Therapiebaustein bei Arthrose ist die Bewegung, angepasst an den Schweregrad der Erkrankung. Sie muss so gestaltet sein, dass sie das betroffene Gelenk nicht zu stark belastet, dennoch aber regelmäßig stattfindet. Bei Gonarthrose empfiehlt beispielsweise die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) Sportarten wie Gymnastik, Radfahren oder Walking und Aqua-Jogging. Bei Übergewicht empfiehlt es sich, dieses abzubauen, um die Gelenke zu entlasten. Dafür eignet sich eine ausgewogene und kalorienreduzierte Ernährung, basierend auf Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Milch und Milchprodukten. Ein- bis zweimal in der Woche sollte Kaltwasserfisch (z. B. Lachs, Makrele, Hering), der reich an Omega-3-Fettsäuren ist, auf dem Speiseplan stehen. Bei Fleisch sollten magere Sorten bevorzugt werden.



**Zusatzinfo:** Bei akuten Beschwerden können NSAR-haltige Schmerzgele empfohlen werden. Sie wirken bis zu zwölf Stunden schmerz- und entzündungshemmend und können über einen Zeitraum von drei Wochen angewendet werden.

## Wann zum Arzt?

Bei starken Schmerzen und zunehmend eingeschränkter Beweglichkeit sowie deutlicher Schwellung, Rötung und Überwärmung sollte ein Arztbesuch empfohlen werden. Das gilt besonders, wenn die Beschwerden selbst in Ruhe und nachts anhalten.

Anzeige

# Trockenes Auge

Trockene, tränende und brennende, müde oder lichtempfindliche Augen, aber auch ein Fremdkörpergefühl oder Sehstörungen können Folge einer Keratoconjunctivitis sicca (Sicca-Syndrom) sein. Bei dieser Benetzungsstörung wird die Augenoberfläche nicht mehr ausreichend befeuchtet. Tränenersatzmittel helfen, die Symptome des Trockenen Auges in den Griff zu bekommen. Sie unterscheiden sich in ihrer Zusammensetzung und Konsistenz und müssen nach dem Schweregrad und der Form der Störung ausgewählt werden.

## Aus dem Apothekenalltag

Ein Kunde berichtet von einem Fremdkörpergefühl im Auge, auch brennen diese bei der Bildschirmarbeit, und er habe das Gefühl, dass sie schneller als normal ermüden. Er fragt nach einem verträglichen Tränenersatzmittel.

## Wichtige Nachfragen

- > Seit wann haben Sie die Beschwerden?
- > Haben Sie starke Schmerzen, oder ist die Sehfähigkeit eingeschränkt?
- > Wenn Schmerzen auftreten, zu welchem Zeitpunkt?
- > Tragen Sie Kontaktlinsen? Wenn ja, seit wann und wie oft? Welche Pflegemittel verwenden Sie?
- > Liegen Allergien vor?
- > Haben Sie bereits „künstliche Tränen“ ausprobiert?

## Beraten und empfehlen

Der Kunde berichtet, dass er seit ein paar Wochen vom Außen- in den Innendienst gewechselt ist und nun viel Zeit vor dem Computerbildschirm verbringt. Seit etwa drei Wochen sind die Symptome so, dass sie unangenehm, aber nicht schmerzhaft sind. Er hat bereits ein dünnflüssiges Tränenersatzmittel ausprobiert, welches ihm empfohlen worden war. Das habe allerdings nicht so gut geholfen. Die Sehfähigkeit ist nicht beeinträchtigt. In der Freizeit trägt er oft Kontaktlinsen. Allergien hat er nicht.

Die Schilderung des Kunden lässt darauf schließen, dass die Symptome durch zu wenig Tränenflüssigkeit hervorgerufen werden, ausgelöst durch die Bildschirmarbeit. Sie können also ein OTC-Produkt empfehlen. Dieses sollte wegen der Kontaktlinsen möglichst frei von Konservierungsmitteln sein.

Da eine wässrige, dünnflüssige Grundlage mit polymeren Filmbildnern wie beispielsweise Polyvinylalkohol (PVA) und Polyvinylpyrrolidon (Povidon, PVP) offenbar nicht ausreichte, die Beschwerden zu lindern, bietet sich für das Kundenbeispiel die Wahl eines dickflüssigen, länger haftenden Präparats an. Höher viskose Verbindungen sind Carboxymethylcellulose (Carmellose), Hypromellose oder Polyacrylsäure. Werden diese mit feuchtigkeitbindenden Inhaltsstoffen wie Hyaluronsäure kombiniert, wird die Au-



**Beratungstipp!** Erklären Sie Kunden die richtige Anwendung: Kopf in den Nacken, unteres Augenlid nach unten ziehen und in entstehende „Unterlidtasche“ tropfen. Anschließend Augen für zwei bis drei Sekunden schließen.

genoberfläche nachhaltig befeuchtet. Die Regeneration unterstützen zudem Substanzen wie Erythritol, Glycerol, L-Carnitin oder auch Dexpanthenol. Zeigen wässrige Tränenersatzmittel allein nicht den gewünschten Erfolg, bieten Formulierungen mit mittelkettigen Triglyceriden und Glycerol Abhilfe. Zudem gibt es Präparate mit in Liposomen verpackten Phospholipiden, die auf die geschlossenen Lider gesprüht werden. Bei sehr stark ausgeprägter Symptomatik, oder wenn die Augenoberfläche angegriffen ist, empfehlen sich zur Nacht Gele zum Beispiel mit Carboxymethylcellulose oder Salben mit befeuchtenden und regenerierenden Inhaltsstoffen wie Dexpanthenol, Euphrasia oder Retinolpalmitat.

Im Falle des Kunden sind die Beschwerden jedoch nicht so stark, dass zu diesen Mitteln gegriffen werden muss. Mit der Empfehlung von befeuchtenden und gleichzeitig gut haftenden Augentropfen wird der Kunde eine schnelle Linderung erfahren, ohne dass er ständig nachtropfen muss. Grundsätzlich ist die gleichmäßige Benetzung der Hornhaut des Auges die Voraussetzung für ein beschwerdefreies Sehen. Raten Sie dem Kunden daher dazu, bei der PC-Arbeit häufiger in die Ferne zu schauen, Pausen einzulegen und bewusst häufiger zu blinzeln.

## Wann zum Arzt?

Haben Sie den Eindruck, dass eine infektionsbedingte Bindehautentzündung vorliegt, sollten Sie den Kunden zum Arzt schicken. Auch, wenn die Beschwerden stark sind oder sehr häufig auftreten, muss dieser die Ursachen klären. Kunden mit Sehstörungen, starken Schmerzen oder Augenverletzungen müssen ebenfalls von einem Mediziner untersucht werden.



**Zusatzinfo:** Normalerweise blinzelt der Mensch etwa 20 bis 40 Mal pro Minute. Bei Bildschirmarbeit wird die Frequenz auf bis unter fünf Lidschläge pro Minute verringert. Dadurch fehlt Tränenflüssigkeit; trockene, brennende und/oder müde Augen sind die Folge.

Anzeige

Eine gute Empfehlung beim Trockenen Auge!

HA + CMC

OPTIVE FUSION™ – MIT EINZIGARTIGER KOMBINATION VON HYALURONSÄURE + CMC<sup>1-6</sup>

- Lang anhaltende Haftung auf der Augenoberfläche<sup>4-8</sup>
- Intensive Befeuchtung und hoher Anwendungskomfort<sup>4-8</sup>

**Referenzen:** 1. Laurent TC, Laurent UB, Fraser JR. Functions of hyaluronan. *Ann Rheum Dis.* 1995;54(5):429-432. 2. Goa KL, Benfield P. Hyaluronic acid. A review of its pharmacology and use as a surgical aid in ophthalmology, and its therapeutic potential in joint disease and wound healing. *Drugs.* 1994;47(3):536-566. 3. Eichelberger DP. Molecular interactions of water-soluble polymer blends and their effect on drag reduction in dilute aqueous solutions. *Lehigh University. Theses and Dissertations. Paper 64.* 1992. 4. Data on file. Allergan, Inc.; Study 10078X-001. 5. Aragona P, Papa V, Micali A, Santoccone M, Milazzo G. Long term treatment with sodiumhyaluronate-containing artificial tears reduces ocular surface damage in patients with dry eye. *Br J Ophthalmol.* 2002;86(2):181-184. 6. Nishida T, Nakamura M, Mishima H, Otori T. Hyaluronan stimulates corneal epithelial migration. *Exp Eye Res.* 1991;53(6):753-758. 7. Thoft RA, Friend J, The X, Y, Z hypothesis of corneal epithelial maintenance [Letter]. *Invest Ophthalmol Vis Sci.* 1983;24(10):1442-1443. 8. Tsubota K. Ocular surface disorders: reconstruction of transparent tissues. *J Japan Med Assoc.* 2003;46(7):302-308.

DE/06/79/2016

# Akute Bronchitis

In der Erkältungszeit befallen Viren, insbesondere Rhinoviren, vornehmlich die Schleimhaut der oberen Atemwege. Dort lösen sie meist einen Schnupfen (Rhinitis) oder eine Nasennebenhöhlenentzündung (Rhinosinusitis) aus. Wandern die Erreger in die unteren Atemwege, spricht der Mediziner von Etagenwechsel. Es entsteht das Krankheitsbild der akuten Bronchitis, verbunden mit quälendem Husten, welcher nur kurzfristig und symptomatisch in der Selbstmedikation behandelbar ist.

## Aus dem Apothekenalltag

Eine Dame mittleren Alters klagt der PTA gegenüber über ihre Hustenanfälle. Diese seien quälend, das Husten strengte sie wirklich an. Gleichzeitig habe sie das Gefühl, dass der Schleim in ihren Bronchien festsitze. Sie äußert den Wunsch nach einem pflanzlichen Arzneimittel, das gut wirksam und gleichzeitig sehr gut verträglich sein soll.

## Wichtige Nachfragen

Die Dame ist eine Stammkundin und besitzt eine Kundenkarte. Somit kann die PTA sich in der Kundenkartei einen Überblick über mögliche, verordnete Medikamente machen und diese als Ursache des Hustens ausschließen. Einige häufig angewendete Arzneimittel, in allererster Linie ACE-Hemmer, rufen als Nebenwirkung Husten hervor.

- > Nehmen Sie weitere Medikamente ein, die wir nicht in der Kundenkartei haben, und wenn ja, welche?
- > Haben Sie noch andere Beschwerden wie Atemnot, Schmerzen beim Husten oder Atemholen?
- > Hatten Sie in den letzten beiden Tagen Fieber, und wenn ja, in welcher Höhe?
- > Rauchen Sie?

## Beraten und empfehlen

Die Stammkundin berichtet, dass sie gerade von einem heftigen Schnupfen mit leichtem Fieber genesen ist. Alle anderen im Beratungsgespräch gestellten Fragen verneint sie. Das Geschehen dauert seit drei Tagen an. Zunächst war der Husten trocken und sitzt jetzt fest. Aller Wahrscheinlichkeit nach leidet sie an einer akuten Entzündung der Bronchien (Bronchitis). Diese ist vermutlich die Folge des von der Kundin beschriebenen Schnupfens, die Viren sind in die unteren Atemwege (Kehlkopf, Luftröhre, Bronchien) gewandert. Dort haben sie eine Entzündung hervorgerufen.

Der Husten der Kundin ist bereits in der produktiven Phase: Es wird vermehrt zähes Sekret gebildet, welches nur schwer und krampfartig abgehustet werden kann. Der Wunsch nach einem pflanzlichen Medikament ist gerade bei quälendem und festsitzendem Husten einfach zu erfüllen: Es gibt eine



**Beratungstipp!** Empfehlen Sie zusätzlich, alle drei Stunden zu inhalieren, am besten mit einem Inhalator mit Mund- und Nasenaufsatz. Bei der klassischen Handtuch-Schüssel-Methode ist die Verbrühungsgefahr zu beachten.

Reihe sehr gut untersuchter Pflanzenextrakte, die sich anbieten, wie beispielsweise Extrakte aus Thymiankraut, Anis- und Fenchel Früchten, Efeublättern, Süßholzwurzel sowie Primelblüten und -wurzel. Häufig haben sie neben dem schleimlösenden noch andere Effekte – sie entkrampfen die Bronchien und sind antientzündlich und antimikrobiell wirksam. So etwa Thymiankrautextrakt, bei dem neben der schleimlösenden die bronchospasmolytische Komponente stark ausgeprägt ist. Die wirksamkeitsbestimmenden ätherischen Öle wie Thymol und Carvacrol gelangen nach der Einnahme schnell in die Bronchien und entfalten hier ihre wohltuende Wirkung. Oft werden Pflanzenextrakte in Kombination angeboten, um synergistische Effekte aus dem Zusammenspiel der Eigenschaften zu erzielen. Ein möglicher Partner sind Primelblüten- und -wurzeln, die als Saponindroge wahrscheinlich über eine reflektorische Sekretionssteigerung in den Bronchien den Schleim verflüssigen und so das Abhusten erleichtern.



**Zusatzinfo:** Bei Husten soll ausreichend, aber auch nicht übermäßig getrunken werden. Ideal sind 1,5 Liter am Tag, ab besten stilles Mineralwasser oder warmer Kräutertee.

## Wann zum Arzt?

Bei diesen Gegebenheiten muss der Arzt aufgesucht werden: Fieber über 39 Grad Celsius hält länger als zwei Tage an, beim Husten treten Schmerzen auf, es kommt zu Atemnot, der Auswurf ist gelblich-grün, rotbraun oder blutig. Das gilt auch, wenn der Kunde länger als drei Wochen hintereinander immer wieder hustet, hüstelt oder sich räuspert und wenn er anfallsweise wiederkehrend stark hustet. Selbstverständlich ist der Gang zum Arzt, wenn sich das Allgemeinbefinden schnell rapide verschlechtert (Hinweis auf Virusgrippe) und wenn Husten bei Kindern unter zwei Jahren auftritt.

Anzeige

**Bronchicum® Elixir. Zusammensetzung:** Wirkstoffe: 100 g Flüssigkeit (entsprechend 75,36 ml) enthalten: Thymiankraut-Fluidextrakt (1 : 2 – 2,5), Auszugsmittel: Ammoniaklösung 10 % (m/m), Glycerol 85 %, Ethanol 90 % (V/V), Wasser (1 : 20 : 70 : 109) 5,0 g, Primelwurzel-Fluidextrakt (1 : 2 – 2,5), Auszugsmittel: Ethanol 70 % (m/m) 2,5 g. **Sonstige Bestandteile:** Sucrose-Invertzucker-Gemisch, Natriumbenzoat, gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Behandlung der Symptome einer akuten Bronchitis und Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit (Allergie) gegen Primel, Thymian sowie andere Lamiaceen (Lippenblütler) oder einen der sonstigen Bestandteile von Bronchicum® Elixir. **Nebenwirkungen:** Es können Überempfindlichkeitsreaktionen wie z. B. Hautausschläge, Nesselsucht sowie Schwellungen in Gesicht, Mund und/oder Rachenraum (Quincke-Ödem) verbunden mit Luftnot auftreten. Es kann auch zu Magen-Darm-Beschwerden, wie Krämpfen, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall kommen. Über die Häufigkeit dieser möglichen Nebenwirkungen liegen keine Angaben vor. Bei Säuglingen unter 12 Monaten kann Erbrechen häufig vorkommen. Sollte eine der o. g. Nebenwirkungen, insbesondere Schwellungen in Gesicht, Mund und/oder Rachenraum beobachtet werden, sollte Bronchicum® Elixir abgesetzt und sofort ein Arzt aufgesucht werden, damit er über den Schweregrad und ggf. erforderliche Maßnahmen entscheiden kann. Bei den ersten Anzeichen einer Überempfindlichkeitsreaktion darf Bronchicum® Elixir nicht nochmals eingenommen werden. **Warnhinweis:** Enthält 4,9 Vol.-% Alkohol. Enthält Sucrose (Zucker) und Invertzucker. Packungsbeilage beachten. Li.: © sergeyryzhov Getty Images iStock; Re.: © FREGREEN Getty Images iStock

# Diarrhö

Durchfallerkrankungen sind in vielen Fällen harmlos und können im Rahmen der Selbstmedikation behandelt werden, zum Beispiel mit Motilitätshemmern wie Loperamid oder mit Uzarawurzelextrakt. Darüber hinaus können Adsorbentien, insbesondere Aktivkohle, Adstringenzen wie Tanninalbuminat (evt. in Kombination mit Ethacridinlactat), der Hypersekretionshemmer Racecadotril sowie Lyophilisate von *Saccharomyces boulardii* oder hitzeinaktivierte Lactobazillen eine Diarrhö stoppen.

## Aus dem Apothekenalltag

Eine etwa 50-jährige Geschäftsfrau möchte ein schnell wirksames Medikament gegen Durchfall. Sie muss häufig beruflich verreisen und wird seit einiger Zeit immer wieder von kurz andauernden, heftigen Durchfallattacken geplagt. Beim Arzt war sie bereits, der konnte aber keine Ursache finden.

## Wichtige Nachfragen

Findet die Stuhlentleerung häufiger als dreimal täglich statt, ist der Stuhl weich, breiig oder wässrig, und tritt der Defäkationsreiz von einer Minute auf die andere auf, liegt eine Diarrhö vor. Die Ursachen sind vielfältig: Viren, Bakterien und Parasiten, Medikamente oder ungewohnte klimatische Bedingungen im Urlaubsland, Lebensmittelunverträglichkeiten oder psychische Belastungen/Stress. Daher sind vor Abgabe eines Antidiarrhoikums Nachfragen unerlässlich:

- > Wie häufig sind die Durchfallattacken pro Tag?
- > Seit wann treten sie auf?
- > Zu welchen Zeitpunkten haben Sie die Beschwerden?
- > Haben Sie zuvor etwas Bestimmtes (z. B. Milchprodukte, sorbitolhaltiges Kaugummi) gegessen?
- > Leiden Sie unter weiteren Beschwerden (z. B. Schmerzen, Krämpfe, Fieber)?
- > Haben Sie kürzlich eine Fernreise unternommen?
- > Werden andere Arzneimittel eingenommen (z. B. Urikostatika, Antibiotika, magnesiumhaltige Antazida)?

**Beratungstipp!** Bemerken Ihre Kunden, dass sich ihr Urin dunkel färbt, ist es ratsam, mehr zu trinken, zum Beispiel Tee.

## Beraten und empfehlen

Die Kundin verneint im Gespräch weitere Beschwerden, auch kann sie sich nicht daran erinnern, vor den Attacken irgendetwas Bestimmtes gegessen zu haben. Der letzte Urlaub ging nach Kanada, und Medikamente nimmt sie nicht ein. Aus diesen Antworten lässt sich schlussfolgern, dass die Kundin vermutlich auf Stress mit Durchfallattacken reagiert. Da sie viel unterwegs ist, benötigt sie ein Präparat, das schnell und zuverlässig wirkt.

Das gilt für Loperamid. Der Opioidabkömmling verlangsamt die bei Diarrhö gesteigerte Darmperistaltik und normalisiert damit den Stuhlgang. Der Inhalt verweilt länger im Darm, sodass Wasser physiologisch entzogen werden kann (Rückresorption). Als Folge davon verliert der Stuhl seine breiige Konsistenz. Auch der Hypersekretionshemmer Racecadotril ist Studien zufolge ver-



gleichbar effektiv. Als Prodrug wird der Enkephalinase-Antagonist nach oraler Einnahme im Dünndarm schnell in Thiorphan umgewandelt, welches das Enzym Enkephalinase hemmt. Als Folge davon erhöht sich im Gastrointestinaltrakt die Konzentration von körpereigenen Opioiden (Enkephaline). Das wiederum führt dazu, dass die Sekretion von Flüssigkeit und Elektrolyten in das Darmlumen abnimmt.

*Saccharomyces boulardii* normalisiert die einer Durchfallerkrankung zugrunde liegende Hypersekretion der Darmzellen. Hitzeinaktivierte Milchsäurebakterien schirmen bestimmte Rezeptoren der Darmschleimhaut gegen einen Erregerangriff ab.

Um den Auslöser Stress in den Griff zu bekommen, bietet sich der Hinweis auf aktive Entspannungstechniken wie Yoga oder das Erlernen bestimmter Atemtechniken an. In manchen Fällen hilft auch Joggen, den Stress effektiv abzubauen.



**Zusatzinfo:** Die hygienischen Zustände sowie die Art der Nahrungszubereitung und Lebensmittelaufbewahrung sind die Gründe dafür, dass in vielen Reiseländern das Risiko für eine Infektion mit Fäkalkeimen hoch ist.

## Wann zum Arzt?

Halten die Beschwerden länger als drei bis vier Tage (Loperamid: zwei Tage) an oder ist der Stuhl blutig, muss der Arzt auf jeden Fall schwerwiegende organische Erkrankungen ausschließen. Das gilt auch, wenn mit dem Durchfall ein starker Gewichtsverlust einhergeht oder er von kolikartigen Schmerzen, Krämpfen und/oder Fieber begleitet wird. Bei dem Verdacht auf eine bakterielle Infektion oder chronische Entzündung des Magen-Darm-Traktes ist ebenfalls der Rat des Arztes unerlässlich. Schwangerschaft und Stillzeit schließen eine Selbstmedikation aus.

Anzeige

springer.com



## Kompetenz für den Apothekenalltag.

Lieselotte Hartmann  
**Beratungskompetenz Magen und Darm in der Apotheke**  
 2012, XII, 217 S. 44 Abb., Brosch.  
 € (D) 14,99 | € (A) 15,41 | \*sFr 19,00  
 ISBN 978-3-642-24626-5 (Print)  
 € 9,99 | \*sFr 15,00  
 ISBN 978-3-642-24627-2 (eBook)

- Kompaktes Nachschlagewerk
- Speziell für Apotheken konzipiert
- Inklusive Tipps, wie gute Beratung zum Zusatzverkauf führt

Magen- und Darmerkrankungen gehören zu den Beschwerden, die oft auch in der Selbstmedikation behandelt werden. Hier ist das Apothekenteam gefordert: Welche Symptome liegen vor? Ist der Patient wirklich ein Fall für die Selbstmedikation? Welche Arzneimittel sind zu empfehlen? Welche unterstützenden Empfehlungen sind sinnvoll? Diese und viele weitere Fragen werden beantwortet. Die Autorin greift auf einen langjährigen Erfahrungsschatz als Apothekerin in der Offizin und als Seminartrainerin zurück.

€ (D) sind gebundene Ladenpreise in Deutschland und enthalten 7% MwSt. € (A) sind gebundene Ladenpreise in Österreich und enthalten 10% MwSt. Die mit \* gekennzeichneten Preise sind unverbindliche Preisempfehlungen und enthalten die landesübliche MwSt. Preisänderungen und Irrtümer vorbehalten.

Jetzt bestellen: [springer.com](http://springer.com)

A08454\_110682x

Li.: © Pixland / Thinkstock, Re.: © Szemeno / iStock

# Halsschmerzen

Es gibt verschiedene Gründe dafür, dass Halsschmerzen und Schluckbeschwerden auftreten. Der häufigste ist die Pharyngitis, eine Entzündung der Rachenschleimhaut. Geht sie mit einer banalen Erkältung einher, ist sie meist viral bedingt und kann gut im Rahmen der Selbstmedikation mit Sprays, Gurgellösungen oder Lutschpräparaten behandelt werden. Die enthaltenen Substanzen können befeuchtend und schmerzlindernd wirken; einige bekämpfen gleichzeitig die zugrunde liegende Entzündung.

## Aus dem Apothekenalltag

Ein Mitvierziger klagt über Halskratzen und Schluckbeschwerden. Er möchte schnell wieder fit werden, denn in zwei Tagen muss er einen wichtigen Vortrag halten. Ein betäubendes Präparat hat er schon mal ausprobiert, war damit aber nicht zufrieden. Nun fragt er nach einer Alternative, die akut Linderung bringt.

## Wichtige Nachfragen

Auch wenn Halsschmerzen in aller Regel zu den harmlosen Symptomen zählen, müssen dennoch Erkrankungen, die einer ärztlichen Behandlung bedürfen, durch gezieltes Nachfragen ausgeschlossen werden.

- > Seit wann haben Sie Halsschmerzen?
- > Wie äußern sich diese (z. B. Trockenheitsgefühl, Kratzen, Brennen, dumpfer Schmerz, Kloßgefühl, Heiserkeit)?
- > Treten die Schmerzen auf beiden Seiten auf oder nur auf einer?
- > Haben Sie Fieber, Schnupfen oder andere Krankheitszeichen (z. B. eitrig Mandeln, geschwollene Lymphknoten)?
- > Sind Sie Allergiker (Heuschnupfen, Nahrungsmittelallergie)?
- > Nehmen Sie zurzeit Medikamente ein (z. B. Anticholinergika, trizyklische Antidepressiva, Neuroleptika)?

## Beraten und empfehlen

Die PTA erfährt, dass der Kunde seit ein paar Tagen ein Kratzen im Hals verspürt, die Rachenschleimhaut gerötet ist und nun die schmerzhaften Schluckbeschwerden hinzugekommen sind. Einen Unterschied zwischen der linken und rechten Seite bemerkt er nicht, die Nase ist leicht verstopft. Durch Abtasten hat er festgestellt, dass die Mandeln nicht geschwollen sind. Medikamente nimmt er nicht ein.

Die Schilderung des Kunden lässt auf eine virale Infektion der Rachenschleimhaut schließen. Daher kann die PTA ein OTC-Präparat empfehlen. Zur Auswahl stehen verschiedene Rachensprays, Gurgellösungen und Lutschpräparate mit unterschiedlichen Wirkstoffen und verschiedenen Wirkprinzipien. Verwendet wird zum Beispiel das nicht steroidale Antiphlo-



**Beratungstipp!** Empfehlen Sie, einen Schal zu tragen, idealerweise 24 Stunden am Tag. Die Wärme kann sich schmerzlindernd auswirken. Bei beginnenden Beschwerden kann das auch prophylaktisch erfolgen.

gistikum Flurbiprofen, lokale Antiseptika wie Hexetidin, 2,4-Dichlorbenzylalkohol und Amylmetacresol sowie quarternäre Ammoniumverbindungen wie etwa Benzalkonium- und Cetylpyridiniumchlorid mit antibakteriellen Effekten. Darüber hinaus kommen lokalanästhetische Wirkstoffe wie Benzocain oder Lidocain zum Einsatz. Mit Extrakten aus Isländisch Moos, Kamillenblüten und Eibischwurzel oder mit Pfefferminzöl und Myrrhentinktur hält auch das Pflanzenreich wirksame Stoffgemische bereit. Feuchtigkeit für die Rachenschleimhaut spenden hyaluronsäurehaltige Produkte.

Da der Kunde kein Produkt mit betäubender Wirkung möchte, entfallen Lokalanästhetika. Auch Produkte mit antibakteriellen Inhaltsstoffen sind in diesem Fall nicht empfehlenswert. Sie wirken nicht gegen die viral bedingte Entzündung. Daher entscheidet sich die PTA für ein Präparat mit dem filmbildenden Inhaltsstoff Isländisch Moos, welches zusätzlich Hyaluronsäure enthält. Das hochmolekulare Glykosaminoglykan bindet sehr gut Wasser. Durch diesen gelbildenden Effekt wird der Speichel visköser und kann an der Rachenschleimhaut haften. Das schützt die gereizte Rachenschleimhaut und unterstützt die Regeneration.

## Wann zum Arzt?

Halsschmerzen sollten in der Selbstmedikation nicht länger als drei Tage therapiert werden. Verschlechtern sich die Beschwerden (z. B. hohes Fieber, Gliederschmerzen), sollte der Kunde zum Arzt geschickt werden. Das gilt auch, wenn Ohrenschmerzen, regional geschwollene Lymphknoten oder eitrig Mandeln auftreten. Ein kleinfleckiger Hautausschlag, verbunden mit Halsschmerzen und Fieber, weist auf Scharlach hin.



**Zusatzinfo:** Nicht immer sind Viren oder Bakterien schuld, wenn der Hals schmerzt. Umweltreizstoffe wie Tabakrauch, Chemikalien, trockene Raumluft und (Nahrungsmittel-)Allergene können der Rachenschleimhaut ebenso zu schaffen machen.

Anzeige

## Halbschmerzen effektiv und nachhaltig lindern

Halbschmerzen wie Halsschmerzen, Schluckbeschwerden und Kratzen im Hals zählen zu den Leitsymptomen bei Erkältungen. Zur effektiven und nachhaltigen Linderung dieser Symptomatik hat sich isla® med hydro+ bewährt. Zu den Komponenten der Halspastillen zählen ein Spezialextrakt aus Isländisch Moos, Hyaluronsäure und ein Hydrogel-Komplex. Gemeinsam sorgen sie für eine intensive Befeuchtung und einen umfassenden Schutz der gereizten und trockenen Schleimhäute. Dabei löst sich Isländisch Moos beim Lutschen balsamartig auf und legt sich wie ein Schutzfilm über die trockene und gereizte Mukosa, so dass sich diese wieder regenerieren und ihre Schutzfunktion aufnehmen kann. Dies wird durch Hyaluronsäure unterstützt, indem sie mit ihrem extrem hohen Wasserbindungsvermögen eine intensive Befeuchtung sicherstellt. Ihre mukoadhäsiven Eigenschaften sorgen zudem für ein gutes und langes Anhaften an der Schleimhaut.

Der Hydrogel-Komplex bringt weitere Vorteile mit sich: Da dieser bei den Halspastillen bereits vorgequollen ist und damit direkt zur Verfügung steht, kommt es im Gegensatz zu gepressten Tabletten mit Natriumhydrogencarbonat nicht zu einer Schaumentwicklung im Mund, die von vielen Patienten oft als unangenehm empfunden wird. Da auch kein Eigenspeichel entzogen wird, eignen sich die Pastillen auch besonders gut für den Einsatz bei Menschen, die unter ausgeprägter Mundtrockenheit leiden.



Mit isla® med hydro+ steht Patienten, die unter typischen Erkältungsbeschwerden wie Halsschmerzen, Schluckbeschwerden und Hustenreiz leiden, ein Präparat zur Verfügung, das sich in der Praxis als wirksam und gut verträglich erwiesen hat und patientenfreundlich in der Anwendung ist.



# Hämorrhoidalleiden

Schmerzt, juckt, brennt oder nässt es im Analbereich, kann ein behandlungsbedürftiges Hämorrhoidalleiden vorliegen. Sofortige Hilfe bieten Topika mit Wirkstoffen wie Lidocain oder Quinisocain. Auch Extrakte aus Hamamelisblättern oder -rinde haben sich bewährt. Zum Schutz vor erneutem Auftreten gibt es Topika mit hautschützenden Komponenten wie Jojoba-Öl und Bienenwachs. Da die Hemmschwelle bei vielen Kunden hoch ist, Probleme in der Analregion anzusprechen, sollte das Apothekenpersonal für eine entspannte Beratungssituation sorgen.

## Aus dem Apothekenalltag

Ein Kunde berichtet über Schmerzen beim Stuhlgang, und er hat festgestellt, dass Blut am Toilettenpapier ist. Das sei sehr unangenehm. Er fragt nach einem Präparat, welches schnell die Schmerzen lindern kann.

## Wichtige Nachfragen

Bevor Sie ein Präparat empfehlen, müssen Sie anhand von Nachfragen versuchen, den Schweregrad des Hämorrhoidalleidens abzuschätzen. Nur die Stadien I und II dürfen im Rahmen der Selbstmedikation behandelt werden. Hierbei lassen sich die Hämorrhoiden nicht ertasten beziehungsweise ziehen sich nach dem Stuhlgang noch von allein in den Analkanal zurück.

- > Leiden Sie unter akuten Schmerzen oder starkem Juckreiz?
- > Können Sie die Hämorrhoiden ertasten/ziehen sie sich nach dem Stuhlgang zurück?
- > Befindet sich Blut am Toilettenpapier oder auf der Stuhlsäule? Wenn ja, welche Farbe hat das Blut?
- > Seit wann treten die Beschwerden auf?
- > Waren Sie in der Vergangenheit wegen gleicher Beschwerden beim Arzt?
- > Wie ernähren Sie sich?

## Beraten und empfehlen

Der Kunde erzählt, dass die Probleme gestern Abend das erste Mal aufgetreten sind. Das Blut war hellrot. Bis dato wusste er zwar, dass es Hämorrhoiden gibt, er hatte aber nie Beschwerden. Auch lassen sich diese nicht ertasten. Ausgerechnet die nächsten zwei Tage habe er viele wichtige Termine, die er nicht verschieben könne. Daher müsse das Präparat ganz schnell wirken und den Schmerz abschalten.

Auch wenn es in diesem Fall keine ärztliche Erstdiagnose gibt, können Sie dem Kunden ein Präparat zur Linderung der akuten Schmerzen mitgeben. Die Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft rät in solchen Fällen zum Einsatz von lokalanästhesierenden Wirkstoffen wie Lidocain.



**Beratungstipp!** Topika werden nach jedem Stuhlgang, mehrmals täglich auf die entzündete oder gereizte Region aufgebracht. Raten Sie Kunden, bei denen der Analkanal mitbetroffen ist, zu Zäpfchen.

Hierdurch wird vorübergehend und örtlich begrenzt die Bildung und Weiterleitung von Nervenimpulsen zum Zentralnervensystem blockiert und so das Schmerzempfinden herabgesetzt. Darüber hinaus bessern sich auch Symptome wie Juckreiz. Weisen Sie den Kunden bei der Abgabe darauf hin, dass er das Präparat maximal drei Tage anwenden darf und zur Abklärung den Arzt aufsuchen sollte.

Nach Therapie der akuten Beschwerden empfiehlt sich eine Weiterbehandlung mit einem topischen Produkt, das z. B. Jojoba-Öl und Bienenwachs enthält. Es lindert noch eventuell vorhandene leichte Beschwerden und trägt zum Schutz vor erneutem Auftreten der Symptome bei. Zudem sollte der After nach jedem Stuhlgang sorgfältig mit lauwarmem Wasser gereinigt und dann trockengetupft werden. Darüber hinaus hilfreich ist die Empfehlung zu einem „bewegten“ Alltag und einer ballaststoffreichen Ernährung. Präparate mit Hamamelisextrakt sind für Kunden geeignet, die ein pflanzliches Produkt bevorzugen. Sie enthalten Gerbstoffe, vor allem Gallotannine. Diese wirken adstringierend, antiphlogistisch und blutstillend, sodass Juckreiz, Brennen, Nässen und leichte Blutungen gemildert werden und die gereizte Schleimhaut ausheilen kann.

## Wann zum Arzt?

Berichtet ein Kunde, dass die Symptome erstmals auftreten, sollte er einen Arzt aufsuchen. Auch andere Analerkrankungen wie Fissuren, Marisken, Thromben oder Darmkrebs können ähnliche Beschwerden hervorrufen. Zudem kann der Arzt den Schweregrad eines Hämorrhoidalleidens bestimmen.



**Zusatzinfo:** Eine gute Möglichkeit, um diskret und ungestört beraten zu können, ist die V-Position. Dabei stehen PTA und Kunde Schulter an Schulter in der Offizin, zum Beispiel vor der Sichtwahl mit Kosmetika. Sie bilden so eine Barriere vor den Blicken und Ohren neugieriger Kunden.

Anzeige

## Das Therapiekonzept aus:

1

Posterisan® akut

Als Salbe zur Akut-Behandlung der Symptome eines Hämorrhoidalleidens.

Schnelle Hilfe bei akuten Schmerzen oder starkem Juckreiz

Die  
Nr.1  
in der Arzt-  
Empfehlung\*

2

Posterisan® protect

Lindert leichtere Beschwerden eines Hämorrhoidalleidens und trägt zum Schutz vor erneutem Auftreten der Symptome bei.

Unbedenkliche Anwendung in Schwangerschaft und Stillzeit

Posterisan® akut & Posterisan® protect  
bei Problemen mit Hämorrhoiden.

www.posterisan.de

DR. KADE Pharmazeutische Fabrik GmbH, Berlin  
Posterisan® akut 50 mg/g Rektalsalbe. Zusammensetzung: 1 g Rektalsalbe enthält 50 mg Lidocain. Sonstige Bestandteile: Cetylalkohol, Macrogole, gereinigtes Wasser.  
Anwendungsgebiet: Linderung von Schmerzen im Analbereich vor proktologischer Untersuchung und Linderung von anorektalem Juckreiz. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen Lidocain oder einen anderen Bestandteil des Arzneimittels. Nebenwirkungen: Sehr häufig: Jucken u. Brennen im Analbereich (möglicherweise aufgrund von Überempfindlichkeitsreaktion, z. B. Kontaktallergie), häufig: Durchfall, gelegentlich: leichte Schmerzen und Rötung am Verabreichungsort. Weit. Hinw. s. Fach- und Gebrauchsinfo. Stand: 08/2014  
\* IMS PharmaTrend März 2016

**DR. KADE**  
PHARMA



# Hautpflege

Glatte Haut, ohne bräunliche Verfärbungen oder Rötungen, lässt Frauen, aber auch Männer, jünger aussehen. Doch nicht jeder mag Falten, schlaffer Haut und Hyperpigmentierungen gleich mit Hyaluronsäure- und Botoxinjektionen oder Laser und Skalpell zu Leibe rücken. Auf der Suche nach Pflegeprodukten, die die Haut schützen, regenerieren und den altersbedingten Veränderungen entgegenwirken, fragen Kunden auch in der Apotheke gezielt nach Anti-Aging-Kosmetika und wünschen qualifizierte Beratung.

## Aus dem Apothekenalltag

Eine Frau um die 50 mit sehr gepflegtem Aussehen erkundigt sich nach einer Antifaltencreme. Mit den bisher verwendeten Produkten kommt sie gut zu recht. Trotzdem hat ihre Haut in letzter Zeit deutlich an Elastizität verloren. Sie fragt, welche Substanzen gegen Hautalterung wirklich zu empfehlen sind und wünscht eine gezielte Beratung.

## Wichtige Nachfragen

Die Hautanalyse der Kundin zeigt, dass sie eine normale Haut hat. Diese benötigt im Moment aber mehr Lipide und mehr Feuchtigkeit. Bevor eine Pflege empfohlen wird, sollten Sie noch Folgendes klären:

- > Welche Wirkung soll die Creme erzielen?
- > Wie reinigen Sie die Haut?
- > Existieren Hautbesonderheiten und/oder Hauterkrankungen?
- > Gibt es Unverträglichkeiten, bekannte allergische Reaktionen auf kosmetische Inhaltsstoffe?
- > Wenn ja, um welche Stoffe handelt es sich?
- > Nehmen Sie Arzneimittel ein und wenn ja, welche?

## Beraten und empfehlen

Die Kundin erzählt, dass ihre Haut, seit sie in der Menopause ist, immer mehr an Elastizität verliert. Auch stören sie die Pigmentflecken auf den Handrücken und dem Dekolleté. Sie berichtet weiter, dass sie als Kind unter Neurodermitis gelitten hat und die Haut immer noch eher trocken ist. Andere Erkrankungen liegen nicht vor, weshalb sie auch keine Medikamente einnimmt. Die Pflegeprodukte sollen die Haut schützen, regenerieren und Falten vorbeugen. Wie schnell Haut altert, hängt neben genetischen Einflüssen und dem Hormonstatus von Umweltfaktoren ab. Insbesondere UV-A- und UV-B-Strahlen begünstigen auf intensiv der Sonne ausgesetzten Hautarealen Hyperpigmentierungen und vorzeitige Faltenbildung.



**Beratungstipp!** Empfehlen Sie Kunden, Gesichtcremes nicht bis zum Lidrand hin aufzutragen. Denn wenn die Formulierungen auf der Haut spreiten und ins Auge gelangen, kann dies zu Reizungen führen.

Entsprechend dem aktuellen Hautzustand sollten Sie der Kundin zum Schutz vor lichtbedingter Hautalterung eine Tagescreme mit einem Breitband-Lichtschutzfaktor (LSF) von 15 bis 30 empfehlen. Bei längeren Aufenthalten im Freien, etwa im Urlaub oder beim Sport, sind Sonnencremes mit höherem LSF nötig. Fältchen um die Augen und Lidschwellungen mildern Augencremes, eine Nachtcreme unterstützt die Hautregeneration. Orientierung bei der Auswahl von Pflegeprodukten mit kosmetischen Anti-Aging-Wirkstoffen liefert unter anderem eine von der Fachgruppe Dermokosmetik der GD Gesellschaft für Dermopharmazie veröffentlichte Leitlinie. Diese bescheinigt etwa Vitamin A und seinen Derivaten verjüngende und an der menschlichen Haut durch placebokontrollierte Doppelblindstudien belegte Effekte. Das natürliche Antioxidans mildert Falten, Hautrauigkeit und beugt Elastizitätsverlusten vor. Auch die Anti-Aging-Wirkung von Vitamin C (L-Ascorbinsäure) oder niedermolekularer Hyaluronsäure ist laut Leitlinie durch placebokontrollierte Studien belegt. Da die Haut der Kundin trocken ist, sollten Tages- und Nachtcreme zusätzlich die Hautbarriere stabilisierende Lipide enthalten sowie feuchtigkeitsbindende Substanzen wie Harnstoff, Milchsäure/Natriumlactat oder Pyrrolidincarbonsäure und deren Salze.

## Wann zum Arzt?

Kunden, die auf Pflegeprodukte mit Juckreiz oder Rötungen reagieren, sollten zum Ausschluss allergischer Reaktionen einen Dermatologen aufsuchen. Auch bei Verdacht auf Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Psoriasis, Akne oder Rosacea ist der Gang zum Arzt notwendig.



**Zusatzinfo:** Damit die Hautbarriere nicht durch auf der Hautoberfläche verbleibende Tenside geschädigt wird, sollten Reste von verwendeten Reinigungsprodukten durch Nachreinigen mit Gesichtswasser gründlich entfernt werden. Dies gilt nicht für Produkte in Form micellarer Lösungen.

Anzeige

springer.com



## Für alle Bereiche der Kosmetik.

Marina Bährle-Rapp  
**Springer Lexikon Kosmetik und Körperpflege**  
 4. Aufl. 2012, VIII, 655S. 149 Abb., 57 Abb. in Farbe. Geb.  
 € (D) 34,99 | € (A) 35,97 | \*sFr 37,00  
 ISBN 978-3-642-24687-6 (Print)  
 € 26,99 | \*sFr 29,50  
 ISBN 978-3-642-24688-3 (eBook)

Das unverzichtbare Nachschlagewerk für alle Bereiche der Kosmetik. Das Lexikon dient als unterstützendes Begleitbuch für Fachleute und ist mit seinen verständlichen Erläuterungen ein hilfreiches Handbuch für den interessierten Laien. Es zeichnet sich aus durch über 11.400 Stichworte, ausführliche Informationen rund um die Themen Haut, Haare, Nägel, Nagelmodellage, Beauty-Medizin und Gerätekunde, Beschreibung und Bewertung kosmetischer Inhaltsstoffe, Auflistung der aktuell in Europa verwendeten kosmetischen Bestandteile und ihrer gültigen INCI-Bezeichnung, Übersetzung und Erläuterung der wichtigsten englischen und französischen Fachtermini sowie zahlreiche Schmink- und Pflegetipps.

€ (D) sind gebundene Ladenpreise in Deutschland und enthalten 7% MwSt. € (A) sind gebundene Ladenpreise in Österreich und enthalten 10% MwSt. Die mit \* gekennzeichneten Preise sind unverbindliche Preisempfehlungen und enthalten die landesübliche MwSt. Preisänderungen und Irrtümer vorbehalten.

Jetzt bestellen: [springer.com](http://springer.com)

AD8454\_110680x

Li: © Andy Nowack / photos.com PLUS; Re: © Dmitry Ersler / iStock / Thinkst

# Husten

Um Erreger, Fremd- und Schadstoffe schnell wieder loszuwerden, gibt es den natürlichen Reflex Husten. Ist die Ursache bekannt, kann das Symptom im Rahmen der Selbstmedikation gelindert werden. Für die Produktwahl ist es wichtig, zwischen unproduktiv-trockenem Reizhusten und produktiv-schleimigem zu unterscheiden. Je nach Art können dann hustendämpfende (z. B. Pentoxyverin) und/oder -lösende (z. B. Ambroxol, Acetylcystein, Eukalyptusöl, Extrakte aus Efeu-Blättern oder Thymiankraut) Wirkstoffe empfohlen werden.

## Aus dem Apothekenalltag

Eine Kundin Anfang 40 kommt in die Apotheke gehetzt. Sie berichtet, dass ihr zwölfjähriger Sohn wieder mal erkältet sei und inzwischen auch sie und ihr Mann Husten hätten. Sie benötige ein Mittel für alle Familienmitglieder, welches möglichst schnell den Husten lindert. Aber bitte ein pflanzliches.

## Wichtige Nachfragen

Auch, wenn die Ursache klar zu sein scheint, sollte vor der Abgabe eines OTC-Produktes sichergestellt werden, dass keine schwerwiegende Erkrankung vorliegt. Hier helfen unter anderem folgende Fragen, um das Beschwerdebild besser einordnen zu können:

- > Seit wann haben Sie den Husten?
- > Ist der Husten eher trocken oder haben Sie das Gefühl, dass er sich löst?
- > Haben Sie noch andere Beschwerden (z. B. Schnupfen, Fieber, Atemprobleme)?
- > Wie häufig im Jahr tritt der Husten auf?
- > Haben Sie andere Erkrankungen (z. B. Asthma, COPD, Mukoviszidose)?
- > Nehmen Sie bereits Medikamente ein?

## Beraten und empfehlen

Die Kundin erklärt, dass der Husten bei ihr seit etwa vier Tagen besteht, ihr Sohn und ihr Mann hätten ihn ein, zwei Tage früher bekommen. Bei allen war er zunächst eher trocken, jetzt löst er sich. Fieber, Schnupfen oder andere Beschwerden hat keiner. Alle Familienmitglieder sind Nichtraucher. Niemand in der Familie leidet an Asthma oder unter einer anderen dauerhaften Erkrankung. Medikamente nimmt niemand ein. Die Erwachsenen sind etwa zweimal im Jahr erkältet, der Sohn etwas öfter.

Aus der Schilderung der Kundin können Sie folgern, dass es sich um einen akuten, produktiven Husten handelt. Da die produktive Phase in der Regel mit einer vermehrten Schleimbildung einhergeht, ist ein Mittel empfehlenswert, welches das Abhusten unterstützt und den Hustenreflex nicht unterdrückt. Denn Schleim ist ein guter Nährboden für weitere Krankheitserreger, zum Beispiel Bakterien.



**Beratungstipp!** Raten Sie Ihren Kunden mit produktivem Husten erst dann abzuhusten, wenn der Schleim im oberen Halsbereich spürbar ist. Das ist effektiver und schon die gereizte Bronchial- und Rachenschleimhaut.

Da die Kundin nach einem pflanzlichen Mittel fragt, kommen die chemischen, hustenlösenden Alternativen Ambroxol und Acetylcystein nicht in Frage. Ein bewährtes, in Studien gut untersuchtes pflanzliches Expektorans ist zum Beispiel der Extrakt aus Efeu-Blättern. Für den schleimlösenden Effekt werden Saponine verantwortlich gemacht, insbesondere alpha-Hederin. Dieses entsteht im Körper aus Hederacosid C. Alpha-Hederin kurbelt die Produktion körpereigener Substanzen an, die die Oberflächenspannung des Bronchialsekrets herabsetzen. Als Folge davon wird festsitzender Schleim flüssiger. Gleichzeitig löst alpha-Hederin Verkrampfungen der Bronchialmuskulatur, was Atmung und Abhusten erleichtert. Aus diesem Grund kann Efeuextrakt auch bei einer entzündlichen Bronchialerkrankung angewendet werden.

Darüber hinaus erleichtern auch Schleimstoffdrogen wie Spitzwegerich-Blätter, Eibischwurzel oder Isländisch Moos sowie ätherische Öle wie Anis-, Fenchel-, Kiefernnadel-, Eukalyptus-, Thymian- oder Pfefferminzöl das Abhusten. Lutschtabletten, zum Beispiel mit Isländisch Moos sind eine gute Zusatzempfehlung, mit der der akute Hustenreiz auch kurzfristig gelindert werden kann. Darüber hinaus darf der Rat nicht fehlen, viel zu trinken. Das unterstützt das Verflüssigen zähen Schleims. Auch das Inhalieren heißer Dämpfe kann dazu beitragen, dass sich festsitzendes Sekret besser löst.

## Wann zum Arzt?

Der Husten sollte sich nach spätestens einer Woche deutlich gebessert haben. Ist das nicht der Fall oder treten hohes Fieber, Atemnot, eitriges Auswurf oder Schmerzen beim Atmen auf, ist der Arzt aufzusuchen.



**Zusatzinfo:** Beim Einatmen durch die Nase wird die Luft erwärmt, befeuchtet und grob gereinigt. Diese Schritte fehlen, wenn man durch den Mund einatmet. Keime können ungehindert in die Luftröhre gelangen. Daher ist es grundsätzlich besser, durch die Nase zu atmen.

Anzeige

## Abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse bei akutem Husten

In einem anspruchsvollen Alltag zwischen Beruf, Familie und Freizeit stellen Patienten spezielle Anforderungen, wenn es um OTC-Hustennarzneimittel geht. Besonderen Wert legen sie auf ein Produkt, das wirksam und sehr gut verträglich ist und sich zudem den Bedürfnissen ihres Alltags anpasst.<sup>1</sup> Prospan® mit dem Efeu-Spezial-Extrakt EA 575® vereint diese Eigenschaften in einem ausgewogenen Nutzen-Risiko-Profil.

Das jüngste Mitglied der Produktfamilie – das Prospan® Hustenliquid, in der Flasche – wurde nun durch eine aktuelle randomisierte, kontrollierte Studie<sup>2</sup> als effektive und sehr gut verträgliche Therapieoption bei Erwachsenen mit akutem Husten bestätigt. Die Ergebnisse attestieren Prospan® eine signifikante Verbesserung der Hustenschwere gegenüber Placebo, einen raschen Wirkeintritt nach 48 Stunden sowie eine belegte Wirksamkeit, von der Patienten auch eine Woche nach Therapieende noch profitieren. Zudem verfügt es über eine sehr gute Compliance und bisher sind keine Wechselwirkungen bekannt. Die neue klinische Studie bestätigt erneut die sehr gute Wirksamkeit des Efeu-Spezial-Extraktes und damit die Ergebnisse von mehr als 65 000 bereits vorhandenen Patientendaten<sup>3</sup>.

Prospan® Hustenliquid, in der Flasche, erfüllt damit die Ansprüche erwachsener Hustenpatienten.

**Prospan® Hustenliquid, in der Flasche, vermittelt mit seinem Mentholgeschmack bereits bei der Einnahme das zusätzliche Gefühl, besser durchatmen zu können. Die 105-ml-Flasche ist ideal für die Therapie zu Hause geeignet und kann in der Erwachsenenendosierung volle 7 Tage angewendet werden.**



<sup>1</sup>Repräsentative Konsumentenbefragung zum Thema „Moderne Apothekenprodukte“; n = 980; durchgeführt von GfK im Auftrag von Engelhard Arzneimittel GmbH & Co. KG, Juni 2015; <sup>2</sup>Schaefer A et al: Pharmazie 2016; 71 (9):504-9; <sup>3</sup>Lang et al: Planta Med 2015; 81: 968-74

**Prospan® Hustenliquid**, Flüssigkeit. Wirkstoff: Efeu-Blätter-Trockenextrakt. Zusammensetzung: 5 ml Flüssigkeit enthalten 35 mg Trockenextrakt aus Efeu-Blättern (5 - 7,5 : 1). Auszugsmittel: Ethanol 30 % (m/m). Sonstige Bestandteile: Kaliumsorbat (Ph.Eur.) (Konservierungsmittel), wasserfreie Citronensäure (Ph.Eur.), Xanthan-Gummi, Sorbitol-Lösung 70 % (kristallisierend) (Ph.Eur.), Aromastoffe, Levomenthol, gereinigtes Wasser. 5 ml enthalten 1,926 g Sorbitol (Ph.Eur.) (Zuckeraustauschstoff) = 0,16 BE. Anwendungsgebiete: Zur Besserung der Beschwerden bei chronisch-entzündlichen Bronchialerkrankungen; akute Entzündungen der Atemwege mit der Begleiterscheinung Husten. Hinweis: Bei länger anhaltenden Beschwerden oder bei Auftreten von Atemnot, Fieber wie auch bei eitrigem oder blutigem Auswurf, sollte umgehend der Arzt aufgesucht werden. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegenüber dem wirksamen Bestandteil oder einem der sonstigen Bestandteile. Nebenwirkungen: Allergische Reaktionen (Atemnot, Schwellungen, Hautrötungen, Juckreiz). Häufigkeit nicht bekannt. Bei empfindlichen Personen Magen-Darmbeschwerden (Übelkeit, Erbrechen, Durchfall). Häufigkeit nicht bekannt. Stand der Information: August 2015. **Engelhard Arzneimittel GmbH & Co.KG, Herzbergstr. 3, 61138 Niederdorfelden Telefon: 06101/539-300, Telefax: 06101/539-315, Internet: www.engelhard.de, www.prospan.de, E-Mail: info@engelhard.de**

# Hyperhidrose

Wärme, emotionale Reize oder scharfes Essen setzen über nervale Stimulation die Schweißproduktion in Gang. Fließt dauerhaft mehr, als zum Kühlen des Organismus erforderlich ist, liegt eine Hyperhidrose vor. Den Schweißfluss stoppen Antitranspiranzen. Sie enthalten Aluminiumverbindungen oder Weinsteinensäure, die die Ausführungsgänge der Schweißdrüsen verengen. Deodoranzen dagegen hemmen das Wachstum geruchsbildender Bakterien auf der Haut und überdecken unangenehm riechende Schweißnoten mit Parfümstoffen.

## Aus dem Apothekenalltag

Ein Mann um die 30 kommt in die Apotheke. Er erzählt, dass er empfindliche Haut hat und beim Sport stark unter den Achseln schwitzt. Wenn er aufgeregt ist, werden auch seine Hände ganz feucht. Da er beruflich viel mit Menschen zu tun hat, ist ihm das sehr unangenehm. Nun sucht er ein Produkt, das den Schweißfluss stoppt, aber die Haut nicht irritiert.



**Beratungstipp!** Raten Sie Kunden, die stark schwitzen, Problemzonen täglich mit einem auf einen sauren pH-Wert eingestellten Syndet zu waschen. Kleidung und Schuhe sollten atmungsaktiv sein.

## Wichtige Nachfragen

Der Kunde hat bereits einen ganz konkreten Wunsch geäußert. Da aber auch Infektionen und Grunderkrankungen wie eine Schilddrüsenüberfunktion oder Diabetes mellitus den Schweißfluss verstärken können, sind weitere Fragen für die Beratung sinnvoll:

- > Liegt ein akuter Infekt oder eine Grunderkrankung vor?
- > Wie oft und mit welchen Produkten reinigen Sie die Haut?
- > Sind Allergien gegen Bestandteile aus Dermokosmetika bekannt? Wenn ja, gegen welche?
- > Was wurde bisher angewendet, um den Schweißfluss einzudämmen?

## Beraten und empfehlen

Auf Nachfrage erzählt der Kunde, dass er gesund ist, aber eben eine empfindliche Haut hat. Auf die Rasur, auch unter den Achseln, reagiert er mit Rötungen und Pickelchen. Und nach dem Duschen spannt die Haut immer. Allergien gegen kosmetische Inhaltsstoffe hat er aber zum Glück keine. Bisher hat er sein „Schweißproblem“ mit Produkten aus der Drogerie bekämpft. Wobei ihn bei diesen oft die starke Parfümierung stört. Seine Freundin liegt ihm auch dauernd in den Ohren, dass er wegen des „Handschwitzens“ doch einmal einen Arzt aufsuchen sollte. Dazu hat er aber keine Zeit.

Da der Kunde unter den Achseln und an den Händen stark schwitzt, ist ein Deo, welches den Schweißfluss nicht stoppt, sondern lediglich schweißzeretzende Bakterien ausbremst und Körpergeruch mit Parfüm überdeckt, nicht das Richtige. Effektiver gegen den Schweißfluss unter den Achseln,

aber auch an den Händen, helfen Antitranspiranzen mit Aluminiumsalzen, etwa Aluminiumchlorid oder -sulfat. Diese wirken adstringierend und bilden mit dem Keratin der Hautzellen einen gelartigen Proteinkomplex, der reversibel die Ausführungsgänge der Schweißdrüsen blockiert. Bei regelmäßiger Anwendung reduziert sich die Schweißbildung. Darüber hinaus haben Aluminiumsalze auch antibakterielle Eigenschaften. Werden sie abends auf die Haut aufgetragen, dringen die Aluminiumionen besonders gut in die Ausführungsgänge der Schweißdrüsen ein, da diese dann weniger aktiv sind. Zu Behandlungsbeginn wird empfohlen, die Formulierungen drei bis vier Tage in Folge aufzutragen. Anschließend reicht oft die Anwendung einmal wöchentlich aus. Bei hautempfindlichen Menschen wie dem Kunden sollten Formulierungen empfohlen werden, die frei sind von Alkohol, Parfüm-, Farb- und Konservierungsstoffen. Grundsätzlich können Antitranspiranzen auf rasierter Haut angewendet werden. Allerdings sollte der Haut zwischen Rasur und Auftragen ein Tag zur Regeneration gegönnt werden.

## Wann zum Arzt?

Reichen Antitranspiranzen nicht aus, kann der Arzt Anticholinergika wie Bornaprin oder Methantheliniumbromid verordnen. Zur chemischen Denervierung der Schweißdrüsen in Achseln und Handinnenflächen steht zudem Botulinumtoxin A zur Verfügung. Auch eine chirurgische Entfernung der Schweißdrüsen ist möglich.



**Zusatzinfo:** Die Unbedenklichkeit aluminiumhaltiger Antitranspiranzen wird immer wieder diskutiert. Das Bundesamt für Risikobewertung sieht keinen Zusammenhang zwischen der Anwendung und dem Auftreten von neurodegenerativen Erkrankungen oder Brustkrebs.

Anzeige

## Wissen schafft Wirkung. Sweat off. Life on.

### Das erfolgreiche Premium-Antitranspirant gegen starkes und dauerhaftes Schwitzen. Sweat-off.

Schwitzen war gestern. Heute ist Sweat-off der zuverlässige Schutz vor Schweißflecken und Geruch. Für ein angenehm trockenes Hautgefühl, das viele Tage anhält.

- reduziert effektiv und zuverlässig Schweißbildung (kosmetisch)
- Wirksamkeit und Hautverträglichkeit wissenschaftlich bestätigt
- erhältlich auf [www.sweat-off.com](http://www.sweat-off.com), bei Amazon und in Apotheken (PZN 00458549)
- Ärzte und Apotheker können kostenlose Proben bestellen per Fax unter +49 (0)7229 69911-22

Infos, Rezeptur und Online-Shop:

[www.sweat-off.com](http://www.sweat-off.com)



**NEU**  
Sweat-off zero  
Deodorant  
Die perfekte tägliche  
Ergänzung zu  
Sweat-off Antitranspirant.

sweat off  
Free your life.

# Stärkung des Immunsystems

Damit die körpereigene Abwehr funktioniert – und nicht ein Infekt dem anderen folgt –, muss der Körper ausreichend mit Makro- und Mikronährstoffen versorgt sein. Akute oder chronische Erkrankungen, Belastungen durch Beruf, Kinder und Haushalt und zahlreiche Umweltfaktoren erhöhen jedoch den Bedarf des Organismus an bestimmten Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Supplemente mit Mikronährstoffkombinationen tragen dazu bei, Defizite auszugleichen und das Immunsystem zu stabilisieren.

## Aus dem Apothekenalltag

Eine Frau Anfang 40 kommt in die Apotheke, um ein Rezept über ein Antibiotikum einzulösen. Sie erzählt, dass sie unter einem grippalen Infekt leidet, der sich zu einer akuten Bronchitis ausgewachsen hat. Deshalb, und weil die kalte Jahreszeit vor der Tür steht, möchte sie noch wissen, wie sie ihr Immunsystem unterstützen kann.



**Beratungstipp!** Kinder, die ständig krank sind, wenig bzw. kein Obst und Gemüse essen oder die gerade wachsen, profitieren von Mikronährstoffen. Empfehlen Sie Müttern kindgerechte Darreichungsformen, z. B. Saft oder Sirup.

## Wichtige Nachfragen

Zusätzlich zum Antibiotikum kann der Kundin ein Nahrungsergänzungsmittel, das Vitamine enthält, zur Stärkung der körpereigenen Abwehr empfohlen werden. Damit ist sie auf dem richtigen Weg, um schnell wieder gesund zu werden und sich für die kalte Jahreszeit fit zu machen. Trotzdem sind weitere Fragen für die Beratung sinnvoll:

- > Haben Sie häufiger mit Infekten zu kämpfen?
- > Sind Sie beruflich oder familiär stark eingespannt? Wenn ja, sorgen Sie für entsprechenden Ausgleich?
- > Wie verhält es sich mit Ihren Essgewohnheiten? Ernähren Sie sich ausgewogen?
- > Rauchen Sie?
- > Nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein? Wenn ja, welche?

## Beraten und empfehlen

Die Kundin erzählt auf Nachfrage, dass sie nicht raucht. Seit ihre jüngste Tochter in die Schule gekommen ist, arbeitet sie wieder als Lehrerin an einer Grundschule. Da ihr Mann beruflich viel unterwegs ist, muss sie unter der Woche den Haushalt organisieren und die beiden Töchter überwiegend allein betreuen. Ihre Große ist mit 14 Jahren in der Pubertät, was das Ganze nicht einfacher macht. Zeit für ausgewogene Ernährung, geschweige denn für sportlichen Ausgleich, bleibt ihr bei dem ganzen Stress derzeit nicht. Von Vorteil wäre es, wenn auch die anderen Familienmitglieder das Vitaminpräparat nehmen könnten.

Bei dem „Spagat“, den die Kundin täglich zu bewältigen hat, verwundert es nicht, dass ihr Immunsystem stark gefordert beziehungsweise, wie die akute

Erkrankung zeigt, auch überfordert ist. Durch den ständigen Stress entstehen freie Radikale im Organismus, die sehr aggressiv sind und körpereigene Zellen schädigen sowie den Bedarf an Mikronährstoffen erhöhen können. Die unausgewogene Ernährung der Kundin kann das Nährstoffdefizit noch verstärken.

Damit das körpereigene Immunsystem reibungslos funktionieren kann, muss es jedoch ausreichend mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt werden. Wichtige Mikronährstoffe für Erwachsene, aber auch Kinder, sind zum Beispiel die Vitamine A, C, E und D. Als Nahrungsergänzungsmittel angeboten, können sie in Zeiten verstärkter Belastung zusätzlich zur Nahrung genommen werden und die Immunfunktionen unterstützen.

Darüber hinaus tragen verschiedene Allgemeinmaßnahmen zum Stressabbau bei und machen insbesondere in der kalten Jahreszeit den Körper weniger anfällig für Infekte. Sportliche Aktivitäten, bevorzugt an der frischen Luft, stimulieren die Durchblutung und fördern die körpereigene Abwehr. Entspannungstechniken und Meditation helfen, Stress abzubauen und entlasten so das Immunsystem. Ebenfalls wichtig ist ausreichender Schlaf, damit der Organismus sich regenerieren kann.



**Zusatzinfo:** Ab der Pubertät sollten Mädchen bzw. Frauen auf eine eisenreiche Kost achten. Insbesondere bei vegetarischer oder veganer Ernährung empfiehlt sich ein Supplement, das auch Eisen enthält.

## Wann zum Arzt?

Reiht sich trotz der Einnahme von Nahrungssupplementen ein Infekt an den nächsten oder dauern Symptome wie Müdigkeit, Erschöpfung oder Konzentrationsstörungen über einen längeren Zeitraum an, sollte ein Arzt zum Ausschluss schwerwiegender Erkrankungen aufgesucht werden.

Anzeige

**Abwehrkräfte brauchen Vitamine!**

Wenn in der kalten Jahreszeit das Immunsystem besonders gefordert ist, kann eine ergänzende Nährstoff-Versorgung sinnvoll sein. Empfehlen Sie dann Sanostol® mit den Vitaminen A, B<sub>6</sub>, C und D. Diese unterstützen eine normale Funktion der Abwehrkräfte. So ist die ganze Familie gut versorgt – auch zur Erkältungs-Saison! **Sanostol®. Und das Leben kann kommen.**

**Hinweis:** Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Dosierung: Sanostol®, Sanostol® ohne Zuckerzusatz und Sanostol® plus Eisen: 10 ml täglich. Sanostol® Lutschtabletten: 2-3 Tabletten täglich. Stand: 05/2013 [www.sanostol.de](http://www.sanostol.de)

**DR. KADE PHARMA**

Li: © dolgachov Getty Images iStock; Re.: © stokkete iStock Thinkstock

# Grippale Infekte bei Kindern

Im Kindesalter sind grippale Infekte mit Fieber keine Seltenheit. Das Immunsystem der Kleinen ist noch nicht voll funktionsfähig, sodass durchschnittlich acht bis zwölf Infektionen der oberen Atemwege pro Jahr normal sind. Auch ist etwa im Kindergarten die Ansteckungsgefahr durch Tröpfcheninfektion hoch, wenn ein oder mehrere Kinder bereits erkältet sind. Die PTA sollte ein Arzneimittel empfehlen, das für das entsprechende Alter geeignet ist.

## Aus dem Apothekenalltag

Eine Mutter kommt mit ihrem Kind in die Apotheke. Sie berichtet, dass ihre Tochter sich im Kindergarten bei den anderen Kindern mit einem fiebrigen, grippalen Infekt angesteckt habe. Nun möchte sie ein Medikament haben, welches besonders das Fieber schonend bekämpft, ohne es zu unterdrücken. Sie legt Wert darauf, dass es sich um ein pflanzliches Produkt handelt, welches auch weitere Erkältungssymptome lindert.



**Beratungstipp!** Fieber ist ein sinnvoller Abwehrmechanismus des Körpers, der das kindliche Immunsystem in seinem Kampf gegen die Erreger unterstützt. Deshalb sollte es nicht gleich unterdrückt werden.

## Wichtige Nachfragen

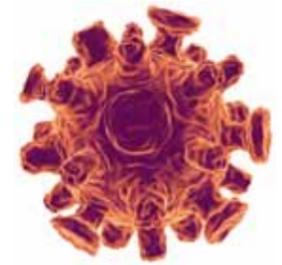
Zunächst ist die Frage nach dem Alter des Kindes von Bedeutung. Darüber hinaus sollte vor einer Empfehlung zur Selbstmedikation unter anderem Folgendes geklärt werden:

- > Wie hoch ist die Temperatur? Wie lange dauert das Fieber bereits an?
- > Welche Symptome sind außerdem vorhanden (Husten, Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen)? Weigert sich das Kind zu trinken, treten Symptome wie Durchfall, Erbrechen, Hautausschlag oder Atemnot auf?
- > Wie lange dauert der Husten bereits an (Verdacht auf Bronchitis)?
- > Handelt es sich um einen banalen Schnupfen, oder sind die Nasennebenhöhlen betroffen (Verdacht auf Sinusitis)?
- > Wurden die Beschwerden bereits ärztlich abgeklärt?
- > Hat der Arzt, eventuell auch in der Vergangenheit, zu einem bestimmten Medikament geraten?

## Beraten und empfehlen

Die Mutter berichtet, dass ihre Tochter vier Jahre alt ist und schon den sechsten grippalen Infekt in diesem Jahr hat. Sie hat in der Vergangenheit Ibuprofen-Saft und abschwellende Nasentropfen angewendet, nun aber im Gespräch mit einer anderen Mutter erfahren, dass es bei leichtem bis mittlerem Fieber bis 39 Grad Celsius auch pflanzliche Alternativen gibt, die sehr gut verträglich sind. Und sie möchte ihrer Kleinen möglichst nur ein Medikament verabreichen, weil sie den kindlichen Organismus so wenig wie möglich belasten möchte. An Symptomen beschreibt sie leichtes Fieber (im Po gemessen) von 37,5 Grad Celsius sowie Kopf- und Gliederschmerzen, Husten, Schnupfen und Halsschmerzen.

Die Beschwerden bestehen seit zwei Tagen, das Sekret fließt, und der Husten ist locker. Erkältungen und/oder grippale Infekte sind viraler Natur, somit lassen sie sich ursächlich nicht behandeln. Daher werden in der Apotheke Medikamente empfohlen, die die Symptomatik lindern. Auf Basis der von der Kundin gemachten Angaben können eine akute Bronchitis oder Sinusitis bei dem Kind ausgeschlossen werden. Das Fieber ist nicht so hoch, als dass sofort der Arzt aufgesucht werden müsste. Somit ist eine Empfehlung zur Eigenbehandlung möglich. Den Symptomen zufolge ist beispielsweise ein pflanzliches Präparat mit Wasserdost (*Eupatorium perfoliatum* L.) und drei weiteren Arzneipflanzen in homöopathischer Verdünnung empfehlenswert. *Eupatorium perfoliatum* stimuliert Untersuchungen zufolge die körpereigene, zelluläre Abwehr, senkt Fieber effektiv und bekämpft zudem mögliche Auslöser einer bakteriellen Sekundärinfektion. In Ergänzung dazu wirkt Blauer Eisenhut entzündungshemmend und fiebersenkend, der Schmalblättrige Sonnenhut regt vor allem das unspezifische Abwehrsystem an, und der Tollkirsche werden kopfschmerzlindernde Eigenschaften zugeschrieben.



**Zusatzinfo:** Die „echte Grippe“ beginnt plötzlich, verschlechtert sich rasch und wird häufig von sehr hohem Fieber (bis zu 41 °C) begleitet. Der grippale Infekt ist gekennzeichnet durch eine langsame, allmähliche Verschlechterung und geringe Temperaturerhöhung.

## Wann zum Arzt?

Dauern die Beschwerden länger als drei Tage an, verschlechtern sich oder kommt hohes Fieber (über 39 °C) hinzu, ist ein Arztbesuch unumgänglich. Säuglinge, Kleinkinder, Schwangere und Stillende sollten im Normalfall ebenfalls nicht in Eigenregie den grippalen Infekt behandeln. Haben Sie den begründeten Verdacht, dass es sich um eine echte Grippe (Influenza) handelt, sollten Sie den Kunden genauso zum Arzt schicken wie bei einem Verdacht auf Sinusitis oder chronische Bronchitis.

Anzeige

## Erkältung mit Fieber? – Jetzt auch pflanzlich kinderleicht bekämpfen!

### Contramutan® Junior Sirup

- Bekämpft schonend das Fieber, ohne es zu unterdrücken
- Lindert effektiv Kopf-, Glieder- und Halsschmerzen, Husten und Schnupfen
- Mildert den Erkältungsverlauf

### NEU & erstattungsfähig

**Contramutan® Junior Sirup. Zusammensetzung:** 100 g Mischung (entsprechend 76,63 ml) enthalten: **Wirkstoffe:** *Eupatorium perfoliatum* (Wasserdost)  $\phi$  0,0045 g, *Aconitum DIL* D4 0,009 g, *Belladonna DIL* D4 0,009 g, *Echinacea*  $\phi$  4,5 g. Sonstige Bestandteile: Sucrose (Saccharose), gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Fieberhaft grippale Infekte mit Entzündungen der oberen Luftwege. **Gegenanzeigen:** Contramutan® Junior Sirup darf nicht eingenommen werden bei Überempfindlichkeit gegen einen der Wirkstoffe, gegen Korbblütler oder einen der sonstigen Bestandteile von Contramutan® Junior Sirup, sowie bei der seltenen ererbten Fructose-Unverträglichkeit, einer Glucose-Galactose-Malabsorption oder einem Saccharase-Isomaltase-Mangel. Aus grundsätzlichen Erwägungen darf Contramutan® Junior Sirup nicht bei fortschreitenden Systemerkrankungen wie Tuberkulose, Leukämie bzw. Leukämie-ähnlichen Erkrankungen (Leukosen), Erkrankungen des Bindegewebes (Kollagenosen), Autoimmunerkrankungen, multipler Sklerose, AIDS-Erkrankung, HIV-Infektion und anderen chronischen Viruserkrankungen eingenommen werden. Contramutan® Junior Sirup ist bei Alkoholkranken nicht anzuwenden. **Nebenwirkungen:** In Einzelfällen (weniger als 1 von 10.000 Behandelten) können Überempfindlichkeitsreaktionen auftreten. Für Arzneimittel mit Zubereitungen aus Sonnenhut (*Echinacea*) wurden Hautausschlag, Juckreiz, selten (1 bis 10 Behandelte von 10.000) Gesichtsschwellung, Atemnot, Schwindel und Blutdruckabfall beobachtet. Das Arzneimittel ist dann abzusetzen und ein Arzt zu informieren, damit dieser die notwendigen Maßnahmen ergreifen kann. Hinweis: Bei der Einnahme eines homöopathischen Arzneimittels können sich die vorhandenen Beschwerden vorübergehend verschlimmern (Erstverschlimmerung). In diesem Fall sollte das Arzneimittel abgesetzt und der Arzt befragt werden. **Warnhinweise:** Enthält 3,7 Vol.-% Alkohol. Enthält Sucrose (Zucker). Packungsbeilage beachten! Cassella-med, Gereonsmühlengasse 1, 50670 Köln.

# Lippenherpes

Etwa 90 Prozent der Bevölkerung tragen den Hauptauslöser von Lippenherpes, das Herpes-simplex-Virus Typ 1, in sich. Die Erstinfektion, nach der sich die Viren in die Nervenknotten (Ganglien) zurückziehen, erfolgt oft in der Kindheit. Bei etwa einem Drittel der Träger kommt es danach in unregelmäßigen Abständen meist am Lippenrand zu Zweitinfektionen in Form brennend juckender Bläschen. Verschiedene Alternativen stehen für die Selbstbehandlung zur Verfügung.

## Aus dem Apothekenalltag

Eine junge Frau Mitte 20 berichtet in der Apotheke, dass sie zurzeit eine berufliche Weiterbildung in der Abendschule macht. Das kostet sie viel Zeit und Nerven, und häufig fühlt sie sich gestresst. Seit heute Morgen verspürt sie ein Pochen und Kribbeln an der Oberlippe. Sie bittet um ein Mittel, das schnell hilft, da sie am nächsten Tag einen Präsentationstermin hat.

## Wichtige Nachfragen

Nachdem Sie von der Kundin schon erfahren haben, dass sie viel Stress hat, sollten Sie Folgendes noch mit ihr abklären:

- > Welche Symptome haben Sie genau beobachtet (Spannen, Jucken, Brennen, Schmerzen, Bläschenbildung)?
- > Hatten Sie früher schon einmal entsprechende Beschwerden?
- > Wenn ja, wie häufig und mit welchen Mitteln haben Sie diese behandelt?
- > Haben Sie weitere Beschwerden/Symptome wie Fieber oder Lymphknotenschwellung oder ein starkes Krankheitsgefühl?
- > Hatten Sie Kontakt mit herpesinfizierten Personen?

## Beraten und empfehlen

Die Kundin berichtet auf Nachfrage, dass sie gerade letztes auf der Lippe „Fieberbläschen“ gehabt hat. Diese hätten gebrannt und gekribbelt, nach einer Weile kamen mit Flüssigkeit gefüllte Bläschen hinzu, die später eingetrocknet sind. Das fand sie sehr unschön, zumal die Krusten auf den Bläschen beim Essen und Sprechen einrissen und bluteten.

Das Herpes-simplex-Virus Typ 1 „ruht“ nach der Erstinfektion im Körper, besser gesagt, im Trigeminusganglion im Schädelbereich. Bestimmte und individuell sehr unterschiedliche Auslöser bringen es dazu, an die Oberfläche zu wandern und dort die beschriebene Symptomatik auszulösen. Als Triggerfaktoren gelten unter anderem Stress, Ekel, starke Sonneneinstrahlung, hormonelle Schwankungen, aber auch Temperaturveränderungen und fieberhafte Infektionskrankheiten. All diese Faktoren schwächen offenbar das Immunsystem, was dem Ausbruch der Virusinfektion Vorschub leistet. Für die Selbstmedikation sind die Nukleosidanaloga Aciclovir und Penciclovir als Creme (2 g) zugelassen. Sie stoppen die Virusvermehrung, indem



**Beratungstipp!** Raten Sie Kunden, beim Auftragen von Herpescremes Wattestäbchen zu verwenden und neben dem befallenen Hautareal auch die angrenzenden zu behandeln. Das verhindert das Ausbreiten der Viren.

sie das Herstellen der genetischen Virusinformation in der menschlichen Zelle unterbrechen.

Studien belegen neben der guten Verträglichkeit eine Wirkung besonders im frühen Stadium (ohne Bläschen), aber (vor allem für Penciclovir) auch im späteren. Generell werden die Präparate mehrmals täglich (Aciclovir fünfmal alle vier Stunden, Penciclovir sechs- bis achtmal alle zwei Stunden) mindestens vier Tage lang dünn auf die befallene Stelle und die angrenzenden Hautareale aufgetragen. Gestartet werden soll am besten sofort, wenn das erste Spannungsgefühl zu spüren ist. Die Therapie wird solange durchgeführt, wie noch neue Bläschen entstehen. Im Krustenstadium ist die Anwendung beider Substanzen nicht mehr angezeigt.

Zu den topischen Formulierungen gehören außerdem solche mit Melissenextrakt, Docosanol sowie zinksulfathaltige Gele oder deren Kombinationen mit Heparin, die das Eindringen der Viren in die Wirtszelle verhindern sollen. Medizinprodukte wie Hydrokolloidpflaster decken die Bläschen ab (Infektionsgefahr sinkt) und bleiben bis zu zwölf Stunden auf der Lippe.



**Zusatzinfo:** Wissenschaftler konnten mit Hilfe von molekularbiologischen Analysemethoden die starke Haftung von Herpes-simplex-Viren Typ 1 an Textilien nachweisen. Somit scheint eine Ansteckung über Handtücher möglich zu sein, die von mit Herpes infizierten Menschen verwendet wurden.

## Wann zum Arzt?

Zeigen sich Herpesbläschen auch an Kinn und Nase, im Genitalbereich oder sind die Augen beteiligt, ist ein Arztbesuch angeraten. Für Patienten, die mehr als sechsmal pro Jahr erkranken oder mit starken Schwellungen und Rötungen reagieren, gilt dies genauso wie für Schwangere, Stillende, Kleinkinder, Immunsupprimierte oder Neurodermitiker. Ab zum Arzt heißt es zudem, wenn sich die Beschwerden nicht innerhalb von vier bis fünf Tagen bessern.

Anzeige



springer.com



## Qualitätsmanagement: Ein absolutes „must-have“

Peter Antosch, Bernadette Linnertz  
Qualitätsmanagementsystem  
für die Apotheke

2013. XIV, 166 S. 72 Abb. Geb.  
€ (D) 49,99 | € (A) 51,39 | \*sFr 53,00  
ISBN 978-3-642-29476-1 (Print)  
€ 39,99 | \*sFr 42,00  
ISBN 978-3-642-29477-8 (eBook)

Die neue Apothekenbetriebsordnung sieht ein verpflichtendes Qualitätsmanagementsystem (QMS) für alle Apotheken vor.

Keine Angst vor der Umsetzung! Die im Bereich Qualitätsmanagement sehr erfahrenen Autoren zeigen praxisorientiert, welche Voraussetzungen für die Einführung eines QMS erfüllt sein müssen, wie ein funktionierendes QMS in der Apotheke aufgebaut wird, wie ein bestehendes QMS weiterentwickelt und optimiert werden kann und welche Vorteile ein QMS mit sich bringt.

€ (D) sind gebundene Ladenpreise in Deutschland und enthalten 7% MwSt. € (A) sind gebundene Ladenpreise in Österreich und enthalten 10% MwSt. Die mit \* gekennzeichneten Preise sind unverbindliche Preisempfehlungen und enthalten die landesübliche MwSt. Preisänderungen und Irrtümer vorbehalten.

Jetzt bestellen: [springer.com](http://springer.com)

A20051

Li.: © mijiko / iStock ; Re.: © supermicro / iStock

# Obstipation

Verstopfung ist ein häufiges Beschwerdebild, mit dem Kunden die Apotheke aufsuchen. Kann die PTA schwerwiegende Erkrankungen ausschließen, stehen unterschiedliche Laxanzien für die Selbstmedikation bereit: Diese reichen von Laktulose, Leinsamen und Indischem Flohsamen über Macrogole bis hin zu Bisacodyl und Natriumpicosulfat sowie Anthraglykosidpräparaten. Aus dieser Palette gilt es, ein auf die Bedürfnisse des Kunden abgestimmtes Präparat auszuwählen.

## Aus dem Apothekenalltag

Eine etwa 50 Jahre alte Dame kommt gehetzt und etwas außer Atem in die Apotheke. Sie berichtet, dass sie viel unterwegs ist und Probleme mit ihrer Verdauung hat. Sie fragt nach einem möglichst sanften, aber wirksamen Abführmittel, welches leicht und jederzeit einzunehmen ist.

## Wichtige Nachfragen

Wünscht ein Kunde ein Abführmittel, muss zunächst immer abgeklärt werden, ob tatsächlich eine Obstipation vorliegt, oder ob es sich nur um das subjektive Empfinden des Kunden handelt. Ausgeschlossen werden müssen zudem schwerwiegende andere Erkrankungen.

- > Wie häufig ist der Stuhlgang?
- > Wie ist der Stuhl beschaffen (z. B. Blut im Stuhl)?
- > Leiden Sie zusätzlich unter Krämpfen oder Brechreiz?
- > Wann treten die Beschwerden auf (Ortwechsel, Bewegungsmangel, Stress)?
- > Wie ernähren Sie sich?
- > Nehmen Sie andere Arzneimittel ein (z. B. Antidepressiva, Opiode, Sedativa)?
- > Wurde bei Ihnen eine Grunderkrankung diagnostiziert (z. B. Morbus Parkinson)?

## Beraten und empfehlen

Die Kundin berichtet, dass sie weder chronische Erkrankungen hat noch Medikamente einnimmt. Sie hat zurzeit beruflichen und privaten Stress, zudem reist sie viel – auch ins Ausland. Dabei bleiben eine gesunde Ernährung und auch regelmäßige Mahlzeiten auf der Strecke. Zeit für Sport hat sie nicht. Sie erzählt, dass sie seit einiger Zeit weniger als zweimal pro Woche Stuhlgang hat. Wenn dann etwas kommt, müsse sie stark pressen und habe trotzdem das Gefühl, nicht richtig „entleert“ zu sein.

Die Informationen legen nahe, dass Stress, Hektik und ein ungesunder Lebensstil die Verdauung durcheinander bringen. Daher kann die Obstipation im Rahmen der Selbstmedikation behandelt werden. Um die Ursache zu bekämpfen, sollte die Kundin ihren Lebensstil überdenken, sich mehr Ruhepausen gönnen, regelmäßig und ballaststoffreich essen und auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sowie sportliche Aktivität achten.



**Beratungstipp!** Verstopfung ist eine häufige Nebenwirkung, zum Beispiel von Antidepressiva oder Opioiden. Raten Sie Kunden, die entsprechende Medikamente bekommen, frühzeitig und konsequent ein geeignetes Laxans anzuwenden.

Eine Lebensstiländerung braucht jedoch Zeit. Daher bietet es sich an, ein Präparat aus der Sichtwahl zu empfehlen, welches auch über einen längeren Zeitraum ohne Gewöhnungseffekt eingenommen werden kann. Das trifft nach der aktuellen S2k-Leitlinie Chronische Obstipation auf Natriumpicosulfat, Bisacodyl und Macrogole ebenfalls bei akuter funktioneller Obstipation zu. Da die Kundin Wert legt auf ein physiologisches Wirkprinzip, empfiehlt sich ein macrogolhaltiges Präparat.

Im Unterschied zu vielen anderen Abführmitteln werden Macrogole praktisch nicht in den Körper aufgenommen. Sie binden sehr gut Flüssigkeit und erweichen den Stuhl. Gleichzeitig erhöht sich das Darmvolumen und infolgedessen der Innendruck auf die Darmwand. Dies fördert die Darmbewegung, die Stuhlentleerung normalisiert sich. Anders als bei Laktulose werden Macrogole nicht von Darmbakterien gespalten, das Problem „Blähungen“ wird also umgangen. Bis Macrogole wirken, können ein bis zwei Tage vergehen. Denn der Wirkstoff muss durch den Magen-Darm-Trakt hindurch transportiert werden, um zum verhärteten Stuhl zu gelangen. Darauf sollte die Kundin hingewiesen werden.

## Wann zum Arzt?

Chronische Beschwerden (Dauer länger als 12 Wochen) müssen ärztlich abgeklärt werden. Plötzlich auftretende und krampfartige Bauchschmerzen, Blut auf dem Stuhl oder Toilettenpapier sowie Übelkeit, Erbrechen, Fieber oder ungewollter Gewichtsverlust sind ebenfalls Symptome, die einen Arztbesuch erforderlich machen. Das gilt auch, wenn Sie den Verdacht haben, dass ein Laxanzienmissbrauch vorliegt.



**Zusatzinfo:** Für Kunden, die viel reisen, gibt es trinkfertige Produkte, die unterwegs einfach, schnell und diskret eingenommen werden können. Auch, wenn zur Einnahme kein Wasser notwendig ist, sollten über den Tag verteilt 1,5 bis 2,5 Liter getrunken werden.

Anzeige

Bei Obstipation – MOVICOL® trinkfertig:

# Die trinkfertige Lösung für unterwegs

2016  
1996

20  
Jahre  
Obstipations-  
Kompetenz

Aufreißen

Einnehmen

Durchstarten

- ◆ Mühelose Anwendung – Aufreißen, Einnehmen, Durchstarten
- ◆ Leichte und handliche Verpackung für unterwegs
- ◆ Keine Zubereitung notwendig dank trinkfertiger Lösung
- ◆ Mit Fruchtgeschmack

NORGINE

◆ stark ◆ verträglich ◆ dauerhaft

## MOVICOL trinkfertig

MOVICOL, NORGINE und das Segel sind eingetragene Marken der Norgine-Unternehmensgruppe. Alle Bilder dienen nur illustrativen Zwecken. Bei den dargestellten Personen handelt es sich um Models.

DEMOV0516/0224

# Osteoporose

Die Osteoporose ist eine systemische Skeletterkrankung. Sie wird von vielen als typische Frauenkrankheit angesehen. Dabei sind auch Männer betroffen und leiden ebenfalls unter den potenziellen Folgen wie erhöhter Knochenbrüchigkeit. Neben dem Lebensalter gibt es viele weitere fördernde Faktoren. Das Beratungsgespräch in der Apotheke bietet zahlreiche Gelegenheiten, Menschen mit Risikofaktoren und bestimmten Grunderkrankungen aufzuklären.

## Aus dem Apothekenalltag

Eine 60-jährige Kundin holt das auf Rezept bestellte Glukokortikoid ab, das sie wegen ihrer chronischen Rheumaerkrankung verschrieben bekommt. Sie hat nach einer Ernährungsumstellung stark abgenommen und ist nun eher mager. Wegen ihrer Schmerzen im Knie- und Hüftgelenk klagt sie, dass sie sich kaum noch bewegen mag und das Gefühl hat, langsam einzurosten.

## Wichtige Nachfragen

Glukokortikoide können das Entstehen einer Osteoporose begünstigen. Die Verordnung im Zusammenhang mit den geschilderten Beschwerden liefert daher einen ersten Hinweis. Weitere Fragen sind wichtig:

- > Nehmen Sie noch andere, osteoporosefördernde Medikamente ein (z. B. Protonenpumpenhemmer, Heparin)?
- > Gibt es in Ihrer Familie Fälle von Osteoporose?
- > Rauchen Sie? Trinken Sie regelmäßig Alkohol?
- > Ernähren Sie sich vegetarisch oder vegan?

## Beraten und empfehlen

Die Kundin erzählt, dass bei ihrer Mutter eine Osteoporose diagnostiziert wurde. Andere Medikamente als die Glukokortikoide nimmt sie nicht regelmäßig ein. Sie ernährt sich seit kurzem vegan, täglich raucht sie ein paar Zigaretten. Diese Zusatzinformationen lassen darauf schließen, dass bei der Kundin die Knochendichte tatsächlich abnimmt. Ihr sollte zu einer Knochendichtemessung beim Arzt geraten werden.

**Prophylaxe**-- Sie kann jedoch auch einiges selbst tun. Ein knochenfreundlicher Lebensstil ist zum Beispiel empfehlenswert. Dazu zählt ein Fitnessprogramm, das regelmäßig Kraft und Koordination trainiert, um Stürze zu vermeiden. Insbesondere das Krafttraining kommt dem Aufbau von Knochen und Knorpelgewebe zugute. Hinsichtlich der Ernährung sollte die Kundin auf eine ausreichende Energiezufuhr achten, ihr Body Mass Index sollte über 20 kg/m<sup>2</sup> liegen. Ebenfalls wichtig ist die tägliche Zufuhr von Calcium über Milch und Milchprodukte (DVO-Leitlinienempfehlung für postmenopausale Frauen: 1000 mg/d). Zu Supplementen wird nur geraten, wenn diese Menge über Lebensmittel nicht erreicht wird. Personen mit einer geringen Son-



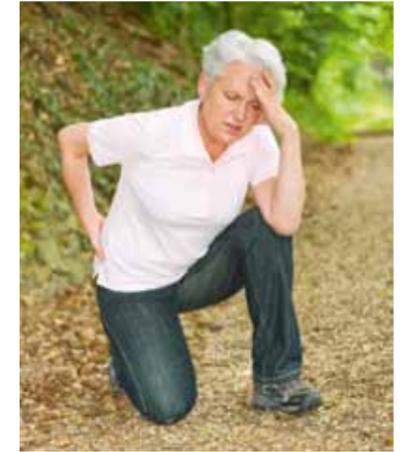
**Beratungstipp!** Nennen Sie Ihren Kunden calciumreiche Lebensmittel. Neben Milch und Milchprodukten liefern auch Nüsse, Hülsenfrüchte, Brokkoli und calciumreiches Mineralwasser den Mineralstoff.

nenlichtexposition und einem hohen Sturz- und/oder Frakturrisiko sollten tägliche 800–1000 IE Vitamin D3 oder eine gleichwertige Dosis in mehrwöchentlichen Zeitabständen supplementieren. Veganer, Vegetarier und vor allem ältere Menschen mit einer Schleimhautatrophie des Magens sind in der Regel nicht in der Lage, die täglich benötigten drei Mikrogramm Vitamin B12 aus der Nahrung aufzunehmen. Dieses Vitamin ist ebenso wie Folat wichtig, um die Knochen aufbauenden Osteoblasten zu aktivieren. Daher sind entsprechende Nahrungssupplemente in vielen Fällen eine sinnvolle Empfehlung. Aufs Rauchen sollte die Kundin möglichst verzichten.

**Knochenbrüche vermeiden**-- Zahlreiche Medikamente können Knochenbrüche begünstigen, weil sie zu einer negativen Knochenbilanz führen, wie beispielsweise Glukokortikoide, aluminiumhaltige Antazida, Diuretika, Immunsuppressiva und andere. Oder sie erhöhen das Sturzrisiko, weil sie wie beispielsweise Sedativa und Alkohol zu Benommenheit führen und das Reaktionsvermögen beeinträchtigen können. Es empfiehlt sich, bei gefährdeten Kunden immer auch den Alkoholgehalt von flüssigen Arzneimitteln anzusprechen, da vielen Menschen dieses Risiko nicht bewusst ist.

## Wann zum Arzt?

Berichtet der Kunde über häufige Stürze, ist er extrem schlank/untergewichtig oder nimmt er Medikamente ein, die eine Osteoporose begünstigen können, sollte er an den Arzt verwiesen werden. Wichtig ist es, den Arzt über alle eingenommenen Arzneimittel und auch Nahrungsergänzungsmittel zu unterrichten.



**Zusatzinfo:** Bei Hypertonikern kann eine plötzliche Dosisreduktion oder das drastische Absetzen von blutdrucksenkenden Arzneimitteln Schwindel hervorrufen. Das sorgt für Gangunsicherheit und steigert das Sturzrisiko.

Anzeige

springer.com



## Seien Sie sichtbar.

Alexandra Schramm (Hrsg.)  
**Online-Marketing für die erfolgreiche Apotheke**  
 Website, SEO, Social Media, Werberecht  
 2013, XVIII, 169 S. 23 Abb. Brosch.  
 € (D) 34,99 | € (A) 35,97 | \*sFr 44,00  
 ISBN 978-3-642-29198-2 (Print)  
 € 26,99 | \*sFr 35,00  
 ISBN 978-3-642-29199-9 (eBook)

Ihre Kunden sind im Internet – Sie auch? Wie präsentiert sich Ihre Apotheke online? Wie machen Sie sich im World Wide Web findbar? Wie können Sie welche Online-Marketing-Maßnahmen erfolgreich umsetzen? Mit geringem Aufwand den größtmöglichen Nutzen erzielen- Marketing-Grundlagen wie das Marketing-Konzept und Schaffung einer Corporate Identity)- Empfehlungsmarketing und Reputations-Management für die Apotheke- Bewährtes wie visuelle Marketing-Maßnahmen, Pressearbeit und Newsletter- Alles über den Klassiker: die Apotheken-Website- Suchmaschinenoptimierung (SEO) und Suchmaschinenmarketing (SEM)- Aktuelle Social Media Trends wie Facebook, Twitter und Blogs Wertvolles Hintergrundwissen- Rechtsvorschriften wie Berufsrecht, Heilmittelwerbegesetz, Wettbewerbsrecht und Datenschutzbestimmungen

€ (D) sind gebundene Ladenpreise in Deutschland und enthalten 7% MwSt. € (A) sind gebundene Ladenpreise in Österreich und enthalten 10% MwSt. Die mit \* gekennzeichneten Preise sind unverbindliche Preisempfehlungen und enthalten die landesübliche MwSt. Preisänderungen und Irrtümer vorbehalten.

Jetzt bestellen: [springer.com](http://springer.com)

A08454\_130342x

Li.: © Yana / fotolia.com; Re.: © Peggy Blume / fotolia

# Rosacea

Die Hauterkrankung verläuft chronisch-entzündlich und meist in Schüben. Sie manifestiert sich vor allem im Gesicht mit Rötungen, erweiterten Äderchen sowie Pickeln und Pusteln. Betroffene wissen oft nicht, dass hinter diesen Symptomen eine Rosacea stecken kann. Der Hautarzt verordnet Topika mit Azelainsäure, Brimonidin, Ivermectin oder Metronidazol. Systemisch kann Doxycyclin hilfreich sein. Hautpflegeprodukte aus der Apotheke mit für Rosacea geeigneten Inhaltsstoffen runden die Behandlung ab.



**Beratungstipp!** Erklären Sie Kunden mit Rosacea, dass mechanisches Reizen der Haut Rötungen hervorruft. Beim Reinigen und Abtrocknen Wattepad oder Handtuch deshalb nur sanft einsetzen.

## Aus dem Apothekenalltag

Eine Frau zwischen 30 und 35 kommt in die Apotheke. Sie erzählt, dass sie – wie schon ihre Mutter und ihre Großmutter – unter Rosacea leidet. Diese Diagnose ist vom Hautarzt bestätigt. Mit ihren Pflegeprodukten ist sie bisher immer gut zurechtgekommen. Seit ihrer letzten Schwangerschaft ist ihre Gesichtshaut jedoch partiell trockener, weshalb sie nun nach Ergänzungen sucht.

## Wichtige Nachfragen

Die junge Frau hat ja vom Arzt bereits die Diagnose Rosacea gestellt bekommen und berichtet, dass die gewünschten Pflegeprodukte für sie selbst sind. Trotzdem sind folgende weitere Fragen für die Beratung sinnvoll:

- > Müssen Sie sich derzeit einer topischen und/oder systemischen Rosacea-Behandlung unterziehen? Wenn ja, was wurde verordnet?
- > Welche Dermokosmetika benutzen Sie zurzeit zum Reinigen und Pflegen der Haut? Und was erwarten Sie von neuen Produkten?
- > Findet begleitend eine kosmetische Behandlung in einem Hautpflegeinstitut statt?
- > Achten Sie auf Sonnenschutz?

## Beraten und empfehlen

Auf Nachfrage erzählt die Frau, dass ihr Hautzustand im Moment recht stabil ist. Zwar habe sie Rötungen und erweiterte Äderchen auf den Wangen, aber seit langem gab es keinen Schub mehr mit Pusteln. Dann verordnet ihr der Arzt ein Gel mit Metronidazol. Sie sagt, dass sie Sonne meidet. Zur Pflege verwendet die Dame Reinigungsmilch, Tonic und danach ein Gel. Allerdings reicht ihr dieses momentan nicht aus. Weil die Haut an den Wangen spannt, sucht sie eine reichhaltigere Formulierung.

Rosacea verläuft in Schüben und geht mit zunächst flüchtigen, später bleibenden Rötungen (Erytheme) und erweiterten Blutgefäßen (Teleangiektasien) einher. Meist trifft sie Menschen mit hellem Hauttyp. Die Ursachen sind nicht geklärt, vermutet wird eine genetische Komponente in Kombi-

nation mit verschiedenen Auslösern wie UV-Licht, Hitze, falsche Pflege oder Stress. Auch der Konsum von Kaffee, Tee und Alkohol kann Rötungen hervorrufen oder diese verstärken.

**Dermokosmetisches Management**-- Es umfasst das Reinigen, Pflegen und Abdecken der Haut inklusive der Auswahl geeigneter Sonnenschutzprodukte. Zum Reinigen eignen sich Emulsionen, die ohne Wasser anzuwenden sind oder Produkte auf Basis von Micellen. Reizende, alkalisch reagierende Seifen, mechanische Peelings oder Gesichtswasser mit Alkohol sind dagegen tabu. Pflegepräparate zielen darauf ab, die Haut zu beruhigen, Rötungen und Gefäßerweiterungen zu verringern. Gleichzeitig müssen sie sowohl fettige als auch trockene Hautareale geschmeidig halten. Betroffene bevorzugen meist fettfreie Formulierungen, um Okklusion und Hitzestau zu vermeiden. Wie bei der Kundin, reichen diese aber manchmal nicht aus. Unangenehme Spannungsgefühle lindern dann ergänzend leichte Gelcremes. Zugewetzte Wirkstoffe wie etwa Rutin verfügen über entzündungshemmende und gefäßverengende Eigenschaften. Dadurch sinkt die Durchlässigkeit der kleinen Gefäße im Gesicht, und Rötungen erscheinen blasser. Gefäßstabilisierend wirken ebenfalls Hesperidinmethylchalcon oder Extrakte aus Mäusedorn.

## Wann zum Arzt?

Langanhaltende Rötungen der Gesichtshaut und Pusteln sollten stets vom Hautarzt begutachtet werden. Akne etwa erfordert eine andere Therapie als die Rosacea. Insbesondere im Vorstadium der Rosacea, wenn die Rötungen noch flüchtig sind, können gefäßstabilisierende Maßnahmen ein Fortschreiten verhindern.



**Zusatzinfo:** Im Hautpflegeinstitut angewandte ableitende Verfahren wie Rosacea-Massage oder Lymphdrainage wirken entstauend und beugen Schwellungen und Knötchenbildungen im Gesicht vor.

Anzeige

**Gerötete Haut? Rote Äderchen?**

## Refining Gel

**Intensivpflege bei Rosaceaneigung verfeinert das Hautbild**

- mindert Hautrötungen
- kühlt und beruhigt die Haut
- mindert Entzündungen anhaltend\*
- mit gefäßverengendem Effekt
- für einen Porzellan-Teint

Pflege bei zu Rosacea neigender Haut

Ideale Ergänzung für die Tages- und Nachtpflege:

DERMASENCE Cream Soft

\*Als Basispflege 2x täglich angewandt, kann DERMASENCE Refining Gel die Entzündungskaskade bei Rosacea nachhaltig drosseln – mit einem 24h-Effekt.

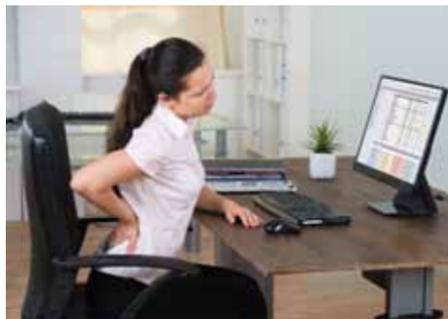
DERMASENCE

MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE Nur in der Apotheke

P&M Cosmetics GmbH & Co. KG | Hafengrenzweg 3 | 48155 Münster | Tel. 0251 91599-100 | www.dermasence.de

# Rückenschmerzen

Bei unserer überwiegend sitzenden Lebensweise verwundert es nicht, dass sehr viele Menschen unter Rückenschmerzen leiden. Denn einseitige Belastungen begünstigen Verspannungen der Nacken- oder Rückenmuskulatur und schließlich Schmerzen. Neben kontrollierter Bewegung helfen oral und/oder topisch angewandte Analgetika wie Diclofenac oder Ibuprofen. Außerdem Externa mit durchblutungsfördernden Inhaltsstoffen, etwa Capsaicin, Nonivamid oder Beinwellwurzelextrakt.



**Beratungstipp!** NSAR in der OTC-Dosierung, eingenommen entsprechend der Gebrauchsanweisung, sind gut verträglich. Das gilt auch für Kunden mit empfindlichem Magen.

## Aus dem Apothekenalltag

Ein Mann um die 50 kommt in die Apotheke und klagt über Schmerzen im unteren Rücken. Er berichtet, dass er fast nur noch vor seinem Computer sitzt, weil ein Projekt abgeschlossen werden muss. Auch familiär ist er stark eingespannt. Die wenige Freizeit verbringt er meist auf der Couch. Zeit und Energie für sportlichen Ausgleich fehlen ihm.

## Wichtige Nachfragen

Meistens entstehen akute Rückenschmerzen durch Fehlbelastung in Kombination mit Bewegungsmangel. Trotzdem müssen, insbesondere bei stärkeren Beschwerden, organische Ursachen ausgeschlossen werden. Folgende Fragen sind für eine Beratung sinnvoll:

- > Haben Sie nur im unteren Rücken Beschwerden oder strahlen die Schmerzen aus?
- > Was haben Sie bis jetzt gegen Ihre Beschwerden unternommen?
- > Liegen Grunderkrankungen vor? Wenn ja, welche?

## Beraten und empfehlen

Auf Nachfrage erzählt der Mann, dass er leider erst in sechs Wochen einen Termin bei seinem Orthopäden hat. Um jetzt weiter „funktionieren“ zu können, wünscht er ein Präparat, das schnell die Schmerzen lindert. Seine Frau schwört immer auf eine Salbe. Das ist ihm aber zu viel „Geschmiere“. Er möchte lieber Tabletten. Grunderkrankungen oder Allergien hat er keine.

Die Wirbelsäule und die zwischen den einzelnen Wirbeln liegenden Bandscheiben werden durch Sehnen und Rückenmuskeln stabilisiert. Ständige Fehlhaltungen, zum Beispiel gekrümmtes Sitzen vor dem Bildschirm, Bewegungsmangel und Übergewicht führen zu einer Überbelastung und in Folge zu Entzündungen und Schmerzen.

Laut Nationaler Versorgungsleitlinie Kreuzschmerz erfolgt die medikamentöse Behandlung akuter Kreuzschmerzen, die keine organischen Ursachen

haben, symptomatisch. Die Einnahme von Schmerzmitteln – in Kombination mit kontrollierter Bewegung – soll Betroffene in die Lage versetzen, ihre Alltagsaktivitäten schnell wieder aufzunehmen.

Grundlage der medikamentösen Therapie ist das von der Weltgesundheitsorganisation entwickelte Stufenschema. Danach werden in Stufe 1 nicht opioide Analgetika eingesetzt. Rezeptfrei erhältlich sind zum Beispiel nicht steroidale Antirheumatika (NSAR) wie Acetylsalicylsäure, Diclofenac, Ibuprofen und Naproxen. Die Wirkung der NSAR beruht auf einem Eingriff in die Prostaglandinsynthese. Prostaglandine sind körpereigene Substanzen, die unter anderem Schmerzen und Entzündungen vermitteln. Diclofenac und Ibuprofen reichern sich aufgrund ihrer Molekülstruktur im entzündeten Gewebe an, was für Diclofenac auch experimentell nachgewiesen ist. So wird der Schmerz gestoppt und seine häufigste Ursache, die Entzündung, bekämpft. Empfehlen Sie dem Kunden, das Präparat unzerkaut und mit reichlich Flüssigkeit vor dem Essen einzunehmen. So setzt die Wirkung schneller ein. Unterstützend können Wärmeanwendungen die Beschwerden lindern.

## Wann zum Arzt?

Kunden müssen zum Arzt, wenn nach vier Tagen Eigenbehandlung mit rezeptfreien Analgetika keine Besserung eintritt. Auch kein Fall für die Selbstmedikation sind Rückenschmerzen, die schon länger als sechs Wochen bestehen (Chronifizierung!). Strahlen Schmerzen aus und klagen Betroffene über Sensibilitätsstörungen oder Lähmungserscheinungen sowie ungewollten Gewichtsverlust, gehören Nervenschädigungen oder eine Tumorerkrankung ausgeschlossen.



**Zusatzinfo:** Wer viel sitzt, sollte sich immer mal wieder strecken oder ein paar Schritte gehen. Die die Wirbelsäule stabilisierende Rückenmuskulatur kann durch gezielte Übungen gestärkt werden. Rückenschonend sind Sportarten wie Schwimmen, Wandern oder Radfahren.

Anzeige

## Voltaren Dolo® – stoppt den Schmerz, bekämpft die Ursache

Bei Nacken- und Rückenschmerzen verschafft Voltaren Dolo® eine schnelle und effektive Linderung der Symptome und bekämpft zugleich deren häufigste Ursache – die Entzündung. Der in Voltaren Dolo® enthaltene entzündungshemmende Wirkstoff entfaltet seine Wirkung gezielt am Schmerzort und konzentriert sich dabei genau an der entzündeten Stelle.

Die kleine Tablette ist leicht zu schlucken und zudem magenverträglich. Voltaren Dolo® ist rezeptfrei in der Apotheke als Tablette oder als Weichkapsel mit bereits gelöstem Wirkstoff erhältlich.



Der hochpotente Wirkstoff von Voltaren Dolo® stoppt den Schmerz bis zu sechs Stunden und wirkt gezielt am Ort der Entzündung. Die 25 mg Dosierung erlaubt eine auf die Patientenbedürfnisse angepasste Schmerztherapie, die außerdem magenverträglich ist.

## Voltaren Dolo® – die Tablette mit der 2-fach-Wirkung:

- ✓ Stoppt den Schmerz
- ✓ Bekämpft die Ursache, die Entzündung

**Voltaren Dolo® 25 mg**, überzogene Tablette für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren (Wirkstoff: Diclofenac-Kalium). **Zus.:** 1 überzogene Tablette enth.: Diclofenac-Kalium 25 mg. **Sonstige Bestandt.:** Tricalciumphosphat, Carboxymethylstärke-Natrium (Typ A), mikrokrist. Cellulose, Eisen(III)-oxid (E 172), Macrogol (8000), Magnesiumstearat, Maisstärke, Povidon (K 30), Sucrose, hochdisperses Siliciumdioxid, Talkum, Titandioxid (E 171). **Ind.:** Leichte bis mäßig starke Schmerzen. **Kontraind.:** Bek. Überempfg. gg. Wirkstoff od. e. d. sonst. Bestandt.; ungeklärt. Blutbildungs- und Blutgerinnungsstör.; gastrointest. Blutungen od. Perforationen in d. Anamnese im Zus.-hg. m. vorheriger NSAR-Therapie; besteh. od. in d. Vergangenheit wiederh. aufgetr. peptische Ulzera od. Hämorrhagien (mind. 2 untersch. Episoden); Ill. Trimenon; schwere Leber- od. Niereninsuffizienz; bekannte Herzinsuffizienz (NYHA II-IV), ischämische Herzkrankheit, periphere arterielle Verschlusskrankheit u./od. zerebrovaskuläre Erkrankung; Pat. bei denen die Einnahme von ASS od. and. NSAR Asthmaanfalle, Urtikaria od. akute Rhinitis ausgelöst hat. **Schwangerschaft:** I. u. II. Trimenon nur wenn unbedingt erforderlich. **Stillzeit:** nach Einnahme Milch 4 Std. lang verwerfen. **Nebenw.:** Blut – u. Lymphsyst.: Sehr selten Thrombozytopenie, Leukopenie, Anämie (einschl. hämolyt. u. aplast. Anämie), Agranulozytose. **Immunsys.:** Selten Überempfindlichkeit, anaphylakt. u. anaphylaktoide Rkten (einschl. Hypotonie u. Schock). Sehr selten angioneurot. Ödem (einschl. Gesichtssödem). **Psychiatrische Erkrank.:** Häufig Reizbarkeit, Schlaflosigkeit. Sehr selten Desorientierung, Depression, Alpträume, psychotische Erkrank. **Nervensystem:** Häufig Kopfschmerzen, Erregung, Müdigkeit, Schwindel. Selten Benommenheit. Sehr selten Empfindungsstörg., Gedächtnisstörg., Krämpfe, Angstgefühle, Zittern, Geschmacksstörg., Apoplexie, asept. Meningitis (mit Nackensteifigkeit, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Fieber od. Bewusstseinstäubung). **Augen:** Sehr selten Sehstörg., verschwommenes Sehen, Diplopie. **Ohr u. Labyrinth:** Häufig Schwindel. Sehr selten Tinnitus, Hörstörg. **Herz:** Sehr selten Palpitationen, Brustschmerz, Herzinsuffizienz, Herzinfarkt. **Gefäße:** Sehr selten Hypertonie, Vaskulitis. **Erkrank. d. Atemwege, d. Brusttraums u. Mediastinum:** Selten Asthma (einschl. Atemnot). Sehr selten Pneumonie. **GI-Trakt:** Sehr häufig Erbrechen, Diarrhoe, Übelkeit, Magen-Darm-Blutung. Häufig Dyspepsie, Bauchschmerz, Blähungen, Anorexie, GI-Ulzera (mit od. ohne Blutung od. Perforation). Selten Gastritis, GI-Blutung, Hämatemesis, hämorrhag. Diarrhoe, Teerstuhl. Sehr selten Colitis (einschl. hämorrhag. Colitis u. Exazerbation e. Colitis ulcerosa od. e. Morbus Crohn), Obstipation, Stomatitis (einschl. ulzerativer Stomatitis), Glossitis, Ösophaguserkrank., membranartige intestinale Strikturen, Pankreatitis. **Leber- u. Galle:** Häufig Transaminasenerhöhung. Selten Hepatitis, Gelbsucht, Leberfkt.-störg. Sehr selten fulminante Hepatitis, Lebernekrose, Leberversagen. **Haut u. Unterhautzellgewebe:** Häufig Exanthem, Juckreiz. Selten Urtikaria. Sehr selten bullöse Hautrkt., Ekzeme, Erytheme, Erythema multiforme, SJS, TEN (Lyell-Syndrom), Dermatitis exfoliativa, Haarausfall, Photosensibilisierungsreakt., (allerg.) Purpura. **Niere u. Harnwege:** Sehr selten akutes Nierenversagen, Hämaturie, Proteinurie, nephrot. Syndrom, interst. Nephritis, Papillennekrose. **Allg. Erkrank.:** Gelegentlich Ödeme (besond. b. Pat. mit hohem Blutdruck od. eingeschränk. Nierenfkt.). Sehr selten Verschlechterung infekt.-bed. Entzünd. (z.B. Entwickl. e. nekrotisierenden Fasciitis.). Erhöhtes Risiko für arterielle thrombotische Ereignisse (z.B. Herzinfarkt od. Schlaganfall) insb. bei hoher Dosis (150 mg tgl.) u. bei Langzeitanw. **Weitere Einzelh. s. Fach- u. Gebrauchsinfo. Warnhinw.:** Enthält Sucrose (Zucker). **Handelsf.:** 10, 20 überzogene Tabletten. Apothekenpflichtig. Referenz: VOL2-F06. **Novartis Consumer Health GmbH – a GSK Healthcare company**, 81366 München CHDE/CHVOLT/0062/16

Li.: © Andrey Popov Fotolia; Re.: © baona Getty Images iStock

# Scheidentrockenheit

In jedem Alter können Frauen unter einer trockenen Scheide leiden. Mögliche Gründe dafür gibt es viele, etwa die Anwendung hormoneller Verhütungsmittel, starker psychischer Stress oder Veränderungen der Hormonlage in und nach den Wechseljahren sowie nach einer Entbindung und in der Stillzeit. Betroffenen kann mit Befeuchtungsgelen geholfen werden, die speziell auf die empfindliche Vaginalflora abgestimmt sind.

## Aus dem Apothekenalltag

Eine Frau um die 50 Jahre fragt die PTA, ob sie einen diskreten Ort für ein Gespräch hätte. Die PTA führt die Dame in den Beratungsraum. Dort klagt sie darüber, dass ihre Scheide neuerdings trocken sei, brennt und juckt. Dies stört sie bei vielen Aktivitäten. Nun sucht sie Hilfe in der Apotheke. Denn sie hat gehört, dass dies typische Symptome einer Scheidentrockenheit sind und es bestimmte Gele gibt, die helfen können.

## Wichtige Nachfragen

- > Seit wann haben Sie das Problem, und wie äußert es sich?
- > Haben Sie damit schon einmal Ihren Gynäkologen aufgesucht?
- > Nehmen Sie bestimmte Medikamente ein und wenn ja, welche?
- > Haben Sie schon einmal Ihren Blutzuckerspiegel getestet?
- > Bestehen bestimmte Vorerkrankungen?
- > Hat sich die Farbe des Ausflusses verändert?

## Beraten und empfehlen

Die Kundin berichtet, dass der Gynäkologe ihr zu einer Hormonersatztherapie geraten hat. Sie möchte dies aber nicht. Dauerhaft nimmt sie keine Medikamente ein. Das Geschilderte spricht dafür, dass die hormonelle Umstellung in der Peri- oder Postmenopause der Grund für die Probleme sind. Weitere Auslöser können beispielsweise die Einnahme hormoneller Kontrazeptiva sein, aber auch starke psychische Belastung, Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus, hoher Blutdruck oder Erkrankungen und Operationen an Gebärmutter und Eierstöcken sowie Bestrahlungen bei Krebserkrankungen.

In all diesen Fällen wird zu wenig Fluor genitalis gebildet. Dieser milchig-weiße Ausfluss besteht im Wesentlichen aus Sekret des Gebärmutterhalses und Schleimhautzellen und wird von jeder Frau täglich in einem individuell unterschiedlichen Maß ausgeschieden. Ist die Ausflussmenge zu gering, kann dies zu Scheidentrockenheit führen. Das ist grundsätzlich unangenehm, zumal das Trockenheitsgefühl im Intimbereich auch in Wundsein übergehen kann. Brennen und Juckreiz der Scheide und des angrenzenden Intimbereiches treten ebenso auf wie Schmerzen bei mechanischer Beanspruchung (Fahrrad fahren, Geschlechtsverkehr). Darüber hinaus besteht



**Beratungstipp!** Empfehlen Sie Kundinnen, die unter Scheidentrockenheit leiden, Befeuchtungsgel über einen längeren Zeitraum täglich im Rahmen der Intimpflege zu verwenden.

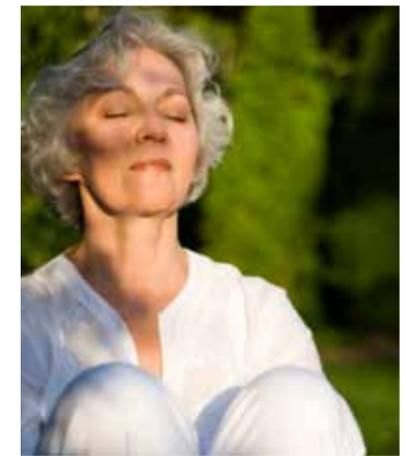
erhöhte Infektionsgefahr, da die schützende Schleimhautschicht nur noch unzureichend vorhanden ist.

Ein Ausweg kann die Anwendung befeuchtender Gele sein. Enthalten sie beispielsweise das Mucopolysaccharid Hyaluronsäure, sorgt dieser Stoff für eine starke Bindung von Wasser. Der natürliche Bestandteil des Bindegewebes hält durch seine sehr hohe Wasseraufnahmefähigkeit die Feuchtigkeit im Intimbereich. So können die trockenheitsbedingten Symptome gelindert werden.

Gerade für Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind und keine Östrogene anwenden dürfen, kann ein Befeuchtungsgel ein sehr hilfreicher Tipp sein. Auch Kundinnen in den Wechseljahren, die keine Hormone einnehmen möchten, kann mit einer solchen Empfehlung geholfen werden. Wird ein Gel in der sensiblen Körperregion angewendet, sollte es keine Farb- und Duftstoffe enthalten, mit Kondomen anwendbar und über einen längeren Zeitraum benutzbar sein.

## Wann zum Arzt?

Im Beratungsgespräch gilt es herauszufinden, ob die Scheidentrockenheit harmlos ist und in Eigenregie behandelt werden kann oder nicht. Ein Zeichen für eine notwendige ärztliche Abklärung ist es, wenn die Kundin über stark ausgeprägte Beschwerden und Schmerzen klagt. Denn beispielsweise Erkrankungen wie Endometriose, Diabetes mellitus oder hoher Blutdruck und das Sjögren-Syndrom sowie die Einnahme bestimmter Arzneimittel (z. B. Brustkrebstherapeutika) werden ebenfalls von Scheidentrockenheit oder Symptomen, die bei einer Scheidentrockenheit auftreten können, begleitet.



**Zusatzinfo:** Psychisch stark belasteten Kundinnen mit Scheidentrockenheit kann es helfen, wenn sie eine Entspannungsmethode wie Yoga oder Muskelentspannung nach Jacobsen ausprobieren. Das baut Stress ab und bringt Körper und Seele wieder in Einklang.

Anzeige

Gegen Scheidentrockenheit und für angenehmen Sex

**Hormonfrei**

Bei Scheidentrockenheit

**KadeFungin®**  
Befeuchtungsgel  
mit Hyaluronan

- Schnelle Linderung von Reizungen im Intimbereich
- Angenehme Gleitfilmbildung
- Frei von Duft- und Farbstoffen

DR. KADE PHARMA

# Schnupfen

Etwa 200 verschiedene Viren sind in der Lage, einen Erkältungsschnupfen auszulösen. Sie infizieren die Nasenschleimhaut, die sich mit einer lokalen Entzündung wehrt. Infolgedessen schwellen die feinen Blutgefäße an, was sich als verstopfte Nase bemerkbar macht. Da die Infektion viraler Natur ist, kommt nur eine symptomatische Therapie infrage. Häufig eingesetzt werden alpha-Sympathomimetika sowie isotone und hypertone Nasalia auf Salz- oder Meerwasserbasis.



**Beratungstipp!** Vor der Anwendung eines Nasensprays möglichst die Nase putzen. Erst in das eine, dann in das andere Nasenloch sprühen, dabei leicht durch die Nase einatmen. Mehrmals täglich wiederholen.

## Aus dem Apothekenalltag

Eine Frau mittleren Alters klagt über Schnupfen. Sie hat das Gefühl, ihre Nase sei verstopft und die Nasenatmung behindert. Von chemisch-synthetischen Nasensprays hält sie nichts und hat deshalb in der Vergangenheit Meerwassersprays verwendet. Weil sie mit deren Wirkung nicht ganz zufrieden war, möchte sie ein anderes Produkt ausprobieren, möglichst natürlich mit einem frischen Geruch.

## Wichtige Nachfragen

Vor der Empfehlung geeigneter Nasalia sollten Sie Folgendes abklären:

- > Sind Sie häufiger im Jahr erkältet?
- > Liegt ein akuter oder ein chronischer Schnupfen vor?
- > Ist die Nase verstopft, oder läuft sie schon?
- > Leiden Sie unter einer Allergie, und könnten die Schnupfensymptome auch allergischer Natur sein?
- > Vertragen Sie bestimmte Stoffe, wie Konservierungsmittel, nicht? Wenn ja, welche?
- > Liegt eine trockene Entzündung der Nasenschleimhaut (Rhinitis sicca) vor?

## Beraten und empfehlen

Im Gespräch mit der Frau erfährt die PTA, dass die Dame am Beginn der ersten Erkältung in diesem Jahr steht. Die Nase ist verstopft, von Zeit zu Zeit muss sie niesen. Andere Beschwerden, wie Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, hat sie nicht. Auch liegen keine Allergien bei ihr vor. Ein Erkältungsschnupfen wird meist von durch Tröpfcheninfektion übertragenen Rhino- und Coronaviren ausgelöst. Besonders anfällig sind Menschen mit zum Beispiel durch Klimaanlage oder überheizte Räume ausgetrockneten Schleimhäuten. Dringen die Krankheitserreger in deren Zellen ein, antworten diese mit einer Entzündung: der Rhinitis. Dabei schwillt die Schleimhaut an und sondert zunächst wässriges, im weiteren Verlauf immer dickflüssiger, zäher und gelblicher werdendes Sekret ab.

Lokal applizierte alpha-Sympathomimetika wie Xylometazolin oder Oxymetazolin greifen an den alpha-Adrenorezeptoren der Blutgefäße der Nasenschleimhaut an und führen dort zu einer Vasokonstriktion. Wegen möglicher Nebenwirkungen wie Rebound-Effekt dürfen sie nicht länger als fünf bis sieben Tage hintereinander eingesetzt werden.

Eine natürliche Alternative sind Meerwasser-haltige Nasensprays. Im Wesentlichen gibt es sie in isotoner und hypertoner Form. Unterschiedliche Salzgehalte bedienen unterschiedliche Bedürfnisse. Isotone Nasensprays mit einem Salzgehalt von 0,9 Prozent – mit demselben osmotischen Druck wie Blut – eignen sich besonders zur Schnupfenprävention. Sie befeuchten die Nasenschleimhaut und können so dem Anheften von Viren und Bakterien entgegenwirken. Bei hypertonen Nasalia kommt das Prinzip der Osmose zum Tragen: Weil der Salzgehalt höher als 0,9 Prozent ist, entsteht gegenüber der Nasenschleimhaut ein Konzentrationsgefälle. Das sorgt dafür, dass wässriges Sekret entzogen wird und die Blutgefäße abschwellen. Schon kurz nach der Anwendung ist freies Durchatmen wieder möglich. Entsprechende Nasensprays sind daher gut bei akutem Schnupfen geeignet.

## Wann zum Arzt?

Leidet die Kundin unter hohem (über 39 °C) oder lang anhaltendem Fieber (länger als 2–3 Tage), starken Kopf- und Gesichtsschmerzen, sollte sie einen Arzt aufsuchen. Auch eitrig-blutige Sekretabsonderungen sind ein Fall für den Mediziner. Ratsam ist ein Arztbesuch, wenn die Schnupfensymptomatik nach etwa einer Woche nicht wieder abklingt. Genauso wie bei Verdacht auf eine Beteiligung der Stirn- und Nasennebenhöhlen (Sinusitis).



**Zusatzinfo:** In der Erkältungszeit sollte man sich möglichst fern von größeren Menschenmengen halten, um einer Tröpfcheninfektion zu entgehen. Ganz wichtig ist regelmäßiges und richtiges Händewaschen, Seife genügt.

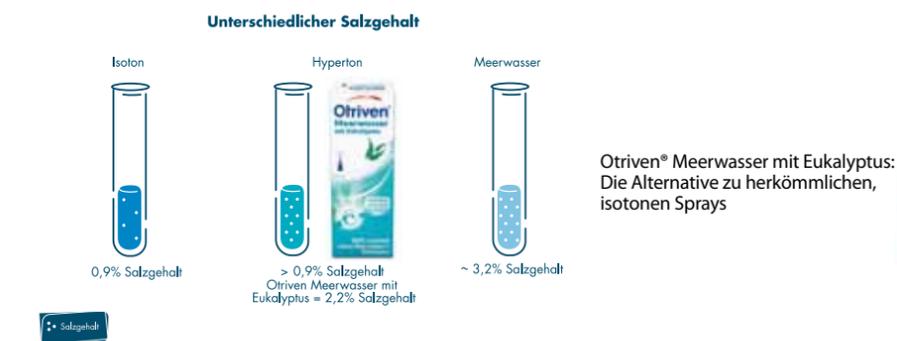
Anzeige

## Meer empfehlen: Otriven® Meerwasser mit Eukalyptus

Bei einer verstopften Nase wünschen sich Patienten häufig nur eines: schnelle Linderung. Legen sie dabei Wert auf natürliche Behandlungsoptionen, bietet Otriven® Meerwasser mit Eukalyptus die optimale Lösung.

Verschnupfte Nasen haben verschiedene Bedürfnisse. Zu unterscheiden sind daher Nasensprays mit **isotonem** (0,9 Prozent) und **hypertonem** (2,2 Prozent) Salzgehalt. Isotone Sprays reinigen und befeuchten die Nase und unterstützen die Abwehrfunktion der Schleimhaut. Hypertone Sprays, wie **Otriven® Meerwasser mit Eukalyptus**, entziehen der Nasenschleimhaut zusätzlich überschüssiges wässriges Sekret, was innerhalb von kurzer Zeit zu einer sanften Abschwellung der Nasenschleimhaut führt. Darüber hinaus sorgt der enthaltene Aromastoff Eukalyptus für einen subjektiven Frische-Kick.

Otriven® Meerwasser mit Eukalyptus ist rezeptfrei in der Apotheke in der 20-ml-Sprühflasche erhältlich.



Otriven® Meerwasser mit Eukalyptus wirkt abschwellend, befreit die Nase natürlich und sorgt für einen subjektiven Frische-Kick. Dank des patentierten Herstellungsverfahrens bleiben die Mineralien und Spurenelemente aus dem Meerwasser nahezu komplett erhalten.



Medizinprodukt

CHDE/CHOTRI/0027/16a

Li.: © Jupiterimages Pixland Thinks; Re.: © Michal Kolodziejczyk - Fotolia

# Sodbrennen

Brennende Schmerzen hinter dem Brustbein, begleitet von Völlegefühl und/oder saurem Aufstoßen, plagen fast jeden zweiten Deutschen gelegentlich. Auslöser ist eine Überproduktion von Magensäure, meist vergesellschaftet mit einer Fehlfunktion des Schließmuskels zwischen Speiseröhre und Magen. Funktioniert dieser Verschluss nicht vollständig, etwa nach einem fetten Essen, schwappet saurer Mageninhalt in die Speiseröhre und reizt dort die empfindliche Schleimhaut.

## Aus dem Apothekenalltag

Ein Mann Ende 30 kommt in die Apotheke und verlangt ein Medikament, das schnell gegen Sodbrennen hilft. Er ist beruflich ständig unterwegs. Im Moment hat er besonders viel um die Ohren. Vor lauter Stress raucht er wieder. Auch ernährt er sich unregelmäßig und ungesund. Einen Arzttermin hat er leider erst in drei Wochen.

## Wichtige Nachfragen

Nachdem Sie von dem Kunden bereits erfahren haben, dass er raucht, viel Stress hat, sich ungesund ernährt, wegen seiner Beschwerden aber noch nicht beim Arzt war, sollten Sie Folgendes noch mit ihm abklären:

- > Haben Sie nur Sodbrennen, oder leiden Sie noch unter anderen Magenbeschwerden wie Völlegefühl, Brechreiz, stechende Schmerzen hinter dem Brustbein?
- > Ist Blut im Stuhl?
- > Was wurde bisher gegen die Beschwerden unternommen? Und verwenden Sie schon etwas gegen Sodbrennen?
- > Müssen Sie noch andere Medikamente einnehmen? Wenn ja, welche?

## Beraten und empfehlen

Der Kunde berichtet, dass er neben Sodbrennen auch ein Völlegefühl empfindet und ständig aufstoßen muss. Eigentlich ist sein Magen aber nicht empfindlich. Im Gegenteil, meist kann er üppig und viel essen. Weil er beruflich gerade sehr eingespannt ist, trinkt er mehr Kaffee als sonst. Und leider raucht er seit kurzem wieder, was die Symptome verstärkt hat. Andere Medikamente nimmt er nicht ein. Das Sodbrennen hat er bisher nur mit Kamillentee bekämpft. Jetzt aber braucht er etwas, was wirklich schnell hilft. Alkohol und Nikotin, aber auch verschiedene Medikamente senken den Tonus des Schließmuskels zwischen Magen und Speiseröhre und begünstigen den Rückfluss von saurem Mageninhalt (Reflux). Auch Substanzen, die die Magensaftproduktion ankurbeln, fördern den Reflux. Dazu gehören Coffein,



**Beratungstipp!** Empfehlen Sie gestressten Kunden mit Sodbrennen, bewusst Ruhepausen einzulegen. Zum Stressabbau tragen zum Beispiel auch Meditation oder autogenes Training bei.

fettreiche Speisen, scharfe Gewürze, Fruchtsäuren, aber auch Alkohol und Nikotin. Der vom Kunden beschriebene Stress erhöht ebenfalls die Säureproduktion im Magen.

Für die Selbstmedikation von kurzzeitig auftretenden Refluxsymptomen wie Sodbrennen stehen unter anderem Protonenpumpeninhibitoren (PPI) und Antazida zur Verfügung. PPI unterdrücken über 24 Stunden die Magensäureproduktion. Ihre maximale Wirksamkeit entfalten sie aber erst nach einigen Tagen. PPI wie Omeprazol, Esomeprazol und Pantoprazol sind im Allgemeinen gut verträglich, wobei Pantoprazol ein geringeres metabolisches Wechselwirkungspotenzial hat als die anderen. Antazida neutralisieren direkt den Säureüberschuss im Magen und lindern so akute Symptome und Schmerzen. Im OTC-Bereich gibt es Magnesium-, Calcium- und Aluminiumverbindungen sowie Alginat. Dem Kunden können Sie das Schichtgitterantazidum Magaldrat empfehlen, etwa in Gelform. Es neutralisiert die überschüssige Magensäure sehr rasch und lindert damit schnell die vorhandenen Beschwerden. Eine auch für unterwegs gut geeignete Darreichungsform sind Sticks.

## Wann zum Arzt?

Sodbrennen sollte in Eigenregie nicht länger als zwei Wochen behandelt werden. Zeigt die Therapie in dieser Zeit nicht den gewünschten Erfolg, ist ein Arztbesuch zur weiteren Abklärung erforderlich. An einen Arzt verwiesen gehören auch Kunden, die über plötzliches erschwertes oder schmerzhaftes Schlucken klagen, unter Heiserkeit, Reizhusten oder Erbrechen leiden, stark an Gewicht verloren oder Blut im Stuhl haben.



**Zusatzinfo:** Zu den Arzneistoffen, die den Tonus des Schließmuskels zwischen Magen und Speiseröhre senken und einen Reflux begünstigen, gehören Anticholinergika, Antihistaminika, trizyklische Antidepressiva, Calciumantagonisten, Nitropräparate, Aminophylline, Benzodiazepine und Östrogene.

Anzeige

## RIOPAN® MAGENGEL:

- die schnelle Gel-Klasse
- im praktischen Stickpack immer dabei
- löscht das Brennen in der Speiseröhre und beruhigt den Magen

Auch als Tabletten erhältlich.

**DR. KADE Pharmazeutische Fabrik GmbH, Berlin.** RIOPAN® Magen Gel, 1600 mg, Gel zum Einnehmen. RIOPAN® Magen Tabletten, 800 mg, Kautabletten. RIOPAN® Magen Tabletten Mint 800 mg Kautabletten. Wirkstoff: Magaldrat. **Zusammensetzung:** RIOPAN® Magen Tabletten Mint 800 mg Kautabletten: 1 Kautablette enthält als arzneilich wirksamen Bestandteil 800 mg Magaldrat, wasserfrei (entsprechend einer Neutralisationskapazität von 22,6 mval). Sonst. Bestandt.: Calciumbehenat (C<sub>16</sub>-C<sub>24</sub>), Gummi arabicum (E 414), Krauseminzaroma, Macrogol 4000, 3-Hydroxy-2-Methyl-4-pyranon (Maltol), Maltodextrin, Menthol-Aroma; Propylenglycol (E 1520), Sorbitol. RIOPAN® Magen Tabletten, 800 mg Kautabletten: 1 Kautablette enthält als arzneilich wirksamen Bestandteil 800 mg Magaldrat, wasserfrei (entsprechend einer Neutralisationskapazität von 22,6 mval). Sonst. Bestandt.: Calciumbehenat (C<sub>16</sub>-C<sub>24</sub>), Karamellaroma, Macrogol 4000, 3-Hydroxy-2-Methyl-4-pyranon (Maltol), Sahnearoma, Sorbitol. RIOPAN® Magen Gel, 1600 mg, Gel zum Einnehmen: 1 Beutel zu 10 ml enthält als arzneilich wirksamen Bestandteil 1600 mg Magaldrat, wasserfrei (entsprechend einer Neutralisationskapazität von 45,2 mval). Sonst. Bestandt.: Arabisches Gummi, Chlorhexidindigluconat, Hypromellose, Karamellaroma, 3-Hydroxy-2-Methyl-4-pyranon (Maltol), Natriumcyclamat, Natriumhypochlorit, Sahnearoma, Silbersulfat, Simethicon-Emulsion, gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Sodbrennen und säurebedingte Magenbeschwerden; symptomatische Behandlung von Magen- u. Zwölffingerdarmgeschwüren. **Gegenanz.:** Überempfindlichkeit gegen Magaldrat oder einen der sonstigen Bestandteile. RIOPAN® Magen Tabletten enthalten Sorbitol. RIOPAN® Magen Tabletten Mint 800 mg Kautabletten enthalten Sorbitol und Menthol. Patienten mit der seltenen hereditären Fructose-Intoleranz sollten die Tabletten nicht einnehmen. Packungsbeilage beachten. **Nebenw.:** Sehr häufig: weicher Stuhl; sehr selten: Diarrhoe, Erweichung der Knochen (nur nach langjähriger Einnahme hoher Dosen). Bei Niereninsuffizienz und bei langfristiger Einnahme hoher Dosen kann die Einnahme einen erhöhten Aluminium- und Magnesiumgehalt im Blut verursachen. Es kann zu Aluminium-Einlagerung vor allem in das Nerven- und Knochengewebe und zur Phosphatverarmung kommen. Weit. Hinw. s. Fach- und Gebrauchsinfo. Stand: 06/2015 [www.riopan.de](http://www.riopan.de)

# Vaginalpilz

Es brennt und juckt, die Scheide ist gerötet und leicht entzündet: das typische Bild eines Vaginalpilzes. An der weit verbreiteten Infektion erkranken etwa 75 Prozent aller europäischen Frauen mindestens einmal im Leben, viele auch häufiger. Gegen den Hauptverursacher, den Hefepilz *Candida albicans*, kommen in der Selbstmedikation lokale Antimykotika wie Clotrimazol oder Nystatin in Betracht. Bei rezidivierenden Infektionen können zur Prophylaxe Laktobazillen (Milchsäurebakterien) empfohlen werden.

## Aus dem Apothekenalltag

Eine Kundin um die 30 Jahre berichtet der PTA, dass sie seit gestern Abend einen starken Juckreiz im Intimbereich verspürt – genau wie schon vor einigen Wochen. Der Juckreiz wird seit heute Morgen von einem leichten Ausfluss begleitet.

## Wichtige Nachfragen

Besonders wichtig ist die Abgrenzung zu anderen Erkrankungen, beispielsweise einer bakteriellen Vaginose, die am fischartigen Geruch des Ausflusses erkennbar ist. Daher sollte zunächst immer nach dessen Beschaffenheit (Geruch, Farbe) gefragt werden. Darüber hinaus sollten Sie in einem möglichst diskreten Rahmen mit der Kundin die folgenden Dinge abklären:

- > Hatten Sie diese Symptome schon einmal, und waren Sie damit bei einem Arzt?
- > Wenn ja, wie wurden sie behandelt?
- > Wie häufig treten die Symptome auf?
- > Werden zurzeit Arzneimittel wie beispielsweise ein Antibiotikum eingenommen?
- > Neigen Sie zu einer übertriebenen Intimhygiene?

## Beraten und empfehlen

Die junge Frau beschreibt den Ausfluss als geruchlos, weißlich und quarkähnlich. Die Vulva ist leicht angeschwollen und gerötet, sie hat weißliche Beläge erkennen können. Diese Symptome und die Aussage, dass sie in diesem Jahr schon zweimal an einem Vaginalpilz gelitten hat, sprechen für die Diagnose rezidivierende Vaginalmykose. Ihr Gynäkologe hatte den Vaginalpilz diagnostiziert und ihr ein clotrimazolhaltiges Arzneimittel verschrieben. Da die Kundin offensichtlich unter einer Reinfektion leidet, können Sie ein clotrimazolhaltiges Arzneimittel empfehlen. Diese sind für die äußerliche und vaginale Anwendung im Rahmen einer Ein- oder Drei-Tage-Therapie rezeptfrei erhältlich. Empfehlenswert sind Kombinationen aus Creme und Vaginaltabletten. Clotrimazol hemmt *Candida albicans* nicht nur in seiner Vermehrung (fungistatische Wirkung), sondern tötet den Hefepilz auch ab



**Beratungstipp!** Erklären Sie Frauen, dass sie Geduld haben müssen. Der Juckreiz lässt trotz Therapie meist nicht sofort nach, sondern verschwindet oft erst am dritten Behandlungstag.

(fungizide Wirkung). Die Creme wird dreimal täglich auf die äußeren Genitalien aufgetragen. Mit Hilfe eines Applikators werden die Tabletten tief in die Scheide eingeführt, am besten in Rückenlage mit leicht angezogenen Beinen.

Eine weitere Möglichkeit ist die vaginale Gabe von Nystatin. Das Antimykotikum ist in Form von Vaginalsalbe und -tabletten/-zäpfchen in der Selbstmedikation erhältlich.

Kehren Pilzinfektionen der Vulva und Vagina häufiger wieder, kann das ein Hinweis darauf sein, dass das Scheidenmilieu nicht im physiologischen Gleichgewicht ist. Mit Vaginaltabletten, die Milchsäurebakterien enthalten, kann die natürliche Vaginalflora regeneriert werden. Dies geschieht beispielsweise durch die Bildung von Milchsäure. Durch den verbesserten pH-Wert können sich körpereigene Laktobazillen vermehren und so die Flora stabilisieren. Zusätzlich heften sich die Laktobazillen an die Vaginalhaut und bilden dort eine Schutzschicht, die andere, für die Vagina schädliche Mikroorganismen abwehrt.

## Wann zum Arzt?

Nicht immer ist ein Vaginalpilz in der Selbstmedikation therapierbar. Tritt er erstmalig oder häufiger als viermal im Jahr auf, ist die Kundin unter 18 Jahre alt oder bessert sich die Symptomatik nach drei Tagen Behandlung mit dem empfohlenen Präparat nicht, ist der Arztbesuch angeraten. Das gilt beispielsweise auch bei dem Vorhandensein von (starken) Unterleibsschmerzen, im Falle einer Schwangerschaft und beim Verdacht auf Geschlechtskrankheiten.



**Zusatzinfo:** Besteht der Verdacht, dass der Partner ebenfalls infiziert ist, sollte er ärztlichen Rat einholen. So kann eine gegenseitige Ansteckung, auch Ping-Pong-Effekt genannt, vermieden werden.

Anzeige

## Scheidenpilz: **KadeFungin®**, jetzt auch zur Vorbeugung!

**Sie hat ihn zum ersten Mal**

**Bei Scheidenpilz**  
die Akut-Therapie **KadeFungin®3**

**Sie bekommt ihn regelmäßig**

**Bei wiederkehrendem Scheidenpilz**  
zusätzlich die Aufbau-Therapie **KadeFungin® FloraProtect**

www.kadefungin.de

**DR. KADE Pharmazeutische Fabrik GmbH, Berlin**

**KadeFungin®3 Kombi-Packung**, Vaginaltabletten und Creme. **Wirkstoff:** Clotrimazol. **Zusammensetzung:** 1 Vaginaltablette enthält 200 mg Clotrimazol. Sonstige Bestandteile: Adipinsäure, Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat (Ph. Eur.), vorverkleisterte Maisstärke, Natriumhydrogencarbonat, Polysorbat 80, hochdisperses Siliciumdioxid, Stearinsäure. 1 g Creme enthält 20 mg Clotrimazol. **Sonstige Bestandteile:** Benzylalkohol, Cetylpalmitat (Ph. Eur.), Cetylstearylalkohol (Ph. Eur.), Polysorbat 60, Sorbitanstearat, Octyldodecanol (Ph. Eur.), gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Infektionen der Scheide und des äußeren Genitalbereiches durch Hefepilze (meist *Candida albicans*). **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen Clotrimazol oder einen anderen Bestandteil von KadeFungin®3. Anwendung in der Schwangerschaft nur nach entsprechender Nutzen/Risiko-Abschätzung. Es ist nicht bekannt, ob Clotrimazol beim Menschen in die Muttermilch übergeht. Wegen der geringen Resorption bei topischer Anwendung ist mit dem Stillen für den Säugling vermutlich kein Risiko verbunden. **Nebenwirkungen:** Gelegentlich lokale Hautreizungen (z. B. Rötungen, Brennen, Stechen), bei Überempfindlichkeit allergische Reaktionen auf der Haut. Der in der Creme enthaltene Bestandteil Cetylstearylalkohol kann örtlich begrenzt Hautreizungen (z. B. Kontaktdermatitis) hervorrufen. **Weit. Hinw. s. Fach- und Gebrauchsinfo. Stand: 08/2013, E-Mail: kadefungin@kade.de, www.kadefungin.de.**

**DR. KADE PHARMA**

# Venenschwäche

Typische Symptome eines Venenleidens sind schwere Beine, Spannungsgefühl oder Schwellungen im Bereich der unteren Extremitäten, Kribbeln und Juckreiz. Die Schmerzen treten vor allem in Ruhe auf und bessern sich bei Bewegung. Sind die Beschwerden nur leicht und andere Ursachen können ausgeschlossen werden, sind in der Selbstmedikation vor allem Ödemprotektiva empfehlenswert. Diese vermindern die Durchlässigkeit der Venenwand für Gewebsflüssigkeit und Eiweiß.

## Aus dem Apothekenalltag

Eine übergewichtige 40-jährige Kundin betritt die Apotheke und fragt nach einem Mittel gegen müde Beine. Abends verspürt sie manchmal leichte Schmerzen, und es tut ihr gut, wenn sie dann die Füße hochlegt, berichtet sie.

## Wichtige Nachfragen

Im Beratungsgespräch geht es zunächst darum, durch gezieltes Nachfragen den Schweregrad des Venenleidens richtig einzuschätzen. Dazu sind unter anderem folgende Fragen wichtig:

- > Wie lange haben Sie die Beschwerden schon, und wie häufig treten sie auf?
- > Sind in Ihrer Familie Fälle einer Venenerkrankung bekannt?
- > Sind Sie Diabetikerin, oder haben Sie eine Herzinsuffizienz, Leber- oder Nierenfunktionsstörung?
- > Haben Sie bereits Medikamente ausprobiert?
- > Sind Sie schwanger?
- > Treiben Sie Sport?

## Beraten und empfehlen

Die Schilderung der Kundin lässt auf ein Venenleiden schließen. Auf Nachfrage berichtet sie, dass ihre Mutter wegen ihrer Krampfadern Kompressionsstrümpfe tragen muss. Bei sich hat sie an den Beinen und Knöcheln rot-bläuliche Besenreiser entdeckt. Sport treibt sie wenig, dafür lässt ihr der Job in der Bank keine Zeit. Wasseransammlungen in den Beinen oder stark angeschwollene Knöchel hatte sie noch nie, auch schmerzhafte Verhärtungen entlang der Venen hat sie noch nicht bei sich bemerkt. Mit ihrem Herzen, den Nieren und der Leber sei alles in Ordnung, habe der ärztliche Gesundheitscheck vor einigen Wochen ergeben.

Die Kundin ist familiär vorbelastet. Besenreiser sind zudem erste Vorboten einer Venenschwäche, aus der sich langfristig Krampfadern (Varizen) ausbilden können. Im Rahmen der Selbstmedikation können ihr Ödemprotektiva empfohlen werden. Hierzu zählen zum Beispiel Interna, die Extrakte aus Mäusedornwurzelstock, Roskastaniensamen, Roten Weinrebenblättern oder Flavonoide wie Troxerutin oder Rutosid enthalten. Auch homöopathische Zubereitungen, zum Beispiel basierend auf Roskastaniensamen oder Mäu-



**Beratungstipp!** Raten Sie Kunden mit Venenproblemen, bei langen Reisen mit dem Bus, Auto oder Flugzeug vorbeugend Stützstrümpfe zu verwenden und mit den Füßen Kontakt zum Boden zu halten.

sedornwurzelstock, werden zur Linderung venöser Beschwerden angeboten. Externa wie Venengele mit entsprechenden Inhaltsstoffen sorgen vor allem durch ihren kühlenden Effekt für ein milderer Ausfall der Symptome. Gerinnungshemmende Substanzen wie Heparin oder Hirudin sind in diesem Fall hingegen nicht empfehlenswert. Sie helfen bei oberflächlichen Venenentzündungen, sofern diese nicht durch Kompression behandelt werden. Zudem sollten der Kundin nicht medikamentöse Maßnahmen empfohlen werden, die den venösen Rückstrom fördern. Hierzu zählt spezielle Venengymnastik genauso wie Radfahren oder Nordic Walking. Auch Wassertreten oder Schwimmen können ein leichtes Venenleiden günstig beeinflussen. Längeres Stehen oder Sitzen sollte die Kundin möglichst vermeiden und auch auf das Tragen von Schuhen mit hohen Absätzen verzichten. Eine Gewichtsreduktion ist mit Blick auf die Venengesundheit ratsam. Lässt die Venenleistung dauerhaft nach, wird die venöse Insuffizienz chronisch. Basistherapie ist dann das Tragen von Kompressionsverbänden oder -strümpfen, auch dann, wenn Venentherapeutika angewendet werden. Hilft alles nichts, muss operiert werden.



**Zusatzinfo:** Krampfadern behindern den Blutaustausch mit dem umliegenden Gewebe. Fehlt dort jedoch nähr- und sauerstoffreiches Blut, kann es zu Venenentzündungen, Thromboembolien und Beingeschwüren (Ulcus cruris) kommen.

## Wann zum Arzt?

Ein Arztbesuch sollte erfolgen, wenn die Beschwerden sich nicht innerhalb einer sechswöchigen Behandlung in Eigenregie deutlich bessern. Darüber hinaus auch bei unklaren Beschwerden, ausgeprägter Ödembildung, stark geschwollenen Knöcheln oder starken Schmerzen. Hautveränderungen wie verhärtete, weiße Stellen, Ekzeme oder Hautpigmentierungen machen einen sofortigen Arztbesuch ebenfalls notwendig.

Anzeige



springer.com



## Alle gängigen Arzneimittel mit Wirkung, Applikation, Lagerung – kurz und übersichtlich

Hermann Plötz  
**Kleine Arzneimittellehre für  
 Fachberufe im Gesundheitswesen**  
 6., aktual. u. erw. Aufl. 2013.  
 XV, 415 S. Brosch.  
 € (D) 22,95 | € (A) 23,59 | \*sFr 29,00  
 ISBN 978-3-642-29986-5 (Print)  
 € 16,99 | \*sFr 23,00  
 ISBN 978-3-642-29987-2 (eBook)

Der „Plötz“: Kompaktes Lern- und Nachschlagewerk – komplett überarbeitet und aktualisiert!

Wie wirkt ein Arzneimittel? Hat es Nebenwirkungen? Mit welchen Medikamenten verträgt es sich, mit welchem Umgang mit Arzneimitteln, Infusionen, Zytostatika, Puder und Salben. Dieses übersichtliche und verständliche Begleitbuch für das Fach Arzneimittellehre gibt Antworten auf diese Fragen.

€ (D) sind gebundene Ladenpreise in Deutschland und enthalten 7% MwSt. € (A) sind gebundene Ladenpreise in Österreich und enthalten 10% MwSt. Die mit \* gekennzeichneten Preise sind unverbindliche Preisempfehlungen und enthalten die landesübliche MwSt. Preisänderungen und Irrtümer vorbehalten.

Jetzt bestellen: [springer.com](http://springer.com)

A20049

# Index

## A

alpha-Sympathomimetika .....	40
Analgetika, nicht opioide .....	36
Antazida .....	43
Anti-Aging .....	18
Antidiarrhoika .....	12
Antimykotika .....	44
Antirheumatika, nicht steroidale .....	6, 36
Antitranspiranzen .....	22
Arthrose .....	6
Atemwege .....	10, 14, 20, 26, 40
Auge, trockenes .....	8

## B

Befeuchtungsgel .....	38
Bewegungsapparat .....	6, 32, 36
Bronchialerkrankung, entzündliche .....	20
Bronchitis, akute .....	10

## D

Darm .....	16, 30
Darmerkrankungen .....	12
Deodoranzien .....	22
Dermokosmetika .....	35
Diarrhö .....	12

## E

Erkältung .....	10, 20, 26, 40
-----------------	----------------

## F

Fieber .....	26
Frakturen .....	32
Frauengesundheit .....	38

## G

Gelenkverschleiß .....	6
Gesichtspflege .....	19

## H

Hämorrhoidalleiden .....	16
Halsschmerzen .....	14
Hauterkrankung .....	34
Hautpflege .....	18, 35
Herpes simplex .....	28
Husten, produktiver .....	10, 20
Hyperhidrose .....	22

## I

Immunsystem .....	24
Infekt, grippaler .....	24, 26, 40
Infektionen .....	28, 44

## K

Keratoconjunctivitis sicca .....	8
Kinder .....	26
Knochendichte .....	32
Krampfadern .....	46

## L

Laxanzien .....	30
Lippenherpes .....	28
Lokalanästhetika .....	15, 16
Lokalanesthetika .....	15
Lutschpräparate .....	14

## M

Magen .....	42
Mikronährstoffe .....	24
Milchsäurebakterien .....	44

## N

Nahrungsergänzungsmittel, -supplemente ...	16
Nasenschleimhaut .....	40
Nasenspray, iso- bzw. hyperton .....	41

## O

Obstipation .....	30
Ödemprotektiva .....	46
Osteoporose .....	32

## P

Pharyngitis .....	14
Pigmentflecke .....	18
Prävention .....	17, 32, 44
Protonenpumpeninhibitoren (PPI) .....	43

## R

Reflux .....	42
Reizhusten .....	20
Rhinitis .....	40
Rosacea .....	34
Rückenschmerzen .....	36

## S

Scheidentrockenheit .....	38
Schnupfen .....	40
Schwitzen .....	22
Sicca-Syndrom .....	8
Sodbrennen .....	42
Sonnenschutz .....	19, 34
Supplemente .....	16

## T

Tränenersatzmittel .....	8
--------------------------	---

## V

Vaginalpilz .....	44
Venenschwäche .....	46
Verstopfung .....	30
Vitamine .....	16, 33

## W

Wechseljahre .....	38
--------------------	----



Es ist ein gutes Gefühl,  
wenn Kunden Ihren  
Rat befolgen!



Ihre Fachkompetenz in der Venengesundheit

## Venostasin® *retard* – der natürlich starke Venenschutz für jeden Tag!



Venostasin® *retard* mit der 4-fach-Wirkung  
der Rosskastanie:

- reduziert nachweislich Venenwand-schädigende Enzyme
- dichtet die Venenwände ab
- lindert Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen
- reduziert die Beinschwellungen

**Venostasin® retard: Wirkstoff:** Rosskastaniensamen-Trockenextrakt. **Zusammensetzung:** 1 Hartkapsel, retardiert, enthält 240-290 mg Trockenextrakt aus Rosskastaniensamen (4,5-5,5:1), entsprechend 50 mg Triterpenglykoside, berechnet als wasserfreies Aescin; Auszugsmittel Ethanol 50 % (v/v). **Sonstige Bestandteile:** Dextrin, Copovidon, Gelatine, Talkum, Ammoniummethacrylat-Copolymer (Typ A und Typ B), Triethylcitrat, Natriumdodecylsulfat, Titandioxid, Eisen(II,III)-oxid, Indigocarmin, Chinolingelb, Eisen(III)-oxid, Eisen(III)-hydroxid-oxid x H<sub>2</sub>O. **Anwendungsgebiete:** Pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung von Beschwerden bei Erkrankungen der Beinvenen (chronische Veneninsuffizienz) bei Erwachsenen, z. B. Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen, nächtliche Wadenkrämpfe, Juckreiz und Ödeme. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen einen der Bestandteile. **Nebenwirkungen:** Gelegentlich Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Magen- und Darmbeschwerden (Schleimhautreizungen), Schwindel und Kopfschmerzen. Selten Überempfindlichkeitsreaktionen der Haut (Juckreiz, Hautausschlag). Sehr selten schwerwiegende allergische Reaktionen (z. T. mit Blutungen), gynäkologische Zwischenblutungen, Tachykardie, Hypertonie. Klinge Pharma GmbH, 56119 Bad EMS