



Selbstmedikation_plus

Beratungsleitfaden 2018

Atemwege
Auge

Bewegungsapparat
Frauengesundheit

Haut
Herz und Kreislauf

Infektionen
Magen und Darm

Nervensystem

Frischer Wind im Web

www.das-pta-magazin.de

www.apotheke-und-marketing.de



... mit noch mehr Möglichkeiten!

Attraktiv, kompetent, informativ: Die Online-Angebote von „DAS PTA MAGAZIN“ und „apotheke + marketing“.

EDITORIAL

Beratung in der Selbstmedikation ist eine der wichtigsten und interessantesten Aufgaben in der Apotheke. Und sie gehört zu den Dingen, die die Vor-Ort-Apotheke einzigartig machen. Kein Arzneimittel-Versender kann das leisten, was jeden Tag millionenfach in der Offizin geschieht: Sie als PTA nehmen sich mit Fachwissen und Empathie den Problemen Ihrer Kunden an; ob es sich nun um Kopfschmerzen, Rückenprobleme oder Tabuthemen wie bakterielle Vaginose handelt. Jeden Tag ist Ihr Fachwissen aus den unterschiedlichsten Gebieten gefragt.

Eine Möglichkeit ist, aus dem umfangreichen OTC-Sortiment das Arzneimittel auszuwählen, das zu den Bedürfnissen Ihrer Kunden passt. Und sich dabei immer die Frage zu stellen: Ist die Selbstmedikation in diesem Fall angezeigt oder der Gang zum Arzt zu empfehlen? Der Umgang mit ratsuchenden Menschen kann sehr viel Freude machen: Zufriedene Kunden, die Ihnen berichtet, wie gut das von Ihnen empfohlene Arzneimittel geholfen hat, sind das Beste, was Ihnen im oft stressigen Apothekenalltag passieren kann. Denn sie kommen 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 vorkommenden Indikationen. Jedes Kapitel beginnt mit einem typischen Kundenbeispiel, gefolgt von einer Auswahl wichtiger Nachfragen, mit denen 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 Beratungsleitfaden „Selbstmedikation_plus“ ist für alle Mitarbeiter der Apotheke gedacht, die täglich ihre Kunden mit viel Wissen und Empathie beraten wollen – viel Erfolg!



Julia Pflügel

Julia Pflügel
Ressortleitung Pharmazie, Springer Medizin



INHALT

Atemwege	8 Akute Bronchitis 14 Halsschmerzen 20 Husten 34 Allergische Rhinitis
Auge	22 Konjunktivitis
Bewegungsapparat	32 Osteoporose
Frauengesundheit	6 Blasenentzündung 44 Beschwerden in den Wechseljahren
Haut	16 Hautpflege 30 Narbenpflege 36 Rosacea 46 Wundbehandlung
Herz und Kreislauf	18 Herzrhythmusstörungen 42 Venenschwäche
Infektionen	24 Lippenherpes 28 Nagelpilz 40 Bakterielle Vaginose
Magen und Darm	12 Diarrhö 38 Sodbrennen
Nervensystem	10 Leichte depressive Störungen 26 Migräne 48 Index 50 Literatur, Impressum

Blasenentzündung

Fast jede zweite Frau leidet einmal im Leben an einer Blasenentzündung, viele sogar öfter. Verläuft die Erkrankung unkompliziert, das heißt ohne Fieber, Blut im Urin oder Rücken- und Flankenschmerzen, lassen sich die Symptome oft auch mit frühzeitig eingenommenen Phytopharmaka behandeln. Weitere Therapieoptionen sind der Einfachzucker D-Mannose und die Kombination aus Xyloglucan-Gelatine, Hibiskus und Propolis. Komplizierte Verläufe werden vom Arzt mit Antibiotika behandelt.

Aus dem Apothekenalltag

Eine etwa 60-jährige Dame klagt über eine Blasenentzündung. Sie erzählt, dass sie das schmerzhafte Brennen beim Wasserlassen und den ständigen Harndrang kaum aushalten kann. Auf Nachfrage berichtet sie, dass sie bereits drei Zystitiden in diesem Jahr hatte. Sie möchte nun unbedingt etwas dagegen unternehmen und fragt nach einem Präparat, das sie auch prophylaktisch einnehmen kann. Antibiotika steht sie kritisch gegenüber.

Wichtige Nachfragen

Die PTA weiß, dass Frauen grundsätzlich ein höheres Risiko haben als Männer, eine Blasenentzündung zu bekommen. Der Grund ist die kürzere Harnröhre und die Nähe zwischen Vagina und After. Auch der sinkende Östrogenspiegel in der Menopause steigert das Risiko für Harnwegsinfekte. Bevor sie der Kundin ein Präparat empfiehlt, möchte sie noch einige Fakten abklären:

- > Seit wann haben Sie die Beschwerden?
- > Liegen weitere Symptome vor (Fieber, Schmerzen in den Flanken)?
- > Leiden Sie unter Grunderkrankungen?
- > Haben Sie schon Medikamente eingenommen? Wenn ja, welche?

Beraten und empfehlen

Die Kundin berichtet, dass sie im Gegensatz zu jungen Jahren jetzt immer mal wieder einen Harnwegsinfekt habe. Doch so häufig wie in diesem Jahr war dies noch nie der Fall. Beim letzten Auftreten hat ihr der Hausarzt ein Antibiotikum verordnet. Sie hat es nicht gut vertragen, zusätzlich zu Magenbeschwerden hat sie einen vaginalen Pilz bekommen. Das alles war ihr sehr unangenehm. Zumal sie sich nicht getraut hat, mit der Pilzinfektion schwimmen zu gehen. Schwimmen im Badesee vor ihrer Haustür sei ihr Hobby, erzählt die Dame. Die PTA erkennt, dass hier zwei Ursachen für den Infekt zusammenkommen. In der Menopause verändert sich durch den sinkenden Östrogenspiegel die Schleimhautstruktur der Harnröhre und der Blase. Das erschwert die Abwehr von Krankheitserregern. Kälte fördert zudem das Entstehen der Entzündung. Beides kann das Rezidiv verursacht haben. Die anderen Fragen der PTA nach Fieber und Schmerzen in den Flanken, anderen Arzneimitteln und Grunderkrankungen verneint die Kundin. Die beschriebene Symptomatik lässt auf eine unkomplizierte Zystitis schließen,

die gut in der Selbstmedikation behandelbar ist. Häufig eingesetzt werden Phytopharmaka. Zur Verfügung stehen unter anderem Extrakte aus Bärentraubenblättern und Goldrutenkraut sowie fixe Extraktkombinationen, etwa mit Kapuzinerkressenkraut und Meerrettichwurzel oder Tausendgüldenkraut, Liebstöckelwurzel, Rosmarinblättern sowie Goldrutenkraut, Hauhechelwurzel und Orthosiphonblättern. Kommt es zu Krämpfen der Blasenmuskulatur, können diese mit Butylscopolamin gelöst werden. Schmerzstillendes und entzündungshemmendes Ibuprofen kommt ebenfalls zum Einsatz. Das Monosaccharid D-Mannose ist ebenfalls eine Option. Eine weitere Möglichkeit – sowohl zur Prophylaxe als auch zur Therapie – ist die Gabe einer Kombination aus Xyloglucan-Gelatine, Hibiskus und Propolis. Die Xyloglucan-Gelatine überzieht die Darmschleimhaut mit einem Schutzfilm, der das Anheften von Bakterien wie Escherichia coli, dem Hauptverursacher von Harnwegsinfekten, erschwert. Organische Säuren aus Hibiskus und Propolis senken den pH-Wert des Harns und hemmen dadurch die Bakterienproliferation.

Wann zum Arzt?

Temperaturen über 38 Grad Celsius deuten darauf hin, dass die Nieren und das Nierenbecken infiziert sind. Meist treten dann Schmerzen in der Nierengegend oder in der seitlichen Bauchregion auf, die in die Leisten ausstrahlen können. Auch die Allgemeinsymptome sind in der Regel stärker ausgeprägt und können mit Übelkeit und Erbrechen einhergehen. In diesen Fällen ist ein Arztbesuch unumgänglich. An den Arzt verwiesen gehören zudem Menschen mit ständig wiederkehrenden Infekten, Kinder, Männer, Schwangere und Immunsupprimierte. Zeigt sich während der Selbstmedikation nach einigen, maximal fünf Tagen keine Besserung, ist ebenfalls der Gang zum Arzt angezeigt.



Zusatzinfo: Das Ausspülen der Keime gelingt durch reichliches Trinken (2–3 l/d) von Wasser oder Arzneitees. Durchspülend wirken etwa Birken- und Brennnesselblätter oder Schachtelhalmkraut.



Beratungstipp! Raten Sie Frauen mit rezidivierenden Infekten, über das Verhütungsverhalten nachzudenken. Anwenderinnen von Diaphragmen haben zum Beispiel ein erhöhtes Infektionsrisiko.

Menopause – Blasenentzündungen vorbeugen und lindern

Jede zweite Frau plagt mindestens einmal im Leben ein Harnwegsinfekt – ein wahrlich „brennendes“ und in vielen Fällen leider rezidivierendes Problem.¹ Vermehrt betroffen sind hiervon Frauen in der Menopause: Durch den absinkenden Östrogenspiegel verändert sich die Schleimhautstruktur der Harnwege, wodurch die Entstehung der Infekte begünstigt wird. Eine Therapie mit Antibiotika lindert zwar rasch die Beschwerden, bringt aber auch häufig unangenehme Begleiterscheinungen wie etwa Pilzinfektionen im Genitalbereich mit sich. Zur natürlichen Vorbeugung sowie zur akuten Behandlung von unkomplizierten Harnwegsinfekten eignet sich – je nach Schweregrad der Entzündung auch als Alternative oder Ergänzung zu Antibiotika – die Gabe von Utipro® plus. Das Medizinprodukt mit natürlichen Inhaltsstoffen wirkt gegen den Harnwegsinfekt und setzt am Ort der Ursache an: im Darm. Der in Utipro® plus enthaltene Inhaltsstoff Xyloglucan-Gelatine bildet einen Biofilm im Darm, der das Anheften und die Vermehrung von E. coli-Bakterien und ihr Vordringen in die Harnwege erschwert. Zwei zusätzliche Inhaltsstoffe, Hibiskus und Propolis (Bienenkittharz), säuern den Harn leicht an und erschweren damit die Bakterienvermehrung in der Blase.

Gerade Patientinnen mit wiederkehrenden Blaseninfekten können Sie in der Beratung das Medizinprodukt als vorbeugende Maßnahme empfehlen: Prophylaktisch empfiehlt sich die Einnahme von täglich 1 Kapsel Utipro® plus an mindestens 15 aufeinanderfolgenden Tagen pro Monat. Aber auch für den Akutfall ist das Präparat geeignet: Schildert die Kundin Symptome wie etwa das typische Brennen beim Wasserlassen, liegt höchstwahrscheinlich bereits eine Blasenentzündung vor. Hier sollte eine Einnahme von 2 x 1 Kapsel täglich über 5 Tage erfolgen – auch begleitend zu einer Antibiotika-Therapie möglich.

ANZEIGE

Utipro® plus ist ein gut verträgliches Medizinprodukt mit natürlichen Inhaltsstoffen zur Prophylaxe und Therapie bei Harnwegsinfekten – alternativ oder ergänzend zur Antibiotikatherapie.



Akute Bronchitis

Mehr als 80 Prozent aller Atemwegserkrankungen werden von Viren verursacht. Meist handelt es sich um Rhinoviren, welche die Schleimhaut der oberen Atemwege befallen. Wandern sie von hier aus in die unteren Atemwege, spricht der Mediziner von Etagenwechsel. Es entsteht das Krankheitsbild der akuten Bronchitis, verbunden mit quälendem Husten, welches symptomatisch in der Selbstmedikation behandelbar ist mit Expektoranzien sowie hustenreizlindernden und bronchospasmolytisch wirkenden Arzneimitteln.

Aus dem Apothekenalltag

Ein junger Mann mit einer etwa dreijährigen Tochter an der Hand kommt in die Apotheke. Er berichtet, dass seine Frau seit zwei Tagen über festsitzenden Husten klagt. Sie möchte unbedingt etwas Pflanzliches einnehmen, das sich auch für Tochter und Mann eignet, wenn diese ebenfalls Husten beziehungsweise eine akute Bronchitis bekommen sollten.

Wichtige Nachfragen

Die Familie verfügt über eine Kundenkarte, da es sich um ihre Stammapotheke handelt. Somit kann die PTA sich in der Kundenkartei einen Überblick über mögliche, verordnete Medikamente verschaffen und diese als Ursache des Hustens ausschließen. Einige häufig angewendete Arzneimittel, in allererster Linie ACE-Hemmer, rufen als Nebenwirkung Husten hervor.

- > Nimmt Ihre Frau weitere Medikamente ein, die wir nicht in der Kundenkartei haben, und wenn ja, welche?
- > Hat sie eventuell noch über weitere Beschwerden geklagt, wie Atemnot, Schmerzen beim Husten, Fieber?
- > Ist Ihre Frau Raucherin?
- > Hat sie noch andere Erkrankungen (z. B. Asthma, COPD, Mukoviszidose)?
- > Wie alt ist Ihre Tochter?
- > Neigt das Kind zu Atemwegserkrankungen, und wenn ja, ist das bereits ärztlich abgeklärt?

Beraten und empfehlen

Der Mann ruft kurz seine Frau an und fragt ihre Symptome ab. Dann berichtet er der PTA, dass sie den Eindruck hat, der Schleim löse sich nicht. Beim Husten hat sie leichte, krampfartige Schmerzen, außerdem ist sie seit einer Woche leicht erkältet. Fieber liegt nicht vor. Andere Atemwegserkrankungen liegen nicht vor, und sie ist Nichtraucherin.

Aller Wahrscheinlichkeit nach leidet sie an einer akuten Entzündung der Bronchien (Bronchitis). Diese ist vermutlich die Folge der Erkältung: Die Viren sind in die unteren Atemwege (Kehlkopf, Luftröhre, Bronchien) gewandert. Dort haben sie eine Entzündung hervorgerufen. Der Wunsch nach einem pflanzlichen Medikament ist gerade bei quälendem und festsitzendem Husten einfach zu erfüllen:



Beratungstipp! Empfehlen Sie husten-geplagten Kunden die Inhalation, am besten mit einem Inhalator; den können auch Kinder benutzen. Heißes Wasser ist ausreichend, die Anwendung alle drei Stunden wiederholen.

Es gibt eine Reihe sehr gut untersuchter Pflanzenextrakte, die sich anbieten, wie beispielsweise Extrakte aus Thymiankraut, Anis- und Fenchelfrüchten, Efeublättern, Süßholzwurzel sowie Primelblüten und -wurzeln. Außerdem helfen sie dabei, Antibiotika zu sparen, die trotz viralen Ursprungs immer noch bei Atemwegsinfekten eingesetzt werden. So sieht beispielsweise die Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft bei der akuten Bronchitis ein Einsparpotenzial bei Antibiotika von 30 bis 40 Prozent. Ein Beispiel für ein breit wirkendes Phytopharmakon ist Thymiankrautextrakt, bei dem neben der schleimlösenden die bronchospasmolytische Komponente stark ausgeprägt ist. Antiphlogistische Effekte drängen die Entzündung der Atemwegsschleimhaut zurück. Darüber hinaus haben Untersuchungen gezeigt, dass der pflanzliche Extrakt aus Thymus vulgaris auch antibakterielle Effekte hat. Eine kürzlich online veröffentlichte In-vitro-Studie zeigte zudem deutliche antivirale Effekte, besonders gegen Rhinoviren, aber auch gegen einen Influenza-A-Virus. Thymiankrautextrakt ist bereits für Kinder ab einem Jahr geeignet.

Wann zum Arzt?

Bei den folgenden 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 Husten länger als drei Wochen anhält oder immer wieder kommt. Selbst ein ständiges Hüsteln ist ein Grund für einen Arztbesuch. 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.



Zusatzinfo: Hustentee ist ein wichtiges Hausmittel bei akuter Bronchitis. Er sorgt für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und beruhigt zugleich die gereizte Atemwegsschleimhaut.

ANZEIGE

Pflanzenkraft gegen Erkältung, akute Bronchitis und Husten

Aspecton® Hustentropfen enthalten einen hoch konzentrierten Extrakt aus Thymiankraut – und zwar mit Abstand am meisten Thymian (79 g Thymiankraut auf 100 g Lösung (Tropfen)) im Wettbewerbsvergleich.

Aspecton® Hustentropfen lösen den Schleim und erleichtern das Abhusten, lindern den Hustenreiz, entkrampfen und wirken antientzündlich, antibakteriell und nachweislich antiviral.

Und das ganz ohne Alkohol, Zucker, Farb- und Konservierungsstoffe. Geeignet sind die Tropfen für Erwachsene und Kinder ab 2 Jahren – auch in Ergänzung zu Antibiotika.



- Aspecton® Hustentropfen
- > 6-fach Wirkung gegen Erkältung
- schleimlösend
- entkrampfend
- indirekt hustenreizstillend
- antientzündlich
- antibakteriell
- antiviral
- > ohne Alkohol
- > ohne Zucker

Hochkonzentrierte Aspecton® Hustentropfen – für Erwachsene und Kinder ab 2 Jahren

Aspecton® Hustentropfen. Apothekenpflichtig. **Wirkstoff:** Thymiankraut-Dickextrakt. Zus.: 10 ml Flüssigk. (1 ml entspr. 27 Trp.) enth.: 4,23 g Dickextrakt aus Thymiankraut (1,7-2,5:1). Auszugsm.: Ammoniaklg. 10 % (m/m), Glycerol 85 % (m/m), Ethanol 90 % (V/V), Wasser (1:20:70:109). Sonst. Bestandt.: Glycerol 85 %, Propylenglykol, Sternanisöl, Eukalyptusöl, Levomenthol. **Anw.:** Zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankh. der Atemwege m. zähflüss. Schleim, zur Besserung der Beschwerden bei akuter Bronchitis. **Ge-genanz.:** Überempfindlichk. gegen d. Wirkst. od. and. Lamiaceen (Lippenblütler), Birke, Beifuß, Sellerie, Menthol od. einen d. sonst. Bestandt.. Bei Schwangersch./Stillzeit keine Untersuchungen. **Anw.-Beschr.:** Bei Beschwerden länger als 1 Woche, bei Atemnot, Fieber, eitrigem o. blutigem Auswurf ärztl. Hilfe aufsuchen. Keine Empfehlung f. Kinder < 2 J. Nebenw.: Magenbeschwerden wie Krämpfe, Übelk., Erbrechen. Überempfindlichkeitsreakt. wie z. B. Dyspnoe, Exantheme, Urtikaria sowie Quincke-Ödem. Bei entspr. sensibilisier-ten Pat. können durch Menthol Überempfindlichkeitsreakt. (einschl. Atemnot) ausgelöst werden. **Hinw.:** Enth. Eukalyptusöl u. Levomenthol. **Stand: 06/14-2. Krewel Meuselbach GmbH, 53783 Eitorf**

Leichte depressive Störungen

Der Tod einer nahestehenden Person, der Verlust des Arbeitsplatzes, die Trennung vom Partner: All dies sind Anlässe, die das seelische Gleichgewicht stören können. Klassische Symptome sind Antriebslosigkeit, Niedergeschlagenheit, innere Unruhe und Interessensverlust. Handelt es sich um eine vorübergehende leichte depressive Störung, kann diese im Rahmen der Selbstmedikation behandelt werden. Zur Anwendung kommen verschiedene Pflanzenextrakte, einzeln oder in Kombination.

Aus dem Apothekenalltag

Eine Kundin im mittleren Alter kommt in die Apotheke und fragt nach einem stimmungsaufhellenden Präparat. Sie berichtet, dass ihr gekündigt wurde. Damit hat sie nicht gerechnet, ist nun sehr niedergeschlagen und hat zu nichts mehr Lust. Dieses Gefühl kennt sie sonst gar nicht, eigentlich sei sie eine positiv denkende und aktive Frau.

Wichtige Nachfragen

Zunächst müssen Sie versuchen, den Schweregrad der Erkrankung einzuschätzen. Denn eine „echte“ Depression muss ärztlich therapiert werden. Gezielte Fragen helfen, die Grenze zwischen beiden Erkrankungen zu erkennen.

- > Bitte beschreiben Sie mir Ihre Symptome näher?
- > Möchten Sie sich am liebsten völlig zurückziehen?
- > Gibt es noch andere Gründe, warum Sie niedergeschlagen sind (z. B. Trennung vom Partner, Krankheitsfall in der Familie)?
- > Leiden Sie unter hartnäckigen Schlafstörungen?
- > Nehmen Sie zurzeit Arzneimittel ein (z. B. Betablocker, Neuroleptika)?

Beraten und empfehlen

Die Kundin befindet sich in einem nachvollziehbaren Stimmungstief. Mit der Zeit wird sich ihr Zustand mit großer Wahrscheinlichkeit bessern. Da sie die Situation jedoch als sehr belastend empfindet, ist eine medikamentöse Unterstützung sinnvoll. Klassische Antidepressiva unterliegen der Verschreibungspflicht und sind zu diesem Zeitpunkt keine Option. Eine Alternative in der Selbstmedikation der leichten vorübergehenden depressiven Störung ist die Phytotherapie. Ziel einer Behandlung ist die Stimmungsaufhellung. Durch Studien belegt ist in diesem Zusammenhang die Wirksamkeit des Johanniskrauts. Dessen Hauptinhaltsstoff Hyperforin hemmt die Wiederaufnahme des Botenstoffs Serotonin im synaptischen Spalt. Durch das erhöhte Angebot an Serotonin wird die Signalübertragung zwischen den Nervenzellen des zentralen Nervensystems verbessert, was einen stimmungsaufhellenden Effekt zur Folge hat.

Beratungstipp! Raten Sie Kunden, die Johanniskraut einnehmen, wegen der möglichen phototoxischen Reaktionen starke UV-Strahlung (z. B. Solarium, Strand, Höhensonne) zu meiden.



Verschreibungsstatus-- Ob ein Johanniskrautpräparat verschreibungspflichtig ist oder im Rahmen der Selbstmedikation abgegeben werden darf, hängt nicht von der Einzeldosis oder der Packungsgröße ab, sondern von der Indikation. Lautet diese „zur Behandlung mittelschwerer Depressionen“, darf das Arzneimittel nur auf Rezept abgegeben werden. Ein Präparat mit genau derselben Zusammensetzung und der Indikation „leichte vorübergehende depressive Störungen“ ist hingegen ein OTC-Produkt. Die Tagesdosis Johanniskrautextrakt sollte bei 600 bis 900 Milligramm liegen.

Ein wichtiger Hinweis ist, dass die Wirkung von Johanniskraut erst nach etwa zwei bis drei Wochen, manchmal auch erst nach vier Wochen, regelmäßiger Einnahme eintritt. So lange dauert es, bis ein pharmakologischer Wirkspiegel im Blut erreicht wird.

Kombinationstherapie-- Depressive Verstimmungen werden in manchen Fällen von Schlafstörungen und innerer Unruhe begleitet. Um die Symptome gemeinsam zu behandeln, bietet sich die Empfehlung pflanzlicher Kombinationspräparate an. Sie enthalten neben Johanniskrautextrakt weitere Inhaltsstoffe: Extrakte aus der Baldrianwurzel für einen beruhigenden und schlaffördernden Effekt, aus Passionsblumenkraut zur Angstlösung und Entspannung oder aus Hopfenzapfen und Melissenblättern zur Beruhigung. Zusatzeffekt: Während auf die Wirkung des Johanniskrauts noch gewartet wird, verspüren die meisten Kunden schon relativ zeitnah eine Besserung ihrer Symptome, bedingt durch die weiteren Inhaltsstoffe. Eine ergänzende Empfehlung sind zudem Lavendelöl, welches bei Unruhezuständen mit ängstlicher Verstimmung eingesetzt werden kann oder homöopathische Komplex- und Einzelmittel zur Linderung von Nervosität und innerer Unruhe.

Alternativen-- Verschiedene nicht medikamentöse Maßnahmen können darüber hinaus helfen, ein Stimmungstief zu überwinden. Hierzu zählen gezielte Entspannungsübungen beziehungsweise -methoden wie die progressive Muskelentspannung nach Jacobson, autogenes Training, Yoga oder Atemübungen. Moderate Bewegung hilft ebenfalls dabei, innere Anspannungen zu lösen.

Vor allem bei saisonal bedingten und durch einen Mangel an Sonnenlicht ausgelösten Verstimmungen („Winterdepression“) wird die Lichttherapie eingesetzt. Durch eine Bestrahlung mit weißem, hellem Licht, das in etwa der Intensität des Sonnenlichtes entspricht, soll ein Ungleichgewicht wichtiger Botenstoffe und Hormone (Melatonin, Serotonin) ausgeglichen werden. Daher wirkt sich auch Bewegung an der frischen Luft, auch im Winterhalbjahr, positiv auf die Stimmung aus.

Vielen Betroffenen hilft zudem ein Gespräch über die Probleme und Seelennöte mit Angehörigen oder Freunden. Wer unter extremer Antriebsarmut und Lustlosigkeit leidet, sollte dennoch etwas unternehmen. Hier kann es hilfreich sein, dass die Betroffenen bereits am Vortag den Tagesablauf des nächsten Tages planen und sich dabei kleine Ziele setzen. Diese Ratschläge kann die PTA dem Kunden bei der Abgabe des Produkts mitgeben.

Wann zum Arzt?

Depressionen bergen ein eklatant erhöhtes Suizidrisiko. Daher müssen depressive Patienten unbedingt ärztlich betreut werden. Sobald Zweifel am Schweregrad der Erkrankung – vorübergehende leichte depressive Störung oder mittelschwere bis schwere Depression – bestehen, muss der Kunde zum Arzt geschickt werden. Berichtet der Kunde beispielsweise darüber, dass er seinen beruflichen und privaten Alltag nur noch schwer bewältigen kann oder dass er den Kontakt zu Freunden und Verwandten abgebrochen hat, sollten Sie hellhörig werden und zum Arztbesuch raten. Das gilt auch, wenn der Kunde organische Beschwerden, zum Beispiel Herzrasen, schildert.



Zusatzinfo: Um den stimmungsaufhellenden Effekt von Johanniskraut zu unterstützen, können Lebensmittel wie Walnüsse, Emmentaler, Tofu, Spinat, Banane und Avocado den Speiseplan ergänzen. Sie liefern die Aminosäure Tryptophan, die im Gehirn zu Serotonin umgewandelt wird.



Beratungstipp! Unterstützen Sie Ihre Kunden, indem Sie sie motivieren, alte Hobbies zu reaktivieren. Hilfreich ist auch eine Liste der Dinge, die ihnen gut tun oder die in der Vergangenheit Spaß gemacht haben.

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

Ein Kunde möchte ein schnell wirksames Medikament gegen Durchfall. Er muss häufig beruflich verreisen und wird seit einiger Zeit immer wieder von kurz andauernden, heftigen Durchfallattacken geplagt. Beim Arzt war er bereits, der konnte aber keine Ursache finden.

Wichtige Nachfrage

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?
- > Haben Sie weitere Beschwerden (z. B. Schmerzen, Krämpfe, Fieber)?
- > Haben Sie kürzlich eine Fernreise unternommen?
- > Werden andere Arzneimittel eingenommen (z. B. Urikostatika, Antibiotika, magnesiumhaltige Antazida)?

Beraten und empfehlen

Der Kunde verneint im Gespräch weitere Beschwerden, auch kann er sich nicht daran erinnern, vor den Attacken irgendetwas Bestimmtes gegessen zu haben. Der letzte Urlaub ging nach Kanada, und Medikamente nimmt er nicht ein. Aus diesen Antworten lässt sich schlussfolgern, dass der Kunde vermutlich auf Stress mit Durchfall reagiert. Da er viel unterwegs ist, benötigt er 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.



Beratungstipp! Geben Sie Kunden, die eine Fernreise machen möchten, den Rat „Cook it, peel it or forget it“, also „Koch es, schäl es oder vergiss es“ mit auf den Weg. Das schützt vor Durchfall.

Auch der Hypersekretionshemmer Racecadotril ist Studien zufolge vergleichbar 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. *Veratrum album D6* ist eine homöopathische Möglichkeit bei wässrigem Durchfall mit Erbrechen und Bauchkrämpfen, ausgelöst durch psychische Belastungen, Infekte oder verdorbene Speisen.

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: Säuglinge, Kleinkinder und ältere Menschen dehydrieren bei Durchfall schnell. Daher müssen verloren gegangene Flüssigkeit und Elektrolyte ersetzt werden. Die Gabe einer oralen Rehydrationslösung ist sinnvoll.

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 Mediziners unerlässlich. Schwangerschaft und Stillzeit schließen eine Selbstmedikation aus. Leiden Säuglinge oder Kleinkinder unter Durchfall, sollte im Zweifelsfall ebenfalls der Arzt aufgesucht werden.

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

408454_130342x

Li: © mast3r / stock.adobe.com (Symbolbild mit Fotomodellen) | Re: © sumwaylight13 / stock.adobe.com

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. eitriges 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 Rückschlüsse auf eine virale Infektion der Rachenschleimhaut zu. 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 Antiphlogistikum Flurbiprofen, lokale Antiseptika wie Hexetidin, 2,4-Dichlorbenzylalkohol und Amylmetacresol sowie quarternäre Ammoniumverbindungen wie etwa Benzalkonium- und Cetylpyridiniumchlorid mit antibakteriellen Effekten. Darüber hinaus kommen



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.

lokanästhetische 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. Bei der Anwendung von flurbiprofenhaltigen Rachentherapeutika gibt es für bestimmte Personengruppen (z. B. NSAR-Unverträglichkeit, Asthmatiker, Allergiker) ein erhöhtes Risiko für Hypersensitivitätsreaktionen. Entsprechende Präparate sollten nur nach sorgfältiger Nutzen-Risiko-Abwägung abgegeben werden. 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 eitriges 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

Effektive Linderung erkältungsbedingter Halsbeschwerden

Bei Kratzen im Hals, Schluckbeschwerden oder Halsschmerzen sind Erkältungspatienten in der Apotheke auf der Suche nach einem Präparat, das die unangenehmen Symptome rasch und nachhaltig lindert. Hierzu sind die Lutschpastillen von isla® med akut sehr gut geeignet, die mit ihrer 3-fach-Kombination aus einem Hydrogel-Komplex, Hyaluronsäure und einem Spezialextrakt aus Isländisch Moos langanhaltend und effektiv gegen die Beschwerden vorgehen.



Denn diese drei Komponenten der Pastillen sorgen gemeinsam für effektive Befeuchtung, Schutz und Linderung der gereizten Schleimhäute im Mund- und Rachenraum: Dabei bildet der Hydrogel-Komplex beim Lutschen ein Hydrogel aus, das langanhaltend an der Schleimhaut haftet. Auf diese Weise wird sie vor weiteren Reizen, Krankheitserregern oder Schadstoffen aus der Atemluft abgeschirmt. Die Hyaluronsäure sorgt zudem für eine intensive Befeuchtung und der Spezialextrakt aus Isländisch Moos befeuchtet und schützt die Mund- und Rachenschleimhäute zusätzlich.

Auf diese Weise können sich die Schleimhäute regenerieren und typische Erkältungs- bzw. Halsbeschwerden wie Hustenreiz, Schluckbeschwerden und Halsschmerzen werden nachhaltig gelindert. Das konnte in einer nicht-interventionellen Studie gezeigt werden, in der 78,1 % der Patienten und 83,6 % der Ärzte den globalen Wirknutzen von isla® med akut mit „sehr gut“ bzw. „gut“ beurteilten.¹ Die in den Pastillen enthaltenen ätherischen Öle sorgen dabei für einen atemwegserfrischenden Effekt.

¹Hartleb H et al: Z Phytother 2016. eFirst 17.12.2015 DOI 10.1055/s-0041-109743

Mit isla® med akut 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.



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 zurecht. 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 auch von Umweltfaktoren ab. Insbesondere UV-A- und UV-B-Strahlen begünstigen auf intensiv der Sonne ausgesetzten Hautarealen das Entstehen von freien Radikalen, die die Erbsubstanz der Hautzellen sowie Lipide und kollagene Fasern schädigen. Die Folge: frühzeitige Hautalterung mit unregelmäßiger Pigmentierung und dem Entstehen ausgeprägter, tiefer Falten. Aber auch das Rauchen von Zigaretten, Umweltschadstoffe in der Luft oder mechanische Belastungen hinterlassen ihre Spuren.

Empfehlen Sie der Kundin entsprechend ihrem aktuellen Hautzustand Reinigungsmilch/Gesichtswasser oder eine micellare Lösung, mit der sie die Haut regelmäßig morgens und abends von Talgresten, Schmutz sowie Make-up befreien kann. Da die Kundin sich auch an Pigmentflecken auf den Handrücken und dem Dekolleté stört, sollte sie unbedingt auf ein vernünftiges Sonnenverhalten achten. Zum Schutz vor lichtbedingter Hautalterung kann sie tagsüber eine Tagescreme mit einem Breitband-Lichtschutzfaktor (LSF) von 15 bis 30 auftragen. Bei längeren Aufenthalten im Freien, etwa im Urlaub oder beim Sport, sind neben Kopfbedeckung und entsprechender Bekleidung Sonnencremes mit höherem LSF nötig. Fältchen um die Augen und Lidschwellungen mildern Augencremes, eine Nachtcreme unterstützt die Hautregeneration.

Auswahl von Anti-Aging-Wirkstoffen-- Orientierung bietet zum Beispiel eine von der Fachgruppe Dermokosmetik der GD Gesellschaft für Dermopharmazie veröffentlichte Leitlinie. Diese bescheinigt unter anderem Vitamin A (Retinol) und seinen Derivaten verjüngende und an der menschlichen Haut durch placebo-kontrollierte Doppelblindstudien belegte Effekte. Als natürliches Antioxidans mildert Retinol Falten, Hautrauhigkeit und beugt Elastizitätsverlusten vor. Auch die Anti-Aging-Wirkung von Vitamin C (L-Ascorbinsäure) oder niedermolekularer Hyaluronsäure ist laut Leitlinie durch placebokontrollierte Studien belegt. Das gilt zudem für verschiedene Peptide, zum Beispiel Palmitoyl Pentapeptide-4 oder Tetrapeptid-21, das Sphingolipid Salicyloyl-Phytosphingosin oder Vitamin B3 (Niacinamid). Weitere, in der Leitlinie vorgestellten Anti-Aging-Wirkstoffe mit antioxidativen Eigenschaften sind Coenzym Q10, Dexpantenol, Alpha-Linolensäure und pflanzliche Polyphenole. Sie verfügen allerdings nicht über Wirksamkeitsnachweise, die durch placebokontrollierte Doppelblindstudien belegt sind. Da die Haut der Kundin trocken ist, sollten die für sie ausgewählte Tages- und Nachtcreme zusätzlich zu Anti-Aging-Wirkstoffen auch die Hautbarriere stabilisierende Lipide enthalten sowie feuchtigkeitsbindende Substanzen wie Harnstoff, Milchsäure/Natriumlactat oder Pyrrolidoncarbonsäure und deren Salze.

Hyperpigmentierungen behandeln-- Wer sich, wie die Kundin, an braunen Flecken auf der Haut stört, sollte sich auf eine langwierige Behandlung einstellen, bei der oft verschiedene Methoden miteinander kombiniert werden müssen. Zu den Basismaßnahmen gehört, wie oben bereits erwähnt, das konsequente Anwenden von Sonnenschutzmitteln und das Vermeiden exzessiver Sonnenbäder. Bis die therapeutischen Maßnahmen greifen, können Sie der Kundin raten, die störenden Verfärbungen unter Camouflage-Make-up zu verstecken. Topische Zubereitungen kommen oft als Monotherapie zum Einsatz. Sie können aber auch mit Peelings, Mikrodermabrasions- und Laserverfahren kombiniert oder als Erhaltungstherapie eingesetzt werden. In Studien bewährt haben sich zum Beispiel dermatokosmetische Bleichcremes, die Vitamin C, auch in Kombination mit Vitamin E, Niacinamid sowie 4-n-Butylresorcinol enthalten. Topika mit Hydrochinon (2–4%), einem kompetitiven Inhibitor der Melaninsynthese, gelten zwar als „Goldstandard“ unter den bleichenden Substanzen. Wegen verschiedener Sicherheitsbedenken – Stichwort Karzinogenität – unterliegen sie allerdings der Verschreibungspflicht.

Wann zum Arzt?

Kunden, die auf Pflegeprodukte mit Juckreiz oder Rötungen reagieren, sollten zum Ausschluss allergischer Reaktionen einen Dermatologen aufsuchen. Das Gleiche gilt bei Verdacht auf Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Psoriasis, Akne oder Rosacea. Zeigen dermatokosmetische Maßnahmen allein nicht den gewünschten Erfolg gegen Falten und Hyperpigmentierungen, empfiehlt sich der Besuch bei einem ästhetisch geschulten Dermatologen.



Zusatzinfo: Dermokosmetika gegen Pigmentflecken beeinflussen unter anderem die Synthese des Hautpigments Melanin. Werden die Produkte abgesetzt, kommt die Melaninproduktion wieder in Gang. Weshalb es ratsam ist, entsprechende Formulierungen kontinuierlich anzuwenden.



Beratungstipp! Ein gesunder Lebensstil mit Nikotinverzicht, regelmäßiger sportlicher Betätigung und mediterraner Ernährung wirkt sich positiv auf das Hautbild aus.



Beratungstipp! Neben der regelmäßigen Anwendung von Dermokosmetika kann die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit Antioxidanzien, Kollagenpeptiden/Hyaluronsäure sowie sekundären Pflanzeninhaltsstoffen die Haut jugendlich glatt halten.

Herzrhythmusstörungen

Das Herz schlägt bis zum Hals, rast und manchmal stolpert es auch: Wenn der Taktgeber des Lebens seinen Rhythmus verliert, ist häufig Stress die Ursache. Auch die Einnahme bestimmter Medikamente oder ein erhöhter Alkohol- und Koffeinkonsum können diese Herzrhythmusstörungen genannten Symptome auslösen. Ob sie harmlos sind oder Anzeichen einer ernsthaften Krankheit – darüber entscheidet der Arzt. Dennoch verdient auch die Selbstmedikation Aufmerksamkeit.



Beratungstipp! Besonders kaliumreich sind Sojabohnen, Hülsenfrüchte, Bohnen oder Weizenkleie. Viel Magnesium enthalten Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Mandeln oder Kakao sowie Weizenkleie.

Aus dem Apothekenalltag

Die PTA kennt die 48-jährige Kundin gut: Sie ist die typische Powerfrau, treibt sehr diszipliniert viel Sport und ernährt sich gesund. Beruflich ist sie stark eingespannt, quasi rund um die Uhr für Kunden und Kollegen erreichbar. Die eingetretenen Wechseljahre verkräftet sie weniger gut als gedacht; besonders nächtliches Schwitzen und vermehrtes Herzklopfen machen ihr zu schaffen.

Wichtige Nachfragen

- > Wie häufig treten die Beschwerden auf?
- > Zu welchen Zeitpunkten treten die Beschwerden auf?
- > Haben Sie die Beschwerden schon mit Ihrem Arzt besprochen?
- > Wenn ja, wozu hat er Ihnen geraten?
- > Nehmen Sie Medikamente ein, und wenn ja, welche?
- > Haben Sie in letzter Zeit viel Stress, sodass die Gedanken Sie auch nachts nicht in Ruhe lassen?

Beraten und empfehlen

Die Nachfragen der PTA ergeben, dass die Kundin Teile der Arbeit einer erkrankten Kollegin übernommen hat. Das erzeugt noch mehr Druck und Stress, als sie ohnehin in ihrem Beruf hat. Auch die Wechseljahre machen ihr äußerlich und innerlich zu schaffen; ebenfalls ein Stressor. Medikamente nimmt sie nicht ein. Das Symptom Herzsrasen hat sie mit ihrem Arzt besprochen. Da sie gesund ist, hat er dazu geraten, die Beschwerden erst mal zu beobachten und sie als funktionelle Herzrhythmusstörungen eingestuft, die keine organischen Ursachen haben. Das Herz pumpt mit jedem Schlag Blut durch den Körper. Dazu müssen sich die Herzmuskelzellen stetig im Wechsel anspannen und entspannen. Gesteuert wird die Muskulatur über regelmäßige elektrische Impulse und komplexe biochemische Vorgänge, bei denen besonders die Elektrolyte Natrium, Kalium, Magnesium und Calcium eine Rolle spielen. Herzrhythmusstörungen treten dann auf, wenn die steuernden elektrischen Impulse nicht regelmäßig kommen oder ihre Weiterleitung gestört ist. Sie können viele organische Ursachen haben, wie Erkrankungen des Herzmuskels, Verengungen der Herzkranzgefäße, Diabetes oder Schilddrüsenstörungen. Manchmal stolpert und rast das Herz aber auch, wenn Dauerstress oder die Einnahme von Medikamenten den Elektrolythaushalt durcheinanderbringen.

Besonders der Kalium- und der Magnesiumspiegel sollten nicht dauerhaft erniedrigt sein. Leider geben Blutuntersuchungen über die Spiegel der beiden Elektrolyte nur begrenzt Auskunft, weil sich nur ein sehr geringer Prozentsatz im Blutserum befindet. Der überwiegende Teil findet sich im Inneren der Zelle. Kalium ist unerlässlich für die Übertragung elektrischer Impulse auf Muskel- und Nervenzellen. Mangelzustände können am Herzen zu Rhythmusstörungen führen. Magnesium spielt eine bedeutende Rolle bei der Reizübertragung auf Nervenzellen und im Rahmen der Muskelaktivität. Ein Kaliumdefizit kann ohne die gleichzeitige Gabe von Magnesium nicht ausgeglichen werden, so eng sind ihre physiologischen Aufgaben miteinander verknüpft. Bei funktionellen Herzrhythmusstörungen kann die Gabe einer Kalium-Magnesium-Kombination sinnvoll und hilfreich sein.

Daher empfiehlt die PTA der Kundin ein entsprechendes Produkt und spricht mit ihr auch über Entspannungstechniken, gesunde Ernährung und einen aktiven Lebensstil, die gemeinsam dazu beitragen, dass das Herz leistungsfähig bleibt. Außerdem gibt sie ihr ein Herztagebuch mit, in dem Datum und Uhrzeit, die Symptomatik, die Dauer der Beschwerden, Auslöser und Begleitumstände sowie Begleitsymptome notiert werden können. Das kann für den späteren Arztbesuch hilfreich sein, um das Ausmaß der Beschwerden einzuschätzen.

Wann zum Arzt?

Treten häufig Herzrhythmusstörungen auf, ist in jedem Fall der Arzt gefragt; denn sie können zu Herzschwäche bis hin zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen. Der Arzt kann diagnostische Maßnahmen wie die Aufzeichnung der Herzstromkurve (EKG) in Ruhe und unter Belastung (Belastungs-EKG) einleiten und sich ein genaues Bild vom Zustand des Herzens machen.



Zusatzinfo: Patienten mit Herzerkrankungen, die Protonenpumpeninhibitoren (PPI) einnehmen, sollten auf einen ausgeglichenen Elektrolythaushalt achten, denn diese Wirkstoffe können zu Elektrolytverschiebungen führen.

ANZEIGE

Bringen Sie Ihre Kunden in Takt.

Herz im Takt dank Tromcardin® complex

- Basistherapie bei Herzerkrankungen, insbesondere Herzrhythmusstörungen
- bewährte Elektrolyt-Kombination mit herzwichtigen Mikronährstoffen
- einfache Dosierung: 2x2 Tabletten täglich



www.tromcardin.de
Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)

Made in Germany



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 Efeublättern 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 Medikament, von Chemie halte sie gar nichts.

Wichtige Nachfragen

Auch, wenn die Ursache klar zu sein scheint, sollte vor der Abgabe eines OTC-Arzneimittels sichergestellt werden, dass sich keine schwerwiegende Erkrankung hinter den Symptomen verbirgt, also in der Selbstmedikation nichts übersehen wird. Hier helfen unter anderem folgende Fragen, um das Beschwerdebild besser einordnen zu können:

- > Seit wann haben Sie den Husten?
- > 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?
- > Wenn ja, um welche handelt es sich?

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 schont die gereizte Bronchial- und Rachenschleimhaut.

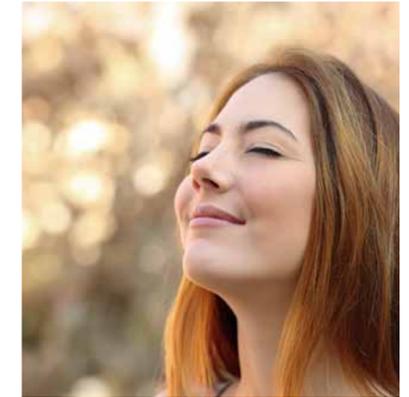


Da die Kundin nach einem pflanzlichen Mittel fragt, kommen die chemischen, hustenlösenden Alternativen Ambroxol und Acetylcystein nicht infrage. Ein bewährtes, in Studien gut untersuchtes pflanzliches Expectorans ist zum Beispiel der Extrakt aus Efeublättern. Für den schleimlösenden Effekt werden Saponine 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 Spitzwegerichblätter, Eibischwurzel oder Isländisch Moos sowie ätherische Öle wie Anis-, Fenchel-, Kiefernadel-, Eukalyptus-, Thymian- oder Pfefferminzöl das Abhusten. Lutschtabletten oder -pastillen, zum Beispiel mit Isländisch Moos sind eine gute Zusatzeempfehlung, mit der der akute Hustenreiz auch kurzfristig gelindert werden kann. Außerdem 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, eitriger Auswurf oder Schmerzen beim Atmen auf, ist der Arzt aufzusuchen. Auch wenn der Husten eine unerwünschte Arzneimittelnebenwirkung ist, sollte der Arzt konsultiert werden.



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

Bis zu 7 Tage Behandlungsvorsprung bei Husten & Bronchitis

An das OTC-Hustenarzneimittel ihrer Wahl stellen Patienten spezielle Anforderungen. So legen sie nicht nur Wert auf eine sehr gute Verträglichkeit, sondern auch auf die Wirksamkeit – und das bei einem raschen Wirkeintritt.¹

Prospan® mit dem Efeu-Spezial-Extrakt EA 575® vereint diese Eigenschaften in einem ausgewogenen Nutzen-Risiko-Profil. Das zeigen etwa die jüngsten Daten einer randomisierten, Placebo-kontrollierten klinischen Studie² bei Erwachsenen. So ergab sich unter der Gabe des Prospan® Hustenliquids eine kontinuierliche Verbesserung des Hustenschweregrades der Patienten: Dieser reduzierte sich innerhalb von 48 Stunden im Mittel bereits um 13 Prozent. Nach insgesamt sieben Tagen zeigt sich im Mittel sogar eine Reduktion um 69 Prozent – ein Ergebnis, das sich unter Placebo erst nach 14 Tagen ergab. Die Patienten fühlten sich somit bis zu einer Woche früher wieder deutlich besser. Zudem schätzten nahezu alle Ärzte und Patienten die Verträglichkeit als „sehr gut“ bzw. „gut“ ein.

Diese Ergebnisse stützen die mittlerweile mehr als 65 000 Patientendaten, die zeigen, dass Prospan® bei akutem und chronisch-entzündlichem Husten eine effektive Therapieoption ist.⁴ Dafür steht die 4-fach-Kraft des Phytopharmakons, das dank seiner sekretolytischen, bronchospasmolytischen und daraus resultierenden antitussiven sowie antientzündlichen Eigenschaften den Husten lindert und somit den Patientenbedürfnissen gerecht wird.

¹Repräsentative Konsumentenbefragung zum Thema „Online-Suchverhalten“; n = 500; durchgeführt von GfK im Auftrag von Engelhard Arzneimittel, Juni 2017; ²Schaefer A et al: Pharmazie 2016; 71 (9):504-9; ³Fachinformationen Prospan®; ⁴Lang et al: Planta Med 2015; 81: 968-74

Prospan® Hustenliquid, Flüssigkeit. **Wirkstoff:** Efeublätter-Trockenextrakt. **Zusammensetzung:** 5 ml Flüssigkeit enthalten 35 mg Trockenextrakt aus Efeublättern (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**



Anders als für manch andere, etwa thymianhaltige Phytopharmaka, sind für Prospan® keine Wechselwirkungen oder aber Kreuzallergien, die unabhängig von der Pollensaison relevant sind, bekannt.³ Hier ergänzen sich Wirksamkeit und Verträglichkeit optimal.

Konjunktivitis

Eine Bindehautentzündung kann viele Ursachen haben. Auf Basis eines „Trockenen Auges“ können zum Beispiel Wind, Kälte, UV-Licht oder Chlorwasser irritierend wirken. Allergiker leiden oft unter einer pollenbedingten Rhinokonjunktivitis. Diese Formen sind nicht ansteckend und können im Rahmen der Selbstmedikation behandelt werden. Ausgeschlossen werden sollte jedoch eine durch Bakterien oder Viren bedingte, infektiöse Konjunktivitis. Im Zweifelsfall muss der Kunde zum Augenarzt geschickt werden.

Aus dem Apothekenalltag

Eine Kundin berichtet über juckende und brennende Augen. Sie war deswegen schon beim Augenarzt. Dieser hat bei ihr ein „Trockenes Auge“ (Keratokonjunktivitis, Sicca-Syndrom) diagnostiziert und Augentropfen empfohlen. Deren Namen hat sie aber leider vergessen.

Wichtige Nachfrage

- > Seit wann bestehen die Beschwerden?
- > Sind beide Augen betroffen oder nur eines?
- > Leiden Sie unter einem Glaukom, Herz- oder Gefäßveränderungen?
- > Haben Sie sich verletzt, schmerzt das Auge stark, oder ist das Sehvermögen eingeschränkt?
- > Nehmen Sie Medikamente ein, wenn ja, welche?
- > Tragen Sie Kontaktlinsen?

Beraten und empfehlen

Die Augenbindehaut (Konjunktiva) befindet sich auf der Innenseite der Augenlider und dem anliegenden Augapfel. Ein zunächst rotes und in den meisten Fällen später auch tränendes Auge ist das markanteste Zeichen einer Bindehautentzündung (Konjunktivitis). Denn der Organismus versucht, diese zu bekämpfen, indem die Durchblutung der normalerweise durchsichtigen Bindehaut gesteigert wird. Weitere Symptome sind Brennen, Juckreiz oder ein Fremdkörpergefühl im Auge. Vor allem morgens sind die Lider geschwollen und verklebt, in den Augenwinkeln befindet sich je nach Ursache ein eitriges, wässriges oder auch schleimiges Sekret. Wegen der vielfältigen Auslöser und möglichen Folgeschäden sollte bei einem Verdacht auf eine Bindehautentzündung vorsichtshalber immer der Augenarzt aufgesucht werden. Ist die Ursache eindeutig, zum Beispiel bei einem Pollenallergiker oder einem Kunden, der über lange Computerarbeit berichtet, kann auch im Rahmen der Selbstmedikation behandelt werden.

Reagiert die Bindehaut auf Wind, UV-Licht etc. mit Irritationen, verengen alpha-Sympathomimetika wie Naphazolin, Tetryzolin oder Tramazolin die Bindehautgefäße. Rötungen und Schwellungen klingen schnell ab. Um Gewöhnungseffekte und eine reaktive Hyperämie auszuschließen, sollten sie in Eigenregie nicht länger als fünf bis sieben Tage angewendet werden. Im Fall der Kundin



Beratungstipp! Zum Eintropfen Kopf in den Nacken legen, Unterlid leicht herunterziehen und einen Tropfen in den Bindehautsack fallen lassen. Danach bei geschlossenem Auge 30 Sekunden auf den inneren Augenwinkel drücken.

mit dem vom Arzt diagnostizierten Sicca-Syndrom sind sie allerdings kontraindiziert, da durch eine Engstellung der Bindehautgefäße die Hornhaut schlechter mit Sauerstoff versorgt wird und sich die Beschwerden verstärken.

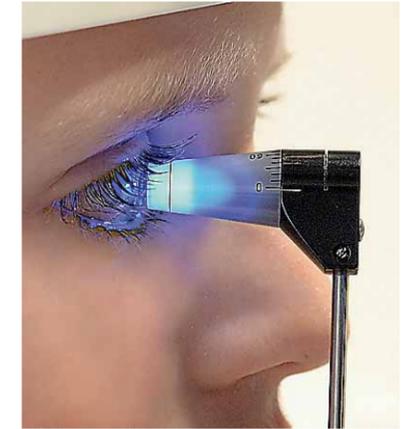
Gegen die akuten Irritationen können der Kundin ein Präparat mit Augentrost (Euphrasia officinalis) oder eine Kombination aus Augentrost mit Hyaluronsäure empfohlen werden. Im Augentrost enthaltene Gerbstoffe sollen Entzündungen lindern, das Mucopolysaccharid Hyaluronsäure wirkt befeuchtend. Auch Präparate mit Hyaluronsäure und Dexpanthenol wirken reizlindernd.

Wegen des Sicca-Syndroms sollte die Kundin nochmals beim Arzt vorstellig werden. Dieser kann dann ein passendes Tränenersatzmittel empfehlen. Bei leichten Beschwerden haben sich wässrige Polymerlösungen mit Polyvinylpyrrolidon oder Polyvinylalkoholen bewährt sowie Augentropfen mit Malvenextrakt. Für stärkere Beschwerden gibt es höher viskose Filmbildner wie Cellulose oder Carbowere. Ebenfalls eingesetzt werden mittelkettige Triglyceride, synthetische Phospholipide oder Sojalecithin.

Verursachen Pollenallergene, Hausstaubmilbenkot oder bestimmte, allergen wirkende Inhaltsstoffe von Kosmetika tränende und juckende Augen, lindern lokale Antihistaminika die Beschwerden.

Wann zum Arzt?

Bei Verletzungen am Auge, starken Schmerzen oder eingeschränktem Sehvermögen ist unbedingt sofort ein Augenarzt aufzusuchen. Lässt sich eine bakterielle Konjunktivitis nicht eindeutig ausschließen, ist ein Arztbesuch ebenfalls ratsam. Bakterielle Bindehautentzündungen lassen sich mit topischen Antibiotika gut in den Griff bekommen. Bei Entzündungen kommen topische Glukokortikoide zum Einsatz.



Zusatzinfo: Kontraindikationen für topische alpha-Sympathomimetika sind neben dem Trockenen Auge auch Glaukom sowie systemische Erkrankungen wie Bluthochdruck und Miktionsstörungen.

 Springer Medizin

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 Nachlagewerk 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

ADB454_110680x

Liz.: © alco81 / stock.adobe.com (Symbolbild mit Fotomodell) | Re.: ijleken / stock.adobe.com (Symbolbild mit Fotomodell)

Lippenherpes

Den Hauptauslöser des Lippenherpes, das Herpes-simplex-Virus Typ 1 (HSV-1) tragen etwa 90 Prozent der Bevölkerung 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 sorgen die Viren dann in wiederkehrenden Abständen und meist am Lippenrand für brennende juckende Bläschen. Verschiedene Alternativen stehen für die Selbstmedikation zur Verfügung.

Aus dem Apothekenalltag

Eine Frau Mitte 30 kommt in die Apotheke. Sie klagt der PTA ihr Leid: Sie verspürt so ein Pochen und Kribbeln an der Oberlippe – ein untrügliches Zeichen für ihren Lippenherpes. Sie hat schon Verschiedenes ausprobiert und fragt, ob es noch eine Alternative zu den herkömmlichen Cremes gibt.

Wichtige Nachfrage

Zwar stellt die Kundin die Eigendiagnose Lippenherpes. Dennoch sollten Sie durch Nachfragen das Beschwerdebild genauer eingrenzen.

- > Seit wann treten die Beschwerden auf und wie häufig im Jahr?
- > Welche Symptome werden genau beobachtet (Spannen, Jucken, Brennen, Schmerzen, Bläschenbildung)?
- > Mit welchen Mitteln haben Sie die Symptome bisher behandelt?
- > Bestehen weitere Beschwerden/Symptome wie Fieber, Lymphknotenschwellung, starkes Krankheitsgefühl?
- > Hatten Sie Kontakt mit herpesinfizierten Personen?

Beraten und empfehlen

Die Kundin berichtet, dass sie mit der Symptomatik gut vertraut sei. Gerade im letzten Urlaub habe sie auf der Lippe „Fieberbläschen“ gehabt. Diese hätten gebrannt und gekribbelt, sich nach einer Weile mit Flüssigkeit gefüllt und seien später eingetrocknet. Häufig tritt der Lippenherpes zudem auf, wenn es, so wie jetzt, beruflich stressig zugeht, geschätzt so drei- bis viermal im Jahr. Nicht nur optisch stören sie die Bläschen und die sich anschließend bildenden Krusten, sie verursachen auch Schmerzen. Sie habe bisher mit Cremes behandelt, würde jedoch gerne mal etwas anderes ausprobieren.

Das Herpes-simplex-Virus Typ 1 „ruht“ nach der Erstinfektion im Trigeminalganglion im Schädelbereich. Bestimmte, individuell sehr unterschiedliche Auslöser bringen es dazu, an die Oberfläche zu wandern und für Beschwerden zu sorgen. Als Triggerfaktoren gelten unter anderem Stress, starke Sonneneinstrahlung, hormonelle Schwankungen, aber auch Temperaturveränderungen und fieberhafte Infektionskrankheiten. Diese führen offenbar zu einer Schwächung des Immunsystems, was dem Herpesausbruch Vorschub leistet.

Für die Selbstmedikation sind die Nukleosidanaloga Aciclovir und Penciclovir als Creme zugelassen. Sie stoppen die Virusvermehrung, indem sie das Herstellen



Beratungstipp! Empfehlen Sie herpesgeplagten Kunden, die Lippen vor Sonne zu schützen, zum Beispiel mit einem Lippenpflegestift mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF mind. 20) oder einem Sunblocker.

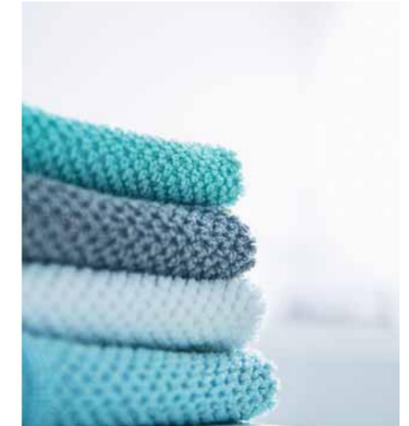
der genetischen Virusinformation in der menschlichen Zelle unterbrechen. Mit dem Auftragen sollte sofort gestartet werden, wenn das erste Spannungsgefühl zu spüren ist. Die Behandlung sollte so lange fortgesetzt werden, wie neue Bläschen entstehen. Im Krustenstadium ist die Anwendung beider Substanzen nicht mehr angezeigt.

Topische Alternativen sind zum Beispiel Formulierungen mit Melissenextrakt, Docosanol oder Zinksulfat, die das Eindringen der Viren in die Wirtszelle verhindern sollen. Mikronährstoffpräparate mit der Aminosäure L-Lysin sollen ebenfalls das Virenwachstum unterdrücken und den Heilungsprozess beschleunigen.

Relativ neu ist eine rein physikalisch wirkende Alternative zu den herkömmlichen Virustatika. Hierbei wird der Lippenherpes chemiefrei mithilfe von konzentrierter Wärme behandelt. Das kann für eine Besserung der Symptome sorgen und bei rechtzeitiger Anwendung die Bildung von Herpesbläschen komplett verhindern. Medizinprodukte wie Hydrokolloidpflaster decken die Bläschen ab. Sie bleiben bis zu zwölf Stunden auf der Lippe. Neben einem optischen Effekt verringern sie das Infektionsrisiko.

Wann zum Arzt?

Nicht immer kann ein Lippenherpes in der Selbstmedikation behandelt werden. Zeigen sich die Herpesbläschen auch an Kinn und Nase, im Genitalbereich, oder sind die Augen beteiligt, ist ein Arztbesuch angeraten. Patienten, die mehr als sechsmal pro Jahr erkranken oder mit starken Schwellungen und Rötungen reagieren, müssen genauso ärztlich betreut werden wie Schwangere, Stillende, Kleinkinder, Immunsupprimierte oder Neurodermitiker. Bessern sich die Beschwerden im Rahmen einer Selbstbehandlung nicht innerhalb von vier bis fünf Tagen, sollte ebenfalls der Arzt aufgesucht werden.



Zusatzinfo: Herpes-simplex-Viren vom Typ 1 können an Textilien haften. Daher liegt auch eine Ansteckung über Handtücher und Waschlappen, die mit Herpes infizierte Personen verwenden, im Bereich des Möglichen.

ANZEIGE

herpotherm.de

Herpes?
Stop!

Herpotherm®
wirkt ausschließlich
mit konzentrierter
Wärme.

- ✔ Kann bei rechtzeitiger Anwendung Herpesbläschen komplett verhindern
- ✔ Kann bei späterer Anwendung einen leichteren Verlauf oder ein früheres Abheilen erzielen

Herpes
chemiefrei
behandeln

HERPOtherm®

Migräne

Kopfschmerzen vom Spannungstyp und Migräne sind die beiden häufigsten Kopfschmerzformen, mit denen PTA in der Selbstmedikation in Berührung kommen. Vor allem Migräneattacken schränken die Arbeitsfähigkeit und Lebensqualität der Betroffenen zum Teil stark ein. Das OTC-Sortiment hält verschiedene Wirkstoffe gegen die Beschwerden bereit, etwa Analgetika und Triptane. Nicht nur um Medikamentenübergebrauch vorzubeugen, ist eine sorgfältige Beratung bei der Abgabe unumgänglich.

Aus dem Apothekenalltag

Die Kundin ist etwa 25 Jahre alt und leidet seit vier Jahren unter Migräne, die von einem Arzt diagnostiziert wurde. Bisher hat sie Schmerztabletten gegen die Beschwerden genommen. Weil die Migräneattacken jedoch an Intensität zugenommen haben, möchte sie sich über Alternativen informieren.

Wichtige Nachfrage

Bekannt ist, dass die Kopfschmerzen heftig und pulsierend sind, halbseitig auftreten und sich bei körperlicher Aktivität verstärken: Die Symptome gelten als typisch für eine Migräne. Folgende Fragen sind darüber hinaus wichtig:

- > Werden die Kopfschmerzen von anderen Beschwerden begleitet (Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Lärmempfindlichkeit)?
- > Sind Ihnen Situationen bewusst, in denen die Migräne auftritt (z. B. bei Stress, am Wochenende, nach bestimmten Speisen)?
- > Welche Schmerzmittel haben Sie in der Vergangenheit eingenommen und wie oft?
- > Leiden Sie unter anderen Erkrankungen (z. B. Bluthochdruck, Allergien, Asthma oder eingeschränkter Nierenfunktion)?

Beraten und empfehlen

Die junge Frau bestätigt die halbseitig auftretenden, pulsierenden Kopfschmerzen – sie beschreibt sie auch als hämmernd oder klopfend. Die Beschwerden halten bei ihr etwa 48 Stunden an. In dieser Zeit spürt sie eine zunehmende Lärm- und Lichtempfindlichkeit. Bei körperlicher Betätigung verstärken sich die Schmerzen. Weitere Medikamente nimmt sie nicht ein.

2018 ist die aktuelle S1-Leitlinie „Therapie der Migräneattacke und Prophylaxe der Migräne“ der Deutschen Gesellschaft für Neurologie und der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft erschienen. Sie empfiehlt als Mittel der 1. Wahl für den akuten Migräneanfall die folgenden Analgetika (ED): Acetylsalicylsäure (ASS, 1000 mg p. o.), Ibuprofen (200/400/600 mg p. o.), Paracetamol (1000 mg p. o.) sowie fixe Kombinationen aus ASS, Paracetamol und Koffein (ASS 250–265 mg + Paracetamol 200–265 mg + Koffein 50–65 mg, davon je 2 Tbl.). Laut den Autoren der Leitlinie ist die Wirkung am besten belegt für die Substanzen Acetylsalicylsäure und Ibuprofen.



Beratungstipp! Empfehlen Sie Entspannungstechniken wie die progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Vielen Betroffenen gelingt es, sich damit tief zu entspannen; die Beschwerden bessern sich.

Sofern, wie bei der Kundin, bereits einmal die Diagnose Migräne gestellt wurde, können bei leichten bis mittelschweren Anfällen auch Triptane empfohlen werden. Ohne Rezept sind derzeit Präparate mit den Wirkstoffen Almotriptan (12,5 mg) und Naratriptan (2,5 mg) erhältlich. Von Vorteil ist, dass die Substanzen nicht nur dem Entzündungsgeschehen und den Schmerzen bei einer Attacke gezielt entgegenwirken, sondern auch Übelkeit sowie Erbrechen und Lichtempfindlichkeit lindern. Triptane werden gleich zu Beginn eines Migräneanfalls eingenommen; aber nicht während einer Aura. Meistens reicht dann eine Tablette aus. Kommen die Kopfschmerzen wieder, kann eine zweite mit einem Abstand von mindestens vier Stunden eingenommen werden. Eine Dosis von zwei Tabletten pro Tag sollte nicht überschritten werden. Um einem Medikamentenübergebrauch und daraus resultierenden erneuten Kopfschmerzen vorzubeugen, ist es ratsam, sowohl Schmerzpräparate als auch Triptane nicht länger als drei Tage am Stück und nicht häufiger als an zehn Tagen pro Monat einzunehmen.



Zusatzinfo: Für Migränepatienten ist es besonders wichtig, feste Schlafzeiten zu haben. Denn Änderungen des Schlaf-Wach-Rhythmus gelten als mögliche Auslöser für einen Migräneanfall.

Wann zum Arzt?

Kunden, die zuvor nie Kopfschmerzen hatten, dann aber ungewöhnlich starke einseitige Beschwerden bekommen, sollten sofort einen Arzt aufsuchen. Auch wenn die Kopfschmerzen von Symptomen begleitet werden wie Nackensteifigkeit, psychischen Veränderungen (wie Störungen des Gedächtnisses oder der Orientierung), Lähmungen, Seh- und Gleichgewichtsstörungen oder Kopfschmerzen nach einem Sturz auftreten, ist eine schnelle medizinische Abklärung nötig. Das gilt ebenso, wenn die Kopfschmerzen gar nicht auf ein Schmerzmittel ansprechen oder zwischen den Schmerzattacken keine Beschwerdefreiheit eintritt. Auch chronische Kopfschmerzen infolge Medikamentenübergebrauchs gehören vom Arzt abgeklärt.



Migräne gezielt abwehren!

- Bekämpft den Migränekopfschmerz
- Lindert Begleiterscheinungen wie Übelkeit, Licht- und Lärmempfindlichkeit
- Langanhaltende Wirkung: Wiederkehr-Kopfschmerzen sind selten

HEUMANN

Auch von Heumann Pharma:



Weitere Informationen finden Sie unter www.heumann.de.

Naratriptan Heumann bei Migräne 2,5 mg Filmtabletten. Wirkstoff: Naratriptanhydrochlorid. **Zusammensetzung:** 1 Filmtablette enthält 2,5 mg Naratriptanhydrochlorid. Sonstige Bestandteile: Mikrokristalline Cellulose, Lactose, Croscarmellose-Natrium, Magnesiumstearat (Ph. Eur.) [pflanzlich], Indigocarmin, Aluminiumsulfat (E 132), Eisen(III)-hydroxid-oxid x H₂O (E 172), Macrogol 3350, Titandioxid (E 171), Polyvinylalkohol, Talkum. **Anwendungsgebiete:** Zur akuten Behandlung d. Kopfschmerzphasen von Migräneanfällen mit und ohne Aura. Darf nur angewendet werden, wenn eine Migräne eindeutig diagnostiziert wurde. **Gegenanzeigen:** Überempf. geg. d. Wirkstoff oder e. der sonst. Bestandt. Darf nicht prophylaktisch angewendet werden. Herzinfarkt i. d. Vorgeschichte, ischämische Herzkrankheit, koronare Vasospasmen, (Prinzmetal-Angina), periphere vaskuläre Erkrankungen od. Symptome od. Anzeichen, d. auf e. ischämische Herzkrankheit hindeuten. Schlaganfall od. transiente ischämische Attacke (Mini-Schlaganfall) i. d. Vorgeschichte. Bekannte Hypertonie. Leber- od. Niereninsuffizienz. D. gleichzeitige Behandlung m. folgenden Arzneimitteln ist kontraindiziert: Ergotamin, Ergotamin-Derivate (einschließlich Methysergid), 5-HT₁-Rezeptoragonisten (Triptane). Darf nicht zur Behandlung d. folgenden selteneren Formen v. Migräne angewendet werden: Hemiplegische Migräne – Migräne m. Aura u. motorischer Schwäche auf e. Körperseite. Basilaris Migräne – Migräne m. Aurasymptomen, d. ihren Ursprung im Hirnstamm u./o. beiden Hemisphären haben, z. B. Doppeltsehen, Artikulationschwierigkeiten, unbeholfene u. unkoordinierte Bewegungen, Tinnitus, Bewusstseinsstörungen. Ophthalmoplegische Migräne – Migränekopfschmerzen m. Beteiligung e. od. mehrerer okulärer Hirnnerven, was z. e. Schwäche d. Muskeln führt, welche d. Augenbewegung kontrolliert. **Nebenwirkungen:** Überempfindlichkeitsreaktionen v. Hautreaktionen bis hin z. Anaphylaxie, Gefühl v. Kribbeln, Schwindel, Schläfrigkeit, Sehstörungen, Bradykardie, Tachykardie, Herzklopfen, Spasmen der Koronararterien, transiente ischämische EKG-Veränderungen, Angina pectoris, Myokardinfarkt, periphere vaskuläre Ischämie, Übelkeit u. Erbrechen, ischämische Kolitis, Hautausschlag, Urtikaria, Juckreiz, Gesichtsschwellung, Schweregefühl, Unwohlsein u. Hitzegefühl, Schmerzen, Druck- o. Engegefühl, Blutdruckanstieg um etwa 5 mmHg (syst.) u. 3 mmHg (diast.) während d. ersten 12 Stunden nach d. Anw. Enthält Lactose. **Stand:** 04/2017.

Heumann Pharma GmbH & Co. Generica KG · Südwestpark 50 · 90449 Nürnberg · Tel. +49 (0)911 4302-0 · E-Mail: info@heumann.de · Internet: www.heumann.de

Nagelpilz

Verpilzte Nägel sind kein schöner Anblick. Betroffene verstecken diese deshalb gerne in Schuhen oder unter einer Schicht Farblack. Doch wegschauen hilft nicht, die als Onychomykose bezeichnete Infektion einzudämmen. Sie ist ein Fall für Antimykotika, die in der Selbstmedikation topisch zum Einsatz kommen; als Salbe oder Lack. Der wichtigste Faktor in der Therapie ist Geduld: Denn es kann bis zu einem Jahr dauern, bis ein Nagel gesund und komplett nachgewachsen ist.

Aus dem Apothekenalltag

Eine Frau mittleren Alters sucht Rat bei der PTA: Sie berichtet, dass ihr vor einiger Zeit etwas auf den großen Zeh gefallen ist. Zunächst habe sich dieser an der Spitze bläulich verfärbt. Bei der Nagelpflege habe sie nun bemerkt, dass ein Teil des Nagels seine Farbe und Struktur verändert hat: Es zeigen sich gelb-braune Stellen, die beginnen, bröckelig zu werden.

Wichtige Nachfragen

Die PTA bittet die Dame in den diskreten Beratungsraum. Dort schaut sie sich den Nagel an. Es handelt sich um den großen Zeh des linken Fußes. Vom Nagelrand aus ist circa ein Drittel der Nagelplatte gelb-braun verfärbt und verdickt. Kleinere Stellen beginnen bereits zu bröckeln. Die Nagelmatrix ist nicht betroffen. Sie stellt noch einige Fragen.

- > Hatten Sie schon einmal einen Nagelpilz?
- > Haben Sie aktuell bereits etwas unternommen?
- > Liegen noch weitere Beschwerden vor?
- > Wie oft und wie lange sind Sie bereit, die Präparate anzuwenden?

Beraten und empfehlen

Die Dame verneint die ersten drei Fragen der PTA. Über die Art der Anwendung und die Therapiedauer möchte sie beraten werden. Selbstmedikation bei einer Onychomykose ist dann möglich, wenn weniger als zwei Drittel des Nagels und maximal drei Nägel befallen sind. Da bei der Dame nur ein Nagel zu weniger als 50 Prozent infiziert und die Nagelmatrix (Nagelwurzel, Wachstumszone) nicht betroffen ist, kann der Pilz in Selbsttherapie topisch bekämpft werden.

Nagelpilz ist weit verbreitet, jeder Achte soll in Deutschland darunter leiden. Auslöser für die Infektion ist oft ein unbehandelter Fußpilz. Er beginnt meist zwischen den Zehen, denn im feucht-warmen Milieu finden die Fußpilzerreger die besten Wachstumsbedingungen. Bei jeder zweiten Fußpilz-Infektion kommt es zu einer Ausweitung auf die Nägel.

In der Selbstmedikation werden für die Behandlung von Nagelpilz ausschließlich topische Antimykotika eingesetzt wie das Morpholin Amorolfin, das Azol Bifonazol (in Kombination mit 40%igem Harnstoff) oder die Hydroxypyridone Ciclopirox und Octopirox (Pirocton-Olamin).



Beratungstipp! Geben Sie Ihren Kunden den Hinweis mit auf den Weg, dass eine für die Behandlung verpilzter Nägel benutzte Nagelfeile nicht für gesunde Nägel verwendet werden darf, es besteht Infektionsgefahr.

Bifonazol/Harnstoff-- Bei der Kombination Bifonazol und Harnstoff geht es darum, mit dem hoch dosierten Harnstoff die infizierte Nagelsubstanz abzulösen und mit Bifonazol antimykotisch zu behandeln. Die Therapie dauert sechs Wochen. Im ersten Schritt wird die Creme, welche Harnstoff und Bifonazol enthält, jeden Tag auf den befallenen Nagel aufgetragen und mit einem Pflaster fixiert, welches nach 24 Stunden entfernt wird. Danach werden die aufgeweichten Nagelbestandteile entfernt, der Zeh circa zehn Minuten in lauwarmem Wasser gebadet. Gesunde Nagelanteile werden durch den Harnstoff nicht beeinträchtigt. Dieser erste Therapieschritt dauert circa 14 Tage. Im zweiten Schritt muss noch mindestens vier Wochen mit Bifonazol nachbehandelt werden.

Amorolfin-- Der amorolfinhaltige Lack ist wasserunlöslich. Er wird ein- bis zweimal pro Woche auf den gesamten erkrankten Nagel aufgetragen. Davor ist gründliches Abfeilen notwendig, damit der Wirkstoff in den Nagel eindringen kann. Zum Abfeilen empfehlen sich Einmalfeilen, die nach Gebrauch entsorgt werden. Jedes Mal, bevor der Lack aufgetragen wird, wird der Nagel gründlich mit einem Alkoholtupfer gereinigt. Die Trocknungsdauer beträgt etwa fünf Minuten. Wasserunlösliche Lacke haben eine Polyvinylharz- oder Acrylpolymer-Basis und können nur mit Alkohol entfernt werden. Die Behandlung dauert zwischen sechs und zwölf Monaten.

Ciclopirox-- Den Wirkstoff Ciclopirox gibt es in einer wasserunlöslichen und in einer wasserlöslichen Variante. Der wasserunlösliche Lack wird im ersten Monat jeden zweiten Tag, im zweiten Monat mindestens zweimal wöchentlich und ab dem dritten Monat einmal wöchentlich in dünner Schicht aufgetragen. Vor Beginn der Therapie sollte so viel wie möglich von dem infizierten Nagelmaterial – mittels Feile oder Schere – entfernt werden. Während der gesamten Therapiedauer wird die Lackschicht einmal in der Woche mit Alkohol abgelöst. Danach sollte so viel wie möglich geschädigtes Nagelmaterial entfernt werden. Die Therapie dauert zwischen neun und zwölf Monaten.

Der wasserlösliche Ciclopiroxlack basiert auf einer hydrophilen Hydroxypropylchitosan-Grundlage, die eine Affinität zum Nagelkeratin hat. Das sorgt dafür, dass das Antimykotikum gut in den Nagel eindringen kann. Ein Abfeilen ist nicht notwendig. Der Lack wird täglich, am besten am Abend, aufgetragen. Er trocknet innerhalb von 30 Sekunden und ist mit Wasser abwaschbar. Abfeilen ist nicht notwendig. Die Einwirkzeit sollte mindestens sechs Stunden betragen. Das Hydroxypropylchitosan stabilisiert die brüchige Nagelstruktur und unterstützt ein gesundes Nagelwachstum. Die Therapie dauert zwischen neun und zwölf Monaten.

Octopirox-- Auf dem Markt existiert außerdem ein Medizinprodukt mit Octopirox, ebenfalls auf Hydroxypropylchitosan-Basis. Es handelt sich um einen wasserlöslichen Lack, der einmal täglich aufgetragen wird. Die Therapiedauer beträgt circa sechs Monate.

Wann zum Arzt?

Sind mehr als zwei Nägel oder 50 Prozent eines Nagels befallen oder ist die Nagelmatrix betroffen, ist der Gang zum Arzt notwendig. Er verschreibt systemische Antimykotika wie Fluconazol oder Griseofulvin, Itraconazol oder Terbinafin. Eine Kombinationstherapie aus topisch und systemisch ist möglich.

In den letzten Jahren treten vermehrt Nagelpilzinfektionen bei Kindern auf. Sie stecken sich oft im häuslichen Umfeld an. Betroffenen Eltern sollte immer geraten werden, das Kind beim Hautarzt vorzustellen. Eine Selbstdiagnose ist hier nicht ausreichend, es sollte in jedem Fall ein Erregernachweis stattfinden. Bis zum vollständigen Nachwachsen eines gesunden Nagels vergehen bis zu acht Monate. Über diesen Zeitraum muss oft gleichzeitig sowohl lokal als auch systemisch therapiert werden.



Zusatzinfo: Da Nagelpilz oft von Fußpilz ausgeht, empfiehlt sich eine regelmäßige Fußinspektion. Weiße, aufgequollene Zehenzwischenräume deuten auf Pilzbefall hin. Dieser sollte therapiert werden.



Beratungstipp! Gut getrocknete Schuhe und Socken können mit einem clotrimazolhaltigen Spray eingesprüht werden, um Reinfektionen zu vermeiden.

Narbenpflege

Narben entstehen in Folge von Verletzungen der Leder- und Unterhaut. Ihr Gewebe ist heller als das der „gesunden“ Haut und – je nach Größe – gut sichtbar. Von Betroffenen werden Narben deshalb oft als stigmatisierend und psychisch belastend empfunden. Zudem können Juckreiz und Spannungsgefühl die Lebensqualität stark einschränken. Unschöne Narben lässt sich durch das regelmäßige Auftragen von Narbentherapeutika aus der Apotheke vorbeugen.

Aus dem Apothekenalltag

Eine junge Frau mit sehr heller Haut kommt in die Apotheke. Sie berichtet, dass sie sich gerade bei ihrer Hautärztin ein Muttermal am Hals hat entfernen lassen. In der Praxis hat sie die Anweisung bekommen, so lange kein Wasser an die Wunde zu lassen, bis diese verheilt ist und die Fäden gezogen sind. Deshalb möchte sie ein Duschpflaster kaufen. Sie erzählt außerdem, dass sie nicht zum ersten Mal einen Leberfleck entfernt bekommen hat. Sie hat im Schulterbereich mehrere Andenken an die verschiedenen kleinen Operationen und sucht nun ein Präparat, das hilft, dem Entstehen einer unschönen Narbe vorzubeugen.

Wichtige Nachfrage

Die Kundin hat ja bereits berichtet, dass sie frisch operiert wurde und auch mehrere Narben am Rücken hat, die sie nicht so schön findet. Um sie gezielt beraten zu können, sind folgende weitere Fragen sinnvoll:

- > Wie gut sind bisher Operationswunden oder andere Verletzungen verheilt? Haben sie genästet oder sich entzündet?
- > Haben Sie schon einmal ein Narbentherapeutikum verwendet? Wenn ja, welches?
- > Bestehen Unverträglichkeiten/Allergien gegenüber Inhaltsstoffen von Kosmetika?
- > Wann sollen die Fäden aus der Wunde gezogen werden?
- > Leiden Sie unter Grunderkrankungen, zum Beispiel Diabetes mellitus?

Beraten und empfehlen

Die Frau erzählt, dass sie zum Glück keine chronischen Erkrankungen habe. Die Narben am Rücken stammen wie gesagt vom Entfernen von Leberflecken. Leider seien sie nicht besonders ästhetisch anzusehen. Ein Narbentherapeutikum hat sie bisher noch nicht ausprobiert. Weshalb ihre Ärztin ihr nun empfohlen hat, sich in der Apotheke ein entsprechendes Präparat zu besorgen.

Wunden, die über die Epidermis hinausgehen, heilen immer unter Narbenbildung. Nach dem Wundverschluss werden im neu gebildeten Gewebe die Kollagenfasern neu ausgerichtet, um es mechanisch zu stabilisieren. Dieser Prozess kann sich über mehrere Monate hinziehen und ist sehr störanfällig. Wie Narben letztlich aussehen, hängt aber auch von der Größe der Wunde, ihrer Lage und dem Heilungsverlauf ab. Infektionen etwa verzögern die Wundheilung, und das



Beratungstipp! Weisen Sie Kunden darauf hin, dass Narbengewebe empfindlich ist. Es sollte vor UV-Strahlen, aber auch vor mechanischen Belastungen wie Zug, Spannung und Reibung geschützt werden.

Narbenergebnis fällt weniger unauffällig aus. Das Gleiche gilt für Wunden, die, wie bei der jungen Frau, in Bereichen liegen, wo die Haut stark unter Zug und Spannung steht, was zu einer überschießenden Kollagenproduktion führen kann. Dabei entwickeln sich hypertrophe, erhabene Narben oder über das ursprüngliche Wundgebiet hinauswachsende Keloide. Insbesondere Keloide können, je nach Größe und Ausdehnung, unangenehm jucken, schmerzen und, wenn sie über Gelenken liegen, auch zu Funktionseinschränkungen führen. Atrophe Narben, zum Beispiel nach einer schweren Akne oder Windpocken, sinken dagegen unter das Hautniveau, weil während des Heilungsverlaufs nicht ausreichend kollagene Fasern gebildet werden.

Durch vorsichtige Massage mit speziellen Topika kann die Neubildung und Ausrichtung der kollagenen Fasern beeinflusst und das Entstehen möglichst unauffälliger Narben gefördert werden. Empfehlen Sie der Kundin, sobald die Wunde vollständig geschlossen ist und die Fäden gezogen sind, die Haut zweimal täglich sanft mit einem geeigneten Topikum zu massieren. Der Massageeffekt und die enthaltenen heilungsfördernden Substanzen halten das Gewebe geschmeidig und gleichen es dem Aussehen der normalen Haut an. Zur Verfügung stehen etwa Präparate mit entzündungshemmendem Zwiebelextrakt, Heparin und Allantoin. Gut zur Massage eignen sich auch Öle mit Vitamin A, Ringelblumenextrakt, Lavendel-, Kamillen- und Rosmarinöl. Zudem gibt es verschiedene Formulierungen auf Silikonbasis, auch in Kombination mit befeuchtendem Dexpanthenol.

Wann zum Arzt?

Hypertrophe Narben und Keloide, die Probleme machen, sollten einem Arzt vorgestellt werden, genauso wie atrophe Narben. Dieser kann eine Kompressions- und Kältetherapie beziehungsweise ein chemisches Peeling durchführen.



Zusatzinfo: Narben belasten die Psyche. Durch die tägliche Massage mit Narbentherapeutika müssen sich Betroffene mit den Hautveränderungen auseinandersetzen. Das hilft, diese zu akzeptieren.

ANZEIGE



Neue Verpackung, bewährte Formulierung



Bi-Oil® ist ein spezielles Kosmetikum zur Hautpflege, entwickelt, um das Erscheinungsbild von Narben, Dehnungsstreifen und ungleichmäßiger Hauttönung zu verbessern. Die Formulierung beinhaltet wertvolle Öle, Vitamin A und den speziellen Bestandteil PurCellin Oil™. Alles rund um Narben und Dehnungsstreifen sowie Informationen zu Bi-Oil (Produktinformationen, Studienergebnisse und Erfolgsgeschichten aus der Praxis) unter bi-oilprofessional.de

* Quelle: Nielsen Handelspanel; Artikel nach Absatz / Umsatz 2017.

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

Chronische Entzündungen wie eine rheumatoide Arthritis oder Morbus Bechterew gehen mit einem erhöhten Osteoporoserisiko einher. Dies ist nicht allein durch die therapeutisch eingesetzten Glukokortikoide bedingt, sondern wird Entzündungseiwissen (Interleukinen) zugeschrieben, die die Aktivität der Knochensubstanz abbauenden Osteoklasten erhöhen. Weitere Risikofaktoren für eine unzureichende Knochengesundheit sind das weibliche Geschlecht, die Lebensphase nach den Wechseljahren, Untergewicht, Alkoholkonsum, Stürze und Bewegungsmangel. Menschen, die regelmäßig rauchen, beeinträchtigen dadurch die Nährstoffversorgung des Knochengewebes; der physiologische jährliche Verlust an Knochensubstanz verdoppelt sich.

Anhaltspunkte für ein erhöhtes Osteoporoserisiko kann die Familienanamnese liefern, ebenso wie das Vorliegen bestimmter Erkrankungen, die sich ungünstig auf den Knochenstoffwechsel auswirken. Hierzu zählt neben den bereits genannten chronischen Entzündungen auch eine Überfunktion der Schilddrüse oder Nebenschilddrüse. Absorptionsstörungen, durch die zu wenig Calcium oder Vitamin D aufgenommen werden, senken ebenso die Knochenbilanz wie Calciumverluste aufgrund einer Niereninsuffizienz. Bei solchen Hinweisen sollten Sie in der Bera-



Beratungstipp! Nennen Sie Ihren Kunden calciumreiche Lebensmittel: Milch und Milchprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchte, Brokkoli und calciumreiches Mineralwasser.

tung aktiv das Thema Osteoporose ansprechen und Tipps zur Osteoporose-beziehungswise Frakturprophylaxe geben.

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 vegetarisch, mag allerdings nicht so gerne Käse und Milch. 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, um ein Fortschreiten der Osteoporose zu verlangsamen. Ein knochenfreundlicher Lebensstil ist zum Beispiel empfehlenswert. Dazu zählt ein Fitnessprogramm, das regelmäßige Muskelkraft, Gleichgewicht und Koordination trainiert, um Stürze zu vermeiden. Insbesondere das Krafttraining kommt dem Aufbau von Knochen und Knorpelgewebe zugute. Immobilisierung sollte unbedingt vermieden werden.

Hinsichtlich der Ernährung sollte die Kundin auf eine ausreichende Energiezufuhr achten, ihr Body Mass Index sollte über 20 kg/m² liegen, jedoch nicht in den Bereich der Adipositas übergehen. Ebenfalls wichtig ist die tägliche Zufuhr von Calcium. Der Dachverband Osteologie e. V. hat 2017 die Leitlinie „Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der Osteoporose“ aktualisiert. Sie gilt für postmenopausale Frauen und Männer ab 50 Jahre. Demnach soll die Zufuhr einer ausreichenden Menge an Calcium und Vitamin D sichergestellt werden. Empfohlen werden 1000 Milligramm Calcium und 800 IE Vitamin D täglich. Supplemente sollten nur eingenommen werden, wenn diese Menge über Lebensmittel nicht sicher erreicht werden kann. Die isolierte Zufuhr von Vitamin D wird nicht empfohlen. Da die Kundin Milch und Milchprodukte nicht so mag, sollte sie besonders darauf achten, ein calciumreiches Mineralwasser (>150 mg/l) auszuwählen.

Veganer, Vegetarier und vor allem ältere Menschen mit einer Atrophie der Magenschleimhaut 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. Auf 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. Daher sollte das individuelle Nutzen-Risiko-Verhältnis der Medikation regelmäßig überprüft werden.

Es empfiehlt sich, bei gefährdeten Kunden immer auch den Alkoholgehalt von flüssigen Arzneimitteln anzusprechen, da vielen Menschen dieses Risiko nicht bewusst ist. Selbst das Weglassen eines Medikaments kann riskant sein: Bei Hypertonikern können eine plötzliche Verringerung der Dosis oder das sofortige Absetzen von blutdrucksenkenden Medikamenten zu einem Schwindelgefühl führen. Das bewirkt eine Gangunsicherheit und steigert das Sturzrisiko. Die oben genannte Leitlinie empfiehlt zudem, ab einem Lebensalter von 70 Jahren regelmäßig eine Sturzanamnese zur Feststellung des Sturzrisikos durchzuführen.

Wann zum Arzt?

Berichtet der Kunde, dass er in letzter Zeit häufiger gestürzt ist, ist er extrem schlank oder untergewichtig oder nimmt er Medikamente ein, die eine Osteoporose begünstigen, sollte er an den Arzt verwiesen werden. Wichtig ist es, den behandelnden Arzt über alle eingenommenen Arzneimittel und auch Nahrungsergänzungsmittel zu unterrichten.



Zusatzinfo: Hohe Homocysteinspiegel können neben kardiovaskulären Ereignissen auch eine Osteoporose begünstigen. Wichtigste Ursache für den Anstieg ist eine Ernährung, die langfristig zu wenig Folat und/oder Vitamin B12 enthält.



Beratungstipp! Raten Sie zu regelmäßiger körperlicher Aktivität. Damit Muskelkraft und Koordination gefördert werden und das Sturzrisiko gleichzeitig gesenkt wird.

Allergische Rhinitis

Läuft die Nase, kann das mindestens zwei Ursachen haben: grippaler Infekt oder allergische Rhinitis. Vor der Abgabe eines Medikaments ist es daher unabdingbar, herauszufinden, ob sich der Kunde erkältet hat oder unter Heuschnupfen leidet. Denn obwohl beide Störungen oberflächlich betrachtet ähnliche Symptome zeigen, gibt es wesentliche Unterschiede in der Behandlung. Erkältungsschnupfen lindern vor allem topische alpha-Sympathomimetika. Glukokortikoide, Antihistaminika und Mastzellstabilisatoren werden bei allergischem Schnupfen eingesetzt.

Aus dem Apothekenalltag

Eine Kundin kommt niesend in die Apotheke. Ihre Augen sind rot, und man sieht an ihrer leicht gekräuselten Nase, dass diese juckt. Sie berichtet, dass sie gestern auf einer wunderschönen Wiese gepicknickt hat. Dort musste sie schon ständig niesen, seit dem Abend läuft die Nase, und die Augen jucken. Sie fragt nach einem wirksamen Mittel gegen die Niesattacken und den Schnupfen.

Wichtige Nachfragen

Auch wenn bei der Schilderung der Symptome alles auf eine allergische Rhinitis hindeutet, sollte ein Schnupfen als Begleitsymptom eines grippalen Infekts ausgeschlossen werden. Auch ist es wichtig, die Schwere der allergischen Reaktion abzuschätzen.

- > Hat der Arzt bei Ihnen eine Allergie diagnostiziert?
- > Wenn ja, was haben Sie dagegen getan?
- > Liegen weitere Beschwerden vor (z. B. Atembeschwerden, Asthma, Kopf- und Gliederschmerzen, Fieber, Husten)?
- > Sind Sie schwanger?

Beraten und empfehlen

Die Kundin ist nicht schwanger, außer den geschilderten Symptomen hat sie keine weiteren Beschwerden. Beim Arzt war sie noch nicht. Die Beschwerden kennt sie seit dem vergangenen Frühsommer. Damals seien sie allerdings nicht so stark wie jetzt gewesen, und sie habe keine Medikamente eingenommen.

Bei allergischer Rhinitis stehen der PTA in der Selbstmedikation unter anderem die folgenden Wirkstoffgruppen zur Verfügung: Glukokortikoide, Antihistaminika und Mastzellstabilisatoren.

Glukokortikoide-- Als intranasale Glukokortikoide sind im Rahmen der Selbstmedikation Beclometason sowie Fluticason und Mometason erhältlich. Achtung! Von den genannten Wirkstoffen gibt es auch weiterhin verschreibungspflichtige Varianten.

Die intranasalen Glukokortikoide wirken antiallergisch und antientzündlich und gelten bei stärkeren und länger anhaltenden Beschwerden als Mittel der Wahl zur symptomatischen Behandlung der saisonalen allergischen Rhinitis. Eine infektiö-

se Erkrankung sollte wegen der immunsuppressiven Wirkung vor der Anwendung ausgeschlossen werden, auch wenn die Sprays lokal wirksam sind.

Ihre volle Wirksamkeit entfalten intranasale Glukokortikoide etwa nach drei Tagen. Zur Überbrückung können nasale Antihistaminika empfohlen werden oder auch die klassischerweise bei virenbedingtem Erkältungsschnupfen eingesetzten Nasalia mit abschwellenden Substanzen wie Oxymetazolin, Tramazolin oder Xylometazolin. Letztere wirken jedoch weder antiallergisch noch antientzündlich und sollten wegen des Risikos einer Abhängigkeit maximal sieben bis zehn Tage angewendet werden.

Da die Kundin noch nicht beim Arzt war und keine Erstdiagnose saisonale allergische Rhinitis vorliegt, dürfen Sie in diesem Fall keine glukokortikoidhaltigen Nasalia abgeben. Es empfiehlt sich, auf ein Antihistaminikum zurückzugreifen.

Antihistaminika-- Bei einer allergischen Reaktion des Immunsystems wird Histamin ausgeschüttet. Der Botenstoff ist verantwortlich für das Anschwellen der Nasenschleimhaut, Rötung und Juckreiz. Systemisch kann Histamin eine Bronchokonstriktion, Blutdruckabfall und eine Steigerung der Drüsenaktivität hervorrufen. Diese Histaminwirkungen hemmen Antihistaminika. In der Selbstmedikation als Topika mit Zielort Nase und Auge eingesetzt werden etwa die Wirkstoffe Azelastin und Levocabastin. Sie werden üblicherweise zweimal täglich angewendet. Wie viele Sprühstöße pro Nasenloch notwendig sind, unterscheidet sich von Arzneimittel zu Arzneimittel. Daher sollte immer auch die Packungsbeilage beachtet werden. Die Wirkung der genannten topischen Antihistaminika stellt sich in etwa nach einer Viertelstunde ein. Sie sind daher im Fallbeispiel eine gute Empfehlung, da die Kundin schnell Erleichterung erfährt. Ihr sollte aber zusätzlich geraten werden, einen Arzt aufzusuchen. Auch mit Blick darauf, dass unzureichend behandelt eventuell eine Verschiebung der Symptome von den oberen Atemwegen auf die unteren (umgangssprachlich „Etagenwechsel“) droht und sich Atembeschwerden oder gar ein allergisches Asthma manifestieren. Systemisch stehen darüber hinaus weitere Wirkstoffe zur Verfügung, zum Beispiel Loratadin oder Cetirizin.

Mastzellstabilisatoren-- Zu diesen zählt Cromoglicinsäure. Dieser Wirkstoff ist ebenfalls apothekenpflichtig in Form von Augentropfen und Nasenspray zur Behandlung der allergischen Rhinitis erhältlich. Er hemmt nach derzeitigem Kenntnisstand die antigenstimulierte Freisetzung von Histamin und anderen Entzündungsmediatoren aus Mastzellen. Angenommen wird, dass Cromoglicinsäure den Calciumeinstrom in die Mastzellen verhindert. Dadurch werden die allergisch bedingten Beschwerden gelindert. Die Wirkung tritt verzögert nach einigen Tagen ein. Daher muss Cromoglicinsäure regelmäßig und täglich angewendet werden. Die Höhe der Dosierung wird bestimmt durch den individuellen Sensibilisierungsgrad und die Stärke der Symptome. Das heißt, es kann sein, dass der Kunde ein entsprechendes Präparat vier- bis sechsmal täglich anwenden muss.

Pollenlast mindern-- Durch das Spülen der Nase mit einer isotonen Salzlösung werden Pollen effektiv aus der Nase entfernt und die Symptome gemildert. Empfehlenswert ist es, in Zeiten starken Pollenflugs die Haare täglich zu waschen und Kleidung täglich zu wechseln.

Wann zum Arzt?

Grundsätzlich ist bei einem Verdacht auf eine saisonale allergische Rhinitis eine Abklärung der Beschwerden durch den Arzt sinnvoll. Sind Kinder betroffen, sollte immer ein Arzt aufgesucht werden. Das gilt auch bei starken oder stärker werdenden Beschwerden, vor allem beim Auftreten von Atembeschwerden, Atemnot oder Herz-Kreislauf-Problemen wie Schwindel.



Zusatzinfo: Zum richtigen Zeitpunkt zu lüften hilft, die Pollenbelastung zu verringern. Optimal: in der Innenstadt zwischen 6 und 8 Uhr, auf dem Land zwischen 20 und 24 Uhr. Bei starkem Wind aufs Lüften ganz verzichten.



Beratungstipp! Wenn möglich sollten Pollenflugvorhersagen beachtet und danach der Tagesrhythmus ausgerichtet werden. Empfehlen Sie zum Beispiel, sportliche Aktivitäten im Freien auf die Zeit nach einem Regenguss zu verlegen.

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.

Aus dem Apothekenalltag

Eine Frau Mitte dreißig kommt in die Apotheke. Sie erzählt, dass ihre Wangen immer stark gerötet sind und oft brennen. In letzter Zeit bekommt sie außerdem dauernd Pickel. Weshalb sie beim Hautarzt war. Dieser hat eine Rosacea diagnostiziert und ihr ein Gel verordnet. Außerdem hat er ihr empfohlen, sich in der Apotheke Pflegepräparate zu kaufen, die speziell auf Hautrötungen abgestimmt sind.

Wichtige Nachfrage

Die junge Frau hat ja vom Arzt bereits die Diagnose Rosacea gestellt bekommen und berichtet, dass sie Pflegeprodukte für empfindliche, zu Rötungen neigende Haut sucht. Trotzdem sind folgende weitere Fragen für die Beratung sinnvoll:

- > Was genau hat der Hautarzt Ihnen für die Behandlung der Rosacea 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 der Hautarzt ihr gegen die Pusteln ein Gel mit Metronidazol verordnet hat. Dies soll sie so lange auftragen, bis sich ihre Haut stabilisiert hat. Zur Pflege verwendet die Dame ein Waschgel und ein alkoholisches Gesichtswasser gegen die Pusteln sowie eine Creme. Allerdings kommt sie damit gar nicht gut zurecht. Besonders nach dem Reinigen und dem Auftragen des Gesichtswassers brennt die Haut unangenehm. Und die Creme, die sie gerade benutzt, ist ihr eigentlich zu reichhaltig. Gezielt auf Sonnenschutz achtet sie nur im Urlaub, wenn sie am Strand oder in den Bergen ist. Bei einer Kosmetikerin war sie noch nie.

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



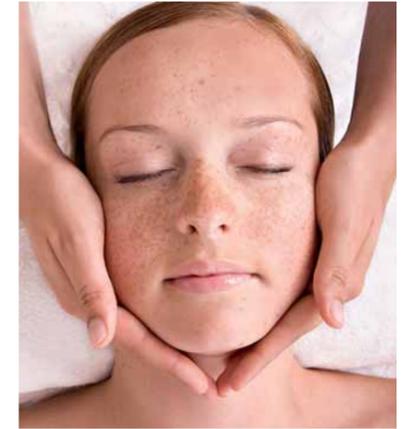
Beratungstipp! Erklären Sie Rosacea-Kunden, die vom Arzt antientzündliche topische Arzneimittel verordnet bekommen, dass sie auch Kosmetika anwenden dürfen. Allerdings sollten die Pflegeprodukte erst ungefähr 15 Minuten nach dem Topikum aufgetragen werden.

Dermokosmetisches Management-- Es umfasst Reinigung, Pflege und Abdecken der Haut inklusive Sonnenschutz. Zum Reinigen eignen sich seifenfreie Emulsionen, die mit lauwarmem Wasser oder einem Tonic abgenommen werden sowie Micellenfluids. Zusätze wie Panthenol oder Allantoin beugen bereits beim Reinigen Missempfindungen wie Brennen, Prickeln oder Hitzegefühl vor. Reizende, alkalisch reagierende Seifen, mechanische Peelings oder Gesichtswasser mit Alkohol sind dagegen tabu.

Danach aufgetragene Pflegepräparate sollen die Haut beruhigen und Rötungen sowie Gefäßerweiterungen verringern. Gleichzeitig müssen sie fettige, aber auch trockene Hautareale geschmeidig halten. Meist bevorzugen Betroffene fettfreie oder fettarme Formulierungen, um Okklusion und Hitzestau zu vermeiden. Empfehlen Sie der Kundin für den Tag eine leichte Gelcreme mit Lichtschutzfaktor, um dem Entstehen neuer Irritationen vorzubeugen. Die Formulierungen sollten zudem Grünpigmente enthalten, die dazu beitragen, Rötungen optisch zu kaschieren. Zur Pflege über Nacht gibt es ebenfalls leichte Emulsionen. Eingearbeitete Extrakte, zum Beispiel aus Braunalge, Roskastanie oder Mäusedorn, verfügen über entzündungshemmende und gefäßverengende Eigenschaften. Dadurch sinkt die Durchlässigkeit der kleinen Gefäße im Gesicht, und Rötungen erscheinen blasser. Allantoin oder Extrakte aus Kapern, Ringelblume und Süßholzwurzel beruhigen und lindern Irritationen. Argan- oder Mandelöl halten geschmeidig.

Wann zum Arzt?

Langanhaltende Rötungen der Gesichtshaut und Pusteln sollten 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



Rötungen? RosaMin – ein starkes Team!

NEU

Das Pflegeprogramm bei
zu Rosacea neigender Haut.

- DERMASENCE RosaMin**
Reinigungsemulsion
- DERMASENCE RosaMin**
Getönte Tagespflege LSF 50
- DERMASENCE RosaMin**
Emulsion



DERMASENCE
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE Nur in der Apotheke

P&M Cosmetics GmbH & Co. KG | Hafengrenzweg 3 | D-48155 Münster | Tel. +49 251 91599-100 | www.dermasence.de

Li.: © Stockbyte / Thinkstock (Symbolbild mit Fotomodell) | Re.: © Kais Tolmats / Getty Images / iStock (Symbolbild mit Fotomodell)

Sodbrennen

Eine Überproduktion von Magensäure löst Sodbrennen aus, meist vergesellschaftet mit einer Fehlfunktion des Schließmuskels zwischen Speiseröhre und Magen. Klassische Symptome sind Schmerzen hinter dem Brustbein, begleitet von Völlegefühl und/oder saurem Aufstoßen. Für die Selbstmedikation stehen Antazida wie Hydrotalcid, Magaldrat oder Alginate, der H2-Rezeptorblocker Ranitidin sowie Protonenpumpenhemmer wie Esomeprazol, Omeprazol und Pantoprazol zur Verfügung. Sie unterscheiden sich in ihrem Wirkprinzip.

Aus dem Apothekenalltag

Eine junge Frau kommt in die Apotheke und verlangt ein Medikament, das schnell gegen Sodbrennen hilft. Sie erzählt, dass sie vor drei Wochen eine neue Arbeitsstelle angetreten habe. Dort geht es viel hektischer zu, als sie das bisher gewohnt war. So kommt sie nur selten dazu, mal eine Pause zu machen und eine Kleinigkeit zu essen. Am Abend packt sie dann der Heißhunger. Und sie hat wieder angefangen zu rauchen.

Wichtige Nachfragen

Nachdem Sie von der Kundin erfahren haben, dass sie unter deutlichem Stress steht und sich unregelmäßig ernährt, sie wegen ihrer Beschwerden aber noch nicht beim Arzt war, sollten Sie Folgendes noch mit ihr 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

Die junge Frau erzählt, dass sie ein Brennen vom Oberbauch zum Brustbein hin verspüre, besonders dann, wenn es bei der Arbeit sehr stressig ist. Nach einem üppigen Abendessen müsse sie in der Nacht auch manches Mal sauer aufstoßen. Weitere Beschwerden liegen nicht vor, Medikamente nimmt sie nicht ein. Gegen das Sodbrennen hat sie auf Anraten ihrer Großmutter Kamillentee probiert. Der jedoch habe nicht geholfen. Nun möchte sie etwas, was schnell hilft.

Verschiedene Medikamente, aber auch Alkohol, senken den Tonus des Schließmuskels zwischen Magen und Speiseröhre und begünstigen den Rückfluss von saurem Mageninhalt (Reflux). Dadurch kommt es zu einer Reizung der empfindlichen Schleimhaut der Speiseröhre. Auch Substanzen, die die Magensaftproduktion ankurbeln, fördern den Reflux. Dazu gehören Coffein, fettreiche Speisen, scharfe Gewürze oder Fruchtsäuren. Der von der Kundin beschriebene Stress erhöht ebenfalls die Säureproduktion im Magen.



Beratungstipp! Bei nächtlichem Sodbrennen hilft es, den Oberkörper höher zu lagern oder sich auf die linke Körperseite zu drehen.

In der Selbstmedikation des Sodbrennens kommen Antazida, H2-Rezeptorblocker und Protonenpumpen-Inhibitoren (PPI) zum Einsatz.

Antazida-- Dem Wunsch nach schneller Hilfe kann mit der Empfehlung von Antazida nachgekommen werden. Sie enthalten Magnesium-, Calcium- und Aluminiumverbindungen oder Alginate und neutralisieren den sauren Magensaft in der Speiseröhre und im Magen. Ihre Wirkung setzt rasch ein, da sie nicht wie H2-Blocker und PPI resorbiert werden müssen. Die säurebindenden Effekte halten etwa zwei Stunden an. Antazida sind eine Option, wenn ein Kunde nur leichtes Sodbrennen hat, H2-Rezeptorblocker oder PPI nicht verträgt oder beziehungsweise zur Überbrückung, bis diese ihre Wirkung entfalten. Bei säurebedingten Schmerzen während der Nacht hält die Wirkung eines vor dem Zubettgehen eingenommenen Antazidums jedoch oftmals nicht lange genug an. Aufgrund der komplexbildenden Eigenschaften von Antazida müssen mögliche Wechselwirkungen, vor allem mit Eisensalzen, Tetrazyklinen sowie Gyraseinhibitoren, beachtet werden.

H2-Rezeptorblocker-- Der einzige noch in der Selbstmedikation erhältliche H2-Rezeptorblocker (H2-Antihistaminikum) ist Ranitidin. Der Wirkstoff verhindert, dass größere Mengen an Magen-Salzsäure ausgeschüttet werden, indem er die Bindung des Hormons Histamin an seinen Rezeptor im Magen blockiert. Histamin aktiviert die Belegzellen der Magenschleimhaut zur Protonenproduktion. H2-Rezeptorenblocker sind gut verträglich und weisen keine relevanten Interaktionen auf. Ihre Wirkung setzt nach ein bis eineinhalb Stunden ein und hält rund zwölf Stunden an. Die Säureblockade lässt jedoch bereits nach einigen Tagen nach. Die Dauer der Einnahme in der Selbstmedikation sollte 14 Tage nicht überschreiten. Ranitidin kann sowohl am Tag als auch in der Nacht genommen werden, unabhängig von den Mahlzeiten.

Protonenpumpen-Inhibitoren-- PPI unterdrücken die Bildung von Magensäure in den Belegzellen der Magenschleimhaut, indem sie das Enzym H⁺/K⁺-ATPase (Protonenpumpe) in der Magenschleimhaut irreversibel hemmen. Sie sind die derzeit effektivsten Säureblocker in der Selbstmedikation. Ihre Wirkung hält in der Regel 24 Stunden an, sodass eine einmal tägliche Gabe ausreicht. Allerdings setzen die säureblockierenden Effekte frühestens nach einem Tag ein. Nach zwei bis drei Tagen sollten sich die Beschwerden deutlich gebessert haben. Um die Beschwerden nachhaltig zu verbessern, wird eine Einnahmedauer von ein bis zwei Wochen empfohlen. Derzeit sind Esomeprazol, Omeprazol und Pantoprazol als OTC-Arzneimittel erhältlich. Sie werden in der Selbstmedikation in einer Einzel- und Tageshöchstdosis von 20 Milligramm maximal 14 Tage (Esomeprazol, Omeprazol) bis vier Wochen (Pantoprazol, nicht tägliche Einnahme) eingenommen. Für Pantoprazol gilt, dass, wenn nach 14-tägiger Einnahme keine Besserung eintritt, der Patient den Arzt aufsuchen sollte.

Wegen des veränderten Magen-pH-Wertes kann die Resorption von Azol-Antimykotika wie Ketoconazol oder Itraconazol und HIV-Proteaseinhibitoren wie Nelfinavir und Atazanavir vermindert sein. Die Wirkung von Arzneistoffen wie Warfarin, Diazepam oder Phenytoin kann verstärkt werden. Eine langfristige Therapie mit Johanniskrautextrakt kann dagegen die Wirksamkeit von PPI vermindern.

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 erforderlich. Ein Arztbesuch ist auch erforderlich, wenn der Kunde über plötzliches erschwertes oder schmerzhaftes Schlucken klagt, unter Heiserkeit, Reizhusten oder Erbrechen leidet, stark an Gewicht verloren oder Blut im Stuhl hat.



Zusatzinfo: PPI werden eine halbe bis eine Stunde vor dem Frühstück oder Abendessen eingenommen, H2-Blocker unabhängig von den Mahlzeiten. Antazida wirken am besten ein bis drei Stunden nach dem Essen, vor dem Schlafengehen und mit zwei Stunden Zeitabstand zur Einnahme anderer Medikamente.



Beratungstipp! Wer häufiger Sodbrennen hat, sollte säurereiche Lebensmittel wie Tomaten, Kaffee, Zitrusfrüchte, Fruchtsäfte, Cola oder fettreiches Essen meiden. Durst wird am besten mit stillem Wasser oder Kräutertee gelöscht.

Bakterielle Vaginose

Vaginale Infektionen können die Lebensqualität der betroffenen Frauen stark beeinträchtigen. Für eine gute Beratung in der Apotheke ist neben viel Einfühlungsvermögen vor allem Sachkenntnis erforderlich. Schon allein deshalb, um etwa einen bakteriellen Befall von Pilzinfektionen zu unterscheiden. Denn die bakterielle Vaginose ist die häufigste Scheideninfektion geschlechtsreifer Frauen. Die wichtigsten Leitsymptome sind vermehrter Ausfluss und fischartiger Intimgeruch.

Aus dem Apothekenalltag

Eine 30-jährige Kundin bittet die PTA um ein vertrauliches Gespräch. In der Diskretionszone berichtet sie von vermehrtem vaginalen Ausfluss, der übel riecht. Sie habe das schon einmal gehabt und von ihrem Gynäkologen ein Antibiotikum bekommen. Dieser habe aber jetzt Urlaub, und sie möchte keinen anderen Arzt aufsuchen. Auch seien die Beschwerden nicht ganz so schlimm wie beim letzten Mal.



Beratungstipp! Empfehlen Sie Kundinnen, für die Intimhygiene entweder nur lauwarmes Wasser oder Waschlotionen zu nutzen, die an den physiologischen pH-Wert angepasst sind.

Wichtige Nachfragen

Die PTA möchte sicher sein, wie es um die Symptome der Kundin steht, und stellt noch einige Fragen:

- > Wie ist der Ausfluss beschaffen (grau-weiß, dünnflüssig, homogen oder gelblich/weiß, krümelig)?
- > Können Sie den Geruch des Ausflusses beschreiben (fischig, geruchlos)?
- > Brennt es beim Wasserlassen, tritt Juckreiz auf, oder sind die Schamlippen gerötet?

Beraten und empfehlen

Die Kundin kann ihre Beschwerden gut beschreiben: grau-weißer, dünnflüssiger, homogener Ausfluss (Fluor vaginalis), der fischig riecht. Die Beschwerden verschlimmern sich nach dem Geschlechtsverkehr. Als sie mit diesen Symptomen letztens bei ihrem Gynäkologen war, hatte dieser eine bakterielle Vaginose diagnostiziert. Andere Krankheitszeichen liegen nicht vor.

Die bakterielle Vaginose, auch als Gardnerellen-Infektion oder Aminkolpitis bekannt, ist eine häufig auftretende Frauenkrankheit, die jedoch nichts mit einer Geschlechtskrankheit zu tun hat. Sie entsteht durch eine Anhebung des pH-Wertes der Scheide.

Ein gesundes Scheidenmilieu ist in erster Linie durch eine ausreichend hohe Konzentration an Milchsäurebakterien gekennzeichnet. Diese Laktobazillen oder Döderlein-Bakterien sorgen dafür, dass sich pathogene Bakterien nicht vermehren können. Zum einen setzen sie das in den Epithelzellen der Vagina vorhandene Glykogen in Milchsäure um. Sie sorgt für einen leicht sauren pH-Wert des Vaginalsekretes zwischen 3,5 und 4,5, der Infektionsschutz bietet. Darüber hinaus produzieren die Milchsäurebakterien Wasserstoffperoxid, Sauerstoff und verschiedene Toxine, was ebenfalls das Wachstum unerwünschter Bakterien hemmt.

Eine Störung des physiologischen Scheidenmilieus – etwa durch übertriebene Intimhygiene oder häufigen Geschlechtsverkehr mit wechselnden Partnern – lässt die Konzentration der Laktobazillen sinken. Das führt zu einem pH-Anstieg: Pathogene Bakterien können sich unverhältnismäßig stark vermehren. Bei der bakteriellen Vaginose ist das in erster Linie der Keim Gardnerella vaginalis. Er und andere Anaerobier fehlbesiedeln die Vaginalschleimhaut, was sich besonders im fischartigen Geruch des grau-weißen, dünnflüssigen Ausflusses äußert. Der spezifische Geruch, der durch die von den anaeroben Keimen gebildeten Amine verursacht wird, ist ein wichtiges Erkennungsmerkmal der Erkrankung. Es ist allerdings auch möglich, dass eine bakterielle Vaginose symptomlos verläuft.

Die Therapie der bakteriellen Vaginose kann mit Antibiotika oder Antiseptika sowie Vitamin C erfolgen. Bei den Antibiotika gilt Metronidazol als anerkanntes Standardtherapeutikum. Um Rezidive zu vermeiden, empfiehlt sich eine Anschlussbehandlung mit Milchsäureprodukten oder Laktobazillenpräparaten. Sie säuern die Vaginalflora an und können dazu beitragen, Rezidive zu vermeiden. Eine weitere Möglichkeit ist eine Impfung mit inaktivierten Lactobacillus-Stämmen, die bei häufig wiederkehrender bakterieller Vaginose eingesetzt wird.

Wann zum Arzt?

Treten die Symptome zum ersten Mal auf, ist der Gang zum Gynäkologen anzuraten. Das gilt ebenfalls für Mädchen vor der ersten Menstruationsblutung sowie für Betroffene, die mehrmals im Jahr erkranken.

Beschreibt eine Schwangere die genannten Beschwerden, muss sie zum Arzt verwiesen werden. Denn eine bakterielle Vaginose erhöht das Risiko für Fehl- und Frühgeburten sowie eine Entzündung des Beckenbodens.



Zusatzinfo: Der pH-Wert der Scheide kann einfach mit Teststäbchen bestimmt werden. Idealerweise liegt er zwischen 3,5 und 4,5. So kann eine pH-Verschiebung frühzeitig erkannt und behandelt werden.

ANZEIGE

Ihre breit wirksame Alternative bei bakterieller Vaginose

Fluomizin® ist ein apothekenpflichtiges Arzneimittel und zugelassen zur Behandlung der bakteriellen Vaginose. Das Antiseptikum mit dem Wirkstoff Dequaliniumchlorid zeichnet sich durch ein breites Wirkspektrum aus und tötet die Keime, die für die bakterielle Vaginose verantwortlich sind. Es behandelt nicht nur die Symptome, sondern die Ursache.

Fluomizin® ist gleich gut wirksam wie eine Antibiotikatherapie¹, jedoch frei verkäuflich über Ihre Apotheke. Die Wirkmechanismen sind unspezifisch, dadurch können die Erreger kaum Abwehrmechanismen dagegen entwickeln. Resistenzbildungen – wie beispielsweise bei Antibiotika – sind damit nicht zu erwarten. Es ist gut verträglich und kann nach ärztlicher Empfehlung auch in der Schwangerschaft und Stillzeit angewendet werden.

Fluomizin® ist eine Vaginaltablette zur einfachen, lokalen Anwendung. Es wird nur einmal täglich angewendet, am besten vor dem Schlafengehen. Das bedeutet: Der Wirkstoff kann sich ganz gezielt dort entfalten, wo die Infektion besteht – ohne dass der Organismus belastet wird. Bereits innerhalb von 2–3 Tagen können die typischen, unangenehmen Symptome wie der Ausfluss gelindert werden.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.fluomizin.de

¹Weissenbacher et al: Gynecol Obstet Invest 2012; 73(1):8-15; ²Mendling et al: Arch Gynecol Obstet 2016; 293(3):469-84

Fluomizin® 10mg Vaginaltabletten. Wirkstoff: Dequaliniumchlorid. **Zusammensetzung:** Arzneilich wirksamer Bestandteil: 1 Vaginaltabl. enthält 10 mg Dequaliniumchlorid. Sonstige Bestandteile: Lactose-Monohydrat, Mikrokristalline Cellulose, Magnesiumstearat (Ph.Eur.). **Anwendungsgebiete:** Behandlung der bakteriellen Vaginose. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen Inhaltsstoffe, vor der Menarche, Ulzeration des Vaginalepithels oder der Portio. **Schwangerschaft und Stillzeit:** Anwendung möglich. **Nebenwirkungen:** Häufig: vaginaler Ausfluss, vulvovaginaler Pruritus, vulvovaginaler brennender Schmerz, vaginale Candidose. Gelegentlich: Vaginalblutung, Vaginalschmerz, bakterielle Vaginitis, Pilzinfektion der Haut, Vulvitis, Vulvovaginitis, Kopfschmerzen, Übelkeit. Häufigkeit nicht bekannt: Ulzeration und Mazeration des Vaginalepithels, Uterusblutung, Rötung, vaginale Trockenheit, Zystitis, Fieber, allergische Reaktionen. Stand: Februar 2017. **Pierre Fabre Pharma GmbH, 79111 Freiburg**



FLU-180518-a

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 Nachfrage

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, Rosskastaniensamen, Roten Weinrebenblättern oder Flavonoide wie Troxerutin oder Rutosid enthalten. Auch homöopathische Zubereitungen, zum Beispiel basierend auf Rosskastaniensamen oder Mäusedornwurzelstock, werden zur Linderung venöser Beschwerden angeboten. Externa wie Venengele mit entspre-



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.

chenden Inhaltsstoffen sorgen vor allem durch ihren kühlenden Effekt für ein milderes Ausfallen 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 zählen das Tragen von Kompressionsstrümpfen, 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. Am besten ist es, wenn eine medikamentöse Therapie mit nicht medikamentösen Maßnahmen kombiniert wird.

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.

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.



Zusatzinfo: Beim Sitzen die Beine übereinanderzuschlagen, verschlechtert den Blutfluss. Optimal ist eine Sitzhaltung, bei der die Füße auf dem Boden stehen und der Kniegelenkwinkel größer als 90 Grad ist.

ANZEIGE

SpringerÄsthetik.de



HautinForm

Das Magazin für schöne und gesunde Haut zur Auslage in Ihrer Apotheke

Jetzt kostenlos bestellen

- ideal für „hautaffine“ Kunden
- sinnvoll für Apotheken mit hohem Anteil an Hautpflegeprodukten in der Freiwahl
- hohes fachliches Niveau – in Kooperation mit dem Berufsverband der Deutschen Dermatologen
- 4 x im Jahr – zu Beginn jeder Jahreszeit neu

Bestellen Sie jetzt Ihr kostenloses 10er-Paket zur Auslage – mehr unter springeraesthetik.de/HautinForm

Beschwerden in den Wechseljahren

Als Klimakterium oder Wechseljahre wird die Zeitspanne bezeichnet, in der nach und nach die Funktion der Eierstöcke erlischt und die Hormonspiegel langsam absinken. Sie dauert bei jeder Frau unterschiedlich lange, auch die Schwere der Symptomatik ist sehr verschieden ausgeprägt. Wird diese als belastend empfunden, suchen viele Frauen die Apotheke mit dem Wunsch nach einer hormonfreien, pflanzlichen Therapieoption auf.



Beratungstipp! Empfehlen Sie bei Schlafstörungen Entspannungstechniken wie Autogenes Training und Yoga oder das Hausmittel „ein Glas warme Milch“ vor dem Zubettgehen.

Aus dem Apothekenalltag

Eine berufstätige Frau Anfang 50 fragt in der Apotheke nach einem Mittel gegen ihre Wechseljahresbeschwerden. Besonders setzen ihr tagsüber die Hitzewallungen zu, wenn sie etwa in einem Meeting ist und ihr vor allen Kollegen die Röte ins Gesicht steigt. Außerdem kann sie seit einiger Zeit nicht besonders gut schlafen und ist sehr früh wach. Sie möchte kein Hormonpräparat nehmen, sondern eher etwas Natürliches, das ihr auf sanfte Art und Weise hilft.

Wichtige Nachfragen

Auch wenn die Dame ihre Beschwerden schon recht eindeutig beschreibt, ist es ratsam, auch nach weiteren Symptomen zu fragen, um sich einen Überblick über die Ausprägung zu verschaffen:

- > Seit wann leiden Sie unter den Symptomen?
- > Welche Beschwerden stehen bei Ihnen im Vordergrund (Hitzewallungen, Schweißausbrüche, unregelmäßige/verstärkte Blutungen, vaginale Trockenheit, Schlafstörungen, nervöse Unruhe?)
- > Wie stark sind diese ausgeprägt?
- > Haben Sie mit Ihrem Gynäkologen darüber gesprochen?
- > Was haben Sie gegen die Symptomatik schon ausprobiert?

Beraten und empfehlen

Im Gespräch mit der Kundin stellt sich heraus, dass sie seit etwa drei Monaten regelmäßig unter den Hitzewallungen leidet. Sie hat zwar noch ihre Menstruation, aber nicht mehr jeden Monat und in unterschiedlicher Stärke. Daraus lässt sich schließen, dass die Kundin am Beginn des Klimakteriums steht: Dieses beginnt meist zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr und hält zwischen zehn und 15 Jahren an. Die Symptome, die in dieser Zeit auftauchen, werden unter dem Begriff „klimakterisches Syndrom“ zusammengefasst. Dazu gehören in erster Linie unkontrollierbare Hitzewallungen mit (nächtlichen) Schweißausbrüchen und vaginale Trockenheit.

Weitere Beschwerden sind psychonervöser Natur wie Schlafstörungen, Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche, Abfall der Leistungsfähigkeit und eine allgemeine

Lustlosigkeit. Hinzu kommen somatische Beschwerden wie Gewebeschwund (Atrophie) im Bereich der Genitalorgane und Brüste, Gewichtszunahme und der Abbau von Knochensubstanz (Osteoporoserisiko steigt), aber auch Falten und Haarausfall.

Obwohl die Wechseljahre ein natürlicher Prozess sind, haben sie für ein Drittel der Frauen Krankheitswert. Ein weiteres Drittel zeigt eine mittlere Symptom schwere, und ein Drittel ist nur sehr leicht oder auch gar nicht betroffen. Es ist bekannt, dass die Hormonersatztherapie (HRT) bei klimakterischen Beschwerden seit langem kritisch gesehen wird. Dennoch scheint sich eine kleine Renaissance abzuzeichnen. Unter Beachtung einiger Regeln wird die HRT wieder eingesetzt. Es wird zu möglichst niedrigen Dosierungen, kurzer Therapiedauer, regelmäßiger Überprüfung der Indikation und Beobachtung der Nebenwirkungen beziehungsweise deutlicher Nutzen-Risiko-Abwägung geraten.

Viele Frauen in den Wechseljahren stehen der Hormonersatztherapie dennoch ablehnend gegenüber und wünschen sich eine „sanfte“ Behandlung.

Rhapontikrhabarber-- Der Trockenextrakt der sibirischen Rhabarberwurzel ist zugelassen zur Besserung der durch die Wechseljahre bedingten psychischen und neurovegetativen Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen, depressive Verstimmung und Ängstlichkeit. In Studien profitierten Frauen, die schwere postmenopausale Beschwerden hatten, stärker als solche mit geringer ausgeprägten Symptomen.

Traubensilberkerze-- Cimicifuga racemosa ist eine alte und bewährte Arzneipflanze, die schon in der indianischen Medizin als gynäkologisches Heilmittel eingesetzt wurde. Fertigpräparate aus dem Trockenextrakt aus Cimicifugawurzelstock (Cimicifugae rhizoma) sind zugelassen gegen wechseljahrsbedingte psychische und neurovegetative Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Schlafstörungen. Auch gibt es eine Kombination mit Johanniskrautextrakt in niedriger Dosierung sowie homöopathische Formulierungen.

Salbei-- Kundinnen probieren gern auch den Trockenextrakt aus Salbeiblättern, der als traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von vermehrter Schweißabsonderung auf dem Markt ist.

Psyche-- Bei starker Tagesunruhe und nervös bedingten Schlafstörungen bieten sich Homöopathika oder Phytopharmaka auf Baldrianbasis (in Kombination mit anderen Heilpflanzen) an. Tritt noch ängstliche Verstimmung auf, steht ein Präparat mit Lavendelöl zur Verfügung.

Obwohl – je nach Ausprägung der Beschwerden – das Klimakterium keine einfache Zeit ist, setzt bei vielen Frauen auch ein Motivationsschub ein, sich nicht hängen zu lassen, Sport zu treiben und auf sich zu achten. Als unverzichtbar für körperliches und seelisches Wohlbefinden gelten regelmäßige Bewegung und Entspannung. Wer sich auspowert, schwitzt und anschließend die Seele baumeln lässt, stärkt die körpereigene Temperaturregulation und schläft tiefer und erholsamer. Auch über die Ernährung lassen sich die mit den Hormonumstellungen einhergehenden Begleiterscheinungen abmildern. Eine präzise abgestimmte Haut- und Körperpflege trägt zum sichtbaren Wohlempfinden bei.

Wann zum Arzt?

Stellt sich im Beratungsgespräch heraus, dass die Symptomatik über leichte Beschwerden hinausgeht, zum Beispiel die Menstruation nur noch sehr unregelmäßig oder die Hitzewallungen extrem stark sind, sollte der Gang zum Gynäkologen empfohlen werden. Auch wenn ein deutliches Nachlassen der Leistungsfähigkeit, möglicherweise verbunden mit depressiven Anzeichen, vorhanden ist, ist zum Arztbesuch zu raten.



Zusatzinfo: Auch wenn die Wahrscheinlichkeit gering ist, können Frauen in den Wechseljahren noch schwanger werden. Daher bleibt Verhütung ein wichtiges Thema.



Beratungstipp! Kaffee, Alkohol und stark gewürzte Speisen können die Wärmeregulation beeinflussen und Hitzewallungen verstärken. Raten Sie daher zum Verzicht auf diese Dinge.

Wundbehandlung

Kleine Schürf-, Kratz- und Schnittwunden können in der Regel gut im Rahmen der Selbstmedikation behandelt werden. Wichtig ist es, die Wunde gründlich zu reinigen und gegebenenfalls zu desinfizieren. Hydro-Gele unterstützen die feuchte Wundheilung und bilden eine Barriere gegen Keime von außen. Zeigen sich dennoch Zeichen einer Entzündung, ist es wichtig, diese so früh wie möglich zu stoppen.

Aus dem Apothekenalltag

Eine Mutter kommt mit ihrem 8-jährigen Sohn in die Apotheke. Sie berichtet, dass dieser beim Skaten gestürzt sei und sich mehrere Schürfwunden zugezogen habe. Die Wunde am Knie ist nun gerötet, leicht geschwollen und schmerzt. Sie fragt, was sie tun kann. Wenn möglich, möchte sie einen Arztbesuch vermeiden, da sie zurzeit wenig Zeit hat.

Wichtige Nachfragen

Die Schwellung und Rötung der Wunde deuten auf eine Entzündung hin. Einige Nachfragen sind wichtig.

- > Wie wurde die Wunde bisher behandelt und womit?
- > Seit wann ist sie gerötet und angeschwollen?
- > Sind die Schmerzen stark? Wie äußern sie sich (klopfend-pochend, stechend)?
- > Lässt sich das Gelenk bewegen?
- > Liegen chronische Erkrankungen vor (z. B. Diabetes mellitus Typ 1)?
- > Ist der Tetanusschutz aktuell?

Beraten und empfehlen

Die Mutter erklärt, dass sie nach dem Unfall nur ein bisschen Dreck mit einem feuchten Tuch aus der Wunde gewischt und ein normales Pflaster drauf geklebt hat. Doch seit heute Morgen verspüre der Junge leichte Schmerzen am Knie. Bewegen kann er es. Die Wunde hätte sich jedoch über Nacht gerötet und „suppe“ ein wenig. Chronische Erkrankungen habe ihr Sohn nicht und der Tetanusschutz sei in Ordnung.

Nach der Schilderung der Mutter und nach einer Sichtkontrolle ist auch die PTA der Meinung, dass sich die oberflächliche Schürfwunde durch eine unzureichende Reinigung infiziert hat, sich aber noch in einem Zustand befindet, in dem sie im Rahmen der Selbstmedikation behandelt werden kann.

Den Prinzipien der modernen Wundheilung entsprechen Hydro-Gele. Die gelierten Flüssigkeiten werden mit geeigneten Quellmitteln (z. B. Cellulosederivaten) hergestellt. Sie sorgen für ein ideal-feuchtes Milieu und stellen gleichzeitig den Gasaustausch zwischen der oberflächlich verletzten Hautstelle und der Umgebung sicher. Manche enthalten zusätzlich Wirkstoffe wie das antimikrobielle Peptid Tyrothricin, welches die Heilung bei oberflächlich infizierten Wunden zusätzlich fördert. Ein weiterer Vorteil von Hydro-Gele ist, dass sie bei unter-



Beratungstipp! Raten Sie Kunden, kleine Wunden zunächst bluten zu lassen. So werden Keime aus dem Wundgebiet ausgespült und das Risiko einer Infektion minimiert.

schiedlichen Wundarten (offen, geschlossen, trocken, wenig nassend) und über alle drei Phasen der Wundheilung (Reinigungs-, Granulations-, Reparationsphase) hinweg angewendet werden können.

Alginat, zelluloseähnliche Polysaccharide aus Algenfasern, können während der Reinigungs- und Granulationsphase eingesetzt werden, auch bei keimbesiedelten Wunden. Nach der Aufnahme von Exsudat wandelt sich die Wundauflage in einen Gelkörper um. In diesem Fall nicht infrage kommen Hydrokolloide. Hauptbestandteile sind Carboxymethylcellulose, Gelatine und Pektin mit einer Polyurethanfolie als Abdeckung. Sie sind zwar in allen Phasen der Wundheilung einsetzbar, jedoch nicht, wenn die Wunde infiziert ist. Zur Akutversorgung minimaler Verletzungen mit geringer Blutung stehen zudem die klassischen Wund-schnellverbände (Pflaster) in unterschiedlichen Varianten zur Verfügung.

Nach Wahl eines aus ihrer Sicht sinnvollen Präparates rät die PTA der Mutter noch, beim nächsten Mal die Wunde gut zu reinigen, zum Beispiel mit Trinkwasser oder Kochsalzlösung. Fremdkörper sollte sie vorher mit einer Pinzette vorsichtig entfernen. Um das Infektionsrisiko weiter gering zu halten, ist eine einmalige Desinfektion sinnvoll. Gängige antiseptische Wirkstoffe sind Octenisept, Polihexanid oder Povidon-Jod. Außerdem gibt es zur antiseptischen Behandlung oberflächlicher Verletzungen chlorhexidinhaltige Wundcremes.

Wann zum Arzt?

Kommen die Blutungen nicht zum Stillstand oder deuten pochend-klopfende Schmerzen auf eine starke Infektion hin, muss ein Arzt die Wunde begutachten. Auch stark verschmutzte oder weit auseinanderklaffende Wunden und Bissverletzungen sollten von einem Mediziner angeschaut werden.



Zusatzinfo: Unabhängig von Größe und Art der Wunde ist stets an eine mögliche Tetanusinfektion zu denken. Liegt die letzte Impfung mehr als zehn Jahre zurück oder ist der Impfstatus unbekannt, ist eine Auffrischung ratsam.

ANZEIGE

Kleine, infizierte Wunden richtig behandeln

Kleine, oberflächliche, infizierte Verletzungen sind meist ein Fall für die Selbstmedikation. Sehr gut geeignet zur Behandlung solcher Wunden ist Tyrosur® Wundheilgel.* Das Präparat entspricht mit seiner fettfreien Hydro-Gel-Basis dem Prinzip der ideal-feuchten Wundbehandlung. Diese Art der Wundbehandlung hält die Verletzung feucht, lässt sie atmen und vermindert eine Krustenbildung. Letztere trägt wiederum zu einer geringeren Narbenbildung bei.¹ Diese Vorteile der modernen Grundlage sind mit denen des bewährten Wirkstoffes Tyrothricin, einem Antimikrobiellen Peptid, vereint. Auf diese Weise ist das Wundheilmittel zweifach aktiv: Es wirkt gegen die Bakterien in kleinen, infizierten Wunden und fördert zudem die Wundheilung.* Es ist einfach anzuwenden, sehr hautverträglich und hat einen angenehm kühlenden Effekt. Das Präparat kann bei kleinen, infizierten Verletzungen in jeder Phase der Wundheilung und bei den verschiedensten Wundarten (offen, geschlossen, trocken, wenig nassend) eingesetzt werden. Es ist für alle Altersklassen ab dem Säuglingsalter geeignet und die Behandlung ist für Kinder bis 12 Jahre durch die Krankenkasse erstattungsfähig.

*Zur lindernden Behandlung von kleinflächigen, oberflächlichen, wenig nassenden Wunden mit bakterieller Superinfektion mit tyrothricinempfindlichen Erregern wie z. B. Riss-, Kratz- und Schürfwunden.

¹Guidelines for the treatment of acute minor skin wounds – a consensus by leading European experts. MIMS Dermatology 2009. Vanscheidt. Wundheilung – Feucht ist besser. Pharmazeutische Zeitung 2010: 29

Tyrosur® Wundheilgel. Wirkstoff: Tyrothricin. **Zusammensetzung:** 100 g Gel enthalten 0,1 g Tyrothricin. Sonstige Bestandteile: Cetylpyridiniumchlorid 1 H₂O, Propylenglykol, Ethanol 96%, Carbomer (40 000 - 60 000 mPa·s), Trometamol, gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Zur lindernden Behandlung von kleinflächigen, oberflächlichen, wenig nassenden Wunden mit bakterieller Superinfektion mit Tyrothricin-empfindlichen Erregern wie z.B. Riss-, Kratz-, Schürfwunden. **Gegenanzeigen:** Nicht anwenden bei bekannter Überempfindlichkeit gegen einen der Inhaltsstoffe. Nicht zur Anwendung auf der Nasenschleimhaut. **Nebenwirkungen:** Sehr selten kann es zu Überempfindlichkeitserscheinungen, wie z.B. Brennen auf der Haut, kommen. **Warnhinweis:** Enthält Propylenglycol! **Stand:** März 2017. **Engelhard Arzneimittel GmbH & Co. KG, 61138 Niederdorfelden.**



Index

A	
Analgetika, nicht opioide	26
Antazida	39
Anti-Aging	16
Antibiotika	41, 45, 47
Antidiarrhoika	12
Antihistaminika	34
Antimykotika	28
Antiseptika	41, 45, 47
Antitussiva	20
Atemwege	8, 14, 20, 34
Auge	22
B	
Bewegungsapparat	32
Blasenentzündung	6
Bronchitis, akute	8, 20
C	
Calcium	33
D	
Depressive Störungen, leichte	10
Dermokosmetika	17, 37
Diarrhö	12
E	
Elektrolyte	18
Erkältung	8, 14, 20
Ernährung	33
Expektoranzien	8, 20

F	
Frakturen	32
Frauengesundheit	6, 40, 44
G	
Gesichtspflege	17
Glukokortikoide	34
H	
Halschmerzen	14
Haut/-pflege	16, 30, 36, 46
Herpes simplex Virus Typ 1	24
Herz/-rhythmusstörungen	18
Hormonersatztherapie	45
Husten, produktiver	8, 20
Hydro-Gele	46
H2-Rezeptorblocker	39
I	
Infektionen	6, 24, 28, 40
J	
Johanniskraut, Verschreibungsstatus	11
K	
Keloide	31
Klimakterium	44
Knochendichte	32
Konjunktivitis	22
Krampfadern	42
Kreislauf	18, 42

L	
Lippenherpes	24
Lutschpräparate	14
M	
Magen	38
Magen, Darm	12
Mastzellstabilisatoren	34
Migräne	26
N	
Nagelpilz	28
Narben/-pflege	30
Nervensystem	10, 26
O	
Ödemprotektiva	42
Osteoporose	32
P	
Pharyngitis	14
Phytopharmaka	6, 8, 10, 20, 42, 45
Pigmentflecke	16
Prävention	32
Protonenpumpen-Inhibitoren (PPI)	39
R	
Reflux	38
Reizhusten	20
Rhinitis, allergische	34
Rhinokonjunktivitis	22
Rosacea	36

S	
Schluckbeschwerden	14
Schnupfen	34
Sicca-Syndrom	22
Sodbrennen	38
Sonnenschutz	17, 30, 37
Stimmungstief	10
Stress	10, 18
T	
Tränenersatzmittel	22
Triptane	26
V	
Vaginose, bakterielle	40
Venenschwäche	42
Vitamin B12, D	33
W	
Wechseljahre	44
Wundbehandlung	46
Wundheilung	30, 46
Z	
Zystitis	6

Literatur

- Abbeck D:** Häufige Hautkrankheiten in der Allgemeinmedizin. Springer-Verlag, Berlin, Heidelberg 2012
- Bährle-Rapp M:** Springer Lexikon Kosmetik und Körperpflege. Springer-Verlag, Berlin, Heidelberg 2012
- Blaschek W et al (Hrsg):** HagerROM 2017. Springer-Verlag, Berlin, Heidelberg 2018
- Framm J et al:** Arzneimittelprofile für die Kitteltasche. Deutscher Apotheker Verlag, Stuttgart 2014
- Hamacher H, Wahl MA (Hrsg):** Selbstmedikation. Deutscher Apotheker Verlag, Stuttgart 2018
- Hartmann L:** Beratungskompetenz Magen und Darm in der Apotheke. Springer-Verlag, Berlin, Heidelberg 2012
- Lehnen J:** Pilzinfektionen. Deutscher Apotheker Verlag, Stuttgart 2013
- Mutschler E, Geisslinger G, Kroemer HK, Menzel S, Ruth P:** Mutschler Arzneimittelwirkungen. Deutscher Apotheker Verlag, Stuttgart 2013
- Neubeck M:** Evidenzbasierte Selbstmedikation 2017/2018. Deutscher Apotheker Verlag, Stuttgart 2017
- Feichtinger T, Mandl E, Niedan-Feichtinger S:** Handbuch der Biochemie nach Dr. Schüßler. Haug Verlag, Stuttgart 2017
- Parker S:** Kompaktatlas menschlicher Körper. Dörfling Kindersley Verlag, München 2014
- Schlaadt M:** Homöopathie schnell & einfach. Trias Verlag, Stuttgart 2011
- Schrulle H:** Säurebedingte Magenerkrankungen. Deutscher Apotheker Verlag, Stuttgart 2013
- Wyk, BE van, Wink C, Wink M:** Handbuch der Arzneipflanzen. WVG, Stuttgart 2015

Impressum

Selbstmedikation_plus / Beratungsleitfaden 2018
eine Sonderpublikation zu APOTHEKE + MARKETING 03/2018
und DAS PTA MAGAZIN 10/2018
www.apotheke-und-marketing.de, www.das-pta-magazin.de

Eigentümer und Copyright:
Springer Medizin Verlag GmbH, Berlin

Postanschrift Bereich Apotheke:
Springer Medizin Verlag GmbH
Bereich Apotheke
Am Forsthaus Gravenbruch 5–7
63263 Neu-Isenburg

**Bereichsleitung
Apotheke & Zahnmedizin:**
Marion Bornemann
Tel.: 06102/506-380
marion.bornemann@springer.com
(verantwortlich für Anzeigen)

Projektleitung:
Sabine Fankhänel
Tel.: 06102/506-390
sabine.fankhaenel@springer.com

Chefredaktion:
Julia Pflügel, Apothekerin (v.i.S.d.P.)
Tel.: 06102/506-384
julia.pfluegel@springer.com

Redaktion:
Kirsten Bechtold, Dipl. oec. troph., PTA
Stefanie Fastnacht, Apothekerin

Anzeigenverkauf:
Sabine Sommer
Sales Manager Apotheke
Tel.: 06102/506-386
sabine.sommer@springer.com

Titelbild:
© Geber86 / Getty Images / iStock
(Symbolbild mit Fotomodellen)

Grafische Konzeption:
brand-value | Dittrich & Partner

Gestaltung und Herstellung:
Patrizia Dziadek
Cornelia Hannebohn
Janina Meisel
Stephan Thomaier

Druck:
L. N. Schaffrath GmbH & Co. KG
DruckMedien
Marktweg 42–50
47608 Geldern

Idee und Konzept:
Springer Medizin Verlag GmbH
7. Ausgabe, September 2018

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in dieser Drucksache berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen. Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

 Springer Medizin

A. Prentner
Heilpflanzen der Traditionellen Europäischen Medizin
Wirkung und Anwendung nach häufigen Indikationen
2017, X, 450 S. 188 Abb. in Farbe. Geb.
€ (D) 39,99 | € (A) 41,11 | *sFr 42,50
ISBN 978-3-662-53723-7
€ 29,99 | *sFr 34,00
ISBN 978-3-662-53724-4 (eBook)



Angelika Prentner

Heilpflanzen der Traditionellen Europäischen Medizin

Wirkung und Anwendung nach häufigen Indikationen

 Springer

Darstellung von heimischen Heilpflanzen und deren Wirkung

- Ideales Nachschlagewerk nach häufigen Indikationen
- Rezepte und Anwendungen samt Dosierungsanleitung

Dieses Buch widmet sich umfassend und anschaulich dem Einsatz von heimischen Pflanzen zur Therapie und Prävention von häufigen Krankheitsbildern. Ein kurzer Grundlagenteil führt dabei zu Beginn in die wesentlichen Kernpunkte der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) mit ihrem breit gefassten Verständnis von Gesundheit ein.

€ (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 auf springer.com/Angebot1 oder in Ihrer Buchhandlung

Part of **SPRINGER NATURE**

InfectoGingi® – das Familienmundgel

bei Wunden und Entzündungen im Mund



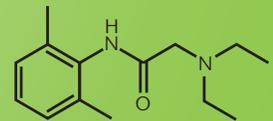
Für jedes
Alter – bereits
ab Geburt



✓ **Salbei**
bekämpft die Keime



✓ **Kamille**
fördert die Wundheilung



✓ **Lidocain**
lindert den Schmerz

Für Ihre Beratung – besonders geeignet für:



Zahnung



Zahnsparngelationen



Aphthen



Zahnprothesendruckstellen

Aussehen	Grünes Gel durch natürliches Chlorophyll
Anwendung	3–4 mal täglich
Besonderheit	Haftet hervorragend – ideal zur Anwendung auf der Mundschleimhaut
Haltbarkeit	Nach Anbruch 3 Monate
Packungsgröße, PZN	6 g, PZN 06819037

InfectoGingi Mundgel. **Zus.:** 100 g enth.; 1 g Lidocain, 12 g Auszug aus Salbeiblättern (1:1,95 – 2,2) Auszugsmittel Ethanol 66,3 % (V/V), 12 g Auszug aus Kamillenblüten (1:1,9 – 2,2) Auszugsmittel Ethanol 66,3 % (V/V). **Sonst. Bestandt.:** Minzöl, Propylenglycol, Kaliumcarbonat, Kieselsol 1430, Hyetellose, Farbstoff E 141, gereinigtes Wasser. **Anw.:** Zeitweilige unterstütz. Beh. von Entzündungen und Wunden der Mundschleimhaut und des Zahnfleisches. **Gegenanz.:** Überempf. gegen die Wirkstoffe, Minzöl oder einen der sonst. Bestandteile. **Warnhinw.:** Propylenglykol kann Hautreiz. verursachen. **Nebenw.:** Lokale allerg. u. nichtallerg. Überempf.-Reaktionen; Geschmacksveränd., Gefühlosigk.; Anaphylakt. Reakt. u. Schockreakt. mit begleit. Symptomatik. **Apothekenpflichtig.** Stand 02/2018. Infectopharm Arzneimittel und Consilium GmbH, Von-Humboldt-Str. 1, 64646 Heppenheim

INFECTOPHARM
Wissen wirkt.