



# Selbstmedikation\_plus

**Beratungsleitfaden 2017**

Atemwege  
Auge

Bewegungsapparat  
Frauengesundheit

Haut  
Herz und Kreislauf

Infektionen  
Magen und Darm

Nervensystem

# Frischer Wind im Web

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

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



**... mit noch mehr Möglichkeiten!**

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. Jeden Tag ist Ihr Fachwissen aus den unterschiedlichsten Gebieten gefragt. Und nicht nur das, auch Einfühlungsvermögen gehört zu Ihrem Job, wenn es um Tabuthemen geht. Besonders in Zeiten, in denen viele Menschen Arzneimittel lieber im Internet bestellen, kommt es darauf an, die Vor-Ort-Apotheke und sich selbst mit individuellen Leistungen unentbehrlich zu machen.

Eine Möglichkeit ist, aus dem umfangreichen OTC-Sortiment das Medikament auszuwählen, das zu den Bedürfnissen Ihrer Kunden passt. Und sich dabei immer die Frage zu stellen: Ist die Selbstmedikation angezeigt oder der Gang zum Arzt zu empfehlen? Der Umgang mit ratsuchenden Menschen kann sehr viel Freude machen: Zufriedene Kunden, die Ihnen berichten, 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 Pflugel*

Julia Pflugel

Ressortleitung Pharmazie, Springer Medizin



L.i.o. nach Reur: © stockstudioX / Getty Images / iStock | © pepitoko / Getty Images / iStock | © Photofhc / Getty Images / iStock | © Photographee.eu / stock.adobe.com

## INHALT

<b>Atemwege</b>	10 Akute Bronchitis 36 Rhinitis
<b>Auge</b>	18 Konjunktivitis
<b>Bewegungsapparat</b>	6 Arthrose 34 Osteoporose
<b>Frauengesundheit</b>	8 Blasenentzündung
<b>Haut</b>	14 Hautpflege 16 Hyperhidrose 30 Narbenpflege 32 Neurodermitis 38 Rosazea
<b>Herz und Kreislauf</b>	46 Venenschwäche
<b>Infektionen</b>	24 Lippenherpes 28 Nagelpilz 44 Bakterielle Vaginose
<b>Magen und Darm</b>	12 Diarrhö 42 Sodbrennen
<b>Nervensystem</b>	20 Kopfschmerzen 22 Leichte depressive Störungen 26 Migräne 40 Nervös bedingte Schlafstörungen
	48 Index 50 Literatur, Impressum

# Arthrose

Die Arthrose betrifft unterschiedliche Gelenke, zum Beispiel das Knie. Sie ist Teil des natürlichen Alterungsprozesses und nicht heilbar. Therapieziel ist daher die Linderung der klinischen Symptome sowie ein Hinauszögern des weiteren Gelenkverschleißes. Neben schmerzstillenden Medikamenten können auch Arzneimittel mit Glucosamin, einem Bestandteil des Knorpels und der Gelenkflüssigkeit, leichte bis mäßige Beschwerden lindern. Darüber hinaus ist es wichtig, in Bewegung zu bleiben.

## Aus dem Apothekenalltag

Ein leicht übergewichtiger Mann mittleren Alters berichtet, dass er seit kurzem nach längerer oder intensiver Belastung Schmerzen in einem Knie hat. Er sucht ein Präparat zur Linderung der Beschwerden, welches gleichzeitig das Kniegelenk „stärkt“. Denn er spielt noch gern in der „Alt-Herren-Liga“ Tennis und joggt, um sich fit zu halten. Das möchte er auch weiterhin tun.

## Wichtige Nachfragen

Die Schilderung der Symptome und der ausgeübten Sportarten lässt vermuten, dass der Mann unter einer leichten bis mäßigen Arthrose leidet. Um andere Schmerzursachen auszuschließen, sind einige Fragen sinnvoll:

- > Zu welcher Tageszeit und nach welcher Belastung treten die Beschwerden verstärkt auf?
- > Treten sie auch in Ruhe auf?
- > Schwillt das Knie an, oder ist es gerötet?
- > Hatten Sie kürzlich eine Sportverletzung?
- > Ist Ihnen ein Zeckenstich in Erinnerung?
- > Waren Sie schon beim Arzt?

## Beraten und empfehlen

Der Kunde verneint einen Zeckenstich, Verletzungen hat er in letzter Zeit auch nicht gehabt. Er sei früher sehr viel aktiver gewesen als heute, habe zum Beispiel intensiv Tennis gespielt und jede Buckelpiste beim Alpinski mitgenommen. Schon damals habe er sein Knie gemerkt. Nun reicht aber schon das Tennisspielen mit seinen Freunden, eine Joggingrunde oder ein längerer Spaziergang aus, und das Knie schmerzt und ist etwas geschwollen.

Die Schilderung der Symptome lässt auf eine leichte bis mäßige Kniegelenkarthrose schließen, die von ärztlicher Seite bei Gelegenheit abgeklärt werden sollte. Neben einem schmerz- und entzündungslindernden Arzneimittel ist eine Empfehlung sinnvoll, die das Knie entlastet, stärkt und gezielt den Gelenkknorpel unterstützt. Frühzeitig begonnen, kann zum Beispiel die Einnahme von Glucosaminhemisulfat das Fortschreiten der Arthrose hinauszögern und Schmerz- und Bewegungseinschränkungen sowie Lang-



**Beratungstipp!** Radfahren hält die Knie in Bewegung und entlastet die Gelenke. Ihre Kunden sollten die Sattelhöhe so einstellen, dass die Beine noch leicht angewinkelt sind, wenn das Pedal am tiefsten Punkt steht.

zeitfolgen vorbeugen. Wichtig ist, dass das Präparat ausreichend hoch dosiert ist. Nur dann wird eine medizinisch wirksame Konzentration erreicht und der Wirkstoff gelangt in das Kniegelenk.

Da der Kunde leicht übergewichtig ist, raten Sie ihm zusätzlich zur Gewichtsreduktion. Jedes Kilo weniger entlastet die Knie. Dass er weiterhin sportlich aktiv ist, ist gut. Denn nur durch ein ausgewogenes Verhältnis von Be- und Entlastung werden die Gelenkknorpel ausreichend mit Nährstoffen versorgt. Allerdings sind seine Sportarten nicht gelenkschonend. Besser wäre es, er steigt um auf Schwimmen, Aquagymnastik, Nordic Walking oder Radfahren. Empfehlenswert für Arthrosepatienten ist ein gezieltes Krafttraining zum Muskelaufbau. Auch das entlastet die Gelenke und verzögert Verschleißprozesse.

Ein- bis zweimal pro Woche sollten zudem Fische wie Lachs, Makrele und Hering auf dem Speiseplan stehen. Diese enthalten Omega-3-Fettsäuren, die Entzündungsprozesse in den Gelenken hemmen können. Auch Rapsöl ist eine gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren.

## Wann zum Arzt?

Werden die Schmerzen stärker und ist die Bewegungsfähigkeit zunehmend eingeschränkt, sollte der Arzt aufgesucht werden. Auch Rötungen, Schwellungen oder ein „Hitzegefühl“ sind Symptome, die ärztlich abgeklärt werden müssen. Das gilt vor allem, wenn die Beschwerden auch in Ruhe und/oder nachts auftreten.



**Zusatzinfo:** Eine gelenkgesunde Ernährung basiert auf einer ausgewogenen Mischung aus Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, fettarmen Milchprodukten, Fisch sowie magerem Fleisch.

ANZEIGE

**DEUTSCHLAND KNIET SICH REIN DAFÜR WIRKT DONA**

- Verringert den NSAR-Bedarf deutlich\*
- Weniger Nebenwirkungen\*\*<sup>2,3</sup>

**Einziges\* Glucosamin-Präparat mit belegter Wirksamkeit**

48 Tabletten zum Einnehmen zur Anwendung bei Erwachsenen. Zur Linderung von Symptomen bei einer bis mäßig schweren Arthrose des Kniegelenks. Kurpackung.

Glucosaminhemisulfat  
**dona**<sup>®</sup>  
750 mg  
Filmtabletten

Li: © Maryviolet / Getty Images / iStock | Re.: © Maagone / Getty Images / iStock

\* bezogen auf Glucosaminhemisulfat  
\*\* im Vgl. zu Placebo / Ibuprofen

1 Rovati LC et al. Semin Arthritis Rheum 2016; 45(4 Suppl): S34-S41  
2 Noack W et al. Osteoarthritis Cartilage 1994; 2(1): 51-59  
3 Müller-Fassbender H et al. Osteoarthritis Cartilage 1994; 2(1): 61-69

**dona<sup>®</sup> 750 mg Filmtabletten, dona<sup>®</sup> 1500 mg Pulver zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen, dona<sup>®</sup> 250 mg überzogene Tabletten Wirkstoff:** Glucosaminhemisulfat. **Zusammensetzung:** dona<sup>®</sup> 750: 1 Filmtablette enthält als arzneilich wirksamen Bestandteil 750 mg Glucosaminhemisulfat. **Sonstige Bestandteile:** Mikrokristalline Cellulose, Povidon K 25, Croscarmellose-Natrium, Macrogol 6000, Magnesiumstearat, Talkum, Methacrylsäure-Methylmethacrylat-Copolymer (1:1), Titandioxid, Ammoniummethacrylat-Copolymer, Triacetin. **dona<sup>®</sup> 1500:** 1 Beutel enthält als arzneilich wirksamen Bestandteil 1500 mg Glucosaminhemisulfat. **Sonstige Bestandteile:** Aspartam, Sorbitol (Ph. Eur.), Citronensäure, Macrogol 4000. **dona<sup>®</sup> 250:** 1 überzogene Tablette enthält als arzneilich wirksamen Bestandteil 250 mg Glucosaminhemisulfat. **Sonstige Bestandteile:** Carmellose-Natrium, Macrogolglycerolricinoleat, Croscarmellose-Natrium, Methacrylsäure-Ethacrylat Copolymer (1:1), Macrogol 6000, Magnesiumstearat, Maisstärke, mikrokristalline Cellulose, Natriumchlorid, hochdisperses Siliciumdioxid, Glucosesirup, Sacrose, Povidon 25, Dimeticon-alpha-Octadecyl-omega-Hydroxypoly(oxyethylen)-x-Sorbinsäure-Wasser (35:1.5:0.1:63.4), Talkum, Triethylcitrat, Weißer Ton, Titanoxid, Montanglycolwachs. **Anwendungsgebiete:** Zur Linderung von Symptomen leichter bis mittelschwerer Arthrose des Kniegelenks. **Gegenanzeigen:** Bekannte Überempfindlichkeit gegen Glucosamin oder einen der sonstigen Bestandteile, Schwangerschaft, Stillzeit, Allergie gegen Schalentiere. **Nebenwirkungen:** Häufig: Übelkeit, Bauchschmerzen, Verdauungsstörungen, Flatulenz, Verstopfung, Durchfall, Kopfschmerzen, Müdigkeit und Somnolenz. Gelegentlich: Ekzem, Juckreiz, Hautrötung und Ausschlag, Hitzegefühl. Vereinzelt: Hypercholesterinämie. Nicht bekannt: allergische Reaktion, Schwindelgefühl, Sehstörungen, Asthma und Verschlimmerung von Asthma, Erbrechen, Ikterus, Angioödem, Urtikaria, Ödem, Peripheres Ödem, Erhöhung der Leberenzyme. Stand: März 2016, MEDA Pharma GmbH & Co. KG, 61352 Bad Homburg, **Mylan** Better Health for a Better World [www.medapharma.de](http://www.medapharma.de)

# Blasenentzündung

Brennen beim Wasserlassen und vermehrter Harndrang: Fast jede zweite Frau leidet einmal im Leben an einer Blasenentzündung, manche sogar öfter. Verläuft die Erkrankung unkompliziert, das heißt ohne Fieber, Blut im Urin oder Rücken- und Flankenschmerzen, lassen sich die Symptome gut mit frühzeitig eingenommenen Phytopharmaka behandeln. Eine weitere Therapieoption ist der Einfachzucker D-Mannose. Komplizierte Verläufe werden vom Arzt mit Antibiotika behandelt.

## Aus dem Apothekenalltag

Eine jüngere, sportlich aussehende Kundin 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.

## 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 ihre Nähe zu Vagina und After. Bevor sie der Kundin ein Präparat empfiehlt, möchte sie noch einige Fakten abklären:

- > Seit wann haben Sie Beschwerden?
- > Liegen weitere Symptome vor (Fieber, Schmerzen in den Flanken)?
- > Leiden Sie unter Grunderkrankungen?
- > Haben Sie schon Medikamente eingenommen? Wenn ja, welche?
- > Können Sie das Auftreten der Blasenentzündungen mit einem bestimmten Ereignis verbinden, etwa Unterkühlung?

## Beraten und empfehlen

Im Gespräch stellt sich heraus, dass die Kundin dreimal in der Woche vor der Arbeit schwimmen geht; im kalten Badesee vor ihrer Haustür. Kälte fördert das Entstehen der Entzündung, ebenso wie übertriebene Intimhygiene oder das Verwenden von Spermiziden. In diesem Fall scheint mit dem Schwimmtraining im kalten See der Grund für die Rezidive gefunden worden zu sein. 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 so-



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

wie Goldrutenkraut, Hauhechelwurzel, Orthosiphonblättern. Kommt es zu Krämpfen der Blasenmuskulatur, können diese mit Butylscopolamin gelöst werden. Schmerzstillendes und entzündungshemmendes Ibuprofen kommt ebenfalls zum Einsatz.

Recht neu ist die Option, das Monosacharid D-Mannose zu geben. Oral eingenommen, gelangt der Einfachzucker über die Harnwege in die Blase, den eigentlichen Wirkort. Dort bildet er eine Art Biofilm: Er besetzt D-Mannose-Rezeptoren an der Blasenschleimhaut. Hier docken normalerweise die Hauptverursacher der Zystitis, Escherichia coli, an. Die Bakterien binden nun an den Zucker, werden so von diesem „neutralisiert“ und können nicht mehr in die Schleimhaut eindringen. Das Monosacharid kann auch prophylaktisch, bei einer bekannten Neigung zu Rezidiven, empfohlen werden.

## 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 Tagen (max. 5 d) keine Besserung, ist ebenfalls der Gang zum Arzt angezeigt.



**Zusatzinfo:** Keime ausspülen gelingt durch reichlich Trinken (2–3 l/d) von Wasser oder Arzneitees. Durchspürend wirken etwa Birken- und Brennnesselblätter oder Schachtelhalmkraut.

ANZEIGE

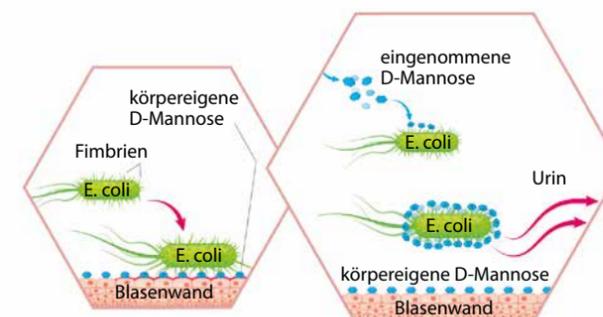
## Blasenentzündung: Gibt es eine Alternative zum Antibiotikum?

In 90 Prozent der Fälle ist E. coli für den Harnwegsinfekt verantwortlich; hier kann der einzigartige Mechanismus von D-Mannose wirksam werden.

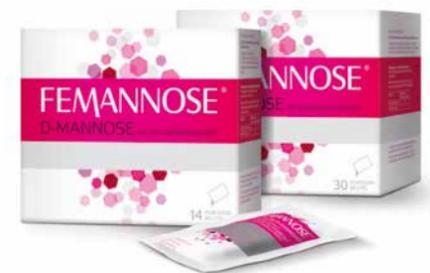
Bei Einnahme von D-Mannose gelangt eine größere Menge des natürlichen Einfachzuckers über den Blutkreislauf unverändert in Blase und Harnwege.

Die E. coli-Bakterien werden durch Mannose nicht abgetötet, sondern inaktiviert und über den Harn ausgeschieden. Denn die Fimbrien der E. coli-Bakterien heften sich an die Mannose-Moleküle und werden beim Wasserlassen gemeinsam mit der Mannose aus dem Körper ausgeschwemmt. Auf diese Weise kann eine Blasenentzündung verhindert werden.

- > Femannose® ist mit seinen natürlichen Inhaltsstoffen D-Mannose und Cranberry-Extrakt sehr gut verträglich und führt durch sein einzigartiges Wirkprinzip nicht zur Resistenzbildung bei Bakterien.
- > Femannose® hat einen fruchtigen und angenehmen Geschmack und ist vegan, frei von Gluten, Laktose und Konservierungsmitteln.
- > Nach Absprache mit dem Arzt kann Femannose® auch in der Schwangerschaft und Stillzeit angewendet werden.



Li: © contrastwerkstatt / stock.adobe.com | Re.: © nelje / stock.adobe.com



**Femannose® ist ein neues, wohlschmeckendes Trinkgranulat zur Prävention von Blasenentzündungen und Harnwegsinfektionen, das mit seinen natürlichen Wirkstoffen ergänzend, aber auch alternativ zu Antibiotika angewendet werden kann.**

# 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 hat 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?

## 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.



**Beratungstipp!** Der Kampf gegen die Infektion kostet Kraft. Empfehlen Sie Ihren Kunden, sich zu schonen, damit das Immunsystem in Ruhe arbeiten kann. Also immer mal eine Pause einlegen.

Der Wunsch nach einem pflanzlichen Medikament ist gerade bei quälendem und festsitzendem Husten einfach zu erfüllen: 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 auch antivirale und antibakterielle Effekte hat. Thymiankrautextrakt ist bereits für Kinder ab einem Jahr geeignet.



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

## 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 Husteln 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.

ANZEIGE

## Pflanzenkraft gegen Erkältung, akute Bronchitis und Husten

Aspecton® Hustentropfen enthalten einen hochkonzentrierten 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.: Ammoniaklsg. 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. **Gegenanz.:** 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. sensibilisierten Pat. können durch Menthol Überempfindlichkeitsreakt. (einschl. Atemnot) ausgelöst werden. **Hinw.:** Enth. Eukalyptusöl u. Levomenthol. **Stand: 06/14-2. Krewel Meuselbach GmbH, 53783 Eitorf**

# 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 Nachfragen

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

- > Wie häufig sind die Durchfallattacken pro Tag?
- > Seit wann treten sie auf?
- > Zu welchen Zeitpunkten haben Sie die Beschwerden?
- > Haben Sie zuvor etwas Bestimmtes (z. B. Milchprodukte, sorbitolhaltiges Kaugummi) gegessen?
- > 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 Durchfallattacken 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. Auch der Hypersekretionshemmer Racecadotril ist Studien zufolge vergleichbar effektiv. Als Prodrug wird der Enkephalinase-Antagonist nach



**Beratungstipp!** Eine homöopathische Alternative bei wässrigem Durchfall mit Erbrechen und Bauchkrämpfen, ausgelöst durch psychische Belastungen, Infekte oder verdorbene Speisen ist *Veratrum album D6*.

oralen Einnahme im Dünndarm schnell in Thiorphan umgewandelt, welches das Enzym Enkephalinase hemmt. Als Folge davon erhöht sich im Gastrointestinaltrakt die Konzentration von körpereigenen Opioiden (Enkephaline). Das wiederum führt dazu, dass die Sekretion von Flüssigkeit und Elektrolyten in das Darmlumen abnimmt.

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

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

## Wann zum Arzt?

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



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

ANZEIGE

springer.com



## Kompetenz für den Apothekenalltag.

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

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

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

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

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

A08454\_110682x

Li: © dirkr / Getty Images / iStock | Re: © Szemeno / Getty Images / iStock

# 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 von Umweltfaktoren ab. Insbesondere UV-A- und UV-B-Strahlen begünstigen auf intensiv der Sonne ausgesetzten Hautarealen Hyperpigmentierungen und vorzeitige Faltenbildung.



**Beratungstipp!** Empfehlen Sie Kunden, die Anti-Aging-Präparate verwenden, nicht nur zur Gesichtspflege, sondern auch zur Körperpflege Produkte mit barriestabilisierenden Lipiden und Feuchthaltefaktoren wie Harnstoff.

Entsprechend dem aktuellen Hautzustand sollten Sie der Kundin zum Schutz vor lichtbedingter Hautalterung eine Tagescreme mit einem Breitband-Lichtschutzfaktor (LSF) von 15 bis 30 empfehlen. Bei längeren Aufenthalten im Freien, etwa im Urlaub oder beim Sport, sind Sonnencremes mit höherem LSF nötig. Fältchen um die Augen und Lidschwellungen mildern Augencremes, eine Nachtcreme unterstützt die Hautregeneration.

Orientierung bei der Auswahl von Pflegeprodukten mit kosmetischen Anti-Aging-Wirkstoffen liefert unter anderem eine von der Fachgruppe Dermokosmetik der GD Gesellschaft für Dermopharmazie veröffentlichte Leitlinie. Diese bescheinigt etwa Vitamin A und seinen Derivaten verjüngende und an der menschlichen Haut durch placebokontrollierte Doppelblindstudien belegte Effekte. Das natürliche Antioxidans mildert Falten, Hautrauigkeit und beugt Elastizitätsverlusten vor. Auch die Anti-Aging-Wirkung von Vitamin C (L-Ascorbinsäure) oder niedermolekularer Hyaluronsäure ist laut Leitlinie durch placebokontrollierte Studien belegt. Da die Haut der Kundin trocken ist, sollten Tages- und Nachtcreme zusätzlich die Hautbarriere stabilisierende Lipide enthalten sowie feuchtigkeitsbindende Substanzen wie Harnstoff, Milchsäure/Natriumlactat oder Pyrrolidincarbonsäure und deren Salze.

## Wann zum Arzt?

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



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

ANZEIGE

springer.com

Bährle - Rapp

**Springer Lexikon  
Kosmetik  
und Körperpflege**

4. Auflage

Springer

## 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](http://springer.com)

A08454\_110680x

Li: © Harry Vorsteher / Getty Images / iStock | Re.: © Andy Nowack / Getty Images / iStock

# Hyperhidrose

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

## Aus dem Apothekenalltag

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



## Wichtige Nachfragen

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

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

## Beraten und empfehlen

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

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

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

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

## Wann zum Arzt?

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



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

ANZEIGE

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

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

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

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

Infos, Rezeptur und Online-Shop:

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



# 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 Nachfragen

- > Wann genau treten die Symptome auf?
- > 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?

## 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 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.



**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.

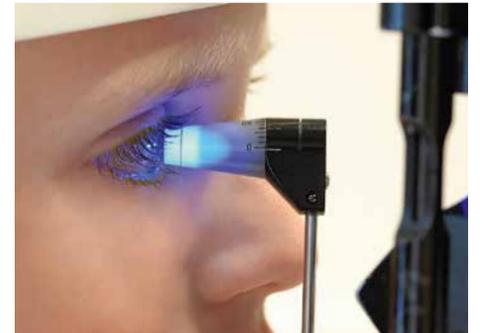
Gegen die akuten Irritationen können der Kundin ein Präparat mit Augentrost (Euphrasia officinalis) oder eine Kombination aus Augentrost mit Hyaluronsäure empfohlen werden. Im Augentrost enthaltene Gerbstoffe sollen Entzündungen lindern, das Mucopolysaccharid Hyaluronsäure wirkt befeuchtend. Auch Präparate 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 bewährt haben sich wässrige Polymerlösungen mit Polyvinylpyrrolidon oder Polyvinylalkoholen sowie Augentropfen mit Malvenextrakt. Für stärkere Beschwerden gibt es höher viskose Filmbildner wie Cellulose oder Carbomere. Ebenfalls eingesetzt werden Lipide (Lecithin) aus Sojabohnen.

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.



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

ANZEIGE

springer.com

## Seien Sie sichtbar.

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

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

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

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

A08454\_130342x

Li: © alco81 / stock.adobe.com | Re.: © jylcken / stock.adobe.com

# Kopfschmerzen

Kunden mit Kopfschmerzen sind eine Herausforderung in der Selbstmedikation. Denn viele der Betroffenen kommen in die Apotheke, ohne vorher den Arzt aufzusuchen. Zunächst muss also die Eigendiagnose hinterfragt und bestätigt werden. Enorm wichtig ist auch herauszufinden, um welchen Kopfschmerztyp es sich handelt. Dann kann dem Betroffenen mit dem passenden Schmerzmittel geholfen werden. Bei Spannungskopfschmerz bieten sich Substanzen wie Acetylsalicylsäure, Ibuprofen, Diclofenac sowie Paracetamol an.

## Aus dem Apothekenalltag

Der Bürokaufmann Herr Gulden, Anfang 40, hat einen langen Arbeitstag am Computer hinter sich. Er sucht am Abend die Apotheke auf und berichtet von seinen Spannungskopfschmerzen. Herr Gulden ist stark übergewichtig. Er erzählt, dass er wegen eines Großprojektes zurzeit sehr viel am Bildschirm arbeiten muss und ihm regelmäßig der Kopf schmerzt. Er wünscht ein Schmerzmittel, das ihm schnell hilft.

## Wichtige Nachfragen

Die PTA möchte zunächst sicher sein, dass es sich bei dem beschriebenen Schmerz um Spannungskopfschmerz handelt. Herr Gulden beschreibt ihn als dumpf-drückend, den ganzen Kopf betreffend (Schraubstockgefühl). Das ist typisch für einen Spannungskopfschmerz, die häufigste Kopfschmerzart überhaupt. Nun stellt sie noch einige Fragen:

- > Wie lange dauert der Kopfschmerz an?
- > Wie stark sind die Schmerzen (leicht, mittelschwer, schwer)?
- > Leiden Sie unter anderen Erkrankungen (z. B. Hypertonie, Glaukom, Allergie, Nieren- oder Leberfunktionsstörungen)?
- > Wie häufig treten die Schmerzen auf?

## Beraten und empfehlen

Der Kunde beantwortet gewissenhaft die Fragen der PTA. Nein, er habe keine anderen Krankheiten. Allerdings sei er letztes beim Arzt gewesen, der ihm geraten habe, abzunehmen, um sein kardiovaskuläres Risiko zu senken. Außerdem habe er ihm niedrig dosierte Acetylsalicylsäure verordnet, zur Blutverdünnung. Er habe allerdings jetzt keine Zeit, seinen Hausarzt wegen eines Kopfschmerzmittels aufzusuchen und vertraue auf die Beratung in der Apotheke.

Die beiden häufigsten akuten Kopfschmerzarten, mit denen PTA es zu tun haben, sind Spannungskopfschmerz und Migräne. Um sie zu unterscheiden, fragen Sie am besten nach der Beschaffenheit des Schmerzes: Migräne zeigt sich deutlich daran, dass der Schmerz halbseitig pulsiert und sich bei körperlicher Aktivität verstärkt, oft begleitet von Licht- und Lärmempfindlichkeit sowie Übelkeit.



**Beratungstipp!** Acetylsalicylsäure sollte nicht länger als drei Tage hintereinander eingenommen werden. Als Einzeldosis empfehle ich Ihnen 500 bis 1000 Milligramm, die Tagesdosis beträgt 3000 Milligramm.

In den Leitlinien der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft wird Acetylsalicylsäure (ASS, 1000 mg) bei Spannungskopfschmerzen als Mittel der 1. Wahl aufgeführt, neben Diclofenac, Ibuprofen sowie der fixen Kombination aus ASS, Paracetamol und Koffein. Die PTA entscheidet sich für Acetylsalicylsäure. Auf einer Fortbildung hat sie kürzlich erfahren, dass zwischen Ibuprofen und niedrig dosierter Acetylsalicylsäure Wechselwirkungen bestehen: Ibuprofen beeinträchtigt die hemmende Wirkung der ASS auf die Thrombozytenaggregation (zur Reduktion des Risikos von Herzinfarkt und Schlaganfall). Sie empfiehlt ein Granulat, welches ohne Wasser einzunehmen ist. Allerdings macht sie ihrem Kunden klar, dass Analgetika (gegen Kopfschmerzen) nicht länger als drei Tage am Stück und nicht öfter als zehnmal im Monat eingenommen werden dürfen, um das Risiko eines medikamenteninduzierten Kopfschmerzes zu minimieren. Sie empfiehlt ihm außerdem, öfter am Tag seine Arbeit zu unterbrechen, aufzustehen und ein paar einfache Dehn- und Streckübungen zu machen. Das kann Verspannungen der Nackenmuskulatur – die zu den Ursachen von Spannungskopfschmerzen zählen – vorbeugen.

## Wann zum Arzt?

Klagen Kunden darüber, dass Kopfschmerzen an mehr als zehn Tagen pro Monat auftreten, ist zum Arztbesuch zu raten. Ebenso dann, wenn die Beschwerden mit Symptomen wie Nackensteifigkeit, Lähmungen, Gefühls-, Seh-, Gleichgewichtsstörungen, Augentränen oder starkem Schwindel einhergehen. Besteht der Verdacht auf Arzneimittelmissbrauch, ist ebenfalls der Arzt gefragt.

## Wussten Sie schon?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bewertet den Wirkstoff Acetylsalicylsäure als besonders wirksam, verträglich und kosteneffektiv. Seit 1977 steht der Aspirin-Wirkstoff auf ihrer Liste der unentbehrlichen Arzneimittel.<sup>1</sup> Aspirin ist bewährt und dennoch innovativ:<sup>2</sup> Mit der modernen Galenik der weiterentwickelten Aspirin 500 mg Tablette ist es gelungen, die Darreichungsform einer Schlucktablette mit einem schnellen Wirkeintritt zu vereinen. Die MicroAktiv-Technologie ermöglicht eine bis zu sechsmal schnellere Freisetzung<sup>3</sup> des Wirkstoffs und eine doppelt so schnelle deutlich spürbare Schmerzlinderung<sup>4</sup> im Vergleich zur herkömmlichen Formulierung der Aspirin Tablette. Im Rahmen einer großen Meta-Analyse wurde außerdem in der Selbstmedikation eine Gesamtverträglichkeit auf Placeboniveau festgestellt.<sup>5</sup>



**Aspirin® 500 mg überzogene Tabletten. Wirkstoff:** Acetylsalicylsäure (Ph.Eur.). **Zusammensetzung:** 1 überzogene Tablette enthält: Wirkstoff: Acetylsalicylsäure (Ph.Eur.), 500 mg; sonstige Bestandteile: Tablettenkern: Natriumcarbonat, hochdisperses Siliciumdioxid; Tablettenüberzug: Hypromellose, Zinkstearat (Ph.Eur.), Carnaubawachs. **Anwendungsgebiete:** Bei Fieber und/oder leichten bis mäßig starken Schmerzen wie z.B. Kopfschmerzen, Schmerzen im Rahmen eines gripalen Infekts, Zahnschmerzen sowie Muskelschmerzen. Bitte beachten Sie die Angaben für Kinder und Jugendliche. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen Acetylsalicylsäure, andere Salicylate oder einen der sonstigen Bestandteile von Aspirin; wenn in der Vergangenheit gegen Salicylate oder ähnliche Arzneimittel (insbesondere andere nichtsteroidale Entzündungshemmer) mit Asthmaanfällen oder in anderer Weise allergisch reagiert wurde (z.B. mit Urtikaria, Angioödem, schwere Rhinitis, Schock); aktives peptisches Ulkus; hämorrhagische Diathese; schwere Leber- oder Niereninsuffizienz; schwere, nicht eingestellte Herzinsuffizienz; Kombination mit Methotrexat von mehr als 20 mg pro Woche; gleichzeitige Behandlung mit oralen Antikoagulantien; ab dem 6. Monat der Schwangerschaft. **Nebenwirkungen:** Häufigkeit auf Grundlage der verfügbaren Daten nicht abschätzbar. Blutungen und Blutungsneigung (Nasenbluten, Zahnfleischbluten, Purpura etc.) bei Verlängerung der Blutungszeit. Das Blutungsrisiko kann nach Absetzen noch 4-8 Tage anhalten. Infolgedessen kann das Blutungsrisiko bei Operationen erhöht sein. Auch intrakranielle und gastrointestinale Blutungen können vorkommen. Überempfindlichkeitsreaktionen, anaphylaktische Reaktionen, Asthma, Angioödem. Kopfschmerzen, Schwindel, Hörverlust, Tinnitus; diese Störungen sind gewöhnlich Zeichen für eine Überdosierung; intrakranielle Blutung. Bauchschmerzen, okkulte oder offene Gastrointestinalblutungen (Hämatemesis, Meläna etc.) mit der Folge einer Eisenmangelanämie; Das Blutungsrisiko ist dosisabhängig. Magengulzera und -perforationen. Anstieg der Leberenzyme, weitgehend reversibel nach Absetzen der Therapie; Leberschädigung, hauptsächlich hepatozellulär. Urtikaria, Hautreaktionen. Reye-Syndrom. **Bayer Vital GmbH, 51368 Leverkusen, Deutschland. Stand 07 / 2014**



**Zusatzinfo:** Entscheidend für die Auswahl der Darreichungsform sind neben der gewünschten Wirkungseintrittsdauer vor allem die individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten des Patienten.

ANZEIGE

## Aspirin 500 mg Tablette – für die schnelle Hilfe bei Kopfschmerzen

- > Gesamtverträglichkeit vergleichbar mit Placebo<sup>5</sup>
- > Besonders rasche Resorption des Wirkstoffs dank MicroAktiv-Technologie<sup>3</sup>
- > Maximale ASS-Plasmakonzentration (T<sub>max</sub>) nach 17,5 Minuten<sup>6</sup>

\*Gesamtnebenwirkungen Aspirin®: 15,2%, Placebo: 15,5%

<sup>1</sup>[http://www.who.int/medicines/publications/essentialmedicines/20th\\_EML2017.pdf?ua=1](http://www.who.int/medicines/publications/essentialmedicines/20th_EML2017.pdf?ua=1), letzter Abruf: 16.06.2017

<sup>2</sup>Schrör K: Acetylsalicylsäure. Dr. Schrör Verlag, Frechen, 2011

<sup>3</sup>Voelker M, Hammer M: Inflammopharmacology. 2012; 20: 225-231

<sup>4</sup>Cooper SA, Voelker M: Inflammopharmacology 2012; 20: 233-242

<sup>5</sup>Lanas A et al: Drugs R D 2011; 11: 277-288

<sup>6</sup>Fachinformation Aspirin®, Stand September 2016

# 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.



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

## 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 und 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 aber als belastend empfindet, ist eine medikamentöse Unterstützung sinnvoll. Klassische Antidepressiva unterliegen der Verschreibungspflicht. 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.

Li: © borchee / Getty Images / iStock | Re. o.: © eddieberman / Getty Images / iStock | Re. u.: © Chris Bernard Photography Inc. / Getty Images / iStock

**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 bzw. -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. Ebenso sollte bei organischen Beschwerden, zum Beispiel Herzrasen, ein Arztbesuch empfohlen werden.



**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.

# Lippenherpes

Der Hauptauslöser von Lippenherpes ist das Herpes-simplex-Virus Typ 1. Einmal im Körper, zieht es sich in die Nervenknotten (Ganglien) zurück und kommt in unregelmäßigen Abständen in Form juckender Bläschen am Lippenrand wieder zum Vorschein. Im Rahmen der Selbstmedikation gibt es verschiedene Möglichkeiten, das Virus zurückzudrängen. Zum Beispiel antivirale Herpescremes oder balanzierte Diäten mit der Aminosäure L-Lysin. Sie sorgen dafür, dass das lästige Kribbeln und Spannen nachlässt.

## Aus dem Apothekenalltag

Eine 34-jährige, erkältete Frau zeigt der PTA die gerötete Region zwischen Nase und Oberlippe. Es sind bereits kleine, zusammenstehende Bläschen sichtbar. Sie erklärt, dass sie erst vor vier Wochen ein ähnliches Beschwerdebild hatte und damals eine antivirale Creme genutzt hat. Nun fragt sie nach einem Präparat, was sie auch vorbeugend anwenden kann.

## Wichtige Nachfragen

Die Kundin hat eine Erkältung und der PTA bereits erzählt, dass sie vor einem Monat den Herpes labialis mit einer antiviralen Creme behandelt hat. Dennoch sollten vor der Abgabe eines geeigneten Herpespräparates noch einige Fragen geklärt werden.

- > Welche Symptome haben Sie genau (Spannen, Jucken, Brennen, Schmerzen, Bläschenbildung)?
- > Haben Sie Fieber, sind Ihre Lymphknoten geschwollen, oder fühlen Sie sich stark krank?
- > Haben Sie gerade sehr viel Stress?
- > Hatten Sie Kontakt zu anderen Personen mit einer Herpesinfektion?

## Beraten und empfehlen

Die Kundin berichtet auf Nachfrage, dass die Lippenregion seit zwei Tagen juckt und brennt. Erst habe sie das der Erkältung zugeschrieben, seit gestern Abend seien allerdings die Bläschen hinzugekommen. Dabei versuche sie gerade, ihr Immunsystem zu stärken, indem sie jeden Tag die fünf Kilometer bis zu ihrer Arbeitsstelle mit dem Rad fährt und sich gesund ernährt. Im Büro ist es zurzeit ziemlich stressig. Schnupfen, Husten und leichtes Fieber belasten sie zusätzlich. Die Lymphknoten fühlen sich normal an.

Die Auslöser, die die Herpesviren dazu veranlassen, an die Oberfläche zu wandern, sind sehr unterschiedlich. Zum Beispiel gelten Stress, Ekel, starke Sonneneinstrahlung, hormonelle Schwankungen und fieberhafte Infektionskrankheiten als Triggerfaktoren. All diese schwächen das Immunsystem und begünstigen einen Ausbruch der Virusinfektion.



**Beratungstipp!** Erklären Sie Herpesbetroffenen, wie sie die Hände richtig waschen: Handgelenk, -rücken und -innenseiten, zwischen den Fingern und unter den Nägeln einseifen und mit Wasser gründlich abspülen.

Um die Virusvermehrung zu stoppen, werden Nucleosidanaloga (Aciclovir, Penciclovir) eingesetzt, die das Herstellen der genetischen Virusinformation in der menschlichen Zelle unterbrechen. Topische Formulierungen mit Melissenextrakt, Docosanol sowie zinksulfathaltige Gele oder deren Kombinationen mit Heparin sollen hingegen das Eindringen der Viren in die Wirtszelle verhindern. Die Aminosäure L-Lysin hemmt als Gegenspieler von L-Arginin dessen Aufnahme in die virenproduzierenden Zellen. Auf diese Weise wird das Virenwachstum unterdrückt und der Heilungsprozess beschleunigt.

Da die Kundin gern ein Produkt möchte, welches auch vorbeugend wirkt, achten Sie bei Ihrer Empfehlung auf zusätzlich enthaltene Mikronährstoffe. L-Lysin gibt es zum Beispiel in Kombination mit verschiedenen Vitaminen wie Vitamin C, Bioflavonoiden und Spurenelementen wie Zink. So wird die Immunabwehr unterstützt. Werden entsprechende Präparate über einen längeren Zeitraum angewendet, kann dies unter Umständen einer Reaktivierung von Herpesviren im Körper vorbeugen.

## Wann zum Arzt?

Werden die Symptome im Rahmen der Selbstmedikation behandelt, sollten sie sich spätestens nach vier bis fünf Tagen bessern. Andernfalls ist ein Arztbesuch ratsam. Das gilt auch, wenn sich die Bläschen an Kinn und Nase zeigen, im Genitalbereich auftreten oder die Augen betroffen sind.



**Zusatzinfo:** Schokolade, Nüsse, Kürbiskerne und Thunfisch in Öl enthalten viel L-Arginin und sollten gemieden werden. Viel L-Lysin enthalten hingegen Geflügel, Fisch und Milchprodukte.

ANZEIGE

## LYSI®-Herp mit L-Lysin verwandelt Ihre Kunden schneller zurück.

- L-Lysin hat die Eigenschaft, Herpes von innen zu hemmen
- Reduziert Schmerzen, Spannen und Brennen
- Verkürzt den Heilungsprozess\*

Fertige  
Trinklösung  
Laktosefrei  
Glutenfrei

**Inhalt:**  
10 Trinkfläschchen  
à 25 ml = 250 ml  
PZN: 12453209

\* Mittlere Abheilzeit, gemessen von den ersten Symptomen bis zur Krustenbildung [www.lysi-herp.de](http://www.lysi-herp.de)

LYSI®-Herp ist kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. LYSI®-Herp ist als ergänzende balanzierte Diät unter ärztlicher Aufsicht zu verwenden. Außer Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Vor direkter Sonneneinstrahlung schützen.

---

**orthim**  
 Gesundheit im Gleichgewicht  
 Orthim KG  
 Otto-Hahn-Straße 17-19 · 33442 Herzebrock-Clarholz  
 Telefon: 05245/92 010-0 · Fax: 05245/92 010-66  
 E-Mail: info@orthim.com · www.orthim.com

# 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

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

## Wichtige Nachfragen

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

Der junge Mann bestätigt die halbseitig auftretenden, pulsierenden Kopfschmerzen – er beschreibt sie auch als hämmernd oder klopfend. Die Beschwerden halten bei ihm etwa 48 Stunden an. In dieser Zeit spürt er eine zunehmende Lärm- und Lichtempfindlichkeit. Bei körperlicher Betätigung verstärken sich die Schmerzen. Weitere Medikamente nimmt er nicht ein. Für die Selbstmedikation von leichter und mittelgradiger Migräne kommen entsprechend den Leitlinien der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft als Mittel der ersten Wahl Analgetika in Frage wie Acetylsalicylsäure (ASS, 900–1000 mg), Ibuprofen (1000 mg), Paracetamol (1000 mg), Phenazon (1000 mg) sowie fixe Kombinationen aus ASS, Paracetamol und Koffein (ASS 250–265 mg + Paracetamol 200–265 mg + Koffein 50–65 mg, davon je 2 Tbl.).

Sofern, wie bei dem Kunden, bereits einmal die Diagnose Migräne gestellt wurde, können bei leichten bis mittelschweren Anfällen auch Triptane emp-

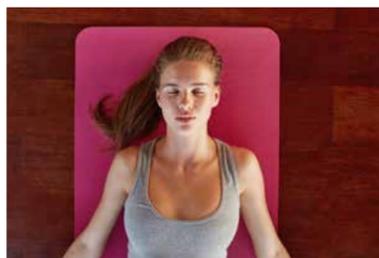
fohlen werden. Ohne Rezept sind derzeit Präparate mit den Wirkstoffen Almotriptan (12,5 mg) und Naratriptan (2,5 mg) erhältlich. Von Vorteil ist, dass die Substanzen nicht nur dem Entzündungsgeschehen und den Schmerzen bei einer Attacke gezielt entgegenwirken, sondern auch Übelkeit sowie Erbrechen und 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. 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.

## Wann zum Arzt?

Kunden, die zuvor nie Kopfschmerzen hatten, dann aber ungewöhnlich starke einseitige Beschwerden bekommen, sollten sofort einen Arzt aufsuchen. Auch bei begleitenden Symptomen wie Nackensteifigkeit, Bewusstseinsstörungen, Lähmungen oder Kopfschmerzen nach einem Sturz 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.



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



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

ANZEIGE

## Migräne gezielt abwehren!

- Bekämpft den Migränekopfschmerz
- Lindert Begleitsymptome wie Übelkeit, Licht- und Lärmempfindlichkeit
- Langanhaltende Wirkung

**HEUMANN**

**Auch von Heumann Pharma:**

Weitere Informationen finden Sie unter [www.heumann.de](http://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 H<sub>2</sub>O (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. Bestandtl. Darf nicht prophylaktisch angewendet werden. Herzinfarkt i. d. Vorgeschichte, ischämische Herzkrankheit, koronare Vasospasmen, (Prinzmetal-Angina), periphere vasculäre 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-HT<sub>1</sub>-Rezeptoragonisten (Triptane). Darf nicht zur Behandlung d. folgenden seltenen Formen v. Migräne angewendet werden: Hemiplegische Migräne – Migräne m. Aura u. motorischer Schwäche auf e. Körperseite. Basilarismigräne – Migräne m. Aurasymptomen, d. ihren Ursprung im Hirnstamm u./o. beiden Hemisphären haben, z. B. Doppeltsehen, Artikulationsschwierigkeiten, 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 vasculäre 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](mailto:info@heumann.de) · Internet: [www.heumann.de](http://www.heumann.de)

HEUMANN · bewährt seit 1913

# Nagelpilz

Nagelmykosen sind kein schöner Anblick. Betroffene verstecken diese deshalb gerne in Schuhen oder unter einer Schicht Farblack. Doch bei Nagelpilz ist wegschauen zwecklos – der Pilz breitet sich unbehandelt immer weiter aus und ist zudem ansteckend. Die Infektion ist ein Fall für Antimykotika, die in der Selbstmedikation topisch zum Einsatz kommen; als Salbe oder Lack.

## 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 lässt sich den Zustand des betroffenen Nagels noch genauer beschreiben. 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. Die PTA stellt noch einige weitere Fragen.

- > Hatten Sie schon einmal einen Nagelpilz?
- > Haben Sie aktuell bereits etwas unternommen?
- > Haben Sie Fußpilz?
- > Waren Sie beim Arzt?

## Beraten und empfehlen

Die Kundin verneint die Fragen der PTA. Über die Art der Anwendung und die Therapiedauer geeigneter Präparate möchte sie beraten werden. Da nur ein Nagel zu weniger als 50 Prozent befallen und die Nagelmatrix (Nagelwurzel, Wachstumszone) nicht betroffen ist, kann der Pilz in Selbsttherapie topisch bekämpft werden.

Als Antimykotika werden beispielsweise Amorolfin, Ciclopirox und Bifonazol (in Kombination mit 40-prozentigem Harnstoff) verwendet.

Bei der Kombination Bifonazol und Harnstoff geht es darum, die infizierte Nagelsubstanz abzulösen. Dieser Vorgang – der Nagel muss jeden Tag gebadet und die aufgeweichte Nagelsubstanz entfernt werden – dauert circa 14 Tage. Danach muss noch mindestens vier Wochen antimykotisch weiterbehandelt werden.

Amorolfin und Ciclopirox stehen als Lacke zur Verfügung. Der wasserfeste Amorolfinlack wird einmal pro Woche auf den gesamten erkrankten Nagel aufgetragen. Davor ist es notwendig, die Nagelplatte anzufeilen, damit der



**Beratungstipp!** Raten Sie Ihren Kunden, zur Vermeidung von Nagelpilz Mykosen der Fußhaut konsequent zu behandeln. Schuhe sollten gut sitzen, atmungsaktiv sein und die Nägel nicht einengen oder drücken.

Wirkstoff in den Nagel eindringen kann. Da wasserfeste Lacke eine Polyvinylharz- oder Acrylpolymer-Basis haben, sind sie nur mit Alkohol bzw. Nagellackentferner zu entfernen. Auch dauert es circa fünf Minuten, bis sie vollständig getrocknet sind. Die Behandlungsdauer beträgt neun bis zwölf Monate.

Ein wasserlöslicher Lack enthält Ciclopirox auf einer hydrophilen Hydroxypropylchitosan-Grundlage, die eine Affinität zum Nagelkeratin hat: Freie Hydroxylgruppen können über Wasserstoffbrücken und andere Bindungen mit dem Nagelkeratin interagieren. Diese Eigenschaft sorgt dafür, dass das antimykotische Ciclopirox bis tief in den Nagel transportiert wird. Ein Abfeilen ist daher nicht notwendig. Der Lack lässt sich leicht aufpinseln, trocknet schnell und ist mit Wasser abwaschbar. So entfällt das Entfernen mit Lösungsmitteln. Das Hydroxypropylchitosan sorgt außerdem dafür, dass die Nagelstruktur gefestigt wird, was ein gesundes Nachwachsen unterstützt. Ciclopirox ist fungizid und sporozid, Resistenzen sind nicht bekannt. Die Therapie dauert zwischen neun und zwölf Monaten.

## Wann zum Arzt?

Sind mehrere Nägel oder ist die Nagelmatrix betroffen, ist der Gang zum Arzt notwendig. Er kann eine exakte Diagnose stellen und verschreibt bei Bedarf systemische Antimykotika wie Terbinafin, Fluconazol oder Itraconazol. Eine systemische Therapie sollte immer mit einer sporoziden, topischen Behandlung kombiniert werden.



**Zusatzinfo:** Nagelpilz ist ansteckend. Nach dem Duschen sollten getrennte Handtücher für Körper und Füße/Hände benutzt werden. Das Handtuch für den Körper sollte nicht in Kontakt mit dem Nagelpilz kommen.

ANZEIGE

**Verstecken zwecklos!**

**Ciclopoli®**  
der einzige wasserlösliche Anti-Pilz-Lack

Argumente für die Behandlung mit Ciclopoli® gegen Nagelpilz

- **Bequeme Anwendung**  
Abends einfach aufpinseln, morgens mit Wasser abwaschen
- **Geeignet für Diabetiker**  
Kein Feilen, kein Verletzungsrisiko
- **Starkes Team aus Ciclopirox und wasserlöslichem HPCH-Lack**  
Hervorragende Penetration & breit wirksamer Wirkstoff Ciclopirox
- **Begünstigt schnelles Nachwachsen gesunder Nägel!**  
besonders wichtig für ältere Patienten

1) Baran et al. JEADV 2009, 23; 773-781

Ciclopoli® gegen Nagelpilz - Wirkstoff: 8% Ciclopirox. Zusammensetzung: 1 g wirkstoffhalt. Nagellack enthält 80 mg Ciclopirox. Sonst. Bestandteile: Ethylacetat, Ethanol 96%, Cetylstearylalkohol, Hydroxypropylchitosan, gereinigtes Wasser. Anwendungsgebiete: Pilzkrankungen der Nägel durch Dermatophyten und/oder andere Ciclopirox-sensitive Pilze. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen einen Inhaltsstoff. Kinder unter 18 Jahren (fehlende Erfahrung). Nebenwirkungen: Sehr selten Rötung, Schuppung, Brennen und Jucken an den behandelten Stellen. Warnhinweis: Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. irritative Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: Jan. 2017. Polichem SA; 50, Val Fleuri; LU-1526 Luxemburg. Mitvertrieb: Almirall Hermal GmbH, Geschäftsbereich Taurus Pharma; Scholtzstr. 3; D-21465 Reinbek; info@almirall.de

Li: © Rebecca Van Ommen / Getty Images / iStock | Re: © bowie15 / Getty Images / iStock

# 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. Unschönen Narben lässt sich durch das regelmäßige Auftragen von Narbentherapeutika aus der Apotheke vorbeugen.

## Aus dem Apothekenalltag

Ein sehr sportlich aussehender Mann Ende 30 kommt nach einem Fahrradunfall in die Apotheke. In der nahegelegenen Klinik wurde ihm bereits eine große Platzwunde über der Augenbraue genäht. Am Knie hat er eine alte Narbe, die ihn optisch sehr stört. Da er Angst vor einer gut sichtbaren Narbe im Gesicht hat, möchte er vorbeugen und ein Narbentherapeutikum kaufen.

## Wichtige Nachfragen

Der Mann hat ja bereits berichtet, dass er eine frisch vernähte Platzwunde hat sowie eine alte Narbe, die ihn stört. Um ihn beraten zu können, sind folgende weitere Fragen sinnvoll:

- > Wie gut sind bisherige Verletzungen verheilt? Haben sie sich entzündet oder genässt?
- > 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

Der Mann erzählt, dass er zum Glück keine chronischen Erkrankungen habe. Die Narbe am Knie rührt ebenfalls von einem Fahrradsturz. Die Wunde war tief und stark verunreinigt und die danach entstandene Narbe stört ihn sehr. Ein Narbentherapeutikum hat er noch nicht ausprobiert. Der Arzt, der ihn jetzt genäht hat, hat ihm empfohlen, 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 Narbenergebnis fällt weniger unauffällig aus. Das Gleiche gilt für Wunden, die, wie bei dem Mann, über Gelenken liegen. Die



**Beratungstipp!** Weisen Sie Kunden darauf hin, dass Narbengewebe empfindlich ist. Es sollte vor UV-Strahlen, aber auch vor mechanischen Belastungen wie Reibung durch Ketten, Gürtel oder Kleidung geschützt werden.

Haut steht dort stark unter Zug und Spannung, was zu einer überschießenden Kollagenproduktion führen kann. Dabei entwickeln sich hypertrophe, erhabene Narben oder über das ursprüngliche Wundgebiet hinauswachsende Keloide. 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 dem Kunden, 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 beugen Schrumpfungen im Gewebe vor. Zur Verfügung stehen etwa Präparate mit entzündungshemmendem Zwiebelextrakt und Heparin sowie Allantoin, welches das Gewebe weichmachen soll. Gut zur Massage eignen sich auch Öle mit Vitamin A, Ringelblumenextrakt, Lavendel-, Kamillen- und Rosmarinöl. Zudem gibt es Formulierungen auf Silikonbasis.



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

## 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.

ANZEIGE





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](http://bi-oilprofessional.de)

\* Quelle: Nielsen Handelspanel; Artikel nach Absatz / Umsatz 2016; Gesamtmarkt; Kategorie: Körperöle sowie IMS Health 2016; Narbengel-Produkte.

Li: © DendenaB1 / Getty Images / iStock | Re.: © ChesireCat / Getty Images / iStock

# Neurodermitis

Die chronische, in Schüben verlaufende Hauterkrankung entsteht auf Basis einer genetischen Disposition und manifestiert sich bereits im Säuglingsalter. Typische Symptome sind Juckreiz, Hauttrockenheit und Ekzeme. Oft geht sie mit allergischer Rhinitis oder allergischem Asthma einher. Im akuten Schub verordnet der Arzt Topika mit Glukokortikoiden oder Calcineurininhibitoren, in ganz schweren Fällen auch Systemtherapeutika. Zu den Behandlungsbausteinen gehört auch konsequente Hautpflege.

## Aus dem Apothekenalltag

Eine Frau betritt mit ihren drei Kindern die Apotheke. Sie sucht eine Pflegecreme, möglichst mit pflanzlichen Inhaltsstoffen, für ihren Mann und ihre Jüngste. Beide sind Neurodermitiker. Ihrem Mann macht vor allem trockene Haut zu schaffen. Die Kleine leidet immer wieder unter akuten Ekzemen, gegen die der Arzt glukokortikoidhaltige Salben verordnet.

## Wichtige Nachfragen

Die Frau hat ja bereits erzählt, dass die Tochter wegen ihrer Neurodermitis in Behandlung ist. Um ihr eine Hautpflege für Mann und Kind empfehlen zu können, sind folgende Fragen sinnvoll:

- > Was genau verordnet der Arzt Ihrer Tochter?
- > Hat er Ihnen Produkte zum Reinigen und Pflegen empfohlen?  
Wenn ja, welche Produkte benutzen Ihr Mann und Ihre Tochter?
- > Werden diese Pflegeprodukte gut vertragen und auch täglich angewendet?
- > Leiden Ihr Mann oder Ihre Tochter unter Allergien? Wenn ja, wogegen?

## Beraten und empfehlen

Im weiteren Gespräch erzählt die Frau, dass die bei akuten Ekzemen verordneten Glukokortikoide ihrer Tochter gut helfen. Meist lässt aber der nächste Schub nicht lange auf sich warten. Vor allem, wenn die Kleine in der Schule mal wieder Stress hat. Ihren Mann stört besonders seine sehr trockene Haut an den Händen und am Hals. Allergien liegen bei beiden nicht vor. Die Creme soll die Trockenheit bei ihrem Mann reduzieren, gleichzeitig aber auch die Haut der Tochter stabilisieren.

Das Erscheinungsbild der Neurodermitis ist sehr vielfältig. Es reicht von vereinzelten, nässenden Ekzemen über großflächige Herde bis hin zu eher unauffälligen Hautveränderungen an Fingerspitzen oder Augenlidern. Verursacht werden die Symptome durch eine genetisch bedingte Störung der Barrierefunktion der Haut. Damit verbunden ist ein erhöhter Wasserverlust der Haut. In Folge wird die Haut trocken, leicht reizbar und beginnt zu jucken. Insbesondere körperlicher und psychischer Stress, mechanische Hautreizungen, Allergene, Infektionen oder Klimafaktoren können einen akut entzündlichen Schub auslösen.



**Beratungstipp!** Raten Sie Eltern mit an Neurodermitis erkrankten Kindern, die unter Juckreiz leiden, sie anzuleiten, nicht mit den Fingernägeln zu kratzen. Oft hilft pusten, massieren oder streicheln.

Zu den täglichen „Pflichten“ von Neurodermitikern gehört – auch begleitend zu einer ärztlich verordneten Therapie – das Eincremen der Haut mit an den aktuellen Hautzustand angepassten Pflegeprodukten. So werden Fett und Feuchtigkeit zugeführt und die Hautbarriere stabilisiert. Juckreiz und Rötungen lassen nach. Bei akut nässenden Ekzemen haben sich Pflegepräparate mit hohem Wassergehalt bewährt, zwischen den Schüben benötigt die Haut lipophilere Zubereitungen.

Zusätzlich in die Formulierungen eingearbeitete Feuchthaltefaktoren, wie Glycerin und Harnstoff, binden Wasser in den oberen Hautschichten. Gegen Juckreiz hilft Polidocanol. Zu der von der Kundin gewünschten natürlichen Pflege für Mann und Kind gehören Präparate mit Gerbstoffzusätzen, zum Beispiel mit juckreizstillenden Extrakten aus grünem Tee oder aus *Cardiospermum halicacabum*. Wundheilungsfördernd wirken zudem Auszüge aus *Aloe barbadensis*. Entzündungshemmende Eigenschaften haben – neben Zinkoxid – auch Extrakte aus dem Färberwaid (*Isatis tinctoria*).

## Wann zum Arzt?

Kein Fall für die Eigenbehandlung sind akut entzündliche Ekzeme, besonders wenn sie erstmalig auftreten und mit sehr starkem Juckreiz einhergehen. Auch mögliche Allergien sollten von einem Arzt ausgeschlossen beziehungsweise behandelt werden, um allergischem Asthma und allergischer Rhinitis vorzubeugen.



**Zusatzinfo:** Waschen, selbst mit klarem Wasser, entzieht der Haut Fett und Feuchtigkeit. Ideal zum Reinigen sind pH-neutrale Reinigungsmittel (Syndets), die rückfettende Substanzen enthalten.

ANZEIGE

# Vitop forte

**Der Schutzschirm aus der Natur**  
Pflegecreme für irritierte, trockene Haut bei Neurodermitis

- Mit einzigartigem Wirkkomplex aus Färberwaid, Grünem Tee und Aloe vera
- Die Creme kann der Entstehung von Juckreiz und Entzündungen vorbeugen
- Rötungen werden nachhaltig reduziert
- Beanspruchte und extrem trockene Haut kann wirksam beruhigt werden
- Besonders hautverträglich, für Kinder geeignet

100ml | PZN 11871732 | PHZ 3388861

**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: © praisaeng / Getty Images / iStock | Re: © Peopleimages / Getty Images / iStock

# 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.



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

## 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 Entzündungseiweißen (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 zählen neben den bereits genannten chronischen Entzündungen auch eine Überfunktion der Schild- oder Nebenschilddrüse. Resorptionsstörungen, die durch zu

wenig Calcium oder Vitamin D aufgenommen werden, senken ebenso die Knochenbilanz wie Calciumverluste aufgrund einer Niereninsuffizienz. Bei solchen Hinweisen sollten Sie in der Beratung aktiv das Thema Osteoporose ansprechen.

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. Ein knochenfreundlicher Lebensstil ist zum Beispiel empfehlenswert. Dazu zählt ein Fitnessprogramm, das regelmäßig Kraft und Koordination trainiert, um Stürze zu vermeiden. Insbesondere das Krafttraining kommt dem Aufbau von Knochen und Knorpelgewebe zugute. Hinsichtlich der Ernährung sollte die Kundin auf eine ausreichende Energiezufuhr achten, ihr Body Mass Index sollte über 20 kg/m<sup>2</sup> liegen. Ebenfalls wichtig ist die tägliche Zufuhr von Calcium. Da die Kundin Milch und Milchprodukte nicht so mag, sollte sie besonders darauf achten, ein calciumreiches Mineralwasser (>150 mg/l) auszuwählen. Die 2014 aktualisierte Leitlinie „Osteoporose bei Männern ab dem 60. Lebensjahr und bei postmenopausalen Frauen“ des Dachverbandes Osteologie e. V. empfiehlt 1000 Milligramm Calcium Gesamtzufuhr täglich. Zu Supplementen wird nur geraten, wenn diese Menge über Lebensmittel nicht erreicht wird. Personen mit einer geringen Sonnenlichtexposition und einem hohen Sturz- und/oder Frakturrisiko sollten täglich 800 bis 1000 IE Vitamin D3 oder eine gleichwertige Dosis in mehrwöchentlichen Zeitabständen supplementieren. Veganer, Vegetarier und vor allem ältere Menschen mit einer Schleimhautatrophie des Magens sind in der Regel nicht in der Lage, die täglich benötigten drei Mikrogramm Vitamin B12 aus der Nahrung aufzunehmen. Dieses Vitamin ist ebenso wie Folat wichtig, um die Knochen aufbauenden Osteoblasten zu aktivieren. Daher sind entsprechende Nahrungssupplemente in vielen Fällen eine sinnvolle Empfehlung. Aufs Rauchen sollte die Kundin möglichst verzichten.

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

## Wann zum Arzt?

Berichtet der Kunde über häufige Stürze, ist er extrem schlank/untergewichtig oder nimmt er Medikamente ein, die eine Osteoporose begünstigen, sollte er an den Arzt verwiesen werden. Wichtig ist es, den 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.

# 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. Antihistaminika, Glukokortikoide 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.

- > Hatten Sie die Symptome nach dem Aufenthalt im Freien schon öfter?
- > Wenn ja, was haben Sie dagegen getan?
- > Hat der Arzt bei Ihnen eine Allergie diagnostiziert?
- > Liegen weitere Beschwerden vor (z. B. Atembeschwerden, Asthma, Kopf- und Gliederschmerzen, Fieber, Husten)?
- > Sind Sie schwanger?

**Beratungstipp!** Die allergische Rhinitis ist keine Befindlichkeitsstörung. Machen Sie den Kunden deutlich, dass die Krankheit frühzeitig und konsequent therapiert werden muss, um einem „Etagenwechsel“ vorzubeugen.

## 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.

**Glukokortikoide--** Als intranasale Glukokortikoide sind im Rahmen der Selbstmedikation Beclometason sowie Fluticason und Mometason erhältlich. Beclometason vollzog bereits vor einigen Jahren den Wechsel von rezept- zu apothekenpflichtig, die beiden anderen Substanzen Ende letzten Jahres. 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 inzwischen als Mittel der Wahl zur symptomatischen Behandlung der saisonalen allergischen Rhinitis. Eine infektiöse 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 allerdings in diesem Fall keine glukokortikoidhaltigen Nasalia abgeben. Es empfiehlt sich, auf ein Antihistaminikum zurückzugreifen.

**Antihistaminika--** Reagiert das Immunsystem auf Allergene von Pollen oder auch von Schimmelpilzen, Tierhaaren oder Milben überempfindlich, 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 Wirkungen hemmen Antihistaminika. In der Selbstmedikation als Topika mit Zielort Nase und Auge eingesetzt werden zum Beispiel 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 allerdings erst 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. Um Reizungen am Auge zu vermeiden, ist die Brille Kontaktlinsen vorzuziehen.

## 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.

# Rosazea

Vorübergehende und persistierende Rötungen, erweiterte Äderchen und Pusteln im Gesicht gehören zu den Symptomen der in Schüben verlaufenden chronisch-entzündlichen Hauterkrankung. Je nach Schweregrad wird sie in verschiedene Subtypen eingeteilt. Der Hautarzt verordnet unter anderem Topika mit Azelainsäure, Brimonidin, Ivermectin oder Metronidazol. Regelmäßige Hautpflege mit für Rosazea geeigneten Dermokosmetika aus der Apotheke ergänzt das Behandlungskonzept.

## Aus dem Apothekenalltag

Eine Frau zwischen 35 und 40 betritt die Apotheke und stellt sich vor das Kosmetikregal. Als die PTA zu ihr kommt, hat sie schon zu einem Waschgel und einer Creme gegen unreine Haut gegriffen. Auf Nachfrage erzählt sie, dass sie unter öligem, ständig geröteter Gesichtshaut leidet. Sie hat schon viel ausprobiert, ist aber mit den meisten Produkten nicht klar gekommen.

## Wichtige Nachfragen

Die Kundin hat bereits berichtet, dass die Pflegeprodukte für sie selbst sind. Weil ihr nichts so richtig zu helfen scheint, wird die PTA stutzig. Um abzuklären, ob hinter ihren Problemen nicht eventuell eine Rosazea steckt, sind folgende Fragen sinnvoll:

- > Womit reinigen Sie Ihre Haut?
- > Spannt die Haut nach dem Reinigen?
- > Verbessert oder verschlechtert sich Ihr Hautbild in der Sonne?
- > Wie reagiert die Haut auf den Genuss von Alkohol oder scharf gewürzten Speisen? Rötet sie sich dann, spannt oder kribbelt?
- > Waren Sie bereits beim Arzt?

## Beraten und empfehlen

Auf Nachfrage erzählt die Kundin, dass sie noch nicht beim Arzt war. Früher sind die Rötungen anfallsartig aufgetreten, seit einiger Zeit um die Nase und am Kinn aber dauerhaft. Wenn sie mal ein Glas Sekt trinkt oder etwas Scharfes isst, wird die Haut sofort ganz heiß. Und in der Sonne juckt und kribbelt sie. Sie wünscht sich eine gut verträgliche Pflege, am besten mit Anti-Aging-Effekten, da sie bereits erste Fältchen an sich entdeckt hat. Rosazea verläuft schubweise und wird in verschiedene Stadien eingeteilt. Subtyp I, wie bei der Kundin, geht mit vorübergehenden oder andauernden Rötungen und Gefäßerweiterungen einher. Menschen mit Subtyp II leiden unter permanenten Rötungen sowie Papeln und Pusteln, was leicht mit Akne verwechselt werden kann. Schreitet die Krankheit noch weiter fort, entstehen vor allem an der Nase Gewebewucherungen (Phyme). Die Ursachen der



**Beratungstipp!** Erklären Sie Kunden mit Rosazea, dass sie bei der Pflege fettarme Grundlagen bevorzugen sollen. Sehr reichhaltige Formulierungen decken die Haut stark ab und begünstigen Hitzestau und Juckreiz.

Rosazea sind nicht endgültig geklärt, vermutet wird eine genetisch bedingte Schwäche der Kapillargefäße, in Kombination mit internen und externen Reizen wie Stress, Hitze, UV-Licht oder Temperaturschwankungen.

**Hautpflegekonzepte**-- Neben einer ärztlichen Abklärung ist es wichtig, dass die Kundin die Haut nicht nur pflegt, wenn Rötungen auftreten, sondern täglich und dauerhaft. Weil diese leicht reizbar ist, empfehlen sich zum Reinigen Emulsionen, die ohne Wasser abgenommen werden oder Produkte auf Mizellenbasis. Herkömmliche Seifen, Peelings oder alkoholhaltige Gesichtswasser irritieren zu stark. Nach dem Reinigen aufgetragene Tages- und Nachtcremes beziehungsweise Seren sollen die Haut mit Feuchtigkeit versorgen und die Gefäßwände der Kapillaren und das umgebende Bindegewebe stärken. Dieser doppelte mikrovaskuläre Schutz bewirkt zudem einen Anti-Aging-Effekt. Ideal für den Tag sind Formulierungen mit Lichtschutzfaktor, um die Haut vor UV-Strahlen abzuschirmen. Getönte Cremes kaschieren zudem die oft stigmatisierenden Rötungen, was die Lebensqualität der Betroffenen deutlich verbessert.



**Zusatzinfo:** Die Rötungen der Gesichtshaut bei Rosazea werden durch eine Entzündungsreaktion der Kapillargefäße verursacht. Diese weiten sich und werden durchlässig, gleichzeitig kommt es zum Abbau des umgebenden Bindegewebes.

## Wann zum Arzt?

Akne erfordert andere therapeutische Maßnahmen als Rosazea. Langanhaltende Rötungen der Gesichtshaut, Pickel oder Pusteln sollten deshalb von einem Hautarzt begutachtet werden. Wird eine Rosazea rechtzeitig diagnostiziert, kann gezieltes dermatologisches Management dem Fortschreiten der Erkrankung vorbeugen.

ANZEIGE

**letiSR** *sensitive and red skin* **Hautrötungen?**

Von Anfang an richtig behandeln!

**letiSR** – medizinische Hautpflege mit dem doppelten mikrovaskulären Schutz

Signifikante Verbesserung nach 8 Wochen bei Patienten mit Rötungen und Rosazea<sup>1</sup>

**-13,3%**  
Rötungen  
vs. Baseline (p<0,0001)

**-25,5%**  
Falten  
vs. Kontrolle (p<0,05)

**Bessere**  
Lebensqualität

**Sehr gute**  
Verträglichkeit<sup>#</sup>

# Sehr gute Verträglichkeit in 97% der Patienten nach Beurteilung durch den Dermatologen. Zwei Patienten haben die Studie wegen milder Nebenwirkungen abgebrochen (Reizungen und Brennen).

Quelle (mod. nach):  
1. Reinholz M. Dermokosmetika zur Anwendung bei Rosazea – Ergebnisse einer klinischen Studie mit einer leitlinienkonformen Gesichtspflegecreme. Vortrag präsentiert auf der 21. Jahrestagung der Gesellschaft für Dermopharmazie (GD). 20.–22. März 2017, München, Deutschland.

leti.de

Li: © PeopleImages / Getty Images / iStock | Re.: (M) © microcosmos / Getty Images / iStock | © Lipowski / Getty Images / iStock

# Nervös bedingte Schlafstörungen

Ein belastender Alltag, Stress und innere Unruhe können sich auf die Schlafqualität auswirken. Wichtig ist es, die Ursachen zu bekämpfen. Denn wer nachts schlecht schläft, ist tagsüber müde, unausgeglichen und nervös. Das wiederum verstärkt die Schlafprobleme. Neben Entspannungsübungen und synthetischen Schlafmitteln gibt es eine Reihe pflanzlicher und homöopathischer Präparate, die nervös bedingte Schlafstörungen im Rahmen der Selbstmedikation lindern können, beispielsweise mit Auszügen aus Baldrian oder Passionsblume.

## Aus dem Apothekenalltag

Eine Kundin mittleren Alters klagt der PTA ihr Leid: Sie kann abends schlecht einschlafen, wacht nachts mehrfach auf und braucht dann lange, bis sie wieder einschläft. Das wirkt sich auf den Tag aus. Sie ist gereizt und leidet unter Stimmungsschwankungen. Sie fragt nach einem homöopathischen Mittel, welches ihr den erholsamen Schlaf zurückbringt.

## Wichtige Nachfragen

- > Wie lange haben Sie schon Schlafprobleme?
- > Haben Sie bereits etwas dagegen unternommen?
- > Wie ist Ihre Alltagssituation (z. B. viel Stress, Probleme in der Familie)?
- > Bestehen Grunderkrankungen (z. B. Schilddrüsenerkrankung)?
- > Wenn ja, wie werden diese behandelt?
- > Wurde die Schlafstörung von einem Arzt abgeklärt?

## Beraten und empfehlen

Die Kundin erklärt, dass sie derzeit sehr gestresst ist. Sie hat zwei pubertierende Kinder und einen anspruchsvollen Job. Mit dem Tod ihrer Mutter vor ein paar Wochen haben die Schlafprobleme angefangen. Sie muss sich jetzt auch noch um ihren Vater kümmern und vieles organisieren. Für sie selbst bleibt da keine Zeit, mal zu entspannen. Manchmal hat sie das Gefühl, mit allem überfordert zu sein. Grunderkrankungen habe sie nicht, auch war sie noch nicht beim Arzt.

Die Schilderungen der Kundin lassen darauf schließen, dass die Schlafprobleme auf die zurzeit sehr belastende familiäre Situation zurückzuführen sind. Wichtig ist daher die Empfehlung, für Entspannung im Alltag zu sorgen. Entspannungstechniken wie autogenes Training, Yoga und progressive Muskelentspannung nach Jacobsen sind zum Beispiel Möglichkeiten, dies zu erreichen.

Akut lindern pflanzliche Arzneimittel mit dem Extrakt aus Baldrianwurzel, Hopfenzapfen, Passionsblumenkraut, Melissenblättern und Johanniskraut die Schlafstörung. Auch homöopathische Einzel- und Komplexmittel stehen



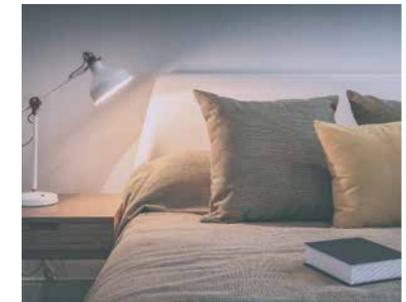
**Beratungstipp!** Damit nicht belastende Gedanken den Schlaf verhindern, empfiehlt es sich, sie im wahrsten Sinne „abzulegen“. Empfehlen Sie Ihren Kunden daher, ein Tagebuch zu führen.

zur Verfügung. Aufgrund des vielschichtigen Beschwerdebildes der Kundin empfiehlt sich ein Komplexmittel. Bewährt hat sich beispielsweise eine Kombination aus Passionsblume (*Passiflora incarnata*), Echem Baldrian (*Valeriana*), Platin (*Platinum metallicum*), Zinkisovalerianat (*Zincum isovalerianicum*), Tigerlilie (*Lilium tigrinum*), Ignatiushohle (*Ignatia*), Frauenschuh (*Cypripedium pubescens*), Kockelskörner (*Cocculus*) und Traubensilberkerze (*Cimicifuga*). Die Kombination lindert durch Erschöpfung, Nervosität und Überanstrengung bedingte Schlaflosigkeit und Ruhelosigkeit. Darüber hinaus hilft sie bei Verstimmungszuständen sowie raschen Stimmungsschwankungen und beruhigt bei Reizbarkeit, Wut und Verzweiflung.

Wichtig ist zudem der Rat, regelmäßige Schlafenszeiten einzuführen und das Bett ausschließlich zum Schlafen zu nutzen. Ein Bad mit ätherischen Ölen wie Lavendel- oder Melissenöl ein bis zwei Stunden vor dem Einschlafen kann ebenfalls den Schlaf fördern.

## Wann zum Arzt?

Sorgt die Einnahme pflanzlicher oder homöopathischer Arzneimittel nicht nach kurzer Zeit für einen besseren Schlaf, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Das ist auch der Fall, wenn zusätzliche Symptome wie Muskelverspannungen, Magen-Darm-Probleme oder permanente Müdigkeit hinzukommen.



**Zusatzinfo:** Die Schlafumgebung hat Einfluss auf die Schlafqualität. Das Schlafzimmer sollte ruhig und ausreichend abgedunkelt sein. Die optimale Raumtemperatur liegt bei 16 bis 18 Grad Celsius.

ANZEIGE

## Calmvalera Hevert® befreit von Anspannung und innerer Unruhe – Tag und Nacht

Immer mehr Menschen leiden unter einer zunehmenden Doppelbelastung aus beruflichem und privatem Stress: Zu den typischen Beschwerden gehören nervöse Unruhe und Schlafstörungen, Reizbarkeit sowie Stimmungsschwankungen. Meist kommen die nötigen Phasen der Entspannung zu kurz oder fallen ganz aus. Halten diese Stressleiden länger an, schränken sie die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit ein. Häufig ist die Apotheke des Vertrauens dann die erste Anlaufstelle: Jetzt gilt es, im Beratungsgespräch auf die Kundenbedürfnisse einzugehen und für Entspannung und Beruhigung zu sorgen.

Häufig fragen Kunden nach natürlichen Präparaten. Das zugelassene Arzneimittel Calmvalera Hevert® ist ein bewährtes Komplexmittel gegen nervöse Unruhe und Schlafstörungen. Es enthält eine Kombination aus neun sorgfältig ausgesuchten homöopathischen Wirkstoffen (u.a. Baldrian, Passionsblume und Traubensilberkerze) und bietet damit ein breiteres Anwendungsspektrum als andere Präparate in diesem Indikationsbereich. Es wirkt beruhigend und entspannend auf das Nervensystem und ermöglicht so einen erholsamen Schlaf. Der schnelle Wirkeintritt von Calmvalera Hevert® wurde klinisch bestätigt. Bei Bedarf kann das Arzneimittel auch über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Calmvalera Hevert® macht nicht schläfrig und ist daher auch für Autofahrer und Menschen geeignet, die sich voll konzentrieren müssen. Die natürlichen Wirkstoffe sind gut verträglich. Es treten keine Gewöhnungseffekte auf, wie dies häufig bei chemischen Psychopharmaka der Fall ist. Calmvalera Hevert® gibt es als Tropfen und Tabletten. Tipp: Wer am Tag ausgeglichen ist, kann auch nachts besser schlafen.

Mit seiner bewährten Kombination aus 9 sorgfältig ausgesuchten homöopathischen Wirkstoffen bietet Calmvalera Hevert® ein breites Wirkspektrum und wirkt beruhigend und entspannend auf das Nervensystem und ermöglicht so einen erholsamen Schlaf.



**Calmvalera Hevert. Zusammensetzung:** 10 g Tropfen enthalten: Cimicifuga D2 0,48 g, Cocculus D4 0,95 g, Cypripedium pubescens D3 0,48 g, Ignatia D6 1,01 g, Lilium tigrinum D4 1,01 g, Passiflora incarnata D3 1,92 g, Platinum metallicum D8 0,52 g, Valeriana D2 0,48 g, Zincum valerianicum D3 0,43 g. Sonstige Bestandteile: Gereinigtes Wasser. Enthält 48 Vol.-% Alkohol. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Nervöse Störungen wie Schlafstörungen und Unruhe, Verstimmungszustände. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen Frauenschuhgewächse und Platinverbindungen. Zul.-Nr. 6888793.00.00. Packungsgrößen: 30 ml, 50 ml, 100 ml, 200 ml Tropfen. **Hevert-Arzneimittel GmbH & Co. KG, In der Weiherwiese 1, 55569 Nussbaum**

# Sodbrennen

Ein 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-Blocker oder PPI nicht verträgt 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, Tetracyklinen 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.

**Protonenpumpen-Inhibitoren--** PPI unterdrücken die Bildung von Magensäure in den Belegzellen der Magenschleimhaut, indem sie das Enzym H<sup>+</sup>/K<sup>+</sup>-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. 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) 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. Arzneistoffe wie Warfarin, Diazepam oder Phenytoin können in ihrer Wirkung verstärkt werden. Eine langfristige Therapie mit Johanniskrautextrakt kann dagegen die Wirksamkeit von Protonenpumpen-Inhibitoren 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 leiden, stark an Gewicht verloren oder Blut im Stuhl hat.



**Zusatzinfo:** Protonenpumpen-Inhibitoren 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 keine „Säurelocker“ zu sich nehmen, wie Tomaten, Kaffee, Zitrusfrüchte, Fruchtsäfte, Cola oder fettreiches Essen. Durst wird am besten mit stillem Wasser oder Kräutertee gelöst.

# 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.



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

## 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 rieche. 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.

## 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. Als sie mit diesen Symptomen letztens bei ihrem Gynäkologen war, hatte dieser eine bakterielle Vaginose diagnostiziert. Andere Krankheitszeichen liegen nicht vor.

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.

Die Therapie der bakteriellen Vaginose kann mit Antibiotika oder Antiseptika erfolgen. 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?

Beschreibt eine Schwangere die genannten Beschwerden, muss sie zum Arzt verwiesen werden. Denn eine bakterielle Vaginose erhöht das Risiko für Fehlgeburten. Das gilt ebenfalls für Mädchen vor der ersten Menstruationsblutung sowie für Betroffene, die mehrmals im Jahr erkranken.



**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 Wirkungsspektrum 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 Antibiotikatherapie<sup>1</sup>, 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.

<sup>1</sup>Weissenbacher et al: Gynecol Obstet Invest 2012; 73(1):8-15; <sup>2</sup>Mendling 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: Juli 2015**  
Pierre Fabre Pharma GmbH, 79111 Freiburg



## Fluomizin®

- > Wirkt antibakteriell – behandelt nicht nur die Symptome
- > Breites Wirkungsspektrum: erfasst auch Problemkeime der bakteriellen Vaginose
- > Gleich gute Wirksamkeit im Vergleich zur Antibiotikatherapie mit Clindamycin<sup>1</sup>
- > Keine Resistenzbildung zu erwarten<sup>2</sup>
- > Lokale Anwendung einmal täglich

# Venenschwäche

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

## Aus dem Apothekenalltag

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

## Wichtige Nachfragen

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

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

## Beraten und empfehlen

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

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

**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.



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

## 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:** Das Sitzen mit übereinander geschlagenen Beinen verschlechtert den Blutfluss. Optimal ist eine Sitzhaltung, bei der die Füße auf dem Boden stehen und der Kniegelenkwinkel größer als 90 Grad ist.

ANZEIGE

springer.com

## Qualitätsmanagement: Ein absolutes „must-have“

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

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

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

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

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

A20051

Li: © Mutlu Kurtbas / Getty Images / iStock | Re.: © Yuri Arcurs / Getty Images / iStock

# Index

## A

Analgetika, nicht opioide ..... 21, 26  
 Antazida ..... 43  
 Anti-Aging ..... 14  
 Antibiotika ..... 44  
 Antidiarrhoika ..... 12  
 Antihistaminika ..... 37  
 Antimykotika ..... 28  
 Antiseptika ..... 45  
 Antitranspiranzen ..... 16  
 Arthrose ..... 6  
 Atemwege ..... 10, 36  
 Auge ..... 18

## B

Bewegungsapparat ..... 6, 34  
 Blasenentzündung ..... 8  
 Bronchitis, akute ..... 10

## D

Deodoranzien ..... 16  
 Depressive Störungen, leichte ..... 22  
 Diarrhö ..... 12

## E

Ekzeme ..... 32  
 Erkältung ..... 10  
 Expektoranzien ..... 10

## F

Frakturen ..... 34  
 Frauengesundheit ..... 8, 44

## G

Gelenkverschleiß ..... 6  
 Gesichtspflege ..... 15  
 Glukokortikoide ..... 36

## H

Haut/-pflege ..... 14, 16, 30, 32, 38  
 Herpes simplex Virus Typ 1 ..... 24  
 Husten ..... 10  
 Hyperhidrose ..... 16  
 H2-Rezeptorblocker ..... 43

## I

Infektionen ..... 8, 24, 28, 44

## J

Johanniskraut, Verschreibungsstatus ..... 22  
 Juckreiz ..... 32

## K

Keloide ..... 31  
 Knochendichte ..... 34  
 Konjunktivitis ..... 18  
 Kopfschmerzen ..... 20  
 Krampfadern ..... 46

## L

Lippenherpes ..... 24

## M

Magen ..... 42  
 Mastzellstabilisatoren ..... 36  
 Migräne ..... 20, 26

## N

Nagelpilz ..... 28  
 Narben/-pflege ..... 30  
 Nervensystem ..... 20, 22, 26, 40  
 Neurodermitis ..... 32

## O

Ödemprotektiva ..... 46  
 Osteoporose ..... 34

## P

Pigmentflecke ..... 14  
 Prävention ..... 34  
 Protonenpumpen-Inhibitoren (PPI) ..... 43

## R

Reflux ..... 42  
 Rhinitis ..... 36  
 Rhinokonjunktivitis ..... 18  
 Rosazea ..... 38

## S

Schlafstörungen, nervös bedingte ..... 40  
 Schnupfen ..... 36  
 Schwitzen ..... 16  
 Sicca-Syndrom ..... 18  
 Sodbrennen ..... 42  
 Sonnenschutz ..... 14, 38  
 Spannungskopfschmerzen ..... 20  
 Stimmungstief ..... 22  
 Stress ..... 40

## T

Tränenersatzmittel ..... 18  
 Triptane ..... 27

## U

Unruhe, innere ..... 40

## V

Vaginose, bakterielle ..... 44  
 Venenschwäche ..... 46

## W

Wundheilung ..... 30

## Z

Zystitis ..... 8

## Literatur

- Abeck 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 2015. Springer-Verlag, Berlin, Heidelberg 2016
- Framm J et al:** Arzneimittelprofile für die Kitteltasche. Deutscher Apotheker Verlag, Stuttgart 2014
- Hamacher H, Wahl M (Hrsg):** Selbstmedikation. Deutscher Apotheker Verlag, Stuttgart 2015
- 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. Deutscher Apotheker Verlag, Stuttgart 2017/18
- Niedan-Feichtinger S, Mandl E, Feichtinger T:** Handbuch der Biochemie nach Dr. Schüßler. Haug Verlag, Stuttgart 2017
- Parker S:** Kompaktatlas menschlicher Körper. Dorling 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 2017  
eine Sonderpublikation zu APOTHEKE + MARKETING 03/2017  
und DAS PTA MAGAZIN 10/2017  
[www.apotheke-und-marketing.de](http://www.apotheke-und-marketing.de), [www.das-pta-magazin.de](http://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](mailto:marion.bornemann@springer.com)  
(verantwortlich für Anzeigen)

**Projektleitung:**  
Sabine Fankhänel  
Tel.: 06102/506-390  
[sabine.fankhaenel@springer.com](mailto:sabine.fankhaenel@springer.com)

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

**Titelbild:**  
© goodluz / stock.adobe.com

**Grafische Konzeption :**  
brand-value | Dittrich & Partner

**Gestaltung und Herstellung:**  
Patrizia Dziadek  
Cornelia Hannebohn  
Stephan Thomaier

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

**Idee und Konzept:**  
Springer Medizin Verlag GmbH

6. Ausgabe, September 2017

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

# Wissen schafft Wirkung. Sweat off. Life on.



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



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

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

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

Infos, Rezeptur und Online-Shop:

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