

Stiftung
Warentest
test



Die Haus- apotheke



700 rezeptfreie
Medikamente im Test

Was man
wirklich
braucht

Die **Hausapotheke**

unter Mitarbeit von Magnus Enxing,
Prof. Dr. Gerd Glaeske und Prof. Dr. Michael Kochen



Inhaltsverzeichnis

Die Hausapotheke

Rezeptfreie Medikamente für die Selbstversorgung
Die richtige Einnahme
Wenn der Notfall eintritt
Die richtige Aufbewahrung
Pflaster, Verbände & Co
Technische Hilfsmittel

Fieber & Schmerzen

Fieber
Schmerzen
Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen
Verspannungen

Erkältung, Schnupfen & Co.

Erkältung
Halsentzündung
Husten
Schnupfen
Heuschnupfen

Haut & Haare

Wunden
Sonnenbrand
Akne

Neurodermitis und andere Hautausschläge
Allergische Hauterkrankungen
Lippenherpes
Hühneraugen
Warzen
Fußpilz
Nagelpilz
Läusebefall

Übelkeit, Erbrechen & Co.

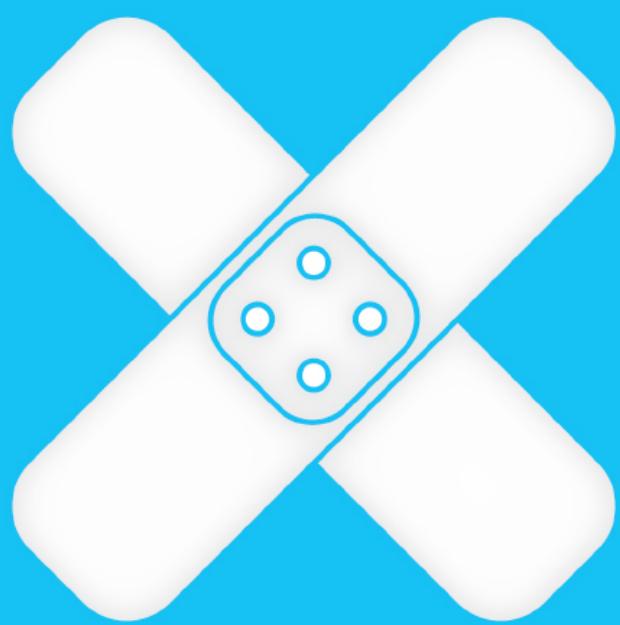
Übelkeit und Erbrechen
Durchfall
Reizmagen und -darm
Sodbrennen
Verdauungsbeschwerden
Verstopfung
Hämorrhoiden

Starke Nerven

Schlafstörungen
Migräne
Depressive Verstimmung

Hilfe

Stichwortverzeichnis



Die Hausapotheke

Ein Sammelsurium aus Fläschchen, Dosen, Pappschachteln irgendwo in den Untiefen Ihres Badezimmerschranks – das entspricht so in etwa Ihrer Hausapotheke? Und im Bedarfsfall merken Sie: nicht das Richtige dabei und auch noch abgelaufen! Das können Sie nun ändern.



Warum eigentlich braucht man überhaupt eine Hausapotheke? Der Grund dafür liegt auf der Hand, denn man will nicht bei jedem Wehwehchen gleich zum Arzt. Und dennoch sind es die kleinen Dinge, die verhältnismäßig häufig auftreten und einem oft empfindlich zusetzen.

Obendrein kommen leichte Erkrankungen und Verletzungen immer dann vor, wenn man ohnehin gerade nicht zum Arzt kann, aber dennoch auf eine Erstversorgung angewiesen ist. Wie sieht es etwa bei unruhigem Magen aus, wenn der Familienurlaub unmittelbar bevorsteht? Die Erkältung ist schon fast überstanden, aber jetzt lässt der Husten Sie nicht schlafen. Das Kind bringt aus der Schule unliebsame Gäste im Haar mit. Auf diese und ähnliche Fragen liefert Ihnen dieses Buch die Antworten.

Es kann durchaus sinnvoll sein, gegen die häufigsten Widrigkeiten gewappnet zu sein, weshalb es sich empfiehlt, ein kleines Arsenal sorgfältig ausgewählter Arzneimittel und sonstiger Gegenstände wie

Pinzette, Zeckenzange, Nissenkamm (bei Kindern im Hause) und Verbandzeug vorrätig zu halten.

Rezeptfreie Medikamente für die Selbstversorgung

Die Auswahl an rezeptfreien Medikamenten in der Apotheke ist riesig, hier brauchen Sie eine verlässliche Beratung, um richtig entscheiden zu können, was wirklich nötig ist.



Die nächste Erkältung mit dickem Kopf, kratzendem Hals und verstopfter Nase bahnt sich an. Gut, wer vorgesorgt hat. So scheint es. Doch auch, wenn es Hunderte Präparate in der Apotheke zu kaufen gibt, nicht alle sind sinnvoll und für die Selbstbehandlung wirklich geeignet. Welche rezeptfreien Medikamente bei welchen Erkrankungen geeignet sind und welche nicht, erfahren Sie in den einzelnen Kapiteln zu den verschiedenen Erkrankungen. Doch was sollte man nun in der eigenen Hausapotheke vorrätig haben?

Eine sinnvolle Zusammenstellung mit Medikamenten kann wie folgt aussehen:

- ▶ **Schmerz- und Fiebermittel.** Hier eignen sich etwa Paracetamol oder Ibuprofen. Für Kinder ist Saft besser zu dosieren. Mehr zu den Medikamenten und Wirkstoffen bei Schmerzen & Fieber erfahren Sie ab [Seite 23](#).
- ▶ **Mittel gegen Verdauungsbeschwerden.** Hier eignen sich für die Hausapotheke bei Erbrechen und Durchfall vor allem Elektrolytmischungen zum Auflösen oder bei schwerem, krampfartigem Durchfall Präparate mit Loperamid. Mehr zu den

Medikamenten bei Durchfall, Erbrechen & Co lesen Sie ab [Seite 187](#).

- ▶ **Wunddesinfektionsmittel und Heilsalbe.** Hier sind vor allem Präparate mit Povidon-Jod sinnvoll. Mehr zu Medikamenten und Behandlung von Wunden gibt es ab [Seite 126](#).
- ▶ **Mittel gegen Insektenstiche, Sonnenbrand und Juckreiz.** Mittel mit Hydrocortison sind zwar hilfreich, aber sollten mit Bedacht eingesetzt werden. Mehr zu Medikamenten bei Erkrankungen rund um Haut & Haare ab [Seite 125](#).
- ▶ **Verbandmaterial wie Pflaster, Mullbinden & Co,** die unbedingt in Ihre Hausapotheke gehören, werden ausführlich ab [Seite 14](#) beschrieben.

Natürlich ist unsere Aufstellung nur eine Empfehlung, Sie müssen nicht auf jeden Fall vorbereitet sein. Manchmal reicht es, bei der Zusammenstellung darüber nachzudenken, was bei Ihnen häufiger vorliegt: Sind Sie jemand, den selten grippale Infekte plagen? Dann können Sie ein Nasenspray bei Bedarf besorgen. Haben Sie eine einwandfreie Verdauung, sind Mittel gegen Verstopfung wenig sinnvoll. Sie brauchen kein Läusemittel vorrätig halten, wenn Sie keine Kinder im Haus haben. Andererseits, sind Sie Allergiker, kann ein Vorrat an Cetirizin oder Loratadin in der Hausapotheke vor allem in den Frühlings- und Sommermonaten ein wichtiger Helfer sein.

→ **Kein Hamstern!**

Sie ahnen es: In vielen Hausapothen gibt es vieles, das oft gar nicht gebraucht wird oder einfach nicht geeignet ist. Auch einen großen Vorrat anzulegen, ist nicht sinnvoll, wenn die Haltbarkeit dies gar nicht hergibt. Daher lohnt ein Hausapothen-Check!

So haben wir getestet

Basis der Bewertung von Arzneimitteln und Medizinprodukten ist die veröffentlichte wissenschaftliche Literatur. Anhand der allgemein

anerkannten Standardliteratur sowie methodisch hochwertiger aktueller Veröffentlichungen werden Dosierungsempfehlungen, unerwünschte Wirkungen, Vorsichtsmaßnahmen bei der Anwendung sowie die Eignung der einzelnen Produkte oder Produktgruppen für den jeweils zugelassenen Anwendungsbereich bewertet. Gleichzeitig werden auf Basis der verfügbaren Daten vergleichende Aussagen für die Wirkstoffe herausgearbeitet, die für einen Anwendungsbereich infrage kommen. Damit die Bewertungen aktuell bleiben, fließen ständig neue Ergebnisse geeigneter klinischer Studien in die Bewertung mit ein, soweit diese nach Prüfung durch ein Expertengremium in anerkannten medizinischen Zeitschriften veröffentlicht wurden.

Ein Wort zu traditionellen pflanzlichen Arzneimitteln

Bei Arzneimitteln werden grundsätzlich diejenigen mit chemisch hergestelltem Wirkstoff von denen mit einem pflanzlichen Wirkstoff, den Phytopharmaka, unterschieden. Diese pflanzlichen Arzneimittel sind gleichwertig auf dem Markt zugelassen, unterliegen bei der Überprüfung ihrer Wirksamkeit aber nicht immer den gleich strengen wissenschaftlichen Kriterien, die an die übrigen Arzneimittel angelegt werden. Aufgrund der noch fehlenden Standardisierung kann nicht automatisch von der Wirksamkeit des einen Gesamtextrakts einer Pflanze in dem einen Arzneimittel auf diejenige des anderen Arzneimittels geschlossen werden. Die vielfach fehlenden wissenschaftlichen Studien zu Wirksamkeit und Nebenwirkungen, die einen Vergleich zu anderen Arzneimitteln zuließen, machen die pflanzlichen Arzneimittel zu einem Bereich, auf dem Erfahrungswerte auch bei der Zulassung eine Rolle spielen. So müssen „traditionelle pflanzliche Arzneimittel“ in Europa mindestens 30 Jahre erprobt worden sein und über eine gut belegte Anwendungsweise verfügen, damit sie zugelassen werden. Überdies dürfen keine Bedenken gegen derlei Mittel bestehen. Ansonsten gelten sie eher allgemein als

kräftigend, die Organfunktion stützend, als milde Arzneimittel und das Befinden bessernd. Zu homöopathischen und anthroposophischen Mitteln fehlt in der Regel eine wissenschaftlich vergleichbare Bewertungsgrundlage wie bei anderen Arzneimitteln, weshalb wir sie in diesem Buch weder empfehlen noch befürworten.



Vom Arzt verordnete Medikamente

gehören nicht in die Hausapotheke. Sie sollten immer getrennt gelagert werden und nicht für jeden erreichbar sein.

So finden Sie die geeigneten Medikamente

Rezeptfreie Medikamente

Medikament, Wirkstoff	test	BEWERTUNG
Ibuprofen Heumann, Ibuprofen	3	GEEIGNET
Nurofen, Ibuprofen	3	GEEIGNET
Optalidon Schmerztabletten, Paracetamol + Koffein	8	WENIG GEEIGNET
Paracetamol 1A Pharma / AbZ / AL / BC / Heumann / HEXAL / -ratiopharm / STADA, Paracetamol	5	GEEIGNET
Titralgan gegen Schmerzen, Azetylsalizylsäure + Paracetamol + Koffein	9	WENIG GEEIGNET

- Es gibt 4 Bewertungsstufen: geeignet, auch geeignet, mit Einschränkung geeignet oder wenig geeignet.
- Bei jedem Medikament finden Sie eine Nummer. Suchen Sie diese im darauf folgenden Textteil, um eine ausführliche Bewertung zu lesen. Die Bewertungsstufe spiegelt sich der Farbe wider:

■ geeignet
■ auch geeignet
■ mit Einschränkung geeignet
■ wenig geeignet

Wirkstoff: Inhaltsstoff, der die Wirkung begründet

Markenname eines Medikaments

Generika (Nachahmerpräparate) können in der Tabelle zusammengefasst sein. Bedeutung hier: Paracetamol von 1A Pharma, Paracetamol von AbZ usw.

Wirkstoffgruppe, manchmal auch einzelner Wirkstoff

Beschreibung der Wirkweise

Die Bewertungen sind im Textteil durchnummeriert.

Übliche Angaben auf der Verpackung (Anordnung kann variieren)



- Name des Medikaments: alphabetisch geordnet in der Tabelle
- Name des Wirkstoffs, teilweise mit Erweiterung
- Stärke, Arzneiform: Wenn diese für die Bewertung eine Rolle spielen, wird im Bewertungstext darauf Bezug genommen.

→ **Bestellen im Internet**

Wenn Sie Medikamente aus dem Internet bestellen möchten, ist es wichtig, dass Sie dies nur bei behördlich registrierten, legalen Versandapotheken tun. Eine Übersicht finden Sie auf der Seite www.dimdi.de unter dem Stichwort „Versandhandels-Register“.

Die richtige Einnahme

In welcher Form ein Wirkstoff zur Verfügung steht, kann mitunter sehr davon abhängen, wo und wie er einen Effekt erzielen soll.



Die Darreichungsform beeinflusst, wie ein Medikament wirkt und wie es zur Anwendung kommt, also ob es geschluckt, aufgetragen oder sonst wie verabreicht werden soll. Die gängigsten Darreichungsformen sind:

- ▶ **Fest.** Tabletten, Kapseln, Dragees, Puder, Granulat
- ▶ **Halbfest.** Salbe, Creme, Gel, Paste
- ▶ **Flüssig.** Tropfen, Tinktur, Saft, Sirup, Suspension, Emulsion
- ▶ **Spezielle Formen.** Spray, Pflaster, Pulver zur Inhalation (Dosieraerosol), Zäpfchen (Suppositorium), Brausetablette

Grundsätzlich gilt, dass die Einnahmehinweise der Packungsbeilage genau befolgt werden sollten, damit das jeweilige Präparat die mit ihm erwünschte Wirkung im angedachten Ausmaß erzielen kann. Retard-Tabletten etwa solche mit verzögerter und gleichbleibend hoher Wirkstofffreisetzung, sollten nicht geteilt werden, da die Freisetzung nur dann in gewünschter Weise stattfinden kann, wenn der spezielle Aufbau der Ummantelung unbeschädigt und als Ganzes in den Körper gelangt. Die meisten Tabletten sollten unzerkaut und mit reichlich Leitungswasser in aufrechter Haltung geschluckt werden.

Checkliste

Die kleine Reiseapotheke

Sie müssen nicht Ihre gesamte Hausapotheke in den Urlaub mitnehmen. Achten Sie auf das Wichtigste:

- Schmerz- und Fiebermittel (siehe [S. 24](#) und [30](#))
- Desinfektionsmittel (siehe [S. 130](#))
- Wundsalbe (siehe [S. 130](#))
- Sonnenschutzmittel (für Erwachsene ist ein Lichtschutzfaktor 30, bei Kindern mit heller Haut ein Faktor von 50 sinnvoll. Achten Sie auf ausreichend „sonnenfreie“ Ruhezeiten im Urlaub; siehe [S. 135](#))
- Insektenabwehrmittel (siehe [S. 21](#))
- Medikamente gegen Durchfall (Elektrolyt-Lösungen, Loperamid; siehe [S. 194](#))
- Verbandmaterial (Heftpflaster, Mullbinden, Dreieckstuch, kleine Schere, siehe [S. 14](#))
- Fieberthermometer (siehe [S. 18](#))

Nehmen Sie Medikamente nicht zusammen mit Alkohol ein und beachten Sie potenzielle Wechselwirkungen auch mit solchen Arzneimitteln, die Sie schon vom Arzt verschrieben bekommen haben— im Zweifelsfall halten Sie lieber kurz Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt oder Apotheker. Ohnehin gilt immer: Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie in der Arztpraxis oder in der Apotheke nach.

→ [Beipackzettel aufbewahren](#)

Den Beipackzettel sollten Sie, wenn möglich, mit in der Verpackung des Medikaments belassen (siehe S. 13). Nutzen Sie auch das Notizfeld, das die Hersteller vorgesehen haben, um das Anbruchdatum aufzuschreiben. Und beachten Sie das Verfallsdatum: Zwar sind die meisten Mittel auch nach Ablauf dieses Datums noch wirksam, der Hersteller übernimmt aber nach diesem Datum keine Gewähr mehr für die Wirksamkeit und Unbedenklichkeit, seine Haftpflicht endet mit dem Verfallsdatum.

Wenn der Notfall eintritt

Es gibt Fälle, bei denen umgehend Hilfe gerufen werden muss.



Bei stark blutenden Wunden, Vergiftungsscheinungen, einem anaphylaktischen Schock, Anzeichen für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall und ähnlichen Extremsituationen zählt jede Minute, und Sie sollten umgehend den Notarzt einschalten. Für diese Fälle sollten Sie die Telefonnummern aller potenziell hilfreichen Stellen gut sichtbar in Ihrer Wohnung anbringen.

- ▶ Notruf: 112 oder 19222

Wichtige Telefonnummern

Weitere wichtige Telefonnummern sollten Sie immer schnell zur Hand haben und auf dem aktuellen Stand halten:

- ▶ Hausärztlicher Notdienst: 116 117
- ▶ Ihr Hausarzt: _____
- ▶ Apothekennotdienst: 0800/00 22 833

Auch die Nummer des Giftnotrufs sollten Sie parat haben:

- ▶ Baden-Württemberg: 0761/192 40
- ▶ Bayern: 089/192 40
- ▶ Berlin, Brandenburg: 030/192 40
- ▶ Bremen, Hamburg, Schleswig-Holstein, Niedersachsen: 0551/192 40
- ▶ Hessen, Rheinland-Pfalz: 06131/192 40
- ▶ Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen: 0361/73 07 30
- ▶ Nordrhein-Westfalen: 0228/192 40

- Saarland: 06841/192 40

Erste-Hilfe-Kurs auffrischen

Viele Menschen sind in Notfällen unsicher und helfen deshalb nicht, weil sie nichts falsch machen wollen. Daher empfiehlt sich immer ein Erste-Hilfe-Kurs – sowohl, um Ihr Wissen aufzufrischen als auch, um in Notsituationen richtig helfen zu können. Große Hilfsorganisationen und manche Hausärzte bieten Kurse an, bei denen Ihnen die wichtigsten Handgriffe gezeigt werden und Sie unter Anleitung üben können.



Ein Notfallset bei Vergiftungen können Sie in Apotheken für rund 15 Euro kaufen. Dabei handelt es sich um eine kleine Faltschachtel mit der Notrufnummer, einer Anleitung zum Umgang mit dem Betroffenen, 20 g Aktivkohle und 30 ml Entschäumer. So kann Ihnen der Spezialist in der Giftnotrufzentrale bei der Anwendung schnell und gezielt helfen.

Die richtige Aufbewahrung

Die sichere Lagerung von Medikamenten ist das A und O. Einige Tipps helfen Ihnen dabei.



Wie bereits erwähnt, sollten die Arzneimittel stets gut erreichbar sein, um ihre Funktion effektiv erfüllen zu können. Ebenso wichtig ist es aber, dass Ihre Arzneimittel vor Feuchtigkeit und direkter Sonneneinstrahlung geschützt sind. Sie sollten sich also einen Moment mit der Aufbewahrung beschäftigen.

Hier stellt sich natürlich die Frage, wo die ganzen Utensilien nun hinsollen. Soll es eine große Tasche sein, vielleicht ein Korb oder doch der Küchenschrank? Bei all diesen Vorschlägen fehlt es grundsätzlich an zwei Dingen: Übersichtlichkeit und Sicherheit. Am besten eignet sich ein Behälter, der einen festen Platz bekommt, abschließbar und solide ist und unerwünschte äußere Einflüsse wie Feuchtigkeit und Sonnenstrahlung im Zusammenspiel mit der richtigen Ortswahl abhält.

Der richtige Ort

Bei der Wahl des richtigen Standorts sind drei Punkte wesentlich: eine stets trockene, dunkle und kühle Lagerung.

- ▶ **Trocken.** Das solideste abschließbare Schränkchen nutzt Ihnen nichts, wenn es etwa im Badezimmer seinen Platz gefunden hat und die Medikamente unentwegt hohen Schwankungen sowohl bei der Temperatur als vor allem auch bei der Luftfeuchtigkeit ausgesetzt sind. Der trockene Abstellraum etwa ist hier sinnvoller.
- ▶ **Dunkel.** Einige Medikamente reagieren empfindlich auf Sonnenlicht, daher muss eine direkte Sonneneinstrahlung

vermieden werden. Flüssige Medikamente werden deshalb oft in dunkelbraune Glasfläschchen abgefüllt – hierdurch wird die zersetzende UV-Strahlung zumindest teilweise abgehalten.

- ▶ **Kühl.** Medikamente sollten bei Temperaturen zwischen acht und 25 °C aufbewahrt werden – außer auf der Verpackung oder in der Packungsbeilage werden abweichende Angaben gemacht. Ein Raum ohne Fenster und Sonneneinstrahlung ist hier gut geeignet.

Sicher ist sicher

Jetzt gilt es noch, die Sicherheit zu bedenken. Das heißt, Ihr Schränkchen sollte abschließbar sein, damit Kinder, eventuell bei Ihnen wohnende zerstreute ältere Menschen oder andere Personen keinen unbefugten Zugriff auf die dort lagernden Medikamente haben. Selbstverständlich sollte der Schlüssel dann nicht stecken bleiben, sondern ebenso sicher aufbewahrt werden.

→ **Immer in Originalverpackung aufbewahren**

Bewahren Sie die Arzneimittel unbedingt in ihrer Originalverpackung auf und werfen Sie den Beipackzettel nicht weg – nur so behalten Sie den Überblick über die Dosierung, Anwendungsdauer, Haltbarkeit, Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten und behalten die Kontrolle.

Auf dem Laufenden bleiben

Sie haben inzwischen viele wichtige Punkte beachtet, kümmern Sie sich nun noch darum, dass Ihre Hausapotheke fortlaufend auf dem aktuellen Stand gehalten wird:

- ▶ Unterziehen Sie Ihre Hausapotheke mindestens einmal jährlich einer Überprüfung.
- ▶ Sortieren Sie Medikamente mit überschrittenem Mindesthaltbarkeitsdatum aus – sie haben unter Umständen nicht mehr die beabsichtigte Wirkung oder bergen Gefahren.

- ▶ Flüssige oder halbflüssige Arzneimittel wie Tropfen, Säfte, Cremes, Gele und vor allem solche, die mit Augen und Nase in Berührung kommen (unkonserviert nur vier Wochen nach Anbruch haltbar), entsorgen Sie im Idealfall nach Beendigung der Behandlung, da sich in diesen Verpackungen schnell Keime ansiedeln.
- ▶ Notieren Sie auf jeder Packung daher das Datum des Anbruchs.

Arzneimittel richtig entsorgen

Früher brachte man abgelaufene oder nicht mehr benötigte Arzneimittel in die Apotheke. Apotheken müssen diese aber nicht mehr annehmen. Viele Apotheken machen das aber noch auf freiwilliger Basis. Aber natürlich sollten die Medikamente umweltbewusst entsorgt werden: In Deutschland ist die Entsorgung nicht einheitlich geregelt, oft ist sie über eigens eingesetzte Schadstoffmobile, über Recyclinghöfe oder gar schlicht über den Hausmüll möglich. Informieren Sie sich, wie Sie bei sich vor Ort ordnungsgemäß damit umgehen können. Dies lässt sich über das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderte Internetangebot <https://arzneimittelentsorgung.de> einigermaßen bequem tun. Ein Grundsatz jedoch gilt immer: Entsorgen Sie Arzneimittel niemals über das Waschbecken, die Spüle oder die Toilette.

Hausapotheke für die Familie

Wie ein Haus sich den Lebenssituationen einer Familie anpasst, so ändert auch die Hausapotheke ihre Zusammenstellung, wenn aus den Kindern beispielsweise junge Erwachsene werden. Während Kleinkinder aufgrund der niedrigeren Dosierungen etwa andere Fieberzäpfchen benötigen als Kinder, sind ab einem bestimmten Alter wahrscheinlich gar keine Zäpfchen mehr nötig und von daher auszusortieren. Passen Sie Ihre Hausapotheke dem gezielten Bedarf der Menschen an, die sie im Bedarfsfall benutzen.

Pflaster, Verbände & Co

Ein Sturz, ein Stoß, ein Schnitt – hier möchte man mit wenigen Handgriffen die passende Lösung haben.



Neben den Arzneimitteln gehören einige andere Dinge in jede Hausapotheke, wie etwa Verbandstoffe zur Wundversorgung:

- ▶ Wundpflaster, sterile Kompressen und Mullbinden
- ▶ Heftpflaster, Verbandklammern, Sicherheitsnadeln
- ▶ Splitterpinzette, Verbandschere
- ▶ Kühlpackungen (im Eisfach aufbewahren)
- ▶ Einmalhandschuhe
- ▶ und ein Fieberthermometer (siehe Kapitel „Technische Hilfsmittel“, S. 18)

Wundpflaster

Das ganz gewöhnliche Pflaster besteht aus einer Kombination aus Wundauflage und Pflaster. Von wasserabweisenden, rundum abschließenden und hautfreundlichen bis hin zu besonders anschmiegsamen und elastischen reicht die Produktpalette und weist auch je nach betroffener Körperpartie verschiedene Formen auf. Mit solchen Pflastern werden meist weniger tiefe, nicht stark blutende Wunden versorgt. Auch hier sollten Ort der Verletzung und Hauttyp (Allergiegefahr gegen Kautschuk beispielsweise) bedacht werden.

Die häufigsten im Handel erhältlichen Kategorien sind Standard-, Elastik-, Sensitiv-, Kinder- und Wasser abweisende Pflaster.

Bei der Wundversorgung sollten Sie einige Tipps beachten, damit die Wunde möglichst schnell heilen kann:

- ▶ Die Hände vor der Behandlung gründlich mit Seife waschen.
- ▶ Die Schürfwunde mit kaltem Wasser reinigen (Vorsicht: tiefen Wunden nicht waschen, sondern einen Arzt aufsuchen).
- ▶ Die Haut um die Wunde herum reinigen (auch trocken und fettfrei), damit das Pflaster gut kleben kann.
- ▶ Das Pflaster bzw. die Wundauflage sollte etwas größer sein als die Wunde.
- ▶ Niemals die Wundauflage berühren, um keine zusätzlichen Keime von außen in die Wunde zu bringen.
- ▶ Das Pflaster täglich wechseln.

Nach einigen Tagen sollte die Wunde verschlossen sein, der Wundschorf hält Keime ab und kann nun Luft vertragen. Solange dieser „Wunddeckel“ besteht, ist in ihm ein Schutz zu sehen, den man nicht entfernen sollte. Ist der äußere Heilungsvorgang abgeschlossen, fällt der Schorf von allein ab. Bei großen, tiefen oder auch nach längerer Zeit unverschlossenen Wunden, die sich obendrein womöglich noch entzündet haben (leuchtend rote, eitrige Wundränder), sollte auf jeden Fall ärztlicher Rat hinzugezogen werden.

→ **Pflaster aus der Flasche**

Der per Sprühstoß aufgebrachte Pflasterfilm ist bei den meisten Produkten wasserfest, hautfreundlich, transparent und atmungsaktiv. So sind auch schwer erreichbare oder viel bewegte Stellen leicht zu versorgen. Allerdings sind Sprühpflaster nur für kleine Schnitt- und Schürfwunden geeignet und sollten nicht bei infizierten, tieferen und nässenden Wunden aufgebracht werden.

Kompressen und Mullbinden

Sterile Mullkompressen eignen sich zur allgemeinen Wundversorgung als Wundauflage, vor allem auch, wenn es bei einer verschmutzten Wunde zur Erstversorgung kommt oder sie infiziert ist oder nässt. Diese Auflage ist saugfähig und zugleich luftdurchlässig. Sterile Kompressen sind in verschiedenen Größen erhältlich und einzeln verpackt. Sie sollten diese mit saubere Hände herausnehmen.

Eine spezielle gitterförmige, häufig zusätzlich mit Vaseline versehene Wundgaze, ein Tüll, kommt zum Einsatz, wenn bei einer Wunde die Gerinnung noch nicht abgeschlossen ist, um ein Verkleben der Wunde mit der Auflage zu verhindern. Fixiert werden derlei Wundaufslagen üblicherweise mit einer elastischen Mullbinde, die gängigsten Breiten reichen von vier bis zwölf Zentimetern. Beim Anlegen ist darauf zu achten, dass nicht zu stramm gezogen wird, da der Druck auf die Wunde zu stark geraten kann und die Luftdurchlässigkeit womöglich nicht mehr so gut gegeben ist.

Heftpflaster und Klammern

Zum Fixieren von Mullbinden und anderen Verbänden wird sicher am häufigsten das Heftpflaster von der Rolle verwendet. Hier sind zwei wesentliche Unterschiede zu beachten: Kommt das Heftpflaster mit der Haut in Berührung oder nicht? Die gewöhnlichen Pflaster kleben relativ stark und können bei empfindlichen Hauttypen Allergien auslösen (Kautschukallergie). Ist eine solche Empfindlichkeit bekannt, greifen Sie am besten auf „sensitives“ Heftpflaster zurück.

Findet sich eine reine Stoffgrundlage zur Befestigung der Mullbinde, kann auch auf Verbandklammern zurückgegriffen werden, die, mit einem elastischen Gummizug verbunden, das Ende der Mullbinde stramm ziehen können und durch kleine, ins Textil versenkte Metallhähnchen für Halt sorgen. Beachten Sie die Tiefe der Textilgrundlage, damit die unter dem Verband liegende Haut nicht versehentlich verletzt wird.

→ **Abgepolstert**

Gelpflaster eignen sich für kleinere, nässende Wunden, wie zum Beispiel Schürfwunden oder Blasen. Sie enthalten ein spezielles Gel (Hydrokolloid), das die Wundflüssigkeit aufnimmt, die Wunde abpolstert und feucht hält, aber nicht mit der Oberfläche verklebt. Gelpflaster sollten so lange auf der Haut bleiben, bis sie sich von allein lösen. Beim frühzeitigen Entfernen könnte die zarte neue Hautschicht abgerissen und die Wunde wieder geöffnet werden.

Idealbinde und Kompressionsbinde

Idealbinden sind Stützbinden zum Einsatz bei Sportverletzungen. Diejenigen mit Schlingkanten fransen leicht aus (billiger), was die mit Webkanten nicht tun (teurer). Die Dehnfähigkeit geht beim Tragen verloren; sie kann jedoch beim Waschen, am besten mit der Hand, wiedergewonnen werden.

Kompressionsbinden dagegen, der Name verrät es schon, dienen vornehmlich der Druckausübung auf das Gewebe. Man nennt diese Binden auch Kurzzugbinden. Durch die Kompression der Unterschenkel sollen z.B. die Venenklappen in ihrer Tätigkeit unterstützt, die Muskelpumpe verbessert oder der Gewebedruck und somit die Wiederaufnahme von Lymphflüssigkeit gesteigert werden, wie es etwa bei Ödemen, Krampfadern, dicken Beinen/Füßen (Lymphödemen) oder Thrombosen (Venenentzündungen) gewünscht sein kann.

Dreiecktuch

Nicht ohne Grund ist das Dreiecktuch Bestandteil eines jeden Verbandkastens, da es universell für viele Anwendungsbereiche infrage kommt. Es wird zur Fixierung, Polsterung und Tragehilfe benutzt. Meist muss man das oft aus Baumwolle bestehende Tuch speziell falten, um etwa eine Trage- oder Transportschlaufe zu erreichen oder Wundverbände (auch Druckverbänden) an nahezu allen Körperstellen zu fixieren.

Schlauchverband

Finger stellen eine besondere Herausforderung in der Wundversorgung dar; normale Pflaster halten oft nicht lange oder die Klebeflächen werfen Falten. Fingerverbände oder Fingerlinge können hier helfen. Die Wundauflage kann durch den nahtlos gestrickten Schlauchverband problemlos fixiert werden. Zudem kommt die Haut nicht mit einem Haftmittel in Berührung. Auch an Beinen (zumal am Knie) oder am Kopf gut anwendbar.

Einmalhandschuhe

Einmalhandschuhe gibt es in einer breiten Produktpalette in verschiedenen Größen und auch latex- und puderfrei. Sie sind überall dort gefordert, wo man entweder eine Übertragung von Keimen vermeiden möchte (durch oder auf sich selbst) oder man sich und seine Haut vor äußeren Einflüssen schützen will, meist sind dies Flüssigkeiten.



Ein Kältespray bewirkt bei Zerrungen, Prellungen und Verstauchungen die unmittelbare Kühlung und Schmerzmilderung; zudem können Muskelkrämpfe und Gefäßschwellungen kurzfristig aufgehalten werden, bis eine länger andauernde Kälte- und anderweitige Therapie diese Zielsetzung übernimmt.

Verbandschere

Achten Sie auf die drei wichtigsten Punkte: scharf geschliffene Schneiden, eine angenehme Griffhaltung und problemlose Reinigung/Desinfektion einer reinen Metallschere. Sind die drei Punkte gegeben, entscheidet als letzter Punkt wahrscheinlich der Preis; die Spanne liegt allgemein zwischen gut drei und 15 Euro.

Kalt- und Warmkompressen

Will man eine bestimmte Körperstelle kühlen, kann dies mittels kalter Umschläge, Eis- oder Kühlkompressen geschehen, die auf die Haut gelegt werden. Handelt es sich um sehr kalte Kompressen, sollte die Haut durch ein dünnes Tuch geschützt werden. Soll dagegen Wärme angewendet werden, können spezielle Wärmeauflagen zum Einsatz gelangen, bei denen allerdings Verbrennungen zu vermeiden sind. Fühlt sich die Wärme unangenehm oder gar schmerhaft an, entfernen Sie die Auflage.

Es sind viele Erzeugnisse erhältlich, die sich sowohl für eine Kälte- als auch Wärmetherapie eignen. Die häufig HotCold-beziehungsweise ColdHot-Packs genannten Produkte erwärmt man entweder in heißem Wasser oder manche auch in der Mikrowelle; gekühlt werden sie in der Regel im Gefrierschrank.

→ **Wann Wärme, wann Kälte?**

Kälte wendet man vorzugsweise dann an, wenn sich im Körper ein entzündlicher Prozess abspielt; dies sind beispielsweise Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen (siehe S. 50). Kälte beschränkt das Ausmaß dieses Geschehens, da sich die Blutgefäße zusammenziehen, somit nicht mehr so viel Blut an den Ort der Verletzung transportiert werden kann und demzufolge das Gewebe nicht so stark anschwillt. Überdies werden Schmerzen gelindert. Wer dagegen eine Muskelverspannung, Gelenk- oder beispielsweise Kreuzschmerzen (siehe S. 60) behandeln will, der greift zur Wärmetherapie. Durch die erhöhte Temperatur entspannt sich die Muskulatur, was die Schmerzempfindung vermindert. Aufgrund der Wärme weiten sich die Blutgefäße, die gesteigerte Durchblutung führt im betroffenen Gewebe zu einer optimalen Versorgung mit Sauerstoff.

Technische Hilfsmittel

Ein paar weitere Dinge benötigen wir so häufig, dass man sie in der Hausapotheke haben sollte.



Hilfsmittel sind im weitesten Sinne Gerätschaften, die einem dabei behilflich sind, eine bestimmte Maßnahme zur Erhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit zu ermöglichen. Auch hier gibt es eine riesige Auswahl, bei der eine Entscheidungsgrundlage helfen kann:

Thermometer

Das traditionelle Fieberthermometer mit Quecksilber ist ein inzwischen veraltetes Instrument zur Bestimmung der Körpertemperatur. Es wurde weitgehend durch das digitale Fieberthermometer abgelöst. Doch auch zu diesem gibt es einige Varianten. So lässt sich Fieber heute mit einem digitalen Ohr oder einem Stirnthermometer messen. Entscheidend ist der Umgang mit ihnen, sprich, wie man misst.

→ **Fieber richtig messen**

Die genauesten Ergebnisse beim Fiebermessen erzielt man durch eine Messung im After (rektal). Von Messungen unter der Achsel sollte man absehen, da die Resultate zu ungenau sind. Ebenfalls zur Ungenauigkeit neigen die über den Mund (oral) erzielten Temperaturen, weil hier nur ein ganz bestimmter Bereich zuverlässige Werte zulässt, und zwar in einem relativ kleinen Bereich rechts und links der Zungenwurzel, wo sich die

Wärmetaschen im Mund befinden. Eltern greifen gerade bei sehr kleinen Kindern gerne zu anderen Messmethoden mit Stirn- oder Ohrthermometer. Die Schwierigkeiten bei Ohrthermometern besteht darin, den richtigen Messpunkt zu erwischen, denn bei diesen Messungen ist die Temperatur des Trommelfells ausschlaggebend. Hier sollte das Ohr am besten leicht nach oben und hinten gezogen werden, damit der Gehörgang möglichst gerade wird. Die Ohr- und Stirnthermometer liefern schnelle Ergebnisse, im Großen und Ganzen variiert die Genauigkeit von Gerät zu Gerät aber mitunter stark. Reinigen Sie das Thermometer nach jeder Nutzung.

Blutdruckmessgerät

Jede Person mit der Diagnose Bluthochdruck sollte diesen regelmäßig selbst kontrollieren, von zwei- bis dreimal pro Woche bis zu einmal täglich – möglichst zur gleichen Tageszeit. Doch im letzten großen Test fielen die elektronischen Blutdruckmessgeräte insgesamt durch Mängel ausgerechnet beim Kernparameter schlechthin auf – in der Messgenauigkeit. Diese Apparate gibt es zum Anlegen am Handgelenk und für den Oberarm. Letztere sind dabei trotz größerer Umständlichkeit in der Handhabung zu bevorzugen, weil sie schon auf Herzhöhe sitzen und somit die Wahrscheinlichkeit für korrektere Ergebnisse besser gegeben ist. Handgelenkmessgeräte müssen erst auf durch Haltungsänderung auf diese Höhe gebracht werden.

Beim Kauf sollte zudem darauf geachtet werden, dass der Manschettenumfang auch tatsächlich zum Umfang des Oberarms beziehungsweise Gelenks passt, da es verschiedene Größen gibt. Die Geräte sind mit unterschiedlich vielen Speicherplätzen für Messwerte ausgestattet, für eine langfristige Historie lädt man sich aber am besten ohnehin Tabellen aus dem Internet herunter und trägt die Werte dort ein. Nehmen Sie diese bei Ihrem nächsten Arztbesuch mit. Die sogenannten smarten Geräte, die die Daten direkt an eine App (auf Smartphone oder Tablet) senden, haben derzeit noch keine so verbreitete Stellung am Markt; zudem ist die Frage der

Datensicherheit ungeklärt. Einige Tipps zur richtigen Messung des Blutdrucks sollten Sie beachten:

- ▶ Etwa fünfminütige Ruhephase vor der Messung, weder bewegen, reden noch essen.
- ▶ Nicht die Beine übereinander schlagen.
- ▶ Anlegen der Manschette nicht zu stramm und nicht zu locker.
- ▶ Geräte am Handgelenk vor der Messung auf Herzhöhe bringen und dort halten.
- ▶ Immer am selben Arm messen.
- ▶ Langfristige Dokumentation der Werte und Auswertung vom Arzt.

Splitterpinzette

Wer im Sommer barfuß auf einer Holzterrasse herumläuft oder sich generell viel im Freien aufhält, der zieht sich schon mal schnell einen Splitter in die Haut. Dieser Fremdkörper stört meistens ziemlich, löst oft Schmerzen aus und kann unter Umständen zu Entzündungen führen. Daher sollte er schnellstens entfernt werden, auch wenn es unangenehm ist, daran herumzuwerkeln. Je besser das Werkzeug dafür, desto schneller und weniger schmerhaft verläuft die Entfernung. Achten Sie einfach auf eine spitz zulaufende Spitze, deren beide Greifflächen genau aufeinander passen, damit ein solides Zupacken möglich ist und man idealerweise den Störenfried beim ersten Mal erwischt. Die Pinzette sollte gut sterilisierbar sein und vor jeder Anwendung gereinigt werden. Gut wäre zudem eine Schutzhülse gegen versehentliche Verletzung. Für eine Splitterpinzette kosten zwischen etwa sechs und 15 Euro.

Zeckenzange

Zecken sind auf dem Vormarsch. Da sollte eine Zeckenzange in Ihrer Hausapotheke nicht fehlen. Ein Zeckenstich an sich ist harmlos, hinterlässt, nachdem sich die Zecke von der Haut abgelöst hat, lediglich eine leicht gerötete Stelle und vielleicht ein wenig Juckreiz. Allerdings überträgt sie Bakterien (Borrelien, siehe Kasten [S. 20](#)) und aufgrund von klimatischen Veränderungen auch Viren, die eine

Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), eine Gehirnhautentzündung, herbeiführen können. Waren in Deutschland lange Zeit im Süden Risikogebiete auszumachen, „wandert“ dieses Risiko zusehends gen Norden. Leben Sie in einem offiziellen Risikogebiet oder planen dort einen Urlaub, sollten Sie über eine Impfung gegen FSME nachdenken. Informationen dazu erhalten Sie in einem Gespräch mit Ihrem Hausarzt.

Zecken richtig entfernen

Wer eine auf der Haut befindliche Zecke möglichst zügig entfernt (weniger als zwölf Stunden), der hat sich aller Wahrscheinlichkeit nach noch nicht mit Borrelien angesteckt. Aber wie entfernt man eine Zecke idealerweise?

- ▶ Verwenden Sie auf gar keinen Fall Öl oder Klebstoff, um die Zecke vermeintlich zu ersticken, da diese dann unter Stress gerät und sich das Risiko einer Infektion erhöht.
- ▶ Benutzen Sie stattdessen ein geeignetes Greifwerkzeug wie eine Pinzette oder eine eigens erhältliche Zeckenzange, mit dem Sie die Zecke nah an der Haut packen, ohne sie zu quetschen, um sie dann behutsam herauszuziehen.
- ▶ Gehen Sie ruhig und besonnen vor, dann geben Sie der Zecke auch die Chance, sich selbst zu lösen. Sehr vorsichtiges Rütteln oder Hin- und Herdrehen kann beim Entfernen helfen.
- ▶ Desinfizieren Sie nach dem Entfernen die Wunde (siehe [S. 130](#)).
- ▶ Sollte der Stechrüssel dennoch zunächst in der Haut verbleiben, ist das in der Regel ungefährlich, suchen Sie dennoch sicherheitshalber einen Arzt auf.

Zeckenzangen gibt es in unterschiedlichen Ausführungen zu schon geringen Preisen. Achten Sie auf eine möglichst spitze Grifffläche am Zangenende und verwenden Sie eher eine aus Plastik statt aus Metall (Gefahr der Verletzung erhöht). Manchen fällt das Entfernen auch mit einer Zeckenkarte leichter. Beides erhalten Sie in der Apotheke.

→ Vorbeugung gegen Zecken

Generell sollte bei Wanderungen durch hohes Gras oder Waldgebüsch geschlossenes und vorzugsweise hohes Schuhwerk neben langer, luftiger und idealerweise heller (da Zecken leichter erkennbar) Kleidung getragen werden, die Arme und Beine bedecken. Zecken streift man nämlich besonders gerne von Gräsern und Büschen ab, sie setzen sich dann an unbedeckte Körperstellen fest. Suchen Sie den Körper – Ihren oder den Ihres Kindes – zeitnah nach einer Wanderung gründlich ab, da Zecken häufig erst nach längerer Wanderung auf dem Körper erstmals stechen. Schütteln Sie zudem Ihre Kleidung aus, dann sind Sie die Plagegeister womöglich schon los, bevor sie zustechen konnten. Zeckensprays (siehe unten) bieten kurzfristigen Schutz (zwei bis vier Stunden), der bei Tageswanderungen also erneuert werden muss.



Bei einer Borreliose rötet sich die Einstichstelle oft charakteristisch und wandert, breitet sich in Ringen über die Haut aus (bis zu einem Durchmesser von zirka fünf Zentimetern) – nicht selten auch erst Tage oder Wochen nach dem Stich. Treten grippeähnliche Beschwerden zur Wanderröte hinzu, sollte mit dem Verdacht auf Borreliose umgehend ein Arzt konsultiert werden.

Abwehrmittel gegen Insekten

Neben Zecken bergen auch Mücken und Bremsen hohes Nervpotenzial – besonders an lauen Sommerabenden mit hoher Luftfeuchtigkeit. Gerade auf das abgesonderte Sekret der Insekten im Moment des Einstichs reagiert der menschliche Körper mit der Ausschüttung von Histamin, wodurch die Haut aufschwemmt, extrem juckt und sich bisweilen großflächige Quaddeln auf der Haut bilden

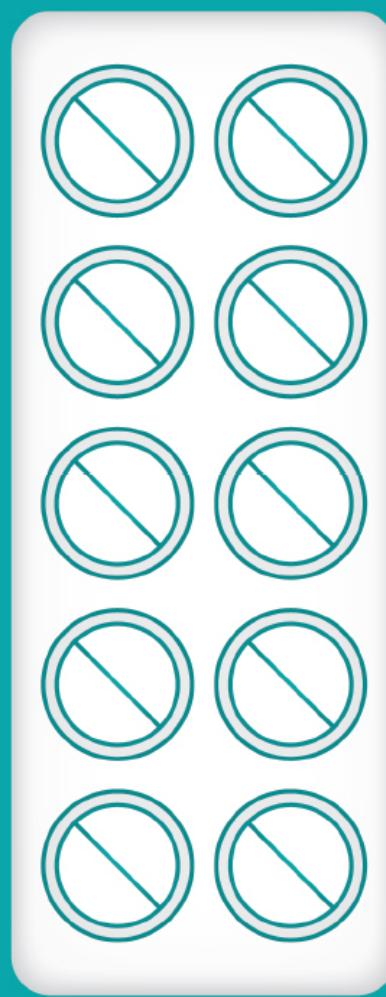
können. All dies sind typische Anzeichen, wie sie bei allergischen Reaktionen auftreten (siehe [S. 152](#)). Da die Reizung nur punktuell stattfindet, gehen auch Schwellung und Juckreiz mit der Zeit vorüber – es kann allerdings bis zu einigen Tagen dauern.

Neben geeigneten Insektenabwehrmitteln helfen ein paar einfache Hinweise, die Plagegeister auf Abstand zu halten:

- ▶ Waschen Sie nach körperlicher Anstrengung den Schweiß von der Haut, der vor allem die Mücken anzieht.
- ▶ Kühlen Sie Ihre Haut ab, da Mücken am liebsten auf warmer Haut stechen. Tragen Sie kein Parfüm auf, das lockt Mücken an.
- ▶ Tragen Sie weite, luftige Kleidung, die Arme und Beine bedeckt.
- ▶ Wespen- und Bienenstiche in Mund- und Rachenraum können sehr gefährlich werden: Decken Sie im Freien Ihre Getränke und möglichst auch die Lebensmittel ab.

Die meisten Insektenabwehrmittel gegen Mücken wehren auch Zecken ab. Den besten und langfristigsten Effekt üben chemische Wirkstoffe aus. Ätherische Öle haben wenig Effekt, da sie zu flüchtig sind und überdies Augen und Schleimhäute reizen können. Letzteres gilt zwar auch in unterschiedlicher Intensität für die chemischen Wirkstoffe, dafür ist ihre Abwehrwirkung aber ungleich stärker. Der Wirkstoff DEET ist weiterhin nachteilig, weil er allergische Reaktionen hervorrufen und Kunststoffoberflächen angreifen kann. Bei EBAAP gibt es eine schlechte Abwehr tagaktiver Mücken. Bei dem letzten Test (05/2018) der Stiftung Warentest haben die Mittel mit dem Wirkstoff Icaridin, der langanhaltenden Schutz bietet und folgenlos mit Kunststoffen in Berührung kommen kann, am besten abgeschnitten.

-
- ▶ **Viele technische Hilfsmittel testet die Stiftung Warentest regelmäßig. Aktuelle Tests finden Sie unter www.test.de**



Fieber & Schmerzen

Mit Schmerzen und Fieber hatte wohl jeder schon zu tun, nicht selten sogar in Kombination. Aber Schmerz ist nicht gleich Schmerz und Fieber nicht gleich Fieber. Wann sind sie behandlungsbedürftig, und bei welchen Anzeichen sollte man zum Arzt?



Es gibt viele Arten von Schmerzen, die in der Regel anzeigen, an welcher Stelle des Körpers etwas nicht stimmt. Ist der Auslöser des Schmerzes bekannt, kann man in vielen Fällen selbst handeln (siehe [S. 30](#)). Wenn die Schmerzen aber besonders intensiv sind oder länger als vier Tage anhalten, sollte für Sie ein Arztbesuch auf dem Programm stehen. Das gilt auch bei vermeintlich guten Bekannten wie Regel-, Kopf- oder Gelenkschmerzen. Doch nicht immer weist ein Schmerzsignal verlässlich auf den Ort der Entstehung hin, denn nicht selten liegt der Auslöser des Schmerzempfindens an ganz anderer Stelle, als es im Körper letztlich auftritt. Spannungskopfschmerzen oder ins Bein ausstrahlende Schmerzen sind gute Beispiele dafür, dass bestimmte Körperteile nur in Mitleidenschaft gezogen werden, die Ursache jedoch woanders zu suchen ist (siehe [S. 30](#)). Auch hier gilt: Dauern die Schmerzen an, sollte ein Arzt sich auf die Suche nach der Ursache machen. Fieber kennen die meisten im Zusammenhang mit einem grippalen oder Magen-Darm-Infekt – was dann grundsätzlich eine wünschenswerte

Erscheinung ist, da dies ein deutliches Anzeichen dafür ist, dass der Körper sich gegen schädliche Eindringlinge wehrt. Bei Fieber sind die Höhe der Temperatur und die Dauer im Auge zu behalten, um entscheiden zu können, wann ein Arzt konsultiert werden sollte (siehe S. 24).

Fieber

 **Fieber bei Kindern** ist der wohl häufigste Grund zur Besorgnis von Eltern. Dabei ist Fieber keine Erkrankung, sondern ein Symptom und eigentlich ein positives Zeichen dafür, dass der Körper des Kindes aktiv in die Abwehrarbeit eintritt. Auch bei Erwachsenen ist eine leicht angestiegene Temperatur ein Hinweis dafür, dass das Immunsystem seine Schilder hochfährt, um die Vermehrung von Erregern zu bremsen. Daher sollte auch nicht jedes Fieber direkt behandelt werden:

- ▶ **Bis 38,5 °C** sollte bei Erwachsenen das Fieber erst einmal nicht gesenkt werden, da der Körper im Aufbau der eigenen Abwehrkraft behindert würde.
- ▶ **Ab 39 °C** spricht man bei Erwachsenen von hohem Fieber, und eine Behandlung zur Senkung der Temperatur ist unter Umständen nötig.
- ▶ **Ab 41 °C** beginnt es gefährlich zu werden, und das Fieber kann sich in Apathie und Verwirrung zeigen. Hier sollte umgehend ein Arzt aufgesucht werden.
- ▶ **Bei 42 °C** kommt es zu Bewusstlosigkeit und Krämpfen. Ein Notarzt ist zu alarmieren (Tel. 112).
- ▶ Wie Sie richtig Fieber messen, zeigen wir Ihnen auf [Seite 18](#).

Die Ursache für Fieber ist meistens eine Infektion mit Bakterien oder Viren. Auch Impfungen, Entzündungen und allergische Reaktionen können Fieber hervorrufen.

In selteneren Fällen kann Fieber aber auch bei extremer Belastung entstehen. Solche Situationen können unter anderem eine lange,

intensive Sonnenbestrahlung, hoher Flüssigkeitsverlust, starke körperliche Erschöpfung oder auch psychische Überforderung sein.

Wie sich Fieber zeigt

Eigentlich ist es sehr spannend, was in unserem Körper passiert: Bei Fieber greift das Gehirn in die Regulierung der Körpertemperatur ein, da es dadurch versucht, die schädlichen Substanzen im Körper zu bekämpfen. Die angestiegene Temperatur konzentriert sich aber im Körperinneren, während der so fehlende Wärmeverlust an der Körperoberfläche dafür sorgt, dass der Kranke zu frieren beginnt. Um den Körper dort nun warmzuhalten, ziehen sich die Muskeln rhythmisch zusammen, um Wärme zu erzeugen: Das uns bekannte Frösteln („Schüttelfrost“) wird erzeugt. Hat die Wärme nun im Innern ihren Dienst getan, fährt der Körper alles zurück und gibt die Wärme wieder nach außen ab – nun beginnt man zu schwitzen. Bis auf wenige Ausnahmen darf der Körper also ruhig seine Arbeit verrichten.

Fieber bei Kindern

Als Eltern ist man sicher immer besorgt, aber versuchen Sie, bei Fieber erst einmal die Ruhe zu bewahren. Denn Kinder reagieren häufiger als Erwachsene mit Fieber. Der Körper baut sein Immunsystem erst auf und führt viele kleine Kämpfe mit verschiedenen Erregern. Von Fieber spricht man bei Kindern auch erst ab einer Temperatur von 38,5 °C. Hier gilt: Spielt und plappert Ihr Kind fröhlich, trinkt und isst es gut, muss nichts weiter unternommen werden. Quengelt es, schreit und verweigert es das Essen und Trinken, suchen Sie den Rat Ihres Kinderarztes. Bei Babys unter sechs Wochen sollten Sie ab 38 °C immer den Arzt aufsuchen. Temperaturen ab 39,5 °C gelten bei Kindern als hohes Fieber, das auch medikamentös gesenkt werden sollte.

Selten ist der sogenannte Fieberkrampf. Dieser

wirkt bei Kindern besonders erschreckend, dauert aber nur wenige Minuten und geht meist spurlos vorüber. Bei einem Fieberkrampf zucken die Arme und Beine des Kindes oder der Körper ist unnatürlich steif und gestreckt. Es verdreht die Augen, hat erweiterte Pupillen oder einen starren Blick. Rufen Sie einen Notarzt (Tel. 112), der das Kind direkt versorgen kann.

Bei Kindern zeigt sich Fieber oft durch ein gerötetes Gesicht, müde und glasige Augen bei ansonsten eher blasser Erscheinung, Kopf- und Nackenbereich sind zudem oft heiß. Bei hohem Fieber wirken sie apathisch, Hitzewellen wechseln sich mit Frösteln ab und sie sind appetitlos.

Es kann vorkommen, dass Kinder auf intensive körperliche Aktivität mit einer erhöhten Temperatur von 37,5 bis 38,5 °C reagieren – vor allem, wenn im Sommer hohe Außentemperaturen herrschen. Hier gilt es, die Kinder immer wieder einmal zu einer Pause an einem schattigen Platz zu bewegen und viel zu trinken.

Das können Sie selbst tun

Jegliche Form von Kühlung (Wadenwickel, lauwarme bis kühler werdende Bäder von maximal 20-minütiger Dauer) kann das Fieber absenken, womit man allerdings warten sollte, bis man nicht mehr friert – der Körper würde sonst zu sehr beansprucht. Versuchen Sie ausreichend zu trinken.

Vor allem bei Kleinkindern muss der verstärkte Feuchtigkeitsverlust bei Fieber durch Wasserzufuhr ausgeglichen werden, weshalb auch hohes Fieber besonders bei ihnen gesenkt werden sollte.

Wann Sie zum Arzt sollten

Erst bei Fieber ab 39 °C, vor allem, wenn kein offensichtlicher Zusammenhang zu einer bakteriellen oder Vireninfektion (Erkältung, Angina, Magen-Darm-Erkrankung, Masern, Mumps, ...) oder sonstigen Umständen (Impfung, Kinder, die ihre Zähne bekommen, ...) besteht, sollte ärztlicher Rat gesucht werden. Das Gleiche gilt, wenn nach drei Tagen keine deutliche Besserung bei der Erkrankung eingetreten ist. Wenn Sie keine sichere Ursache für das Fieber ausmachen können, weitere schwerwiegende Symptome auftreten, das Fieber nur mäßig hoch ist, aber sehr lange anhält oder wenn es nach der Einnahme eines Medikaments auftritt, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren.

Zeigt ein Kind etwa weitere Symptome wie Apathie, Unruhe, Desorientierung, Erbrechen oder einen steifen Nacken, ist ein Arztbesuch dringend angezeigt.

Was zu Medikamenten zu sagen ist

Fieber sollte nicht in jedem Fall mit fiebersenkenden Arzneimitteln behandelt werden, da der Prozess das Immunsystem anregt und damit die körpereigenen Abwehrkräfte stärkt. Erst hohes Fieber (höher als 39 °C) sollte mit Arzneimitteln gesenkt werden. Paracetamol ist ein klassischer Wirkstoff, der zur Fiebersenkung zum Einsatz kommt. ASS darf Kindern unter 12 Jahren nicht gegeben werden (seltenes Risiko schwerer Leber- und Hirnschäden), Ibuprofen und Paracetamol gelten auch bei ihnen als geeignet.

→ Bei Paracetamol zu beachten

Selten und richtig dosiert angewendet, hat Paracetamol kaum schwerwiegende Nebenwirkungen und ist daher gerade bei Kindern das Mittel der Wahl. Der Grat zwischen wirksamer und schädlicher Dosis ist bei Paracetamol aber eher schmal. Die Dosierungsempfehlungen sind daher – vor allem bei Kindern – streng zu beachten. Mehr erfahren Sie im Kapitel „Schmerzen“ auf Seite 41.

Medikament	t test	Bewertung
Acesal, Azetylsalizylsäure	1	GEEIGNET
Aktren, Ibuprofen	3	GEEIGNET
Aspirin, Azetylsalizylsäure	1	GEEIGNET
Aspirin Direkt, Azetylsalizylsäure	2	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Aspirin plus C, Azetylsalizylsäure + Vitamin C	5	AUCH GEEIGNET
ASS 1 A Pharma / HEXAL / -ratiopharm / Sandoz / STADA, Azetylsalizylsäure	1	GEEIGNET
ASS + C-ratiopharm, Azetylsalizylsäure + Vitamin C	5	AUCH GEEIGNET
Ben-u-ron, Paracetamol ¹⁾	4	GEEIGNET
Delgesic, Azetylsalizylsäure	1	GEEIGNET
Dismenol N, Ibuprofen	3	GEEIGNET
Dolgit Schmerzkapseln, Ibuprofen	3	GEEIGNET
Dolormin, Ibuprofen	3	GEEIGNET
Ibu 400 akut 1A Pharma, Ibuprofen	3	GEEIGNET
Ibubeta 400 akut, Ibuprofen	3	GEEIGNET
Ibudolor akut, Ibuprofen	3	GEEIGNET
Ibuflam akut, Ibuprofen	3	GEEIGNET
Ibuflam Kindersaft, Ibuprofen	3	GEEIGNET

Ibuflam-Lysin, <i>Ibuprofen</i>	3	GEEIGNET
IbuHEXAL akut, <i>Ibuprofen</i>	3	GEEIGNET

Medikament		t ^h test Bewertung
IbuHEXAL Kindersaft, <i>Ibuprofen</i>	3	GEEIGNET
Ibuprofen 200 Heumann, <i>Ibuprofen</i>	3	GEEIGNET
Ibuprofen AbZ akut, <i>Ibuprofen</i>	3	GEEIGNET
Ibuprofen AbZ Saft, <i>Ibuprofen</i>	3	GEEIGNET
Ibuprofen Actavis 400 mg, <i>Ibuprofen</i>	3	GEEIGNET
Ibuprofen AL akut, <i>Ibuprofen</i>	3	GEEIGNET
Ibuprofen AL Saft, <i>Ibuprofen</i>	3	GEEIGNET
Ibuprofen-CT Kindersaft, <i>Ibuprofen</i>	3	GEEIGNET
Ibuprofen Heumann Schmerztabletten 400 mg, <i>Ibuprofen</i>	3	GEEIGNET
Ibuprofen PUREN akut, <i>Ibuprofen</i>	3	GEEIGNET
Ibu-ratiopharm akut, <i>Ibuprofen</i>	3	GEEIGNET
Ibu-ratiopharm Kindersaft, <i>Ibuprofen</i>	3	GEEIGNET
Ibu-ratiopharm Lysinat, <i>Ibuprofen</i>	3	GEEIGNET
ib-u-ron, <i>Ibuprofen</i>	3	GEEIGNET
IbuTAD 400 mg gegen Schmerzen und Fieber, <i>Ibuprofen</i>	3	GEEIGNET

Mensoton, <i>Ibuprofen</i>	3	GEEIGNET
----------------------------	---	----------

Medikament		 Bewertung
Neuralgin extra, <i>Ibuprofen</i>	3	GEEIGNET
Nurofen, <i>Ibuprofen</i>	3	GEEIGNET
Paracetamol 1A Pharma / AbZ / AL / BC / Heumann / HEXAL / -ratiopharm / STADA, <i>Paracetamol</i> ¹⁾	4	GEEIGNET
Pfeil Zahnschmerz-Tabletten, <i>Ibuprofen</i>	3	GEEIGNET
Spalt Forte, <i>Ibuprofen</i>	3	GEEIGNET
Spalt Kopfschmerz, <i>Ibuprofen</i>	3	GEEIGNET
Tispol Ibu-DD, <i>Ibuprofen</i>	3	GEEIGNET
Togal Ibuprofen, <i>Ibuprofen</i>	3	GEEIGNET
Vivimed N, <i>Paracetamol</i> ¹⁾	4	GEEIGNET
Voltaren Dolo Liquid, <i>Diclofenac</i>	3	GEEIGNET

¹⁾ Packungsgrößen, die insgesamt bis zu zehn Gramm Paracetamol enthalten, sind rezeptfrei erhältlich. Das entspricht 20 Tabletten mit 500 mg Paracetamol. Größere Abpackungen sind rezeptpflichtig.

Azetylsalizylsäure

Azetylsalizylsäure (ASS) wirkt schmerzdämpfend, fiebersenkend und in höherer Dosierung entzündungshemmend.

1

Azetylsalizylsäure (Granulat, Pulver, Tabletten)

Geeignet bei Fieber. Bei Kindern unter 12 Jahren mit Virusinfektionen wie Grippe oder Windpocken wegen lebensbedrohlicher Risiken nicht anwenden.

2

Azetylsalizylsäure (Kautabletten)

Mit Einschränkung geeignet bei Fieber. Das Mittel verleitet zur Einnahme ohne die notwendige Flüssigkeit. Bei Kindern unter 12 Jahren mit Virusinfektionen wie Grippe oder Windpocken sollte der Wirkstoff wegen lebensbedrohlicher Risiken nicht angewendet werden.

Die fiebersenkende Wirkung von ASS beruht darauf, dass es die Produktion eines bestimmten Botenstoffes in jener Gehirnregion beeinflusst, in der die Körpertemperatur reguliert wird. Für diese Anwendung ist Azetylsalizylsäure empfehlenswert.

Wichtig zu wissen

Drei Tage vor einer Zahnbehandlung oder einer geplanten Operation sollten Sie kein ASS einnehmen, weil die Blutgerinnung verlängert würde.

Weitere wichtige Hinweise zu unerwünschten Wirkungen finden Sie unter „Azetylsalizylsäure“ im Anwendungsgebiet „Schmerzen“, siehe S. 36.

Nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR)

NSAR steht als Abkürzung für nichtsteroidale Antirheumatika. Sie heißen „nichtsteroidal“, weil sie sich so von den steroidalen Kortisonen, die auch bei rheumatischen Beschwerden eingesetzt werden, abgrenzen lassen. Die Substanzen wirken schmerzstillend und fiebersenkend.

3

Diclofenac, Ibuprofen

Geeignet bei Fieber zur kurzzeitigen Anwendung.

Die beiden Mittel werden für die Behandlung von Fieber empfohlen.

Wichtig zu wissen



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Für Kinder gibt es altersgerechte Zubereitungen (z. B. Säfte) samt der dazugehörigen Dosierhilfen. Die Dosierungsempfehlungen müssen immer genau eingehalten werden.

Weitere wichtige Hinweise zu unerwünschten Wirkungen, zur Anwendung bei Kindern und Jugendlichen, in der Schwangerschaft und Stillzeit sowie für ältere Menschen finden Sie unter „Nichtsteroidale Antihummatika“ im Anwendungsgebiet „Schmerzen“, siehe [S. 38](#).

Paracetamol

4

Geeignet bei Fieber.

Paracetamol ist bewährt und wird bereits seit langer Zeit als schmerzlinderndes und fiebersenkendes Arzneimittel eingesetzt.

Wichtig zu wissen

Bei Fieber kann sich durch den Wirkstoff Paracetamol das Schwitzen verstärken.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Für Kinder gibt es altersgerechte Zubereitungen (z. B. Säfte) samt der dazugehörigen Dosierhilfen. Bei Paracetamol liegen die Dosis, die zur vollen Wirkung nötig ist, und die, ab der es die Leber schädigen

kann, sehr nahe beieinander. Daher müssen die Dosierungsempfehlungen immer genau eingehalten werden.

Weitere wichtige Hinweise zu unerwünschten Wirkungen, zur Anwendung bei Kindern und Jugendlichen, in der Schwangerschaft und Stillzeit sowie für ältere Menschen finden Sie unter „Paracetamol“ im Anwendungsgebiet „Schmerzen“, siehe [S. 41](#).

Schmerzwirkstoff + Vitamin C

Diese Präparate kombinieren Azetylsalizylsäure (ASS) mit Vitamin C.

5

Azetylsalizylsäure + Vitamin C

Auch geeignet bei Fieber. Brausetabletten wirken schnell. Da sie aufgelöst werden müssen, ist gewährleistet, dass ASS mit der geforderten Flüssigkeit eingenommen wird. Vitamin C trägt zur Fiebersenkung nichts bei. Nicht anwenden bei Kindern unter 12 Jahren mit Virusinfektionen wie Grippe oder Windpocken.

ASS wirkt schmerzstillend und fiebersenkend, Vitamin C hat keine derartigen Effekte und unterstützt solche auch nicht. Es könnte sein, dass es den Produkten zugesetzt ist, um ihre Verwendung bei Erkältungskrankheiten nahezulegen. Allerdings gibt es bisher keine kontrollierten klinischen Studien, die ausreichend nachweisen, dass kurzzeitig eingenommenes Vitamin C die Dauer einer Erkältung verkürzt. Der Zusatz von Vitamin C ist für die Fiebersenkung überflüssig. Da die Mittel aber als Brausetabletten aufgelöst und daher mit viel Wasser getrunken werden, ist diese Anwendung auch empfehlenswert. Weitere wichtige Hinweise zu unerwünschten Wirkungen unter „Azetylsalizylsäure“ sowie „Schmerzwirkstoff + Vitamin C“ siehe [S. 36](#) und [47](#).

Schmerzen

 **So unangenehm Schmerzen** für gewöhnlich auch empfunden werden, so notwendig sind sie, gelten sie doch als klares Warnsignal. Denn Schmerzen zeigen an: Hier stimmt etwas nicht und stellen somit einen wichtigen Schutzmechanismus für unseren Körper dar. Ihrer Stärke nach werden Schmerzen in leicht, mäßig stark, stark und sehr stark unterteilt.

Wie sich Schmerzen zeigen

Schmerzen sind sehr vielgestaltig, da sie grundsätzlich in jedem Teil des Körpers auftreten können. Akute Schmerzen wie Kopf-, Zahn- oder im Zusammenhang mit einer Zerrung oder Prellung stehende Schmerzen halten einige Stunden oder ein paar Tage an. Sie gehen normalerweise vorüber, wenn der Auslöser oder die verursachende Erkrankung beseitigt worden ist und kommen dann nicht wieder.

Allerdings gibt es auch chronische Schmerzen. Von solchen spricht man, wenn sie länger als drei bis sechs Monate anhalten oder regelmäßig in kurzen Abständen auftretend. Das passiert häufig bei lang andauernden Erkrankungen wie Migräne oder Arthrose. Muskel-, Knochen- und Gelenkschmerzen neigen ebenfalls dazu, entweder häufig aufzutreten oder latent anwesend zu sein.

Schmerzen können sich auch zu einem eigenen Krankheitsbild entwickeln (siehe [S. 33](#)). Sie chronifizieren sich.

→ **Jeder Schmerz ist anders**

Das Schmerzempfinden ist zwar sehr subjektiv. Dennoch sollte man versuchen, die Schmerzen dem Arzt zu beschreiben: Die

Schmerzen bei Entzündungen etwa werden häufig als pochend und klopfend beschrieben. Jene, die von inneren Organen ausgehen, fühlen sich meist dumpf-drückend an. Nervenschmerzen können sich brennend und stechend äußern, jene von Gallenkoliken werden als spitz beschrieben und treten meist in Wellen auf. Versuchen Sie Ihrem Arzt gegenüber Ihre Schmerzen in Worte zu fassen, denn die Art des Schmerzes kann Fachleuten bereits etwas über die Ursache sagen. Bei einem Herzinfarkt kann der Schmerz in die linke Schulter ausstrahlen. Er wird oft von Angst, Luftnot und Brustenge begleitet, in diesem Fall ist ohne jeden Umweg ein Notarzt zu alarmieren (Tel. 112).

Spezielle Schmerzformen

Kopfschmerzen sind sicher eine der häufigsten Schmerzarten und betreffen die meisten Menschen. Dabei müssen von gewöhnlichen Kopfschmerzen drei spezielle Formen abgegrenzt werden:

- ▶ **Spannungskopfschmerzen.** Bis vor Kurzem ging man davon aus, dass stressbedingte Verspannungen an Stirn und Nacken diesen Kopfschmerz auslösen würden. Diese Schmerzen werden häufig als dumpf, drückend und beengend beschrieben. Sie sind leicht bis mittelstark und erfassen den gesamten Kopf. Sie können Stunden bis Tage andauern und treten oft mehrmals im Monat auf. Durch körperliche Belastung verstärken sich Spannungskopfschmerzen aber nicht. Derzeit nimmt man als Ursache aber nicht mehr Stress an und geht neuen Spuren nach: Die Vermutungen gehen dahin, dass die Funktion jener Gehirngebiete gestört ist, in der die Schmerzempfindung verarbeitet wird. Dadurch sinkt die Schmerzschwelle und Schmerzen werden von den Betroffenen schneller und leichter wahrgenommen.
- ▶ **Schmerzmittelkopfschmerz.** Ein solcher Dauerkopfschmerz tritt als Begleiterscheinung auf, wenn zu lange oder zu häufig Kopfschmerzmittel eingenommen werden (ab zehn Tage/Monat). Im Übrigen ist es egal, ob es sich um rezeptpflichtige oder rezeptfreie Medikamente handelt. Möglicher Grund: eine

Herabsenkung der Schmerzschwelle im Gehirn, wodurch Überempfindlichkeit entsteht. Azetylsalizylsäure (ASS) oder Paracetamol werden in Medikamenten häufig mit Koffein kombiniert, was das Risiko für einen Schmerzmittelkopfschmerz erhöht. Nicht selten werden diese Mittel ohne ärztliche Kontrolle zu häufig angewendet. Setzt man die Medikamente konsequent ab, verschwinden die Kopfschmerzen oft. Beachten sollten Sie aber, dass die Kopfschmerzen, wegen der Sie die Mittel genommen haben, eventuell wieder auftauchen. Dann sollten Sie zusammen mit Ihrem Arzt weiterforschen, was diese auslöst.

- ▶ **Migräne** ist sicher die bekannteste Form der Kopfschmerzen. Sie ist eine Schmerzkrankheit und wird in einem eigenen Kapitel auf [S. 254](#) behandelt.



Arthrose- und Gelenkschmerzen zeigen sich, wenn der Verschleiß des puffernden Knorpels in den Gelenken stark fortgeschritten ist. Bei diesen Schmerzen handelt es sich oftmals um schubartige Ereignissen, während der sich die Gelenke warm, dick, steif und schmerhaft anfühlen. Medikamentös lassen sich die Symptome lindern und Entzündungen in den Griff bekommen, das sollten Sie aber immer mit Ihrem Arzt besprechen. Sie selbst können Überbelastung vermeiden, sich schonend, aber ausgiebig bewegen, die Gelenke gezielt warmhalten. Mehr erfahren Sie auf www.test.de unter dem Stichwort „Arthrose“.



Beschwerden im Zusammenhang mit dem Zyklus können sehr unterschiedlich sein. Diese äußern sich bisweilen als ziehende Rücken- und Bauchschmerzen, teilweise als Bauchkrämpfe. Bei manchen Frauen kommen Kopfschmerzen, Erbrechen und

Durchfall hinzu. Wärme kann helfen, die Krämpfe zu lindern, Bewegung tut ebenfalls gut und lockert die angespannten Muskeln. Beeinträchtigen die Schmerzen aber den Alltag erheblich oder verstärken sie sich im Laufe der Zeit, sollte ein Frauenarzt aufgesucht werden.

So können Sie vorbeugen

Gewöhnen Sie Ihren Körper an mitunter rasch wechselnde Umstände, dann minimieren Sie etwa das Risiko von sehr häufig auftretenden Überlastungsschmerzen. Treiben Sie Sport (Radfahren, Walking, Jogging, Schwimmen sind gut geeignet). Schließen Sie die morgendliche Dusche mit einem Warm-Kalt-Wechselbad ab oder gehen regelmäßig in die Sauna. So machen Sie Ihren Körper fit und widerstandsfähiger.

→ Zahnschmerzen vorbeugen

Auch, wenn es allzu oft unbegründet ist, vielen graut vor einer Zahnbehandlung. Karies ist dafür die häufigste Ursache. Um es also gar nicht zu einer unangenehmen Behandlung kommen zu lassen, ist der Mundhygiene besondere Aufmerksamkeit zu widmen: Zähneputzen mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta und die Zahnzwischenräume mit Zahnseide und Bürstchen reinigen können hier vorbeugen. Und nehmen Sie die regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen wahr! Kommt es zu Zahnschmerzen, sollten Sie immer einen Termin beim Zahnarzt wahrnehmen. Schmerzmittel sollten in diesem Fall nur eingenommen werden, wenn es die Zeit zum Termin zu überbrücken gilt.

Das können Sie selbst tun

Je nach persönlichem Empfinden können Ruhe in einem abgedunkelten Raum, Kältepackungen am Kopf oder das Einreiben der Schläfen mit Pfefferminzöl oder Franzbranntwein Linderung bei

Kopfschmerzen verschaffen. Bei Zahnschmerzen hilft ebenso Kälte. Autogenes Training und progressive Muskelrelaxation tragen zur Entspannung bei und verringern Überlastungsscheinungen. Auch regelmäßiger Sport ist oftmals schmerzlindernd.

Vermeiden Sie möglichst den Einsatz von Schmerzmitteln an mehr als zehn Tagen pro Monat und verwenden Sie vorzugsweise Präparate mit nur einem Wirkstoff, dann sollte sich ein Schmerzmittelkopfschmerz nicht einstellen.

Wann Sie zum Arzt sollten

Ist der Schmerzauslöser mehr oder minder bekannt, können Sie bis zu vier Tagen mit Schmerzmitteln selbst behandeln. Länger andauernde, überfallartige und heftige sowie sich verstärkende und oft wiederkehrende Schmerzen sollten unter ärztlicher Kontrolle angegangen werden – insbesondere, wenn ihr Ursprung unerklärlich ist (auch bei erstmaligem Auftreten).

Chronische Schmerzen sollten grundsätzlich unter Aufsicht eines Arztes behandelt werden. Bei einer medikamentösen Behandlung chronischer Schmerzen sollten Nutzen und Risiken einer Langzeitbehandlung gut abgewägt werden.

Treten bei Kindern akute Schmerzen auf oder gehen sie mit hohem Fieber einher, sollten sie ebenfalls einen Arzt besuchen.

Wenn der Schmerz zur Krankheit wird

Als chronifizierter Schmerz oder Schmerzkrankheit werden Schmerzen bezeichnet, die ihre Warnfunktion verloren haben. Das bedeutet, dass die Schmerzen auch dann noch andauern, wenn die Ursache nicht mehr besteht oder ihr Auslöser die Schwere und Dauer der Schmerzen nicht mehr zu erklären vermag. Ein Beispiel dafür sind Rückenschmerzen nach einem Bandscheibenvorfall, der zu Inaktivität und Fehlbelastung geführt hat und aus dem sich in der Folge ein immer ausgedehnteres Schmerzproblem entwickelt hat. In einer solchen Situation kann die Beseitigung der Ursache, hier also eine

Operation an der Bandscheibe, das Schmerzgeschehen nicht mehr positiv beeinflussen.

Eine Schmerzkrankheit führt zu einer enormen physischen und vor allem psychischen Belastung, die die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen kann. Sie geht häufig mit Schlaflosigkeit und eingeschränkter körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit oder depressiven Störungen einher. Chronifizierter Schmerz tritt in einem Geflecht unterschiedlichster Bedingungen auf, die mit einer Schmerztherapie professionell behandelt werden müssen. Dabei kommen verschiedene Medikamentengruppen, vor allem aber nichtmedikamentöse Maßnahmen zum Einsatz, z. B. Verhaltens-, Physio- und Ergotherapie.

→ **Schmerztagebuch**

Bei chronischen Schmerzen können Sie mit einem Schmerztagebuch den Begleitumständen auftretender Schmerzen auf den Grund gehen. Sie können nicht nur das Auftreten der Schmerzen dokumentieren, sondern auch andere Ereignisse wie Ärger, Aufregung oder körperliche Belastungen oder schmerzlindernde Aktivitäten wie Bewegung, Entspannung oder Therapien. Wichtig ist, dieses Buch immer unter Anleitung eines Schmerztherapeuten zu führen und auch nur über einen festgelegten Zeitraum, sodass nicht die Gefahr besteht, sich zu stark auf die Schmerzen zu konzentrieren.

Was zu Medikamenten zu sagen ist

Jede Schmerzmitteleinnahme, auch von rezeptfreien Mitteln, ist vom Risiko der unerwünschten Wirkungen begleitet, bedenkenlos sollte man daher keines einnehmen, schon gar nicht häufig oder über einen langen Zeitraum. Zur (vorübergehenden) Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen werden die Wirkstoffe Paracetamol, Azetylsalizylsäure (ASS), Ibuprofen, Diclofenac und Naproxen als geeignet eingestuft. Kombinationspräparate mit mehr als einem

Wirkstoff oder mit Koffein als Zusatz sollten gemieden werden, da eine bessere Wirksamkeit nicht nachgewiesen ist und Koffein einen Missbrauch fördern kann.

→ Hoffnung aus der Natur?

Kaum eine andere Pflanze wird derart häufig, aber auch kontrovers diskutiert wie Cannabis. Gleich zu Beginn: Cannabis ist kein Wundermittel. Worum geht es also genau? Viele Hoffnungen werden besonders in das in Cannabis enthaltene Tetrahydrocannabinol (THC) gesetzt. Cannabis wird vor allem bei Schmerzen, aber auch bei Übelkeit und Erbrechen während der Chemotherapie und bei Menschen mit HIV, die z.B. unter Appetitlosigkeit leiden, bereits wirksam eingesetzt. Keine ausreichende Wirkung zeigte es hingegen bisher bei der Behandlung von Depressionen, Psychosen oder Demenz.

Medikament, Wirkstoff	 Bewertung
Acesal, Azetylsalizylsäure	1 GEEIGNET
Aktren, Ibuprofen	3 GEEIGNET
Aspirin / Aspirin Effect, Azetylsalizylsäure	1 GEEIGNET
Aspirin Direkt, Azetylsalizylsäure	2 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Aspirin plus C, Azetylsalizylsäure + Vitamin C	11 AUCH GEEIGNET
ASS 1 A Pharma / HEXAL / -ratiopharm / Sandoz / STADA, Azetylsalizylsäure	1 GEEIGNET
ASS + C-ratiopharm, Azetylsalizylsäure + Vitamin C	11 AUCH GEEIGNET
Ben-u-ron, Paracetamol ¹⁾	GEEIGNET

	5	
Buscopan plus, Paracetamol + Butylscopolamin	10	WENIG GEEIGNET
Delgesic, Acetylsalizylsäure	1	GEEIGNET
Demex Zahnschmerztabletten, Propyphenazon	7	WENIG GEEIGNET
Dismenol N, Ibuprofen	3	GEEIGNET
Dolgit Schmerzkapseln, Ibuprofen	3	GEEIGNET
Dolormin, Ibuprofen	3	GEEIGNET
Dolormin für Frauen, Naproxen	4	GEEIGNET
Doppel Spalt compact, Acetylsalizylsäure + Koffein	8	WENIG GEEIGNET
Eudorlin Schmerztabletten, Acetylsalizylsäure + Koffein	8	WENIG GEEIGNET

Medikament, Wirkstoff	 test	Bewertung
Euminz, Pfefferminzöl	6	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Ibu 400 akut 1A Pharma, Ibuprofen	3	GEEIGNET
Ibubeta 400 akut, Ibuprofen	3	GEEIGNET
Ibudolor akut, Ibuprofen	3	GEEIGNET
Ibuflam akut, Ibuprofen	3	GEEIGNET
Ibuflam Kindersaft, Ibuprofen	3	GEEIGNET

Ibuflam-Lysin, Ibuprofen	3	GEEIGNET
IbuHEXAL akut, Ibuprofen	3	GEEIGNET
IbuHEXAL Kindersaft, Ibuprofen	3	GEEIGNET
Ibuprofen 200 Heumann, Ibuprofen	3	GEEIGNET
Ibuprofen AbZ akut, Ibuprofen	3	GEEIGNET
Ibuprofen AbZ Saft, Ibuprofen	3	GEEIGNET
Ibuprofen Actavis 400 mg, Ibuprofen	3	GEEIGNET
Ibuprofen AL akut 400 mg, Ibuprofen	3	GEEIGNET
Ibuprofen AL Saft, Ibuprofen	3	GEEIGNET
Ibuprofen-CT Kindersaft, Ibuprofen	3	GEEIGNET

Medikament, Wirkstoff		 test Bewertung
Ibuprofen Heumann Schmerztabletten 400 mg, Ibuprofen	3	GEEIGNET
Ibuprofen PUREN akut, Ibuprofen	3	GEEIGNET
Ibu-ratiopharm akut, Ibuprofen	3	GEEIGNET
Ibu-ratiopharm Kindersaft, Ibuprofen	3	GEEIGNET
Ibu-ratiopharm Lysinat, Ibuprofen	3	GEEIGNET
ib-u-ron, Ibuprofen	3	GEEIGNET
IbuTAD 400 mg gegen Schmerzen und Fieber, Ibuprofen	3	GEEIGNET

Mensoton, Ibuprofen	3	GEEIGNET
Migräne-Kranit, Phenazon	7	WENIG GEEIGNET
Neuralgin, Azetylsalizylsäure + Paracetamol + Koffein	9	WENIG GEEIGNET
Neuralgin extra, Ibuprofen	3	GEEIGNET
Neuranidal, Azetylsalizylsäure + Paracetamol + Koffein	9	WENIG GEEIGNET
Nurofen, Ibuprofen	3	GEEIGNET
Optalidon Schmerztabletten, Paracetamol + Koffein	8	WENIG GEEIGNET
Paracetamol 1A Pharma / AbZ / AL / BC / Heumann / HEXAL / -ratiopharm / STADA, Paracetamol ¹⁾	5	GEEIGNET

Medikament, Wirkstoff		test Bewertung
Pfeil Zahnschmerz-Tabletten, Ibuprofen	3	GEEIGNET
Spalt Forte, Ibuprofen	3	GEEIGNET
Spalt Kopfschmerz, Ibuprofen	3	GEEIGNET
Spalt Schmerztabletten, Azetylsalizylsäure + Paracetamol	12	WENIG GEEIGNET
Thomapyrin Classic / -Intensiv, Azetylsalizylsäure + Paracetamol + Koffein	9	WENIG GEEIGNET
Tispol Ibu-DD, Ibuprofen	3	GEEIGNET
Titralgan gegen Schmerzen, Azetylsalizylsäure + Paracetamol + Koffein	9	WENIG GEEIGNET

Togal Classic Duo, Azetylsalizylsäure + Paracetamol	12	WENIG GEEIGNET
Togal Ibuprofen, Ibuprofen	3	GEEIGNET
Vivimed N, Paracetamol ¹⁾	5	GEEIGNET
Vivimed mit Coffein, Paracetamol + Koffein	8	WENIG GEEIGNET
Voltaren Dolo, Diclofenac	3	GEEIGNET

1) Packungsgrößen, die insgesamt bis zu zehn Gramm Paracetamol enthalten, sind rezeptfrei erhältlich. Das entspricht 20 Tabletten mit 500 mg Paracetamol. Größere Abpackungen sind rezeptpflichtig.

Azetylsalizylsäure

Azetylsalizylsäure (ASS) wirkt schmerzdämpfend, fiebersenkend und in höherer Dosierung entzündungshemmend.

1

Azetylsalizylsäure (Granulat, Pulver, Tabletten)

Geeignet bei leichten bis mäßig starken Schmerzen. Bei Kindern unter 12 Jahren mit Virusinfektionen wie Grippe oder Windpocken wegen lebensbedrohlicher Risiken nicht anwenden.

2

Azetylsalizylsäure (Kautabletten)

Mit Einschränkung geeignet bei leichten bis mäßig starken Schmerzen und Fieber. Das Mittel verleitet zur Einnahme ohne die notwendige Flüssigkeit. Bei Kindern unter 12 Jahren mit Virusinfektionen wie Grippe oder Windpocken wegen lebensbedrohlicher Risiken nicht anwenden.

Für die beschriebenen Anwendungen ist der Wirkstoff unter Berücksichtigung der möglichen unerwünschten Wirkungen empfehlenswert. Der Wirkstoff sollte immer mit viel Wasser eingenommen werden.

Die gerinnungshemmende Wirkung kann bei der Schmerzbehandlung von Nachteil sein, wenn unerwartet ein operativer Eingriff erforderlich ist, etwa bei Zahnschmerzen. Darum wird heute meist Ibuprofen vorgezogen, um Schmerzen zu bekämpfen, weil dessen blutgerinnungshemmende Wirkung deutlich geringer ausgeprägt ist als die von ASS.

Bei *Aspirin direkt* handelt es sich um Kautabletten, größere Stücke können sich in der Speiseröhre festsetzen und sowohl dort als auch in Magen und Darm verstärkt unerwünschte Wirkungen hervorrufen. Daher ist diese Zubereitungsform nur bedingt sinnvoll.

Aspirin Effect verhält sich wie Brausepulver, wenn im Mund genügend Speichel vorhanden ist: ASS sollte aber nur ausnahmsweise so eingenommen werden.

Wichtig zu wissen

Wird Azetylsalizylsäure – insbesondere in Kombination mit Koffein – längere Zeit öfter als 10 Tage im Monat eingenommen, können Dauerkopfschmerzen entstehen.

Bei mehr als 10 von 100 ASS-Anwendern treten Magenschmerzen, Aufstoßen, Übelkeit und Durchfall auf. Wenn Sie das Schmerzmittel absetzen, legen sich diese Beschwerden wieder. Halten die beschriebenen Magenbeschwerden an, sollten Sie sich an einen Arzt wenden. Es kann sein, dass sich ein Magengeschwür gebildet hat. Größere Mengen oder regelmäßiger Konsum von Alkohol können die unerwünschten Wirkungen von Azetylsalizylsäure auf den Magen verstärken.

Wenn Sie bereits ein Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwür haben oder hatten oder blutgerinnungshemmende Arzneimittel einnehmen, dürfen Sie ASS nicht anwenden. Sie verstärkt nämlich die Wirkung der Gerinnungshemmer Phenprocoumon und Warfarin sowie von Clopidogrel, Prasugrel und Ticlopidin (alle bei arteriellen Durchblutungsstörungen).

Bei der Anwendung von ASS kann es zu einem Asthmaanfall kommen. Wenn Sie unter Asthma leiden, sollten Sie ASS daher nur

nach Rücksprache mit einem Arzt einnehmen.

Hörstörungen, Ohrgeräusche, Schwindel und Zustände wie im Delirium (Bewusstseinsstörungen, keine zeitliche und räumliche Orientierung, das Sehen von Trugbildern, Schwitzen, Zittern und Unruhe) lassen vermuten, dass ASS zu hoch dosiert wurde. In diesem Fall sollten Sie sich sofort an einen Arzt wenden.

Anhaltende Nierenschmerzen, eine plötzlich verringerte Urinmenge oder Blut im Urin sollten Sie sofort zum Arzt führen. Es besteht der Verdacht, dass die regelmäßige Einnahme von ASS eine Schmerzmittel-Niere ausgelöst hat, die zum Nierenversagen führen kann.

Ein anhaltender geringfügiger Blutverlust kann unbemerkt bleiben. Dann kann sich im Lauf der Zeit eine Blutarmut ausbilden. Sie äußert sich durch Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen, rasche Ermüdbarkeit, eventuell raue und rissige Haut sowie brüchige Nägel. Bei solchen Symptomen sollten Sie ebenfalls einen Arzt aufsuchen.

3 Tage vor einer Zahnbehandlung oder einer geplanten Operation sollten Sie kein ASS einnehmen, weil die Blutgerinnung verlängert würde.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Kinder unter 12 Jahren sollten keine Azetylsalizylsäure bekommen. Vor allem, wenn sie gleichzeitig einen Virusinfekt wie Grippe oder Windpocken haben, besteht das seltene Risiko für ein Reye-Syndrom (schwere Leber und Hirnschäden). Anzeichen sind lang anhaltendes Erbrechen, Bewusstseinsstörungen, Schwitzen, Zittern und Unruhe. Rufen Sie dann sofort einen Arzt. Diese Nebenwirkung kann zum Tod führen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

ASS gehört nicht zu den bevorzugten Schmerz- und Fiebermitteln während der Schwangerschaft. Zur Akutbehandlung von Schmerzen werden in der Schwangerschaft in erster Linie Ibuprofen oder Paracetamol empfohlen. Dies gilt auch für die Stillzeit.



Für ältere Menschen

Bei Menschen über 60 Jahren ist das Risiko für Magen-Darm-Blutungen besonders groß. Bei jedem zweiten über 70-Jährigen wird ASS verzögert abgebaut und ausgeschieden. Für diese Personen genügt eine geringere Dosis; andernfalls müssen sie mit vermehrten und schwereren unerwünschten Wirkungen rechnen. Da aber kaum jemand weiß, ob er zu diesem Personenkreis gehört, empfiehlt es sich für ältere Menschen, von ASS generell eine geringere Dosis einzunehmen oder ein magenverträglicheres Schmerzmittel wie etwa Paracetamol zu wählen.

Nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR)

NSAR steht als Abkürzung für nichtsteroidale Antirheumatika. Sie heißen „nichtsteroidal“, weil sie sich so von den steroidalen Kortisonen, die auch bei rheumatischen Beschwerden eingesetzt werden, abgrenzen lassen. Die Substanzen wirken entzündungshemmend und schmerzstillend.

3

Diclofenac, Ibuprofen, Naproxen

Geeignet bei leichten bis mäßig starken Schmerzen. Mit steigender Dosierung und Dauer der Anwendung steigt das Risiko für unerwünschte Wirkungen.

4

Naproxen (mit spezieller Zulassung „Regelbeschwerden“)

Geeignet bei Regelbeschwerden zur kurzzeitigen Anwendung. Mit steigender Dosierung und Dauer der Anwendung steigt das Risiko für unerwünschte Wirkungen.

Diclofenac, Ibuprofen und Naproxen sind lange bewährte Arzneimittel zur Behandlung von leichten bis mäßigen Schmerzen. Neben möglichen schädlichen Wirkungen auf Magen und Darm können die Substanzen mit ansteigender Dosierung und Anwendungsdauer auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Eine

Selbstbehandlung mit NSAR ist für höchstens 4 Tage akzeptabel. Danach sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Wichtig zu wissen

Es können Ohrgeräusche und Schwindel auftreten. Wiederholen sich diese Symptome oder werden sie schlimmer, sollten Sie das mit einem Arzt besprechen. Die Dosis könnte zu hoch sein.

Schädigen die Arzneimittel die Magenschleimhaut, kann es aus diesen Wunden bisweilen bluten. Das geronnene Blut färbt den Stuhl auffällig dunkel. Dann sollten Sie möglichst bald einen Arzt aufsuchen. Setzen plötzlich heftige Bauchschmerzen ein, die bis in den Rücken ausstrahlen, oder Sie sogar Blut erbrechen, ist davon auszugehen, dass es aus einem Magengeschwür stark blutet. Womöglich hat es auch die Magenwand durchbrochen. Dann müssen Sie sofort den Notarzt rufen.

Haben Sie ein aktives Magen-Darm-Geschwür, Blutungen im Magen-Darm-Trakt oder sonstige ungeklärte Blutungen, dürfen Sie keine NSAR anwenden. Eine größere Menge Alkohol oder regelmäßiger Konsum kann die schädliche Wirkung von NSAR auf den Magen und das Gehirn verstärken.

Durch einen geringfügigen Blutverlust kann sich durch die Arzneimittel im Lauf der Zeit eine Blutarmut ausbilden. Anzeichen sind Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen, rasche Ermüdbarkeit, eventuell raue und rissige Haut sowie brüchige Nägel. Bei solchen Symptomen sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Die Arzneimittel können insbesondere bei Dauertherapie die Leber schwer schädigen. Treten Übelkeit, Erbrechen oder dunkel gefärbter Urin auf und ist der Stuhl auffällig hell, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Wenn sich die Haut gelb färbt, möglicherweise begleitet von starkem Juckreiz am ganzen Körper, sollten Sie sofort einen Arzt kontaktieren.

Insbesondere, wenn Sie NSAR längere Zeit einnehmen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen, wenn Sie kurzatmig werden, Schmerzen in der Brustgegend oder ein allgemeines Schwächegefühl verspüren. Diese unerwünschten Wirkungen können auf eine Beeinträchtigung der Herzfunktion hindeuten.

Insbesondere bei Daueranwendung können die Mittel die Nierenfunktion beeinträchtigen. Anzeichen sind erhöhte Blutdruckwerte und anschwellende Beine (Ödeme).

Um die Gefahr von Nebenwirkungen an Herz, Magen und Nieren gering zu halten, sollen alle NSAR nur in der geringstmöglichen Dosierung und nur so lange eingesetzt werden, wie ihre Einnahme unbedingt erforderlich ist. Keines dieser NSAR sollten Sie ohne ärztlichen Rat länger als 4 Tage hintereinander oder öfter als zehnmal im Monat anwenden.

Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind möglich. NSAR sollten Sie wegen der Gefahr vermehrter unerwünschter Wirkungen nicht zusammen mit einer anderen Substanz aus dieser Gruppe oder mit Azetylsalizylsäure einnehmen. Dabei kann das Risiko für Magen-Darm-Geschwüre und in der Folge für Blutungen ansteigen. Einige dieser Wirkstoffe können in Kombinationsmitteln etwa gegen Grippe, Schmerzen und Fieber oder in Lutschtabletten bei Halsschmerzen enthalten sein. NSAR können die Wirkung von blutdrucksenkenden Arzneimitteln (ACE-Hemmer, Betablocker, Diuretika, Sartane) abschwächen. Wenn Sie Präparate aus beiden Medikamentengruppen dauerhaft anwenden, sollte die Dosierung der Blutdruckmittel überprüft und gegebenenfalls erhöht werden. Zusammen mit ACE-Hemmern, Diuretika und Sartanen kann außerdem das Risiko für eine Nierenfunktionsstörung ansteigen. Dann sollte die Nierenfunktion häufiger kontrolliert werden. NSAR können die Wirkung gerinnungshemmender Arzneimittel wie Phenprocoumon und Warfarin (bei erhöhter Thrombosegefahr) sowie die der neueren Wirkstoffe Apixaban, Dabigatran, Edoxaban, Rivaroxaban und Ticlopidin verstärken. Gleiches gilt für Clopidogrel (arterielle Durchblutungsstörung). Das Risiko innerer Blutungen steigt.

Eine größere Menge Alkohol oder regelmäßiger Konsum kann die schädliche Wirkung von NSAR auf den Magen und das Gehirn verstärken. Dann steigt das Risiko für Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre und Blutungen sowie Schwindel und Benommenheit möglicherweise an.

Bei Personen mit einer Nierenfunktionsstörung oder Herz-Kreislauf-Erkrankung und bei solchen, die entwässernde Arzneimittel einnehmen, ist das Risiko erhöht, dass sich vor allem in den Beinen Gewebewasser staut. Präparate mit Ibuprofen zum Einnehmen sind zur Behandlung von Schmerzen und Fieber rezeptfrei erhältlich, wenn eine Einzeldosis nicht mehr als 400 Milligramm enthält und die maximale Tagesdosis 1 200 Milligramm Ibuprofen nicht überschreitet. Liegen diese Mengen höher, sind die Mittel rezeptpflichtig.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Die besprochenen Präparate mit Diclofenac sind nicht zur Anwendung bei Kindern unter 14 Jahren gedacht, die mit Naproxen nicht zur Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren, weil der Wirkstoff zu hoch dosiert ist. Für Kinder eignen sich am ehesten Zäpfchen und Saftzubereitungen von Ibuprofen. Beides gibt es in unterschiedlichen Konzentrationen. Die Dosierungsempfehlungen müssen genau eingehalten werden.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Zur kurzzeitigen Anwendung in den ersten 6 Schwangerschaftsmonaten wird am ehesten Ibuprofen empfohlen. Kommt das nicht infrage, kann Diclofenac eine Alternative sein. Im letzten Schwangerschaftsdrittel darf kein NSAR eingenommen werden. Die Wehen können gehemmt werden, was die Geburt womöglich verzögert. Während der Stillzeit ist Ibuprofen den anderen NSAR vorzuziehen.



Für ältere Menschen

Menschen im höheren Alter scheiden NSAR verzögert aus. Sie sollten daher kurzwirkende Wirkstoffe wie Ibuprofen bevorzugen.

Paracetamol

Paracetamol hat sich seit Langem bewährt, um leichte Schmerzen zu dämpfen.

5

Geeignet bei leichten bis mäßig starken Schmerzen.

Halten Sie sich unbedingt an die Dosierungsempfehlungen (altersabhängig; bei Erwachsenen maximal 4 g pro Tag), denn bei Paracetamol liegt die Menge, die zur vollen Wirkung notwendig ist, und die, ab der es giftig wirkt, sehr nahe beieinander.

Wichtig zu wissen

Wird Paracetamol, insbesondere in Kombination mit Koffein, längere Zeit öfter als 10 Tage im Monat eingenommen, können Dauerkopfschmerzen entstehen. Auch das Risiko für schwere Schäden an den Nieren steigt.

Anhaltende Nierenschmerzen, eine plötzlich verringerte Urinmenge oder Blut im Urin sollten Sie sofort zum Arzt führen. Es besteht der Verdacht, dass die regelmäßige Einnahme von Paracetamol eine Schmerzmittel-Niere ausgelöst hat, die zum Nierenversagen führen kann.

Insbesondere bei Überdosierung und Daueranwendung können schwere Leberschäden auftreten. Treten Übelkeit, Erbrechen oder dunkel gefärbter Urin auf und ist der Stuhl auffällig hell, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Wenn sich die Haut gelb färbt, möglicherweise begleitet von starkem Juckreiz am ganzen Körper, sollten Sie sofort einen Arzt kontaktieren. Paracetamol darf folglich nicht eingesetzt werden, wenn die Leberfunktion erheblich eingeschränkt ist. Dann kann eine sonst ungefährliche Dosis bereits zu Vergiftungserscheinungen führen. Bei regelmäßigem Alkoholkonsum kann die Leber bereits empfindlicher für die Giftwirkung von

Paracetamol sein. Sie sollten dann besser ein anderes Schmerzoder Fiebermittel wählen.

Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind möglich. Phenobarbital, Phenytoin und Carbamazepin (bei Epilepsien), Soniazid und Rifampizin (bei Tuberkulose) können die Leber für die Giftwirkung von Paracetamol empfindlicher machen. In Kombination mit Azetylsalizylsäure kann sich das Risiko für Magen-Darm-Blutungen erhöhen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Für Kinder wird Paracetamol bei Schmerzen und Fieber derzeit noch als das sicherste Medikament angesehen. Es darf ab der Geburt angewendet werden. Die Dosierung richtet sich nach dem Gewicht des Kindes und der Art der Anwendungsform, also Zäpfchen, Saft oder Tabletten. Die Dosierungsempfehlungen müssen immer genau eingehalten werden. Säuglinge und Kleinkinder sollten vor einer Impfung nicht schon vorbeugend Paracetamol bekommen. Sonst kann es sein, dass der Impfschutz weniger ausgeprägt ist. Bei einigen Schmerzarten wirkt Paracetamol bei Kindern nicht sonderlich gut, etwa bei Verletzungen. Dann kann Ibuprofen die bessere Wahl sein.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Paracetamol können Sie in Schwangerschaft und Stillzeit für kurze Zeit anwenden, wenn eine Schmerzbehandlung notwendig ist oder Fieber dringend gesenkt werden muss. Seit einigen Jahren wird diskutiert, ob Kinder vermehrt Asthma bekommen, wenn ihre Mutter während der Schwangerschaft Paracetamol eingenommen oder das Kind selbst das Medikament im Kleinkindalter erhalten hat. Auch Hodenhochstand wird als Risiko bei neugeborenen Jungen diskutiert, wenn die Mutter das Medikament länger als 4 Wochen während der Schwangerschaft eingesetzt hatte. Die vorliegenden Studienergebnisse sind aber zu schwach und zu widersprüchlich, um die Einnahme von Paracetamol in der Schwangerschaft zu beschränken.

Pfefferminzöl

Euminz enthält das ätherische Öl der Pfefferminze. Der Hauptinhaltsstoff Menthol dringt in die Haut ein und erregt die dort befindlichen Kälterezeptoren.

6

Mit Einschränkung geeignet zur Behandlung von episodisch auftretenden Spannungskopfschmerzen anstelle von geeigneten rezeptfreien Schmerzmitteln zum Einnehmen. Es ist noch nicht ausreichend nachgewiesen, dass Pfefferminzöl diesen Schmerzmitteln gleichwertig ist.

Durch die beschriebene Wirkweise entsteht ein lang anhaltendes Kältegefühl, auf dem möglicherweise die schmerzlindernden Effekte beruhen. Auf Stirn und Schläfen aufgetragenes Pfefferminzöl kann bei Spannungskopfschmerzen hilfreich sein und für diejenigen eine Behandlungsmöglichkeit sein, für die Schmerzmittel mit Azetylsalizylsäure, Ibuprofen und Paracetamol nicht infrage kommen oder für alle, die eine Alternative suchen, bei der sie keine Schmerzmittel schlucken müssen.

Wichtig zu wissen

Pfefferminzöl darf nicht auf Schleimhäute oder verletzte Haut aufgetragen oder in die Augen gebracht werden. Die Haut kann leicht brennen, sich röten und jucken. Wenn Sie die Stelle dann gründlich mit Wasser reinigen, klingen die Symptome in der Regel ab.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Euminz darf nicht bei Säuglingen und Kleinkindern unter 6 Jahren angewendet werden.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Pfefferminzöl kann während der Schwangerschaft und Stillzeit angewendet werden.

Pyrazole

Phenazon (in *Migräne-Kranit*) und Propyphenazon (in *Demex Zahnschmerztabletten*) wirken schmerzlindernd und fiebersenkend.

7

Phenazon, Propyphenazon

Wenig geeignet bei leichten bis mäßig starken Schmerzen. Therapeutische Wirksamkeit und mögliche Risiken sind schlecht untersucht. Besser zu beurteilende und geeignete rezeptfreie Schmerzmittel sind bei der Selbstbehandlung vorzuziehen.

Man geht derzeit davon aus, dass die beiden Wirkstoffe die Produktion von Botenstoffen hemmen und im Gehirn schmerzstillend und fiebersenkend wirken. Die therapeutische Wirksamkeit der beiden Substanzen bei Schmerzen und Fieber ist aber nicht ausreichend untersucht. Zudem mangelt es an Erkenntnissen über deren Risiken, insbesondere über lange Zeit. Die Wirkstoffe gehören daher zu den weniger empfehlenswerten Arzneimitteln.

Wichtig zu wissen

Wird Phenazon längere Zeit öfter als 10 Tage im Monat eingenommen, können Dauerkopfschmerzen entstehen. Auch das Risiko für Schäden an den Nieren steigt. Nierenschmerzen und eine verringerte Harnproduktion deuten auf eine Nierenschädigung hin. Solche Symptome sollten Sie sofort zum Arzt führen.

Bei Fieber mit Halsschmerzen und Schüttelfrost sollten Sie sofort den Arzt informieren. Es können die ersten Symptome einer Blutbildungsstörung sein. Besonders die Zahl der weißen Blutkörperchen, die bei der Infektionsabwehr eine wichtige Rolle spielen, kann durch Phenazon oder Propyphenazon abnehmen.

Phenazon und Propyphenazon dürfen Sie nicht anwenden, wenn bei Ihnen die Bildung des roten Blutfarbstoffs schwerwiegend gestört ist.

Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind möglich. Wenn Sie Betablocker oder Kalziumantagonisten einnehmen (bei hohem Blutdruck, Herzkrankheiten), kann Phenazon oder Propyphenazon langsamer ausgeschieden werden. Dann können sie länger wirken und die Gefahr von unerwünschten Wirkungen steigt. Das Gleiche gilt, wenn Sie die „Pille“ zur Empfängnisverhütung einnehmen. Phenazon kann den Abbau von gerinnungshemmenden Arzneimitteln wie Phenprocoumon und Warfarin (bei erhöhter Thrombosegefahr) beschleunigen. Die Blutgerinnung kann dadurch weniger stark gehemmt sein, als es notwendig ist.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Phenazon sollte in Tablettenform bei Kindern nicht unter 12 Jahren, die Zäpfchen bei Kindern unter 15 Jahren nicht angewendet werden, Propyphenazon nicht bei Kindern unter 7 Jahren.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Die Substanzen dürfen während der Schwangerschaft und Stillzeit nicht angewendet werden.



Für ältere Menschen

Bei älteren Menschen wirken Phenazon und Propyphenazon länger als bei jüngeren. Daher sollten sie eine geringere Dosis einnehmen.

Schmerzwirkstoffe + Koffein

Koffein belebt, steigert die Aufmerksamkeit und regt die Atmung an. Kombiniert mit Schmerzwirkstoffen, soll es die schmerzstillende Wirkung verstärken.

8

Azetylsalizylsäure + Koffein, Paracetamol + Koffein

Wenig geeignet bei leichten bis mäßig starken Schmerzen. Nicht sinnvolle Kombination. Koffein kann den Missbrauch fördern. Geeignete rezeptfreie Mittel mit nur einem Schmerzwirkstoff sind in der Selbstbehandlung vorzuziehen.

9

Azetylsalizylsäure + Paracetamol + Koffein

Wenig geeignet bei leichten bis mäßig starken Schmerzen. Nicht sinnvolle Kombination. Die Kombination aus ASS und Paracetamol bietet keinen zusätzlichen therapeutischen Vorteil. Koffein kann den Missbrauch fördern. Geeignete rezeptfreie Mittel mit nur einem Schmerzwirkstoff sind vorzuziehen.

Doppel Spalt compact und *Eudorlin Schmerztabletten* enthalten als schmerzlindernden Wirkstoff Azetylsalizylsäure (ASS). In *Optalidon Schmerztabletten* und *Vivimed mit Coffein* ist als Schmerzwirkstoff Paracetamol enthalten. *Dolomo TN (Tabletten für den Tag)*, *Neuralgin*, *Neuranidal*, *Thomapyrin Classic*, *Thomapyrin Intensiv* und *Titralgan gegen Schmerzen* enthalten sowohl Azetylsalizylsäure als auch Paracetamol. Dazu kommt jeweils ein Zusatz von Koffein.

Die bisher vorliegenden Daten können aber wirksteigernde Effekte von Koffein nicht überzeugend nachweisen. Die belebende Wirkung des Koffeins kann dazu verleiten, solche Präparate öfter und länger einzunehmen, als es angeraten ist. Damit steigt das Risiko für Nierenschäden. Auch nimmt das Risiko für unerwünschte Wirkungen mit jedem Kombinationspartner zu. Daher gelten solche Kombinationen als nicht sinnvoll, auch wenn die schmerzhemmende Wirkung nicht infrage steht. Präparate mit nur einem Schmerzwirkstoff sind vorzuziehen oder bei stärkeren Schmerzen Kombinationen mit Kodein.

Wichtig zu wissen

Werden diese Kombinationsmittel längere Zeit öfter als 10 Tage im Monat eingenommen, können Dauerkopfschmerzen entstehen. Auch das Risiko für Schäden an den Nieren steigt.

Medikamente mit ASS sollten Sie in den letzten 3 Tagen vor einer Zahnbehandlung oder einer geplanten Operation nicht einnehmen, da sich die Zeit, bis das Blut gerinnt, erheblich verlängern kann.

Bei einer gestörten Leberfunktion, wie sie zum Beispiel bei Alkoholmissbrauch oder Leberentzündungen vorkommt, kann

Paracetamol stärker wirken. Dann kann eine sonst ungefährliche Dosis bereits zu Vergiftungserscheinungen führen.

Schlaflosigkeit, Unruhe, Herzrasen und Zittern sind durch den Koffeingehalt bedingt. Werden koffeinhaltige Präparate nach längerem Gebrauch abgesetzt, können Kopfschmerzen, Müdigkeit und Nervosität auftreten.

Wegen des Anteils an Koffein sollte dieses Produkt unter folgenden Bedingungen nur mit Vorsicht angewendet werden: Ihr Herz schlägt zu schnell oder nicht im normalen Rhythmus. Sie haben eine Überfunktion der Schilddrüse. Sie leiden an innerer Unruhe und Schlaflosigkeit.

Wenn Sie mit der „Pille“ verhüten oder Chinolone (bei bakteriellen Infektionen) einnehmen, kann Koffein länger wirken. Durch die Substanz kann Theophyllin (bei Asthma) länger wirken. Die Wirkung von Ephedrin und Phenylpropanolamin (in Erkältungsmitteln) wird durch Koffein verstärkt. Das Herz kann dann noch schneller schlagen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Kinder unter 12 Jahren sollten bei Schmerzen und Fieber keine Präparate mit ASS bekommen. Vor allem, wenn sie gleichzeitig einen Virusinfekt wie Grippe oder Windpocken haben, besteht das Risiko, dass ASS in Einzelfällen ein Reye-Syndrom auslöst, bei dem schwere Leber- und Hirnschäden möglich sind.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Während der Schwangerschaft sollten Sie Schmerzmittel nur einnehmen, wenn es wirklich erforderlich ist. Diese Kombinationsschmerzmittel werden dafür und in der Stillzeit jedoch nicht als empfehlenswert angesehen. Vielmehr werden zur Akutbehandlung in erster Linie Mittel empfohlen, die entweder nur Ibuprofen oder nur Paracetamol enthalten. Auch während der Stillzeit werden diese Substanzen bevorzugt empfohlen.



Für ältere Menschen

Dolomo TN, Doppel Spalt compact, Eudorlin, Neuralgin, Neuranidal, Thomapyrin, Titralgan: Bei Menschen über 60 Jahren ist das Risiko für Magen-Darm-Blutungen wegen des Anteils an ASS besonders groß. Bei jedem zweiten über 70-Jährigen wird es verzögert abgebaut und ausgeschieden. Für diese Personen genügt eine geringere Dosis; andernfalls müssen sie mit vermehrten und schwereren unerwünschten Wirkungen rechnen. Da aber kaum jemand weiß, ob er zu diesem Personenkreis gehört, empfiehlt es sich für ältere Menschen, von ASS generell eine geringere Dosis einzunehmen oder ein magenverträglicheres Schmerzmittel zu wählen.

Weitere wichtige Hinweise zu unerwünschten Wirkungen, zur Anwendung bei Kindern und Jugendlichen, in der Schwangerschaft und Stillzeit sowie für ältere Menschen finden Sie unter „Azetylsalizylsäure“ und „Paracetamol“, siehe S. 36 und 41.

Schmerzwirkstoff + krampflösendes Mittel

Das Kombinationsmittel Buscopan plus enthält die Wirkstoffe Paracetamol und Butylscopolamin. Paracetamol ist ein bewährter Schmerzwirkstoff.

10

Paracetamol + Butylscopolamin

Wenig geeignet bei krampfartigen Regelschmerzen. Die therapeutische Wirksamkeit von Butylscopolamin ist nicht ausreichend nachgewiesen. Paracetamol wirkt bei Regelschmerzen weniger stark schmerzlindernd als Ibuprofen oder Naproxen.

Menstruationsbedingte Beschwerden lindert Paracetamol weniger gut als Ibuprofen oder Naproxen. Butylscopolamin als zweiter Wirkstoff soll unter anderem bei krampfartigen Beschwerden helfen. Es findet sich aber keine Studie, die seine krampflösende Wirkung bei Regelschmerzen nachweist. Es gilt daher bei dieser Anwendung als wenig empfehlenswert.

Wichtig zu wissen

Magenschmerzen, Aufstoßen, Übelkeit und Durchfall (bei mehr als 10 von 100 Anwendern) vergehen, wenn das Medikament nicht mehr angewendet wird. Durch das enthaltene Butylscopolamin kann sich der Mund unangenehm trocken anfühlen und die Schweißproduktion nachlassen.

Zudem kann sich die Anpassungsfähigkeit der Augen an das Nah- und Fernsehen verringern. In wenigen Einzelfällen kann es zu einem Glaukomanfall kommen (schmerzende Augen, geweitete Pupillen, sich hart anfühlende Augäpfel). Suchen Sie in einem solchen Fall unverzüglich einen Augenarzt oder eine Notfallambulanz auf. Eine Erblindung kann drohen.

Der Herzschlag kann sich beschleunigen. Das kann sich bis zum Herzrasen steigern. Wenden Sie sich bei solchen Herzrhythmusstörungen an den Arzt.

Das Arzneimittel kann insbesondere bei Dauertherapie die Leber schwer schädigen. Treten Übelkeit, Erbrechen oder dunkel gefärbter Urin auf und ist der Stuhl auffällig hell, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Wenn sich die Haut gelb färbt, möglicherweise begleitet von starkem Juckreiz am ganzen Körper, sollten Sie sofort einen Arzt kontaktieren. Bei Menschen, die öfter mehr als 3 Gläser Alkohol am Tag trinken, kann die Leber bereits empfindlicher für die Giftwirkung von Paracetamol sein. Sie sollten ein anderes Schmerz- oder Fiebermittel wählen.

Es können Beschwerden beim Wasserlassen auftreten. Wenn Sie aufgrund einer Prostatavergrößerung nur eingeschränkt oder gar kein Wasser mehr lassen können, dürfen Sie das Arzneimittel nicht anwenden. Anhaltende Nierenschmerzen, eine plötzlich verringerte Urinmenge oder Blut im Urin sollten Sie sofort zum Arzt führen. Es besteht der Verdacht, dass die regelmäßige Einnahme von Paracetamol eine Schmerzmittel-Niere ausgelöst hat, die zum Nierenversagen führen kann.

Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind möglich. Das Kombinationspräparat kann die Wirkung und die unerwünschten

Wirkungen von Amantadin (bei Parkinsonkrankheit), trizyklischen Antidepressiva wie Amitriptylin und Doxepin (bei Depressionen), einigen Neuroleptika wie Haloperidol, Olanzapin und Thioridazin (bei Schizophrenien und anderen Psychosen) und Antihistaminika (bei Allergien) verstärken. Es verstärkt die Wirkung von Chinidin und Disopyramid (bei Herzrhythmusstörungen).



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Kinder unter 12 Jahren sollten dieses Präparat nicht bekommen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Über die Anwendung in der Schwangerschaft gibt es keine ausreichenden Erkenntnisse. *Buscopan plus* sollte daher in dieser Zeit sicherheitshalber nicht oder nur nach Rücksprache mit einem Arzt angewendet werden. Ob das Mittel in die Muttermilch übergeht, ist unklar. Während der Stillzeit sollten Sie dieses Kombinationsarzneimittel nur einnehmen, wenn ein Arzt Nutzen und Risiken einer Behandlung abgewogen hat.

Weitere wichtige Hinweise zu unerwünschten Wirkungen, zur Anwendung bei Kindern und Jugendlichen, in der Schwangerschaft und Stillzeit sowie für ältere Menschen finden Sie unter „Paracetamol“, siehe [S.41](#).

Schmerzwirkstoff + Vitamin C

Diese Präparate kombinieren die schmerzdämpfende Azetylsalizylsäure (ASS) mit Vitamin C.

11

Azetylsalizylsäure + Vitamin C

Auch geeignet bei leichten bis mäßig starken Schmerzen. Brausetabletten wirken schnell. Da sie aufgelöst werden müssen, ist gewährleistet, dass ASS mit der geforderten Flüssigkeit eingenommen wird. Vitamin C trägt zur Schmerzlinderung nichts bei. Bei Kindern unter 12 Jahren mit Virusinfektionen wie Grippe oder Windpocken nicht anwenden.

Vitamin C hat keine schmerzstillenden oder fiebersenkenden Effekte und unterstützt solche auch nicht. Es könnte sein, dass es den Produkten zugesetzt ist, um ihre Verwendung bei Erkältungskrankheiten nahezulegen. Allerdings gibt es bisher keine kontrollierten klinischen Studien, die ausreichend nachweisen, dass kurzzeitig eingenommenes Vitamin C die Dauer einer Erkältung verkürzt. Mit dieser Wirkung darf nicht mehr geworben werden.

Wichtig zu wissen

ASS-haltige Arzneimittel sollten Sie während der letzten 3 Tage vor einer Zahnbehandlung oder einer geplanten Operation nicht einnehmen, da sie die Zeit, bis das Blut gerinnt, erheblich verlängern können.

Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind möglich. Werden die Arzneimittel zusammen mit NSAR angewendet, steigt das Risiko für Schäden am Magen bis hin zu Magenblutungen. Dies gilt auch für die gemeinsame Einnahme mit kortisonhaltigen Präparaten. Der ASS-Anteil in den Tabletten verstärkt die Wirkung der gerinnungshemmenden Arzneimittel Phenprocoumon und Warfarin (bei erhöhter Thrombosegefahr) sowie von Clopidogrel, Prasugrel und Ticlopidin (bei arteriellen Durchblutungsstörungen). Dadurch erhöht sich das Risiko für innere Blutungen.

Weitere wichtige Hinweise zu unerwünschten Wirkungen, zur Anwendung bei Kindern und Jugendlichen, in der Schwangerschaft und Stillzeit sowie für ältere Menschen finden Sie unter „Azetylsalizylsäure“, siehe [S. 36](#).

Zwei Schmerzwirkstoffe

12

Azetylsalizylsäure + Paracetamol

Wenig geeignet bei leichten bis mäßig starken Schmerzen. Die Kombination aus ASS und Paracetamol bietet bei der Selbstbehandlung keinen

zusätzlichen therapeutischen Vorteil. Geeignete rezeptfreie Mittel mit nur einem Wirkstoff sind vorzuziehen.

Spalt Schmerztabletten und *Togal Classic Duo* enthalten Azetylsalizylsäure (ASS) und Paracetamol. Beide Inhaltsstoffe wirken schmerzstillend und fiebersenkend. Sie miteinander zu kombinieren, steigert aber die therapeutische Wirksamkeit nicht zuverlässig. Stattdessen können die unerwünschten Wirkungen beider Substanzen zugleich auftreten. Dies betrifft besonders die blutungsfördernde Wirkung von Azetylsalizylsäure und die leberschädigende Wirkung von Paracetamol. Aus diesem Grund werden Mittel mit dieser Kombination als wenig empfehlenswert eingestuft.

Wichtig zu wissen

Bei einer gestörten Leberfunktion, wie sie zum Beispiel bei Alkoholmissbrauch oder Leberentzündungen vorkommt, kann der Paracetamol-Anteil der Tabletten stärker wirken. Dann kann eine sonst ungefährliche Dosis bereits zu Vergiftungserscheinungen führen.

Spalt Schmerztabletten, Togal Classic Duo: Beide Mittel sollten Sie während der letzten 3 Tage vor einer Zahnbehandlung oder einer geplanten Operation nicht einnehmen. Andernfalls kann sich die Zeit, bis das Blut gerinnt, durch die enthaltene Azetylsalizylsäure erheblich verlängern.

Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind möglich. Werden *Spalt Schmerztabletten* oder *Togal Classic Duo* zusammen mit NSAR angewendet, steigt das Risiko für Schäden am Magen bis hin zu Magenblutungen. Dies gilt auch für die gemeinsame Einnahme mit kortisonhaltigen Präparaten. Der ASS-Anteil in den Tabletten verstärkt die Wirkung der gerinnungshemmenden Arzneimittel Phenprocoumon und Warfarin (bei erhöhter Thrombosegefahr) sowie von Clopidogrel, Prasugrel und Tiklopidin (bei arteriellen Durchblutungsstörungen). Dadurch erhöht sich das Risiko für innere Blutungen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Spalt Schmerztabletten, Togal Classic Duo: Diese Kombinationsschmerzmittel dürfen Sie nicht an Kinder unter 12 Jahren verabreichen. Auch ältere Kinder und Jugendliche sollten das Mittel erst nach Rücksprache mit einem Arzt erhalten.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Spalt Schmerztabletten, Togal Classic Duo: Der enthaltene Wirkstoff Azetylsalizylsäure (ASS) gehört nicht zu den bevorzugten Schmerz- und Fiebermitteln während der Schwangerschaft. Für den zweiten Wirkstoff, Paracetamol, wird seit einigen Jahren diskutiert, ob Kinder vermehrt Asthma bekommen, wenn ihre Mutter während der Schwangerschaft Paracetamol eingenommen hat. Die vorliegenden Studienergebnisse sind daher aber zu schwach und zu widersprüchlich, um die Einnahme von Paracetamol in der Schwangerschaft zu beschränken. Da die Kombinationsmittel ohnehin als „wenig geeignet“ bewertet sind, sollten Sie sie in der Schwangerschaft aber nicht anwenden. Zur Akutbehandlung von Schmerzen werden in der Schwangerschaft in erster Linie Präparate empfohlen, die entweder nur Ibuprofen oder nur Paracetamol enthalten. Dies gilt auch für die Stillzeit.



Für ältere Menschen

Spalt Schmerztabletten, Togal Classic Duo: Bei Menschen über 60 Jahren ist das Risiko für Magen-Darm-Blutungen durch Azetylsalizylsäure (ASS) besonders groß. Bei jedem zweiten über 70-Jährigen wird ASS verzögert abgebaut und ausgeschieden. Für diese Personen genügt eine geringere Dosis; andernfalls müssen sie mit vermehrten und schwereren unerwünschten Wirkungen rechnen. Da aber kaum jemand weiß, ob er zu diesem Personenkreis gehört, empfiehlt es sich für ältere Menschen, von ASS generell eine geringere Dosis einzunehmen oder ein magenverträglicheres Schmerzmittel wie etwa Paracetamol allein zu wählen.

Weitere wichtige Hinweise zu unerwünschten Wirkungen, zur Anwendung bei Kindern und Jugendlichen, in der Schwangerschaft und Stillzeit sowie für ältere Menschen finden Sie unter „Azetylsalizylsäure“ und „Paracetamol“, siehe S. 36 und 41.

Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen



Sie gelten als typische Sportverletzungen: Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen sind die Folge sogenannter stumpfer Verletzungen, bei denen durch Stöße, Quetschungen oder Überdehnung Gewebe und Bänder in Mitleidenschaft gezogen werden. Bei Prellungen werden Gewebezellen und Blutgefäße im Innern zerstört, Blutflüssigkeit kann ins Gewebe eintreten, und eine Schwellung entsteht (Entzündung). Überdies wird die Durchblutung des betroffenen und umliegenden Gewebes gesteigert. Gelenke sind von Zerrungen (Muskeln und Bänder) und Verstauchungen (der gesamte Halteapparat aus Muskeln, Bändern und Sehen) betroffen, wenn infolge zu starker Bewegung (Sturz, Umknicken, ...) eine Überdehnung stattfindet.

Heranwachsende sind häufiger von Zerrungen und Verstauchungen betroffen, weil die Knochen relativ schnell wachsen und der Halteapparat nicht immer ausreichend Zeit hatte, sich an die neuen Gegebenheiten anzupassen.

Wie sich Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen zeigen

Der betroffene Bereich ist gerötet, schwillt an und wird warm, hinzu kommen meist Schmerzen und eventuell eingeschränkte Beweglichkeit. Können Sie nach dem Ereignis beispielsweise mit dem Fuß wieder auftreten, ist ein Bruch zumindest unwahrscheinlich, wenngleich derartige Verletzungen ordentlich schmerzen können. Verstauchungen werden in drei Schweregrade eingeteilt:

- ▶ **leicht (Grad 1):** am häufigsten, harmlos; überdehnte, nicht gerissene Bänder bei stabilem Fußgelenk
- ▶ **mittelschwer (Grad 2):** schwerer und schmerzhafter; angerissenes Band/Bänder mit leicht instabilem Gelenk und demzufolge eingeschränkter Beweglichkeit
- ▶ **schwer (Grad 3):** gerissene(s) Band/Bänder mit instabilem Sprunggelenk, bei kaum mehr bestehender Beweglichkeit des Gelenks

So können Sie vorbeugen

Regelmäßiges Training stärkt Ihre Muskulatur, die die Gelenke stützt, und bietet somit den besten Schutz, den Sie vorbeugend leisten können. Gerade bei körperintensiven Sportarten wie Fuß-, Hand-, Basket- oder Volleyball sollten Sie ein besonderes Augenmerk auf das Aufwärmprogramm legen. Die Dauer der Dehnübungen sollten bei mindestens 10 Minuten liegen und das Bewegungssystem so auf die Belastung vorbereiten. Tragen Sie beim Sport außerdem immer das geeignete Schuhwerk, das Ihnen ausreichend Stabilität verleiht.

Wissen Sie, dass Ihre Bänder vielleicht durch eine frühere Verletzung geschwächt sind, geben Sie Ihren Gelenken vor einer absehbaren Belastung einen extra Halt in Form von stützenden Bandagen (vor allem Knie- und Fußgelenk). Diese sollten im normalen Alltag aber nicht getragen werden, um den Gelenken nicht vorzugaukeln, sie müssten gar nicht mehr eigenständig stabilisieren.

Leider sind auch hohe Absätze immer ein Risiko, da man wesentlich häufiger umknickt und sich so Verletzungen zuziehen kann. Also immer öfter einmal darauf verzichten.

Das können Sie selbst tun

Erleiden Sie eine Verletzung, die eine offene Wunde zur Folge hat, muss diese fachgerecht versorgt werden (siehe Kapitel „Wunden“, [S. 130](#)).

Bei stumpfen Verletzungen gehen Sie am besten nach der sogenannten PECH-Regel vor:

- ▶ **Pause.** Das erklärt sich eigentlich von selbst, aber trotzdem: Beenden Sie die Belastung, kämpfen Sie sich nicht mit Schmerzen durch ein Sportturnier oder Ähnliches.
- ▶ **Eis.** Kühlen Sie die Verletzung mit kaltem Wasser, einer Eis- oder speziellen Kältepackung (siehe [S. 17](#)). So können der Schmerz gelindert, die entzündliche Reaktion und damit die Schwellung eingedämmt werden, da die Blutgefäße sich verengen und nicht so viel Blut in den geschädigten Bereich fließen kann. Achten Sie darauf, dass Sie Eis nie direkt auf die Haut legen, das dies zu schmerzhaften Hautreaktionen führen kann. Eine Kühlung von 15 bis 20 Minuten reicht üblicherweise aus.
- ▶ **Compression.** Legen Sie eine elastische Bandage an, das kann verhindern, dass der verletzte Bereich zu stark anschwillt.
- ▶ **Hochlegen.** Lagern Sie einen verstauchten Fuß hoch.

Nach einer Ruhephase sollte bald schon wieder mit dosierter Bewegung begonnen werden, um nicht allzu lange in eine Schonhaltung zu verfallen, die sich nachteilig auf den gesamten Bewegungsapparat auswirken kann. Bandagen, Schienen oder Orthesen können bei Bedarf Unterstützung leisten, an welchem Gelenk auch immer.

Wann Sie zum Arzt sollten

Ist die Verletzung auch noch am nächsten Tag trotz längerer Kühlung geschwollen und schmerzt stark, sollten Sie sich einem Arzt vorstellen. Dieser sollte dann einen möglichen Knochenbruch, einen Bänderriss oder eine andere Verletzung ausschließen. Gleichermaßen sollten Sie bei einem großflächigen Bluterguss tun.

Was zu Medikamenten zu sagen ist

Zur Schmerzlinderung sind viele Sprays, Pflaster oder Gele ohne Rezept erhältlich. Die sind jedoch allenfalls in der ersten Woche der Behandlung sinnvoll einzusetzen. Auch die Einnahme von geeigneten Schmerzmitteln (siehe „Schmerzen“, Seite 30) kann kurzfristig helfen. Präparate zur äußerlichen Anwendung mit pflanzlichen Inhaltsstoffen wie Arnika oder Beinwell sind dagegen wenig geeignet, da ihr therapeutischer Nutzen bislang nicht ausreichend nachgewiesen worden ist.

Medikament, Wirkstoff	 Bewertung
Arthrex Schmerzgel, Diclofenac	8 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Bromelain-POS, Bromelain	5 WENIG GEEIGNET
Diclac Schmerzgel, Diclofenac	8 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Diclofenac-ratiopharm Schmerzpflaster, Diclofenac	9 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Diclo-ratiopharm Schmerzgel, Diclofenac	8 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Doc Arnika, Arnika	1 WENIG GEEIGNET
Doc Ibuprofen Schmerzgel, Ibuprofen	8 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Dolgit Schmerzcreme / -gel, Ibuprofen	8 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Dolobene Ibu Gel, Ibuprofen	8 MIT

		EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Exhirud Heparin Gel /- Salbe, <i>Heparin</i>	7	WENIG GEEIGNET
Hepa-Gel / -Salbe, <i>Heparin</i>	7	WENIG GEEIGNET
Heparin AL / Heumann / -ratiopharm, <i>Heparin</i>	7	WENIG GEEIGNET

Medikament, Wirkstoff		 test Bewertung
Hepathromb, <i>Heparin</i>	7	WENIG GEEIGNET
Hepathrombin, <i>Heparin</i>	7	WENIG GEEIGNET
Ibutop Schmerzcreme / -gel, <i>Ibuprofen</i>	8	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Indo Top-ratiopharm Spray, <i>Indometazin</i>	10	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
KLOSTERFRAU Franzbranntwein Menthol, <i>Menthol + Alkohol</i>	11	WENIG GEEIGNET
Kneipp Arnika, <i>Arnika</i>	1	WENIG GEEIGNET
Kytta Creme / Plasma / Salbe, <i>Beinwell</i>	2	WENIG GEEIGNET
Mobilat DuoAktiv, <i>Salizylsäure + Chondroitinpolysulfat</i>	4	WENIG GEEIGNET
Phlogenzym mono, <i>Bromelain</i>	5	WENIG GEEIGNET
Proff Schmerzcreme, <i>Ibuprofen</i>	8	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Reparil-Gel N, <i>Diethylaminsalizylat + Aescin</i>	3	WENIG GEEIGNET

Rheumon Creme / - Emulsion, <i>Etofenamat</i>	8	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Thrombareduct Sandoz, <i>Heparin</i>	7	WENIG GEEIGNET
Thrombocutan, <i>Heparin</i>	7	WENIG GEEIGNET
Thrombophob, <i>Heparin</i>	7	WENIG GEEIGNET

Medikament, Wirkstoff		 test Bewertung
TIGER BALM weiß, Kajuputöl + Kampfer + Levomenthol + Nelkenöl + Pfefferminzöl	12	WENIG GEEIGNET
Traumanase, <i>Bromelain</i>	5	WENIG GEEIGNET
Traumaplant Creme, <i>Beinwell</i>	2	WENIG GEEIGNET
Traumon Gel, <i>Etofenamat</i>	8	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Traumon Spray, <i>Etofenamat</i>	10	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Venalitan, <i>Heparin</i>	7	WENIG GEEIGNET
Vetren, <i>Heparin</i>	7	WENIG GEEIGNET
Voltaren Schmerzgel, <i>Diclofenac</i>	8	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Voltaren Spray, <i>Diclofenac</i>	10	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Voltaren Wirkstoff-Pflaster, <i>Diclofenac</i>	9	MIT

	EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Wobenzym plus, Bromelain + Trypsin + Rutosid 6	WENIG GEEIGNET

Arnika (äußerlich)

Arnikaextrakt wird traditionell äußerlich bei Prellungen, Verstauchungen und Muskelschmerzen angewendet.

1 Wenig geeignet bei Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen. Die therapeutische Wirksamkeit ist nicht ausreichend nachgewiesen. Arnika löst häufig Allergien aus.

Wichtig zu wissen

Sie dürfen die Präparate nicht auf geschädigte Haut auftragen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Kinder unter 12 Jahren sollten nicht mit den Präparaten behandelt werden.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Während der Schwangerschaft und Stillzeit sollten Sie die Präparate sicherheitshalber nicht verwenden.

Beinwell (äußerlich)

Beinwellwurzelextrakt soll nach Verletzungen wie Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen schmerzlindernd, abschwellend und entzündungshemmend wirken.

2 Wenig geeignet bei Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen. Die therapeutische Wirksamkeit ist nicht ausreichend nachgewiesen.

Die vorliegenden Studien haben methodische Schwächen und können den Nutzen dieser Mittel nicht ausreichend belegen.

Wichtig zu wissen

Augen und Schleimhäute dürfen nicht mit dem Arzneimittel in Kontakt kommen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Nach Angaben des Herstellers können die Präparate schon bei Kindern ab 3 beziehungsweise 4 Jahren zur Anwendung kommen. Da aber Zweifel am Nutzen bestehen, sollten Sie sie bei Kindern sicherheitshalber nicht anwenden.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Über die Anwendung in Schwangerschaft und Stillzeit gibt es keine ausreichenden Erkenntnisse, Sie sollten die Mittel sicherheitshalber nicht anwenden.

Entzündungshemmende Mittel + andere Substanzen (äußerlich)

Diethylaminsalizylat und Salizylsäure sollen schmerzstillend und entzündungshemmend wirken.

3

Diethylaminsalizylat + Aescin

Wenig geeignet bei Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen. Die therapeutische Wirksamkeit ist nicht ausreichend nachgewiesen. Nicht sinnvolle Kombination.

4

Salizylsäure + Chondroitinpolysulfat

Wenig geeignet bei Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen. Die therapeutische Wirksamkeit der festgelegten Kombination ist nicht ausreichend nachgewiesen.

Diethylaminsalizylat und Salizylsäure sind in den Präparaten viel zu gering dosiert, als dass sie schmerzstillend und entzündungshemmend wirken könnten. Aescin soll abschwellend wirken. Chondroitinpolysulfat ist eine heparinähnliche Substanz, die die Blutgerinnung hemmen soll. Äußerlich angewendet ist eine Wirkung dieser beiden Wirkstoffe allerdings nicht zu erwarten.

All diese Kombinationsmittel sind wenig empfehlenswert. Weder ist die therapeutische Wirksamkeit der Einzelmittel noch die Überlegenheit der Kombination gegenüber der alleinigen Anwendung eines Bestandteiles ausreichend nachgewiesen.

Wichtig zu wissen

Sie dürfen die Präparate nicht auf Schleimhäuten, offenen Wunden, bei Hauterkrankungen wie Ekzemen oder Schuppenflechte und auf strahlenbehandelter Haut anwenden.

Salizylsäure gelangt durch die Haut ins Blut und kann die Nieren schädigen. Treten Schmerzen in der Nierengegend auf, sollten einmal im Monat über das Blut die Nierenwerte kontrolliert werden. Wenn Ihre Nieren bereits geschädigt sind, dürfen Sie Arzneimittel mit Salizylsäure nicht großflächig anwenden. Sie könnten sonst Vergiftungsscheinungen auslösen mit Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, Ohrensausen und trockenen Schleimhäuten. Dann müssen Sie sofort einen Arzt aufsuchen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Bei Kindern unter 12 Jahren liegen keine ausreichenden Erfahrungen vor. Sie sollten die Arzneimittel nicht bekommen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Salizylathaltige entzündungshemmende Präparate sollten während der Schwangerschaft nicht über längere Zeit und auf größeren Flächen angewendet werden. Im letzten Schwangerschaftsdrittel kann Salizylsäure die Geburt verzögern.

Auch während der Stillzeit sollten Sie diese Präparate sicherheitshalber nicht anwenden.

Enzyme (zum Einnehmen)

Bromelain kann die Blutplättchen in gewissem Maß daran hindern, sich zusammenzuballen. In Tierversuchen führte das zu weniger Wasseransammlungen in entzündeten Geweben.

5

Bromelain

Wenig geeignet bei Schwellungen. Die therapeutische Wirksamkeit ist nicht ausreichend nachgewiesen.

Ob die geschilderte Wirkweise bei Schwellungen therapeutisch bedeutsam ist, bleibt unklar. Offen ist auch, ob Bromelain überhaupt in nennenswerter Menge über das Blut dorthin gelangt, wo es wirken soll. Die Arzneimittel sind daher wenig empfehlenswert.

Wichtig zu wissen

Wenn Ihre Blutgerinnung gestört ist oder Sie gerinnungshemmende Medikamente (bei erhöhter Thrombosegefahr) einnehmen, sollten Sie diese Präparate sicherheitshalber nicht ohne Rücksprache mit einem Arzt anwenden. Bromelain kann die Wirkung der gerinnungshemmenden Arzneimittel Phenprocoumon und Warfarin sowie von Azetylsalizylsäure, Clopidogrel, Prasugrel und Ticlopidin (alle bei erhöhter Thrombosegefahr) verstärken. Wenn die Mittel dennoch gemeinsam angewendet werden, müssen Sie die Blutgerinnung häufiger als sonst kontrollieren.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Sollte erst ab 12 Jahren eingesetzt werden.

Für Schwangerschaft und Stillzeit



Zur Behandlung von Schwangeren und Stillenden fehlen ausreichende Erkenntnisse. Sicherheitshalber sollten Sie die Arzneimittel in dieser Zeit nicht anwenden.

Enzyme + Rutosid (zum Einnehmen)

Dieses Präparat enthält eine Mischung aus zwei Enzymen und Rutosid. Rutosid soll bei Venenschwäche und Krampfadern abschwellend wirken, indem es die Blutgefäße von innen „abdichtet“, wodurch weniger Flüssigkeit ins Gewebe gelangt und Ödeme vermieden werden.

6

Bromelain + Trypsin + Rutosid

Wenig geeignet bei Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen. Die therapeutische Wirksamkeit ist nicht ausreichend nachgewiesen.

Dass die Kombination zur Behandlung von Verletzungsfolgen nützt und dabei besser wirkt als die Einzelmittel ist nicht ausreichend nachgewiesen.

Wichtig zu wissen

Menschen mit einer schweren Blutgerinnungsstörung und Dialysepatienten müssen vor der Anwendung einen Arzt konsultieren.

Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten sind möglich. Dieses Kombinationsmittel kann die Wirkung der gerinnungshemmenden Medikamente Phenprocoumon und Warfarin sowie von Azetylsalizylsäure, Clopidogrel, Prasugrel und Tiklopidin (alle bei erhöhter Thrombosegefahr) verstärken. Deshalb muss die Blutgerinnung häufiger als sonst kontrolliert werden.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Für die Anwendung während der Schwangerschaft liegen keine ausreichenden Erkenntnisse vor. Ob das Mittel in die Muttermilch übergeht, ist unklar. Da das Mittel ohnehin als „wenig geeignet“ bewertet wird, sollten Sie es nicht anwenden.

Heparin (äußerlich)

Bei Verletzungen tritt Blut ins Gewebe aus. Das verursacht Schmerzen und kann die Beweglichkeit einschränken. Der Einsatz von Heparin soll den Abbau des Gewebeblutes beschleunigen, da es die Blutgerinnung hemmt und verhindert, dass sich Gerinnsel bilden.

7 Wenig geeignet zur Unterstützung der Behandlung bei Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen. Die therapeutische Wirksamkeit ist nicht ausreichend nachgewiesen.

Nach einer äußerlichen Anwendung ist die oben beschriebene Wirkung zweifelhaft. Die Präparate gelten daher als wenig empfehlenswert.

Wichtig zu wissen

Die Präparate sollen nicht länger als 10 Tage angewendet werden. Heparinhaltige Arzneimittel dürfen nicht auf verletzte Haut und offene Wunden aufgetragen werden.

NSAR (äußerlich)

NSAR steht als Abkürzung für nichtsteroidale Antirheumatika. Sie heißen „nichtsteroidal“, weil sie sich so von den steroidalen Kortisonen, die auch bei rheumatischen Beschwerden eingesetzt werden, abgrenzen lassen. Die Substanzen wirken entzündungshemmend und schmerzstillend.

8

Diclofenac (Gel), Etofenamat (Creme, Emulsion, Gel), Ibuprofen (Creme, Gel)

Mit Einschränkung geeignet bei Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen. Nur für die erste Behandlungswoche ist nachgewiesen, dass das Medikament deutlich besser wirkt als ein wirkstofffreies Mittel zum Auftragen. Aussagekräftige Vergleichsstudien mit schmerzstillenden Mitteln zum Einnehmen fehlen.

9

Diclofenac (Pflaster)

Mit Einschränkung geeignet bei akuten Schmerzen bei Zerrungen, Schwellungen und Entzündungen nach Sportverletzungen. Nur für die ersten 1 bis 2 Behandlungswochen ist nachgewiesen, dass das Medikament besser wirkt als ein wirkstofffreies Pflaster. Aussagekräftige Vergleichsstudien mit schmerzstillenden Mitteln zum Einnehmen fehlen.

10

Diclofenac (Spray), Etofenamat (Spray), Indometazin (Spray)

Mit Einschränkung geeignet bei Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen. Nur für die erste Behandlungswoche ist nachgewiesen, dass das Medikament deutlich besser wirkt als ein wirkstofffreies Spray. Aussagekräftige Vergleichsstudien mit schmerzstillenden Mitteln zum Einnehmen fehlen. Bei empfindlichen Personen kann der Spray Asthmaanfälle oder Atembeschwerden auslösen.

Äußerlich angewendet, dringt nur relativ wenig Wirkstoff durch die Haut und erreicht die tieferen Gewebeschichten oder das Gelenk. Bei akuten Sportverletzungen mit Schwellungen, Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen wirken die Substanzen in der ersten Woche nach der Verletzung besser als Zubereitungen ohne Wirkstoff. Daher können die Präparate eingeschränkt empfohlen werden. Wahrscheinlich wird auch der häufig kühlende Effekt der Gele oder Sprays als lindernd empfunden.

Wichtig zu wissen

Sie dürfen diese Arzneimittel nicht anwenden, wenn die zu behandelnde Hautstelle offen, verletzt, entzündet oder mit einem Ausschlag überzogen ist.

Vorsicht ist geboten, wenn Sie nach der Anwendung von Azetylsalizylsäure oder einem anderen nichtsteroidalen Antirheumatikum bereits einmal einen Asthmaanfall erlitten haben. Dies kann auch beim Gebrauch von äußerlich angewendeten NSAR nicht ausgeschlossen werden.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Diclofenac und Ibuprofen sollen bei Kindern unter 14 Jahren nicht angewendet werden, Diclofenac-Pflaster nicht bei Kindern unter 16 Jahren. Etofenamat ist nicht für Kinder unter 15 Jahren gedacht. Indometazin sollte bei Kindern und Jugendlichen nicht angewendet werden.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

In den ersten beiden Schwangerschaftsdritteln sollen die Arzneimittel nur angewendet werden, wenn ihr Einsatz sorgfältig überdacht wurde. Im letzten Schwangerschaftsdrittel sollten sie gar nicht angewendet werden. Die Wehen können gehemmt und die Geburt dadurch verzögert werden.

Menthol + Alkohol (äußerlich)

Franzbranntwein mit Menthol soll vornehmlich die Durchblutung steigern.

11

Wenig geeignet bei Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen. Die therapeutische Wirksamkeit ist nicht ausreichend nachgewiesen.

Wichtig zu wissen

Sie dürfen das Mittel nicht auf Schleimhäuten, offenen Wunden, bei Hauterkrankungen wie Ekzemen oder Schuppenflechte und auf strahlenbehandelter Haut anwenden. Dieses Mittel dürfen Sie nicht als Okklusionsverband benutzen, das heißt, die Haut darf über der Stelle, wo das Mittel aufgebracht wurden, nicht luftdicht verbunden werden.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Das Mittel enthält Menthol. Es darf bei Säuglingen und Kleinkindern nicht angewendet werden, da die Gefahr besteht, dass sich die Atemwege verengen und es zu einer gefährlichen Atemnot kommt.

Kajeputöl + Kampfer + Levomenthol + Nelkenöl + Pfefferminzöl

Diese Rheumaeinreibung enthält leicht flüchtige ätherische Pflanzenöle, die vornehmlich die Durchblutung steigern sollen.

12

Wenig geeignet bei Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen. Nicht sinnvolle Kombination.

Tiger Balm: Dieses Mittel enthält vier verschiedene ätherische Öle sowie Menthol. Menthol und auch Pfefferminzöl haben einen kühlenden Effekt, wenn sie auf die Haut aufgetragen werden. Das führt vorübergehend zu einer Schmerzlinderung, weil die Reizung jener Nervenfasern, die die Kälteempfindung aufnehmen, im Gehirn die Schmerzempfindung blockiert. Die ätherischen Öle von Kajeput und Nelken, die Tiger Balm ebenfalls enthält, sollen der Mischung einen angenehmen Geruch verleihen.

Wichtig zu wissen

Bei einer akuten Verletzung, wie beispielsweise einer Zerrung oder einem entzündeten Gelenk ist die Behandlung mit diesem Mittel nicht ratsam. Dieses Mittel dürfen Sie nicht als Okklusionsverband benutzen, das heißt, die Haut darf über der Stelle, wo das Mittel aufgebracht wurde, nicht luftdicht verbunden werden. Wenn Sie Asthma oder andere Atemwegserkrankungen haben (z. B. Keuchhusten, Pseudokrupp), dürfen Sie diese Mittel nicht anwenden, weil die ätherischen Öle die Bronchialschleimhaut so stark reizen können, dass Atembeschwerden bis hin zu einem Asthmaanfall auftreten können. Sie dürfen die Mittel nicht auf Schleimhäuten, offenen Wunden, bei Hauterkrankungen wie Ekzemen oder Schuppenflechte und auf strahlenbehandelter Haut anwenden. Wenn

die Haut sich verstkt rötet und juckt, reagieren Sie vermutlich allergisch auf das Mittel. Dann sollten Sie es absetzen.

Tiger Balm entht Kampfer. Achten Sie strikt darauf, dass es für Kinderhände unerreichbar aufbewahrt wird. Kampfer kann bei versehentlicher Einnahme in großer Menge schwere Nervenschäden bis hin zu Krampfanflen und Koma auslösen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Bei Kindern genügt eine erbsengroße Portion Salbe.

Cineol-, eukalyptusol-, kampfer-, pfefferminzol- und mentholhaltige Präparate dürfen Sie bei Säuglingen und Kleinkindern unter zwei Jahren nicht anwenden, weil sie Verkrampfungen der Stimmritze, des Kehlkopfs und der Atemwege und damit eine lebensbedrohliche Atemnot auslösen können. Deshalb dürfen Kinder unter 6 Jahren mit diesen Mitteln auch nicht inhalieren.

Bei Säuglingen und Kleinkindern sind in ganz seltenen Fällen Überempfindlichkeitsreaktionen beobachtet worden. Anzeichen dafür sind beschleunigter Puls, beeinträchtigte Atmung und Krampfneigung. Wenn Sie solche Symptome bei Ihrem Kind feststellen, sollten Sie das Mittel nicht weiter anwenden und unverzüglich einen Arzt aufsuchen.

Verspannungen



Vor allem Menschen, die viel im Sitzen arbeiten, kennen die typischen Symptome für Verspannungen, die sich oft auf die Bereiche Nacken, Schulter und Rücken auswirken. Hier sind verspannte Muskeln Auslöser für plötzlich auftretende Schmerzen, die normalerweise nur kurzzeitig (wenige Tage) anhalten. Sehr häufig findet man den Grund dafür in Fehlhaltungen und körperlichen Belastungen.

Wie sich Verspannungen zeigen

Bei Verspannungen schmerzt es häufig an einer Stelle. Sie können aber auch einen größeren Bereich betreffen. Oft scheint der ganze Körper wehzutun, die Beweglichkeit ist eingeschränkt, die Muskelkraft macht schlapp ... Bei Rückenschmerzen strahlen Verspannungen mitunter ins gesamte Bein und bis in die Zehen aus, dann begleitet von Kribbeln und Taubheitsempfinden. Obwohl einfache Verspannungen stark einschränken und strapazieren, sind sie selten gefährlich. Sie deuten eher auf eine Fehlhaltung oder Überlastung hin. Durch bewusste Bewegung oder Haltungsänderung können sie nachlassen (oder aber treten dann besonders auf und verstärken sich noch).

Diese einfachen Verspannungen unterscheiden sich grundsätzlich von spastischen Muskelverspannungen, bei denen die Muskeln aufgrund einer schweren Erkrankung des Nervensystems dauerhaft angespannt sind.

So können Sie vorbeugen

Die komplexe Struktur der Wirbelsäule mit ihrer Halte- und Stützfunktion für den gesamten Körper ist von vielen ineinander greifenden Faktoren abhängig, um einwandfrei arbeiten zu können. Tritt an nur einer Stelle eine Störung auf, kann sich diese negativ auf das gesamte Gebilde – insbesondere auf die Muskulatur – auswirken. Deshalb lohnt es sich, sich vor allem der Prophylaxe zu widmen, und hier können Sie viel bewirken:

- ▶ Wir sitzen zu viel! Das bedeutet, die Bauch- und Rückenmuskulatur ist unterfordert und nicht ausgeprägt genug, um ihre Stützleistung zu erbringen. Daher trainieren Sie gezielt sowohl Rücken- als auch Bauchmuskulatur mit regelmäßiger Gymnastik, Kräftigungsübungen und Ausdauertraining.
- ▶ Ebenfalls sollten Sie lernen, wie Sie rückenschonend sitzen, heben oder tragen. Es gibt zahlreiche Angebote, bei denen Sie das unter professioneller Anleitung üben können (siehe Kasten).
- ▶ Zu einer Prophylaxe von Verspannungen gehört auch ein Blick auf die Büromöbel: Gut geeignet sind höhenverstellbare Tische, um auch einmal im Stehen arbeiten zu können; Stühle mit Nackenstütze und Armlehnen, um sich anzulehnen und den Nacken sowie wie die Arme entspannen zu können; ebenso ist die Position von Tisch, Stühlen, Bildschirm und Tastatur zueinander richtig einzustellen (siehe unten).
- ▶ Arbeiten Sie viel im Sitzen, nutzen Sie die Pausen für einen ausgedehnten Spaziergang. Oder planen Sie Mini-Pausen ein, bei denen Sie kleine Nacken- und Rückenübungen einbauen.
- ▶ Vermeiden Sie eine Unterkühlung, da diese zu Muskelverkrampfungen führen kann.
- ▶ Auch eine Frage der Haltung ist das Schuhwerk. Versuchen Sie so oft wie möglich flache Schuhe zu tragen. Das hilft dem Körper, sicher und stabil zu gehen. Absätze dagegen sorgen für eine instabile Haltung, die Belastung konzentriert sich auf die Fußballen, es entsteht das bekannte Hohlkreuz, das die Bandscheiben in Mitleidenschaft zieht.

→ **Arbeitgeber in der Pflicht**

Der sperrige Begriff Arbeitsstättenverordnung beinhaltet klare Vorgaben für Arbeitgeber, um die Ergonomie am Arbeitsplatz zu sichern. Das heißt: Ihr Arbeitgeber muss bei der Gestaltung des Arbeitsplatzes für den Schutz Ihrer Gesundheit sorgen. Dabei geht es auch um die Einstellungen von Tisch, Stuhl, Bildschirm und so weiter. In vielen Unternehmen gibt es hierfür eigene Beauftragte, die die Umsetzung dieser Vorgaben prüfen und jeden Mitarbeiter am Arbeitsplatz besuchen und helfen, alles individuell und nach den Bedürfnissen einzustellen.

Das können Sie selbst tun

Ein großes Problem bei Verspannungen ist die Schonhaltung, die allzu oft eingenommen wird. Sie kann zu einer weiteren Verkürzung der Muskulatur führen und die Schmerzen verstärken. Daher reagieren Sie auf die ersten Anzeichen einer Muskelverspannung mit Bewegung, Bewegung und nochmals Bewegung. Wichtig ist nicht, für welche Bewegung Sie sich entscheiden, es kommt vor allem darauf an, dass Sie regelmäßig aktiv sind. Gehen Sie es dabei langsam an, übertreiben Sie nicht und setzen Sie Ihren Körper nicht noch mehr Überlastungen aus. Sinnvolle Aktivitäten sind etwa Rückenschwimmen in warmem Wasser, Yoga, Spaziergänge, Walking, Radfahren und Wandern ...



Angebote nutzen. Immer mehr Krankenkassen gewähren für Gesundheitskurse, die der Prävention dienen, Zuschüsse. Bei manchen übernehmen sie sogar die gesamten Kosten. Die Angebote reichen von klassischer Krankengymnastik über Aqua-Jogging und Nordic-Walking bis zu Yoga, Tai Chi und anderen Entspannungstechniken. Auch Arbeitgeber beteiligen sich immer öfter an den Kosten für solche Programme. Fragen Sie bei Ihrer Kasse, Ihrem Chef oder in Ihrer Personalabteilung nach!

Auch Wärme (Kissen, Wärmflasche, Bäder) und regelmäßige Saunagänge können bei vielen Verspannungsgeplagten sehr wohltuend wirken.

Sind Sie ständigem Stress ausgesetzt, kann dies Verspannungen verstetigen. Stressbewältigungstraining und progressive Muskelentspannung können gerade den psychischen Aspekt des Schmerzgeschehens positiv beeinflussen.

Wann Sie zum Arzt sollten

Verstärkt sich der Schmerz bei einer Wärmebehandlung, kann das ein Hinweis auf eine Entzündung sein, die behandelt werden muss. Nimmt beim Sitzen oder bei Bewegung der Schmerz zu oder tritt er um die Brustwirbelsäule herum auf, strahlt ins Bein aus oder haben Sie Empfindungsstörungen (Kribbeln, Taubheit, Stechen), sollten Sie zu einem Arzt gehen.

Warnsignale für eine schwerwiegender Ursache sind Lähmung der Beine, gestörte Blasen- und Darmfunktion sowie wenn die Schmerzen unabhängig von Bewegung auftreten. Dann sollten Sie dringend einen Arzt aufsuchen, um einen Bandscheibenvorfall auszuschließen.

Auch das erstmalige Auftreten von Verspannungsschmerzen während einer Schwangerschaft sollte mit dem Arzt besprochen werden.

Was zu Medikamenten zu sagen ist

Bei leichten bis mittelschweren verspannungsbedingten Schmerzen können geeignete Schmerzmittel kurzfristig (nicht länger als zehn Tage am Stück oder in hoher Frequenz hintereinander, siehe „Schmerzen“, [Seite 30](#)) zum Einsatz kommen. Darüber hinaus werden äußerlich angewendete Mittel in Form von Cremes und Pflastern, die eine Erwärmung der betroffenen Körperpartien durch sogenannte hautreizende Mittel erzielen, als geeignete Begleitbehandlung

angesehen, da die gesteigerte Durchblutung und die Schmerzlinderung die Therapie positiv beeinflussen können.

Medikament, Wirkstoff	test	Bewertung
ABC Wärme-Creme, <i>Capsaicin</i>	1	GEEIGNET
ABC Wärme-Pflaster <i>Capsicum, Cayennepfeffer</i>	1	GEEIGNET
ABC Wärme-Pflaster <i>Sensitiv, Nonivamid</i>	1	GEEIGNET
Diclac Schmerzgel, <i>Diclofenac</i>	2	WENIG GEEIGNET
Diclo-ratiopharm Schmerzgel, <i>Diclofenac</i>	2	WENIG GEEIGNET
Finalgon CPD Wärmecreme, <i>Capsaicin</i>	1	GEEIGNET
IBUTOP Schmerzcreme, <i>Ibuprofen</i>	3	WENIG GEEIGNET

Medikament, Wirkstoff	test	Bewertung
KLOSTERFRAU Franzbranntwein Menthol, <i>Menthol + Alkohol</i>	4	WENIG GEEIGNET
PHYTODOLOR Tinktur, <i>Echte Goldrute + Eschenrinde + Zitterpappel</i>	5	WENIG GEEIGNET
PROFF Schmerzcreme, <i>Ibuprofen</i>	3	WENIG GEEIGNET
Voltaren Schmerzgel, <i>Diclofenac</i>	2	WENIG GEEIGNET

Hautreizende Mittel

Die Wirkung von Cayennepfeffer beruht auf den Scharfstoffen, der wichtigste ist Capsaicin.

1

Capsaicin, Cayennepfeffer, Nonivamid

Geeignet zur Unterstützung der Behandlung bei Rückenschmerzen und Verspannungen. Für die alleinige Behandlung ist eine therapeutische Wirksamkeit über längere Zeit nicht ausreichend nachgewiesen.

Unter dem Namen Nonivamid wird ein synthetisch hergestellter Scharstoff verarbeitet. Sowohl die gesteigerte Durchblutung als auch die Schmerzlinderung durch diese Scharstoffe können hilfreich sein, um die Behandlung von Rückenschmerzen und Verspannungen zu unterstützen.

Wichtig zu wissen

Sie dürfen die Präparate nicht auf Schleimhäute, offene Wunden und erkrankte Haut aufbringen. Schmerzt die Haut, auf der das Pflaster klebt oder die Creme aufgetragen wurde, stark, schwollt sie an und bilden sich dort Bläschen, sollte das Pflaster sofort entfernt und die Creme unmittelbar abgewaschen werden.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Die Pflaster sollten nicht bei Kindern unter 12 Jahren eingesetzt werden, die Creme nicht bei unter 18-Jährigen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

In Schwangerschaft und Stillzeit sollten Sie die Präparate nur nach Rücksprache mit einem Arzt anwenden. Die Creme dürfen Sie in der Stillzeit nicht im Bereich der Brust auftragen.

NSAR (äußerlich)

NSAR steht als Abkürzung für nichtsteroidale Antirheumatika. Sie heißen „nichtsteroidal“, weil sie sich so von den steroidalen Kortisonen, die auch bei

rheumatischen Beschwerden eingesetzt werden, abgrenzen lassen. Die Substanzen wirken entzündungshemmend und schmerzstillend.

2 Diclofenac (Creme, Gel)

Wenig geeignet bei rheumatischen Beschwerden, bei Rückenschmerzen, Verspannungen. Die therapeutische Wirksamkeit ist nicht ausreichend nachgewiesen. Das Mittel kann allenfalls als unterstützende Maßnahme angewendet werden.

3 Ibuprofen (Creme, Gel)

Wenig geeignet bei Verspannungen. Die therapeutische Wirksamkeit der lokalen Anwendung bei chronischen Beschwerden ist nicht ausreichend nachgewiesen. Das Mittel kann allenfalls als unterstützende Maßnahme angewendet werden.

Wichtig zu wissen

Sie dürfen diese Arzneimittel nicht anwenden, wenn die zu behandelnde Hautstelle offen, verletzt, entzündet oder mit einem Ausschlag überzogen ist.

Vorsicht ist geboten, wenn Sie nach der Anwendung von Azetylsalizylsäure oder einem anderen nichtsteroidalen Antirheumatikum bereits einmal einen Asthmaanfall erlitten haben. Dies kann auch beim Gebrauch von äußerlich angewendeten NSAR nicht ausgeschlossen werden.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Diclofenac und Ibuprofen sollen bei Kindern unter 14 Jahren nicht angewendet werden.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

In den ersten beiden Schwangerschaftsdritteln sollen die Arzneimittel nur angewendet werden, wenn ihr Einsatz sorgfältig überdacht wurde. Im letzten Schwangerschaftsdrittel sollten sie gar nicht angewendet werden. Die Wehen können gehemmt und die Geburt dadurch verzögert werden.

Menthol + Alkohol (äußerlich)

Franzbranntwein mit Menthol soll vornehmlich die Durchblutung steigern.

4

Wenig geeignet Verspannungen. Die therapeutische Wirksamkeit ist nicht ausreichend nachgewiesen.

Wichtig zu wissen

Sie dürfen das Mittel nicht auf Schleimhäuten, offenen Wunden, bei Hauterkrankungen wie Ekzemen oder Schuppenflechte und auf strahlenbehandelter Haut anwenden. Dieses Mittel dürfen Sie nicht als Okklusionsverband benutzen, das heißt, die Haut darf über der Stelle, wo das Mittel aufgebracht wurden, nicht luftdicht verbunden werden.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Das Mittel enthält Menthol. Es darf bei Säuglingen und Kleinkindern nicht angewendet werden, da die Gefahr besteht, dass sich die Atemwege verengen und es zu einer gefährlichen Atemnot kommt.

Echte Goldrute + Eschenrinde + Zitterpappel

Das Kraut der echten Goldrute wirkt schwach entzündungshemmend. Im Tierversuch zeigte auch eine Zubereitung aus frischer Eschenrinde diese Wirkung. Da die Zitterpappel ebenso wie Goldrute Salizin enthält, aus dem im Körper Salicylsäure frei wird, könnte auch sie gegen Entzündungen etwas ausrichten.

5

Wenig geeignet bei Verspannungen. Die therapeutische Wirksamkeit ist nicht ausreichend nachgewiesen. Nicht sinnvolle Kombination.

Wichtig zu wissen

Sie dürfen das Mittel nicht anwenden, wenn Sie auf Salicylsäure allergisch reagieren. Unter folgenden Bedingungen sollten Sie wegen

der salizinhaltigen Pflanzenbestandteile das Mittel nur nach Rücksprache mit einem Arzt einsetzen, wenn dieser Nutzen und Risiken der Anwendung sorgfältig abgewogen hat: Sie leiden an Asthma oder haben krampfartig verengte Bronchien. Dann kann Salicylsäure eine akute Atemnot auslösen. Sie haben oder hatten schon einmal ein Magen-Darm-Geschwür. Ihre Nieren sind geschädigt oder Sie leiden unter einer schweren Nierenfunktionsstörung. Personen mit Alkoholproblemen dürfen die Tropfen nicht einnehmen. Auch Leberkranke und Menschen mit Anfallleiden sollten den Alkoholgehalt berücksichtigen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Über Nutzen und Risiken einer Anwendung bei Kindern und Jugendlichen gibt es keine ausreichenden Erkenntnisse. Sicherheitshalber sollten sie das Mittel darum nicht bekommen.

Bedenken Sie zudem, dass die Tropfen Alkohol enthalten. Mittel ohne Alkohol sind vorzuziehen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Salicylsäurehaltige Pflanzenmittel sollten Sie während der gesamten Zeit der Schwangerschaft und in der Stillzeit sicherheitshalber nicht verwenden. Im letzten Schwangerschaftsdrittel angewendet, kann Salicylsäure die Geburt verzögern. Darüber hinaus kann sich beim Kind die Verbindung zwischen Haupt- und Lungenschlagader vorzeitig schließen, was den Kreislauf des Kindes überlastet.

Zudem sollten Sie bedenken, dass die Tropfen Alkohol enthalten. Mittel ohne Alkohol sind vorzuziehen.



Erkältung, Schnupfen & Co.

Bei über 20 000 Atemzügen und mehr als 10 000 Litern eingeatmeter Luft täglich wird der Körper über Mund und Atemwege mit so einigen Erregern und Viren konfrontiert. Da braucht es schon eine gute Barriere ...



Die Atemfrequenz bei Kindern und Kleinkindern liegt noch höher, wodurch sich die Wahrscheinlichkeit der Aufnahme von Erregern nochmals erhöht. Eltern kennen die Erkältungswellen in den ersten Jahren gut. Entscheidend aber ist, wie gut die Barrieren an den besonders verwundbaren Stellen des Körpers funktionieren, an denen ein direkter Austausch des Körperinneren mit der Außenwelt vonstatten geht – also die Barrieren an Mund und Nase. Das größere Einfallstor für Erreger ist der Mund, dessen natürliche Barrieren – der Speichel und die Schleimhaut selbst – aufgrund seiner Größe verhältnismäßig schwach sind. Speichel kann mechanisch eindringende Mikroorganismen binden und beinhaltet Stoffe wie etwa das antibakteriell wirkende Lysozym und Immunglobulin A. Die Nase hingegen hat einen zusätzlichen mechanischen Abwehrriegel: die Nasenhaare und Flimmerhärchen, die die Luft vor ihrer Beförderung in die tieferen Atemwege filtern.

Sobald aber dieses fein austarierte Gleichgewicht der nützlichen Mikroorganismen in Mund und Nase ins Wanken kommt, etwa durch

Austrocknung, können sich vermehrt Viren einnisten und Halsentzündung, Schnupfen und Husten auslösen.

Erkältung

 **Die landläufig als Verkühlung** bekannte Erkältung trägt ihren Namen zu Recht, denn kühlt der Körper aus, wird der körpereigene Abwehrschild schwach – sozusagen löchrig und durchlässig für Erreger. Diese, meist handelt es sich um Viren, befallen den Körper und versuchen, ihm zu schaden – es kommt zum Atemwegsinfekt.

Da diese Unterkühlung naturgemäß bei kälterer und feuchter Umgebung leichter stattfinden kann, treten Erkältungen häufiger im Herbst und Winter auf, doch ist man auch in den freundlicheren Jahreszeiten nicht vor ihnen gefeit. Verwundbar ist der Körper besonders im Nasen-, Mund- und Rachenraum, durch den die Erreger eindringen, sich in den oberen Atemwegen einnisten, vermehren und eine Entzündung auslösen.

Weil Erkältungen in der Regel von Viren ausgelöst werden, ist weder eine Behandlung mit Antibiotika angezeigt (wirken nur gegen bakterielle Infektionen) noch gibt es aufgrund der großen Anzahl verschiedener Virentypen (über 200) eine sinnvolle Impfung.

Wie sich eine Erkältung zeigt

Leichtes Kribbeln in der Nase, Kratzen im Hals – das sind häufige Vorboten einer Erkältung, gern begleitet von leichtem Druckkopfschmerz und Mattigkeit. Am Folgetag haben sich die Symptome oft verstärkt: Die Nase ist zu, Schluckbeschwerden gesellen sich zu einem latenten Halsschmerz, der Kopf wummert vor sich hin, Sie müssen ständig husten, und die Muskeln und Glieder fühlen sich am Morgen bereits an, als hätten sie einen Marathon hinter sich. Der grippale Infekt ist angekommen.

Nicht selten kommen Fieber und Frösteln als weitere Begleiterscheinung dazu. Sämtliche Anzeichen allerdings sind Folge einer einzigen Ursache: Der Körper kompensiert die geschwächten Abwehrschilde und aktiviert seine eigenen Abwehrtruppen – Antikörper und Immunglobuline. Im Zuge dieser erhöhten Aktivität steigt die Körpertemperatur an, was also als gutes Zeichen zu werten ist und nicht medikamentös behandelt werden sollte, da unser Organismus derlei Infekte normalerweise selbst regelt. Mehr zu Fieber, ob und wann dieses behandelt werden sollte, erfahren Sie auf [Seite 24](#).



Grippe oder doch ein Infekt? Eine Erkältung und eine Grippe werden häufig in einen Topf geworfen, dabei sind die Unterschiede fundamental. Letztere wird durch spezielle Grippeviren (Influenza-Viren) ausgelöst und nimmt einen ungleich schwereren Verlauf. So treten die Symptome wie Kopf- und Gliederschmerzen und hohes Fieber nicht allmählich, sondern plötzlich auf, meist begleitet von heftigem Frösteln.

Nach einer Virusinfektion kann eine Sekundärinfektion entstehen, wenn sich Schleim oder Sekret gebildet hat. Beide bilden eine gute Grundlage für eine bakterielle Entzündung, etwa in den Nasennebenhöhlen oder am Kehlkopf (Heiserkeit). Bei Säuglingen und Kleinkindern sind häufig auch die Ohren betroffen (kann zu Mittelohrentzündung führen), im Rachenbereich können Bakterien Halsschmerzen verursachen und verantwortlich sein für eine Mandelentzündung.

So können Sie vorbeugen

Am besten, man lässt sich gar nicht erst anstecken. Ausschließen lässt sich das Risiko zwar nie ganz, minimieren aber sehr wohl. Da

sich Erkältungsviren über kleine und kleinste Tröpfchen unserer (erkälteten) Mitmenschen verbreiten, ist zunächst der direkte körperliche Kontakt mit ihnen zu vermeiden (nicht dasselbe Geschirr oder Besteck nutzen, enge Umarmungen und Küsse für danach aufheben ...). Einer indirekten Ansteckung weicht man ein ganzes Stück aus, indem man Stellen, die viele andere Menschen mit ihren Händen berühren, in der Erkältungszeit meidet: Haltegriffe in öffentlichen Verkehrsmitteln, Computertastaturen anderer, Handläufe an Geländern ... Will man selbst andere keiner unnötigen Ansteckungsgefahr aussetzen, ist es ratsam, gebrauchte Taschentücher nicht erst in die Hosentasche zu stecken oder herumliegen zu lassen, sondern sie umgehend zu entsorgen (siehe auch [S. 104](#)).

Checkliste

Richtig Händewaschen

Für das richtige Handwäschen ist die Sorgfalt besonders wichtig. Oft werden Handrücken, Daumen und Fingerspitzen vergessen. So gehen Sie am besten vor:

- Halten Sie Ihre Hände unter fließendes Wasser.
- Seifen Sie die Handinnenflächen und den Handrücken gründlich ein. Vergessen Sie nicht die Fingerzwischenräume, Daumen und Fingerspitzen. Auch an die Fingernägel sollten Sie denken.
- Ein gründlicher Waschvorgang dauert 20 bis 30 Sekunden.
- Den Schaum gut abspülen.
- Trocknen Sie Ihre Hände gründlich ab, auch in den Fingerzwischenräumen.

Die Tatsache, dass jeder Mensch sowohl Nase als auch Mund etwa 300 Mal am Tag mit der Hand berührt und damit Krankheitserreger auf die Schleimhäute übertragen kann, streicht die große Bedeutung des Händewaschens heraus, sollen unsere Greifinstrumente nicht zum Ansteckungsherd mutieren. Zudem ist richtiges Händewaschen effektiver, als einen Mundschutz zu tragen, wenngleich er ein gewisses mechanisches Hindernis für Erreger bedeutet und vielleicht gerade andere Menschen schützen kann. Dass Händewaschen nicht selbstverständlich ist, haben Videostudien gezeigt: Dabei stellte sich heraus, dass sich in öffentlichen WCs 60 Prozent der Männer, aber nur 30 Prozent der Frauen die Hände waschen! Händewaschen sollten Sie, wenn Sie nach Hause kommen, nach dem Toilettengang, nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen, vor und nach dem Kochen und vor dem Essen. Bei einer Erkältung ist die sogenannte Hustenetikette selbstverständlich.

Damit die Schleimhäute der Atemwege ausreichend befeuchtet bleiben und somit eine wichtige Barriere aufrechterhalten wird, sollten Sie in den kalten Jahreszeiten die Raumluft durch kleine Wasserschälchen, feuchte Tücher auf der Heizung oder andere Methoden feucht halten. Wichtig ist das, da der Heizungsbetrieb die Luft austrocknet.

→ **Vorsichtshalber Vitamin C?**

Die Wirksamkeit der prophylaktischen Einnahme erhöhter Vitamin-C-Dosen oder von Echinacea-Präparaten (Sonnenhut) ist wissenschaftlich nicht nachgewiesen. Letzteres kann allerdings die Behandlung einer Erkältung unterstützen (siehe S. 82).

Seinen Körper kann man gut wappnen, indem er sich an den Wechsel von warmen zu kalten Temperaturen gewöhnt. Hier helfen regelmäßige Saunabesuche oder morgendliche Wechselduschen – mit kaltem Wasser zum Schluss.

Gegen Grippe impfen?

Gegen die „echte“ Virusgrippe gibt es eine Impfung, die jedes Jahr im Herbst angeboten wird und ungefähr sechs Monate vorhält. Ein gesunder Erwachsener allerdings übersteht eine Grippe im Allgemeinen gut, eine Impfung sollte daher individuell mit dem Arzt besprochen werden.



Kleine Kinder haben besonders häufig Erkältungen, da sich die Immunabwehr erst aufbauen muss. Dabei bilden mehr als zwölf Erkrankungen pro Jahr keine Seltenheit. Auch, wenn es scheinbar alle vier Wochen zu einer Schniefnase kommt oder wieder ein Husten auftaucht, müssen Sie sich keine Sorgen um ein geschwächtes Immunsystem machen.

Wir empfehlen aber eine Impfung für Kinder und Jugendliche. Diese bietet ihnen einen hohen Schutz vor der Grippe, da deren Immunantwort besonders ausgeprägt ist. Zudem spielen gerade die jungen Altersgruppen durch ihre sozialen Kontakte in Kindergarten, Schule, Familie und Freizeit bei der Ausbreitung einer Grippewelle eine große Rolle – eine Impfung würde also eine Vielzahl an Infektionen verhindern. Das bestätigen verschiedene Studien. Wichtig ist das für Risikogruppen, die keine Impfung erhalten können, und vor allem für ältere Menschen, die auf eine Impfung schlechter reagieren und so keinen zuverlässigen Schutz erhalten. Andere Risikogruppen wie chronisch Kranke, Menschen mit einer Immunschwäche oder Berufsgruppen, die in engem Kontakt mit Menschen arbeiten – etwa in Krankenhäusern oder Altenheimen –, sollten sich impfen lassen. Das gilt auch für Schwangere ab dem vierten Monat.

→ **Medikamente zur Vorbeugung?**

Seit einiger Zeit gibt es zwei rezeptfreie Medikamente (ein Rachen- und ein Nasenspray), die Erkältungen vorbeugen sollen. Beide Präparate versprechen, durch einen Schutzfilm das Eindringen von Erregern über die Schleimhäute zu verhindern. Bisher liegen für dieses Versprechen keine wissenschaftlichen Belege vor. Empfehlen können wir sie daher nicht.

Das können Sie selbst tun

Gegen die Ursache einer Erkältung können Sie nicht viel tun, nur die Erkältungssymptome lassen sich erträglicher gestalten. Sie sollten sich schonen, ein Tag Bettruhe kann bereits zu ausreichend Erholung beitragen.

Sorgen Sie dafür, dass die Raumluft nicht zu trocken ist und so die Schleimhäute austrocknen (siehe links). Es kann helfen, die Atemwege zu befeuchten, wozu sich kochsalzhaltige Nasensprays oder die Inhalation über einem Wasserdampfbad eignen (siehe [S. 93](#)). Ein ausgedehnter Spaziergang an der frischen Luft ist ebenso geeignet, dem Körper etwas Gutes zu tun.

Führt der Infekt zu hohem Fieber, können kühlende Wadenwickel helfen, dieses zu senken (siehe auch „Fieber“ [S. 24](#)).



Schützen Sie auch andere! Gerade die Kleinsten, Ältesten und Menschen mit einer Immunschwäche nehmen manche Erreger nicht gut auf. Daher ist es besonders wichtig, dass Sie nicht nur die Hände richtig waschen, sondern nicht direkt in den Raum oder in die Hände husten oder niesen. So verbreiten sich die Erreger besonders schnell. Nutzen Sie die Armbeuge oder ein Einmal-Taschentuch.

Achten Sie auch darauf, dass Sie ausreichend trinken, da der Körper durch die erhöhte Temperatur gesteigerten Bedarf hat.

Erkältungstees können die Krankheitsdauer zwar nicht beeinflussen, aber einige der Beschwerden ein wenig lindern. Achten Sie darauf, dass Sie diese nicht über einen längeren Zeitraum trinken.

Wann Sie zum Arzt sollten

Hält starkes Fieber (also über 39 °C) länger als drei Tage an, überkommt Sie das Fieber überfallartig oder haben Sie blutigen oder eitrigen Auswurf beim Husten, sollten Sie einen Arzt konsultieren. Gleiches gilt, wenn starke Ohrenschmerzen, Atemnot und das Gefühl einer verengten Brust auftreten – und generell bei sich verstärkenden Beschwerden. Bekommen Kinder zusätzlich Atemnot, blaue Lippen und einen bellenden Husten, muss ebenfalls der Arzt hinzugezogen werden.

Was zu Medikamenten zu sagen ist

Zur Fieber- und Schmerztherapie zählen standardmäßig die Wirkstoffe Paracetamol (siehe S. 41), Azetylsalizylsäure (siehe S. 36) und Ibuprofen (siehe S. 38). Alle Medikamente lindern jedoch nur die Symptome, der Infekt selbst lässt sich nicht mit diesen Mitteln bekämpfen. Und da es sich in den allermeisten Fällen um eine Virusinfektion handelt, sind auch Antibiotika überflüssig. Daher sollte immer geprüft werden, welches Symptom besonders belastend ist. Danach sollten dann auch die Medikamente ausgewählt werden.

Medikament, Wirkstoff	 test	Bewertung
Angocin, Kapuzinerkresse + Meerrettich	6	WENIG GEEIGNET
Aspirin Complex, Azetylsalizylsäure + Pseudoephedrin	9	WENIG GEEIGNET
Babix-Inhalat, Eukalyptusöl + Fichtennadelöl	1	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET

Bad Heilbrunner Erkältungs Tee N, Lindenblüten + Weidenrinde	5	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Bronchoforton Salbe / Inhalator, Eukalyptusöl + Fichtennadelöl + Pfefferminze	1	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Doregrippin, Paracetamol + Phenylephrin	9	WENIG GEEIGNET
Echinacea-ratiopharm / STADA, Sonnenhut	11	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Echinacin, Sonnenhut	11	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Esberitox, Sonnenhut + Lebensbaum + Wilder Indigo	12	WENIG GEEIGNET
Esberitox mono, Sonnenhut	11	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Eucabal, Eukalyptusöl + Kiefernnadelöl	1	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Grippostad C, Paracetamol + Chlorphenamin + Koffein + Vitamin C	8	WENIG GEEIGNET
Grippostad Heißgetränk, Paracetamol	7	GEEIGNET

Medikament, Wirkstoff	test	Bewertung
H&S Erkältungstee, Holunderblüten + Lindenblüten + Thymian	5	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
H&S Lindenblüten, Lindenblüten	5	MIT EINSCHRÄNKUNG

		GEEIGNET
Kneipp Erkältungsbad Spezial, Eukalyptusöl + Kampfer	4	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Pinimenthol, Eukalyptusöl + Kiefernnadelöl + Menthol	1	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Pinimenthol Erkältungsbad, Eukalyptusöl + Kampfer + Menthol	4	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Pinimenthol Erkältungsbad für Kinder, Eukalyptusöl	4	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Pinimenthol Erkältungsbalsam mild, Eukalyptusöl + Kiefernnadelöl	1	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Pinimenthol Erkältungsinhalat, Eukalyptusöl + Kiefernnadelöl	1	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Pulmotin, Eukalyptusöl + Kampfer + Koniferenöl + Sternanisöl + Thymianöl + Thymol	2	WENIG GEEIGNET
Sanopinwern, Eukalyptusöl + Kiefernnadelöl	1	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Sidroga Erkältungstee N, Holunderblüten + Lindenblüten + Mädesüß	5	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET

Medikament, Wirkstoff	test Bewertung
Sidroga Lindenblüten, Lindenblüten	5 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET

Soledum Balsam, Cineol	1	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Symbioflor 1, <i>Enterococcus faecalis</i>	3	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Tiger Balm weiß, Kajeputöl + Kampfer + Menthol + Nelkenöl + Pfefferminzöl	2	WENIG GEEIGNET
Transpulmin Erkältungsbalsam, Cineol + Kampfer + Menthol	1	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Transpulmin Erkältungsbalsam für Kinder, Eukalyptusöl + Kiefernnadelöl	1	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
WICK DayMed Erkältungs-Kapseln für den Tag, Paracetamol + Norephedrin + Dextromethorphan	10	WENIG GEEIGNET
WICK DayMed Kombi Erkältungsgetränk, Paracetamol + Phenylephrin + Guaifenesin	10	WENIG GEEIGNET
WICK Inhalierstift, Kampfer + Menthol	1	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
WICK MediNait Erkältungssirup für die Nacht, Paracetamol + Doxylamin + Ephedrin + Dextromethorphan	10	WENIG GEEIGNET

Medikament, Wirkstoff	test	Bewertung
WICK MediNait Erkältungssirup mit Honig- und Kamillenaroma, Paracetamol + Doxylamin + Dextromethorphan	10	WENIG GEEIGNET
WICK VapoRub, Eukalyptusöl + Kampfer + Menthol + Terpentinöl	2	WENIG GEEIGNET

Ätherische Öle zum Einreiben und Inhalieren

Ätherische Pflanzenöle haben keinen Einfluss auf den Verlauf einer Erkältung. Sie regen die Tätigkeit der Flimmerhärchen in der Nasen- und Bronchialschleimhaut an. Dadurch kann Schleim leichter abtransportiert werden. Bei Erkältungen, vor allem bei Schnupfen und Husten, kann dies das Atmen erleichtern.

1

Cineol, Eukalyptusöl + Fichtennadelöl, Eukalyptusöl + Kiefernadelöl, Kampfer + Menthol, Cineol + Kampfer + Menthol, Eukalyptusöl + Fichtennadelöl + Pfefferminze, Eukalyptusöl + Kiefernadelöl + Menthol

Mit Einschränkung geeignet bei Erkältungen zur Unterstützung. Die therapeutische Wirksamkeit sollte noch besser belegt werden.

2

Eukalyptusöl + Kampfer + Menthol + Terpentinöl, Eukalyptusöl + Kampfer + Koniferenöl + Sternanisöl + Thymianöl + Thymol, Kajeputöl + Kampfer + Menthol + Nelkenöl + Pfefferminzöl

Wenig geeignet bei Erkältungen. Nicht sinnvolle Kombination von mehr als drei verschiedenen ätherischen Ölen.

Wichtig zu wissen

Wenn Sie Asthma oder andere schwere Atemwegserkrankungen haben (Keuchhusten, Pseudokrupp), dürfen Sie diese Medikamente nicht anwenden, da die ätherischen Öle die Bronchialschleimhaut so stark reizen können, dass Atembeschwerden bis hin zu einem Asthmaanfall auftreten können.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Cineol-, eukalyptusöl-, kampfer-, pfefferminzöl- und mentholhaltige Präparate dürfen Sie bei Säuglingen und Kleinkindern unter 2 Jahren keinesfalls im Bereich von Nase und Mund anwenden. Es kann zu Krämpfen in den Atemwegen und schwerer Atemnot kommen. Deshalb dürfen Kinder mit den Medikamenten auch nicht inhalieren.

Bakterienzubereitungen

Das Präparat *Symbioflor 1* enthält Zubereitungen aus verschiedenen Bakterienarten, die häufig bei bakteriellen Entzündungen der Atemwege vorkommen. Sie sollen das Immunsystem wie eine Art Impfung anregen, damit Infektionen nicht ständig wiederkehren.

3

Bakterien-Autolysate (für Erwachsene), *Enterococcus faecalis*

Mit Einschränkung geeignet, um die Häufigkeit von ständig wiederkehrenden Atemwegsinfekten zu verringern. Die vorbeugende Wirksamkeit sollte noch besser belegt werden.

Einige Studien zeigen zwar, dass Infekte mit dem Präparat seltener auftreten könnten. So können Kinder, die innerhalb von 6 Monaten mindestens dreimal erkältet sind, von der Einnahme des Medikaments profitieren, wenn es vorbeugend eingesetzt wird. Es bedarf aber noch weiterer Studien, um die bisher vorliegenden Erkenntnisse zu erhärten.

Symbioflor 1 besteht aus einer Zubereitung von Bakterien, die zu den Streptokokken gehören. Sie reizen das Immunsystem ebenfalls dazu, vermehrt Abwehrzellen gegen Krankheitserreger aller Art zu bilden.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Bevor Sie die Medikamente in Schwangerschaft und Stillzeit einnehmen, sollten Sie mit Ihrem Arzt Nutzen und Risiken der Anwendung sorgfältig abwägen.

Erkältungsbäder

Ätherische Pflanzenöle haben keinen Einfluss auf den Verlauf einer Erkältung. Sie regen die Tätigkeit der Flimmerhärchen an, wodurch der Schleim leichter abtransportiert werden soll.

4

Eukalyptusöl, Eukalyptusöl + Kampfer, Eukalyptusöl + Kampfer + Menthol

Mit Einschränkung geeignet zur unterstützenden Behandlung von Erkältungen. Die therapeutische Wirksamkeit sollte noch besser belegt werden.

Wichtig zu wissen

Wenn Sie Asthma oder andere schwere Atemwegserkrankungen haben (Keuchhusten, Pseudokrupp), dürfen Sie Erkältungsbäder mit ätherischen Ölen nicht anwenden.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Bäder mit ätherischen Ölen dürfen Sie bei Säuglingen und Kleinkindern unter 2 Jahren nicht anwenden, weil die Öle Krämpfe in den Atemwegen auslösen können. Bei größeren Kindern ist die Anwendung vertretbar.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

In der Schwangerschaft sollten Sie die Bäder wegen der kreislaufbelastenden Wirkung nur nach Rücksprache mit einem Arzt anwenden.

Erkältungstees

Lindenblüten wirken schweißtreibend, Holunderblüten zusätzlich schleimlösend und Weidenrinde und Mädesüßblüten wegen der enthaltenden Salizylate schmerzlindernd.

5

Lindenblüten, Lindenblüten + Weidenrinde, Holunderblüten + Lindenblüten + Mädesüß, Holunderblüten + Lindenblüten + Thymian

Mit Einschränkung geeignet zur unterstützenden Behandlung von Erkältungen. Die therapeutische Wirksamkeit sollte noch besser belegt werden. Der Tee trägt zur ausreichenden Flüssigkeitszufuhr bei.

Da der Anteil an Salizylaten in Teeaufgüssen von Weidenrinde und Mädesüß sehr gering ist, ist es fraglich, ob sich damit die Erkältung lindern lässt. Trinken ist bei einer Erkältung aber immer sinnvoll.

Wichtig zu wissen



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Bad Heilbrunner Erkältungs Tee N und *Sidroga Erkältungstee N*: Tees mit Weidenrinde oder Mädesüß sollten Kindern wegen der möglicherweise enthaltenen Salizylate nicht gegeben werden.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Bad Heilbrunner Erkältungs Tee N und *Sidroga Erkältungstee N* sollten Sie in der Schwangerschaft wegen der möglicherweise enthaltenen Salizylate nicht trinken.

Kapuzinerkresse + Meerrettich

Kapuzinerkresse und Meerrettich enthalten Senföle, die nach der Einnahme über die Lunge wieder ausgeatmet werden und dabei keimtötend wirken sollen.

6

Wenig geeignet bei akuten Atemwegserkrankungen und grippalen Infekten, weil die therapeutische Wirksamkeit nicht ausreichend nachgewiesen ist.

Dass *Angocin* die Beschwerden einer akuten Atemwegserkrankung deutlicher bessert als ein Scheinmedikament, ist nicht ausreichend nachgewiesen.

Wichtig zu wissen

Verdauungsstörungen können bei einem empfindlichen Magen oder Darm auftreten. Dann sollten Sie die Dosis verringern oder das

Medikament absetzen.

Bei einer akuten Nierenentzündung oder einem Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwür dürfen Sie das Präparat nicht anwenden.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Wegen unzureichender Erfahrungen soll das Medikament nicht an Kinder unter 6 Jahren verabreicht werden. Kinder zwischen 6 und 12 Jahren sollen es nur nach Rücksprache mit einem Arzt bekommen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Es gibt keine ausreichenden Erfahrungen. Sicherheitshalber sollten Sie das Medikament nicht anwenden.

Paracetamol (als Trinklösung)

Paracetamol wirkt schmerzlindernd und fiebersenkend und ist bei Bedarf zur Behandlung dieser Symptome geeignet.

7

Geeignet bei Erkältungen als schmerzlinderndes und fiebersenkendes Mittel.

Fieber bis 39 °C muss jedoch auch bei Erwachsenen nichtmedikamentös gesenkt werden. Es trägt vielmehr dazu bei, dass der Virusinfekt vom Abwehrsystem gut bekämpft werden kann. Das Paracetamol im Heißgetränk ist vergleichsweise teuer.

Wichtig zu wissen

Halten Sie sich unbedingt an die Dosierungsempfehlungen, denn bei Paracetamol liegt die Menge, die zur vollen Wirkung notwendig ist, und die, ab der es giftig wirkt, sehr nahe beieinander. Die Einnahme von Paracetamol über sehr lange Zeit und in einer Menge, die die Höchstdosis überschreitet, birgt das Risiko für Dauerkopfschmerzen und für schwere Schäden an den Nieren.

Bei anhaltenden Nierenschmerzen, einer plötzlich verringerten Urinmenge oder Blut im Urin sollten Sie sofort zum Arzt gehen.

Der Wirkstoff kann schwere Leberschäden verursachen. Bei stark eingeschränkter Leberfunktion dürfen Sie Paracetamol daher nicht einnehmen. Bei Übelkeit, Erbrechen und/oder dunkel gefärbtem Urin, bei auffällig hellem Stuhl oder gelblich gefärbter Haut sollten Sie sofort einen Arzt aufsuchen.

Bei höherem Alkoholkonsum kann die Leber bereits auf eine normale Dosierung von Paracetamol empfindlicher reagieren, sodass es zu Vergiftungserscheinungen kommt.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Die fiebersenkende Wirkung von Paracetamol setzt nach 1 Stunde ein. Eine weitere Dosis sollten Sie frühestens nach 4 bis 6 Stunden geben.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Paracetamol können Sie in Schwangerschaft und Stillzeit für kurze Zeit anwenden, wenn eine Schmerzbehandlung notwendig ist oder Fieber dringend gesenkt werden muss.

Paracetamol + Chlorphenamin + Koffein + Vitamin C

Grippostad C kombiniert das Schmerzmittel Paracetamol mit dem Antihistaminikum Chlorphenamin, Koffein und Vitamin C.

8

Wenig geeignet bei Erkältungen und grippalen Infekten, weil das Mittel nicht sinnvoll zusammengesetzt ist. Um Schmerzen zu lindern und Fieber zu senken, genügt Paracetamol allein.

Paracetamol lindert Schmerzen und senkt Fieber. Das Antihistaminikum Chlorphenamin unterdrückt normalerweise eine

allergische Reaktion. Es verhindert, dass die Schleimhäute anschwellen. Ob das bei einem grippalen Infekt nötig und sinnvoll ist, bleibt fraglich. Zudem wird der Schleim in den Bronchien eher zäher als flüssiger, kann also nicht so gut abgehustet werden. Das ist bei Erkältungen nachteilig. Die müde machende Wirkung kann tagsüber sehr störend sein.

Koffein ist in *Grippostad C* wohl vor allem zugefügt, um die müde machende Wirkung des Antihistaminikums Chlorphenamin auszugleichen, was Koffein jedoch nicht zu leisten vermag. Vitamin C wurde dem Mittel wohl zugesetzt, um den Verlauf eines schon bestehenden grippalen Infektes abzukürzen. Es ist jedoch nicht belegt, dass dies damit gelingt. Das Grippemittel ist nicht sinnvoll kombiniert.

Wichtig zu wissen

Das Medikament enthält ein müde machendes Antihistaminikum. Es kann die Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen, vor allem bei gleichzeitigem Alkoholkonsum. Daher sollten Sie während der Einnahme kein Fahrzeug lenken und keine Maschinen bedienen.

Bei Männern mit vergrößerter Prostata können Beschwerden beim Wasserlassen auftreten. Dabei bestehen trotz Harndrangs Schwierigkeiten, die Blase zu entleeren. Wenn solche Beschwerden auftreten, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Weitere wichtige Hinweise zu unerwünschten Wirkungen finden Sie unter „Paracetamol“, siehe S. 41.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Kinder unter 12 Jahren dürfen das Medikament nicht bekommen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Während der Schwangerschaft und Stillzeit dürfen Sie das Medikament nicht anwenden.

Schmerzmittel + schleimhautabschwellendes Mittel

9

Azetylsalizylsäure + Pseudoephedrin, Paracetamol + Phenylephrin

Wenig geeignet bei Erkältungen, weil das Mittel wenig sinnvoll zusammengesetzt ist. Um Schmerzen zu lindern und Fieber zu senken, genügt Azetylsalizylsäure bzw. Paracetamol allein. Bei gleichzeitig auftretendem Schnupfen ist die kurzzeitige Anwendung von lokal abschwellenden Nasentropfen verträglicher und daher vorzuziehen.

Azetylsalizylsäure (in *Aspirin Complex*) und Paracetamol (in *Doregrippin*) lindern Schmerzen und senken Fieber. Phenylephrin und Pseudoephedrin verengen die Blutgefäße, wodurch die Schleimhaut in den Atemwegen abschwillt und eine durch Schnupfen verstopfte Nase frei werden soll. Diese Wirkung lässt sich durch Nasentropfen allerdings wesentlich gezielter erreichen. Werden die abschwellenden Wirkstoffe eingenommen, können sie schwere unerwünschte Wirkungen nach sich ziehen, zum Beispiel Herzrasen, Blutdruckanstieg, Unruhe, Nervosität.

Neue Studien zu *Aspirin Complex* zeigen, dass eine kombinierte Einnahme von Pseudoephedrin und Azetylsalizylsäure erkältungsbedingte Beschwerden wie Schmerzen, Fieber und Schnupfen in den ersten Tagen lindern kann. Die lokale Anwendung abschwellender Nasentropfen erscheint uns aber nach wie vor sinnvoller.

Wichtig zu wissen

Die Medikamente können Schwindel und Verwirrtheit auslösen und die Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen, vor allem bei gleichzeitigem Alkoholkonsum. Sie sollten während der Einnahme kein Fahrzeug lenken und keine Maschinen bedienen.

Des Weiteren gilt: Der Puls kann sich durch die Einnahme der Medikamente beschleunigen, der Blutdruck ansteigen, wodurch Ihnen

unwohl oder schwindlig werden kann; auch Kopfschmerzen können auftreten. Wenn Herzrasen mit einem Ruhepuls von über 100 Schlägen pro Minute auftritt, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Treten Schmerzen hinter dem Brustbein auf und werden von Angstgefühlen, Unruhe, Atemnot, Blässe und Schweißausbruch begleitet, sollten Sie umgehend einen Arzt aufsuchen, insbesondere, wenn diese Symptome erstmalig auftreten.

Wenn Sie die Grippemittel zusammen mit einem Vertreter aus der Gruppe der MAO-Hemmer (z. B. Tranylcypromin, bei Depressionen) einnehmen, kann sich ein sogenanntes Serotonin-Syndrom entwickeln. Es macht sich bemerkbar durch Erregungszustände, Bewusstseinstrübung, Muskelzittern und Blutdruckabfall. Verkrampft sich zusätzlich die Atemmuskulatur, kann der Zustand lebensbedrohlich werden. Sie dürfen die Mittel deshalb nicht gleichzeitig einnehmen und auch nicht, wenn die Einnahme der MAO-Hemmer weniger als 14 Tage zurückliegt.

Während der letzten 3 Tage vor einer Zahnbehandlung oder einer geplanten Operation sollten Sie kein *Aspirin Complex* einnehmen. Schon eine einzige ASS-Tablette kann die Zeit, bis das Blut gerinnt, erheblich verlängern.

Wenn Sie gerinnungshemmende Medikamente einnehmen (z. B. *Marcumar*), dürfen Sie *Aspirin Complex* nicht anwenden, weil sich dadurch das Risiko für innere Blutungen erhöht.

Größere Mengen oder regelmäßiger Konsum von Alkohol können die schädliche Wirkung von ASS in *Aspirin complex* auf den Magen verstärken. Auch das Risiko von Blutungen kann ansteigen.

Doregrippin enthält Paracetamol. Weitere wichtige Hinweise zu unerwünschten Wirkungen dieses Wirkstoffs finden Sie unter „Paracetamol“, siehe [S. 41](#).



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Kindern sollten Sie keines der Grippemittel geben.

Kinder unter 12 Jahren, in manchen Fällen auch Jugendliche, sollen insbesondere bei Grippe oder Windpocken keine Azetylsalizylsäure

einnehmen, da dann das seltene Risiko eines Reye-Syndroms mit lebensbedrohlichen Leber- und Hirnschäden besteht.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Während der Schwangerschaft und Stillzeit sollten Sie auf diese Medikamente wegen der damit verbundenen Risiken grundsätzlich verzichten.



Für ältere Menschen

Bei jedem zweiten über 70-Jährigen wird Azetylsalizylsäure verzögert abgebaut und ausgeschieden. Für diese Personen genügt eine geringere Dosis.

Ältere Menschen können zudem auf Pseudoephedrin oder Phenylephrin besonders empfindlich reagieren, was sich in verstärkter Unruhe und Nervosität zeigt.

Schmerzmittel + schleimhautabschwellendes Mittel + Hustenmittel

Die *WICK DayMed*- und *WICK MediNait*-Produkte kombinieren das Schmerzmittel Paracetamol mit einem schleimhautabschwellenden Mittel und/oder einem Antihistaminikum und einem Hustenmittel.

10

Paracetamol + Doxylamin + Dextromethorphan, Paracetamol + Norephedrin + Dextromethorphan, Paracetamol + Phenylephrin + Guaiifenesin, Paracetamol + Doxylamin + Ephedrin + Dextromethorphan

Wenig geeignet bei Erkältungen und grippalen Infekten, weil das Mittel nicht sinnvoll zusammengesetzt ist. Die einzelnen Erkältungssymptome sollten jeweils für sich behandelt werden.

Paracetamol lindert Schmerzen und senkt Fieber. Ephedrin, Norephedrin und Phenylephrin verengen die Blutgefäße, wodurch die Schleimhaut in den Atemwegen abschwillt und eine durch Schnupfen verstopfte Nase frei werden kann. Diese Wirkung lässt sich durch Nasentropfen allerdings wesentlich gezielter erreichen. Werden die

abschwellenden Wirkstoffe eingenommen, können sie schwere unerwünschte Reaktionen nach sich ziehen.

Doxylamin ist ein Antihistaminikum, das allergische Reaktionen unterdrücken kann und dadurch verhindert, dass Schleimhäute anschwellen. Ob das bei einer Erkältung sinnvoll ist, ist fraglich. Außerdem wird der Schleim in den Bronchien eher zäher als flüssiger, kann also nicht so gut abgehustet werden. Zusätzlich macht Doxylamin müde, was tagsüber sehr störend sein kann.

Dextromethorphan bremst den Hustenreiz, was nur erforderlich und sinnvoll ist, wenn noch kein Schleim abgehustet wird. Medikamente mit solchen Wirkstoffen sollten nur zur Nacht eingenommen werden, wenn der Husten den Schlaf beeinträchtigt.

Guaifenesin erhöht das Schleimvolumen in den Bronchien und soll dadurch festsitzendes Sekret lösen. Im Vergleich zu anderen sekretlösenden Wirkstoffen ist es jedoch weniger gut untersucht.

Alle diese Kombinationspräparate sind nicht sinnvoll zusammengesetzt. Die Symptome einer Erkältung lassen sich besser mit Hausmitteln oder gezielt mit Einzelsubstanzen bekämpfen.

Wichtig zu wissen

Wick DayMed Erkältungs-Kapseln für den Tag, Wick MediNait Erkältungssirup für die Nacht und Wick MediNait Erkältungssirup mit Honig- und Kamillenaroma: Wenn Sie diese Mittel entgegen der Anwendungsempfehlung über einen längeren Zeitraum oder in höherer Dosierung einnehmen, besteht die Gefahr, dass sich eine Gewöhnung an das Medikament entwickelt.

Grippemittel können Schwindel und Verwirrtheit verursachen und die Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen, vor allem bei gleichzeitigem Alkoholkonsum. Sie sollten während der Einnahme deshalb kein Fahrzeug lenken und keine Maschinen bedienen. Das in manchen

Medikamenten enthaltene müde machende Antihistaminikum kann die Reaktionsfähigkeit zusätzlich beeinträchtigen.

Bei Männern mit vergrößerter Prostata können Beschwerden beim Wasserlassen auftreten. Wenn solche Beschwerden auftreten, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Nehmen Sie die Grippemittel zusammen mit einem Vertreter aus der Gruppe der MAO-Hemmer (z. B. Tranylcypromin, bei Depressionen) ein, kann sich ein sogenanntes Serotonin-Syndrom entwickeln. Es macht sich bemerkbar durch Erregungszustände, Bewusstseinstrübung, Muskelzittern und Blutdruckabfall. Wenn sich zusätzlich die Atemmuskulatur verkrampft, kann der Zustand lebensbedrohlich werden. Sie dürfen die Mittel deshalb nicht gleichzeitig einnehmen und auch nicht, wenn die Einnahme der MAO-Hemmer weniger als 14 Tage zurückliegt.

Wick DayMed Erkältungs-Kapseln für den Tag, Wick DayMed Kombi Erkältungsgetränk und Wick MediNait Erkältungssirup für die Nacht: Bei diesen Präparaten können leichte Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen und Schwindelgefühle auftreten. Außerdem kann sich durch die Einnahme der Puls beschleunigen, der Blutdruck ansteigen, wodurch Ihnen unwohl oder schwindlig werden kann, auch Kopfschmerzen können auftreten. Tritt Herzrasen mit einem Ruhepuls von über 100 Schlägen pro Minute auf, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Weitere wichtige Hinweise zu unerwünschten Wirkungen finden Sie unter „Paracetamol“, siehe S. 41.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Kindern sollten Sie keines der Grippemittel geben.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Während der Schwangerschaft und Stillzeit sollten Sie auf diese Medikamente wegen der damit verbundenen Risiken grundsätzlich verzichten.

Für ältere Menschen

60+

Ältere Menschen können auf die schleimhautabschwellenden Wirkstoffe Ephedrin, Norephedrin oder Phenylephrin besonders empfindlich reagieren, was sich in einem Anstieg des Blutdrucks sowie verstärkter Unruhe und Nervosität zeigt.

Sonnenhut

Extrakte aus dem Kraut des Sonnenhuts (Echinacea purpurea) sollen die Schleimhäute gegenüber Krankheitserregern unempfindlicher machen und die Aktivität des Immunsystems anregen, um auf diese Weise Infekte, vor allem Erkältungen, vorzubeugen.

11

Mit Einschränkung geeignet zur unterstützenden Behandlung bei häufig wiederkehrenden Atemwegsinfekten. Die therapeutische Wirksamkeit sollte noch besser belegt werden.

Es besteht das Risiko, dass bisher ruhende Prozesse aktiviert werden, bei denen das Abwehrsystem körpereigene Zellen und Gewebe angreift. Schwere chronische Krankheiten, denen solche Autoimmunprozesse zugrunde liegen, könnten dann ausbrechen.

Verschiedene Studien legen nahe, dass Echinacea das Immunsystem aktivieren kann, wenn die Mittel bereits bei den ersten Krankheitsanzeichen (Kribbeln in der Nase, rauer Hals) eingesetzt werden. Die Mittel können dann zumindest bei Erwachsenen die Dauer und Schwere einer Erkältung positiv beeinflussen.

Bei Kindern ließ sich dagegen kein klarer Unterschied zwischen Echinacea und einem Scheinmedikament (Placebo) nachweisen. Auch kamen unter einer Behandlung mit Echinacea mehr unerwünschte Wirkungen vor (z. B. Hautausschlag) als in der Vergleichsgruppe.

Echinacea vorbeugend während der gesamten Erkältungssaison einzusetzen, ist nicht sinnvoll, weil nicht ausreichend nachgewiesen ist, dass sich grippale Infekte damit vermeiden lassen.

Insgesamt ist die Datenlage zu Echinacea also recht uneinheitlich. Eine abschließende Bewertung ist deshalb noch nicht möglich.

Wichtig zu wissen

Länger als 2 Wochen sollten Sie die Mittel nicht ununterbrochen einnehmen.

Wenn Sie an einer Autoimmunerkrankung wie multiple Sklerose oder rheumatoide Arthritis leiden, dürfen Sie immunstimulierende Wirkstoffe nicht einnehmen. Das gilt auch, wenn Sie unter Tuberkulose, Leukämie, Aids, HIV oder Hepatitis leiden.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Kinder unter 1 Jahr dürfen die Mittel nicht bekommen. Auch Kinder bis zu 12 Jahren sollten die Mittel sicherheitshalber nicht einnehmen, weil für diese Altersgruppe kein Nutzen nachgewiesen ist, gleichzeitig aber ein Risiko für allergische Reaktionen besteht.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Über die Risiken einer Anwendung in Schwangerschaft und Stillzeit gibt es keine ausreichenden Erkenntnisse. Sicherheitshalber sollten Sie die Mittel daher nicht anwenden.

Sonnenhut + Lebensbaum + Wilder Indigo

Extrakte aus Sonnenhut sollen das Abwehrsystem aktivieren (siehe auch „Sonnenhut“ links). Lebensbaum enthält ätherisches Öl sowie Gerbstoffe und Harze, die schweiß- und wassertreibend wirken. Wilder Indigo soll die Schleimhäute unempfindlicher gegenüber Krankheitserregern machen.

12

Wenig geeignet zur unterstützenden Behandlung von Atemwegsinfekten, weil die therapeutische Wirksamkeit der Einzelwirkstoffe und der Kombination nicht ausreichend nachgewiesen ist.

Wichtig zu wissen

Wenn Sie an einer Autoimmunerkrankung wie multiple Sklerose oder rheumatoide Arthritis leiden, dürfen Sie immunstimulierende Wirkstoffe nicht einnehmen. Das gilt auch, wenn Sie unter Tuberkulose, Leukämie, Aids, HIV oder Hepatitis leiden.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Da unklar ist, ob und wie sich *Esberitox* bei Kindern auf das sich entwickelnde Immunsystem auswirkt, sollten Sie Kinder unter 4 Jahren nicht damit behandeln. *Esberitox compact* ist höher dosiert und darf nicht an Kinder unter 12 Jahren verabreicht werden.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Es liegen keine ausreichenden Erfahrungen vor. Sicherheitshalber sollten Sie daher auf die Einnahme verzichten.

Halsentzündung



Halsschmerzen sind häufig die ersten Vorboten einer nahenden Erkältung (siehe [S. 68](#)). In einem klassischen Verlauf werden die Beschwerden von Schnupfen und schließlich Reizhusten abgelöst. Üblicherweise handelt es sich um eine Virusinfektion, die nicht medikamentös behandlungsbedürftig ist und innerhalb weniger Tage von selbst vorübergeht.

Wie sich eine Halsentzündung zeigt

Am Abend noch alles in Ordnung, wacht man am Morgen darauf mit einem leichten Kratzen im Hals auf, die Stimme ist belegt, das Schlucken bereitet leichte Beschwerden oder gar Schmerzen – die Schleimhäute im Mund-Rachenraum sind geschwollen und entzündet. Nicht selten gesellen sich gleichzeitig Kopfschmerzen, ausgeprägte Erschöpfung und Fieber hinzu. In selteneren Fällen handelt es sich um eine bakterielle Infektion mit Streptokokken, die eher im Zusammenhang mit Mandelentzündungen vorkommen.

Wie Sie vorbeugen

Um einer Halsentzündung vorzubeugen, haben Sie dieselben Möglichkeiten wie bei einer Erkältung (siehe [S. 69](#)).

Wie Sie selbst behandeln

Bei einer Halsentzündung ist vor allem ausreichend Speichel wichtig: Er befeuchtet den Rachenraum, wodurch das Schlucken leichter fällt und die Entzündung eingedämmt wird. Um die Speichelproduktion anzuregen, eignen sich Lutschpastillen und -bonbons oder auch

Kaugummis. Achten Sie darauf, dass die Produkte ohne Zucker sind. Sie können zudem mit lauwarmem Salzwasser (einen Teelöffel Salz in einem halben Liter warmem Wasser lösen), Kamillen-, Salbei- oder Ringelblumentee gurgeln. So spülen Sie die mit Viren durchsetzten Beläge von Mund- und Rachenschleimhaut ab.

Ein ausreichend feuchtes Raumklima hilft zudem, die Schleimhäute nicht austrocknen zu lassen (siehe [S. 70](#)).



Eine Mandel- oder Rachenentzündung

beginnt oft mit einem schlechten Geschmack im Mund oder einem kratzigen Gefühl im Rachen.

Danach erst setzen starke Halsschmerzen und Schluckbeschwerden mit oder ohne Fieber ein. Oft treten Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit und Müdigkeit hinzu. Mandeln und Rachen sind gerötet und geschwollen.

Sie sollten während der Entzündung unbedingt auf das Rauchen verzichten, da dadurch die Schleimhäute zusätzlich gereizt werden. Eine gute Gelegenheit im Übrigen, ganz damit aufzuhören!

Übrigens: Sind Sie heiser, sollten Sie zwar Ihre Stimme schonen. Aber anders als man denken könnte, hilft es nicht, leiser zu sprechen.

Wann Sie zum Arzt sollten

Bei länger als vier Tage anhaltendem Fieber über 39 °C, wenn Sie sich sehr krank fühlen, die Lymphknoten am Hals deutlich anschwellen oder sich auf den Mandeln starke Rötungen und gelbliche Stellen zeigen, sollte ein Arzt hinzugezogen werden, um abzuklären, ob es sich um eine mit Antibiotika zu behandelnde bakterielle Infektion handelt.

→ [**Wenn der Hals rot sieht**](#)

Treten bei Kindern zu einer Halsentzündung ohne typische Erkältungssymptome Fieber, Schüttelfrost und ein stark geröteter Rachen hinzu und erkennen Sie vielleicht bereits eine leuchtend rote Zunge (Himbeerzunge), ist Scharlach sehr wahrscheinlich. Scharlach ist hoch ansteckend, womit sich ein Besuch des Kindergartens oder der Schule verbietet. Gehen Sie mit Ihrem Kind zum Arzt und lassen sie das Kind untersuchen.

Was zu Medikamenten zu sagen ist

Bei stärkeren Schluckbeschwerden bzw. bei unangenehmen Schmerzen beim Schlucken können lokal betäubende Lutschtabletten angewendet werden, die aber wegen Zweifeln an ihrem Nutzen nur mit Einschränkung geeignet sind. Desinfizierende Mittel mit sogenannten Antiseptika eignen sich bei einer Halsentzündung aufgrund eines „Befalls“ mit Viren wenig.

Medikament, Wirkstoff	test	Bewertung
Anginetten, Cetylpyridinium	4	WENIG GEEIGNET
Dobendant Direkt Flurbiprofen, Flurbiprofen	8	WENIG GEEIGNET
Dobensana, Amyl-metacresol + Dichlorbenzylalkohol	11	WENIG GEEIGNET
Dolo-Dobendant,- Cetylpyridinium + Benzokain	5	WENIG GEEIGNET
Dorithrinicin, Tyrothrinicin + Benzalkonium + Benzokain	2	WENIG GEEIGNET
Emser Pastillen ohne Menthol, Natürliches Emser Salz	7	GEEIGNET
Emser Pastillen zuckerfrei ohne Menthol / zuckerfrei mit Salbei / zuckerfrei mit Mentholfrische Natürliches Emser Salz	7	GEEIGNET

Medikament, Wirkstoff	 test Bewertung
Laryngomedin N, Hexamidin	4 WENIG GEEIGNET
Lemocin, Tyrothrinz + Cetrimonium + Lidokain	3 WENIG GEEIGNET
Mucoangin, Ambroxol	1 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Neo-angin, Amyl-metacresol + Dichlorbenzylalkohol + Menthol	11 WENIG GEEIGNET
Trachilid, Lidokain	10 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
WICK Sulagil, Cetylpyridinium + Dequalinium + Lidokain	6 WENIG GEEIGNET

Ambroxol

Ambroxol ist ein Wirkstoff, der normalerweise in Form von Saft, Tropfen oder Tabletten zum Einnehmen als schleimlösendes Mittel bei Husten verwendet wird.

1 Mit Einschränkung geeignet bei Halsentzündungen, um die Schmerzen zu lindern. Die therapeutische Wirksamkeit sollte noch besser belegt werden. Als lokal schmerzstillendes Mittel noch wenig erprobt.

Als Bestandteil von Lutschtabletten soll Ambroxol örtlich betäubend wirken, sodass Halsschmerzen nachlassen.

Wichtig zu wissen

Länger als 3 Tage sollten Sie das Medikament nicht anwenden.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Kinder unter 12 Jahren sollten diese Lutschtabletten nicht bekommen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Für die Anwendung von Ambroxol in Schwangerschaft oder Stillzeit liegen keine umfassenden Erfahrungen vor. Wenn der Husten mit allgemeinen Maßnahmen jedoch nicht ausreichend zu lindern ist, können Sie das Medikament anwenden, am besten nach Rücksprache mit einem Arzt.

Antibiotikum + Antiseptikum + örtlich betäubendes Mittel

Diese Medikamente enthalten ein Antiseptikum (Benzalkonium, Cetrimonium) und ein örtlich betäubendes Mittel (Benzokain, Lidokain), daneben als Antibiotikum Tyrothrinz.

2

Tyrothrinz + Benzalkonium + Benzokain

Wenig geeignet bei Halsentzündungen. Nicht sinnvolle Kombination. Das Antibiotikum Tyrothrinz wirkt nur oberflächlich und erreicht tiefer im Gewebe siedelnde Bakterien nicht. Benzokain kann leicht Allergien hervorrufen.

3

Tyrothrinz + Cetrimonium + Lidokain

Wenig geeignet bei Halsentzündungen. Nicht sinnvolle Kombination. Das Antibiotikum Tyrothrinz wirkt nur oberflächlich und erreicht tiefer im Gewebe siedelnde Bakterien nicht.

Halsschmerzen werden zwar durch Benzokain oder Lidokain gelindert, Benzokain löst jedoch häufig Allergien aus. Tyrothrinz ist gegen Viren ohnehin nicht wirksam. Insgesamt sind diese Mittel nicht

sinnvoll zusammengesetzt. Präparate mit Lidokain allein sind vorzuziehen.

Wichtig zu wissen

Wenn Sie größere Wunden im Mund (z. B. nach einer Zahnoperation) oder Asthma haben, sollten Sie die Lutschtabletten nicht verwenden.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Bei Kindern unter 6 Jahren sollten Lutschtabletten nicht angewendet werden: Sie verschlucken sie oft, und es kann bei größeren Mengen zu einer Vergiftung kommen. Auch ältere Kinder sollten solche Kombinationen nicht anwenden.

Benzokain kann bei Kleinkindern dazu führen, dass der rote Blutfarbstoff nicht mehr genügend Sauerstoff binden kann. Wenn das Kind eine bläuliche Hautfarbe und Atemnot bekommt, müssen Sie sofort den Notarzt rufen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Da über die Risiken einer Anwendung in Schwangerschaft und Stillzeit keine Erkenntnisse vorliegen, sollten Sie auf die Kombination verzichten.

Antiseptika

Antiseptika wirken desinfizierend. Sie töten Bakterien und Pilze ab, allerdings nur oberflächlich.

4

Cetylpyridinium, Hexamidin

Wenig geeignet bei Halsentzündungen, weil die therapeutische Wirksamkeit nicht ausreichend nachgewiesen ist.

Tiefere Schleimhautschichten erreichen die Antiseptika nicht. Gegen Viren, die Halsentzündungen meist verursachen, oder gegen

Streptokokken, die daran ebenfalls häufig beteiligt sind, wirken sie nur lückenhaft oder gar nicht.

Wichtig zu wissen

Lutschtabletten mit Cetylpyridinium dürfen Sie bei wunden Stellen im Mund nicht anwenden, das Abheilen könnte gestört sein.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Bei Kindern unter 6 Jahren sollten Lutschtabletten nicht angewendet werden. Sie verschlucken die Tabletten oft. Wenn größere Mengen verschluckt werden, kann es zu einer Vergiftung kommen.

Alle Antiseptika werden als wenig geeignet betrachtet und sollten daher auch bei Kindern nicht angewendet werden.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Über die Risiken einer Anwendung der Medikamente in Schwangerschaft und Stillzeit gibt es keine Erkenntnisse. Daher sollten Sie darauf verzichten.

Antiseptika + örtlich betäubende Mittel

In diesen Präparaten ist ein antiseptischer Wirkstoff (Cetylpyridinium oder Dequalinium) mit einem örtlich betäubenden Wirkstoff (Benzokain oder Lidokain) kombiniert.

5

Cetylpyridinium + Benzokain

Wenig geeignet bei Halsentzündungen, weil die therapeutische Wirksamkeit nicht ausreichend nachgewiesen ist. Benzokain kann leicht Allergien hervorrufen.

6

Cetylpyridinium + Dequalinium + Lidokain

Wenig geeignet bei Halsentzündungen, weil die therapeutische Wirksamkeit nicht ausreichend nachgewiesen ist.

Antiseptika töten Bakterien und Pilze ab, allerdings nur oberflächlich, tiefer liegende Schleimhautschichten erreichen sie nicht. Gegen Viren sind Antiseptika nur lückenhaft oder gar nicht wirksam. Benzokain und Lidokain dämpfen das Schmerzempfinden.

Wichtig zu wissen

Die Heilung von offenen Wunden im Mund kann durch die Medikamente gestört werden.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Bei Kindern unter 6 Jahren sollten Lutschtabletten nicht angewendet werden. Sie verschlucken die Tabletten oft. Bei größeren Mengen kann es zu einer Vergiftung kommen.

Vor allem bei Kleinkindern kann Benzokain dazu führen, dass der rote Blutfarbstoff nicht mehr genügend Sauerstoff binden kann. Wenn das Kind eine bläuliche Hautfarbe und Atemnot bekommt, müssen Sie sofort den Notarzt rufen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Da es keine ausreichenden Erfahrungen zur Sicherheit bei der Anwendung während Schwangerschaft und Stillzeit gibt, sollten Sie die Medikamente nicht anwenden.

Emser Salz

7

Natürliches Emser Salz (mit/ohne Zuckerzusatz)

Geeignet zur Befeuchtung der Mund- und Rachenschleimhaut als unterstützende Behandlung bei Halsentzündung.

Ob die Pastillen besser wirken als wirkstofffreie Lutschbonbons, ist nicht untersucht.

Wichtig zu wissen

Vorsichtshalber sollten Sie das Medikament nicht unmittelbar mit Bisphosphonaten (bei Osteoporose) oder bestimmten Antibiotika wie Tetrazyklinen (bei bakteriellen Infektionen) anwenden.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Ist Menthol enthalten, kann dies insbesondere bei Kleinkindern zu Krämpfen in den Atemwegen und Atemnot führen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Aufgrund langjähriger Erfahrungen ist davon auszugehen, dass die Pastillen dem Ungeborenen oder dem Säugling nicht schaden.

Flurbiprofen

Flurbiprofen ist ein schmerz- und entzündungsdämpfender Wirkstoff, der auch bei rheumatischen Erkrankungen eingesetzt wurde.

8

Wenig geeignet

bei Halsentzündungen, weil die therapeutische Wirksamkeit – auch im Vergleich zu Schmerztabletten zum Einnehmen – nicht ausreichend nachgewiesen ist. Das Mittel kann die Mundschleimhaut schädigen.

Wegen Unverträglichkeitsreaktionen wird die Anwendung Flurbiprofens in der Mundhöhle kritisch gesehen. Es liegen keine Studien vor, die Wirksamkeit und Verträglichkeit dieses lokal angewendeten Schmerzmittels mit solchen zum Einnehmen vergleichen.

Wichtig zu wissen

Flurbiprofen sollten Sie nicht zusätzlich zu anderen nichtsteroidalen Schmerzmitteln anwenden, weil sich dadurch das Risiko für

unerwünschte Wirkungen (z. B. Blutungen im Magen-Darm-Trakt) deutlich erhöht.

Bei 1 bis 10 von 100 Behandelten bilden sich Geschwüre an der Mundschleimhaut aus. Dann sollten Sie das Medikament absetzen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Mangels Erkenntnissen sollten Sie das Spray nicht anwenden. Aufgrund fehlender Daten sollten Kinder unter 12 Jahren auch die Lutschtabletten nicht bekommen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Im letzten Drittel der Schwangerschaft dürfen Sie diesen Wirkstoff nicht anwenden, weil er beim ungeborenen Kind zu einem Lungenhochdruck führen kann. Auch in den Monaten davor sollten Sie Flurbiprofen nur nach Rücksprache mit einem Arzt verwenden.

In der Stillzeit sollten Sie Flurbiprofen sicherheitshalber nicht anwenden.



Für ältere Menschen

Sie sollten Flurbiprofen nur nach Rücksprache mit einem Arzt anwenden, weil das Risiko für unerwünschte Wirkungen im Alter besonders hoch ist.

Kamille + Anis + Pfefferminze

9

Wenig geeignet bei Halsentzündungen, weil die therapeutische Wirksamkeit nicht ausreichend nachgewiesen ist.

Wichtig zu wissen

Sie dürfen das Medikament nicht anwenden, wenn Sie gegen Korbblütlergewächse wie Kamille allergisch reagieren.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Für die Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren liegen keine ausreichenden Erfahrungen vor. Sie sollten nicht damit behandelt werden.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Über die Risiken einer Anwendung in Schwangerschaft und Stillzeit gibt es keine ausreichenden Erkenntnisse. Sie sollten daher auf eine Anwendung verzichten.

Örtlich betäubendes Mittel

10

Lidokain

Mit Einschränkung geeignet bei Halsschmerzen. Die therapeutische Wirksamkeit sollte noch besser belegt werden.

Lidokain ist ein örtlich betäubendes Medikament, das die Schmerzempfindung herabsetzt. Halsschmerzen lassen nach, Essen und Trinken fallen dadurch wieder leichter.

Anwendungshinweise

Länger als 3 Tage sollten sie die Lutschtabletten nicht anwenden, weil sonst möglicherweise eine durch Streptokokken ausgelöste Halsentzündung zu lange unbehandelt bleibt.

Wichtig zu wissen

Wenn Sie zu Krämpfen neigen oder Herzrhythmusstörungen haben, sollten Sie die Halsschmerzen besser anders behandeln.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Für die Anwendung bei Kindern und Jugendlichen liegen keine ausreichenden Erkenntnisse vor. Aus Sicherheitsgründen sollten Sie die Medikamente bei ihnen nicht anwenden.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Es liegen keine ausreichenden Daten zur Anwendung während Schwangerschaft und Stillzeit vor. Auch wenn es sehr unwahrscheinlich erscheint, dass das Ungeborene oder der Säugling Schaden nimmt, sollten Sie auf die Anwendung aus Sicherheitsgründen verzichten.

Zwei Antiseptika

Auch die Antiseptika Amylmetacresol und Dichlorbenzylalkohol töten Bakterien und Pilze ab, allerdings nur oberflächlich.

11

Amylmetacresol + Dichlorbenzylalkohol, Amylmetacresol + Dichlorbenzylalkohol + Menthol

Wenig geeignet bei Halsentzündungen, weil die therapeutische Wirksamkeit nicht ausreichend nachgewiesen ist.

Gegen Viren, die Halsentzündungen meist verursachen, sind die Antiseptika Amylmetacresol und Dichlorbenzylalkohol nur lückenhaft oder gar nicht wirksam. Menthol wirkt zwar leicht kühlend, ein besonderer Nutzen in neo-angin ist aber nicht nachgewiesen.

Wichtig zu wissen

Die Lutschtabletten können die Mundschleimhaut angreifen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

neo-angin enthält Menthol, das insbesondere bei Kleinkindern zu Krämpfen in den Atemwegen und dadurch zu Atemnot führen kann.

Bei Kindern unter 6 Jahren sollten Lutschtabletten generell nicht angewendet werden. Sie verschlucken die Tabletten oft. Größere Mengen können dann zu einer Vergiftung führen. Da diese Mittel

wenig sinnvoll zusammengesetzt sind, sollten sie auch bei älteren Kindern nicht angewendet werden.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Für die Anwendung während Schwangerschaft und Stillzeit liegen keine ausreichenden Erfahrungen vor. Daher sollten Sie darauf verzichten.

Husten



Husten putzt unsere Atemwege und hält sie sauber.

Gelangen Fremdkörper und -partikel oder Keime über die Atemwege in unseren Organismus, reagiert unser Körper reflexartig, indem diese zunächst mit Schleim umhüllt und durch das Husten dann wieder hinausbefördert werden (Auswurf). Also eine an sich wünschenswerte Funktion, die aber bei einer Erkältung quälend werden kann – vor allem, wenn der Husten sich in der Nacht zeigt und den so dringend erholenden Schlaf kostet.

Wie sich Husten zeigt

Bei einer Erkältung ist der Husten meist das Symptom, das neben vorhergehendem Halsschmerz und Schnupfen als Letztes auftritt.

Der anfänglich zunächst trockene, meist schmerzhafte Husten (aufgrund der gereizten Bronchien) geht allmählich in Husten mit vermehrt schleimigem, gelblichem Auswurf über (ein Zeichen für entzündete Bronchien, man nennt diesen Husten auch „produktiver Husten“). Im Zuge einer Erkältung (meist eine Virusinfektion) kommt es oft zu einer akuten Bronchitis (entzündete Bronchialschleimhaut).

Die akute Bronchitis hält etwas länger an als die anderen Erkältungserscheinungen wie Halsentzündung oder Schnupfen. Sie dauert aber meist nicht länger als ein bis drei Wochen und klingt von selbst ab.

Bei Kindern ist es nicht unnormal, wenn sie bis zu sechsmal im Jahr an einem viralen Atemwegsinfekt erkranken. Aber das ist kein Grund zur Sorge, da sich die Abwehrkräfte Ihres Kindes erst aufbauen (siehe [S. 70](#)). Manchmal entzündet sich der Kehlkopf der

Kinder, was einen bellenden Husten nach sich zieht, den sogenannten Krupp-Husten.

Wie Sie vorbeugen

Minimieren Sie auch hier möglichst das Risiko einer Ansteckung mit einer Virusinfektion (siehe „Erkältung“, [Seite 68](#)).



Von einer chronischen Bronchitis spricht man, wenn der Husten mindesten drei Monate anhält und sich dies innerhalb von zwei Jahren wiederholt. Taucht dieser Husten über viele Jahre auf, greift er die Flimmerhärchen der Bronchien an und diese können den Selbstreinigungsprozess nicht mehr unterstützen. In Deutschland leiden 10 bis 30 Prozent der Erwachsenen an einer chronischen Bronchitis.

Wie Sie selbst behandeln

Das Lutschen von Bonbons und Pastillen kann helfen, dass der Hustenreiz nachlässt. Achten Sie darauf, dass sie keinen Zucker enthalten.

Warmer Brustwickel mit Lavendelöl können den Hustenreiz lindern:

- ▶ Nutzen Sie für den Brustwickel ein Frotteetuch, das lang genug ist, um es einmal um den Oberkörper wickeln zu können. Zudem brauchen Sie ein dünneres Tuch, das Sie mit dem Wasser (mit etwas Lavendelöl) erwärmen.
- ▶ Für einen heißen Wickel sind etwa 40 bis maximal 45 °C ausreichend. Achten Sie darauf, dass das Wasser nicht zu heiß ist.
- ▶ Legen Sie das feuchte Tuch auf das trockene. Wenn der Oberkörper darauf liegt, wickeln Sie es fest (natürlich nicht zu fest) und decken die den Körper mit einer Decke ab.
- ▶ Entfernen Sie den Wickel, wenn er abgekühlt ist, aber spätestens nach einer Stunde.

Sorgen Sie für ausreichend feuchte Raumluft (nasse Tücher/Wasserschalen auf der Heizung). Erkältungsbäder und die Inhalation warmer Dämpfe können die Schleimhäute feuchthalten und die Durchblutung anregen, wodurch geholfen werden soll, den Schleim flüssiger zu machen und damit für den Abtransport vorzubereiten. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (besonders Fenchel- und Thymiantees) folgt demselben Zweck.

→ **Entspannende Inhalation**

Zur Inhalation von Wasserdampf geben Sie heißes Wasser in eine Schüssel, decken mit einem großen Handtuch Kopf und Schultern ab und atmen den aufsteigenden Dampf bei geschlossenen Augen ein. Leiden Sie an Asthma, kann der Dampf die Bronchien verengen, was zu Atemnot führen kann. Brechen Sie in diesem Fall das Dampfbad ab.

Ein spannender Hinweis: Honig in einer Menge von zehn Gramm oder zehn Milliliter (= etwa ein Esslöffel) kann die Häufigkeit und Schwere nächtlichen Hustens bei Kindern positiv beeinflussen, wenn er vor dem Zubettgehen eingenommen wird. Die Kinder sollten danach die Zähne putzen, da der Zucker im Honig Karies fördert. Ein Aber gibt es: Säuglingen im ersten Lebensjahr dürfen Sie keinen Honig geben, um den Hustenreiz zu lindern.

Wann Sie zum Arzt sollten

Hält Husten mit Fieber über 39 °C länger als zwei Tage oder Husten ohne Fieber länger als drei Wochen an, ist ein Arztbesuch angezeigt – das gilt vor allem für ältere und chronisch kranke Menschen. Ein erstmalig an einer Bronchitis erkranktes Kind, einhergehend mit Kurzatmigkeit, ist einem Kinderarzt vorzustellen. Eine chronische Bronchitis muss immer von einem Arzt behandelt werden.

Was zu Medikamenten zu sagen ist

Dextromethorphan hat sich als hustenreizstillender Wirkstoff bewährt. Die hustenlösenden Wirkstoffe Azetylzystein und Ambroxol führen nach derzeitigem Kenntnisstand lediglich zu einem unterstützenden Effekt beim Abhusten und sind daher nur mit Einschränkung geeignet. Bromhexin muss im Körper erst in Ambroxol umgewandelt werden, weshalb dieser Wirkstoff nicht mehr „up-to-date“ ist, das Gleiche gilt für den „betagten“ Wirkstoff Guaifenesin, der sowohl hustenreizstillend als auch schleimlösend wirken soll – beide Behandlungsziele gemeinsam erreichen zu wollen erscheint eher fragwürdig.

→ **Das Abhusten nicht verhindern**

Da der beim Husten im Zuge einer Virusinfektion auftretende Schleim für Bakterien eine gute „Grundlage“ bietet, kann es in einzelnen Fällen zu einer anschließenden bakteriellen Infektion kommen. Aus diesem Grund ist das Abhusten des vorhandenen Schleims wichtig – der sitzt meistenteils fest und muss daher gelöst werden – ein Reizhusten geht dann in einen sog. produktiven Husten über. Daher darf in dieser Phase kein Hustenstillier mehr angewendet werden, der das Abhusten beeinträchtigen würde. Das Ziel besteht schließlich darin, den Schleim in den Bronchien „abzutransportieren“, damit sich keine Keime festsetzen können.

Für Kinder unter zwei Jahren und Asthmatiker sind ätherische Öle (z.B. Menthol, Campher etc.) nicht geeignet, da sie zu Atemnot führen können. Echinacea- (Sonnenhut) und Umckaloabotropfen (Extrakt einer Geranienart) werden zur Stärkung des Immunsystems angeboten und sind mit Einschränkung geeignet, da ihr therapeutischer Nutzen noch nicht zweifelsfrei wissenschaftlich belegt ist.

Medikament, Wirkstoff	Bewertung
Abtei Fenchelhonig, Fenchel	9 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
ACC, Azetylzystein	11 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Ambrobeta, Ambroxol	11 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
AmbroHEXAL, Ambroxol	11 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Ambroxol 1A Pharma / AL / Heumann / - ratiopharm, Ambroxol	11 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Aspecton, Thymian	7 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Bad Heilbrunner Hals- und Rachentee, Anis + Eibischblätter + Eibischwurzel + Süßholzwurzel	1 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Bad Heilbrunner Husten- und Bronchial Tee N, Anis + Lindenblüten + Thymian	1 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Bisolvon, Bromhexin	12 WENIG GEEIGNET
Bromhexin BC, Bromhexin	12 WENIG GEEIGNET
Bromhexin Krewel Meuselbach, Bromhexin	12 WENIG GEEIGNET

Medikament, Wirkstoff	 test Bewertung

Bronchicum, Primel + Thymian	2	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Bronchipret Saft / Tropfen, Efeu + Thymian	2	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Bronchipret Thymian Pastillen, Thymian	7	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Bronchipret TP, Primel + Thymian	2	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Bronchoforton Lutschpastillen, Efeu	7	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Broncholind Hustensaft, Spitzwegerich	8	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Broncho-Sern, Spitzwegerich	8	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Bronchostad Hustenlöser, Efeu	7	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Esberi-Efeu, Efeu	7	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Fagusan, Guaifenesin	13	WENIG GEEIGNET
Fluimucil, Azetylzystein	11	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Gelomyrtol, Eukalyptusöl + Süßorangenöl + Myrtenöl + Zitronenöl	2	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET

**H&S Husten- und Bronchialtee N, Fenchel +
Spitzwegerich + Süßholzwurzel + Thymian**

1

**MIT
EINSCHRÄNKUNG
GEEIGNET**

Medikament, Wirkstoff	t test Bewertung
Hedelix, Efeu	7 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Hustenstiller-ratiopharm Dextromethorphan, Dextromethorphan	3 GEEIGNET
Isla-Cassis, Isländisch Moos	10 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Isla-Ingwer, Isländisch Moos	10 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Isla-Mint, Isländisch Moos	10 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Isla-Moos, Isländisch Moos	10 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Larylin Husten-Stiller, Dropropizin	4 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Lindoxyl, Ambroxol	11 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Melrosum Hustensirup, Thymian	7 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Mucosolvan, Ambroxol	11 MIT EINSCHRÄNKUNG

	GEEIGNET
Myrtol, Eukalyptusöl + Süßorangenöl + Myrtenöl + Zitronenöl	2 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
NAC 1A Pharma / AL / -ratiopharm, Azetylzystein	11 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Pädiamuc, Ambroxol	11 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET

Medikament, Wirkstoff	test Bewertung
Phytohustil, Eibisch	8 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Prospan, Efeu	7 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Sedotussin, Pentoxyverin	4 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Sidroga Husten- und Bronchialtee N, Eibisch + Fenchel + Isländisch Moos + Spitzwegerich + Süßholz + Thymian	1 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Silomat DMP, Dextromethorphan	3 GEEIGNET
Silomat Pentoxyverin, Pentoxyverin	4 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Sinuc, Efeu	7 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Soledum Hustensaft / -tropfen, Thymian	MIT

	7	EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Soledum Kapseln, Cineol	7	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
teteSept Erkältungskapseln, Thymian	7	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
TeteSept Husten Saft / Tropfen, Spitzwegerich	8	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Tussamag, Thymian	7	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Umckaloabo 20 mg Filmtabletten / Saft für Kinder, Pelargoniumextrakt	6	WENIG GEEIGNET

Medikament, Wirkstoff		 t test Bewertung
Umckaloabo Lösung, Pelargoniumextrakt	5	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
WICK Hustenlöser, Guaifenesin	13	WENIG GEEIGNET
WICK Hustenlöser-Therapie, Ambroxol	11	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
WICK Husten-Pastillen / -Sirup gegen Reizhusten, Dextromethorphan	3	GEIGNET

Husten- und Bronchialtees

Die pflanzlichen Inhaltsstoffe und ätherischen Öle der Tees sollen das Abhusten unterstützen.

1

Anis + Lindenblüten + Thymian, Anis + Eibischblätter + Eibischwurzel + Süßholzwurzel, Fenchel + Spitzwegerich + Süßholzwurzel + Thymian, Eibisch + Fenchel + Isländisch Moos + Spitzwegerich + Süßholz + Thymian

Mit Einschränkung geeignet zur unterstützenden Behandlung bei Husten. Ob alle Inhaltsstoffe des Tees die hustenlösende Wirkung verstärken, ist noch nicht ausreichend nachgewiesen. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr kann die Schleimlösung erleichtern.

Die Wirkstoffe sind meist zu niedrig dosiert, um tatsächlich sekretlösend wirken zu können. Dies gilt insbesondere für Tees mit vielen verschiedenen Pflanzenbestandteilen. Teemischungen wirken nicht besser als einzelne Kräutertees. Positiv an den Hustentees ist, dass sie während der Erkrankungszeit eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr gewährleisten. Das kann dazu beitragen, dass sich der Schleim besser löst.

Bad Heilbrunner Hals- und Rachentee enthält mit Eibischwurzel und -blättern Schleimstoffe, die dazu beitragen sollen, die bei trockenem Husten meist gereizte achenschleimhaut zu beruhigen und den Hustenreiz zu lindern. Anis und Süßholzwurzel sollen eher sekretlösend wirken. Ob diese Bestandteile tatsächlich eine solche Wirkung entfalten, ist noch nicht ausreichend nachgewiesen.

Wichtig zu wissen

Bad Heilbrunner Husten- und Bronchialtee, H&S Husten- und Bronchialtee N, Sidroga Husten- und Bronchialtee N: Wenn Sie auf Lippenblütlergewächse (z. B. Pfefferminze, Lavendel, Basilikum, Thymian) allergisch reagieren, sollten Sie diese Tees nicht trinken. Das gilt auch, wenn Sie auf Birke, Beifuß oder Sellerie allergisch reagieren.

Bad Heilbrunner Hals- und Rachentee, H&S Husten- und Bronchialtee N, Sidroga Husten- und Bronchialtee N: Wenn Sie diese Tees häufig und über einen langen Zeitraum trinken, kann aufgrund des Süßholzanteils ein Kaliummangel auftreten, sodass der Blutdruck ansteigt und sich Wasser im Gewebe ansammelt. Das kann die Wirkung von Digitalisglykosiden (bei Herzschwäche) verstärken.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Wenn Kinder normal trinken (etwa 2 Liter pro Tag), ist das ausreichend. Die warmen Hustentees sind meist angenehmer als kalte Getränke.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Wegen unzureichender Erfahrungen sollten Sie während der Schwangerschaft und Stillzeit auf diese Tees sicherheitshalber verzichten.

Kombinierte pflanzliche Sekretlöser

Die Pflanzenextrakte und ätherischen Öle in diesen Medikamenten sollen dazu beitragen, dass sich der festsitzende Schleim in den Bronchien verflüssigt und dann besser abhusten lässt.

2

Efeu + Thymian, Eukalyptusöl + Süßorangenöl + Myrtenöl + Zitronenöl, Primel + Thymian

Mit Einschränkung geeignet bei Husten als sekretlösendes Mittel. Die bisher vorliegenden Studien reichen noch nicht aus, um den therapeutischen Stellenwert abschließend zu bestimmen.

Um Husten zu lösen, genügt es, ein Medikament mit einem einzigen Extrakt anzuwenden. Die Kombination mehrerer pflanzlicher Inhaltsstoffe wirkt nicht nachweislich besser.

Wichtig zu wissen

Wenn Sie auf Lippenblütlergewächse wie Pfefferminze, Lavendel oder Basilikum allergisch reagieren, sollten Sie auch thymianhaltige Medikamente nicht anwenden.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Bronchicum Elixir können Säuglinge ab 6 Monaten bekommen. *Bronchicum Saft* und *Bronchipret Saft TE* können Sie Kindern ab 1 Jahr geben.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Mangels Erfahrung sollten Sie die Medikamente in Schwangerschaft und Stillzeit nur anwenden, wenn der Arzt dies ausdrücklich befürwortet.

Nichtopioide Hustenblocker

3

Dextromethorphan

Geeignet zur kurzzeitigen Behandlung bei trockenem Reizhusten in der Nacht.

4

Dropopizin, Pentoxyverin

Mit Einschränkung geeignet bei trockenem Reizhusten. Die bisher vorliegenden Studien reichen noch nicht aus, um den therapeutischen Stellenwert abschließend zu bestimmen.

Dextromethorphan und Pentoxyverin unterdrücken den Hustenreiz, indem sie den Hustenreflex über das zentrale Nervensystem hemmen. Die Substanzen wirken aber schwächer hustenblockierend als Opioid-Hustenblocker. Dextromethorphan kann kurzzeitig, etwa in der Nacht, zur Behandlung von Reizhusten ohne Auswurf eingesetzt werden. Für Pentoxyverin sind weitere Studien notwendig, um den Nutzen zu bestätigen.

Dropopizin setzt die Reizschwelle für bestimmte Nervenbindestellen in den Bronchien herab und blockiert diese Rezeptoren, sodass der Hustenreflex unterbrochen wird. Für den Wirkstoff sind weitere Studien erforderlich, um seinen Stellenwert zu bestimmen.

Wichtig zu wissen

Sobald der Husten „produktiv“ wird, also Schleim abgehustet werden kann, dürfen Sie die Hustenblocker nicht mehr anwenden, sonst behindern Sie das Abhusten.

Dextromethorphan dürfen Sie bei Reizhusten nur wenige Tage anwenden, weil sonst die Gefahr besteht, dass sich eine Gewöhnung entwickelt.

Sekretlösende Wirkstoffe und Hustenblocker dürfen Sie nur im Wechsel einnehmen: die sekretlösenden Medikamente morgens, den Hustenstiller vor dem Schlafengehen. Bei einer gleichzeitigen Anwendung blockieren Sie mit den hustenstillenden Mitteln das Abhusten schon gelösten Schleims. Dieser staut sich dann in den Bronchien und bietet Bakterien einen guten Nährboden für eine Folgeinfektion.

Alle aufgeführten Wirkstoffe können die Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigen und müde machen, noch mehr, wenn Sie zusätzlich Alkohol trinken. Sie sollten daher nach der Einnahme kein Fahrzeug lenken und keine Maschinen bedienen.

Alle Hustenblocker können die Wirkung von Medikamenten verstärken, die die Gehirnfunktion dämpfen, wie etwa Benzodiazepine (z. B. Brotizolam, Flunitrazepam, Flurazepam, Lormetazepam, Triazolam, alle bei Angst- und Schlafstörungen).

Dextromethorphan: Wenn Sie unter Atemwegserkrankungen wie Asthma leiden, kann es in seltenen Fällen vorkommen, dass Dextromethorphan Asthmaanfälle auslöst. Dann sollten Sie umgehend einen Arzt aufsuchen. Wenn Sie Dextromethorphan zusammen mit einem Vertreter aus der Gruppe der MAO-Hemmer (z. B. Tranylcypromin, bei Depressionen) einnehmen, kann sich ein

sogenanntes Serotonin-Syndrom entwickeln. Es macht sich bemerkbar mit Erregungszuständen, Bewusstseinstrübung, Muskelzittern und Blutdruckabfall. Wenn sich zusätzlich die Atemmuskulatur verkrampt, kann der Zustand lebensbedrohlich werden. Sie dürfen die Mittel deshalb nicht gleichzeitig einnehmen und auch nicht, wenn die Einnahme der MAO-Hemmer weniger als 14 Tage zurückliegt.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Hustenblocker sollten Sie bei Kindern nur kurze Zeit einsetzen, also 1 bis 2 Tage abends, um einen ruhigen Schlaf zu ermöglichen. Anhaltender Husten kann ein Hinweis auf beginnendes Asthma sein und darf nicht ständig mit Hustenblockern unterdrückt werden.

Kinder ab 6 Jahren können mit Lutschpastillen behandelt werden, die Dextromethorphan enthalten.

Dropopizin dürfen Sie bei Kindern unter 12 Jahren nicht anwenden.

Pentoxyverin kann die Atmung beeinträchtigen. Kinder unter 2 Jahren dürfen es daher nicht bekommen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Für Dextromethorphan gibt es bisher keine Hinweise, dass die Einnahme während der Schwangerschaft das Ungeborene schädigt. Sie können es daher für kurze Zeit während der Schwangerschaft anwenden.

Dropopizin und Pentoxyverin dürfen Sie in der Schwangerschaft nicht anwenden.

In der Stillzeit sollten Sie sicherheitshalber keine Hustenblocker einnehmen, weil alle Wirkstoffe in die Muttermilch übergehen und beim Säugling Atemstörungen auslösen können.

Pelargoniumwurzel

Diese Medikamente enthalten einen Extrakt aus der Wurzel der südafrikanischen Kaplandpelargonie.

5

Pelargoniumextrakt (Lösung)

Mit Einschränkung geeignet bei akuter Bronchitis. Die therapeutische Wirksamkeit der Tropfen sollte noch besser belegt werden.

6

Pelargoniumextrakt (Filmtabletten / Saft für Kinder)

Wenig geeignet bei akuter Bronchitis. Die therapeutische Wirksamkeit ist nicht ausreichend nachgewiesen.

Der Wirkmechanismus ist noch weitgehend unklar, der Nutzen bei Atemwegsinfektionen, die mit Husten einhergehen, sollte noch besser belegt werden. Nach experimentellen Untersuchungen sollen die enthaltenen Substanzen antibakteriell und schleimlösend wirken und das Immunsystem anregen, mit Krankheitskeimen besser fertig zu werden. Außerdem soll der Extrakt dazu beitragen, dass sich Viren oder Bakterien schlechter an die Schleimhaut von Nase, Mund, Rachen und Mandeln anheften können.

Wichtig zu wissen

Umckaloabo wird in den Apotheken vor allem als Erkältungsmittel angeboten, ist jedoch nur für die Behandlung der akuten Bronchitis zugelassen.

Bessern sich die Beschwerden innerhalb 1 Woche nicht deutlich, hält hohes Fieber trotz der Behandlung mehrere Tage an, treten Atemnot oder blutiger Auswurf auf, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Länger als 3 Wochen sollten Sie das Mittel nicht anwenden.

Wenn Sie eine erhöhte Neigung zu Blutungen haben oder wegen erhöhter Thrombosegefahr mit Medikamenten behandelt werden, die die Gerinnungsfähigkeit des Blutes herabsetzen (z. B. Phenprocoumon oder Warfarin), dürfen Sie *Umckaloabo* nicht anwenden.

Haben Sie eine schwere Leber- oder Nierenerkrankung, sollten Sie *Umckaloabo* vorsichtshalber nicht einnehmen. Es ist vereinzelt beobachtet worden, dass das Medikament wegen der enthaltenen Cumarine die Leber schädigen kann.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Zur Behandlung von Säuglingen liegen keine ausreichenden Erfahrungen für Saft und Tropfen vor. Im ersten Lebensjahr sollten Kinder das Medikament deshalb nicht einnehmen und Kinder unter 6 Jahren nur nach Rücksprache mit einem Arzt. *Umckaloabo* Tabletten dürfen Kinder unter 12 Jahren nicht bekommen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Bisher liegen keine ausreichenden Erfahrungen zur Anwendung während Schwangerschaft und Stillzeit vor. Sie sollten das Medikament in dieser Zeit sicherheitshalber nicht einnehmen.

Pflanzliche Sekretlöser

Die pflanzlichen Wirkstoffe sollen den Hustenreiz lindern und das Abhusten festsitzenden Schleims erleichtern. Ob sie das wirklich wirksam tun, ist noch nicht ausreichend belegt.

Bestimmte Inhaltsstoffe im Efeu fördern den Auswurf, indem sie die Schleimhaut etwas reizen. Außerdem wirkt Efeu entkrampfend, was unter Umständen bei Säuglingen und Kleinkindern mit spastischer Bronchitis von Bedeutung sein kann. Die ätherischen Öle in Thymian regen die Tätigkeit der sekretabgebenden Zellen in den Bronchien an und aktivieren die Flimmerhärchen. Auf diese Weise verflüssigt sich der Schleim und lässt sich besser abhusten. Thymian wirkt krampflösend, was den Hustenreiz lindern kann.

7

Cineol, Efeu, Thymian

Mit Einschränkung geeignet bei Husten als sekretlösendes Mittel. Die bisher vorliegenden Studien reichen noch nicht aus, um den therapeutischen Stellenwert abschließend zu bestimmen.

Eibisch, Spitzwegerich

8

Mit Einschränkung geeignet bei Reizhusten. Die bisher vorliegenden Studien reichen noch nicht aus, um den therapeutischen Stellenwert abschließend zu bestimmen.

9

Fenchel

Mit Einschränkung geeignet bei Atemwegsinfektionen. Die hustenlösende Wirkung ist gering.

10

Isländisch Moos

Mit Einschränkung geeignet bei Hustenreiz und Heiserkeit. Die bisher vorliegenden Studien reichen noch nicht aus, um den therapeutischen Stellenwert abschließend zu bestimmen.

Wichtig zu wissen

Wenn Sie auf Lippenblütlergewächse wie Pfefferminze, Lavendel und Basilikum allergisch reagieren, sollten Sie auch keine thymianhaltigen Präparate einnehmen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Für die Anwendung bei Säuglingen und Kleinkindern stehen niedrig dosierte Medikamente und geeignete Zubereitungsformen wie Säfte und Tropfen zur Verfügung.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Über die Risiken einer Anwendung in Schwangerschaft und Stillzeit gibt es keine Erkenntnisse. Sicherheitshalber sollten Sie die Medikamente daher nicht oder nur dann anwenden, wenn der Arzt dies ausdrücklich befürwortet.

Sekretlösende Mittel

Alle sekretlösenden Medikamente sollen dazu beitragen, dass sich der fest sitzende Schleim in den Bronchien löst und leichter abgehustet werden kann. Das geschieht bei den verschiedenen Wirkstoffen auf unterschiedliche Art und Weise.

11 Ambroxol, Azetylzystein

Mit Einschränkung geeignet bei Husten als sekretlösendes Mittel. Die bisher vorliegenden Studien reichen noch nicht aus, um den therapeutischen Stellenwert abschließend zu bestimmen.

12 Bromhexin

Wenig geeignet bei Husten als sekretlösendes Mittel. Bromhexin wird im Körper zu Ambroxol abgebaut. Präparate mit Ambroxol sind deshalb vorzuziehen.

13 Guaifenesin

Wenig geeignet bei Husten als sekretlösendes Mittel, weil die therapeutische Wirksamkeit nicht ausreichend nachgewiesen ist. Außerdem legen Untersuchungen nahe, dass Guaifenesin neben sekretlösenden auch hustenstillende Eigenschaften besitzt. Beides zusammen ist nicht sinnvoll, weil eine hustenstillende Wirkung verhindern kann, dass der gelöste Schleim abgehustet wird.

Ambroxol regt die Sekretbildung in den Bronchien an, weshalb der Schleim nicht mehr so klebrig ist und besser abgehustet werden kann. Azetylzystein verflüssigt das Sekret über chemische Prozesse. Bei beiden Wirkstoffen reichen die bisher vorliegenden Studien allerdings noch nicht aus, um den therapeutischen Stellenwert abschließend zu bestimmen. Dass der Husten mit den Wirkstoffen tatsächlich schneller abklingt als ohne diese Medikamente, ist ebenfalls nicht genügend belegt. Mehr als eine unterstützende Wirkung ist bei Husten von diesen Medikamenten bislang nicht zu erwarten. Azetylzystein ist im Vergleich zu Ambroxol etwas besser untersucht und deshalb vorzuziehen.

Bromhexin wird im Körper zu Ambroxol abgebaut. Da es Letzteres selbst als Medikament gibt, sollte Bromhexin gar nicht mehr angewendet werden, zumal Ambroxol besser vertragen wird.

Guaifenesin soll das Schleimvolumen erhöhen, den Schleim verflüssigen und dadurch den Auswurf von festsitzendem Sekret erleichtern. Zugleich wurde in Studien beobachtet, dass der Wirkstoff

den Hustenreiz unterdrücken kann. Die Anwendung eines sekretlösenden Mittels mit zusätzlich hustenblockierenden Eigenschaften erscheint aber wenig sinnvoll. Es besteht die Gefahr, dass gelöster Schleim nicht gut abgehustet wird und einen Nährboden für Bakterien bieten kann. Unklar ist, ob die Wirkstoffe überhaupt in die Bronchien gelangen, wenn sie eingenommen werden. Auch das Inhalieren der in heißem Wasser gelösten Tropfen oder Lösung ist keine Garantie dafür, dass die Wirkstoffe die Bronchialschleimhaut erreichen.

Wick Husten-Löser trägt den Zusatz „mit Honigaroma“. Aufgrund dieser Bezeichnung soll der Sirup wohl mit Bienenhonig in Verbindung gebracht werden. Er enthält aber keinen Honig, sondern lediglich Honig-Aroma. Auf die therapeutische Wirksamkeit hat dieser Zusatz keinen Einfluss.

Wichtig zu wissen

Wenn sich der Husten nach 4 bis 5 Tagen nicht löst, sollten Sie die Medikamente nicht weiter anwenden und einen Arzt aufsuchen.

Sekretlösende Wirkstoffe und Hustenblocker dürfen Sie nur im Wechsel einnehmen: die sekretlösenden Medikamente morgens, den Hustenstillier vor dem Schlafengehen. Bei einer gleichzeitigen Anwendung blockieren Sie mit den hustenstillenden Mitteln das Abhusten schon gelösten Schleims. Dieser staut sich dann in den Bronchien und bietet Bakterien einen guten Nährboden.

Wenn Sie Asthma haben, dürfen Sie die Wirkstoffe nicht inhalieren, weil sich die Bronchien dabei verkrampfen können und Atemnot ausgelöst werden kann.

Wenn Sie Guaifenesin gleichzeitig mit Beruhigungsmitteln anwenden, kann sich deren Wirkung verstärken.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Die meisten Präparate gibt es als spezielle Zubereitungen für Kinder. Inhalieren sollten Kinder diese Mittel jedoch nicht, weil sie die

Schleimhaut reizen und dadurch Husten und Atemnot auslösen können. Das gilt insbesondere für Kinder mit Asthma.

Ambroxol, Azetylzystein und Bromhexin sollten Sie Kindern unter 2 Jahren nur nach Rücksprache mit einem Arzt geben.

Guaifenesin dürfen Sie nicht bei Kindern unter 14 Jahren anwenden. Sie sollten aber auch bei älteren Kindern darauf verzichten.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Für die Anwendung von Ambroxol oder Azetylzystein in Schwangerschaft oder Stillzeit liegen keine umfassenden Erfahrungen vor. Wenn der Husten mit allgemeinen Maßnahmen jedoch nicht ausreichend zu lindern ist, können Sie die Medikamente anwenden, am besten nach Rücksprache mit einem Arzt.

Guaifenesin dürfen Sie während Schwangerschaft und Stillzeit nicht anwenden, da es Hinweise auf mögliche Fehlbildungen beim ungeborenen Kind gibt.

Schnupfen



Sich auf der Nasenschleimhaut einnistende Viren bewirken deren Anschwellen und eine erhöhte Flüssigkeitsabsonderung. Die Flimmerhärchen der Schleimhaut verkleben und können ihrer Reinigungs- und Abtransportfunktion nicht mehr nachkommen. Schnupfen, manchmal von Fieber begleitet, ist nicht behandlungsbedürftig und klingt nach fünf bis sieben Tag von selbst ab.

Wie sich Schnupfen zeigt

Nasenkrüppeln und häufiges Niesen weisen darauf hin, dass ein Schnupfen im Anmarsch ist. Die Nasenschleimhaut schwollt deutlich an und bildet verstärkt Flüssigkeit, die Nase „sitzt dicht“, die Nasenatmung ist blockiert.

Wie Sie vorbeugen

Durch tägliches Spülen der Nase mit einer – täglich frisch – angerührten Salzlösung (etwa 0,9 g auf 100 ml Wasser) während der Heizperiode lässt sich das Risiko eines Schnupfens vermindern. Zudem gelten die gleichen Maßnahmen wie bei einer Erkältung (siehe S. 69).

Wie Sie selbst behandeln

Bei einem Schnupfen ist es wichtig, dass der Schleim weich ist, um ihn ausschnäuzen zu können. Das Abschwellen der Schleimhäute kann Erleichterung beim Atmen verschaffen. Beides erreicht man, indem man die Raumluft feucht genug hält (siehe S. 70), mehrmals

täglich lüftet und Kopfdampfbäder durchführt (siehe [S. 93](#)). Dass durch Letzteres Sekret besser abfließt, ist zwar nicht gesichert, erleichtert aber die Nasenatmung.

Wann Sie zum Arzt sollten

Hält sich der Schnupfen länger als sieben Tage, sind Sie weiterhin fiebrig (über 39 °C) und verspüren mehrere Tage hintereinander Schmerzen im Stirn- und oberen Wangenknochenbereich, kann es sich um eine bakterielle Infektion handeln. Gehen Sie daher zum Arzt.

Was zu Medikamenten zu sagen ist

Abschwellende Nasensprays (Wirkstoffe Xylometazolin und Oxymetazolin) können kurzfristig zur Linderung beitragen, dürfen aber nur 5–7 Tage zum Einsatz kommen. Es sollen möglichst Produkte ohne Konservierungsstoffe angewendet werden, da diese Zusätze die Nasenschleimhaut schädigen können. Die im Handel erhältlichen Mittel beeinflussen lediglich die Symptome, wirken sich aber nicht verkürzend auf das Krankheitsgeschehen aus. Salzlösungen sind eine gute unterstützende Maßnahme zur Spülung der Nase und Verbesserung des Sekretabflusses, führen aber nicht zu einer Abschwellung der Nasenschleimhäute. Cremes und Salben können die gereizte Haut rund um die Nase beruhigen.



Richtig Nase putzen: Hierbei sollte stets ein Nasenloch zugehalten und durch das andere geschnäuzt werden. Bei zu druckvollem Putzen drückt sich der virengesättigte Schleim womöglich in die Nasennebenhöhlen und verlängert unter Umständen ungewollt das Krankheitsgeschehen, weil der Schleim von hier nicht so leicht abfließen kann.

Medikament	 test	Bewertung
Bepanthen Meerwaser-Nasenspray, Meersalz + Dexpanthenol	8	GEEIGNET
Emser Inhalationslösung / Nasenspray / Nasentropfen / Salz, Natürliches Emser Salz	5	GEEIGNET
Emser Nasensalbe sensitiv ^{1) 2)} , Natürliches Emser Salz	6	GEEIGNET
GeloSitin ¹⁾ , Sesamöl + Cetiol + Orangenöl + Zitronenöl	14	GEEIGNET
Imidin, Xylometazolin	10	AUCH GEEIGNET
Imidin o.k., Xylometazolin	9	GEEIGNET
mar plus, Meersalz + Dexpanthenol	8	GEEIGNET

Medikament	 test	Bewertung
Nasengel / -spray / -tropfen AL, Xylometazolin	10	AUCH GEEIGNET
Nasenspray Heumann, Xylometazolin	10	AUCH GEEIGNET
NasenSpray Pur-ratiopharm Plus, Kochsalzlösung + Dexpanthenol	8	GEEIGNET
Nasenspray sine AL, ohne Konservierungsstoffe, Xylometazolin	9	GEEIGNET
NasenSpray / Tropfenratiopharm, Xylometazolin	9	GEEIGNET
NasenSpray-ratiopharm Panthenol, Dexpanthenol	3	GEEIGNET
Nasic, Xylometazolin + Dexpanthenol	13	AUCH GEEIGNET
Nasic O.K., Xylometazolin + Dexpanthenol	12	GEEIGNET

Nasi-cur, Dexpantenol	4	AUCH GEEIGNET
Nasivin gegen Schnupfen, Oxymetazolin	10	AUCH GEEIGNET
Nasivin ohne Konservierungsstoffe, Oxymetazolin	9	GEEIGNET
Nisita Nasensalbe ^{1) 2)} , Natriumchlorid + Natriumhydrogenkarbonat	6	GEEIGNET
Olynth, Xylometazolin	10	AUCH GEEIGNET
Olynth ohne Konservierungsstoffe, Xylometazolin	9	GEEIGNET
Olynth salin, Isotonische Kochsalzlösung	7	AUCH GEEIGNET

Medikament	 test	Bewertung
OTRIVEN Meerwasser mit Eukalyptus Nasenspray, Hypertonisiertes Meerwasser + Ackermönzkraut-Extrakt + Eukalyptusöl	15 15	GEEIGNET WENIG GEEIGNET
Otriven ohne Konservierungsstoffe, Xylometazolin	9	GEEIGNET
Otriven, Xylometazolin	10	AUCH GEEIGNET
Pari Inhalationslösung, Isotonische Kochsalzlösung	5	GEEIGNET
Rhinex, Naphazolin	10	AUCH GEEIGNET
Rhinodoron Nasenspray mit Aloe vera, Aloe vera Gel + Kaliumchlorid + Natriumchlorid	8	GEEIGNET
Rhinoguttae, Silbereiweiß-Azetyltaunat	2	WENIG GEEIGNET
Rhinomer, Meerwasser	5	GEEIGNET
Rhinopront Kombi, Pseudoephedrin + Triprolidin	11	WENIG GEEIGNET

Rhinospray, Tramazolin	10	AUCH GEEIGNET
Rinupret Pflege-Nasenspray, Meersalz + Aloe vera + Eucalyptusöl	8	GEEIGNET
Schnupfen Endrine, Xylometazolin	10	AUCH GEEIGNET
Sinuforton Kapseln, Anis + Primel + Thymian	1	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Snup, Xylometazolin	9	GEEIGNET

Medikament	test Bewertung
Tetrisal, Isotonische Kochsalzlösung	5 GEEIGNET
WICK Sinex, Oxymetazolin	10 AUCH GEEIGNET

1) Getestet auch in einem Test „Nasenpflegemittel“ 12/2016.
2) Fiel im Test „Nasenpflegemittel“ 12/2016 durch hohe Moah-Gehalte auf.

Anis + Primel + Thymian (zum Einnehmen)

Extrakte aus Thymiankraut und Primelwurzel sowie ätherisches Anisöl wie in *Sinuforton* sollen zähes Nasensekret lösen, die Aktivität der Flimmerhärtchen in der Nasenschleimhaut anregen und auf diese Weise dafür sorgen, dass der Schleim sich verflüssigt und ausgeschnäuzt werden kann.

1 Mit Einschränkung geeignet bei Schnupfen, um den zähflüssigen Schleim zu lösen. Die therapeutische Wirksamkeit sollte noch besser belegt werden.

Dass durch das Mittel die Beschwerden gelindert werden und der Schnupfen rascher abklingt, ist noch nicht ausreichend nachgewiesen.

Wichtig zu wissen

Wenn Sie auf Lippenblütlergewächse allergisch reagieren, dürfen Sie thymianhaltige Produkte wie *Sinuforton* nicht einnehmen.

Wenn sich die Haut rötet, brennt, juckt und sich Bläschen bilden, vertragen Sie das Medikament vermutlich nicht. Dann sollten Sie es absetzen. Haben sich die Hauterscheinungen auch einige Tage danach nicht merklich gebessert, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Ätherische Öle können in geringen Mengen in die Muttermilch übergehen. Dadurch kann sich der Geschmack der Milch verändern, was Stillprobleme nach sich ziehen kann.

Antiseptikum

2

Silbereiweiß-Azetyltnat (konserviert)

Wenig geeignet bei Schnupfen, weil die therapeutische Wirksamkeit nicht ausreichend nachgewiesen ist.

Gegen Schnupfenviren wirken Antiseptika nur ungenügend. Silbereiweiß-Azetyltnat soll antibakteriell und desinfizierend wirken sowie Eiweißstoffe ausfällen und so die Nasenschleimhaut „abdichten“. Das Präparat wird vor allem bei Säuglingen und Kleinkindern eingesetzt. Mit Chlorhexidin enthalten die Tropfen noch ein weiteres Antiseptikum, das aber auch als Konservierungsmittel deklariert ist.

Wichtig zu wissen



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Länger als 5 bis 7 Tage sollten Kinder das Medikament nicht bekommen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Über die Anwendung in Schwangerschaft und Stillzeit liegen keine ausreichenden Erkenntnisse vor.

Dexpanthenol

3

Dexpanthenol (unkonserviert)

Geeignet bei Schnupfen, um die Nasenschleimhaut zu befeuchten und zu pflegen.

4

Dexpanthenol (konserviert)

Auch geeignet bei Schnupfen, um die Nasenschleimhaut zu befeuchten und zu pflegen. Präparate ohne Konservierungsmittel sind vorzuziehen.

Nasensprays mit dem Wirkstoff Dexpanthenol pflegen und befeuchten die Nasenschleimhaut, was bei Schnupfen oder einer zu langen Anwendung von schleimhautabschwellenden Schnupfenmitteln sinnvoll sein kann.

Wichtig zu wissen

Nasic-cur enthält als Konservierungsmittel Benzalkoniumchlorid, das die Bewegungen der Flimmerhärchen und damit die Selbstreinigung der Nasenschleimhaut beeinträchtigt. Präparate ohne Konservierungsmittel sind vorzuziehen.

In Einzelfällen kann Dexpanthenol Juckreiz und Hautrötungen auslösen. Dann vertragen Sie das Medikament vermutlich nicht.

Salzhaltige Mittel

Salzhaltige Lösungen und Sprays befeuchten die Nasenschleimhaut und verflüssigen das Nasensekret. Dadurch fließt der Schleim leichter ab. Auch lösen sich verkrustete Borken besser von der entzündeten Schleimhaut.

5

**Isotonische Kochsalzlösung, Meerwasser, Natürliches Emser Salz
(jeweils unkonserviert)**

Geeignet bei Schnupfen, um die Nasenschleimhaut zu befeuchten und zu reinigen.

6

**Natriumchlorid + Natriumhydrogenkarbonat, Natürliches Emser Salz
(jeweils fetthaltige Salbe, unkonserviert)**

Geeignet bei Schnupfen, um den Nasenvorhof zu pflegen.

7

Isotonische Kochsalzlösung (konserviert)

Auch geeignet bei Schnupfen, um die Nasenschleimhaut zu befeuchten und zu reinigen. Präparate ohne Konservierungsmittel sind vorzuziehen.

Um die Nasenschleimhaut feucht zu halten und zu reinigen, sind die salzhaltigen Sprays und Lösungen geeignet. Es ist jedoch nicht ausreichend nachgewiesen, dass sie auch die Nasenschleimhaut abschwellen lassen.

Wichtig zu wissen

Emser Nasensalbe sensitiv und *Nisita Nasensalbe* enthalten Vaseline. Diese lässt die Härchen in der Nasenschleimhaut leicht verkleben und hemmt somit die Selbstreinigungskraft der Nase. Die Salben sollten deshalb nicht tief in die Nasenlöcher eingeführt werden, sondern eignen sich zur Pflege des Naseneingangs und der Nasenflügel.

Olynth salin enthält als Konservierungsmittel Benzalkoniumchlorid, das die Selbstreinigung der Nasenschleimhaut beeinträchtigt. Präparate ohne diesen Zusatz sind vorzuziehen.

Wenn Sie Asthma haben und mit einer Salzlösung inhalieren, kann es vorkommen, dass sich die Bronchien verengen. Brechen Sie das Inhalieren dann ab.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Salzlösungen zur Anwendung in der Nase sind auch für Kinder geeignet.

Emser Nasensalbe sensitiv dürfen Sie nicht bei Kindern unter 2 Jahren anwenden. Es enthält verschiedene ätherische Öle, die die Atemwege verengen und Atemnot auslösen können.

Salzlösungen + andere Substanzen

Salzhaltige Lösungen und Sprays befeuchten die Nasenschleimhaut und verflüssigen das Nasensekret. Dadurch fließt der Schleim leichter ab. Auch lösen sich verkrustete Borken besser von der entzündeten Schleimhaut. Verschiedene Zusätze sollen den positiven Effekt unterstützen.

8

Kochsalzlösung + Dexpanthenol, Meersalz + Dexpanthenol, Meersalz + Aloe vera + Eukalyptusöl, Aloe vera Gel + Kaliumchlorid + Natriumchlorid (jeweils unkonserviert)

Geeignet bei Schnupfen, um die Nasenschleimhaut zu befeuchten und zu reinigen.

Der Zusatz von Aloe vera oder Dexpanthenol kann dazu beitragen, die Nasenschleimhaut zu pflegen. Ätherisches Eukalyptusöl regt die Tätigkeit der Flimmerhärchen in der Nasenschleimhaut und somit deren Selbstreinigung an, wird aber nicht von jedem vertragen. Es ist fraglich, ob diese Zusätze den positiven Effekt der Salzlösungen noch verbessern.

Der Salzgehalt in *Rinupret* ist höher als in den anderen Mitteln. Das regt die Tätigkeit der Flimmerhärchen an und soll der Nasenschleimhaut Feuchtigkeit entziehen, wodurch diese abschwellen soll. Dass dies tatsächlich gelingt, ist jedoch nicht ausreichend nachgewiesen.

Wichtig zu wissen

Rinupret dürfen Sie nicht anwenden, wenn Sie an Atemwegserkrankungen wie Asthma, Pseudokrupp oder Keuchhusten leiden. Das Eukalyptusöl darin kann die Atemwege reizen und Atemnot bis hin zum Asthmaanfall auslösen. Dann sollten Sie das Medikament absetzen und einen Arzt aufsuchen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Rinupret dürfen Sie wegen des Gehalts an Eukalyptusöl bei Säuglingen und Kleinkindern unter 2 Jahren nicht anwenden.

Schleimhautabschwellende Mittel

Alle hier genannten Alpha-Sympathomimetika verengen die Blutgefäße in der Nasenschleimhaut, wodurch diese abschwillt und weniger Sekret bildet.

9

Oxymetazolin, Xylometazolin (jeweils unkonserviert)

Geeignet bei Schnupfen als schleimhautabschwellendes Mittel zur kurzzeitigen Anwendung.

10

Naphazolin, Oxymetazolin, Tramazolin, Xylometazolin (jeweils konserviert)

Auch geeignet bei Schnupfen als schleimhautabschwellendes Mittel zur kurzzeitigen Anwendung. Präparate ohne Konserierungsmittel sind vorzuziehen.

Mit diesen Mitteln können die typischen Schnupfensymptome behandelt werden. Sie dürfen diese schleimhautabschwellenden Mittel aber nur 5 bis 7 Tage lang anwenden, sonst trocknen sie die Nasenschleimhaut zu stark aus.

Wichtig zu wissen

Alle schleimhautabschwellenden Mittel sollten Sie am besten nur vor dem Schlafengehen anwenden, damit Sie trotz des Schnupfens gut einschlafen können.

Benutzen Sie die Medikamente häufiger und länger als 5 bis 7 Tage, können sie die Nasenschleimhaut dauerhaft schädigen. Das gilt auch, wenn sie bei allergischem Schnupfen genutzt werden können.

Bei trockener Nasenschleimhaut dürfen Sie die Medikamente nicht anwenden.

Einige Präparate enthalten als Konservierungsstoff Benzalkoniumchlorid, das die Selbstreinigung der Nasenschleimhaut beeinträchtigt. Präparate ohne diesen Zusatz sind deshalb vorzuziehen.

Wenn Sie diese Schnupfenmittel längere Zeit und in hoher Dosierung anwenden, kann sich der Puls beschleunigen und der Blutdruck ansteigen. Säuglinge und Kleinkinder reagieren besonders empfindlich.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Salzlösungen sind für Kinder vorzuziehen. Generell sollten Sie die abschwellenden Mittel bei Kindern nur anwenden, wenn dies wirklich zwingend erforderlich ist und zudem nur kurzzeitig, zum Beispiel am Abend, um das Einschlafen zu erleichtern oder wenn Säuglinge mit verstopfter Nase nicht gut trinken können. Dann müssen aber Dosierung und Anwendungshäufigkeit streng eingehalten werden.

Für Säuglinge und Kleinkinder unter 6 Jahren gibt es spezielle Präparate mit schwächer konzentrierten Wirkstoffen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

In Schwangerschaft und Stillzeit sollten Sie Salzlösungen vorziehen. Wenn Sie die abschwellenden Mittel jedoch nur wenige Tage in der üblichen Dosierung anwenden, sind keine negativen Auswirkungen auf das Ungeborene oder den Säugling zu erwarten.



Für ältere Menschen

Ältere Menschen spüren häufiger unerwünschte Wirkungen auf Herz und Kreislauf.

Schleimhautabschwellendes Mittel + Antihistaminikum (zum Einnehmen)

In diesen Tabletten zum Einnehmen sind ein schleimhautabschwellender Wirkstoff (Pseudoephedrin) und ein müde machendes Antihistaminikum (Triprolidin) miteinander kombiniert.

11

Pseudoephedrin + Triprolidin

Wenig geeignet bei Schnupfen. Nicht sinnvolle Kombination.

Schleimhautabschwellende Mittel wirken gezielter, wenn sie örtlich als Nasentropfen/-spray angewendet werden. Als Tabletten besteht ein höheres Risiko für unerwünschte Wirkungen auf Herz und Kreislauf. Antihistaminika werden normalerweise bei allergischem Schnupfen eingesetzt, bei einem durch eine Virusinfektion bedingten Erkältungsschnupfen sind sie eher unsinnig.

Wichtig zu wissen

Wenn das Medikament Sie müde macht, kann Ihre Reaktionsfähigkeit beeinträchtigt sein. Sie sollten dann kein Fahrzeug lenken und keine Maschinen bedienen.

Wenn Sie Alkohol trinken, verstärkt sich die Wirkung der Tabletten, damit steigt auch das Risiko für unerwünschte Wirkungen.

Sie dürfen das Medikament nicht zusammen mit MAO-Hemmern einnehmen, die gegen Depressionen eingesetzt werden. Mindestens 14 Tage müssen zwischen der Einnahme von *Rhinopront Kombi* und der von MAO-Hemmern liegen.

Bei Männern mit vergrößerter Prostata können Beschwerden beim Wasserlassen auftreten. Bestehen trotz Harndrangs Schwierigkeiten, die Blase zu entleeren, sollten Sie das Medikament absetzen und einen Arzt aufsuchen.

Wenn Schlafstörungen auftreten, sollten Sie das Medikament absetzen. Treten Halluzinationen auf, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

In Einzelfällen kann sich der Augeninnendruck so erhöhen, dass es zu einem Glaukomanfall kommt. Dieser äußert sich durch gerötete, schmerzende Augen, geweitete Pupillen, die sich bei Lichteinfall nicht mehr verengen, sowie sich hart anfühlende Augäpfel. Suchen Sie unverzüglich einen Augenarzt oder die nächste Notfallambulanz auf. Eine Erblindung kann drohen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Kinder unter 12 Jahren dürfen diese Präparate nicht einnehmen, auch älteren Kindern sollten Sie es nicht geben.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Über die Risiken einer Anwendung in Schwangerschaft und Stillzeit gibt es keine Erkenntnisse, daher darf die Kombination in dieser Zeit nicht eingenommen werden.



Für ältere Menschen

Menschen über 60 Jahre dürfen das Medikament nicht einnehmen, da vermehrt mit unerwünschten Wirkungen zu rechnen ist.

Weitere wichtige Hinweise zur Anwendung, zu unerwünschten Wirkungen sowie zur Anwendung bei Kindern und Jugendlichen sowie in der Schwangerschaft und Stillzeit finden Sie unter „Schleimhautabschwellende Mittel“, siehe [S. 109](#).

Schleimhautabschwellendes Mittel + Dexpanthenol

Xylometazolin verengt die Blutgefäße in der Nasenschleimhaut, wodurch diese abschwillt und weniger Sekret bildet. Dexpanthenol kann bei Personen mit leicht entzündeter oder empfindlicher Nasenschleimhaut als pflegender Wirkstoff hilfreich sein.

12

Xylometazolin + Dexpanthenol (unkonserviert)

Geeignet bei Schnupfen als schleimhautabschwellendes Mittel zur kurzzeitigen Anwendung.

13

Xylometazolin + Dexpanthenol (konserviert)

Auch geeignet bei Schnupfen als schleimhautabschwellendes Mittel zur kurzzeitigen Anwendung. Präparate ohne Konservierungsmittel sind vorzuziehen.

Mit diesen Medikamenten können die typischen Schnupfensymptome behandelt werden. Sie dürfen schleimhautabschwellende Mittel aber nur 5 bis 7 Tage lang anwenden, sonst trocknet die Nasenschleimhaut zu stark aus.

Weitere wichtige Hinweise zur Anwendung, zu unerwünschten Wirkungen, zur Anwendung bei Kindern und Jugendlichen sowie in der Schwangerschaft und Stillzeit finden Sie unter „Dexpanthenol“ und unter „Schleimhautabschwellende Mittel“, siehe [S. 107](#) und [109](#).

Sesamöl + Cetiol + Orangenöl + Zitronenöl (unkonserviert)

Dieses Präparat besteht hauptsächlich aus Sesamöl, dem verschiedene Duftstoffe wie ätherisches Orangen- und Zitronenöl zugesetzt sind, um den Geruch zu verbessern und die Verteilung der öligen Lösung auf der Nasenschleimhaut zu erleichtern.

14

Geeignet, um kurzzeitig eine trockene Nasenschleimhaut zu befeuchten und schmerzhafte Krusten und Borken zu lösen. Nicht länger als 2 Wochen anwenden.

Wichtig zu wissen

Wenn Sie gleichzeitig andere Medikamente in der Nase anwenden müssen, sollten Sie diese vorher benutzen, um die Wirksamkeit nicht durch das ölhaltige Spray zu beeinträchtigen.

Wenn Sie den Sprühnebel aus Versehen einatmen, kann das Hustenreiz und bei besonders empfindlichen Schleimhäuten auch asthmaähnliche Atemnot auslösen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Das Spray sollte Kindern erst ab dem 4. Lebensjahr gegeben werden.

Salzlösungen + Eukalyptusöl + Ackermintzkraut oder Aloe vera (Kombination)

Salzhaltige Lösungen und Sprays befeuchten die Nasenschleimhaut und verflüssigen das Nasensekret. Dadurch fließt der Schleim leichter ab.

15

Geeignet bei Schnupfen, um die Nasenschleimhaut zu befeuchten und zu reinigen. Medizinprodukt.

15

Wenig geeignet als schleimhautabschwellendes Mittel, weil die therapeutische Wirksamkeit nicht ausreichend nachgewiesen ist.

Medizinprodukt.

Der Zusatz von Aloe vera kann dazu beitragen, die Nasenschleimhaut zu pflegen. Ätherisches Eukalyptusöl soll die Tätigkeit der Flimmerhäärchen in der Nasenschleimhaut und somit deren Selbstreinigung anregen, wird aber nicht von jedem vertragen. Außerdem sollen die ätherischen Öle in Otriven Meerwasser mit Eukalyptus das Durchatmen erleichtern. Es ist fraglich, ob diese Zusätze den positiven Effekt der Salzlösungen noch verbessern.

Wichtig zu wissen

Diese Mittel dürfen Sie nicht anwenden, wenn Sie an Atemwegserkrankungen leiden, die mit einer ausgeprägten

Überempfindlichkeit der Atemwege einhergehen wie beispielsweise Asthma, Pseudokrupp oder Keuchhusten.

Nach einer Operation oder Verletzung in der Nase sollten Sie diese Mittel nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Das Mittel darf erst bei Kindern ab sechs Jahren eingesetzt werden.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Es ist unklar, wie sicher die Anwendung dieser Mittel während Schwangerschaft und Stillzeit ist. Vorsichtshalber sollten Sie die Mittel daher nicht anwenden. In der Schwangerschaft sind reine Salzlösungen ohne Zusatz die bessere Wahl.

Heuschnupfen



Heuschnupfen ist eine **jahreszeitlich** bedingte allergische Reaktion auf Blütenpollen, eine Form des allergischen Schnupfens, und weitverbreitet.

Wie sich Heuschnupfen zeigt

Oftmaliges Niesen, eine laufende oder verstopfte Nase und das Gefühl einer latenten Mattigkeit sind für Heuschnupfen charakteristisch. Starke Beschwerden äußern sich zusätzlich durch juckende und tränende Augen.

→ Pollenflugvorhersage

Wann welche Pflanze wo zu blühen begonnen hat und in welcher Richtung die Pollen voraussichtlich unterwegs sind, das versucht die Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst in Verbindung mit den Daten des Deutschen Wetterdienstes vorherzusagen, einsehbar unter: dwd.de/pollenflug und pollenstiftung.de. Auch der jeweils aktuelle Pollenflugkalender ist dort abrufbar.

Wie Sie vorbeugen

Es sind einige Mittel verfügbar, die vorbeugend angewendet werden können. Um zu wissen, ab wann Sie das entsprechende Mittel einsetzen können, benötigen Sie einen aktuellen Pollenflugkalender (siehe Info „Pollenflugvorhersage“), damit Sie die Nasentropfen oder -sprays rechtzeitig zur Anwendung bringen – und zwar so lange, wie sich die entsprechenden Pollen, auf die Sie allergisch reagieren, in der Luft befinden.

Wie Sie selbst behandeln

Kennen Sie die auftretenden Beschwerden und die Ursache schon länger, können Sie eigenständig behandeln. Beginnen Sie vor der Blütezeit (ein bis zwei Wochen) mit der Anwendung geeigneter Nasensprays oder -tropfen (Mastzellstabilisatoren), damit die Allergie gar nicht erst ausbricht. Eine weitere behandelnde Maßnahme während eines Kontakts mit dem Allergie auslösenden Stoff (Allergen) kann die Spülung der Nase mit einer Nasendusche sein, so verlässt der Verursacher wenigstens kurzfristig den Organismus. Darüber hinaus sind frei verkäuflich Arzneimittel zur Eindämmung der schon ausgebrochenen Allergie verfügbar. Versuchen Sie ansonsten für eine staubfreie Wohnumgebung zu sorgen.

Wann Sie zum Arzt sollten

Tritt bei Ihnen das erste Mal ein Heuschnupfen auf, sollten Sie ein aufklärendes Gespräch mit Ihrem Hausarzt führen.

Was zu Medikamenten zu sagen ist

Nasensprays oder Augentropfen mit vorbeugend wirkenden Mastzellstabilisatoren oder Antihistaminika zum Einnehmen sind bei der Behandlung von allergischen Reaktionen in den „Pollenzeiten“ oder z.B. auch durch Hausstaub oder Tierhaare Mittel der Wahl. Kortisonhaltige und nasenschleimhautabschwellende Nasensprays sollten nur kurzfristig zur Anwendung kommen, da sie auf Dauer die Schleimhäute schädigen (siehe auch „Schnupfen“, S. 104). Salzlösungen stellen eine gute unterstützende Maßnahme zur Befeuchtung und Ausschwemmung von Pollen dar.

Medikament, Wirkstoff	 test Bewertung
Allergo-Comod Augentropfen, Cromoglizinsäure	 GEEIGNET

AllergoConjunct Augentropfen, <i>Tetryzolin + Antazolin</i>	3	WENIG GEEIGNET
Allergodil akut Augentropfen, <i>Azelastin</i>	6	AUCH GEEIGNET
Allergodil akut Nasenspray, <i>Azelastin</i>	4	GEEIGNET
Allergodil Augentropfen, <i>Azelastin</i>	6	AUCH GEEIGNET
Alomide Augentropfen, <i>Lodoxamid</i>	12	AUCH GEEIGNET
Alomide Augentropfen SE, <i>Lodoxamid</i>	10	GEEIGNET
Berberil N, <i>Tetryzolin</i>	2	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Berberil N EDO, <i>Tetryzolin</i>	1	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
CromoHEXAL Augentropfen, <i>Cromoglizinsäure</i>	12	AUCH GEEIGNET
CromoHEXAL Augentropfen UD, <i>Cromoglizinsäure</i>	10	GEEIGNET

Medikament, Wirkstoff		 test Bewertung
CromoHEXAL sanft Nasenspray, <i>Cromoglizinsäure</i>	11	GEEIGNET
Crom-Ophtal Augentropfen, <i>Cromoglizinsäure</i>	12	AUCH GEEIGNET
Crom-Ophtal Nasenspray, <i>Cromoglizinsäure</i>	11	GEEIGNET
Crom-Ophtal sine Augentropfen, <i>Cromoglizinsäure</i>	10	GEEIGNET
Cromo-ratiopharm Augentropfen, <i>Cromoglizinsäure</i>	12	AUCH GEEIGNET
Cromo-ratiopharm Augentropfen Einzeldosis, <i>Cromoglizinsäure</i>	10	GEEIGNET

<i>Cromoglizinsäure</i>		
Cromo-ratiopharm Nasenspray, Cromoglizinsäure	11	GEEIGNET
Duraultra N sine, Naphazolin	1	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Livocab Augentropfen, Levocabastin	6	AUCH GEEIGNET
Livocab direkt Augentropfen, Levocabastin	6	AUCH GEEIGNET
Livocab direkt Nasenspray, Levocabastin	5	AUCH GEEIGNET
Livocab Nasenspray, Levocabastin	5	AUCH GEEIGNET
Ophtalmin-N, Tetryzolin	2	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Ophtalmin-N sine, Tetryzolin	1	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET

Medikament, Wirkstoff		 test Bewertung
Otriven Allergie Aktiv Nasenspray, Beclometason	9	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Proculin, Naphazolin	2	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
RatioAllerg Nasenspray, Beclometason	9	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Reactine duo, Cetirizin + Pseudoephedrin	7	WENIG GEEIGNET
Rhinivict nasal Nasenspray, Beclometason	9	MIT EINSCHRÄNKUNG

		GEEIGNET
Rhinopront Kombi, Triprolidin + Pseudoephedrin	8	WENIG GEEIGNET
Visine Yxin, Tetryzolin	2	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Visine Yxin ED, Tetryzolin	1	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Vividrin akut Azelastin Augentropfen, Azelastin	6	AUCH GEEIGNET
Vividrin akut Azelastin Nasenspray, Azelastin	4	GEEIGNET
Vividrin antiallergische Augentropfen, Cromoglizinsäure	12	AUCH GEEIGNET
Vividrin iso EDO antiallergische Augentropfen, Cromoglizinsäure	10	GEEIGNET
Zaditen ophtha Augentropfen, Ketotifen	12	AUCH GEEIGNET
Zaditen ophtha sine Augentropfen, Ketotifen	10	GEEIGNET

Alpha-Sympathomimetika (Augentropfen)

Alpha-Sympathomimetika verengen die Blutgefäße der Augen, dadurch sind diese nicht mehr gerötet und tränen nicht mehr.

1

Naphazolin, Tetryzolin (jeweils unkonserviert)

Mit Einschränkung geeignet bei allergischer Bindehautentzündung. Nur zur kurzzeitigen Anwendung. Bei Anwendung über längere Zeit kann sich die Bindehaut erneut röten.

2

Naphazolin, Tetryzolin (jeweils konserviert)

Mit Einschränkung geeignet bei allergischer Bindehautentzündung. Nur zur kurzzeitigen Anwendung. Bei Anwendung über längere Zeit kann sich die

Bindehaut erneut röten. Das Präparat enthält Konservierungsmittel.

In das Allergiegeschehen selbst greifen diese Arzneimittel nicht ein. Mehr als 5 bis maximal 7 Tage dürfen Sie sie nicht einsetzen. Andernfalls steigt das Risiko, dass das Auge austrocknet, sich die Bindehaut verstärkt rötet und ein Teufelskreis entsteht. Da die Beschwerden bei einer allergischen Bindehautentzündung aber meist länger anhalten, ist die Gefahr groß, dass Sie die Arzneimittel zu lange anwenden. Die Präparate sind daher nur eingeschränkt empfehlenswert. Außerdem enthalten sie teilweise Konservierungsmittel, die die Augen zusätzlich schädigen können.

Wichtig zu wissen

Wenn Ihr Augeninnendruck erhöht ist und Sie trockene Augen haben, dürfen Sie diese Augentropfen nicht anwenden. Auch bei trockener Nasenschleimhaut sollten Sie nur nach sorgfältiger Abwägung von Nutzen und Risiken angewendet werden. Da die Wirkstoffe teilweise ins Blut und in den Körperkreislauf gelangen, können die Augentropfen zu Herzklopfen, Blutdruckanstieg, Herzrasen und Herzrhythmusstörungen führen. Allerdings ist dieses Risiko sehr gering. Sie dürfen keine Kontaktlinsen tragen. Nach dem Eintropfen können Sie kurze Zeit verschwommen sehen. In dieser Zeit dürfen Sie keine Fahrzeuge lenken, Maschinen bedienen oder Arbeiten ohne sicheren Halt verrichten.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Säuglinge und Kleinkinder unter 2 Jahren dürfen diese Augentropfen nicht erhalten. Bei Kindern unter 6 Jahren sollten Sie diese nicht ohne Rücksprache mit einem Arzt einsetzen. Ältere Kinder scheinen die Tropfen gut zu vertragen, wenn die Anwendungsempfehlungen beachtet werden.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Es ist nicht auszuschließen, dass die Wirkstoffe auch in den Körperkreislauf gelangen und unerwünschte Wirkungen hervorrufen. Sie sollten diese darum in Schwangerschaft und Stillzeit sicherheitshalber nicht anwenden.

Alpha-Sympathomimetikum + Antihistaminikum (Augentropfen)

In diesen Augentropfen sind das Alpha-Sympathomimetikum Tetryzolin und das Antihistaminikum Antazolin miteinander kombiniert.

3

Tetryzolin + Antazolin

Wenig geeignet bei allergischer Bindehautentzündung. Die therapeutische Wirksamkeit der festgelegten Kombination ist nicht ausreichend nachgewiesen. Die Daueranwendung von gefäßverengenden Substanzen wie Tetryzolin ist nicht sinnvoll. Das Präparat enthält Konservierungsmittel.

Tetryzolin wirkt gefäßverengend, gerötete und tränende Augen bessern sich damit für kurze Zeit. Gegen die allergische Körperreaktion richtet das Mittel allerdings nichts aus. Antihistaminika hemmen dagegen die Freisetzung von Histamin direkt auf der Augenbindehaut, wo sich die allergischen Beschwerden durch die Freisetzung bemerkbar machen. Eine Kombination dieser beiden Wirkstoffe ist wenig sinnvoll, da gefäßverengende Wirkstoffe wie Tetryzolin höchstens 5 bis maximal 7 Tage lang angewendet werden sollen, eine allergische Bindehautentzündung aber länger andauert. Das Präparat ist daher wenig empfehlenswert.

Wichtig zu wissen

Nach dem Eintropfen können Sie einige Minuten lang verschwommen sehen. In dieser Zeit dürfen Sie kein Fahrzeug lenken, keine Maschinen bedienen und keine Arbeiten ohne sicheren Halt verrichten.

Solange Ihre Augen entzündet sind, sollten Sie keine Kontaktlinsen tragen.

Da die Wirkstoffe teilweise ins Blut und in den Körperkreislauf gelangen, können die Augentropfen zu Herzklopfen, Blutdruckanstieg, Herzrasen und Herzrhythmusstörungen führen. Allerdings ist dieses Risiko sehr gering. Wenn sich die Bindehautentzündung einige Tage nach der Anwendung der Augentropfen nicht gebessert hat oder sogar schlimmer geworden ist, sollten Sie einen Augenarzt aufsuchen. Wenn Ihr Augeninnendruck erhöht ist und Sie unter trockenen Augen oder an einer chronisch trockenen Nasenschleimhaut leiden, dürfen Sie diese Augentropfen nicht anwenden.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Kinder unter 2 Jahren dürfen die Augentropfen nicht bekommen, Kinder unter 6 Jahren nicht ohne Rücksprache mit einem Arzt. Da sie ohnehin als „wenig geeignet“ gelten, sollten Sie sie Kindern generell nicht geben.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Es ist nicht auszuschließen, dass die Wirkstoffe in den Körperkreislauf gelangen und unerwünschte Wirkungen hervorrufen. Da das Präparat ohnehin als „wenig geeignet“ erachtet wird, sollten Sie darauf verzichten.

Antihistaminika (Tropfen, Spray für Augen und Nase)

Antihistaminika besetzen die Bindestellen für das Gewebshormon Histamin, sodass sie allergische Reaktionen verhindern. Augentropfen und Nasensprays wirken in erster Linie direkt auf der Bindehaut beziehungsweise in der Nasenschleimhaut, also dort, wo sich auch die allergischen Beschwerden zeigen.

4

Azelastin (Nasenspray, unkonserviert)

Geeignet bei allergischem Schnupfen.

5

Levocabastin (Nasenspray, konserviert)

Auch geeignet bei allergischem Schnupfen. Konservierungsmittelfreie Produkte sind vorzuziehen.

6

Azelastin, Levocabastin, Olopatadin (jeweils Augentropfen, konserviert)

Auch geeignet bei allergischer Bindegauetzündung. Konservierungsmittelfreie Produkte sind vorzuziehen.

Alle drei Wirkstoffe gehören zu den nicht oder nur wenig müde machenden Mitteln und lindern die allergischen Reaktionen in Auge und Nase. Hierfür sind sie empfehlenswert. Alle Präparate außer *Allergodil Nasenspray*, *Allergodil akut Nasenspray* und *Vividrin akut Nasenspray* enthalten jedoch Konservierungsmittel. Da diese die Bindegauz beziehungsweise die Nasenschleimhaut schädigen können, sind Zubereitungen ohne Konservierungsmittel vorzuziehen.

Wichtig zu wissen

Bei entzündeten Augen sollten Sie keine Kontaktlinsen tragen. Nach dem Eintropfen von Augentropfen können Sie einige Minuten lang verschwommen sehen. In dieser Zeit dürfen Sie kein Fahrzeug lenken, keine Maschinen bedienen und keine Arbeiten ohne sicheren Halt verrichten.

Allergodil Augentropfen, Vividrin akut Augentropfen: Diese Mittel sollten Sie nicht länger als 6 Wochen ununterbrochen anwenden, *Opatanol Augentropfen* nicht länger als 4 Monate.

Azelastin-Nasenspray kann bei 6 bis 7 von 100 Behandelten die Nasenschleimhaut reizen. Das Brennen vergeht nach Ende der Behandlung wieder. Wenn Sie Azelastin-Nasenspray häufiger als zweimal täglich und mehrere Monate lang anwenden, kann es müde machen und die Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigen. Dann sollten

Sie kein Fahrzeug lenken, keine Maschinen bedienen und keine Arbeiten ohne sicheren Halt verrichten. Azelastin-Augentropfen können bei 18 von 100 Behandelten einen unangenehm bitteren Geschmack verursachen, wenn sie über den Tränenkanal in den Nasen-Rachen-Raum gelangen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Azelastin-Augentropfen können Sie bei Kindern ab 4 Jahren anwenden, das Nasenspray bei Kindern ab 6 Jahren, Levocabastin-Nasenspray und Augentropfen ab 1 Jahr, Olopatadin-Augentropfen ab 3 Jahren.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Mit Azelastin und Levocabastin gibt es zwar wenig Erfahrung zur Anwendung in Schwangerschaft und Stillzeit. Es erscheint jedoch akzeptabel, sie einzusetzen. Da keine ausreichenden Daten vorliegen, sollten Schwangere und Stillende Olopatadin-Augentropfen nicht anwenden.

Antihistaminikum + Alpha-Sympathomimetikum (zum Einnehmen)

Diese Medikamente enthalten ein Antihistaminikum (Cetirizin beziehungsweise Triprolidin) und das Alpha-Sympathomimetikum Pseudoephedrin. Cetirizin gehört zu den wenig müde machenden, Triprolidin zu den müde machenden Antihistaminika. Pseudoephedrin verengt die Blutgefäße und wirkt dadurch abschwellend auf die Nasenschleimhäute.

7

Cetirizin + Pseudoephedrin

Wenig geeignet bei allergischem Schnupfen. Wenig sinnvolle Kombination aus einem wenig bis nicht müde machenden Antihistaminikum und einem gefäßverengenden Stoff, der bei Daueranwendung zu schwerwiegenden Nebenwirkungen führen kann.

Triprolidin + Pseudoephedrin

8

Wenig geeignet bei allergischem Schnupfen. Wenig sinnvolle Kombination aus einem müde machenden Antihistaminikum und einem gefäßverengenden Stoff, der bei Daueranwendung zu schwerwiegenden Nebenwirkungen führen kann.

Pseudoephedrin wirkt nicht nur lokal, sondern im ganzen Körper und kann dadurch unerwünschte Effekte auf das Herz und den Kreislauf haben. Bisher liegen keine ausreichenden Daten darüber vor, dass solche Kombinationspräparate Allergiesymptome wie Schniefnase, Nasenjucken und Niesreiz verlässlich besser bekämpfen können als ein Antihistaminikum allein. Daher sind einzelne Arzneimittel zum Einnehmen mit Cetirizin oder Loratadin vorzuziehen.

Wichtig zu wissen

Länger als 2 Wochen sollten Sie *Reactine duo* nicht einnehmen, *Rhinopront Kombi* nicht länger als 10 Tage.

Bei Männern mit vergrößerter Prostata können Beschwerden beim Wasserlassen auftreten. Dann sollten sie das Medikament absetzen und einen Arzt konsultieren.

Die Medikamente können aufgrund des enthaltenen Pseudoephedrins zu Schlafstörungen und Nervosität, Unruhe und Angst führen, in hoher Dosierung auch zu Halluzinationen. Pseudoephedrin kann den Herzschlag beschleunigen und bewirken, dass es zu Herzrhythmusstörungen und Schwindel kommt. In diesem Fall sollten Sie möglichst schnell einen Arzt aufsuchen. Pseudoephedrin verstärkt außerdem die Wirkung und Nebenwirkungen von MAO-Hemmern wie Tranylcypromin (bei Depressionen) oder Linezolid (bei bakteriellen Infektionen). Wenn Sie diese gleichzeitig mit den Allergiemitteln einnehmen, kann der Blutdruck bedrohlich ansteigen. Da die Wirkdauer von MAO-Hemmern lange Zeit anhält, kann die Wechselwirkung auch noch bis 2 Wochen nach ihrer Einnahme auftreten.

Das in *Rhinopront Kombi* enthaltene müde machende Triprolidin kann die Reaktionsfähigkeit herabsetzen. Sie sollten dann kein

Fahrzeug lenken, keine Maschinen bedienen und keine Arbeiten ohne sicheren Halt verrichten. Wenn Sie Alkohol trinken, werden Sie rascher und stärker müde.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Mangels Erfahrungen dürfen Kinder unter 12 Jahren beide Präparate nicht bekommen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Da der gefäßverengende Wirkstoff den Blutfluss in der Gebärmutter vermindert, dürfen Sie die Medikamente während der Schwangerschaft nicht einnehmen. Mangels Erfahrung sollten Sie auch in der Stillzeit darauf verzichten.



Für ältere Menschen

Wegen der eingeschränkten Nieren- und Leberfunktion kann es bei Menschen über 60 Jahren vermehrt zu unerwünschten Wirkungen kommen. Daher sollten Sie auf die Anwendung verzichten.

Weitere wichtige Hinweise zur Anwendung und zu unerwünschten Wirkungen finden Sie unter www.test.de. Stichwort „Allergien allgemein“.

Glukokortikoide (Nasensalbe, Nasenspray)

Kortisonhaltige Präparate hemmen die Entzündung in der Nasenschleimhaut oder schwächen sie ab.

9

Beclometason

Mit Einschränkung geeignet bei allergischem Schnupfen. Nur bei sehr ausgeprägten Beschwerden sinnvoll, wenn Nasentropfen mit einem Antihistaminikum oder mit Cromoglisinsäure nicht ausreichend wirksam sind. Das Präparat enthält Konservierungsmittel.

Der hier besprochene Wirkstoff Beclometason tritt über die Nasenschleimhaut nur in geringer Menge in den Blutkreislauf über, die sonst bei Kortison gefürchteten Nebenwirkungen treten deshalb nur sehr selten und in abgeschwächter Form auf. Bei langandauernder Anwendung steigt aber das Risiko für derartige unerwünschte Wirkungen, auch kann die Nasenschleimhaut Schaden nehmen. Arzneimittel mit Beclometason können bei schwereren Fällen von Heuschnupfen empfohlen werden, wenn andere, wie etwa Antihistaminika, nicht ausreichend gewirkt haben.

Einige Präparate enthalten Konservierungsstoffe, die die Nasenschleimhaut bei lang andauernder Anwendung schädigen können. Solche ohne Konservierungsmittel sind vorzuziehen.

Wichtig zu wissen

Bei Daueranwendung kann ein kortisonhaltiges Präparat die Nasenschleimhaut schädigen, sodass die Schleimhaut sich trocken anfühlt und juckt. Setzen Sie das Präparat dann ab und suchen Sie den Arzt auf.

Wenn Sie die Arzneimittel lange und hochdosiert anwenden, können die gleichen unerwünschten Wirkungen auftreten wie bei kortisonhaltigen Tabletten, zum Beispiel Wassereinlagerungen, häufige Infektionen, schlecht heilende Wunden und erhöhter Blutzucker. Wenn Sie gleichzeitig kortisonhaltige Tabletten oder Präparate zum Inhalieren anwenden, können sich die erwünschten und unerwünschten Wirkungen zudem verstärken.

In einzelnen Fällen kann sich der Augeninnendruck so erhöhen, dass es zu einem Glaukomanfall kommt. Dieser äußert sich durch gerötete, schmerzende Augen, geweitete Pupillen, die sich bei Lichteinfall nicht mehr verengen, sowie sich hart anfühlende Augäpfel. Suchen Sie unverzüglich einen Augenarzt oder die nächste Notfallambulanz auf. Eine Erblindung kann drohen.

Es dauert einige Tage, bis die volle Wirkung einsetzt. Deshalb kann es sinnvoll sein, das Arzneimittel schon kurz vor Beginn des Pollenkontakts anzuwenden. Länger als 4 Wochen dürfen Sie kortisonhaltige Nasensprays nicht anwenden. Eine länger dauernde Anwendung sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen.

Wenn Sie einen Virus-Schnupfen oder eine durch Bakterien, Pilze oder Viren ausgelöste Entzündung der Nasenschleimhaut oder der Nasennebenhöhlen haben, dürfen Sie Arzneimittel mit Beclometason nicht anwenden.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Kinder unter 6 Jahren dürfen kein Beclomethason erhalten.

Für rezeptfreie Nasensprays mit Beclometason gilt: Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren sollen nicht ohne Rücksprache mit einem Arzt mit ihnen behandelt werden.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Wenn kortisonhaltige Arzneimittel in der Schwangerschaft zwingend erforderlich sind, sollten erprobte Wirkstoffe wie Budesonid (rezeptpflichtig) eingesetzt werden, möglichst aber nicht in den ersten 3 Schwangerschaftsmonaten. Die Wirkstoffe gehen in die Muttermilch über. Wenn Sie die Arzneimittel in höherer Dosierung und über lange Zeit hinweg anwenden müssen, sollten Sie vorher abstellen.

Mastzellstabilisatoren (Tropfen, Spray für Augen und Nase)

Die rezeptfreien Wirkstoffe Cromoglisinsäure und Lodoxamid reichern sich in den Mastzellen im Gewebe an und behindern die Freisetzung von Histamin und anderen Entzündungsstoffen, die bei Allergien eine maßgebliche Rolle spielen. Nach 1 bis 2 Wochen konsequenter Anwendung wird kaum noch Histamin freigesetzt. Damit bleiben auch weitere allergische Reaktionen aus. Die Wirkstoffe sind zur Vorbeugung allergischer Reaktionen am Auge oder in der

Nase empfehlenswert. Sehr starker Nies- und Juckreiz kann mit diesen Präparaten allerdings meist nicht vollständig unterdrückt werden.

10

Cromogлизин-суърт, Кетотифен, Лодоксамид (ежевилс Augentropfen, unkonserviert)

Geeignet zur Vorbeugung gegen allergische Bindehautentzündung.

11

Cromogлизин-суърт (Nasenspray, unkonserviert)

Geeignet zur Vorbeugung gegen allergischen Schnupfen.

12

Cromogлизин-суърт, Кетотифен, Лодоксамид (ежевилс Augentropfen, konserviert)

Auch geeignet zur Vorbeugung gegen allergische Bindehautentzündung. Konserverungsmittelfreie Produkte sind vorzuziehen.

Im Gegensatz zu Cromogлизин-суърт und Lodoxamid wirkt Ketotifen nicht nur als Mastzellstabilisator, sondern auch als Antihistaminikum. Daher kann es auch akut bei schon bestehender allergischer Bindehautentzündung eingesetzt werden.

Wichtig zu wissen

Die Behandlung müssen Sie so lange fortsetzen, wie Sie dem Allergen ausgesetzt sind.

Unmittelbar nach der Anwendung von Cromogлизин-суърт können Reizerscheinungen in der Nase wie Brennen, Stechen, Juckreiz oder auch Kopfschmerzen auftreten. Bei etwa jedem Zehnten sticht oder brennt das Auge nach der Anwendung der Tropfen mit Lodoxamid oder Ketotifen.

Solange Ihre Augen entzündet sind, sollten Sie keine Kontaktlinsen tragen. Nach dem Eintropfen der Augentropfen können Sie einige Minuten lang verschwommen sehen. In dieser Zeit dürfen Sie kein Fahrzeug lenken, keine Maschinen bedienen und keine Arbeiten ohne sicheren Halt verrichten. Das gilt auch, wenn Sie durch die Augentropfen lichtempfindlicher werden.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Lodoxamid sollten Sie bei Kindern unter 4 Jahren nicht einsetzen, weil noch keine ausreichenden Erfahrungen vorliegen. Wird Ketotifen angewendet, gelten für Kinder ab 3 Jahre die gleichen Empfehlungen wie für Erwachsene.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Bisher gibt es für Cromoglizinsäure und Lodoxamid keine Anhaltspunkte für schädliche Wirkungen auf das Ungeborene. Bei Cromoglizinsäure liegen aber die längsten Erfahrungen vor. Da Cromoglizinsäure nur in äußerst geringen Mengen in die Muttermilch gelangt, besteht auch für gestillte Säuglinge wahrscheinlich kein Risiko.

Da zur Anwendung von Ketotifen während der Schwangerschaft noch keine ausreichenden Erfahrungen vorliegen, sollten Sie dieses Arzneimittel nur nach Rücksprache mit einem Arzt einsetzen. In der Stillzeit können Sie es anwenden.



Haut & Haare

Die Haut ist unser größtes Organ, bei dem viele Rädchen zum reibungslosen Ablauf ineinander greifen müssen. Die Anfälligkeit für Störungen ist daher besonders groß.

 **Die Haut dient** dient als Begrenzungsorgan unter anderem als Schutz vor schädlichen Einflüssen von außen. Sie reguliert zudem die Körpertemperatur, nimmt ihre Position in der Immunabwehr ein, hat Stoffwechselfunktion und ist entscheidender Faktor der Körperwahrnehmung. Da treffen Sonnenbrand, Neurodermitis oder allergische Reaktionen viele Menschen auf besonders unangenehme Weise. Hier geht es bei der Selbstbehandlung vor allem darum, die Haut zu beruhigen und in ihren Selbstheilungsprozessen zu unterstützen. Sind aber große Flächen betroffen oder die Hautveränderungen schmerhaft, ist der Besuch beim Hausarzt, gegebenenfalls auch beim Hautarzt angezeigt. Akne ist gerade in der Pubertät ein großes Thema. Das A und O ist: Niemals selbst an den Pickeln „herumdoktern“, aber wenn schon, ist eine vernünftige Aknetoilette gefragt (siehe [S. 138](#)). Fuß- und Nagelpilz treten vielleicht nicht ganz so häufig auf, sind dafür aber äußerst hartnäckig (siehe [S. 167](#)). Ähnliches gilt sicher auch für Hühneraugen und Warzen (siehe [S. 159](#) und [162](#)). Die ungebetenen Besucher im Haar, die Läuse, sind vor allem für Eltern eine

wiederkehrende Qual, aber gut in den Griff zu bekommen (siehe [S. 177](#)).

Wunden



Die meisten Wunden, die sich der Mensch im Laufe seines Lebens zuzieht, heilen von selbst. Sie entstehen gewöhnlich durch Einflüsse von außen, durch Reibung der Haut auf Gegenständen oder auf anderer Haut sowie durch Stöße oder Schnitte. Dementsprechend werden sie unter anderem nach Schürfwunden, tiefen offenen Schnittwunden oder Risswunden unterschieden. Außerdem müssen diese akuten Wunden von chronischen (siehe rechts) unterschieden werden.

Wie sich Wunden zeigen

Die durch zu starke oder ständige äußere Reizung verletzte Haut ist aufgescheuert, geschnitten oder gerissen, sie blutet, nässt und schmerzt, im schlimmsten Fall kann sich die Wunde entzünden. Ist Letzteres der Fall, kann die Wunde gelblichen Eiter absondern; der Wundrand ist tiefrot und schmerz- und berührungsempfindlich. Ein leichter entzündlicher Vorgang ist im Verlauf der Wundheilung hingegen normal und sogar wünschenswert.

Durch einmalige Ereignisse hervorgerufene Wunden werden als akute Wunden bezeichnet. Bleibt der äußere Reiz allerdings über einen längeren Zeitraum bestehen, kann aus einer akuten eine chronische Wunde entstehen. Dies ist besonders oft der Fall bei eingeschränkt mobilen Menschen, die viel Zeit im Bett oder Rollstuhl verbringen müssen. Durch die ständige Belastung können Druckstellen entstehen, vor allem im Fersen-, Gesäß- und Schulterbereich. Durch diesen dauernden Druck kann die Durchblutung der Haut gestört werden und ein Dekubitus, ein Druckgeschwür, entstehen. Von einer chronischen Wunde spricht

man, wenn diese länger als acht Wochen nicht geheilt ist. Häufiger davon betroffen können Menschen mit einem Diabetes, einer Durchblutungsstörung oder einer Venenschwäche sein.



Wenn das Blut pulsierend aus der Wunde schießt, ist eine Arterie verletzt worden. Dann müssen Sie versuchen, das Gefäß abzudrücken, indem Sie oder jemand, der Ihnen zu Hilfe kommt, über der Wunde einen Druckverband anlegt (siehe S. 129). Soweit möglich, sollte dabei die Blutzufuhr aufrechterhalten bleiben, also nicht zu fest anlegen! Außerdem müssen Sie sofort den Arzt aufsuchen beziehungsweise den Notarzt (Telefon 112) rufen.



Einfache Schürfwunde müssen Sie nicht desinfizieren. Das kann den Heilungsprozess behindern. Sie können die unverletzte Haut in der unmittelbaren Umgebung der Wunde zum Beispiel mit 70-prozentigem Isopropylalkohol desinfizieren; unbedingt notwendig ist das aber nicht.

→ **Wunde Haut beim Stillen**

Für junge Mütter ist es eine besondere Herausforderung, wenn beim Stillen des Babys die Brustwarzen wund werden oder sich sogar entzünden. Das ist oft schmerhaft und durchaus frustrierend. Da dies häufig an einer falschen Technik des Anlegens liegt, sollten Sie mit Ihrer Hebamme darüber sprechen. Sie erklärt Ihnen dann, wie Sie die richtige Technik anwenden. Auch viele Krankenhäuser mit Geburtsstationen bieten Stillsprechstunden an und helfen bei vielen anderen Fragen weiter.

Spezielle Auflagen, sogenannte Stillhütchen, können bei manchen Müttern helfen, das Stillen zu erleichtern. Bei wunden Brustwarzen muss also nicht unbedingt abgestillt werden. Wundheilende Mittel zum Auftragen sollten aber nicht zum Einsatz kommen, sodass der Säugling diese nicht beim Stillen aufnimmt.

Wie Sie vorbeugen

Die Vorbeugung von Verletzungen ist gar nicht so einfach, da man sie ja nicht kommen sieht. Ein grundsätzlich vorsichtiges Verhalten kann da natürlich helfen. Dabei gilt es, bei der Arbeit mit scharfen Gegenständen, etwa in der Küche, besonders umsichtig zu sein. Gleiches trifft für die Arbeit im Garten zu, wo schon einmal eine Heckenschere und Ähnliches zum Einsatz kommt. Hier sollte man ohnehin immer geeignete Kleidung und Schuhe tragen. Auch bei einer Leidenschaft für Sportarten, die ein gewisses Unfallrisiko bergen, wie Mountainbiken oder Skifahren, sollte man die dazugehörige Schutzkleidung und immer auch einen Helm nutzen.

Besondere Achtsamkeit für strapazierte Haut

Bei chronischen Wunden lässt sich durch sehr bewusstes Verhalten vorbeugen, indem man beispielsweise Körperstellen, an denen immer wieder Haut auf Haut reibt, regelmäßig kontrolliert, sie lüftet und trocken hält, womöglich polstert man diese mit speziellen weichen Textilien oder Pflastern, damit sich durch die Reibung erst gar keine wunde Stelle ergibt.

Personen, die in ihrer Bewegung eingeschränkt sind, sollten häufig ihre Position wechseln (oder sie sollte gewechselt werden), damit die Druckbelastung nicht allzu lange auf eine Stelle wirkt.

→ Wunden bei einem Diabetes

Bei einem Diabetes leiden vor allem die Füße und Unterschenkel, denn die eventuell geschädigten Nerven können eine Unempfindlichkeit gegenüber Schmerzen verursachen. Daher

können sich unbemerkte Wunden schneller entzünden. Zudem ist auch der Heilungsprozess bei einem Diabetes gestört. Also ist Achtsamkeit hier besonders wichtig: Zuallererst muss der Diabetes gut eingestellt sein! Die Füße müssen gepflegt und regelmäßig kontrolliert werden, entweder in der ärztlichen oder in einer podologischen Praxis. Zur Pflege kann es durchaus ratsam sein, hin und wieder eine medizinische Fußpflege in Anspruch zu nehmen. Tragen Sie nicht zu fest geschnürtes Schuhwerk, da hier schnell Druckstellen entstehen können.

Wie Sie selbst behandeln

Unter normalen Umständen verschließt die Haut mit den eigenen Wundheilungsmechanismen die Wunde von selbst. Hierzu gerinnt das Blut, bildet eine Kruste oder Wundschorf und schließt die Wunde nach außen hin hermetisch ab – gesunde neue Hautzellen können ungestört schnell nachwachsen. Bei tieferen Wunden kann es im Zuge der Wundheilung zur Bildung von Narbengewebe kommen.

Ist es zu einer Wunde gekommen, sollte diese so schnell wie möglich verschlossen werden. Bei kleinen Wunden sollten Sie erst mit leichtem Druck ein steriles Tuch aufdrücken und sehen, ob das Blut seine Arbeit allein schafft. Tut es das nicht, nutzen Sie einen Wundverband wie ein Pflaster. Bei großflächigen Schürfwunden sollten Sie darauf achten, dass der Wundverband nicht damit verklebt. Hierzu eignen sich Hydrokolloid-Pflaster oder lose, fettige Wundauflagen mit einer separaten Fixierung (siehe [S. 14](#)).

Haben Sie sich geschnitten, lassen Sie die Wunde zum Ausspülen eventueller Keime kurz bluten, bevor Sie die Blutung stillen. Über kleinere oder oberflächliche Verletzungen können Sie zur Reinigung ebenfalls Wasser laufen lassen. Achten Sie darauf, dass beim anschließenden Anlegen des Wundverbands keine luftdichte feuchte Kammer entsteht, in der Bakterien einen guten Nährboden finden würden.

Wechseln Sie den Verband am besten täglich. Eine sich bereits im Wundheilungsprozess befindliche Wunde benötigt keine

medikamentöse Behandlung.

Wann Sie zum Arzt sollten

Großflächige, sehr tiefe und auch entzündete Wunden sollten Sie immer ärztlich behandeln lassen, da ein Arzt den Wundheilungsprozess am besten einschätzen kann; gleiches gilt bei Wunden, die sich lange nicht schließen (Gefahr einer chronischen Wunde).

Sie sollten zudem einen Arzt aufsuchen, wenn Sie blutverdünnernde Medikamente nehmen. Auch wenn Sie einen Diabetes haben und die Wunde den Fuß betrifft, sollten Sie einen Arzt einen Blick darauf werfen lassen. Werden Sie von einem Tier gebissen, prüfen Sie stets Ihre Tetanus-Impfung und gehen Sie immer auch zum Arzt.

Checkliste

Wie Sie einen Wundverband anlegen

Je nach Wundgeschehen sind verschiedene Wundverbände anzulegen.

- Normale Wunde:** höchstens direkt nach Verletzung die Wunde mit Wasser reinigen, ansonsten nicht weiter behandeln; bei einem Schnitt kurz bluten lassen (Reinigung von Keimen), Wundauflage aufgeben und mit Mullbinde fixieren, abschließend mit Heftpflaster, Verbandklammer oder Sicherheitsnadel befestigen; kein luftdichter Verschluss.
- Stark blutende Wunde:** Druckverband anlegen:
 - Wenn möglich, den betroffenen Körperteil hochhalten.
 - Eine möglichst keimfreie Wundauflage auf die gesamte Wunde legen und diese mit einer Mullbinde nicht zu fest fixieren (beides finden Sie immer auch in einem Verbandskasten).

- Legen Sie nun ein Druckpolster auf den Wundbereich (etwa eine weitere noch verpackte Mullbinde), drücken Sie dieses fest auf die Wunde und fixieren Sie das Polster mit einer Binde.
- Suchen Sie einen Arzt auf.

- Wunde mit Fremdkörper:** vorgehen wie bei „normaler Wunde“, allerdings ohne jeglichen Druck verbinden; Fremdkörper in der Wunde lassen, Tetanus-Impfung prüfen, Arzt aufsuchen.
- Tierbisswunde:** Tierbisswunde: vorgehen wie bei „normaler Wunde“, allerdings nicht mit Spray o. Ä. behandeln, Tetanus-Impfung prüfen, Arzt aufsuchen.
- Wunden an schwierigen Stellen (z. B. am Kopf, Gelenk):** vorgehen wie bei „normaler Wunde“, zur Fixierung am besten Schlauchverband nehmen (siehe [S. 16](#)), keine weitere Fixierung nötig, gegebenenfalls auch Arzt aufsuchen.

Es gilt immer: Bei zu großen, tiefen oder auch nach längerer Zeit unverschlossenen Wunden, die sich obendrein womöglich noch entzündet haben (leuchtend rote, eitrige Wundränder), sollte auf jeden Fall ärztlicher Rat hinzugezogen werden.

Was zu Medikamenten zu sagen ist

Die häufig verschriebenen Mittel zur äußerlichen Anwendung, denen Antibiotika zugesetzt sind, eignen sich wenig zur Wundbehandlung, da sie oft allergisierend wirken und Antibiotikaresistenzen fördern. Sinnvoll ist dagegen eine Desinfektion unmittelbar nach dem Verletzungsgeschehen, z.B. mit Povidon-Jod. Gut verträgliche und wirksame Substanzen in hautpflegenden Mitteln sind etwa Dexpanthenol, Kamillen- und Hamamelisextrakt, Octenidin und Zinkoxid.

Medikament, Wirkstoff	 test	Bewertung
Bepanthen, Dexpantenol	5	GEEIGNET
Betaisodona, Povidon-Jod	3	GEEIGNET
Brand- und Wundgel Medice N, Benzethonium + Glyzerol + Harnstoff + Natriumalginat + Natriumdihydrogenphosphat + Natriummonohydrogenphosphat + Polidocanol	6	WENIG GEEIGNET
Braunovidon, Povidon-Jod	3	GEEIGNET
Contractubex, Zwiebelextrakt + Heparin + Allantoin	9	WENIG GEEIGNET
Freka-Cid, Povidon-Jod	3	GEEIGNET
Hametum, Hamamelis	8	GEEIGNET
Kamillan supra, Kamille	8	GEEIGNET

Medikament, Wirkstoff	 test	Bewertung
Kamillin Extern Robugen / Konzentrat Robugen, Kamille	8	GEEIGNET
Kamillosan, Kamille	8	GEEIGNET
Mercuchrom-Jod, Povidon-Jod	3	GEEIGNET
Mirfulan, Zinkoxid	5	GEEIGNET
Mitosyl N, Zinkoxid	5	GEEIGNET
Octenisept, Phenoxyethanol + Octenidin	1	GEEIGNET
Pantederm N, Zinkoxid	5	GEEIGNET
Panthenol Heumann / -Lichtenstein / -	5	GEEIGNET

<i>ratiopharm, Dexpantenol</i>		
<i>Panthenol Spray, Dexpantenol</i>	5	GEEIGNET
<i>Polysept, Povidon-Jod</i>	3	GEEIGNET
<i>PVP-Jod AL / -ratiopharm, Povidon-Jod</i>	3	GEEIGNET
<i>Pyolysin, Pyolysin + Zinkoxid + Salizylsäure</i>	7	WENIG GEEIGNET
<i>Rivanol, Ethacridin</i>	4	WENIG GEEIGNET
<i>Sepso J, Povidon-Jod</i>	3	GEEIGNET
<i>Tyrosur Gel / Puder, Tyrothrizin</i>	2	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
<i>Zinkoxidsalbe / -emulsion LAW, Zinkoxid</i>	5	GEEIGNET
<i>Zinksalbe Lichtenstein, Zinkoxid</i>	5	GEEIGNET

Alkohol + Antiseptikum

1

Phenoxyethanol + Octenidin

Geeignet zur Desinfektion von Haut und Wunden.

Octenisept tötet Bakterien und zusätzlich bestimmte Viren und Pilze ab. Das Medikament enthält mit dem Wirkstoff Octenidin ein verträgliches Antiseptikum sowie mit Phenoxyethanol einen Alkohol, der auf Wunden nicht brennt.

Wichtig zu wissen

Länger als 2 Wochen sollten Sie das Präparat nicht ohne Rücksprache mit einem Arzt auftragen.

Wenden Sie es nicht im Ohr an.

Wenn sich die Haut rötet, brennt, juckt und sich Bläschen bilden, vertragen Sie das Mittel vermutlich nicht. Dann sollten Sie das Mittel absetzen. Haben sich die Hauterscheinungen auch einige Tage danach nicht merklich gebessert, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Antibiotika (äußerlich)

2

Tyrothrinz

Mit Einschränkung geeignet bei bakteriell infizierten Wunden. Der Stellenwert der lokalen Anwendung von Tyrothrinz in der Wundheilung ist noch nicht abschließend zu bewerten. Der Puder kann mit dem Wundsekret verklumpen. Bei nässenden Wunden ist das Gel vorzuziehen.

Tyrothricin ist ein Antibiotikum, das die Vermehrung von Bakterien auf der Wunde hemmt. Lokal anzuwendende Antibiotika rufen leicht Allergien hervor, außerdem besteht immer die Gefahr, dass Bakterien gegen die Wirkstoffe resistent werden und Antibiotika nicht mehr ausreichend wirken.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

In Schwangerschaft und Stillzeit sollten Sie das Mittel nur nach vorheriger Rücksprache mit einem Arzt anwenden.

Antiseptika

3

Povidon-Jod

Geeignet zur Desinfektion von Haut und Wunden.

4

Ethacridin

Wenig geeignet zur Desinfektion von Haut und Wunden. Das Mittel hemmt die Wundheilung, wirkt nur unzureichend und löst häufig Allergien aus.

Mit Povidon-Jod lassen sich Haut und Wunden desinfizieren. Auch Ethacridin wird zur Desinfektion von Wunden angeboten. Letzteres wird in Wasser aufgelöst und für feuchte Umschläge, Spülungen oder Bäder genutzt. Es tötet aber nicht alle wichtigen Erreger sicher ab, kann die Wundheilung hemmen und zu Kontaktallergien führen.

Wichtig zu wissen

Ist eine längerfristige Behandlung mit Povidon-Jod nötig, sollte der Arzt regelmäßig die Schilddrüsenwerte kontrollieren. Wenn Sie auf Jod allergisch reagieren oder unter Schilddrüsenüberfunktion leiden, dürfen Sie das Medikament nicht anwenden.

Besteht eine Störung der Schilddrüsenfunktion, die nicht immer mit Beschwerden einhergeht, kann es bei Anwendung von Povidon-Jod zu Herzrasen, Unruhe, Schwitzen, Gewichtsabnahme, Schlafstörungen und/oder hohem Blutdruck kommen. Wenden Sie sich bei solchen Symptomen an einen Arzt.

Bei der Anwendung von Ethacridin können Krampfanfälle und Kopfschmerzen als Nebenwirkungen auftreten. Reagieren Sie auf den Wirkstoff mit einer Allergie, kann das Gesicht anschwellen, und am ganzen Körper können sich rote Stellen mit Bläschen bilden. Wenden Sie sich dann an einen Arzt.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Povidon-Jod darf bei Säuglingen unter 6 Monaten nur mit Vorsicht angewendet werden.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Ethacridin sollte in der Schwangerschaft und Stillzeit vorsichtshalber nicht eingesetzt werden.

Hautpflegende Substanzen

Dexpanthenol, Zinkoxid

5

Geeignet zur Wundpflege.

Dexpanthenol ist ein gut haut- und wundverträglicher Wirkstoff von Wundcremes, der zur Pflege von oberflächlichen Schürfwunden und Wundrändern eingesetzt werden kann. Salben und Cremes mit Zinkoxid decken wund geriebene oder aufgeschürfte Haut sowie Wundränder gut ab und fördern die Wundheilung, indem sie verhindern, dass die Haut austrocknet. Die Mittel sind in aller Regel gut verträglich. Sie können zur Wundpflege oder zur unterstützenden Behandlung bei der Wundheilung angewendet werden.

Wichtig zu wissen

Auf offene oder blutende Wunden sollten Sie die Mittel nicht auftragen, sondern lediglich die Wundränder damit bestreichen.

Wenn sich die Haut rötet, brennt, juckt und sich Bläschen bilden, vertragen Sie das Medikament vermutlich nicht. Dann sollten Sie es absetzen. Haben sich die Hauterscheinungen auch einige Tage danach nicht merklich gebessert, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Keimreduzierendes Mittel + andere Substanzen

6

**Benzethonium + Glyzerol + Harnstoff + Natriumalginat +
Natriumdihydrogenphosphat + Natriummonohydrogenphosphat +
Polidocanol**

Wenig geeignet zur Wundpflege. Nicht sinnvolle Kombination. Benzethonium kann leicht Allergien auslösen.

7

Pyolysin + Zinkoxid + Salizylsäure

Wenig geeignet zur Wundpflege. Die therapeutische Wirksamkeit ist nicht ausreichend nachgewiesen worden.

Benzethonium ist ein chemisches Desinfektionsmittel (Antiseptikum), das leicht Allergien auslösen kann. Harnstoff erhöht den Feuchtigkeitsgehalt der Haut und trägt dazu bei, sie weich und

geschmeidig zu halten. Polidocanol wirkt örtlich betäubend und soll auf diese Weise Schmerzen lindern. *Brand- und Wundgel Medice* soll vor allem bei kleinen Hautverbrennungen kühlend und dadurch schmerzlindernd wirken. Wegen der nicht sinnvollen Zusammensetzung ist es aber wenig geeignet.

Pyolysin ist ein Filtrat aus verschiedenen Bakterienkulturen und soll Stoffe enthalten, die Bakterien bekämpfen. Die therapeutische Wirksamkeit gilt jedoch als nicht ausreichend belegt. Deshalb ist dieser Wirkstoff und seine Kombination mit anderen Wirkstoffen zur Behandlung von Wunden oder zur Wundpflege wenig geeignet.

Wichtig zu wissen

Wenn sich die Haut rötet, brennt, juckt und sich Bläschen bilden, vertragen Sie das Medikament vermutlich nicht. Dann sollten Sie es absetzen. Haben sich die Hauterscheinungen auch einige Tage danach nicht merklich gebessert, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Pflanzliche Wundpflegemittel

Extrakte aus der Zaubernuss (*Hamamelis*) oder aus Kamille sollen aufgrund von entzündungshemmenden Wirkbestandteilen die Wundheilung fördern.

8

Hamamelis, Kamille

Geeignet zur Wundpflege.

Die Mittel können zur Pflege wunder Haut und oberflächlicher Schürfwunden eingesetzt werden.

Wichtig zu wissen

Wenn Sie auf Korbblütlergewächse allergisch reagieren, dürfen Sie kamillehaltige Medikamente nicht anwenden.

Wenn sich die Haut rötet, brennt, juckt und sich Bläschen bilden, vertragen Sie das Medikament vermutlich nicht. Dann sollten Sie es absetzen. Haben sich die Hauterscheinungen auch einige Tage danach nicht merklich gebessert, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Zwiebelextrakt + Heparin+ Allantoin

Ein Gel mit Zwiebelextrakt, Heparin und Allantoin soll verhindern, dass sich bei heilenden Hautverletzungen eine dicke, wulstige Narbe bildet.

9

Wenig geeignet zur Behandlung von Narben, weil die therapeutische Wirksamkeit nicht ausreichend nachgewiesen ist. Nicht sinnvolle Kombination.

Es ist auch nicht ausreichend nachgewiesen, dass die spezielle Zusammensetzung des Gels dafür erforderlich ist.

Wichtig zu wissen

Wenn sich die Haut rötet, brennt, juckt und sich Bläschen bilden, vertragen Sie das Medikament vermutlich nicht. Dann sollten Sie es absetzen. Haben sich die Hauterscheinungen auch einige Tage danach nicht merklich gebessert, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Sonnenbrand



Jeder Sonnenbrand ist Zeichen einer durch übermäßige UV-Strahlung geschädigten Haut. Besonders gefährdet sind Menschen mit einem hellen Hauttyp und Kinder. Je häufiger die Haut durch ein unachtsames Sonnenbad verbrennt, umso größer ist die Gefahr, dass sie dauerhaft geschädigt wird.

Wie sich Sonnenbrand zeigt

Im mildesten Fall ist die Haut leicht gerötet und gespannt und wird in der Folge schnell trocken. Je nach Intensität des Schadens kann die Rötung sehr stark werden und die Haut sogar Blasen bilden. Ebenso steigt der Schmerzgrad mit der Schwere der Hautschädigung an.

Wie Sie vorbeugen

Die wenigsten Menschen wollen vor allem nicht im Urlaub am Strand, beim Radfahren in den Bergen oder auch beim Skifahren die Sonne meiden. Daher beherzigen Sie diese Regeln zum Sonnenschutz:

- ▶ Nutzen Sie eine Sonnencreme mit ausreichend hohem Schutzfaktor. (Mehr dazu unter www.test.de, Stichwort „Lichtschutzfaktor“.) Es gilt: Je heller der Hauttyp und je intensiver die UV-Strahlung ist, umso höher muss die Schutzwirkung des Sonnenschutzmittels sein.
- ▶ Tragen Sie Sonnencreme nicht zu sparsam auf und beachten Sie, dass der Sonnenschutz erst nach ca. 30 Minuten erreicht ist.
- ▶ Verlassen Sie nach zwei Dritteln der auf der Flasche angegebenen Zeit die Sonne. Denn jede Haut reagiert anders und nicht bei jedem ist die volle Dauer sinnvoll.
- ▶ Vergessen Sie nicht, das Auftragen des Sonnenschutzes zu wiederholen.

- ▶ Beachten Sie, dass Medikamente wie einige Antibiotika (insbesondere Doxycyclin), Rheumamittel, Benzoylperoxid, Johanniskraut u. a. die Haut empfindlicher reagieren lassen. Meiden Sie daher in der Zeit der Einnahme ein Sonnenbad ohne ausreichenden Sonnenschutz.
- ▶ Nutzen Sie auch im Skiurlaub eine Sonnencreme und schützen Sie Ihre Augen mit einer Sonnenbrille.



Treten zum Sonnenbrand zusätzlich Kopfschmerzen, Verwirrtheit, Fieber, Schwäche und Schüttelfrost auf, kann es sich um einen Sonnenstich oder sogar um einen Hitzschlag handeln. Sie müssen dann umgehend einen Arzt rufen (Tel. 112).

→ **Kinder brauchen Schutz**

Kinder sollten leichte Baumwollkleidung tragen und immer einen Sonnenhut! Ein Rest UV-Strahlung kommt aber auch hier an der Haut an. Also immer eincremen – möglichst mit LSF 50-Sonnencremes! Babys unter sechs Monaten sollten grundsätzlich nicht in die Sonne.

Wie Sie selbst behandeln

Zur Hautberuhigung helfen feuchte, kühle Umschläge, am besten mit Essig (wirkt zusammenziehend und somit antientzündlich). Gele und pflegende Produkte (Cremes, Lotionen) helfen, die Haut zu kühlen und zu beruhigen (besonders solche mit Dexpanthenol). Als Hausmittel eignet sich auch die Auflage kühlen Joghurts. Trinken Sie ausreichend!

Und ein Sonnenbad kommt erst wieder infrage, wenn sich Ihre Haut beruhigt hat und nicht mehr gerötet ist. Oft bildet sich der Sonnenbrand nach drei bis sieben Tagen zurück.

Wann Sie zum Arzt sollten

Bilden sich auf der Haut schmerzhafte Blasen, handelt es sich um eine starke Verbrennung, die von einem Arztbehandelt werden muss.

Was zu Medikamenten zu sagen ist

Gegen entzündliche Prozesse können bei Bedarf äußerlich anzuwendende Mittel mit niedrig dosiertem Kortison (zumeist Hydrocortison) kurzfristig (wenige Tage) aufgetragen werden. Dabei ist darauf zu achten, dass keine großen Hautpartien mit solchen Kortisonhaltigen Salben oder Gelen behandelt werden. Dagegen sind Antihistaminika zum Auftragen auf die Haut wenig geeignet, weil ein Nutzen bei Sonnenbrand fraglich ist. Es ist vor allem der kühlende Effekt solcher Gelzubereitungen, der als wohltuend empfunden wird.

Medikament, Wirkstoff	 test	Bewertung
Ebenol 0,25 %, Hydrokortison	2	GEEIGNET
FeniHydrocort 0,25 %, Hydrokortison	2	GEEIGNET
Fenistil Gel, Dimetinden	1	WENIG GEEIGNET
Soventol HydroCort/-HydroCortisonAcetat 0,25 %, Hydrokortison	2	GEEIGNET
Systral Hydrocort 0,25 %, Hydrokortison	2	GEEIGNET

Antihistaminika (äußerlich)

1

Dimetinden

Wenig geeignet bei Sonnenbrand, weil die therapeutische Wirksamkeit nicht ausreichend nachgewiesen ist und der Wirkstoff

Allergien auslösen kann. Das Gel hat einen kühlenden Effekt.

Antihistaminika wirken nur in der Anfangsphase einer Entzündungsreaktion. Bis sich ein Sonnenbrand bemerkbar macht, ist diese jedoch bereits fortgeschritten. Der Einsatz der Antihistaminika kommt dann zu spät. Die Wirkstoffe dringen außerdem schlecht in die Haut ein und können leicht Allergien auslösen. Creme oder Gel besitzen allenfalls einen angenehmen Kühleffekt.

Wichtig zu wissen



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Bei Kindern unter 2 Jahren dürfen Sie die Arzneimittel nicht auf größeren Hautflächen anwenden, weil ihre Haut im Vergleich zu Erwachsenen durchlässiger ist, auch für Arzneistoffe. Da die Präparate ohnehin als „wenig geeignet“ erachtet werden, sollten Sie generell auf ihre Anwendung verzichten.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Während der ersten 3 Monate sollten Sie die Präparate nicht großflächig auftragen. Während der Stillzeit sollten Sie die Mittel nicht auf der Brust anwenden.

Hydrokortison (äußerlich)

Hydrokortison kann die Entzündungsreaktion der Haut dämpfen.

2

Geeignet bei Entzündungen der Haut wie beispielsweise Sonnenbrand, zur zeitlich und örtlich begrenzten Anwendung (nicht länger als zwei Wochen).

Wichtig zu wissen

Länger als 2 Wochen dürfen Sie kortisonhaltige Präparate nicht ohne Rücksprache mit einem Arzt anwenden.

Wenn sich auf der Haut zahlreiche Pickel zeigen, ähnlich wie bei einer Akne, wenn sich eine bereits bestehende Akne verschlimmert oder wenn eine Pilz- oder Herpesinfektion auftritt, sollten Sie die Creme absetzen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Bei Säuglingen und Kindern unter 6 Jahren dürfen Sie die Wirkstoffe nur nach Rücksprache mit einem Arzt anwenden.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Nicht in den ersten 3 Monaten einer Schwangerschaft und nicht auf großen Hautflächen anwenden. Wenn Sie stillen, dürfen Sie die Mittel nicht an der Brust anwenden.

Akne

 **Pickel sind lästig, keiner will sie** – und dennoch sind sie uns nur allzu vertraut. An der Pubertätsakne, der bekanntesten Form der Akne, leiden etwa 75 Prozent der zwischen 13- und 20-jährigen jungen Menschen. Bei einer Akne handelt es sich um ein entzündliches Geschehen in den Talgdrüsen, die durch die hormonelle Umstellung im Körper verstärkt Fett produzieren. Beteilt ist daran vor allem das männliche Sexualhormon Testosteron. Darum sind Jungen zumeist auch mehr betroffen als Mädchen. Wird dann der Kanal von der Drüse zur Hautoberfläche von Fett, Hornzellen und Melanin – dem schwarzen Pigment – verstopft, können sich Mitesser und Knötchen bis hin zu entzündeten Pusteln bilden.

Wie sich Akne zeigt

Viele der Mitesser (mit dem charakteristischen schwarzen Punkt in der Mitte), Papeln und Pusteln treten im Gesicht, auf dem Dekolleté und dem Rücken auf. Die schwarzen Mitesser haben übrigens nichts mit mangelnder Hygiene zu tun. Da es „offene“ Mitesser sind, verbindet sich der darin befindliche Hautfarbstoff Melanin mit dem Sauerstoff aus der Luft und verfärbt sich dunkel (sogenannte Blackheads).

Auch bei Säuglingen kann in den ersten Tagen die sogenannte Babyakne auftreten. Diese sieht manchmal und gerade für junge Eltern vielleicht gemein aus, verschwindet aber normalerweise innerhalb der nächsten vier Wochen wieder völlig. Es gibt manche Medikamente, die eine Akne auslösen können. Eine Akne wird in drei Schweregrade eingeteilt:

- ▶ **Leichte Akne:** Bei der leichten Akne treten Mitesser (Komedenen) auf und nur wenige oder kleine Aknepickel.
- ▶ **Mittelschwere Akne:** Es zeigen sich deutlich mehr Aknepickel, kleine Knötchen oder Eiteransammlungen, die sich entzünden können.
- ▶ **Schwere Akne:** Die Haut ist von vielen Pusteln und stark entzündeten Knoten übersät, die mitunter schmerzen können. Von der schweren Akne sind auch tiefere Hautschichten betroffen, und es können die bekannten Aknenarben zurückbleiben.



Sonnenlicht hilft bei Akne? So heißt es immer wieder. Doch für die Behauptung, dass die UV-Strahlung der Sonne oder auch die künstliche aus dem Sonnenstudio hilft, gibt es keine Belege. Eher wissen wir, dass sie der Haut schaden kann (siehe S. 135). Das gilt vor allem für Kinder und Jugendliche, deren Haut ohnehin wesentlich empfindlicher ist als die von Erwachsenen.

Die sogenannte Pubertätsakne ebbt häufig im Alter von etwa 20 Jahren ab. Bei einigen bleibt die Akne aber bis über das Alter von 30 Jahren bestehen oder sie tritt sogar dann erst auf (Spätakne).

→ **Pickelchen im Urlaub**

Die sogenannte Mallorca-Akne ist eigentlich eine Unverträglichkeit, bei der plötzlich kleine und juckende Flecken auftauchen. Sie tritt auf, da die aufgetragene Sonnencreme mit der Sonneneinstrahlung in eine Reaktion tritt und dann von manchen Menschen nicht mehr vertragen wird. Versuchen Sie eine andere Creme zu nutzen, schonen Sie Ihre Haut und gönnen Sie ihr eine Sonnenpause.

Wie Sie vorbeugen

Da der Akne meist hormonelle Schwankungen zugrunde liegen, lässt sich vorbeugend verhältnismäßig wenig unternehmen.

Achten Sie einerseits auf eine normal saubere Haut, übertreiben Sie es aber auch keinesfalls. Eine übermäßige Reinigung kann schnell die Haut zusätzlich reizen. Als Pflegemittel sind solche auf Wasserbasis mit eher geringem Fettanteil gut geeignet, allzu scharfe und alkoholische Reinigungsmittel sollten Sie meiden, da auch durch sie die Haut zu stark gereizt, trocken und empfindlich wird. Auch bei Make-up können Sie darauf achten, dass dieses nicht zu viel Fett enthält, was die Poren zusätzlich verstopfen würde.

Bei Sonnenschutzmitteln sollten Sie auf solche mit Öl oder fetthaltige Cremes verzichten. Verwenden Sie stattdessen Sonnenmilch oder -gel.

Übrigens: Dass bestimmte Nahrungsmittel wie Schokolade, Chips oder Nüsse eine Akne auslösen sollen, ist bisher nicht mehr als ein Mythos.

→ **Männersache**

Bei jungen Männern mit Akne stellt sich weniger die Frage, ob sie sich nass oder trocken rasieren sollen, denn beides reizt die ohnehin empfindliche Haut. Sie sollten vor allem darauf achten, beim Rasieren die Haut so wenig wie möglich zu verletzen.

Wie Sie selbst behandeln

Es gibt einige rezeptfreie Mittel, mit denen Sie Pickel behandeln können (siehe [S. 140](#)).

Geschlossene Mitesser, bei lediglich durchschimmerndem Talg, sollten auf keinen Fall manuell bearbeitet werden, da das entzündliche Gemisch leicht ins umgebende Gewebe vordringt und dort für eine massive Entzündung sorgen kann – also alles noch verschlimmert wird. So die theoretische Empfehlung – und doch tun

es viele. Daher hier einige Tipps zur Aknetoilette, sodass nicht allzu viel schiefgeht:

- ▶ Weichen Sie den entsprechenden Hautbereich auf. Etwa zehn Minuten mit einer heißen (nicht zu heißen) Komresse reichen aus.
- ▶ Nutzen Sie zum Ausdrücken von schwarzen Mitessern einen Komedonenquetscher. Wen Sie die Fingerkuppen nehmen, achten Sie darauf, dass die Nägel möglichst kurz geschnitten sind. Die Hände und Nägel sollten immer sauber sein!
- ▶ Üben Sie beim Herausdrücken aus der Tiefe so wenig Druck wie möglich aus.
- ▶ Bei Pickeln mit Eiterdeckel heben Sie die oberste Schicht (Eiterdeckel) mit einer Pinzette ab und tupfen den Eiter mit einem sauberen Papiertuch weg.
- ▶ Desinfizieren Sie die Haut mit einem geeigneten Mittel.

Wann Sie zum Arzt sollten

Bessert sich die Akne trotz aller Vorkehrungen und unter Anwendung der rezeptfrei erhältlichen Mittel nach vier bis acht Wochen nicht, sollten Sie das Problem einem Hautarzt vorstellen. Das kann schon früher sinnvoll sein, wenn sich einigermaßen große, eitrige Pusteln bilden.

→ Die Pille bei Pickeln?

Mit der „Pille“ kann sich das Hautbild bei Frauen mit Akne verbessern, wie Studien gezeigt haben. Auf die möglichen Nebenwirkungen ist allerdings wie bei der Einnahme der Pille zur Verhütung zu achten.

Was zu Medikamenten zu sagen ist

Benzoylperoxid ist als Wirkstoff in Mitteln zum Auftragen auf die Haut erhältlich. Er trocknet die Haut aus, kann die verstopften Talgdrüsen befreien und wirkt antientzündlich. Hilft dieser Wirkstoff nicht ausreichend, kann der Arzt neben äußerlichen auch Medikamente zur

innerlichen Anwendung (mit Hormonen oder Antibiotika) verordnen, die aber allesamt verschreibungspflichtig sind. Grundsätzlich sind bei allen Mitteln die z.T. ernsthaften Nebenwirkungen zu beachten.

Medikament, Wirkstoff		 test	Bewertung
Aknefug Liquid, Salizylsäure	3		WENIG GEEIGNET
Aknefug Oxid, Benzoylperoxid	1		GEEIGNET
Akneroxid, Benzoylperoxid	1		GEEIGNET
Aknichthol, Natriumbituminosulfonat	4		WENIG GEEIGNET
Benzaknen, Benzoylperoxid	1		GEEIGNET
Cordes BPO, Benzoylperoxid	1		GEEIGNET
Dermowas, Ammoniumdodecylsulfat + Dodecylbenzolsulfonsäure	5		GEEIGNET
Marduk, Benzoylperoxid	1		GEEIGNET
Widmer Acne Plus, Benzoylperoxid + Miconazol	2		WENIG GEEIGNET

Benzoylperoxid (äußerlich)

Benzoylperoxid trocknet fettige Haut aus und tötet Entzündungskeime ab, die am Entstehen von Pickeln beteiligt sind. Darüber hinaus weist es eine leichte Schälwirkung auf und reizt die Haut.

1

3- bis 5-prozentige Mittel: Geeignet bei leichter bis mittelschwerer Akne.

10-prozentige Mittel: Geeignet bei schwerer Akne. Anwendung nur nach ärztlicher Verordnung.

Bei leichter bis mittelschwerer Akne genügen 3- bis 5-prozentige Präparate, deren therapeutische Wirksamkeit ist belegt, die Arzneimittel sind zur Behandlung dieser Aknestadien geeignet. Die 10-prozentigen Mittel sind vergleichsweise hoch konzentriert und sollten nur bei schwerer Akne eingesetzt werden und auch nur dann, wenn ein Hautarzt dies ausdrücklich befürwortet.

Wichtig zu wissen

Weil es bei der Behandlung von Akne mit Benzoylperoxid in Einzelfällen schon zu schweren allergischen Hautreaktionen gekommen ist, wird empfohlen, sie zunächst einige Tage nur an ein oder zwei kleineren Hautstellen auszuprobieren. Tragen Sie es zudem nicht auf offene Hautstellen auf. Wenn Ihre Haut das verträgt, können Sie die Präparate so lange anwenden, bis Sie kaum noch Pickel haben, auch jahrelang.

Zu Beginn der Behandlung kann sich die Akne vorübergehend verschlimmern. Nach 1 bis 2 Wochen ist die Haut weniger fettig, nach etwa 4 bis 6 Wochen sollte sich die Zahl der Mitesser und Pusteln verringert haben.

Meiden Sie während der Behandlung Sonnenbäder. Bei starker Sonneneinstrahlung schützen Sie die Haut mit Sunblockern.

Benzoylperoxid bleicht. Haut und Haare können vorübergehend heller werden, aber auch bunte Wäsche und Kleidung verlieren an Farbe bei Kontakt mit den Salben und Cremes.

Wenn Sie Benzoylperoxid mit anderen Wirkstoffen kombinieren wollen, etwa mit Tretinoin, sollten Sie diese in zeitlichem Abstand zueinander anwenden, etwa Benzoylperoxid morgens und Tretinoin abends.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Verzichten Sie im letzten Schwangerschaftsmonat auf die Anwendung von Benzoylperoxid. Auch während der Stillzeit sollten Sie das Medikament sicherheitshalber nicht anwenden.

Benzoylperoxid + Miconazol (äußerlich)

In diesem Präparat ist Benzoylperoxid mit dem Antipilzmittel Miconazol kombiniert. Benzoylperoxid trocknet fettige Haut aus und tötet Entzündungskeime ab. Darüber hinaus weist es eine leichte Schälwirkung auf und reizt die Haut.

2

Wenig geeignet bei Akne, weil nicht ausreichend nachgewiesen ist, dass das Kombinationsmittel wirksamer ist als Benzoylperoxid allein.

Die therapeutische Wirksamkeit von Benzoylperoxid ist bei leichter bis mittelschwerer Akne belegt. Miconazol hemmt das Pilzwachstum. Welcher Stellenwert dem Mittel bei der Akne zukommen soll, ist unklar.

Weitere wichtige Angaben zu Anwendungshinweisen, unerwünschten Wirkungen sowie weitere Hinweise für Kinder/Jugendliche, Schwangerschaft/Stillzeit finden Sie unter „Benzoylperoxid (äußerlich)“, siehe links.

Salizylsäure (äußerlich)

Salizylsäure weicht die obersten Hautschichten etwas auf. Mitesser lassen sich dann leichter ausdrücken. Das gelingt jedoch erst bei Konzentrationen von über 2 Prozent in ausreichendem Maße.

3

Wenig geeignet bei Akne, weil das Mittel nur 1 Prozent Wirkstoff enthält und Salizylsäure als Schälmittel erst in einer Konzentration ab 2 Prozent sinnvoll ist.

Akne fug Liquid ist nur eine 1-prozentige Lösung und deshalb wenig geeignet. Präparate mit Benzoylperoxid sind vorzuziehen.

Wichtig zu wissen

Aufgrund der Schälwirkung von Salizylsäure kann sich die Haut röten und brennen.

Patienten mit eingeschränkter Nierenfunktion dürfen Medikamente mit Salizylsäure nicht häufiger als 3 Tage hintereinander und nur auf kleinen, handtellergroßen Hautflächen auftragen.

Mittel mit Salizylsäure dürfen Sie nicht gleichzeitig mit Tretinoin oder Isotretinoin anwenden. Da Salizylsäure die Haut für andere Substanzen durchlässiger macht, nimmt sie diese Wirkstoffe dann in zu großen Mengen auf. Die Folge: starke Hautreizungen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Arzneimittel mit Salizylsäure sollten Sie in der Schwangerschaft nur nach Rücksprache mit einem Arzt und nur auf höchstens handtellergroßen Flächen anwenden. Während der Stillzeit sollten Sie diese nicht auf der Brust anwenden.

Schieferöl (äußerlich)

Schieferöl soll entzündungshemmend und antibakteriell wirken.

4

Natriumbituminosulfonat

Wenig geeignet bei Akne, weil die therapeutische Wirksamkeit nicht ausreichend nachgewiesen ist.

Dass sich das Hautbild bei Akne nachhaltig verbessert, ist jedoch nicht ausreichend nachgewiesen. Zudem kann Schieferöl zu Hautirritationen führen. Als Schälmittel ist Benzoylperoxid vorzuziehen.

Wichtig zu wissen

Länger als 12 Wochen sollten Sie das Präparat nicht anwenden.

Schieferöl kann die Aufnahme anderer Wirkstoffe über die Haut verstärken.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Zur Anwendung in Schwangerschaft und Stillzeit liegen keine ausreichenden Erkenntnisse vor. Sie sollten das Medikament daher nicht anwenden.

Tenside

5

Ammoniumdodecylsulfat + Dodecylbenzolsulfonsäure (äußerlich)

Geeignet zum Reinigen der Haut bei Akne.

Dieses Mittel enthält zwei waschaktive chemische Substanzen (Tenside), die sowohl reinigend als auch antibakteriell wirken. Damit wird der Fettfilm auf der Haut entfernt und die Haut etwas ausgetrocknet, auch sollen die entzündungsauslösenden Bakterien in den Aknepusteln in ihrer Vermehrung gebremst werden. Das Medikament kann zur Hautreinigung bei Akne eingesetzt werden.

Wichtig zu wissen

Wenn sich die Haut rötet, brennt, juckt und sich Bläschen bilden, vertragen Sie das Medikament vermutlich nicht. Dann sollten Sie es absetzen. Haben sich diese Hauterscheinungen auch einige Tage danach nicht merklich gebessert, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Neurodermitis und andere Hautausschläge

 **Hautausschläge gehören** zu den häufigsten Erkrankungen der Haut. Dabei gibt es Hautreaktionen (Ekzeme), die durch äußere Einflüsse hervorgerufen werden (Kontaktekzeme oder allergische Kontaktekzeme), und solche, die ihre Ursache im Körperinneren haben (atopisches Ekzem); um einen solch entzündlichen Ausschlag handelt es sich bei einer Neurodermitis.

Wie sich Neurodermitis zeigt

Bei einer Neurodermitis sind Hautpartien gerötet, entzündet und sie jucken mitunter sehr intensiv. Bei Kindern können diese Stellen nässen. Üblicherweise geht der Ausschlag von Hautfalten aus (Ohr, Hals, Fußgelenke, Kniekehlen, Armbeugen, ...) und kann sich gegebenenfalls von dort ausbreiten. Der Juckreiz ist bisweilen so stark, dass es zu kaum kontrollierbarem Kratzen kommt. Betroffene können sich blutig kratzen, nicht selten unbewusst im Lauf der Nacht. Eine Neurodermitis kommt häufig schubweise.

Eine Neurodermitis beginnt meistens in den ersten beiden Lebensjahren. Manchmal entwickelt sie sich erst später, aber sehr selten nach dem fünften Lebensjahr. Bei den meisten Kindern verschwindet die Erkrankung nach wenigen Jahren wieder und spätestens zur Pubertät. Seltener tritt eine Neurodermitis im Erwachsenenalter wieder auf; in den letzten Jahren hat die Häufigkeit der Erkrankung zugenommen.

Der Verlauf einer Neurodermitis ist sehr individuell und unterschiedlich ausgeprägt. Die Ursachen konnten bisher nicht geklärt

werden: Wohl spielt die erbliche Veranlagung eine Rolle, ist aber nicht allein ausschlaggebend. Man weiß auch, dass Stress und Nahrungsmittel die Neurodermitis verstärken können.

→ **Neurodermitis durch bestimmte Lebensmittel?**

Die Erfahrung zeigt, dass ein Drittel der Kinder mit Neurodermitis auf manche Nahrungsmittel allergisch reagiert, vor allem auf Milch, Hühnereiweiß, verschiedene Mehlsorten, Zitrusfrüchte, Fisch und Nüsse. Nach dem Verzehr dieser Lebensmittel kann sich die Neurodermitis deutlich verschlechtern – muss es aber nicht. Versuchen Sie, probeweise auf „verdächtige“ Lebensmittel zu verzichten, und besprechen Sie ein solches Vorgehen gegebenenfalls mit Ihrem Arzt. Er sollte eine mögliche Allergie immer bestätigen.

Ekzem

Ein Ekzem wird meistens durch eine bestimmte Substanz ausgelöst wie bestimmte Metalle, Konservierungsstoffe, Parfums oder andere Kosmetika. Die Ursache für ein Ekzem kann sehr trockene Haut sein, aber auch ein Insektenstich oder der Biss von Parasiten, wie Läusen. Ein Ekzem kann in jedem Alter auftreten und wird sehr häufig von quälendem Juckreiz begleitet. Es kann sein, dass man jahrelang keine Probleme hat und von heute auf morgen die eine oder andere Substanz nicht mehr verträgt. Ist der Kontakt damit nicht zu meiden – etwa aus beruflichen Gründen – kann sich der Ausschlag verschlimmern und chronisch werden.

Wie Sie vorbeugen

Bei Kontaktekzemen meiden Sie am besten die Berührung mit der auslösenden Substanz, wenn Sie diese kennen.

Bei bekannter Neurodermitis bleibt Ihnen nur, die häufig betroffenen Hautbezirke entsprechend gut zu pflegen, am besten mit

einer fetthaltigen Creme. Vermeiden Sie Produkte mit Duftstoffen und Konservierungsmitteln.

Sowohl bei Ekzemen also auch bei Neurodermitis gilt: Vermeiden Sie alles, was die Haut austrocknet, etwa ausgedehnte Sonnenbäder (im Freien oder im Solarium), Schaumbäder, Seife, Duschgel.

→ **In der Schwangerschaft vorbeugen?**

Es gibt Erkenntnisse aus einer Studie, die aufzeigen, dass ein Kind, in dessen Familie häufig Neurodermitis vorkommt, seltener daran erkrankt, wenn die Mutter während der Schwangerschaft Präparate mit Lactobacillus GG (Milchsäurebakterien) einnimmt.

Wie Sie selbst behandeln

Sowohl bei Ekzemen als auch bei Neurodermitis ist die Haut besonders gereizt. Verschaffen Sie Ihrer Haut durch nasskalte Umschläge Linderung.

Zur Pflege trockener Haut können Fettcremes oder Emulsionen zum Einsatz kommen (oder beim Baden ein rückfettender Zusatz); duschen oder baden sollten Sie nicht häufiger als alle zwei Tage, das trocknet die Haut aus. Generell gilt: Baden trocknet die Haut stärker aus als Duschen.



Ob Stillen das Risiko für Neurodermitis bei Säuglingen und Kindern senken kann, ist noch nicht endgültig geklärt. Aus einer aktuellen Untersuchung geht dies nicht eindeutig hervor. So war bei Kindern im Alter von sechs und sieben Jahren das Risiko für eine Neurodermitis vergleichbar groß, unabhängig davon, ob sie im ersten Lebensjahr gestillt worden waren oder nicht. Allerdings verlief die Krankheit bei gestillten Kindern seltener schwer.

Bei stark juckenden und entzündeten Hautbereichen können kortisonhaltige (glukokortikoidhaltige) Mittel zur äußerlichen Anwendung zeitlich begrenzt (maximal vier Wochen) zum Einsatz kommen.

→ **Kortisonhaltige Mittel nur begrenzt anwenden**

Bei Cortison handelt es sich um ein auch im menschlichen Körper (in der Nebennierenrinde) produziertes Hormon, das synthetisch hergestellt als Medikament eingesetzt wird und u. a. entzündliche Reaktionen eindämmt sowie Juckreiz stillt. Die therapeutische Wirksamkeit ist bei Ekzemen und Neurodermitis zwar erwiesen, doch sind es keineswegs harmlose Substanzen, die daher immer zurückhaltend und nicht länger als zwei Wochen angewendet werden sollten. Da zahlreiche verschiedene Substanzen zur Verfügung stehen, sollten Sie eine Anwendung immer mit Ihrem Arzt besprechen. Mehr Informationen erhalten Sie auch unter www.test.de, Stichwort „Kortisonhaltige Mittel“.

Gutes tun bei Neurodermitis

Eine Neurodermitis kann sich, wie beschrieben, sehr individuell ausgeprägt bemerkbar machen, ebenso unterschiedlich können die Ansätze zu deren Linderung sein:

- ▶ Die Erfahrung zeigt, dass ein Klimawechsel, etwa ans Meer oder in die hohen Berge, guttut. Vermutlich zeitigen die allergenarme Luft und das Licht mit hoher UV-Einstrahlung einen Effekt.
- ▶ Es ist bekannt, dass Sonnenlicht den Hautzustand bei vielen Menschen mit Neurodermitis positiv beeinflusst. Es gibt verschiedene Lichttherapien für Erwachsene, die unter ärztlicher Aufsicht möglich sind.
- ▶ Irritierte Haut mag keine Stoffe, die zusätzlich reiben. Nutzen Sie leichte Stoffe und weite Kleidung.
- ▶ Zudem haben sich Entspannungsmethoden als unterstützende Maßnahme bewährt, um dem Einfluss seelischer Belastungen bei einer Neurodermitis zu begegnen.

Hilfe für Eltern

Eine Neurodermitis kann gerade für kleine Kinder eine Qual sein. Weder verstehen Sie den Juckreiz noch können sie sich beherrschen und das Kratzen unterlassen – vor allem in der Nacht. Es ist ein Teufelskreis, der Eltern vor besonders große Herausforderungen stellt. Für Eltern mit Kindern, die an einer Neurodermitis leiden, gibt es daher in vielen Kliniken und Praxen spezielle Schulungen mit einem festgelegten Ablauf. Hier lernen die Eltern u. a. alles Wichtige zu den Therapiemöglichkeiten, welche Anpassungen des Alltags möglich und nötig sind und was sie tun können, um die Haut richtig zu pflegen. Alle von der Arbeitsgemeinschaft Neurodermitisschulung (AGNES) zertifizierten Angebote finden Sie unter www.neurodermitisschulung.de, Stichwort „Zentren“.

Wann Sie zum Arzt sollten

Beratschlagen Sie sich unbedingt mit einem Arzt, sobald Sie an einer entzündlichen Hautirritation leiden, die Sie nicht innerhalb weniger Tage durch Selbstbehandlung in den Griff bekommen und bei der Unsicherheit über deren Herkunft besteht. Suchen Sie überdies einen Arzt auf, wenn großflächige Partien betroffen sind, die Haut um das Auge herum in Mitleidenschaft gezogen wird, sich die Haut stark entzündet oder Sie den Verdacht auf Neurodermitis hegen.

Was zu Medikamenten zu sagen ist

Wirkstofffreie Zinkpaste, reine Fettcremes oder Medikamente zur äußerlichen Anwendung mit Gerbstoffen pflegen bei einer Neurodermitis die betroffenen Hautbereiche sehr gut und helfen beim Abheilen des Ekzems, zudem lindern sie oft den Juckreiz. Gegen die Entzündung können vorübergehend (nicht länger als vier Wochen) kortisonhaltige Mittel zur äußeren Anwendung sinnvoll sein, die sowohl den Juckreiz als auch die Entzündung bekämpfen. Wenig geeignet sind Präparate mit Antihistaminika zum Auftragen auf die Haut.

Medikament, Wirkstoff		 test	Bewertung
Anaesthesulf, Polidocanol	5		GEEIGNET
Delagil, Synthetischer Gerbstoff	7		GEEIGNET
Ebenol 0,25 % / 0,5 %, Hydrokortison	2		GEEIGNET
Epogam, Nachtkerzenöl	4		WENIG GEEIGNET
FeniHydrocort, Hydrokortison	2		GEEIGNET
Fenistil Gel, Dimetinden	1		WENIG GEEIGNET
Hewekzem novo Heilsalbe N, Kamillenblütenöl	3		WENIG GEEIGNET
Linola Akut, Hydrokortison	2		GEEIGNET
Linola Creme / Linola Fett Creme, Ungesättigte Fettsäuren	6		GEEIGNET
Muni HC, Hydrokortison	2		GEEIGNET
Soventol HydroCort / HydroCortisonAcetat, Hydrokortison	2		GEEIGNET
Systral Hydrocort, Hydrokortison	2		GEEIGNET
Tannolact, Synthetischer Gerbstoff	7		GEEIGNET
Tannosynt, Synthetischer Gerbstoff	7		GEEIGNET
Zinkpaste LAW, Zinkoxid	8		GEEIGNET

Medikament, Wirkstoff		 test	Bewertung
-----------------------	--	--	-----------

Antihistaminika (äußerlich)

Antihistaminika sind chemisch ähnlich aufgebaut wie das körpereigene Histamin. Histamin wird freigesetzt, wenn der Körper mit einer Substanz in Berührung kommt, die er nicht verträgt. Ein Überschuss an Histaminen führt zu Entzündung, Juckreiz und Ekzem.

1

Dimetinden

Wenig geeignet bei Juckreiz und Ekzem, weil die therapeutische Wirksamkeit nicht ausreichend nachgewiesen ist und der Wirkstoff selbst Allergien auslösen kann.

Äußerlich aufzutragende Antihistaminika dringen nicht schnell und tief genug in die Haut ein, ihre therapeutische Wirksamkeit bei Ekzemen ist nicht ausreichend nachgewiesen. Der spürbare Kühleffekt des Gels oder der Creme kann jedoch juckreizlindernd wirken.

Wichtig zu wissen

Die Mittel dürfen Sie nicht am Auge oder in Augennähe oder in der Umgebung von Schleimhäuten wie Nase oder Mund anwenden.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Bei Kindern unter 2 Jahren dürfen Sie die Wirkstoffe nicht auf größeren Hautflächen anwenden.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Die Medikamente sollten während des ersten Schwangerschaftsdrittels möglichst nicht großflächig eingesetzt werden. Während der Stillzeit sollten Sie sie nicht auf der Brust anwenden.

Glukokortikoide (äußerlich und rezeptfrei)

Glukokortikoide wirken entzündungshemmend, antiallergisch, juckreizstillend und hemmen die Zellvermehrung. Diese Wirkeffekte können bei Hauterkrankungen von Nutzen sein.

2

Hydrokortison

Geeignet bei Ekzemen und Neurodermitis. Schwach wirkende Glukokortikoide zur kurzzeitigen Anwendung.

Die therapeutische Wirksamkeit von Glukokortikoiden bei Ekzemen und Neurodermitis ist erwiesen. Die Wirkstoffe dringen durch die Haut in den Blutkreislauf und entfalten ihre Wirkung nicht nur an der Haut, sondern im ganzen Körper. Sobald Entzündung und Juckreiz nachlassen, sollten Sie Glukokortikoide langsam immer niedriger dosieren, um sie dann ganz abzusetzen und andere Mittel ohne Glukokortikoide anzuwenden.

Wichtig zu wissen

Hydrocortisonhaltige Mittel sollten ein- bis dreimal täglich dünn auf die betroffenen Hautstellen aufgetragen werden. Bessern sich die Beschwerden, wenden Sie die Mittel nur noch einmal täglich oder alle zwei Tage an und setzen Sie dann ganz ab. Sie können weiter fetthaltige Cremes nutzen.

Länger als zwei Wochen, maximal vier Wochen sollten Sie die Mittel nicht anwenden. Sind die Symptome dann nicht verschwunden oder treten sie erneut auf, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Im Gesicht sollten Sie Hydrocortison nicht ohne Rücksprache mit einem Arzt anwenden. Große Hautflächen (z. B. ganzer Rücken oder Bauch) sollten Sie damit ebenfalls nicht behandeln (z. B. bei einem Sonnenbrand).



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Bei Säuglingen und Kleinkindern kann sich bei Anwendung von mehr als 4 Wochen das Knochenwachstum verlangsamen, da der Wirkstoff durch die noch dünne Haut schnell und tief in die Haut eindringen kann, insbesondere unter den Achseln, im Gesicht oder Genitalbereich. Unter einer fest schließenden Windel kann der Wirkstoff leichter durch die Haut in den Körper gelangen. Verschließen Sie den behandelten Bereich daher möglichst nicht luftdicht.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

In der Schwangerschaft sollten Sie hydrocortisonhaltige Mittel nur anwenden, wenn der Arzt dies unbedingt für erforderlich hält.

In der Stillzeit dürfen Sie die Mittel nicht auf der Brust auftragen. Außerdem müssen Sie dafür sorgen, dass das Kind nicht mit Hautstellen in Berührung kommt, die Sie mit kortisonhaltigen Salben oder Cremes behandelt haben.

Kamillenblütenöl (äußerlich)

3

Wenig geeignet bei Ekzemen, weil die therapeutische Wirksamkeit nicht ausreichend nachgewiesen ist.

Für Extrakte aus der Kamille liegen kaum Studien vor, in denen die Effekte bei Ekzemen und juckenden Hauterkrankungen überprüft wurden. Die therapeutische Wirksamkeit von Kamillenblütenextrakt ist daher nicht ausreichend nachgewiesen.

Wichtig zu wissen

Korbblütlergewächse wie Kamille können Allergien auslösen.

Nachtkerzenöl (innerlich)

Präparate mit Nachtkerzenöl werden vorwiegend eingesetzt, um den auftretenden Juckreiz zu lindern.

4

Wenig geeignet bei Juckreiz und Ekzemen, weil die therapeutische Wirksamkeit nicht ausreichend nachgewiesen ist.

Nachtkerzenöl-Kapseln wirken bei der Behandlung von Ekzemen nicht besser als ein Scheinmedikament.

Wichtig zu wissen

Nachtkerzenöl kann das Risiko für einen epileptischen Anfall erhöhen.

Vorübergehend können Übelkeit, Verdauungsstörungen und Kopfschmerzen auftreten. In sehr seltenen Fällen kann sich die Körpertemperatur erhöhen. Dieses leichte Fieber geht wieder zurück, wenn Sie die Arznei absetzen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Bei Kindern unter 1 Jahr sollte die Arznei mangels Erfahrung nicht angewendet werden.

Kinder mit Epilepsie sollten sorgfältig beobachtet werden, wenn sie Präparate mit Nachtkerzenöl einnehmen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

In den ersten 3 Schwangerschaftsmonaten sollte der Wirkstoff nur nach Rücksprache mit einem Arzt angewendet werden. Eine Einnahme in der Stillzeit scheint unbedenklich.

Örtlich betäubendes Mittel (äußerlich)

Polidocanol ist ein oberflächlich betäubendes Arzneimittel, das Schmerzen und Juckreiz im Rahmen eines Ekzems, bei Neurodermitis oder auch bei Windpocken lindert.

5

Polidocanol

Geeignet bei Juckreiz.

Wichtig zu wissen



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Wenn Sie schwanger sind oder stillen und den Wirkstoff länger als 1 Woche anwenden wollen, sollten Sie vorher Rücksprache mit Ihrem Arzt nehmen. Stillende Frauen dürfen die Substanzen zudem nicht an der Brust anwenden.

Rückfettende Cremes und Salben

Cremes und Salben mit ungesättigten Fettsäuren können die Haut pflegen, wenn eine Entzündung abklingt und keine weiteren Wirkstoffe mehr nötig sind, zum Beispiel bei Ekzemen und Neurodermitis nach einer Behandlung mit Glukokortikoiden.

6

Ungesättigte Fettsäuren

Linola Creme: Geeignet zur Pflege von nässenden oder rauen Hautstellen bei Ekzemen und Neurodermitis. *Linola Fett Creme*: Geeignet zur Pflege der trockenen Haut bei Ekzemen und Neurodermitis.

Wichtig zu wissen



Für Schwangerschaft und Stillzeit

In der Stillzeit sollten die Cremes und Salben nicht auf der Brust angewendet werden.

Synthetischer Gerbstoff (äußerlich)

Synthetischer Gerbstoff wirkt leicht entzündungshemmend und kann den Juckreiz stillen.

7

Geeignet als unterstützende Maßnahme bei leichten Hautentzündungen und juckenden Hauterkrankungen.

Wichtig zu wissen

Lotion und Creme sind angebracht, wenn die Haut nicht nässt. Alle Präparate wenden Sie an, bis sich der Zustand der Haut gebessert hat. Meist ist das nach 4 Wochen der Fall.

Die Haut kann sich röten und brennen. Die Mittel können die Haut stark austrocknen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Vor allem bei Säuglingen und Kleinkindern müssen Sie sorgfältig darauf achten, dass die Arznei nicht ins Auge gelangt.

Zinkoxid

Zinkoxid trocknet die Haut leicht aus und wirkt zusammenziehend.

8

Geeignet zur unterstützenden Behandlung bei Ekzemen.

Weiche Pasten mit Zinkoxid unterstützen die Wundheilung und können Juckreiz verringern.

Wichtig zu wissen

Stark nässende Hautbereiche sollten Sie nicht mit Zinkpaste behandeln.

Allergische Hauterkrankungen



Bei geröteter, brennender oder juckender Haut liegt eine Irritation vor, die entweder durch eine direkte Berührung mit einem bestimmten Stoff (chemisch oder pflanzlich) angestoßen oder aber von einem inneren Prozess ausgelöst wird. Eine solche Kontaktallergie führt letztlich zu einem Kontaktekzem (siehe [S. 144](#)), einem allergischen Hautausschlag. Solche Überempfindlichkeiten müssen nicht durch aggressive Stoffe und unmittelbar nach äußerlichem Kontakt (oder der Aufnahme in den Körper) ausgelöst werden. Sie können tagelang verzögert werden und plötzlich durch Substanzen auftreten, die zuvor jahrelang gut vertragen worden sind.

Wie sich Allergische Hauterkrankungen zeigen

Bei einer Kontaktallergie entzündet sich die Haut, die in der Folge juckt, Quaddeln (Wassereinlagerungen) bilden und rot werden kann. Die Oberfläche schält sich ab, und kleine, mit Flüssigkeit gefüllte, leicht aufplatzende Bläschen entstehen. In der Regel handelt es sich um oberflächliche Hautschäden.

Wie Sie vorbeugen

Das wirksamste Vorgehen gegen eine erneute allergische Hautreaktion ist die Meidung des auslösenden Stoffes, des Allergens.

Wie Sie selbst behandeln

Da es sich um ein Kontaktekzem handelt, können Sie dieselben Maßnahmen ergreifen wie bei einem Ekzem (siehe [S. 144](#)).

Wann Sie zum Arzt sollten

Bei unklarer Ursache probieren Sie in Rücksprache mit dem Arzt, das Allergen festzustellen. Bei länger als zwei bis drei Tage anhaltenden Beschwerden, großen betroffenen Hautflächen, auch der Haut um das Auge, und stark entzündlichen Vorgängen sollten Sie zudem ärztlichen Rat einholen.



Konservierungsstoffe: Allergieauslöser? Die sogenannten Parabene (Abkömmlinge der Benzoësäure in bestimmter Position) sorgen bei vielen Menschen für allergische Reaktionen, weil das körpereigene Immunsystem Abwehrstoffe (Antikörper) gegen sie produziert. Reagieren Sie auf einen dieser so aufgebauten Konservierungsstoffe, geht es Ihnen meist bei allen anderen Stoffen dieser Gruppe ähnlich. So erklärt sich häufig eine allergisch bedingte Unverträglichkeit von Medikamenten, Nahrungs- und Nahrungsergänzungsmitteln, die Parastoffe enthalten.

Was zu Medikamenten zu sagen ist

Um die allergische Reaktion abzumildern oder zu unterbinden, können Antihistaminika eingenommen werden. Mittel, zur äußerlichen Anwendung enthalten, sind zur Behandlung wenig geeignet. Fast alle Antihistaminika können allerdings müde machen. Vorübergehend können auch verschreibungspflichtige hydrokortisonhaltige Mittel auf begrenzten Hautpartien zum Einsatz kommen. Hierüber sollte aber ein Arzt entscheiden.

Medikament, Wirkstoff	test
Fenistil Gel, Dimetinden	Bewertung
	WENIG GEEIGNET

Antihistaminika (äußerlich)

Antihistaminika blockieren allergische Unverträglichkeitsreaktionen des Körpers auf bestimmte Substanzen.

1 Dimetinden

Wenig geeignet bei allergischen Hauterkrankungen. Die therapeutische Wirksamkeit ist nicht ausreichend nachgewiesen; der Wirkstoff kann selbst Allergien auslösen.

Die beschriebene Blockade gelingt gut mit Tabletten. Als Creme oder Gel dringen die Wirkstoffe jedoch nicht schnell und tief genug in die Haut ein. Die Linderung des Juckreizes beruht dann eher auf dem Kühleffekt, etwa einer Gelzubereitung. Antihistaminika können zudem selbst Allergien auslösen.

Wichtig zu wissen

Nicht auf große Hautflächen, auf entzündete, nässende und offene Hautstellen oder Blasen oder an Auge, Mund und Nase oder in der Umgebung von Schleimhäuten anwenden.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Insbesondere bei Kindern unter 2 Jahren dürfen Sie die Arzneimittel nicht auf größeren Hautflächen anwenden.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Tierversuche geben keine Anhaltspunkte für schädigende Wirkungen auf das Ungeborene. Ob die Arzneimittel in nennenswertem Umfang in die Muttermilch übergehen, ist nicht ausreichend untersucht. Sicherheitshalber sollten Antihistaminika nicht

großflächig oder auf offenen Hautstellen während der Schwangerschaft und Stillzeit und auch nicht im Bereich der Brustwarzen während der Stillzeit aufgetragen werden.

Lippenherpes

 **Die Lippe kitzelt und kribbelt**, die umliegende Haut beginnt zu spannen, die Zunge will immer fühlen, was da los ist. Dies sind die gängigen Anzeichen für Lippenherpes (Herpes labialis), ausgelöst durch Herpesviren (Herpes simplex). Ein Großteil der Bevölkerung trägt das Virus in sich, doch nur bei etwa 30 Prozent kommt es gelegentlich zum Ausbruch, da das Immunsystem diese sonst gut in Schach hält.

Wie sich Lippenherpes zeigt

Ist das Immunsystem geschwächt, hat man mit Stress zu tun, leidet man an einer Infektion oder Fieber, findet eine hormonelle Umstellung statt – können das Gründe für den Ausbruch einer Herpesinfektion sein. Auch starke Sonneneinstrahlung kann das begünstigen.

Die Herpesbläschen bilden sich zunächst auf der Schleimhaut und füllen sich später prall mit einer Flüssigkeit. Platzen diese Bläschen dann auf, sind die Stellen offen, empfindlich und schmerhaft. Diese wunden Stellen verkrusten und heilen innerhalb von fünf bis zehn Tagen wieder ab. Da die Flüssigkeit sehr viele Viren aufweist, sollte man möglichst vermeiden, die aufgeplatzten Bläschen zu berühren.

Betroffen können neben der Mundschleimhaut an den Lippen auch Nase, Wangen und Ohrläppchen sein. Sogar ein Übergreifen auf die Augenschleimhaut ist möglich (hierzu lesen Sie mehr auf www.test.de, Stichwort „Herpesinfektion am Auge“).

Wie Sie vorbeugen

Die beste Vorbeugung ist Vermeidung von direktem Mundkontakt mit Infizierten, wenn Sie von dem Lippenherpes wissen.

Ist bekannt, dass Sie auf starke Sonnenstrahlung mit einer Herpesinfektion reagieren, schützen Sie den Lippenbereich entsprechend mit Sunblockern.

Stress kann einen Ausbruch in manchen Fällen begünstigen. Wie Sie Stress reduzieren können, lässt sich in speziellen Kursen erlernen, die unter anderem von Krankenkassen angeboten werden (siehe [S. 61](#)).

→ **Lippenherpes und Geschlechtsverkehr**

Genitalherpes wird zwar normalerweise durch einen anderen Herpes-Typ verursacht. Doch auch Lippenherpes kann ein Auslöser dafür sein. Wenn Sie einen Ausbruch des Lippenherpes haben, sollten Sie auf Oralsex unbedingt verzichten. Natürlich kann bei Oralsex das Virus prinzipiell immer, auch ohne Ausbruch, übertragen werden. Das heißt nicht, dass es auch zur Erkrankung kommen muss. Tauchen aber schmerzhafte Bläschen im Genitalbereich auf, ist ein Arztbesuch angezeigt.



Eine Gürtelrose (Zoster) ist das Wiederaufflammen einer früheren Infektion mit dem Windpocken-Virus. Das kann passieren, wenn das Immunsystem geschwächt ist, etwa durch eine Erkrankung oder auch im Alter; daher sind häufiger ältere Menschen betroffen. Eine Gürtelrose zeigt sich durch Bläschen in gruppiert Anordnung auf der Haut. Das muss nicht – wie der Name vielleicht vermuten lässt – um die Taille herum sein. Dieser Ausschlag ist meist auf eine Region begrenzt und sehr schmerhaft. Eine Gürtelrose sollte immer umgehend von einem Arzt beurteilt und gegebenenfalls behandelt werden.

Wie Sie selbst behandeln

Bei ersten Anzeichen eines Ausbruchs kann das Abtupfen mit einer hochprozentigen alkoholischen Tinktur (Myrrhentinktur etwa) helfen, die Infektion nicht allzu stark aufblühen zu lassen, da die Bläschen ausgetrocknet werden. Außerdem können so Juckreiz und Schmerz gelindert werden.

Das Auftragen von Creme auf die Hautpartie um das Bläschen kann die Hautspannung verringern.

Berühren Sie aufgeplatzte und hochinfektiöse Bläschen nicht mit den Fingern oder Händen, damit Sie die Viren nicht verteilen (etwa zum Auge hin). Wenn das passiert, waschen Sie sich gründlich die Hände (siehe [S. 69](#)).

Auch wenn es manchmal schwerfällt: Sie sollten darauf achten, niemanden anzustecken und mit den Lippen zu berühren.

Wann Sie zum Arzt sollten

Bei starker Ausbreitung und längerer Dauer als zehn Tage, wenn Sie Neurodermitis haben (Gefahr der flächenmäßigen Ausbreitung), bei ohnehin geschwächtem Immunsystem, bei Augenbefall und mit infizierten Säuglingen und Kleinkindern sollten Sie umgehend einen Arzt aufsuchen, da das Virus in diesen Fällen gefährlich werden kann.

Was zu Medikamenten zu sagen ist

Die in der Apotheke erhältlichen virushemmenden Cremes mit Aciclovir oder solche mit Zinksulfat, Melisse oder anderen Wirkstoffen können den Krankheitsverlauf nicht nennenswert verkürzen und sind wenig geeignet. Durch ihre austrocknende Wirkung können allerdings das Ausmaß des Lippenherpes möglicherweise ein wenig eingegrenzt und die Schmerzen gedämpft werden. Tragen Sie sämtliche Mittel vorzugsweise jeweils mit einem unbenutzten Wattestäbchen auf, um eine Verbreitung des Virus zu unterbinden.

		Bewertung
Acic Creme bei Lippenherpes, Aciclovir	3	WENIG GEEIGNET
Aciclobeta Lippenherpes Creme, Aciclovir	3	WENIG GEEIGNET
Aciclostad Creme gegen Lippenherpes, Aciclovir	3	WENIG GEEIGNET
Aciclovir akut Creme 1A Pharma, Aciclovir	3	WENIG GEEIGNET
Aciclovir AL Creme, Aciclovir	3	WENIG GEEIGNET
Aciclovir Heumann Creme, Aciclovir	3	WENIG GEEIGNET
Aciclovir-ratiopharm Lippenherpescreme, Aciclovir	3	WENIG GEEIGNET
Lomaherpan, Melissenextrakt	2	WENIG GEEIGNET
Muxan, Docosanol	1	WENIG GEEIGNET
Pencivir, Penciclovir	3	WENIG GEEIGNET
Viruderm, Zinksulfat	4	WENIG GEEIGNET
Widmer Lipactin, Zinksulfat + Heparin	5	WENIG GEEIGNET
Zovirax Lippenherpescreme, Aciclovir	3	WENIG GEEIGNET

Docosanol (äußerlich)

Docosanol soll verhindern, dass sich Viren in die Hautzellen einnisten und vermehren.

1

Wenig geeignet bei Lippenherpes, weil die therapeutische Wirksamkeit selbst bei rascher Anwendung nur gering ist.

Die Effekte des Wirkstoffes bei der Behandlung von Lippenherpes sind nur gering: Juckreiz und Schmerzen können sich zwar etwas bessern, die Bläschen verschwinden aber selbst bei frühzeitiger Anwendung bestenfalls nur einen halben bis 1 Tag früher als mit wirkstofffreien Cremes.

Wichtig zu wissen

Wenn die Creme überhaupt etwas bewirken soll, müssen Sie sie sofort beim ersten Kribbeln und möglichst fünf- bis sechsmal täglich auftragen. Wenn sich bereits Bläschen gebildet haben, kann die Creme nichts mehr bewirken.

Wenn der Juckreiz sich an der behandelten Stelle verstärkt und sich vermehrt Bläschen bilden, reagieren Sie vermutlich allergisch auf das Medikament. Dann sollten Sie es absetzen. Haben sich die Hauterscheinungen auch einige Tage danach nicht merklich gebessert, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Mangels Erfahrung sollten Kinder unter 12 Jahren nicht mit dem Präparat behandelt werden.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Obwohl nur wenige Erfahrungen zur Anwendung in Schwangerschaft und Stillzeit vorliegen, können Sie das Mittel in dieser Zeit anwenden. Es dürfte nur in vernachlässigbar geringen Mengen in den Blutkreislauf gelangen.

Melissenextrakt (äußerlich)

2

Wenig geeignet bei Lippenherpes, weil die therapeutische Wirksamkeit selbst bei rascher Anwendung nur gering ist.

Laborversuchen zufolge soll Melissenextrakt Herpesviren bekämpfen können. Für die Anwendung bei Menschen liegen aber noch zu wenige Studien als Wirksamkeitsbelege vor. Die therapeutische Wirksamkeit von Melissenextrakt gilt als nicht ausreichend nachgewiesen. Zur Linderung von herpesbedingten Schmerzen und Juckreiz ist das Mittel daher wenig geeignet.

Wichtig zu wissen

Wenn sich die Haut rötet, brennt, juckt und sich Bläschen bilden, vertragen Sie das Medikament vermutlich nicht. Dann sollten Sie es absetzen. Haben sich die Hauterscheinungen auch einige Tage danach nicht merklich gebessert, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Zur Anwendung bei Kleinkindern unter 1 Jahr liegen keine Erfahrungen vor. Sie sollten deshalb nicht mit der Salbe behandelt werden.

Virushemmende Substanzen

3

Aciclovir (Creme), Penciclovir (Creme)

Wenig geeignet bei Lippenherpes, weil die therapeutische Wirksamkeit selbst bei rascher Anwendung nur gering ist.

Aciclovir- und Penciclovir-Cremes sind bei Lippenherpes wenig geeignet. Die virushemmenden Substanzen können die Zeit, in der die Herpesbläschen bestehen, nicht wesentlich verkürzen, selbst wenn sie schon bei ersten Anzeichen und mehrfach täglich angewandt werden. Juckreiz und Schmerzen können sich zwar etwas bessern, haben sich bereits Bläschen gebildet, nützt die Creme nichts mehr.

Wichtig zu wissen

Sie dürfen die Creme nicht in den Mund bekommen, weil Aciclovir die Schleimhaut stark reizt.

Die Creme kann zu Juckreiz und Hautausschlag führen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Kindern sollten Sie vorsichtshalber die Arzneimittel zum Auftragen nicht ohne Rücksprache mit einem Arzt verabreichen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

In der Schwangerschaft oder der Stillzeit sollten Sie die Präparate nur anwenden, wenn der Arzt Nutzen und Schaden sorgfältig abgewogen hat.

Zinksulfat (äußerlich)

Zinksulfat trocknet die Haut leicht aus und wirkt zusammenziehend.

4

Wenig geeignet bei Lippenherpes, weil die therapeutische Wirksamkeit nicht ausreichend nachgewiesen ist.

Aufgrund der oben beschriebenen Wirkweise können sich die mit Herpesbläschen verbundenen Beschwerden etwas bessern. Möglicherweise wirkt Zinksulfat auch virusabtötend. Dass all diese Wirkeffekte bei der Behandlung von Lippenherpes von Nutzen sind, ist aber nicht ausreichend in hochwertigen Studien nachgewiesen.

Wichtig zu wissen

Das Medikament kann die Haut austrocknen, sodass sie vorübergehend etwas spannt.

Zinksulfat + Heparin (äußerlich)

Dieses Arzneimittel enthält zusätzlich zu dem die Haut austrocknenden Zinksulfat den Wirkstoff Heparin.

5

Wenig geeignet bei Lippenherpes, weil die therapeutische Wirksamkeit der Kombination nicht ausreichend nachgewiesen ist.

Heparin hemmt normalerweise die Blutgerinnung, soll aber auch virusabtötend wirken und verhindern, dass sich Wasseransammlungen und Blasen bilden.

Wichtig zu wissen

Zinksulfat kann die Haut austrocknen, sodass sie vorübergehend etwas spannt.

Wenn sich die Haut rötet, brennt, juckt und sich Bläschen bilden, vertragen Sie das Medikament vermutlich nicht. Dann sollten Sie es absetzen. Haben sich die Hauterscheinungen auch einige Tage danach nicht merklich gebessert, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Bei Kindern unter 6 Jahren dürfen Sie diese Kombination nicht anwenden.

Hühneraugen

 **Kleine begrenzte Bereiche der Haut**, besonders an Zehen (meistens am kleinen Zeh) und Fußsohle, die immer wieder oder fortwährend unter Druckbelastung stehen, bilden verdickte Hornschichten aus, die schließlich aufgrund der vermehrten Bildung von Hornsubstanz (Keratin) im Zentrum in einen extrem harten glasigen Kern übergehen können – die uns bekannten Hühneraugen. Liegen Hautstellen dicht über einem Knochen, sind sie anfälliger für Druckstellen, an denen Hühneraugen entstehen können.

Wie sich Hühneraugen zeigen

Der verhornte gelbliche Hautbereich mit seinem harten Kern sieht einem Hühnerauge ähnlich und löst bei Druck Schmerzempfinden aus. In den Zehenzwischenräumen wirken Hühneraugen oft heller und weicher, was am dortigen feuchten Milieu liegt.

Wie Sie vorbeugen

Das A und O bei der Vorbeugung von Hühneraugen besteht darin, den Zehen und Füßen mehr Freiraum zu gewähren, sodass erst gar keine Druckstellen entstehen. Prüfen Sie durchaus daraufhin Ihren Schuhschrank. Vermeiden Sie aus diesem Grund hochhackige Schuhe oder solche mit Pfennigabsatz gänzlich, da diese zu hohen Druck auf den Vorderfuß ausüben. Polsterungen (Gelpflaster, Zehenkeile, ...) können helfen, betroffene Stellen von Druck und Reibung zu entlasten.

→ **Füße brauchen Pflege**

Hornhaut hat durchaus ihren Sinn und schützt die Haut an den Füßen vor Reizung und anderen Überbelastungen. Nur, wenn sie stark störend ist, sollte man diese behandeln. Doch hier kann schnell zu viel des Guten geleistet werden. Haben Sie es mit leichter Hornhaut zu tun, reichen schon ein Bimsstein oder eine Hornhautfeile aus. Gönnen Sie Ihrer Haut nach der Behandlung eine Extraption pflegende Creme. Bei der Anwendung von einer Hornhautraspel bei starker Hornhaut sollten Sie Erfahrung haben, da es schnell zu Verletzungen kommen kann. Ein sanfterer Weg kann für Sie vielleicht die Anwendung einer Hornhaut-Creme sein. Hier ist aber Geduld gefragt, da es mehrere Wochen dauern kann, bis die Behandlung anschlägt.

Wie Sie selbst behandeln

Die zur Vorbeugung geeigneten Maßnahmen sind auch zur Behandlung sinnvoll. Darüber hinaus kann die Hornhaut auch, nachdem sie in Wasser eingeweicht wurde, mit speziellen Schwämmchen, Feilen oder Hobeln abgetragen werden. Achten Sie dabei darauf, nicht zu viel Hornhaut zu entfernen und sich dadurch gegebenenfalls zu verletzen. Bei diesem Vorgehen ist oft Geduld gefragt, da es mehrere Wochen dauern kann.

Wann Sie zum Arzt sollten

Bei mehreren großen oder womöglich entzündeten Hühneraugen können Sie eine Behandlung am besten mit dem Arzt besprechen. Sind Sie unsicher, ob es sich nicht um eine Warze handelt, klären Sie das ebenfalls mit dem Arzt.

Was zu Medikamenten zu sagen ist

Frei im Handel erhältliche Mittel mit Salizyl- oder Milchsäure sind gut zur äußerlichen Anwendung geeignet. Die Hornhaut wird aufgeweicht und lässt sich nach einer gewissen Zeit (abhängig von der Größe und Dicke) abrubbeln. Schützen Sie den unmittelbar angrenzenden

gesunden Hautbereich zunächst großzügig mit einer Fettsalbe, bevor Sie das Pflaster oder die Lösung auftragen, damit die gesunde Haut rund um das Hühnerauge nicht durch die Behandlung geschädigt wird.

Medikament, Wirkstoff		 test Bewertung
Clabin N Lösung, Salizylsäure + Milchsäure	2	GEEIGNET
Collomack Topical, Salizylsäure	1	GEEIGNET
GEHWOL Hühneraugenpflaster, Salizylsäure	1	GEEIGNET
GEHWOL Hühneraugen-Tinktur extra stark, Salizylsäure	1	GEEIGNET

Medikament, Wirkstoff		 test Bewertung
Guttaplast, Salizylsäure	1	GEEIGNET
Hansaplast Hühneraugen-Pflaster, Salizylsäure	1	GEEIGNET
Lebewohl, Salizylsäure + Milchsäure	2	GEEIGNET
Verrucid, Salizylsäure	1	GEEIGNET
Warz-ab N, Salizylsäure	1	GEEIGNET
W-Tropfen, Salizylsäure + Milchsäure	2	GEEIGNET

Salizylsäure (äußerlich)

Salizylsäure weicht stark verhornte Haut auf. Auf diese Weise können Sie Hühneraugen Schicht für Schicht abtragen.

1

Geeignet bei Hühneraugen.

Wichtig zu wissen

Waschen Sie die betroffene Hautstelle gründlich mit Wasser und Seife und trocknen Sie sie sorgfältig ab. Anschließend tragen Sie das Mittel ein- bis zweimal täglich direkt auf das Hühnerauge auf. Die umgebende Haut decken Sie mit etwas Zinkpaste oder Vaselin ab, damit sie nicht von der Säure geschädigt wird.

Nach 3 bis 4 Tagen baden Sie die betroffenen Körperteile in warmem Wasser. Anschließend können Sie die aufgeweichten Hautschichten leicht abschaben.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Bei Säuglingen sollten Sie die Mittel nicht anwenden, bei älteren Kindern dürfen Sie insgesamt nicht mehr als 0,2 Gramm Salizylsäure täglich verwenden.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

In der Schwangerschaft sollten Sie die Mittel nur auf kleinen Flächen anwenden (nicht größer als ein Teebeutel etwa). In der Stillzeit können Sie die Mittel anwenden, sollten aber darauf achten, dass der Säugling nicht mit dem Mittel in Berührung kommt.

Salizylsäure + Milchsäure (äußerlich)

Salizylsäure und Milchsäure weichen bei der Behandlung von Hühneraugen die verhornten Stellen auf, sodass diese besser abgetragen werden können.

2

Geeignet bei Hühneraugen.

Wichtig zu wissen

Waschen Sie die betroffene Hautstelle gründlich mit Wasser und Seife und trocknen Sie sie sorgfältig ab, bevor Sie die Arznei auftragen.

Die gesunde Haut in der Umgebung sollten Sie mit Vaseline oder Zinkpaste abdecken, damit sie nicht verätzt wird.

Weitere Hinweise für Kinder und Jugendliche sowie für Schwangerschaft und Stillzeit finden Sie unter „Salizylsäure“, siehe links.

Warzen



Die häufig als **unschön** empfundenen Hautverdickungen sind zwar lästig, hartnäckig und ansteckend – aber meist nicht gefährlich. Auslöser dafür ist in den allermeisten Fällen ein Virus aus der Gruppe der humanen Papillomviren (HPV).

Wie sich Warzen zeigen

Warzen treten in ganz unterschiedlichen Formen auf: Dornwarzen, Vulgärwarzen und Feigwarzen (im Genitalbereich) sind einige davon. Sie zeigen sich als kleine Erhebung mit schrundiger Oberfläche. Bei Dellwarzen handelt es sich um kleinere Papeln mit einer Delle, in der sich eine weiße Masse befindet. Dellwarzen sind eigentlich keine Warzen, da sie durch einen anderen Virenstamm ausgelöst werden. Aber Sie sind gerade bei Kindern die häufigste Form.

Warzen findet man am ganzen Körper, aber vor allem an Händen und Füßen. Meistens verursachen sie keine Beschwerden. In seltenen Fällen lösen sie Juckreiz, Spannungsoder Druckgefühl aus. Dringt ein stark verhärteter Kern in tieferliegende Hautschichten vor, kann – vor allem beim Gehen – ein starker Druckschmerz entstehen (besonders bei Dornwarzen).

Wie Sie vorbeugen

Da Warzen durch Viren – also durch eine Übertragung – ausgelöst werden, kann man einige Regeln beherzigen:

Die Übertragungsgefahr ist an feuchtwarmen Orten, bei dem viel Barfußverkehr herrscht, wie im Schwimmbad, in Umkleidekabinen oder in der Sauna, besonders hoch. Daher tragen Sie dort immer

Badeschlappen. Ihre Finger- und Zehenzwischenräume sollten Sie nach dem Duschen oder Baden gründlich abtrocknen. Grundsätzlich benutzen Sie am besten nur Ihr eigenes Handtuch.

Gleiches gilt auch, wenn Sie der Träger von Warzen sind. So können Sie andere davor schützen, sich mit den Viren anzustecken. Um sich selbst nicht mit den Warzen anzustecken, sollten Sie möglichst nicht an den Warzen kratzen und so die Viren auf Ihrer Haut weiterverteilen.

Verfügen Sie über eine gute Durchblutung und ein intaktes Immunsystem, werden Sie weniger schnell mit Warzen angesteckt.

→ **HPV und Krebs**

Es gibt bei den humanen Papillomviren auch genitale Typen. Sie sind u. a. für die sogenannten Feigwarzen im Genitalbereich verantwortlich. Normalerweise kann das Immunsystem gut gegen diese Viren vorgehen. Es gibt jedoch Virentypen, die den Gebärmutterhals befallen und dort in ganz seltenen Fällen das Risiko für einen Krebs erhöhen. Damit anstecken können sich alle sexuell aktiven Menschen – Frauen wie auch Männer, die diesen dann häufiger übertragen. Daher sind die Viren auch stark verbreitet. Mit einem Test lassen sich diese nachweisen. Haben sich Mädchen und Frauen noch nicht damit angesteckt, gibt es eine Impfung, die vor einigen Virus-Typen schützen kann. Mehr erfahren Sie unter www.test.de Stichwort „Genitalwarzen“.

Wie Sie selbst behandeln

In den allermeisten Fällen verschwinden die Warzen von allein wieder. Daher müssen Sie diese eigentlich nicht behandeln.

Sind die Warzen aber besonders störend, kann ein Arzt diese mit einem speziellen Skalpell herausnehmen oder bei minus 196 °C vereisen. Eine Vereisung kann schmerhaft sein, beide Behandlungen können Narben hinterlassen. Auf keinen Fall dürfen Sie selbst mit einem scharfen Gegenstand an die Warzen heran, denn das kann zu

Verletzungen führen und damit zu einer weiteren Verbreitung der Viren.

Es gibt einige Mittel zur Vereisung oder mit Salizylsäure, mit denen Sie Warzen selbst behandeln können. Die Behandlung mit diesen Mitteln muss regelmäßig wiederholt werden, da die Warze zwar schnell verschwindet, aber häufig an derselben Stelle wiederkommt. Schützen Sie vor der Behandlung der Warze die umliegende gesunde Haut, indem Sie sie mit einer Fettcreme oder Vaseline abdecken.

Wann Sie zum Arzt sollten

Bei Unsicherheit, ob es sich bei einer veränderten Hautpartie um eine Warze handelt, sollten Sie diese vom Arzt beurteilen lassen. Ebenso behandeln Sie Warzen an empfindlichen Stellen (Gesicht, Nagelbett) oder an der Fußsohle (hier sehr hartnäckig) besser nicht selbst, auf gar keinen Fall aber Feigwarzen.

Was zu Medikamenten zu sagen ist

Warzen lassen sich, ähnlich wie die Hühneraugen, gut mit Salizylsäure (eventuell in Kombination mit Milchsäure) behandeln (Pflaster oder Lösung). Auf diese Weise wird die überschüssige Hornhaut aufgeweicht und kann anschließend „abgepeilt“ werden. Mittel mit dem Wirkstoff Dimethylether sind aufgrund der unzureichenden Studienlage zur therapeutischen Wirksamkeit wenig geeignet.

Medikament, Wirkstoff	 Bewertung
Acetocaustin, Chloressigsäure	 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Clabin plus / N Lösung, Salizylsäure + Milchsäure	 GEEIGNET
Duofilm, Salizylsäure + Milchsäure	 GEEIGNET

ENDWARTS Lösung, Ameisensäure	5	WENIG GEEIGNET
ENDWARTS PEN, Ameisensäure	5	WENIG GEEIGNET

Medikament, Wirkstoff		test Bewertung
Guttaplast, Salizylsäure	3	GEEIGNET
Verrucid, Salizylsäure	3	GEEIGNET
Verrukill-ratiopharm, Dimethylether	2	WENIG GEEIGNET
WARTNER Warzenspray / Fußwarzenspray, Dimethylether	2	WENIG GEEIGNET
Warz-ab N, Salizylsäure	3	GEEIGNET

Chloressigsäure (äußerlich)

1

Mit Einschränkung geeignet bei Warzen. Das Mittel reizt die Haut stärker als Salizylsäure.

Chloressigsäure ist wirksam gegen Warzen. Allerdings verärgt es die Haut sehr viel stärker als Salizylsäure und ist daher weniger gut verträglich.

Wichtig zu wissen

Muttermale und Alterswarzen dürfen Sie mit der Arznei nicht behandeln.

Das Mittel kann die Haut röten und stark reizen. Diese Hautreizungen treten vor allem dann auf, wenn Sie das Medikament unmittelbar nach Entfernen einer Warze oder auf verletzte Warzen aufbringen oder

wenn die gesunde Haut vor der Behandlung nicht mit Zinksalbe oder Vaselin abgedeckt wurde.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Über die Risiken einer Anwendung in Schwangerschaft und Stillzeit gibt es keine Erkenntnisse. Sicherheitshalber sollten Sie das Mittel daher nicht anwenden.

Dimethylether (äußerlich)

Sprays mit Dimethylether werden mit einer Temperatur von etwa minus 60 °C auf die Haut aufgesprüht. Die Kälte verengt die Blutgefäße, das Immunsystem setzt vermehrt Zellen frei, die die Warzenviren bekämpfen.

2

Wenig geeignet bei Warzen, weil die therapeutische Wirksamkeit nicht ausreichend nachgewiesen ist. Allenfalls als Therapieversuch bei gewöhnlichen Warzen an den Händen, wenn Salizylsäure nicht ausreichend wirksam war. Bei Fußwarzen verspricht die Vereisungstherapie beim Arzt mehr Erfolg.

Vereisungssprays mit Dimethylether sind dem flüssigen Stickstoff, der vom Arzt eingesetzt wird, unterlegen. Mit dem Vereisungsspray verschwinden etwas mehr als ein Viertel der Warzen, mit dem flüssigen Stickstoff sind es mehr als die Hälfte.

Wichtig zu wissen

Die Haut kann blass werden und etwas brennen. Auch ist die behandelte Hautstelle besonders empfindlich und kann jucken. Kratzen Sie dann nicht daran, sondern decken Sie die Stelle mit einem Blasenpflaster ab.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Bei Kindern ab 4 Jahren können Sie die Sprays anwenden, allerdings sollten Sie das Mittel nur maximal 20 Sekunden aufsprühen, weil Kinder dünneres Haut haben als Erwachsene.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Da die Sprays als „wenig geeignet“ erachtet werden, sollten Sie störende Warzen in der Schwangerschaft und Stillzeit vom Arzt behandeln lassen.

Salizylsäure (äußerlich)

Salizylsäure weicht stark verhornte Haut auf.

3

Geeignet bei Warzen.

Durch die aufweichende Wirkung lassen sich Warzen Schicht für Schicht abtragen. Bei regelmäßiger Anwendung ist die therapeutische Wirksamkeit belegt.

Wichtig zu wissen



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Bei Säuglingen sollten Sie die Arznei nicht anwenden, bei älteren Kindern dürfen Sie insgesamt nicht mehr als 0,2 Gramm Salizylsäure täglich verwenden, und bei dieser Dosis nicht länger als maximal 1 Woche.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

In der Schwangerschaft sollten Sie die Arzneimittel nur auf kleinen Flächen anwenden (nicht größer als ein Teebeutel). In der Stillzeit können Sie diese anwenden, sollten aber darauf achten, dass der Säugling nicht damit in Berührung kommt.

Salizylsäure + Milchsäure (äußerlich)

Salizylsäure und Milchsäure weichen bei der Behandlung von Warzen die Hornhaut auf, sodass sie besser abgetragen werden kann.

4

Geeignet bei Warzen.

Für die konsequente Anwendung ist die therapeutische Wirksamkeit belegt.

Wichtig zu wissen

Wenn Sie die Arznei aus Versehen auf gesunde Haut auftragen, kann diese sich röten und brennen.

Weitere wichtige Angaben zu Anwendungshinweisen, unerwünschten Wirkungen sowie weitere Hinweise für Kinder/Jugendliche, Schwangerschaft/Stillzeit finden Sie unter „Salizylsäure (äußerlich)“, siehe S. 160.

Ameisensäure

Ameisensäure ist eine ätzende und hautreizende Substanz. Bei der Behandlung von Warzen soll sie in die Warze eindringen und diese zum Austrocknen bringen.

5

Wenig geeignet bei Warzen, weil die therapeutische Wirksamkeit nicht ausreichend nachgewiesen ist. Ameisensäure ist ein Äzmittel, das bei falscher Anwendung zudem zu schweren Nebenwirkungen führen kann. Medizinprodukt.

Wichtig zu wissen

Das Mittel wirkt ätzend und hat einen stark reizenden Geruch. Riechen Sie daher nicht an der geöffneten Flasche. Beachten Sie

unbedingt die Anwendungshinweise. Durch falsche Anwendung und Überdosierung können ernsthafte Hautschäden entstehen. Wenn Ihre Immunabwehr geschwächt ist oder Sie an Krankheiten leiden, die mit Glucocorticoiden zum Einnehmen behandelt werden (z. B. schwere chronisch-entzündliche Darmerkrankungen oder schwere rheumatoide Arthritis), kann sich die Behandlungszeit verlängern.

Das Mittel darf nicht im Gesicht oder im Genitalbereich angewendet werden. Verwenden Sie das Mittel zudem nicht bei Dellwarzen oder Hautveränderungen wie Hühneraugen, Verhornungen oder Muttermalen



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Bei Kindern unter vier Jahren sollten Sie das Mittel nicht ohne Rücksprache mit einem Arzt anwenden. Da die therapeutische Wirksamkeit nicht ausreichend nachgewiesen ist, sollten Sie bei älteren Kindern besser bewertete Warzenmittel in der Selbstmedikation vorziehen



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Über die Risiken einer Anwendung in Schwangerschaft und Stillzeit gibt es keine Erkenntnisse. Sicherheitshalber sollten Sie das Mittel daher nicht anwenden.

Fußpilz



Pilze sind beim Menschen ganz normal und überall am Körper zu finden – in geringen Mengen auf der (Schleim)Haut. Erst, wenn die Haut durch Aufschwemmung oder Zerstörung des Säureschutzmantels geschädigt ist, können Pilze auch in die Haut eindringen, sich vermehren und für Erkrankungen sorgen.

Wie sich Fußpilz zeigt

Gerade der Hautbereich zwischen den Zehen bietet Pilzen durch das feuchtwarme Klima einen idealen Nährboden. Die befallene Haut reißt leicht ein und schält sich, die Stellen darunter jucken, werden rot und nässen möglicherweise, was ein weiteres Wachstum der Pilzsporen begünstigt. Seltener sind auch Fußsohlen, Fersen und Fußränder in Mitleidenschaft gezogen.

Ein Fußpilz ist für gesunde Menschen meist harmlos, verschwindet aber nicht von allein. Wird er über längere Zeit nicht behandelt, kann er sich verbreiten und auch zu Nagelpilz führen (siehe [S. 173](#)).

Wie Sie vorbeugen

Fußpilz wird durch unmittelbaren Hautkontakt oder ansteckende Hautschuppen (nackte Füße in Gemeinschaftsduschen, Schwimmbädern, Hotelzimmern ...) übertragen. Bewegen Sie sich an den entsprechenden Orten also am besten nicht barfuß und tragen Sie Badeschlappen oder Hausschuhe.

Bei trockenen Zehenzwischenräumen und einem intakten Säureschutzmantel der Haut fehlt den Pilzsporen die Lebensgrundlage. Das heißt also: Trocknen Sie Ihre Füße gerade

nach dem Schwimmbad sehr gründlich vor allem in den Zwischenräumen. Auch pH-neutrale Seifen und Duschgele können helfen, den Säureschutzmantel der Haut intakt zu halten.

Pilze mögen es feuchtwarm, und zu dichte, meist synthetische Materialien bei Socken und Schuhen können ein solches Klima unterstützen. Daher versuchen Sie möglichst, atmungsaktive Materialien zu tragen, und wechseln Sie Socken täglich, damit daran haftende Sporen sich nicht ausbreiten können. Wissen Sie von einem Pilzbefall, sollten Sie gerade die Socken bei 60 °C waschen.

Nach einer langen Wanderung oder intensivem Sport etwa sollten Sie die Schuhe besonders gut lüften und auch Ihren Füßen eine Zeit lang Luft gönnen.

Hat ein Familienmitglied gerade einen Pilz, achten Sie besonders darauf, nicht die gleichen Handtücher zu verwenden.

→ **Pflege für die Füße**

Bei Pilzinfektionen ist die Pflege der Füße sehr wichtig – aber gerade für ältere Menschen durchaus eine Herausforderung. Besteht körperliche Einschränkungen, kann man die Pflege von einer medizinischen Fußpflege durchführen lassen. Anders als die kosmetische Fußpflege, die praktisch jeder machen kann und die sich auf pflegerische und dekorative Maßnahmen beschränkt, ist hierzu eine Ausbildung nötig.

Wie Sie selbst behandeln

Zur Selbstbehandlung von Fußpilz gibt es einige Mittel ohne Rezept. Erkranken Sie nicht erstmalig an Fußpilz und können Sie diesen zweifelsfrei erkennen, können Sie die rezeptfrei erhältlichen Mittel auch ohne ärztliche Überwachung anwenden.

Wann Sie zum Arzt sollten

Hegen Sie den Verdacht, erstmals an Fußpilz erkrankt zu sein, sprechen Sie mit einem Arzt über Ihre Vermutung.

Was zu Medikamenten zu sagen ist

Die meisten freiverkäuflichen Mittel zum Auftragen auf die Haut sind gut zur Bekämpfung von Fußpilz geeignet. Die Anwendung sollte unbedingt auch nach Abklingen der Symptome mindestens zwei Wochen weitergeführt werden, da aufgrund der Hartnäckigkeit der Pilzsporen die Gefahr einer Neuinfektion besteht. In einigen Fällen, bei denen die lokale Behandlung nicht ausreicht, kann eine Therapie mit Tabletten oder Kapseln notwendig sein, dies muss allerdings von einem Arzt verordnet und überwacht werden.

Medikament, Wirkstoff	 Bewertung
Antifungol HEXAL, <i>Clotrimazol</i>	6 GEEIGNET
Antifungol HEXAL Heilpaste, <i>Clotrimazol + Zinkoxid</i>	4 GEEIGNET
Bifon, <i>Bifonazol</i>	6 GEEIGNET
Biofanal, <i>Nystatin</i>	7 GEEIGNET/WENIG 7 GEEIGNET
Candio-Hermal, <i>Nystatin</i>	7 GEEIGNET/WENIG 7 GEEIGNET
Canesten, <i>Clotrimazol</i>	6 GEEIGNET
Canesten Extra, <i>Bifonazol</i>	6 GEEIGNET
Canifug, <i>Clotrimazol</i>	6 GEEIGNET
Cloderm, <i>Clotrimazol</i>	6 GEEIGNET
Clotrimazol AL/Heumann, <i>Clotrimazol</i>	6 GEEIGNET

Cutistad, <i>Clotrimazol</i>	6	GEEIGNET
Daktar, <i>Miconazol</i>	6	GEEIGNET
Epi-Pevaryl, <i>Econazol</i>	6	GEEIGNET
Exoderil, <i>Naftifin</i>	1	GEEIGNET
Fungizid-ratiopharm, <i>Clotrimazol</i>	6	GEEIGNET
Gilt, <i>Clotrimazol</i>	6	GEEIGNET
Infectosoor Zinksalbe, <i>Miconazol + Zinkoxid</i>	4	GEEIGNET
Lamisil Creme / Spray, <i>Terbinafin</i>	1	GEEIGNET

Medikament, Wirkstoff		 test Bewertung
Lamisil Once, <i>Terbinafin</i>	2	AUCH GEEIGNET
Lederlind, <i>Nystatin</i>	7	GEEIGNET / WENIG GEEIGNET
Loceryl Creme, <i>Amorolfin</i>	3	GEEIGNET
Micotar, <i>Miconazol</i>	6	GEEIGNET
Moronol, <i>Nystatin</i>	7	GEEIGNET / WENIG GEEIGNET
Myko CORDES, <i>Clotrimazol</i>	6	GEEIGNET
Mykoderm Miconazolcreme, <i>Miconazolnitrat</i>	6	GEEIGNET
Mykohaug C, <i>Clotrimazol</i>	6	GEEIGNET

Mykosert, Sertaconazol	6	GEEIGNET
Nizoral, Ketoconazol	6	GEEIGNET
Nystaderm, Nystatin	7	GEEIGNET / WENIG GEEIGNET
Nystatin „Lederle“, Nystatin	7	GEEIGNET / WENIG-GEEIGNET
Selergo, Ciclopirox	5	GEEIGNET
Zalain, Sertaconazol	6	GEEIGNET

Allylamine (äußerlich)

Zu dieser Wirkstoffgruppe gehören die Substanzen Naftifin und Terbinafin. Sie hemmen das Wachstum von Hefepilzen, andere Pilzarten werden abgetötet.

1 Naftifin, Terbinafin

Geeignet bei Pilzinfektionen der Haut wie Fußpilz.

2 Terbinafin (Lösung zur Einmalanwendung)

Auch geeignet bei Pilzinfektionen der Haut wie Fußpilz. Die einmalige Anwendung ist noch wenig erprobt.

Naftifin und Terbinafin sind gut wirksam gegen Hautpilze.

Lamisil Once ist ein Präparat, das bei Fußpilz nur einmalig angewendet wird. Es fehlen noch Studien, die zeigen, dass die einmalige Anwendung ebenso wirksam ist wie eine mehrfach wiederholte.

Wichtig zu wissen

Cremes oder Gele müssen Sie bei Fußpilz über 1 Woche hinweg auftragen. Sind die Fußsohlen oder andere Hautbezirke betroffen, müssen Sie diese mindestens 2 Wochen lang behandeln. Setzen Sie die Behandlung unbedingt 1 bis 2 Wochen nach Abklingen aller Symptome fort, damit der Pilz nicht wiederkommt.

Da *Lamisil Once* nur einmalig angewendet werden darf, wenden Sie sich an einen Arzt, falls der Fußpilz nach einer Woche fortbesteht.

Bei 1 bis 10 von 1 000 mit Terbinafin Behandelten rötet sich die Haut, juckt und brennt. Bei Naftifin kann dies bei mehr als 1 von 100 der Fall sein. Sind die Hauterscheinungen einige Tage später nicht deutlich abgeklungen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Mangels Erfahrungen sollten Sie Cremes und Sprays mit Terbinafin nicht bei Kindern unter 5 Jahren anwenden, das Präparat *Lamisil Once* nicht bei Jugendlichen unter 18 Jahren.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Während der Schwangerschaft und der Stillzeit sollten besser andere Pilzmittel, z. B. mit dem Wirkstoff Clotrimazol, verwendet werden.

Amorolfin (äußerlich)

3

Geeignet bei Pilzinfektionen der Haut wie Fußpilz.

Amorolfin wirkt gegen alle Pilzarten gleichermaßen gut, seine therapeutische Wirksamkeit bei Hautpilzinfektionen wie Fußpilz ist ausreichend belegt.

Wichtig zu wissen

Die Creme sollten Sie nicht weniger als 2, aber auch nicht länger als 6 Wochen anwenden.

Die Haut kann sich röten, jucken, brennen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Bei Säuglingen und Kindern sollte Amorolfin sicherheitshalber nicht angewendet werden.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Auch in der Schwangerschaft und Stillzeit sollte die Arznei sicherheitshalber nicht angewendet werden.

Antipilzmittel + Zinkoxid (äußerlich)

In diesen Präparaten ist den pilzhemmenden Wirkstoffen Clotrimazol oder Miconazol zusätzlich Zinkoxid beigefügt, das die Haut etwas austrocknet. Bei Pilzinfektionen ist das vorteilhaft, weil es das Abheilen der entzündeten Haut unterstützt.

4

Clotrimazol + Zinkoxid, Miconazol + Zinkoxid

Geeignet bei Pilzinfektionen der Haut wie Fußpilz.

Wichtig zu wissen

Wenn sich die Haut rötet, brennt, juckt und sich Bläschen bilden, vertragen Sie das Medikament vermutlich nicht. Dann sollten Sie es absetzen. Haben sich die Hauterscheinungen auch einige Tage danach nicht merklich gebessert, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

In der Stillzeit dürfen Sie die Arznei nicht auf der Brust anwenden, damit der Säugling die Wirkstoffe nicht beim Stillen aufnimmt.

Ciclopirox (äußerlich)

Ciclopirox hemmt das Pilzwachstum ähnlich gut wie Imidazole. Seine therapeutische Wirksamkeit bei der Behandlung von Fußpilz ist belegt.

5

Geeignet bei Pilzinfektionen der Haut wie Fußpilz.

Wichtig zu wissen

Wenn sich die Haut rötet, brennt, juckt und sich Bläschen bilden, vertragen Sie das Medikament vermutlich nicht. Dann sollten Sie es absetzen. Haben sich die Hauterscheinungen auch einige Tage danach nicht merklich gebessert, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Cremes mit Ciclopirox sollten bei Kindern unter 6 Jahren nur nach Rücksprache mit einem Arzt eingesetzt werden.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

In der Schwangerschaft und Stillzeit sollten Arzneien mit Ciclopirox nicht angewendet werden. In der Stillzeit dürfen Sie die Arznei nicht auf der Brust anwenden, damit der Säugling die Wirkstoffe nicht mit der Muttermilch aufnimmt.

Imidazole (äußerlich)

In niedriger Konzentration hemmen Imidazole das Wachstum der Pilze, in hoher töten sie sie ab. Sie wirken gegen viele Pilzarten gleichermaßen.

6

Bifonazol, Clotrimazol, Econazol, Ketoconazol, Miconazol, Sertaconazol

Geeignet bei Pilzinfektionen der Haut wie Fußpilz.

Die therapeutische Wirksamkeit von Bifonazol, Clotrimazol, Econazol, Ketoconazol, Miconazol und Sertaconazol bei Fußpilzinfektionen ist ausreichend nachgewiesen.

Wichtig zu wissen

Nach dem Auftragen kann sich die Haut röten, brennen oder jucken.

In sehr seltenen Fällen kann äußerlich aufgetragenes Miconazol die Wirkung gerinnungshemmender Mittel wie Phenprocoumon und Warfarin verstärken.



Für Schwangerschaft oder Stillzeit

Für die Anwendung in der Schwangerschaft liegen mit Clotrimazol die meisten Erfahrungen vor. In der Stillzeit dürfen Sie alle genannten Arzneien nicht auf der Brust anwenden, damit der Säugling die Wirkstoffe nicht mit der Muttermilch aufnimmt.

Nystatin (äußerlich)

Das rezeptfreie Nystatin hemmt in niedrigen Konzentrationen das Wachstum der Hefepilze, in hohen tötet es sie ab. Hefepilze kommen häufig im Windelbereich vor, jedoch selten bei Fußpilz.

7

Geeignet bei durch Hefepilze verursachtem Fußpilz nach ärztlicher Diagnose.

7

Wenig geeignet bei Fußpilz ohne vorherige ärztliche Diagnose, weil dieser selten durch Hefepilze verursacht wird.

Wichtig zu wissen

Wenn sich die Haut rötet, brennt, juckt und sich Bläschen bilden, vertragen Sie das Medikament vermutlich nicht. Dann sollten Sie es absetzen. Haben sich die Hauterscheinungen auch einige Tage danach nicht merklich gebessert, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren



Nystatin kann auch schon bei Neugeborenen und Säuglingen angewendet werden.

Nagelpilz

 Die Nägel werden meist erst als Folge einer Hautpilzinfektion befallen. Am häufigsten sind davon die Fußnägel betroffen, da diese im oft feuchtwarmen Klima der Schuhe aufweichen und so eine leichtere Angriffsfläche für Pilze bieten. Kleine Risse oder Verletzungen der Nagelhaut oder des Nagelbettes können eine Infektion zudem begünstigen.

Wie sich Nagelpilz zeigt

Gelbbraun verfärbte, leicht brüchige und einreißende Nägel können ein Anzeichen für Nagelpilz sein. Manchmal lösen sie sich auch etwas von der Haut ab, sodass man tiefer als gewöhnlich unter den Nagel tasten kann.

Bei ersten Anzeichen auf Nagelpilz gehen Sie am besten zu einem Arzt, da es sehr schwierig ist, eine solche Infektion auch tatsächlich zu erkennen.

Wie Sie vorbeugen

Um einem Nagelpilz vorzubeugen, gilt es, einen möglichen Befall eines Fußpilzes zu behandeln (siehe [S. 167](#)). Meiden Sie nackte Füße in Gemeinschaftsduschen, Schwimmbädern, Hotelzimmern und tragen Sie immer Badeschlappen. Pflegen Sie Ihre Fußhaut und -nägel und halten Sie die Nägel kurz geschnitten und sauber.

Tragen Sie möglichst atmungsaktives Material an den Füßen, und geben Sie ihnen regelmäßig ausreichend Luft zum Trocknen.

Wie Sie selbst behandeln

Die Behandlung eines Nagelpilzes ist nicht unkompliziert und zudem langwierig, da die Nagelschicht sehr dicht ist, die Wirkstoffe aber weit genug eindringen müssen. Selbst behandeln sollte man diesen möglichst nur, wenn man Erfahrung hat, diesen sicher erkennt und auch nur ein kleiner Teil des Nagels infiziert ist.

Wann Sie zum Arzt sollten

Weil der Pilz oft tief ins Nagelbett dringt, empfiehlt sich der anleitende Rat eines Arztes. Dieser verordnet häufig eine Kombination aus wirkstoffhaltigem Nagellack und rezeptpflichtigen Arzneimitteln zum Einnehmen.

Zur Vorbereitung und besseren Aufnahme des Wirkstoffs kann die Nagelfläche vorab etwas aufgeraut werden.

Normalerweise folgt etwa einen Monat nach Ende der Behandlung ein abschließender Abstrich, um zu kontrollieren, ob der Pilz auch tatsächlich beseitigt wurde.

Was zu Medikamenten zu sagen ist

Sämtliche Nagellacke sind zur Behandlung geeignet und können in Verbindung mit Pilz-Arzneimitteln zum Einnehmen verschrieben werden. Mittel in Creme-, Gel- oder Lösungsform eignen sich zur Behandlung dagegen nur wenig, weil sie nicht tief genug in den Nagel eindringen können.

Medikament, Wirkstoff	 Bewertung
Canesten Creme / Lösung, Clotrimazol	6 WENIG GEEIGNET
Canesten Extra Nagelset, Bifonazol + Harnstoff	4 GEEIGNET
Ciclopirox Winthrop Nagellack, Ciclopirox	3 GEEIGNET
Ciclopoli Nagellack, Ciclopirox	3 GEEIGNET

Exoderil Gel, <i>Naftifin</i>	1	WENIG GEEIGNET
Loceryl Nagellack, <i>Amorolfin</i>	2	GEEIGNET
Nagel Batrafen, <i>Ciclopirox</i>	3	GEEIGNET
Onychomal, <i>Harnstoff + hautpflegende Substanzen</i>	5	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET

Allylamine (äußerlich/innerlich)

Zu dieser Wirkstoffgruppe gehört das rezeptfreie Mittel Naftifin, das gegen Hautpilze wirkt.

1

Naftifin (Gel)

Wenig geeignet bei Nagelpilzen, weil die therapeutische Wirksamkeit nicht ausreichend nachgewiesen ist. Allenfalls anwendbar, wenn der Nagel zuvor mit harnstoffhaltigen Mitteln aufgeweicht und vorsichtig abgetragen wurde.

Bei Nagelpilzen ist die therapeutische Wirksamkeit des Naftifin-Gels nicht ausreichend nachgewiesen.

Wichtig zu wissen

Gel: Es ist unklar, ob der Wirkstoff überhaupt tief genug in den nicht vorbehandelten Nagel eindringt, um das Pilzgeflecht zu erreichen. Soll eine Behandlung damit versucht werden, muss der Nagel vorher mit anderen Mitteln aufgeweicht und vorsichtig abgetragen werden. Sie tragen das Gel ein- bis zweimal täglich auf die betroffenen, zuvor gereinigten und abgetrockneten Nägel auf.

Amorolfin (Nagellack)

2

Geeignet bei Nagelpilzen.

Wichtig zu wissen

Damit der Lack besser eindringt, feilen Sie die Nageloberfläche vorher an.

Der Nagellack kann den Nagel verfärbten und das Nagelbett reizen.

Bilden sich auf der Haut um den Nagel Bläschen oder ein schmerzhafter, juckender Ausschlag, reagieren Sie vermutlich allergisch auf das Mittel. Dann sollten Sie es absetzen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Kinder sollten nicht mit Amorolfin behandelt werden, weil keine ausreichenden Daten zur Wirksamkeit und Verträglichkeit vorliegen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

In der Schwangerschaft und Stillzeit sollten Sie Amorolfin sicherheitshalber nicht anwenden.

Ciclopirox (Nagellack)

3

Geeignet bei Nagelpilzen.

Ciclopirox wird vor allem bei Nagelpilzen eingesetzt, weil es als Lack aufgetragen werden kann. Dadurch verbleibt der pilztötende Wirkstoff lange auf der Nageloberfläche, was die Behandlung erleichtert. Die therapeutische Wirksamkeit ist insbesondere im Frühstadium der Erkrankung belegt.

Wichtig zu wissen

Damit der Lack besser eindringt, feilen Sie die Nageloberfläche vorher an.

Bei der Behandlung müssen Sie viel Geduld aufbringen. Bei Fingernägeln wird der Lack etwa 6 Monate, bei Zehennägeln 9 bis 12 Monate lang angewendet. Wenn der Nagel dann immer noch nicht pilzfrei nachgewachsen ist, sollte eine Behandlung mit verschreibungspflichtigen Tabletten erfolgen.

Die Haut um den Nagel herum kann sich bei Kontakt mit dem Lack röten, sie kann jucken und brennen.

Wenn sich die Haut um den Nagel rötet, brennt, juckt und sich Bläschen bilden, vertragen Sie das Medikament vermutlich nicht. Dann sollten Sie es absetzen. Haben sich die Hauterscheinungen auch einige Tage danach nicht merklich gebessert, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Mangels Erfahrungen sollten Sie den Lack bei Kindern nicht anwenden.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Über die Risiken einer Anwendung in Schwangerschaft und Stillzeit gibt es keine Erkenntnisse. Sicherheitshalber sollten Sie das Medikament nicht oder nur unter Aufsicht eines Arztes anwenden.

Harnstoffhaltige Mittel

4

Bifonazol + Harnstoff

Geeignet bei Nagelpilzen.

5

Harnstoff + hautpflegende Substanzen

Mit Einschränkung geeignet zum Ablösen pilzbefallener Nägel. Die therapeutische Wirksamkeit der niedrigen Harnstoffmenge in der Creme (20 Prozent) sollte noch besser belegt werden.

Mithilfe von Harnstoff kann der pilzabtötende Wirkstoff Bifonazol besser in den Nagel eindringen. Es ist nachgewiesen, dass bei

sachgerechter Anwendung der Kombination der Nagelpilz verschwindet.

Harnstoff verändert die Nagelstruktur, der Nagel wird weich und lässt sich leicht abtragen. Diese Wirkung zeigt sich verlässlich ab einer Konzentration von 40 Prozent. Ob auch eine Konzentration von 20 Prozent Harnstoff ausreicht, um den Nagel in angemessener Zeit abzutragen, ist nicht ausreichend geklärt.

Wichtig zu wissen

Verschließen Sie den betroffenen Nagel nach dem Auftragen des Arzneimittels luftdicht mit einem Pflaster. Damit die Haut neben dem Nagel nicht zu stark aufweicht, decken Sie sie vorher mit etwas Zinksalbe ab.

Wird die den infizierten Nagel umgebende gesunde Haut durch *Onchymal* so sehr gereizt, dass sie sich entzündet, sollten Sie das Medikament absetzen.

Imidazol (äußerlich)

6

Clotrimazol

Wenig geeignet bei Nagelpilzen, weil die therapeutische Wirksamkeit nicht ausreichend nachgewiesen ist. Allenfalls anwendbar, wenn der Nagel zuvor mit harnstoffhaltigen Mitteln aufgeweicht und vorsichtig abgetragen wurde.

Bei Nagelpilzinfektionen ist Imidazol als Creme oder Lösung wenig empfehlenswert.

Läusebefall

 **Lausige Zeiten** sind gerade für Eltern immer wieder ein Ärgernis. Der Befall mit Läusen (meist Kopfläusen, aber auch Filzläusen im Schamhaar-, Brust- oder Achselbereich) ist aber mitnichten ein Hinweis auf mangelnde Hygiene. Auch bei sorgfältigster Körperpflege können Läuse sich verbreiten, wenn Menschen mit bereits befallenen Personen in engen direkten Kontakt treten, sei es im Kindergarten beim Spielen (bei Kopfläusen von Kopf zu Kopf) oder durch engen Körperkontakt oder Geschlechtsverkehr (Filzläuse). Ein Befall kann auch über Kleidungsstücke (Mützen, Schals, ...) oder Kämme, Bürsten und Fahrradhelme schon befallener Personen stattfinden.

Wie sich Läusebefall zeigt

Läuse ernähren sich vom Blut der Haut der jeweiligen Wirtsperson. Die wenige Millimeter großen Parasiten können auf dem Kopf bis zu vier Wochen überleben und legen Eier (Nissen) ab, die sie mit ihrem Speichel am Haarschaft in Kopfhautnähe befestigen – am häufigsten hinter den Ohren und im Nackenbereich. Dieser Speichel löst einen starken Juckreiz aus, weshalb die Kopfhaut nicht selten blutig gekratzt wird. Kinder können mitunter sehr unruhig schlafen, da die Läuse nachtaktiv und hier besonders quälend sind. Seltener spürt man die Läuse durch ein Kitzeln auf der Kopfhaut oder dass sie sich bewegen.

→ [Den Frieden in Schule und Kita wahren](#)

Ein Läusebefall greift in Kindergärten, Hort und Schule schnell und weit um sich und sorgt nicht selten für erheblichen Unmut. Viele Eltern vermuten, dass Kinder gar nicht oder nicht richtig behandelt werden. Überprüfen lässt sich das durch niemanden. Aber um den Frieden in der Elternschaft zu wahren, gilt: Treten Kopfläuse auf, müssen die Läuse mit einer als wirksam geltenden Behandlung sicher abgetötet werden, bevor das Kind diese Einrichtungen wieder besuchen darf. Dass Eltern die Einrichtung vom Befall ihres Kindes mit Läusen in Kenntnis setzen, ist nicht nur selbstverständlich, sondern nach dem Infektionsschutzgesetz auch verpflichtend. Denn nur so kann eine rasche Verbreitung in einer Einrichtung mit den richtigen Maßnahmen verhindert werden.

Wie Sie vorbeugen

Einem Läusebefall lässt sich nicht vorbeugen. In Kindergärten, Schulen und anderen betreuende Einrichtungen, in denen Kinder häufig und ausgiebig „die Köpfe zusammenstecken“, sollte darauf geachtet werden, dass die Kinder zumindest keine Kopfbedeckungen, Schals, Haarspangen oder -bänder und auch keine Fahrradhelme miteinander tauschen. Kleidersäcke (oben geschlossen, unten offen) können die Oberbekleidung an der Garderobe läusefrei halten. Man muss diesen Aufwand aber wollen.

Ist ein Läusebefall in der von Ihrem Kind besuchten Einrichtung bekannt, sollten Sie Ihr Kind täglich auf Läuse und Nissen kontrollieren.

Wie Sie selbst behandeln

Das Robert Koch Institut empfiehlt bei einem Läusebefall einen „Behandlungs- und Kontrollplan“ über mehrere Tage hinweg, um effektiv gegen die lästigen Parasiten vorzugehen:

- **An Tag 1** sollte die befallene Person mit einem Läusemittel behandelt und anschließend das noch nasse Haar mit einem Nissenkamm ausgekämmt werden.

- ▶ **Am Tag 5** sollte das Haar nochmals nass ausgekämmt werden, um früh nachgeschlüpfte Larven zu entfernen, bevor sie mobil sind und sich verbreiten können.
- ▶ **Zwischen Tag 8 und 10** muss nochmals mit dem Läusemittel behandelt werden, um die nun eventuell geschlüpften Larven zu erwischen.
- ▶ **Zur Kontrolle** sollten Sie am Tag 13 das nasse Haar erneut durchkämmen und kontrollieren, ob alle Eier und Larven erwischt wurden.
- ▶ Wer sichergehen will, dass alle Läuse erwischt wurden, kann nun noch einmal am Tag 17 durch nasses Auskämmen kontrollieren.

Bei einem Läusebefall ist der Einsatz eines Nissenkamms also unerlässlich, um die von den fortpflanzungsfähigen Tieren abgelegten Eier – die Nissen – vom Haarschaft zu entfernen. Achten Sie darauf, dass die Kämme aus Metall oder hartem Kunststoff sind, deren Zinken eng beieinander stehen (Abstand weniger als 0,2 Millimeter). Einen Nissenkamm bekommen Sie in jeder Apotheke.

Kämmen Sie das feuchte, bereits einmal mit einem normalen Kamm durchgekämmte Haar (vor oder nach Auswaschen des Läusemittels) von den Wurzeln bis zu den Spitzen Strähne für Strähne durch und unterziehen die Haare und die Kopfhaut dabei einem strengen Blick. Streifen Sie den Kamm zwischendurch ab (Küchen- oder Toilettenpapier), kämmen Sie auch zwischen den Behandlungen einige Male durch und übergießen Sie beide Kämme anschließend mit mindestens 60 °C heißem Wasser (gegebenenfalls Seifenwasser).



Sie müssen nun nicht Mützen, Schals, Kuscheldecken, Kopfkissen und Kuscheltiere in einer großen Aktion bei 60 °C waschen. Das ist nur bei einem schweren Läusebefall nötig. Es reicht, wenn Sie die Bettwäsche wechseln. Häufig genutzte Gegenstände wie Haarreifen können Sie längere Zeit in einem gut

verschließbaren Plastikbeutel bei Zimmertemperatur aufbewahren. Bei mindestens minus zehn Grad einfrieren gilt als überflüssig, da Läuse fern der Kopfhaut nicht lange überlebensfähig sind.

Kontrollieren Sie während der Behandlung alle Kontaktpersonen, ob die Läuse übergewandert sind.

Wann Sie zum Arzt sollten

Zeigen ein bis zwei Behandlungen keinen Erfolg und sind Kinder unter zwei Jahren zu behandeln, ist unter allen Umständen ein Arzt zu Rate zu ziehen.

Was zu Medikamenten zu sagen ist

Bei Permethrin und Pyrethrum handelt es sich um Wirkstoffe gegen Läuse, die synthetisch oder natürlich aus Chrysanthemenblüten gewonnen werden. Beide Wirkstoffe gehören in die Gruppe der Insektizide (Insektengifte), die das Ungeziefer also abtöten. Da sich in den letzten Jahren geringere Empfindlichkeiten (Resistenzen) der Läuse auf diese Mittel entwickelt haben, wird zunehmend auch auf Mittel mit Dimeticon, einem Silikonöl, zurückgegriffen. Diese Mittel werden grundsätzlich als auch geeignet bewertet. Ihre Wirksamkeit beruht darauf, dass die Läuse mit einem Silikonfilm überzogen werden und dadurch erstickten. Nicht sinnvoll sind Sprays, da der Wirkstoff fein vernebelt wird und dadurch unbeabsichtigt eingeatmet werden könnte. Dies könnte, insbesondere bei Asthmatischen, zu Atemstörungen führen. Alle Behandlungsformen sind in der Regel nach sieben bis zehn Tagen zu wiederholen, um sicherzugehen, dass auch alle Läuse und Nissen erreicht wurden.

Medikament, Wirkstoff

 **test**
Bewertung

Dimet 20, Dimeticon + Dodecanol	3	GEEIGNET
EtoPril, Dimeticon	2	GEEIGNET
Goldgeist forte, Pyrethrum	7	AUCH GEEIGNET
InfectoPedicul, Permethrin	6	AUCH GEEIGNET
Jacutin Pedicul Fluid, Dimeticon	2	GEEIGNET
Jacutin Pedicul Spray, Allethrin + Piperonylbutoxid	1	WENIG GEEIGNET
Licener Shampoo, Neem	8	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Mosquito med, Mineralöl	5	AUCH GEEIGNET
Nyda, Dimeticon + Jojobawachs + mittelkettige Triglyzeride	4	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Permethrin-biomo, Permethrin	6	AUCH GEEIGNET

Allethrin + Piperonylbutoxid (äußerlich)

Allethrin ist ein stark wirksames Nervengift, das Insekten abtötet. Piperonylbutoxid verhindert, dass sich das Mittel unter Lichteinwirkung zersetzt und unwirksam wird. In Kombination mit Piperonylbutoxid wirkt Allethrin daher stärker.

1

Wenig geeignet bei Läusebefall, weil Wirksamkeit und Verträglichkeit der Anwendung nicht ausreichend belegt sind. Bei der Anwendung des Sprays können die Wirkstoffe versehentlich eingeatmet werden und so Asthmaanfälle und Nervenschäden auslösen.

Obwohl die Kombination die Läuse beseitigt, ist sie wenig geeignet, denn sie ist nur als Spray im Handel und kann daher ungewollt eingeatmet werden. Das kann Asthmaanfälle auslösen und das Risiko für unerwünschte Wirkungen auf die Nervenfunktion erhöhen.

Wichtig zu wissen

Auf geschädigte oder verletzte Haut dürfen Sie das Präparat nicht aufbringen. Auch müssen Sie darauf achten, dass es nicht mit Mund, Nase sowie anderen Schleimhäuten oder offenen Wunden in Berührung kommt.

8 bis 10 Tage nach der ersten Anwendung müssen Sie die Prozedur wiederholen, um eventuell noch lebende Nissen und nachträglich geschlüpfte Larven abzutöten.

Falls die Haut gerötet bleibt, juckt und sich ein Hautausschlag mit Bläschen bildet, reagieren Sie vermutlich allergisch auf das Mittel. Dann sollten Sie es nicht weiter verwenden und die Haare mit Shampoo gründlich auswaschen.

Kribbeln oder Taubheitsgefühle an Körper oder Gliedmaßen sollten Sie schnellstmöglich von einem Arzt abklären lassen. Es kann sich um durch Allethrin hervorgerufene Schädigungen des Nervensystems handeln.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Säuglinge sollten nicht mit dem Präparat behandelt werden. Bei Kindern sollte es generell nur unter ärztlicher Aufsicht angewendet werden.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

In den ersten drei Monaten der Schwangerschaft sowie in der Stillzeit dürfen Sie das Präparat nicht anwenden. Da es ohnehin als „wenig geeignet“ erachtet wird, sollten Sie es sicherheitshalber auch im weiteren Verlauf der Schwangerschaft nicht anwenden.

Dimeticon (äußerlich)

Silikonöle wie Dimeticon können Läuse zuverlässig abtöten, da die Läuse durch diese Öle erstickt werden.

2

Geeignet bei Kopfläusen. Medizinprodukt.

Die therapeutische Wirksamkeit von Dimeticon bei der Läusebehandlung sollte für Deutschland noch besser belegt werden. Es fehlen inländische Studien zur Wirksamkeit der Medikamente im Vergleich zu den bisher eingesetzten Insektiziden. Nur damit lässt sich die Resistenzsituation in Deutschland ausreichend berücksichtigen.

Wichtig zu wissen

Kontrollieren Sie die Kopfhaut während einer Woche nach der Behandlung täglich auf erneuten Läusebefall. 8 bis 10 Tage nach der ersten Anwendung müssen Sie die Prozedur wiederholen, um eventuell noch lebende Nissen und nachträglich geschlüpfte Larven abzutöten.

Wenn sich die Kopfhaut dauerhaft rötet, juckt und sich ein Hautausschlag mit Bläschen bildet, reagieren Sie vermutlich allergisch auf das Mittel. Dann sollten Sie es nicht weiter verwenden und die Haare gründlich mit Shampoo auswaschen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Säuglinge bis 6 Monate sollten nur nach Rücksprache mit einem Arzt mit den Präparaten behandelt werden.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Die Mittel können während der Schwangerschaft und Stillzeit angewendet werden.

Dimeticon + Dodecanol

Dimet 20 enthält neben dem Öl Dimeticon noch den Alkohol Dodecanol. Dodecanol soll nach Herstellerangaben den Panzer der Läuse angreifen und so das Abtöten beschleunigen.

3

Geeignet bei Kopfläusen. Medizinprodukt.

Wichtig zu wissen

Achten Sie darauf, dass das Mittel nicht mit den Augen in Kontakt kommt. Es kann die Bindehaut reizen. Ist dennoch etwas davon mit dem Auge in Berührung gekommen, spülen Sie die betroffene Stelle sofort mit reichlich Wasser.

Rötet sich die Kopfhaut nach der Anwendung dauerhaft, juckt sie unverändert und es bildet sich ein Hautausschlag mit Bläschen, reagiert es vermutlich allergisch auf das Mittel. Dann sollten Sie das Produkt nicht weiterverwenden. Anschließend müssen Sie die Läuse mit einem anderen Wirkstoff bekämpfen. Sind die Hauterscheinungen einige Tage später nicht deutlich abgeklungen, sollten Sie eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen.

Dimeticon + Jojobawachs + mittelkettige Triglyzeride (äußerlich)

Das Medizinprodukt *Nyda* enthält neben anderen Ölen zwei Silikonöle (Dimeticone), die die Läuse ersticken.

4

Nyda Pumplösung: Mit Einschränkung geeignet bei Läusebefall. Die therapeutische Wirksamkeit sollte noch besser belegt werden. Bei der Anwendung des Sprays besteht die Möglichkeit, dass das Mittel eingeatmet wird und bei empfindlichen Personen Asthmaanfälle oder Atembeschwerden auslöst.

Nyda plus Lösung mit Kamm-Applikator: Mit Einschränkung geeignet bei Läusebefall. Die therapeutische Wirksamkeit für Deutschland sollte noch besser belegt werden.

Da die therapeutische Wirksamkeit sowie die Resistenzsituation von Nyda im Vergleich zu Insektiziden zwar für Brasilien, aber noch nicht in Deutschland ausreichend geprüft wurde, ist das Produkt mit Einschränkung geeignet.

Wichtig zu wissen

8 bis 10 Tage nach der ersten Anwendung müssen Sie die Prozedur wiederholen, um eventuell noch lebende Nissen und nachträglich geschlüpfte Larven abzutöten.

Achten Sie darauf, dass das Medizinprodukt nicht mit den Augen in Kontakt kommt, weil es die Bindehaut reizen kann. Ist dennoch etwas davon ins Auge geraten, spülen Sie die betroffene Stelle sofort mit reichlich Wasser.

Wenn sich die Kopfhaut rötet, juckt und sich ein Hautausschlag mit Bläschen bildet, reagieren Sie vermutlich allergisch auf das Präparat. Dann sollten Sie es nicht weiter verwenden und die Haare mit Shampoo gründlich auswaschen. Anschließend müssen Sie die Läuse mit einem anderen Wirkstoff bekämpfen. Sind die Hauterscheinungen einige Tage später nicht deutlich abgeklungen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Spray: Wenn Sie Asthma oder andere Erkrankungen der Atemwege haben und den Sprühnebel versehentlich einatmen, können Asthmaanfälle oder Atembeschwerden vorkommen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Babys sollten Sie sicherheitshalber nur nach Rücksprache mit einem Arzt mit Nyda behandeln.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Das Mittel kann während der Schwangerschaft und Stillzeit angewendet werden.

Mineralöl + Aufschäumungsmittel

Mosquito med ist ein Shampoo. Es enthält neben Schaumbildnern und Duftstoffen als wirksamen Bestandteil Mineralöl, das in die Atemöffnungen der Läuse eindringt und diese erstickt.

5

Auch geeignet bei Kopfläusen. Noch wenig erprobt.

Dass das Mittel gegen Läuse wirksam ist, wurde in einer klinischen Studie in Deutschland belegt. Verglichen wurde das ölhaltige Mittel mit einem Insektenvernichtungsmittel. Insgesamt ist das Mittel aber noch wenig erprobt. Wir werten es daher mit „auch geeignet“.

Wichtig zu wissen

Achten Sie darauf, dass das Mittel nicht in die Augen gelangt, weil es die Bindehaut reizen kann. Ist es dennoch passiert, spülen Sie die betroffene Stelle sofort mit reichlich Wasser.

Sorgen Sie dafür, dass während der Behandlung keine Feuerquelle im Raum vorhanden ist (Elektrostrahler mit glühenden Heizstäben, Toaster, Gas-Durchlauferhitzer, Föhn, Zigaretten, Kerzen). Das Mittel ist entzündbar.

Ist die Kopfhaut nach der Behandlung dauerhaft gerötet, juckt sie unverändert und es bildet sich ein Hautausschlag mit Bläschen, reagieren Sie vermutlich allergisch auf das Mittel. Dann sollten Sie das Produkt nicht weiter verwenden. Anschließend müssen Sie die Läuse mit einem anderen Wirkstoff bekämpfen. Sind die Hauterscheinungen einige Tage später nicht deutlich abgeklungen, sollten Sie eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen.

Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren



Kinder ab einem Jahr können mit diesem Mittel behandelt werden.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Wegen fehlender Erfahrungen rät der Hersteller sicherheitshalber von einer Anwendung in der Schwangerschaft und Stillzeit ab. Besser erprobte Mittel mit Dimeticon gelten in der Schwangerschaft zur Behandlung von Kopfläusen als Mittel der ersten Wahl.

Permethrin (äußerlich)

Der synthetische Wirkstoff leitet sich von dem aus Chrysanthemenblüten gewonnenen natürlichen Pyrethrum ab und hat eine lange Wirkdauer.

6

Auch geeignet bei Kopfläusen. Wegen der Gefahr unerwünschter Wirkungen und möglicher Resistenzen sollte das Mittel strikt nach Vorschrift und nur kurzzeitig angewendet werden.

Die therapeutische Wirksamkeit von Permethrin bei Läusebefall ist nachgewiesen. Permethrin wirkt stark giftig auf Insekten und tötet Läuse ab. Seine therapeutische Wirksamkeit bei Läusebefall ist nachgewiesen.

Wichtig zu wissen

Da unsicher ist, dass eine einmalige Anwendung der Medikamente die Läuse hundertprozentig sicher entfernt, sollten Sie die Behandlung in jedem Fall nach 8 bis 10 Tagen noch einmal wiederholen.

Kribbeln oder Taubheitsgefühle an Körper oder Gliedmaßen sollten Sie schnellstmöglich von einem Arzt abklären lassen. Es kann sich um Schädigungen des Nervensystems handeln, die durch Permethrin hervorgerufen werden.

Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren



Säuglinge dürfen mit der Arznei ab dem dritten Lebensmonat behandelt werden, allerdings bis zum Alter von 3 Jahren nur nach Rücksprache mit einem Arzt.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

In der Schwangerschaft sollten Sie dieses Medikament nur nach Rücksprache mit einem Arzt anwenden und nur dann, wenn allgemeine Maßnahmen oder ein Behandlungsversuch mit dem rezeptfreien Wirkstoff Dimeticon die Läuse nicht zuverlässig beseitigen konnten. Das gilt auch für die Stillzeit.

Pyrethrum (äußerlich)

Der Wirkstoff wird aus Chrysanthemenblüten gewonnen und tötet Kopfläuse ab.

7

Auch geeignet bei Kopfläusen.

Wegen möglicher Resistenzen sollte das Mittel strikt nach Vorschrift und nur kurzzeitig angewendet werden.

Die therapeutische Wirksamkeit von Pyrethrum-Extrakt bei der Behandlung von Läusebefall ist belegt. Das Risiko für unerwünschte Wirkungen ist bei diesem Wirkstoff geringer als bei synthetischem Permethrin.

Wichtig zu wissen

Bei Kopfläusen: Damit keine Läuse oder Nissen in den Haaren hängen bleiben, kämmen Sie das Haar anschließend Strähne für Strähne mit einem engzinkigen Nissenkamm durch. Nach 8 bis 10 Tagen müssen Sie diese Prozedur noch einmal wiederholen.

Bei Filzläusen: Sie behandeln die gesamte behaarte Genitalregion. Wenn der Körper insgesamt stark behaart ist, müssen Sie nachsehen, ob sich die Läuse auch auf Bauch, Brust, Armen, Beinen oder in den Achselhöhlen angesiedelt haben.

Der Zusatz von Chlorocresol kann Allergien verursachen. Wenn sich die Bindegewebe des Auges entzündet, Sie lichtscheu werden und/oder die Augenlider anschwellen und sich diese Beschwerden nach 2 Tagen nicht wieder gelegt haben, sollten Sie ebenfalls einen Arzt aufsuchen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Bei Kleinkindern dürfen Sie pro Anwendung nicht mehr als 25 Milliliter des Präparates verbrauchen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

In der Schwangerschaft sollten Sie dieses Medikament nur nach Rücksprache mit einem Arzt anwenden und auch nur dann, wenn allgemeine Maßnahmen oder ein Behandlungsversuch mit dem rezeptfreien Wirkstoff Dimeticon die Läuse nicht nachhaltig beseitigen konnten. Das gilt auch für die Stillzeit.

Neem (äußerlich)

Dieser Extrakt – der nicht mit Neembaumöl zu verwechseln ist – soll Läuse und Nissen mit einem Film überziehen. Auf diese Art und Weise soll die Atmung der Läuse blockiert werden und die Tiere innerhalb weniger Minuten absterben.

8

Mit Einschränkung geeignet bei Kopfläusen. Dass der Neemextrakt ebenso gut gegen Kopfläuse wirkt wie die besser bewerteten Mittel und auch verträglich ist, sollte noch besser belegt werden. Medizinprodukt.

Ob die beschriebenen Wirkungen auf Läuse und Nissen auch bei der Anwendung am Menschen wirklich sicher eintreten und ob die kurze Einwirkzeit von zehn Minuten ausreicht, ist noch nicht ausreichend nachgewiesen.

Wichtig zu wissen

Auch wenn der Hersteller in der Gebrauchsanweisung nur eine einzige Anwendung beschreibt, sollten Sie nach acht bis zehn Tagen die Haare erneut behandeln. Nur so können neu geschlüpfte Läuse oder beim ersten Mal nicht vollständig umhüllte Läuse sicher abgetötet werden. Ob das Mittel auch die Läuseeier bei der Selbstbehandlung sicher abtötet, muss noch weiter untersucht werden.

Später als zehn Tage nach der ersten Behandlung sollte die zweite Behandlung aber nicht erfolgen, da ab dem elften Tag nachgeschlüpfte Weibchen bereits neue Eier ablegen können.

Das Mittel sollte nicht in die Augen gelangen. Ist es doch zu einem Kontakt mit den Augen gekommen, müssen Sie diese gründlich mit Wasser ausspülen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Das Mittel kann bei Kindern ab zwei Jahren angewendet werden.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Der Hersteller empfiehlt vor der Anwendung in der Schwangerschaft oder Stillzeit Rücksprache mit einem Arzt oder Apotheker.



Übelkeit, Erbrechen & Co.

Der Bauchraum beherbergt mit Magen und Darm die wichtigsten Organe zur Nahrungsaufnahme und -verarbeitung im Körper. Läuft alles reibungslos, bemerken wir von diesen Stoffwechselprozessen nichts, wenn es hakt, dafür umso stärker ...



Beschwerden im Magen und Darm können ein erster Hinweise auf Störungen im Magen-Darm-Bereich sein. Auf Erreger reagiert der Körper etwa mit Übelkeit, Erbrechen und Durchfall, womit er versucht, sich möglichst schnell und umfassend aufgenommener Schädlinge zu entledigen. Während des langen Verdauungsweges der Nahrung können so einige Beschwerden wie Völlegefühl, Blähungen, Bauchschmerzen (siehe [S. 221](#)) oder Verstopfungen (siehe [S. 230](#)) auftreten, die aber in den wenigsten Fällen eine ärztliche Behandlung benötigen. Immer häufiger im Gespräch bei unangenehmem Sodbrennen oder Durchfällen ohne klare Ursache ist der sogenannte Reizdarm oder Reizmagen (siehe [S. 207](#)). Hier helfen keine Vermutungen, sondern ein Arzt sollte die Diagnose treffen, denn schwerwiegende Ursachen sollten ausgeschlossen werden. Ein Arztbesuch ist unbedingt angezeigt, wenn Sie Blut im Stuhl oder auf dem Toilettenpapier entdecken. Sind Hämorrhoiden die Ursache, können Sie viel tun, um diesen

vorzubeugen oder in einem frühen Stadium selbst zu behandeln (siehe [S. 240](#)).

Übelkeit und Erbrechen



Übel kann einem Menschen aus den unterschiedlichsten Gründen sein: Aufgrund schlechten Essens, der Infektion mit Viren oder Bakterien, übermäßigen Alkoholgenusses, ekelregender Gerüche, einer Schwangerschaft oder eines gestörten Gleichgewichtssinns. Auch Kummer und Sorgen können auf den Magen schlagen und Übelkeit auslösen. Doch können auch einige Medikamente (z. B. Mittel bei Husten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Pilz- und Harnwegsinfektionen, starken Schmerzen) sowie die Anti-Baby-Pille eine solche hervorrufen.

Aber: Eine Krankheit sind Übelkeit und Erbrechen nicht. Sie haben eine Warnsignalfunktion. Verantwortlich für diese Reaktion auf äußere Einflüsse ist das im Gehirn ansässige Brechzentrum. Dieses meldet, einer Radarfunktion gleich, dass der Körper bestimmte Reize nicht verträgt und diese abstoßen möchte.

Wie sich Übelkeit und Erbrechen zeigen

Zunächst deuten sich Übelkeit und Erbrechen mit leichtem, sich dann stetig verstärkendem Unwohlsein an. Meistens geht es im Magen los. Es kann kalter Schweiß ausbrechen und Schwindel auftreten, da der Blutdruck abfällt. Im Anschluss oder auf dem Höhepunkt dieses diffusen Gefühls folgen Brechreiz und schließlich das Erbrechen. In den meisten Fällen lassen Übelkeit und Brechreiz nach dem Erbrechen erleichternd nach – vor allem, wenn sie durch Nahrungsmittel ausgelöst wurden.

Reisekrankheit – Das Schwanken auf Reisen

Übelkeit und Erbrechen sind typische Symptome einer Reisekrankheit. Sie werden verursacht, weil das Innenohr auf Reisen ordentlich beansprucht wird: Wellengang auf einem Schiff, Turbulenzen im Flugzeug, kurvige Straßen in den Bergen.

Der Grund: Auf schwankenden und sich ständig wechselnden Untergründen erhält unser Gleichgewichtssinn keine einheitlichen Informationen. Zudem bleibt unseren Augen dadurch kein stabiler Fixpunkt, sie sind nicht in der Lage, einen Ausgleich zu schaffen. Die „unstimmigen“ Reize, die an unser Nervensystem gesendet werden, können das Brechzentrum aktivieren und Übelkeit auslösen.

Der Reisekrankheit lässt sich bereits mit der geeigneten Platzwahl ein gutes Stück vorbeugen, und das ist dort, wo am wenigsten Bewegung stattfindet: Auf dem Schiff ist es die Mitte, bei einem Flugzeug sind es die Plätze direkt oberhalb der Tragflächen, im Auto der Beifahrersitz und im Bus ein Platz hinter der Vorderachse. Auch ein leerer Magen reist nicht gern, und überdies vertragen viele Menschen beim Autofahren Lesen und Spielen nicht. Kindern sollten auf solchen Fahrten großzügige Bewegungspausen an der frischen Luft ermöglicht werden. Auch eine Bahnfahrt kann eine gute Alternative sein.

Wie Sie vorbeugen

Grassiert in der Schule Ihrer Kinder oder bei Ihnen im Büro ein Virus, sollten Sie vor allem Ihr Augenmerk auf eine sinnvoll Hygiene richten: Händewaschen ist hier unbedingt das Mittel der Wahl. Gerade, wenn Sie mit Erbrochenem in Berührung gekommen sind, sollten Sie sich gründlich die Hände waschen. Aber generell gilt ohnehin, die Hände nach dem Toilettengang, vor und nach dem Kochen und vor dem Essen zu waschen. Wie Sie das richtig tun, zeigen wir Ihnen auf [Seite 69](#). Zu Desinfektionsmitteln sollten Sie allerdings nicht vorschnell greifen (siehe auch rechts).

Verzichten Sie auf einen übermäßigen Verzehr von Nahrungs- und Genussmitteln, auf die Sie bekanntermaßen empfindlich reagieren.

Bei ersten Anzeichen einer Übelkeit sollten Sie Ihrem Körperinstinkt vertrauen und im Zweifel die Finger vom Essen lassen.

Wissen Sie, dass Stress Ihnen auf den Magen schlägt, haben Sie nicht immer die Möglichkeit, diesem aus dem Weg zu gehen. Aber Sie können versuchen, ihm mit verschiedenen Entspannungstechniken zu begegnen (siehe S. 247). Auch regelmäßige Bewegung trägt zur Stressreduktion bei.

→ **Desinfektionsmittel im Alltag**

Auch wenn die Angst vor einer Ansteckung noch so groß ist, greifen Sie nicht gleich zu einem desinfizierenden Tuch oder Spray! Denn Desinfektionsmittel sind noch längst nicht nötig, nur weil Ihnen Ihr Gehirn womöglich einflüstern mag, Sie befänden sich in einer Umgebung voller besonders gefährlicher Keime. Das Gegenteil ist der Fall, die meisten Mikroben, die uns umgeben, sind für uns harmlos oder sogar nützlich. Nur ein kleiner Prozentsatz von ihnen gilt als Krankheitserreger. Und die beste Abwehr ist und bleibt das Händewaschen. Mit Desinfektionsmitteln wird man nie ein keimfreies Zuhause erreichen. Vielmehr können Sie Ihre Haut stark reizen. Das kann bei übermäßigem Gebrauch sogar zu schmerzhaften Ekzemen führen. Und auch, wenn Ihnen das Angebot im Supermarkt besonders effiziente antibakterielle Reinigungsmittel anpreist, normale Haushaltsreiniger reichen völlig aus.



Um eine Vergiftung kann es sich handeln, wenn zur heftigen Übelkeit und Erbrechen noch Schüttelfrost und Verwirrheitszustände bis hin zu Bewusstlosigkeit hinzutreten. In diesem Fall sollten Sie unbedingt einen Notarzt alarmieren (Tel. 112).

Wie Sie selbst behandeln

Ist der Auslöser für die Übelkeit ein Magen-Darm-Infekt, wird sie meist von Appetitlosigkeit begleitet. Folgen Sie diesem Impuls und essen Sie nur, worauf Sie Lust haben. Meiden Sie dabei aber für einige Zeit fettreiches Essen.

Danach gilt weiterhin, auf seinen Körper zu hören und leicht Bekömmliches zu essen und zu trinken. Dazu zählen ein trockenes Brötchen, Haferflockensuppe, Kartoffelbrei, fettarme Brühe, stilles Wasser oder Kräutertee.

Geplagte Kinder

Kinder sind von Magen-Darm-Infekten häufiger betroffen. Meist verlaufen diese harmlos und sind nach wenigen Tagen überstanden. Eine Sonderform des Erbrechens (ketonämisches Erbrechen) kommt vor allem im Kindesalter von zwei bis zehn Jahren vor. Das Kind erbricht sehr heftig und häufig hintereinander. Auslöser dafür können ein Infekt, sehr fettes Essen oder auch seelische Belastungen sein. Das Kind hat Bauchschmerzen und ist sehr durstig, erbricht aber das Getrunkene rasch wieder. Hier ist es wichtig, auf ausreichend Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr zu achten. Doch es ist ratsam, Getränke nur löffelweise zu geben, damit diese nicht gleich wieder ausgespuckt werden. Geeignet sind salzig-zuckrige Getränke ohne Kohlensäure (Kräuter- oder bei älteren Kindern auch dünner schwarzer Tee mit zwei Teelöffeln Traubenzucker und einer Messerspitze Salz). Sie können alternativ auch auf Fertigpräparate aus der Apotheke zurückgreifen (siehe [S. 136](#)). Essen sollte das Kind erst wieder, wenn das Erbrechen aufgehört hat.

→ Übelkeit in der Schwangerschaft

In der frühen Phase einer Schwangerschaft kommen Übelkeit und Erbrechen bei etwa der Hälfte der Frauen vor. Meistens sind die Beschwerden am Morgen intensiver und schwächen sich tagsüber ab. Beides ist für Schwangere sicher sehr unangenehm, aber

sowohl für Mutter als auch Kind besteht kein Grund zur Sorge. Ein Allgemeinrezept, wie man mit den Symptomen umgeht, gibt es nicht. Manchen Frauen hilft es, die Auslöser, etwa bestimmte Gerüche, zu meiden. Andere setzen auf ein Stück Brot oder Zwieback vor dem Aufstehen oder kleine, dafür häufigere Mahlzeiten über den Tag verteilt. Auch eine Tasse Ingwertee kann beruhigend wirken. Wieder anderen helfen häufigere Ruhephasen. Auch Akupunktur zeigt immer wieder positive Einflüsse bei Schwangerschaftserbrechen. Wichtig ist bei häufigem Erbrechen, dass man versucht, den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Oft ist der Spuk nach der 16. Schwangerschaftswoche vorbei. Halten die Symptome länger als diese Zeit an oder ist das Erbrechen besonders intensiv, sollte mit dem Frauenarzt Rücksprache genommen werden.



Akupressur kann helfen, Übelkeit zu lindern:

Den Druckpunkt dazu finden Sie am Unterarm, etwa zwei Daumenbreit unterhalb der Handgelenksfalte, zwischen den dort parallel verlaufenden Sehnen. Diesen Punkt nun in regelmäßigen Abständen mit etwas Druck in Kreisform massieren – solange der Auslöser für die Übelkeit (z. B. Schifffahrt) anhält. Die Wirkung ist zwar nur von kurzer Dauer, kann aber bei Bedarf immer wiederholt werden. Tipp: Kleben Sie mit einem Pflaster und etwas Druck einen flachen Knopf auf den Druckpunkt – das hat dann eine ähnliche Wirkung.

Wann Sie zum Arzt sollten

Zeigen sich Vergiftungserscheinungen (siehe Kasten S. 189), ist umgehend ein Arzt aufzusuchen bzw. zu alarmieren. Auch wenn die Übelkeit länger als drei Tage anhält, sollte das mit dem Arzt abgeklärt werden. Kinder, die Übelkeit und Erbrechen unklarer Herkunft mit

Fieber (über 39 °C) und Säuglinge, die Brechdurchfall haben, sollten immer einem Arzt vorgestellt werden.

Was zu Medikamenten zu sagen ist

Die Wirkstoffe Diphenhydramin und Dimenhydrinat gehören beide zur Gruppe der Antihistaminika und unterbinden die vom Gleichgewichtssinn ausgehenden Impulse auf das Brechzentrum. Sie sind somit zur Behandlung und Vorbeugung der Reisekrankheit mit Übelkeit und Brechreiz einsetzbar, machen aber beide müde. Diphenhydramin ist dabei dem Dimenhydrinat vorzuziehen, da letzteres eine Kombination aus Diphenhydramin und 8-Chlortheophyllin darstellt. Durch das 8-Chlortheophyllin soll die müde machende Wirkung des Diphenhydramin verringert werden, ob dies allerdings gelingt, ist fraglich. Zudem kann das Risiko unerwünschter Wirkungen erhöht werden.

Medikament, Wirkstoff	 Bewertung
Emesan, Diphenhydramin	1 GEEIGNET
Reisegold tabs, Dimenhydrinat	2 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Reisetabletten-ratiopharm / Retorta / STADA, Dimenhydrinat	2 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Rodavan S Grünwalder, Dimenhydrinat	2 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Superpep, Dimenhydrinat	2 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Vomacur, Dimenhydrinat	2 MIT EINSCHRÄNKUNG

		GEEIGNET
Vomex A, Dimenhydrinat	2	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Zintona, Ingwer	3	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET

Antihistaminika

Dimenhydrinat und Diphenhydramin sind Antihistaminika. Sie behindern Nervenschaltungen, die Impulse vom Gleichgewichtsorgan im Innenohr zum Brechzentrum weiterleiten. Beide Wirkstoffe machen gleichermaßen müde. Bei Übelkeit aufgrund von Reisekrankheit kann das erwünscht sein (z. B., um im Flugzeug, Schiff, Auto oder Bus schlafen zu können).

1

Diphenhydramin

Geeignet zur Vorbeugung und Behandlung von Reisekrankheit, Übelkeit und Erbrechen. Macht müde.

2

Dimenhydrinat

Mit Einschränkung geeignet zur Vorbeugung und Behandlung von Reisekrankheit. Macht müde. Dimenhydrinat besteht aus Diphenhydramin und 8-Chlortheophyllin. 8-Chlortheophyllin bringt keinen zusätzlichen Nutzen, kann aber das Risiko für unerwünschte Wirkungen erhöhen. Monopräparate mit Diphenhydramin sind vorzuziehen.

Dimenhydrinat ist eine Kombination aus Diphenhydramin und dem Wirkstoff 8-Chlortheophyllin. Letzteres soll den müde machenden Effekt von Diphenhydramin ausgleichen. In der Praxis hat sich dies aber nicht bestätigt.

Wichtig zu wissen

Da beide Wirkstoffe müde machen, sollten Sie nach der Einnahme 8 bis 24 Stunden kein Fahrzeug lenken und keine Maschinen bedienen. Medikamente, die auf das zentrale Nervensystem wirken (z. B. Schlaf- oder starke Schmerzmittel, Antidepressiva), verstärken die dämpfende Wirkung. Alkohol verstärkt sowohl Wirkung als auch Nebenwirkungen der Antihistaminika.

Wer Produkte mit den Wirkstoffen einnimmt, sollte sich nicht intensiver Sonnenstrahlen aussetzen. Die Mittel machen die Haut empfindlicher gegen die UV-Strahlen.

Sie sollten die Wirkstoffe nicht gleichzeitig mit Medikamenten anwenden, die sich auf den Herzrhythmus auswirken können (etwa Flecainid, Amiodaron oder Chinin).

Vor allem bei Männern mit vergrößerter Prostata kann der Harndrang sehr schmerhaft werden, ohne dass Sie Wasser lassen können (Harnverhalt). Wenn derartige Beschwerden auftreten, sollten Sie unverzüglich einen Arzt aufsuchen.

Leiden Sie an einer krankhaften Störung der Blutbildung (Porphyrie), dürfen Sie Dimenhydrinat nicht einnehmen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Die Medikamente werden schon lange auch bei Kindern eingesetzt. Säuglinge und Kleinkinder reagieren aber besonders empfindlich und haben ein erhöhtes Nebenwirkungsrisiko. Es kann bei ihnen zu Atemstörungen und Krämpfen kommen. Kindern unter 3 Jahren sollten Sie die Mittel deshalb nicht ohne Rücksprache mit einem Arzt geben.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

In der Schwangerschaft sollte der Arzt Nutzen und Risiken einer Anwendung sorgfältig abwägen. Im letzten Schwangerschaftsdrittel dürfen Sie sie nicht anwenden, da sie vorzeitige Wehen auslösen können.

In der Stillzeit können Sie die Wirkstoffe anwenden, wenn Sie sie nur aus einem bestimmten Anlass brauchen. Bei längerer Anwendung

können die Wirkstoffe in die Muttermilch übergehen und sich störend auf die Körperfunktionen des Säuglings auswirken.



Für ältere Menschen

Bei älteren Menschen führen die Wirkstoffe besonders häufig zu unerwünschten Wirkungen. Sie sollten besser mit anderen geeigneten Medikamenten behandelt werden.

Ingwer

3

Mit Einschränkung geeignet zur Vorbeugung gegen Reisekrankheit. Die therapeutische Wirksamkeit sollte noch besser belegt werden.

Pulverisierte Ingwerwurzel kann die typischen Symptome einer Reisekrankheit wie Übelkeit, Schwindel und Kaltschweißigkeit abschwächen, allerdings schwächer als Antihistaminika. Es sind keine wesentlichen unerwünschten Wirkungen bekannt. Die bisher vorliegenden positiven Hinweise sollten in klinischen Studien weiter bestätigt werden.

Wichtig zu wissen

Wenn Sie Gallensteine haben, sollten Sie Ingwerpräparate nur nach Rücksprache mit einem Arzt anwenden, weil Ingwer den Gallenfluss anregt und es zu einer Gallenkolik kommen kann, wenn die Steine den Abfluss der Galle behindern.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Bei Kindern unter 6 Jahren sollten Sie den Wirkstoff nicht anwenden.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Der Hersteller des Präparates empfiehlt, Ingwer nicht während der Schwangerschaft und Stillzeit anzuwenden. Studien zeigen jedoch, dass sich Schwangerschaftsübelkeit mit Ingwerwurzel

wahrscheinlich ohne schädliche Auswirkungen für das Kind lindern lässt. Eine kurzzeitige Anwendung erscheint daher vertretbar.

Durchfall



Mit Durchfall reagiert der Körper auf schädliche Keime oder Giftstoffe, die in den Organismus gelangen und die Verdauung stören. Die Lebensmittel werden dabei nicht wie gewöhnlich aufgespalten und umgebaut. So wird dem Nährstoffbrei nicht ausreichend Wasser entzogen, weshalb dieser „dünn“ wieder ausgeschieden wird. Kinder leiden häufiger an Durchfall, da sich deren Darmflora erst noch aufbauen muss. Ihnen müssen bei länger anhaltender Symptomatik Mineralstoffe und Wasser zugeführt werden.

Die sicher häufigsten Auslöser für Durchfall sind Magen-Darm-Infektionen durch Viren. Sie werden in den meisten Fällen von Erbrechen begleitet. Seltener können Auslöser für Durchfall ungewohntes Essen, Lebensmittelunverträglichkeiten, ein nervöser Darm oder chronisch-entzündliche Erkrankungen (Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa) sein.

Wie sich Durchfall zeigt

Gibt der Darm mehrmals täglich sehr dünnen bis wässrigen Stuhl ab, spricht man von Durchfall. Krampfartige, stechende Bauchschmerzen können damit einhergehen sowie das Gefühl, die Darmentleerung nicht mehr kontrollieren zu können. Besonders bei Kindern wird Durchfall von Erbrechen begleitet. Beides kann zu raschem Flüssigkeitsverlust führen. Die Kinder wirken benommen, Lippen und Zunge sind trocken, sie scheiden weniger oder dunkleren Urin aus.

→ **Noro- und Rotaviren**

Die häufigsten Magen-Darm-Infektionen in Deutschland werden von den Noroviren ausgelöst. Bei Kleinkindern sind häufig auch Rotaviren verantwortlich. In beiden Fällen treten die Beschwerden wie Durchfall und Erbrechen plötzlich und heftig auf. Nach wenigen Tagen verschwinden sie aber wieder. Beide Viren sind hochansteckend und meldepflichtig. Kinder dürfen nicht in den Kindergarten oder in die Schule gehen.

Wie Sie vorbeugen

Da Durchfall ein häufiger Partner von Symptomen einer Magen-Darm-Infektion ist, gilt der Hygiene besondere Aufmerksamkeit, und hier ist das Händewaschen das A und O. Mehr dazu, wie Sie Ihre Hände richtig waschen, erfahren Sie auf [Seite 69](#).

Wissen Sie von einer Unverträglichkeit, sollten Sie den Verzehr der betreffenden Lebensmittel meiden.

Achtsam auf Reisen

Durchfall tritt allzu gern bei Urlaubsreisen auf und vermiest einem die wohlverdiente Erholung ordentlich. Bei nicht einwandfreier hygienischer Umgebung können Sie vor allem beim Essen auf einige Dinge achten:

- ▶ Essen Sie Obst und Gemüse geschält.
- ▶ Kochen Sie Leitungswasser vor dem Verzehr ab. Ansonsten weichen Sie auf Wasser aus industriell verschlossenen Flaschen aus. Verzichten Sie auf Eiswürfel, da Sie schwer die Qualität des Leitungswassers einschätzen können.
- ▶ Braten Sie Fleisch oder Meeresfrüchte immer durch.
- ▶ Meiden Sie Speisen, bei denen rohes Ei verwendet wird, wie Eiscreme, Tiramisu, Zabaione.

Setzt der Durchfall erst nach der Rückkehr von einer Reise aus tropischen Gebieten ein, kann es sich um eine Infektion durch dort häufig vorkommende Amöben oder Bakterien (z. B. Staphylokokken,

Salmonellen, Shigellen und Kolibakterien) handeln. Solche Infektionen sollten Sie nicht selbst behandeln! Welche Erreger verantwortlich sind, zeigt eine Stuhluntersuchung beim Arzt.

Wie Sie selbst behandeln

Nehmen Sie sich ein bis zwei Tage Bettruhe, sodass Ihr Körper die Chance hat, sich mit den Symptomen und vor allem den Auslösern auseinanderzusetzen. Verzichten Sie einige Tage auf fettreiches Essen oder zu viel Rohkost.

Bei Durchfall ist es wichtig, den Mineralien- und Flüssigkeitsverlust auszugleichen – ganz besonders bei Kleinkindern und älteren Menschen. Das erreichen Sie, indem Sie zwei bis drei Liter (gegebenenfalls mehr) trinken. Dazu eignen sich selbst gemischte Salzlösungen (siehe unten), leicht gesüßte und zur Hälfte verdünnte Tees und Fruchtsäfte (mit stillem Mineralwasser). Leicht gesüßte Brühe (wahlweise mit passierten Möhren), zerquetschte Bananen oder geriebene Äpfel neben trockenem Brot oder Zwieback bilden eine passende Ergänzung. Gehen mit dem Durchfall auch Bauchkrämpfe einher, können Sie versuchen, diese mit feuchtwarmen Bauchwickeln zu lindern (siehe [S. 93](#)).

→ Salzlösung selbst mischen

Die übermäßig verlorenen Mineralstoffe (Elektrolyte) im Zuge einer Durchfallerkrankung kann man schnell und einfach selbst wieder zuführen. Lösen Sie in einem Liter stillen oder abgekochten Leitungswasser etwa acht Teelöffel Traubenzucker und einen Teelöffel Kochsalz. Idealerweise trinken Sie den Tag über zwei Liter der immer frisch zubereiteten Lösung. Statt Wasser kann auch Kräutertee genommen werden, Früchtetee enthält Säuren und ist daher nicht geeignet. Kinder brauchen eine besser angepassten Mischung (unter anderem mit Zitrat und Kalium),

weshalb sie bei Durchfall am besten keine selbst hergestellte Elektrolytlösung zu sich nehmen.



Mythos Salzstangen und Cola?

Grundsätzlich ist Salzgebäck bei Durchfall eine gute Idee, da nun eine Zufuhr von Elektrolyten hilft, deren Verlust auszugleichen. Cola enthält aber schlicht zu viel Zucker. Leicht gesüßte Tees oder mit stillem Wasser verdünnte Fruchtsäfte sind besser geeignet, den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

Wann Sie zum Arzt sollten

Hält der Durchfall länger als drei Tage an, wird von Fieber und Kopfschmerzen begleitet, muss erbrochen werden, enthält der Stuhl Blut oder aufgelagerten Schleim und fühlt sich der Bauch aufgedunsen und hart an, sollte sich ein Arzt damit befassen. Gleiches gilt, wenn Sie ein chronisch-entzündliches Darmleiden haben, Sie schwanger sind oder die Symptome gerade nach der Rückkehr aus dem Ausland auftreten. Teilen Sie gegebenenfalls mit, welche Medikamente Sie nehmen und ob Sie Allergien haben.

Was zu Medikamenten zu sagen ist

Die rezeptfrei erhältlichen Medikamente bekämpfen allesamt nur die Symptome, nicht die Ursache. Mittel, die Bakterien enthalten (Hefe, Milchsäure) bzw. bestimmte Bakterien abtöten sollen (etwa Ethacridin und Nifuroxazid) oder die auf der Basis von medizinischer Kohle wirken sollen, sind nur mit Einschränkung oder gar wenig geeignet zur Behandlung eines akuten Durchfalls, da deren Wirksamkeit nicht ausreichend gut belegt ist. Arzneimittel, die mehrere der genannten Wirkstoffe enthalten, sind sogar wenig geeignet, da Durchfallmittel mit nur einem Wirkstoff vorzuziehen sind. Anderes bei den im Handel

angebotenen reinen Elektrolytmischungen, die mehrere Wirkstoffe enthalten (Natrium, Kalium etc.), die bei Durchfällen oft mit ausgeschieden und daher ersetzt werden sollen. Aus den Mischungen werden Lösungen hergestellt, die bei Durchfällen verabreicht werden. Loperamid ist bei Durchfällen sicherlich der meist angewendete und auch bewährte Wirkstoff, der die glatte Muskulatur des Darms ruhigstellt. Dabei muss allerdings bedacht werden, dass eventuelle Erreger somit auch länger im Darm verbleiben und ein Durchfall, der z.B. bakteriell bedingt ist, länger anhält.

Medikament, Wirkstoff		test	Bewertung
Colibiogen, <i>Escherichia coli</i>	1		WENIG GEEIGNET
Colina, Smektit	13		WENIG GEEIGNET
Elotrans, Glukose + Kaliumchlorid + Natriumchlorid + Natriumzitrat	2		GEEIGNET
Imodium akut, Loperamid	5		GEEIGNET
Imodium akut N duo, Loperamid + Dimeticon	6		WENIG GEEIGNET
Infectodiarrstop LGG, <i>Lactobacillus rhamnosus</i> + Glukose + Kaliumchlorid + Natriumchlorid + Natriumhydrogenzitrat	8		MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Kohle-Compretten, Medizinische Kohle	7		WENIG GEEIGNET

Medikament, Wirkstoff		test	Bewertung
Kohle-Hevert, Medizinische Kohle	7		WENIG GEEIGNET
Loperamid akut, Loperamid	5		GEEIGNET

Loperamid akut 1A Pharma, <i>Loperamid</i>	5	GEEIGNET
Loperamid akut Heumann, <i>Loperamid</i>	5	GEEIGNET
Loperamid AL akut, <i>Loperamid</i>	5	GEEIGNET
Loperamid-ratiopharm akut, <i>Loperamid</i>	5	GEEIGNET
Loperamid STADA akut, <i>Loperamid</i>	5	GEEIGNET
Loperhoe akut, <i>Loperamid</i>	5	GEEIGNET
Metifex, <i>Ethacridin</i>	3	WENIG GEEIGNET
Mutaflor, <i>Escherichia coli</i>	1	WENIG GEEIGNET
Oralpädon, <i>Glukose + Kaliumchlorid + Natriumchlorid + Natriumzitrat</i>	2	GEEIGNET
Pentofuryl, <i>Nifuroxazid</i>	9	WENIG GEEIGNET
Perenterol, <i>Saccharomyces boulardii</i>	4	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Perocur, <i>Saccharomyces boulardii</i>	4	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Pro-Symbioflor, <i>Escherichia coli + Enterococcus faecalis</i>	1	WENIG GEEIGNET

Medikament, Wirkstoff	test	Bewertung
Tannacomp, <i>Tanninalbuminat + Ethacridin</i>	12	WENIG GEEIGNET
Tannalbin, <i>Tanninalbuminat</i>	11	WENIG GEEIGNET
Uzara, <i>Uzarawurzel</i>		WENIG GEEIGNET

	13	
VAPRINO, <i>Racecadotril</i>	14	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Yomogi, <i>Saccharomyces boulardii</i>	4	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET

Bakterienprodukte

Bakterienprodukte enthalten lebensfähige oder abgetötete Bakterien und deren Stoffwechselprodukte.

1

Escherichia coli, Escherichia coli + Enterococcus faecalis

Wenig geeignet bei akutem Durchfall, weil die therapeutische Wirksamkeit nicht ausreichend nachgewiesen ist.

Alle Präparate sollen die gestörte Darmflora wieder aufbauen oder die eingedrungenen Krankheitserreger in ihrem Wachstum bremsen und somit neutralisieren. Ob dies tatsächlich gelingt, ist nicht ausreichend nachgewiesen.

Wichtig zu wissen

Wenn Ihre Immunabwehr stark beeinträchtigt ist, z. B. durch eine HIV-Infektion oder durch die Einnahme von Zytostatika (bei Rheuma oder Krebs) oder kortisonhaltigen Medikamenten, sollten Sie auf Bakterienpräparate besser verzichten. Denn bei schwerkranken und immungeschwächten Personen sowie bei sehr unreifen Frühgeborenen kann es passieren, dass Bakterien die Darmwand durchdringen und zu einer Infektion führen. Dann kommt es zu Fieberschüben, extremer körperlicher Schwäche bis hin zu

Bewusstlosigkeit und Kreislaufkollaps. Rufen Sie dann unverzüglich den Notarzt.

Bei hohem Fieber über 39 °C (rektal gemessen) oder Blut im Stuhl dürfen Sie keines der Produkte einnehmen, da der Verdacht auf eine schwere behandlungsbedürftige bakterielle Infektion besteht.

Wenn Sie gleichzeitig mit Antibiotika behandelt werden, kann dies die Wirksamkeit der lebenden Bakterienkulturen beeinträchtigen. Halten Sie dann Rücksprache mit einem Arzt.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Für Kinder stehen spezielle Zubereitungen zur Verfügung. Kleinkindern und Säuglingen sollten die Mittel nicht ohne Rücksprache mit einem Arzt gegeben werden.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Alle Medikamente sollten Sie in Schwangerschaft und Stillzeit nicht ohne Rücksprache mit einem Arzt anwenden.

Elektrolytmischungen

Diese fertigen Mischungen aus Zucker und Mineralsalzen ersetzen die bei Durchfall mit der Flüssigkeit vermehrt ausgeschiedenen Elektrolyte. Die Inhaltsstoffe sind so zusammengestellt und dosiert, dass der Darm sie optimal aufnehmen kann.

2

Glukose + Kaliumchlorid + Natriumchlorid + Natriumzitrat

Geeignet bei akutem Durchfall zum Ausgleich des Elektrolytverlusts.

Wichtig zu wissen

Da die Mischungen Glukose enthalten, müssen Diabetiker die Dosis der Medikamente oder des Insulins entsprechend anpassen.

Elektrolytmischungen können auch die Wirkung von Digitalis-Wirkstoffen wie Digitoxin oder Digoxin (bei Herzschwäche)

herabsetzen. Der Kaliumspiegel im Blut muss bei gleichzeitiger Einnahme überwacht werden.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Bei Säuglingen und Kleinkindern sollten Sie mit dem Arzt besprechen, wie viel das Kind trinken sollte. Säuglinge, die noch gestillt werden, erhalten zuerst die Trinklösung und werden dann gestillt, bis sie satt sind. Wenn die Kinder gleichzeitig erbrechen, sollten Sie die Elektrolytlösung in kleinsten Mengen mit dem Löffel einflößen. Hat sich der Durchfall nach 2 bis 3 Tagen nicht deutlich gebessert, sollten Sie erneut den Arzt aufsuchen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

In Schwangerschaft und Stillzeit können Sie die Mischungen ohne Bedenken anwenden.

Ethacridin

Ethacridin tötet einige Bakterienarten ab und soll Krämpfe lindern. Durchfall soll es vorbeugen, indem es die Oberfläche der Darmschleimhaut zusammenzieht und somit den Flüssigkeitsverlust begrenzt.

3

Wenig geeignet zur Vorbeugung und Behandlung von akutem Durchfall, weil die therapeutische Wirksamkeit nicht ausreichend nachgewiesen ist.

Dass Ethacridin bei Durchfallerkrankungen einen Nutzen besitzt, ist nicht belegt. Zudem löst es leicht Allergien aus.

Wichtig zu wissen

Bei hohem Fieber über 39 °C (rektal gemessen) oder Blut im Stuhl dürfen Sie das Medikament nicht einnehmen, da der Verdacht auf eine schwere behandlungsbedürftige bakterielle Infektion besteht.

Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren



Der Hersteller gibt an, dass das Medikament Kindern ab 10 Jahren gegeben werden kann. Da es aber als „wenig geeignet“ erachtet wird, sollten Kinder es besser nicht bekommen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Über die Risiken einer Anwendung in Schwangerschaft und Stillzeit gibt es keine Erkenntnisse. Sie sollten daher darauf verzichten.

Hefe

Diese Präparate enthalten Trockenhefe mit lebensfähigen Zellen einer Wildhefe-Art. Sie hemmt die Wirkung der bakteriellen Giftstoffe auf die Darmschleimhaut und soll das im Darm befindliche Immunsystem anregen, sich nach einer Infektion oder einer Antibiotikatherapie schneller zu regenerieren.

4

Saccharomyces boulardii

Mit Einschränkung geeignet bei akutem Durchfall. Die therapeutische Wirksamkeit sollte noch besser belegt werden. Es gibt Hinweise auf positive Effekte bei Durchfall nach Einnahme von Antibiotika sowie zur Vorbeugung gegen Reisedurchfall.

Dass Hefepräparate die Dauer eines akuten Durchfalls tatsächlich verkürzen können, sollte durch Studien noch weiter bestätigt werden.

Wichtig zu wissen

Ist Ihr Immunsystem geschwächt (z. B. bei einer HIV-Infektion, nach Bestrahlungen oder während der Behandlung mit Chemotherapeutika sowie bei schwerem Rheuma), sollten Sie diese Produkte nicht anwenden, da die Gefahr besteht, dass Hefepilze die Darmwand durchdringen und sich über das Blut im Körper verbreiten. Diese Infektion der inneren Organe äußert sich in Fieberschüben, extremer

körperlicher Schwäche bis hin zu Bewusstlosigkeit und Kreislaufkollaps. Rufen Sie dann unverzüglich den Notarzt.

Wenn Sie noch andere Medikamente einnehmen, ist zu beachten, dass Itraconazol- und Ketoconazol-Tabletten (bei Pilzinfektionen) Hefepräparate unwirksam machen, weil sie Hefe abtöten. Sie sollten die Präparate nicht zusammen mit Alkohol oder heißen Speisen einnehmen. Auch sie machen Hefe unwirksam.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Kinder ab 2 Jahren können die gleiche Dosis wie Erwachsene bekommen. Bei ihnen sollten Sie besonders darauf achten, dass sie genug trinken.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Da Schwangere und Stillende häufig Hefe oder hefeartige Lebensmittel zu sich nehmen und sich dies bisher für das Ungeborene nicht als schädlich erwiesen hat, können Sie davon ausgehen, dass die Anwendung von Hefepräparaten ebenfalls keine Risiken birgt. Da es dazu jedoch keine klinischen Studien gibt, sollten Sie vor der Einnahme Rücksprache mit einem Arzt halten.

Loperamid

Loperamid gehört zu den opiumähnlichen Wirkstoffen. Es wirkt aber nur im Darm und nicht im zentralen Nervensystem und hat somit keine schmerzstillenden Eigenschaften. Bei Durchfall wirkt es lähmend auf die glatte Muskulatur des Darms. Liegt dem Durchfall allerdings eine Infektion mit Viren oder Bakterien zugrunde, bleiben auch die Keime und deren schädliche Stoffe länger im Darm und können stärker wirken.

5

Geeignet bei akutem Durchfall zur kurzzeitigen Anwendung.

Aufgrund der beschriebenen Wirkweise sollten Sie Loperamid nur kurzzeitig anwenden, bei Reisedurchfall z. B. keinesfalls länger als 2 Tage. Unter diesen Voraussetzungen sind die Mittel zu empfehlen.

Wichtig zu wissen

Wenn der Durchfall auf eine Infektion mit Salmonellen oder Shigellen (Ruhr-Erreger) zurückgehen könnte, sollte Loperamid nicht angewendet werden, weil durch die Ruhigstellung des Darms Bakterien in die Darmwand eindringen und schwere Entzündungen verursachen können.

In Einzelfällen kann eine Darmlähmung vorkommen. Wenn heftige Bauchschmerzen, Blähungen und Erbrechen auftreten, ist der Bauch stark aufgetrieben, kein Stuhlgang möglich und Sie fühlen sich sehr unwohl, müssen Sie sich sofort in ärztliche Behandlung begeben.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Kinder unter 2 Jahren dürfen Loperamid grundsätzlich nicht bekommen und wegen der möglichen schweren unerwünschten Wirkungen bis 12 Jahre grundsätzlich nur nach Rücksprache mit einem Arzt mit Loperamid behandelt werden. Kinder unter 2 Jahren sollten nur mit Elektrolytmischungen und, wenn erforderlich, mit dem verschreibungspflichtigen Racecadotril behandelt werden. Kinder zwischen 2 und 8 Jahren dürfen Sie nur mit niedriger dosierten, aber rezeptpflichtigen Tropfen behandeln.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Über die Risiken einer Anwendung in der Schwangerschaft gibt es keine ausreichenden Erkenntnisse. Sicherheitshalber sollten Sie den Wirkstoff daher nicht oder nur nach Rücksprache mit einem Arzt anwenden. Loperamid geht in die Muttermilch über. Sicherheitshalber sollten Sie auf die Anwendung verzichten.

Loperamid + Dimeticon

In diesem Präparat ist Loperamid mit dem Entschäumer Dimeticon kombiniert. Loperamid stellt die Darmbewegungen ruhig, Dimeticon soll Blähungen lindern.

6

Wenig geeignet bei akutem Durchfall, weil die Kombination mit einem Entschäumer in der Regel nicht sinnvoll ist. Monopräparate mit Loperamid sind vorzuziehen. Allenfalls sinnvoll, wenn neben Durchfall auch schwere Blähungen bestehen.

Die Kombination der beiden Wirkstoffe ist nicht sinnvoll, weil Durchfall selten mit Blähungen einhergeht. Außerdem muss Dimeticon sehr hoch dosiert werden, um die erwünschten Wirkungen zu entfalten, was bei dem vorliegenden Kombinationspräparat dazu führen kann, dass eine zu hohe Dosis Loperamid eingenommen wird.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Kinder unter 12 Jahren dürfen dieses Arzneimittel nicht bekommen.

Weitere wichtige Hinweise zu unerwünschten Wirkungen sowie zur Anwendung bei Kindern und Jugendlichen sowie in der Schwangerschaft und Stillzeit finden Sie unter „Loperamid“, siehe links.

Medizinische Kohle

Medizinische Kohle besteht aus vermahlenen, verkohlten Pflanzenmaterialien, deren feinporige Oberfläche die Fähigkeit hat, chemische Substanzen zu binden.

7

Wenig geeignet bei akutem Durchfall, weil die therapeutische Wirksamkeit nicht ausreichend nachgewiesen ist.

Der Wirkmechanismus ist vor allem bei Vergiftungen nützlich, bei Durchfall jedoch eher von untergeordneter Bedeutung.

Wichtig zu wissen

Bei hohem Fieber über 39 °C (rektal gemessen) oder Blut im Stuhl dürfen Sie keines der Produkte einnehmen, da der Verdacht auf eine schwere behandlungsbedürftige bakterielle Infektion besteht.

Nehmen Sie noch andere Medikamente ein, sollten Sie diese im Abstand von 2 Stunden einnehmen.

Wenn Sie medizinische Kohle in sehr hoher Dosierung (z. B. bei Vergiftungen) einnehmen und Sie zudem nicht genügend trinken, verklumpt der Stuhl und es kann sich eine Verstopfung bis hin zum Darmverschluss entwickeln. Anzeichen dafür sind ausbleibender Stuhlgang, Übelkeit und Erbrechen sowie Blähungen und heftige kolikartige Bauchschmerzen. Dann sollten Sie sofort einen Arzt aufsuchen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Kinder erhalten die Hälfte der für Erwachsene vorgesehenen Dosis, sollten aber besser mit Elektrolytmischungen und gegebenenfalls mit Hefepräparaten behandelt werden.



Für ältere Menschen

Sie müssen besonders darauf achten, genügend zu trinken.

Milchsäurebakterien + Elektrolyte

Dieses Präparat enthält sowohl Elektrolyte als auch gefriergetrocknete lebensfähige Milchsäurebakterien.

8

Lactobacillus rhamnosus + Glukose + Kaliumchlorid + Natriumchlorid + Natriumhydrogenzitrat

Mit Einschränkung geeignet bei akutem Durchfall bei Kleinkindern und Säuglingen. Die therapeutische Wirksamkeit sollte noch besser belegt werden. Es gibt Hinweise für positive Effekte bei Durchfall nach Einnahme von Antibiotika.

Die sogenannten Laktobazillen sind auch natürlicherweise im Darm vorhanden und können möglicherweise verhindern, dass sich Krankheitskeime an die Darmschleimhaut anheften und dort Giftstoffe freisetzen. Die Datenlage reicht aber noch nicht aus, um nachzuweisen, dass die Kombination eindeutig wirksamer ist als die Einzelwirkstoffe.

Weitere wichtige Hinweise zur Anwendung, zu unerwünschten Wirkungen sowie zur Anwendung bei Kindern und Jugendlichen sowie in der Schwangerschaft und Stillzeit finden Sie unter „Elektrolytmischungen“, siehe [S. 136](#).

Nifuroxazid

Nifuroxazid tötet Bakterien ab.

9

Wenig geeignet bei Durchfall, weil die therapeutische Wirksamkeit nicht ausreichend nachgewiesen ist und antibakterielle Wirkstoffe in aller Regel nicht notwendig sind.

In unseren Breiten werden Durchfälle meist durch Viren ausgelöst. Gegen diese sind antibakterielle Substanzen nicht wirksam. Und selbst bakteriell bedingter Durchfall verläuft eher leicht und ist auch ohne antibakterielle Behandlung innerhalb weniger Tage vorbei.

Wichtig zu wissen

Hält der Durchfall länger als 2 Tage unvermindert an, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Länger als 7 Tage sollten Sie das Medikament nicht anwenden.

Bei hohem Fieber über 39 °C (rektal gemessen) oder Blut im Stuhl dürfen Sie das Mittel nicht einnehmen, da der Verdacht auf eine schwere behandlungsbedürftige bakterielle Infektion besteht.

Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren



Pentofuryl Kapseln können Kinder ab 12 Jahren erhalten.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Da keine Erfahrungen vorliegen, sollten Sie das Medikament besser nicht einnehmen.

Smektit

Smektit ist ein Bestandteil von Tonerde und besteht aus Aluminium-Magnesium-Schichtgittersilikat. Es wird nicht in den Blutkreislauf aufgenommen. Der Wirkstoff bindet Flüssigkeit und Giftstoffe sowie Mikroorganismen im Darm. Der Stuhl wird dadurch fester.

10

Wenig geeignet bei akutem Durchfall, weil die therapeutische Wirksamkeit nicht ausreichend nachgewiesen ist. Allenfalls anzuwenden zur unterstützenden Behandlung.

Wichtig zu wissen

Wenn Sie hohes Fieber über 39 °C (rektal gemessen) oder Blut im Stuhl haben, dürfen Sie keines der Produkte einnehmen. Es besteht dann Verdacht auf eine schwere bakterielle Infektion, die anders behandelt werden muss.

Smektit kann die Wirkstoffe anderer Arzneimittel binden und somit deren Aufnahme aus dem Darm behindern. Halten Sie daher einen zeitlichen Abstand von 1 bis 2 Stunden bis zur Einnahme anderer Arzneimittel.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Insbesondere bei Kindern müssen Sie darauf achten, dass sie während der Einnahme von Smektit ausreichend Flüssigkeit trinken. Ansonsten besteht die Gefahr, dass sich der Darminhalt verhärtet.



Für ältere Menschen

Sie müssen gut darauf achten, genügend zu trinken.

Tanninalbuminat

Tannine sind Gerbsäuren, die mit Eiweißstoffen unlösliche Verbindungen eingehen. Bei Durchfall sollen diese die Darmschleimhaut abdichten und somit den Flüssigkeitsverlust begrenzen. Der Wirkstoff soll vor allem Reisedurchfall vorbeugen.

11

Wenig geeignet zur unterstützenden Behandlung bei akutem Durchfall, weil die therapeutische Wirksamkeit nicht ausreichend nachgewiesen ist.

Wichtig zu wissen

Bei hohem Fieber über 39 °C (rektal gemessen) oder Blut im Stuhl dürfen Sie das Medikament nicht einnehmen, da der Verdacht auf eine schwere behandlungsbedürftige bakterielle Infektion besteht.

Tannin kann die Wirkstoffe anderer Medikamente binden und damit deren Wirkung verringern. Sie sollten diese Mittel deshalb nur im Abstand von 2 Stunden einnehmen.

Wenn sich die Haut rötet, brennt, juckt und sich Bläschen bilden, vertragen Sie das eiweißhaltige Medikament vermutlich nicht. Dann sollten Sie es absetzen. Haben sich die Hauterscheinungen auch einige Tage danach nicht merklich gebessert, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Tanninalbuminat können Kinder ab 5 Jahren bekommen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Über die Risiken einer Anwendung in Schwangerschaft und Stillzeit gibt es keine Erkenntnisse. Da das Medikament ohnehin als „wenig geeignet“ bewertet wird, sollten Sie sicherheitshalber darauf verzichten.

Tanninalbuminat + Ethacridin

Dieses Medikament kombiniert den Gerbstoff Tannin, gebunden an das Eiweiß Albumin, mit dem antibakteriell wirkenden Ethacridin. Beide Wirkstoffe sollen vor allem bewirken, dass der Darm nicht so viel Flüssigkeit ausscheidet.

12

Wenig geeignet bei akutem Durchfall, weil die therapeutische Wirksamkeit nicht ausreichend nachgewiesen ist.

Ethacridin und Albumin können leicht Allergien auslösen. Die Kombination der beiden Wirkstoffe ist nicht sinnvoll, die therapeutische Wirksamkeit bei Durchfall nicht ausreichend nachgewiesen.

Weitere wichtige Hinweise zu unerwünschten Wirkungen sowie zur Anwendung bei Kindern und Jugendlichen sowie in der Schwangerschaft und Stillzeit finden Sie unter „Ethacridin“ siehe [S. 199](#), sowie „Tanninalbuminat“, siehe links.

Uzarawurzel

Extrakte aus der Uzarawurzel sollen die Darmmuskulatur zum Erschlaffen bringen. Durch diese Wirkweise könnten sich Krämpfe lösen, und der Durchfall soll nachlassen.

13

Wenig geeignet bei Durchfall, weil die therapeutische Wirksamkeit nicht ausreichend nachgewiesen ist und antibakterielle Wirkstoffe in aller Regel nicht notwendig sind.

Mit den bislang vorliegenden klinischen Studien konnte nicht ausreichend belegt werden, dass das Mittel für Durchfallerkrankte tatsächlich nützlich ist. Die therapeutische Wirksamkeit ist somit nicht ausreichend nachgewiesen.

Wichtig zu wissen

Bei hohem Fieber über 39 °C (rektal gemessen) oder Blut im Stuhl dürfen Sie das Mittel nicht einnehmen, da der Verdacht auf eine schwere behandlungsbedürftige bakterielle Infektion besteht.

Wenn Sie Digitalis-Wirkstoffe wie Digitoxin oder Digoxin (bei Herzschwäche) einnehmen, sollten Sie *Uzara* nur nach Rücksprache mit einem Arzt anwenden, weil der Pflanzenextrakt die Wirkung der Digitalis-Wirkstoffe möglicherweise verstärken kann.

Wenn bei Ihnen Herzrhythmusstörungen aufgrund von Erregungsleitungsstörungen bestehen, sollten Sie das Mittel nur nach Rücksprache mit einem Arzt einnehmen.

Wenn sich die Haut rötet, brennt, juckt und sich Bläschen bilden, vertragen Sie das Medikament vermutlich nicht. Dann sollten Sie es absetzen. Bestehen die Beschwerden auch nach einigen Tagen weiter, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Uzara Lösung sollten Kinder unter 12 Jahren nicht bekommen, sie enthält Alkohol. *Uzara überzogene Tabletten* sollten nicht an Kinder unter 6 Jahren und *Uzara Saft* nicht an Kinder unter 2 Jahren verabreicht werden.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Es liegen keine ausreichenden Erfahrungen zur Anwendung von Uzarawurzel bei Schwangeren und Stillenden vor. Sie dürfen das Mittel nicht einnehmen.

Racecadotril

Racecadotril wird über den Darm aufgenommen und im Blut zu dem eigentlichen Wirkstoff Thiorphan umgebaut. Dieser verhindert, dass die Darmwand zu viel Flüssigkeit und Salze (Elektrolyte) in das Darminnere abgibt.

14

Mit Einschränkung geeignet bei akutem Durchfall bei Erwachsenen. Der therapeutische Stellenwert des Mittels ist derzeit noch nicht abschließend zu bestimmen.

Für die Selbstbehandlung von Durchfall ohne Rücksprache mit einem Arzt ist Racecadotril nur bei der Behandlung von Erwachsenen vorgesehen.

Wichtig zu wissen

Racecadotril sollte immer nur ergänzend zu einer Behandlung mit Elektrolytmischungen und ausreichend Flüssigkeitszufuhr angewendet werden. Bei schwerem, anhaltendem Durchfall sind Infusionen oder eine stationäre Behandlung im Krankenhaus nötig.

Bei hohem Fieber über 39 °C (rektal gemessen) oder Blut im Stuhl dürfen Sie das Produkt nicht einnehmen, da der Verdacht auf eine schwere behandlungsbedürftige bakterielle Infektion besteht.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Racecadotril darf bei Kindern nur unter Aufsicht eines Arztes angewendet werden



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Da es keine ausreichenden Erfahrungen zur Anwendung in Schwangerschaft und Stillzeit gibt, sollten Sie den Wirkstoff sicherheitshalber nicht anwenden



Für ältere Menschen

Wenn in diesem Lebensalter die Funktion von Leber und Nieren eingeschränkt ist, sollte Racecadotril nicht ohne Rücksprachen mit dem Arzt angewendet werden.

Reizmagen und -darm



Kann bei **Beschwerden mit dem Magen** keine organbedingte Erklärung gefunden werden und treten sie immer wieder auf, spricht man von einem Reizmagen oder auch funktioneller Dyspepsie. Bei einem Reizdarm betreffen die Beschwerden vor allem den Darm. Beides sind Beeinträchtigungen, die bei den Betroffenen die Lebensqualität mitunter erheblich beeinträchtigen; mitunter werden sie nicht ernst genommen und als „Kopfsache“ abgewiegelt. Das hemmt allzu oft einen offenen Umgang damit. Denn wichtig ist vor allem, dass diese Diagnosen nicht in Eigenregie getroffen werden. Ein Arzt sollte ausschließen, dass es sich um eine andere schwerwiegende Ursache wie ein Magengeschwür oder eine bakterielle Infektion handelt.

Wie sich Reizmagen und Reizdarm zeigen

Ein Reizmagen macht sich oft morgens im nüchternen Zustand durch einen brennenden, krampfartigen Schmerz im Oberbauch bemerkbar. Diese Symptome können sich nach dem Essen bessern oder auch schlimmer werden; ist Letzteres der Fall, kommt es meist zu Sodbrennen, Völlegefühl bis hin zu Übelkeit und anschließender Appetitlosigkeit.

Verlagern sich diese Anzeichen in den unteren Bauchbereich, ist der Darm periodisch wiederkehrend gereizt; Bauch- und Unterleibsschmerzen dauern dann länger an, und es kann zu Krämpfen bis hin zu veränderter Stuhlbeschaffenheit kommen (bei Frauen öfter Verstopfung, bei Männern hingegen Durchfall). Auch hier treten nicht selten Völlegefühl und Blähungen auf.

→ **Reizdarmsyndrom**

Von einem Reizdarmsyndrom (RDS) spricht man, wenn für die Beschwerden, die den Darm betreffen, keine Ursachen gefunden wurden, sie länger als drei Monate anhalten und die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Frauen leiden daran häufiger als Männer.

Sowohl für einen Reizmagen als auch für einen Reizdarm gibt es bisher keine eindeutige Erklärung für deren Ursache. Man vermutet, dass es sich jeweils um ein Zusammenspiel aus verschiedenen Faktoren handelt, beim Magen etwa eine Überempfindlichkeit der Schleimhäute oder eine gestörte Beweglichkeit des Magens. Eine gestörte Bewegung wird auch bei einem Reizdarm angenommen. Aber es spielen wohl auch die Mikroorganismen im Darm eine Rolle, die gestört zu sein scheinen. Häufig werden bestimmte Lebensmittel nicht vertragen und können Beschwerden auslösen. Diskutiert werden auch Alkohol und mangelnde Bewegung als Auslöser für die verschiedenen Beschwerden.

Vor allem Stresssituationen, seelische Belastungen und Konflikte im Privatleben oder im Beruf können die Symptome verschlimmern. So spricht man auch von einem nervösen Magen oder Darm.

Wie Sie vorbeugen

Wissen Sie, dass Sie bestimmte Lebensmittel nicht gut vertragen, können Sie deren Verzehr reduzieren. Ansonsten gelten dieselben Maßnahmen wie zur Selbstbehandlung.

Wie Sie selbst behandeln

Da man den Ursachen für einen Reizmagen und -darm noch nicht auf die Spur gekommen ist und die Symptome vielschichtig sind, gibt es bisher es keine allgemeingültigen Empfehlungen. Finden Sie für sich heraus, was Ihnen guttut und Ihre Beschwerden lindert.

→ **Tagebuch als Einstieg**

Manchmal kann es helfen, zu Beginn ein kleines Tagebuch zu führen, um herauszufinden, was die Beschwerden auslöst: Notieren Sie, was Sie wann gegessen haben. Was Sie geärgert oder gestresst hat. So können Sie vielleicht ein langfristiges Muster entdecken, das Sie verändern können. Schreiben Sie aber unbedingt auch auf, was Ihnen guttut.

Finden Sie für Ihre Mahlzeiten ein magenschonendes Ritual: Essen Sie regelmäßig, nehmen Sie sich dafür Zeit, kauen Sie die Speisen gründlich. Manchmal helfen mehrere Mahlzeiten, dafür kleinere. Verzichten Sie auf den schnellen Happen unterwegs. Und nach dem Essen gilt nicht: „Du sollst ruhen“, sondern gehen Sie eine Runde spazieren und unterstützen Sie so die Tätigkeit des Darms. Reduzieren Sie blähende Lebensmittel wie Kohl und Hülsenfrüchte und auch den Magen reizende wie Alkohol, Tabak oder kohlensäurehaltige Getränke. Bringen Sie dafür mehr fettarme und ballaststoffreiche Kost auf Ihren Speiseplan. Lösliche Ballaststoffe wie Flohsamen können bei einem Reizdarm die Beschwerden besser lindern als unlösliche Quellstoffe wie Kleie. Sauermilchprodukte (nicht wärmebehandelt) mit lebenden Milchsäurebakterien (z. B. Kefir) können zudem die Darmflora positiv beeinflussen.



Eine Frage des Ernährungsstils? Aktuell versuchen Wissenschaftler herauszufinden, ob die Ernährungsformen, wie glutenfreie Diät, Verzicht auf Speisen mit fermentierten Kohlehydraten (FODMAP-Diäten) usw. bei den Beschwerden eines Reizmagens oder -darms helfen können. Bisher konnte für keine ein zweifelsfreier Nutzen nachgewiesen werden. Allerdings legen Studien nahe, dass eine Reduzierung von FODMAPs (Fructose, Lactose, Fruktane, Galactane und Polyole) eine Besserung herbeiführen kann. Ein Versuch lohnt sich bei

Ihnen vielleicht. Doch wie bei jeder Diät gilt es auch hier, diese nur über einen kurzen Zeitraum selbst durchzuführen und darauf zu achten, dass keine Mangelerscheinungen auftreten.

Nicht nur der Spaziergang nach dem Essen tut dem Darm gut. Sinnvoll ist jede Form regelmäßiger Bewegung, um Ihren Körper zu unterstützen. Ob nun Schwimmen, Wandern, Radfahren – das ist egal. Darüber hinaus kann regelmäßiger Sport dazu beitragen, stressige Situationen besser zu bewältigen. Für eine Stressreduzierung können Sie aus vielen unterschiedlichen Entspannungstechniken auswählen: autogenes Training, Meditation, Yoga, Muskelentspannungstraining nach Jacobson usw.

Ein Reizdarmsyndrom kann zwar bisher nicht ausreichend erfolgreich behandelt werden und ist in seinen Auswirkungen sehr individuell. Aber auch hier können Sie Ihren Weg finden, damit bestmöglich umzugehen.

→ **Magensäure – ausschalten oder nur vermindern?**

Gehen die Magenbeschwerden verstärkt mit einem zu hohen Aufkommen an Magensäure einher, kann auf deren Menge mit Medikamenten Einfluss genommen werden. Inzwischen sind auch Säureblocker ohne Rezept erhältlich, allerdings sollten sie nicht unkritisch über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Durch das vermeintliche Verschwinden der Symptome kann nämlich eine ernsthaftere Grunderkrankung (etwa ein Geschwür) verschleiert werden. Tauchen die Beschwerden daher nach kurzfristigem Einsatz und anschließendem Absetzen wieder auf, sollte ein Arzt zurate gezogen werden.

Wann Sie zum Arzt sollten

Leiden Sie länger an säurebedingten Magenbeschwerden, sprechen Sie am besten mit einem Arzt. Treten starker Gewichtsverlust, Durchfall mit Fieber oder blutiger Stuhl als Symptome auf, sollten Sie schnellstmöglich einen Arzt aufsuchen.

Was zu Medikamenten zu sagen ist

Mit Medikamenten lassen sich nur die Symptome lindern, aber nicht die Ursache für einen Reizmagen oder -darm bekämpfen. Bei Durchfall kann Loperamid die Stuhlhäufigkeit reduzieren (siehe S. 200), bei Verstopfung können Abführmittel wie Macrogol (siehe S. 236) eingesetzt werden.

Medikament, Wirkstoff	t test	Bewertung
Carmenthin, Pfefferminzöl + Kümmelöl	4	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Heumann Magentee Solu-vetan, Pfefferminzblätter + Pfefferminzöl + Süßholz	3	WENIG GEEIGNET

Medikament, Wirkstoff	t test	Bewertung
Iberogast, Angelika + Bittere Schleifenblume + Kamille + Kümmel + Mariendistel + Melisse + Pfefferminze + Schöllkraut + Süßholz	2	WENIG GEEIGNET
Retterspitz innerlich, Alumen + Ethanol + Medizinische Seife + Orangenöl + Thymianöl + Weinsäure + Zitronenöl + Zitronensäure	1	WENIG GEEIGNET

Alumen + Ethanol + Medizinische Seife + Orangenöl + Thymianöl + Weinsäure +

Zitronenöl + Zitronensäure

Retterspitz innerlich enthält ein Aluminiumsalz, medizinische Seife, ätherische Öle sowie Zitronen- und Weinsäure.

- 1 Wenig geeignet bei Reizmagen. Nicht sinnvolle Kombination. Die therapeutische Wirksamkeit ist nicht ausreichend nachgewiesen.

Zitronensäure kann die Aufnahme von Aluminium in den Körper steigern, die Kombination dieser Stoffe ist schon aus diesem Grund zweifelhaft. Das Präparat soll, wenn es innerlich eingenommen wird, die normalen Magenverhältnisse wiederherstellen. Klinische Studien, die das belegen, liegen allerdings nicht vor.

Wichtig zu wissen

Aluminium kann sich nach langfristiger und hochdosierter Anwendung in Knochen und Nervengewebe einlagern.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Dem Hersteller zufolge können bereits Kinder ab 2 Jahren das Mittel bekommen. Wegen mangelnder Nutzenbelege sollten sie jedoch darauf verzichten.

Angelika + Bittere Schleifenblume + Kamille + Kümmel + Mariendistel + Melisse + Pfefferminze + Schöllkraut + Süßholz

Die 9 Pflanzenextrakte sollen vor allem die Reizmagen-Symptome lindern.

- 2 Wenig geeignet bei Reizmagen. Nicht sinnvolle Kombination. Das enthaltene Schöllkraut steht im Verdacht die Leber zu schädigen, dass es

für die therapeutische Wirksamkeit der Kombination erforderlich ist, ist aber nicht belegt.

Iberogast enthält das Schöllkraut, das in hoher Dosierung und bei längerer Anwendungsdauer (länger als 8 Wochen), wie dies bei der Indikation Reizmagen nicht ungewöhnlich ist, die Leber schädigen kann. Die europäische Zulassungsbehörde hat vor Jahren schon die Risiko-Nutzen-Bilanz von Schöllkrautzubereitungen negativ bewertet, da deren therapeutische Wirksamkeit und Unbedenlichkeit nicht ausreichend belegt sind. Zudem geben Studien Hinweise darauf, dass der Anteil dieses Pflanzenbestandteils an der therapeutischen Wirksamkeit zweifelhaft ist. Daher steht die Sinnhaftigkeit der Kombination grundsätzlich in Frage. Unklar bleibt auch, mit welchen unerwünschten Wirkungen über eine längere Einnahmezeit als 8 Wochen gerechnet werden muss.

Wichtig zu wissen

Iberogast kann die Leber schädigen. Treten Übelkeit, Erbrechen oder dunkel gefärbter Urin auf und ist der Stuhl auffällig hell oder färbt sich die Haut gelb, sollten Sie sofort einen Arzt aufsuchen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Kinder unter 3 Jahren dürfen die Pflanzenkombination nicht bekommen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Wegen des Anteils von Süßholz ist die Anwendung in der Schwangerschaft fragwürdig. Der Blutdruck kann ansteigen.

Magentee

3

Pfefferminzblätter + Pfefferminzöl + Süßholz

Wenig geeignet bei Reizmagen, weil die therapeutische Wirksamkeit nicht ausreichend nachgewiesen ist.

Der Tee enthält Trockenextrakte aus Pfefferminze und Süßholz, die mit ätherischem Pfefferminzöl angereichert sind. Verschiedene Zucker machen insgesamt drei Viertel der Inhaltsstoffe aus. Die therapeutische Wirksamkeit bei Reizmagen ist zudem zweifelhaft.

Wichtig zu wissen

Das enthaltene Süßholz schwemmt Kalium aus. Wenn Sie den Tee länger als 4 bis 6 Wochen regelmäßig und in größeren Mengen trinken, kann es zu Herzrhythmusstörungen kommen. Durch den Kaliumverlust kann sich zudem die Wirkung von Digitalisglykosiden (bei Herzschwäche) verstärken.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Kinder unter 12 Jahren sollten den Tee wegen unzureichender Erkenntnisse nicht trinken.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

In Schwangerschaft und Stillzeit sollten Sie den Tee besser nicht trinken.

Pfefferminzöl + Kümmelöl

Die ätherischen Öle von Pfefferminze und Kümmel wirken krampflösend, entblähend und in hoher Dosierung auch antibakteriell.

4

Mit Einschränkung geeignet bei Reizdarm. Weitere Studien sind erforderlich, um den therapeutischen Stellenwert abschließend zu bestimmen.

Wichtig zu wissen

Die Kapseln nicht zerbeißen. Pfefferminzöl kann die Schleimhaut in Mund und Speiseröhre reizen. Wenn sich die Haut rötet, brennt, juckt und sich Bläschen bilden, vertragen Sie das Medikament vermutlich nicht. Dann sollten Sie es absetzen.

Wenn Sie gleichzeitig Antazida, säurehemmende oder säureblockierende Mittel (bei Sodbrennen, Speiseröhrentzündung, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren) anwenden, sollten Sie *Carmenthin* im Abstand von 1 Stunde dazu einnehmen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Mangels Erfahrung sollten Sie das Arzneimittel nicht bei Kindern unter 12 Jahren anwenden.

Sodbrennen

 **Nach einem reichhaltigen Essen** plagt viele Menschen schon einmal ein unangenehmes Aufstoßen oder Sodbrennen – das ist relativ normal und weitverbreitet. Warum das häufig nach einem Festmahl passiert, lässt sich gut erklären: Wenn der Magen mit viel Essen geweitet wird, kann es sein, dass kurzzeitig der Magenverschluss gelockert wird. Überschüssiger Magensaft dringt dann in die Speiseröhre und reizt die Schleimhaut. Angenehm ist beides nicht, aber gewöhnlich ist es auch mit keinen weiteren Folgen verbunden.

Wie sich Sodbrennen zeigt

Sodbrennen oder saures Aufstoßen äußern sich in Form eines unterschiedlich starken Brennens im Bereich des Brustbeins. Kommt es teilweise und womöglich auch häufig unabhängig von Mahlzeiten zu Sodbrennen, kann es behandlungsbedürftig sein, da die Schleimhaut der Speiseröhre sich durch Verätzungen entzünden kann (Refluxkrankheit).

Es gibt einige Faktoren, die Sodbrennen begünstigen können:

- ▶ Erhebliches Übergewicht, aber auch fette Speisen.
- ▶ Kaffee und kohlensäurehaltige Getränke regen die Magenschleimhaut an, verstärkt Säure zu produzieren, was saures Aufstoßen und Sodbrennen fördert.
- ▶ Alkohol kann Sodbrennen auslösen (besonders Weißweine und Sekt).
- ▶ Auch Rauchen fördert Sodbrennen, da es den Speichel reduziert, der sich schützend auf die Schleimhäute legt. Die Inhaltsstoffe der Zigaretten können zusätzlich reizen.

- ▶ Bei Stress, Konflikten und anhaltender Überforderung bildet der Magen besonders viel Magensaft, gibt seinen Inhalt aber nur verzögert an den Zwölffingerdarm weiter.
- ▶ Bestimmte Körperhaltungen wie Bücken oder Liegen können die Beschwerden verstärken.

Wie Sie vorbeugen

Die gerade beschriebenen begünstigenden Faktoren geben Ihnen schon viele Hinweise an die Hand, wie Sie vorbeugen können. Gehen Sie den einen oder anderen Punkt nach und nach an, reduzieren Sie die Sodbrennen begünstigenden Lebensmittel und nutzen Sie den Moment und hören gleich ganz mit dem Rauchen auf.

Da Sodbrennen und Aufstoßen so viele begünstigende Faktoren haben, gibt es kein Allgemeinrezept. Aber dennoch gibt es einiges, das Sie ausprobieren können, um zu sehen, ob es bei Ihnen die Beschwerden verringert:

Legen Sie sich direkt nach dem Essen nicht hin. Gerade am Abend sollten Sie, wenn möglich, drei Stunden warten, bevor Sie ins Bett gehen. Es kann auch helfen, abends eine kleinere Mahlzeit zu essen.

Gewöhnen Sie sich über den Tag verteilte kleine Mahlzeiten und dazu feste Zeiten an. Versuchen Sie verstärkt fettarme, eiweißreiche Kost auf Ihren Speiseplan zu setzen, da diese besser verdaut werden kann.

Manche Menschen bekommen besonders von Kaffee Sodbrennen. Wollen Sie nicht auf Ihr morgendliches Aufwachritual verzichten, versuchen es mit einer anderen Röstung. Espresso etwa wird in der Regel besser vertragen. Aber auch schwarzer Tee kann für Sie eine gute Alternative sein.

Tragen Sie nicht zu enge Kleidung, wie einen zu engen Hosenbund oder zu festgezogenen Gürtel, das verstärkt den Druck auf den Magen.

Beugen Sie den Oberkörper nicht zu sehr nach vorne, vor allem wenn Sie gerade gegessen haben, und gehen Sie lieber in die Hocke,

wenn Sie etwas aufheben möchten.

Versuchen Sie, Stresssituationen mit Entspannungstechniken entgegenzuwirken. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, bei einigen werden von der Krankenkasse sogar teilweise die Kosten übernommen (siehe S. 61).

Wie Sie selbst behandeln

Alle vorbeugenden Maßnahmen helfen auch bei der Behandlung.

Nachts sollten Sie zudem mit leicht erhöhtem Kopf schlafen und sich zum Einschlafen auf die linke Seite drehen, wodurch mechanisch und anatomisch bedingt ein Säurerückfluss (Reflux) aus dem Magen in die Speiseröhre unterbunden wird.

Milde und beruhigende Speisen (Möhren-, Kartoffel-, Gries- und Reisbrei ...) und Getränke (Kräutertees, Mineralwasser) können helfen, das Sodbrennen zu reduzieren.

Auch das Kauen eines Kaugummis kann unterstützend wirken, da so mehr Speichel produziert und die Magensäure verdünnt wird.

Wann Sie zum Arzt sollten

Bei plötzlich auftretenden Schmerzen und sich verstärkenden Beschwerden, die trotz aller allgemeinen Maßnahmen länger als etwa zwei Wochen anhalten, sollten Sie einen Arzt aufzusuchen, um eine ernsthaftere Grunderkrankung (etwa ein Geschwür) auszuschließen.

Was zu Medikamenten zu sagen ist

Die überhöhte Magensaftproduktion kann mit Säureblockern und Säurehemmern (Omeprazol, Pantoprazol und Ranitidin) oder mit Antazida (Hydrotalcit, Magaldrat, Magnesium- und Aluminiumsilikate binden überschüssige Säure) behandelt werden, allerdings in der Selbstmedikation nie länger als zwei Wochen ohne Rücksprache mit einem Arzt (siehe auch „Magensäure – ausschalten oder nur

vermindern?“, siehe S. 209). Die verzögert einsetzende Wirkung dieser Mittel hält nur kurzfristig an.

Medikament, Wirkstoff	 test	Bewertung
Bad Heilbrunner Gastrimint MagenTabletten, Magnesiumtrisilikat	1	GEEIGNET
Gaviscon Advance, Kaliumhydrogenkarbonat + Natriumalginat	2	WENIG GEEIGNET
Gelusil, Aluminium-Magnesiumsilikat	1	GEEIGNET
Kompensan, Carbaldrat	1	GEEIGNET
Maaloxan, Aluminiumoxid + Magnesiumhydroxid	1	GEEIGNET
Magaldrat-ratiopharm, Magaldrat	1	GEEIGNET
Marax, Magaldrat	1	GEEIGNET
Megalac Almasilat, Almasilat	1	GEEIGNET
Omepr HEXAL, Omeprazol	3	GEEIGNET
OmepraDex, Omeprazol	3	GEEIGNET
Omeprazol-ratiopharm SK 20 mg, Omeprazol	3	GEEIGNET
Pantoprazol-CT 20 mg, Pantoprazol	3	GEEIGNET
Pantozol Control 20 mg, Pantoprazol	3	GEEIGNET
Ranitidin-ratiopharm 75 mg, Ranitidin	4	GEEIGNET
Rennie, Magnesiumkarbonat + Kalziumkarbonat	1	GEEIGNET

Riopan, Magaldrat

1

GEEIGNET

Medikament, Wirkstoff		test Bewertung
Simagel, Almasilat	1	GEEIGNET
Talcid, Hydrotalcit	1	GEEIGNET
Talidat, Hydrotalcit	1	GEEIGNET
Zantic 75 mg, Ranitidin	4	GEEIGNET

Antazida

Die aluminium- oder magnesiumhaltigen Wirkstoffe binden den säurehaltigen Magensaft.

1

**Almasilat, Aluminium-Magnesiumsilikat, Aluminiumoxid +
Magnesiumhydroxid, Carbaldrat, Hydrotalcit, Magaldrat,
Magnesiumtrisilikat, Magnesiumkarbonat + Kalziumkarbonat**

Geeignet bei Sodbrennen zur kurzzeitigen Eigenbehandlung. Die Wirkung der Mittel setzt zwar schnell ein, hält aber nicht lange an.

Bei allen Antazida setzt die Wirkung rasch ein, hält aber nicht lange an. Hydrotalcit und Magaldrat haben den Vorteil, dass ihre Verbindung besonders stabil ist und kaum Aluminium freigesetzt wird. Auch hält die Wirkung dieser Wirkstoffe länger an als die der anderen Antazida.

Wichtig zu wissen

Antazida können etwa 2 Wochen lang eingesetzt werden. Sie sollten Sie aber nicht längerfristig einnehmen, da sonst ernsthafte Erkrankungen wie eine Speiseröhrenentzündung oder ein Magengeschwür übersehen werden könnten. Wenn Ihre Nieren eingeschränkt arbeiten oder Sie regelmäßig an die künstliche Niere angeschlossen werden müssen, dürfen Sie Antazida nur nach Rücksprache mit einem Arzt einnehmen.

Antazida beeinträchtigen die Wirkung fast aller anderen Medikamente, weil sie nicht nur Säure binden, sondern auch die Wirkstoffe dieser Mittel. Sie sollten andere Medikamente deshalb 2 bis 3 Stunden vor oder 4 bis 5 Stunden nach den Antazida einnehmen.

Durch kalziumhaltige Präparate kann sich Kalzium im Blut anreichern. Dadurch können Sie auf Digitalis-Glykoside (zum Beispiel Digoxin, Digitoxin, bei Herzschwäche) empfindlicher reagieren, wodurch Herzrhythmusstörungen entstehen können. Wählen Sie dann kalziumfreie Antazida.

Folgende Präparate enthalten Aluminium: *Gelusil, Kompensan, Maaloxan, Magaldrat-ratiopharm, Marax, Megalac Almasilat, Riopan, Simage, Talcid, und Talidat*. Wenn Sie solche Mittel langfristig und in hoher Dosierung einnehmen, kann sich in seltenen Fällen das Leichtmetall in Knochen und Nervengewebe einlagern – vor allem, wenn ihre Nierenfunktion eingeschränkt ist. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.

Wenn Sie *Bad Heilbrunner Gastrimint MagenTabletten, Gelusil, Megalac Almasilat*, oder *Simage* längerfristig und in hoher Dosierung anwenden, können sich Silikat-Nierensteine bilden.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Kinder unter 12 Jahren sollten die Medikamente nur nach Rücksprache mit einem Arzt einnehmen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Sie können Antazida anwenden, aluminiumhaltige Mittel allerdings nur kurzzeitig und in niedriger Dosierung. Unter ihnen sind Hydrotalcit (*Talcid, Talidat*) und Magaldrat (*Magaldrat-ratiopharm, Marax, Riopan*) zu bevorzugen, da sie kaum Aluminium freisetzen.



Für ältere Menschen

Da die Nierenleistung im Alter nachlässt und die Neigung zu Verstopfung zunimmt, sollten Sie Antazida besser nicht anwenden.

Antazidum + Gelbildner

Kaliumhydrogenkarbonat neutralisiert als Antazidum einen Teil der Magensäure. Natriumalginat bildet zusammen mit der Magensäure einen Gelschaum, der auf dem Mageninhalt aufschwimmt. Dieser soll als Schutzschicht verhindern, dass säurehaltiger Brei in die Speiseröhre aufsteigt.

2

Kaliumhydrogenkarbonat + Natriumalginat

Wenig geeignet bei Sodbrennen. Dass die Kombination besser wirkt als die Einzelbestandteile, ist nicht ausreichend nachgewiesen. Das Mittel kann selbst Magenbeschwerden auslösen und den Mineralstoffhaushalt stören.

Ob die Kombination aus einem Antazidum und einem Gelbildner Sodbrennen besser lindert als die Einzelbestandteile allein, ist nicht ausreichend nachgewiesen. Auch ist Kaliumhydrogenkarbonat gerade bei Magenbeschwerden ungünstig, da es den Kaliumgehalt im Blut stark erhöhen kann und bei Kontakt mit säurehaltigen Flüssigkeiten Kohlendioxid freisetzt. Dadurch können Bauchschmerzen, Aufstoßen und Blähungen auftreten.

Wichtig zu wissen

Das Medikament kann Blähungen mit Bauchschmerzen und Völlegefühl verursachen.

Gaviscon kann den Kaliumspiegel im Blut erhöhen. Anzeichen dafür ist vor allem eine Muskelschwäche.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Kindern unter 12 Jahren dürfen Sie dieses Medikament nur nach Rücksprache mit einem Arzt geben.

Säureblockierende Mittel

Die Mittel hemmen in den säureproduzierenden Zellen der Magenschleimhaut einen Eiweißstoff, der dafür verantwortlich ist, dass die Säure in den Magen freigesetzt wird. Die Säureproduktion im Magen wird fast vollständig unterdrückt. Schmerzen lassen rasch nach, Geschwüre heilen schnell ab.

3

Omeprazol, Pantoprazol (jeweils 20 mg, rezeptfrei)

Geeignet bei anhaltendem Sodbrennen zur kurzzeitigen Eigenbehandlung (nicht länger als 2 Wochen).

Die Wirkstoffe werden bei Speiseröhrenentzündung aufgrund von rückfließendem Magensaft zur Langzeitbehandlung eingesetzt.

Wichtig zu wissen

Wenn Sie schon einmal ein Magengeschwür hatten, am Magen operiert wurden, eine Leberfunktionsstörung besteht oder wenn Sie über 55 Jahre alt sind und immer wieder Magenbeschwerden und Sodbrennen haben, sollten Sie sich nicht selbst mit Säureblockern behandeln, sondern besser zum Arzt gehen.

Halten die Beschwerden an, während Sie die Medikamente einnehmen, oder treten sie nach dem Absetzen erneut auf, sollten Sie nicht wieder mit der Einnahme beginnen, sondern einen Arzt aufsuchen.

Auch sollten Sie das Arzneimittel ohne ärztlichen Rat nicht häufiger als 3-mal jährlich für maximal 2 Wochen einnehmen.

Bei abruptem Absetzen nach längerer Anwendung kann es zu einer vermehrten Magensäureproduktion und damit verbunden zu einem verstärkten Auftreten von Beschwerden kommen.

Wenn Sie merken, dass das Arzneimittel Sie müde oder schwindlig macht oder Sehstörungen auftreten, sollten Sie kein Fahrzeug lenken, keine Maschinen bedienen und keine Arbeiten ohne sicheren Halt verrichten.

Im Tierversuch reduzieren die Wirkstoffe die Knochendichte. Bei einer Langzeitbehandlung muss daher sorgfältig geprüft werden, ob bereits ein erhöhtes Risiko für Knochenbrüche besteht (z. B. Osteoporose).

Wenn Sie die Medikamente mehr als 2 Jahre lang anwenden, kann sich ein Vitamin-B₁₂-Mangel entwickeln, was sich durch Blässe, Schwäche, Antriebslosigkeit und Gedächtnisstörungen bemerkbar macht. Sinnvoll ist eine Bestimmung des Vitamin-B₁₂-Spiegels nach etwa 3 Behandlungsjahren. Ist die Funktion Ihrer Leber gestört, sollte der Arzt Nutzen und Risiken der Anwendung der säureblockierenden Mittel sorgfältig abwägen.

Wenn Sie noch andere Medikamente anwenden, ist zu beachten, dass säureblockierende Mittel die Aufnahme von Itraconazol- oder Ketoconazol-Tabletten (bei Pilzinfektionen) verringern und somit deren Wirkung abschwächen. Wenn Sie wegen einer Krebserkrankung im Rahmen einer Chemotherapie mit hoch dosiertem Methotrexat behandelt werden, können säureblockierende Mittel den Abbau des Mittels verzögern, sodass ein höheres Risiko für schwerwiegende unerwünschte Wirkungen besteht.

Pilze können Mundhöhle und Speiseröhre befallen. Wenn weiße Stippchen auf der Mundschleimhaut erkennbar sind, sollten Sie den Arzt aufsuchen.

Bei Dauereinnahme (länger als 3 Monate) können die Blutspiegel von Mineralsalzen, insbesondere von Magnesium, stark absinken. Wenn Sie Herzrasen und Muskelzittern oder Muskelkrämpfe bemerken sollten, die Sie nicht steuern können, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Säureblockierende Mittel können in einzelnen Fällen die Autoimmunerkrankung Lupus erythematoses auslösen. Wenn auf der Haut, insbesondere auf den der Sonne ausgesetzten Bereichen, ein schuppender oder masernförmiger Ausschlag erscheint und sich zusätzlich Gelenkschmerzen einstellen, sollten Sie sich umgehend an einen Arzt wenden.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Bei Kindern über 1 Jahr und mit einem Körpergewicht über 10 Kilogramm kann der Wirkstoff Omeprazol eingesetzt werden, wenn eine schwere Speiseröhrenentzündung und nachweislich ein Rückfluss von saurem Mageninhalt in die Speiseröhre besteht.

Pantoprazol kann bei Kindern und Jugendlichen ab 12 Jahren eingesetzt werden. Dieser Einsatz sollte aber nur nach einer ärztlichen Diagnose stattfinden.

Die anderen säureblockierenden Medikamente sollten bei Kindern nicht eingesetzt werden, weil dafür kaum oder nur wenige Erfahrungen vorliegen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Säureblockierende Mittel sollten Sie in der Schwangerschaft nur anwenden, wenn der säurehemmende Wirkstoff Ranitidin die Beschwerden nicht ausreichend lindert. Da mit Omeprazol die längsten Erfahrungen vorliegen, sollte der Arzt diese Substanz dann bevorzugen.

Wenn in der Stillzeit die Behandlung mit einem säureblockierenden Mittel erforderlich sein sollte, können Omeprazol und Pantoprazol eingesetzt werden.



Für ältere Menschen

Wenn eine Langzeitanwendung erforderlich ist, sollte die niedrigste noch wirksame Dosis eingesetzt werden, um das Risiko für unerwünschte Wirkungen möglichst gering zu halten.

Säurehemmendes Mittel

Ranitidin besetzt Bindestellen im Magen, die die Säureproduktion steuern. Sind die Bindestellen blockiert, gibt die Magenschleimhaut weniger Säure ab.

4

Ranitidin (75 mg, rezeptfrei)

Geeignet bei Sodbrennen zur kurzzeitigen Eigenbehandlung (nicht länger als 2 Wochen).

Zur Behandlung von Speiseröhrenentzündung ist das säurehemmende Mittel mit Einschränkung geeignet, wenn eine Beteiligung von Helicobacter sicher ausgeschlossen werden kann. Es wirkt schwächer als säureblockierende Medikamente.

Wichtig zu wissen

Wenn Sie merken, dass das Medikament Sie müde oder schwindlig macht, sollten Sie kein Fahrzeug lenken und keine Maschinen bedienen.

Das Arzneimittel kann die Wirkung von Alkohol verstärken.

Wird der Wirkstoff über längere Zeit eingesetzt, muss vorher ausgeschlossen werden, dass die Beschwerden auf eine bösartige Veränderung in der Speiseröhre oder der Magenschleimhaut zurückgehen.

Wenn Ihre Nierenfunktion stark eingeschränkt ist, muss die Dosis verringert werden. Das Mittel kann in Einzelfällen Haarausfall auslösen. Dieser lässt meist wieder nach, sobald die Behandlung beendet wird.

Ranitidin kann die Leber in Einzelfällen schwer schädigen. Treten Übelkeit, Erbrechen und/oder dunkel gefärbter Urin auf und ist der Stuhl auffällig hell oder färbt sich die Haut gelb, sollten Sie sofort einen Arzt aufsuchen.

Säurehemmende Mittel schwächen die Wirkung von Itraconazol und Ketoconazol. Nehmen Sie diese Antipilzmittel mit einem

kohlensäurehaltigen Getränk ein, verbessert das die Aufnahme der Medikamente.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Kinder unter 2 Jahren sollten nicht mit Ranitidin behandelt werden, da zu Wirksamkeit und Verträglichkeit in diesem Alter keine ausreichenden Erkenntnisse vorliegen. Ältere Kinder dürfen das Mittel nur nach Rücksprache mit einem Arzt bekommen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

In der Schwangerschaft sollte der Arzt Nutzen und Risiken der Anwendung von säurehemmenden Mitteln sorgfältig abwägen. Mit Ranitidin liegen die längsten Erfahrungen vor.

Ranitidin tritt in die Muttermilch über. In geringerem Ausmaß ist dies bei Famotidin, einem weiteren säurehemmenden, aber rezeptpflichtigen, Mittel, der Fall. Wenn Antazida die Beschwerden nicht ausreichend lindern können, ist diese Substanz in der Stillzeit zu bevorzugen.

Verdauungsbeschwerden



Essen und Trinken legen in unserem Körper einen langen Weg zurück, bei dem so einige Organe beteiligt sind: Mund, Speiseröhre, Magen, Bauchspeicheldrüse, Galle, Leber, Zwölffinger-, Dünn-, Dick- und Enddarm. Hier kann es zu einigen Störungen kommen, die dann unterschiedliche Verdauungsbeschwerden nach sich ziehen können.

Auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten, zum Beispiel gegen Milch- und Fruchzucker (Lactose und Fruktose), oder histaminreiche Speisen und Getränke wie Käse und Rotwein können Verdauungsbeschwerden verursachen.

Wie sich Verdauungsbeschwerden zeigen

Entsprechend vielfältig können die auftretenden Probleme ausfallen, von Blähung und Verstopfung über Durchfall und Schmerzen bis hin zu Koliken – die Gemengelage ist in Abhängigkeit von der Ursache vielschichtig. Bauchweh, Druckgefühl auf den Magen und Völlegefühl deuten auf Beschwerden im Oberbauch (Magen) hin. Ein Völlegefühl in Kombination mit Blähungen, Durchfall und Verstopfung weist eher in Richtung Unterbauch (Därme). Zu den einzelnen Symptomen lesen Sie die jeweiligen Abschnitte: „Durchfall“ (siehe S. 194), „Reizmagen und Reizdarm“ (siehe S. 207), „Sodbrennen“ (siehe S. 213), „Übelkeit und Erbrechen“ (siehe S. 188) und „Verstopfung“ (siehe S. 230).

Bauchschmerzen bei Kindern

Bei Kindern treten Verdauungsbeschwerden häufig ohne erkennbare Ursache auf. Manchmal reagieren sie damit auf zu viel Anspannung

oder Aufregung. Sorgen Sie in solchen Momenten dafür, dass das Kind zur Ruhe kommen kann. Haben Kinder zusammen mit den Bauchschmerzen keinen Appetit, zwingen Sie sie nicht, etwas zu essen. Dass Kinder regelmäßig frühstücken, ein warmes Mittagessen und ein nicht zu schwer verdauliches Abendessen zu sich nehmen, ist natürlich selbstverständlich. Aber es schadet einem Kind nicht, eine Mahlzeit auch einmal ausfallen zu lassen. Machen Sie sich also hier keine Sorgen.



In seltenen Fällen können Bauchschmerzen und Verdauungsbeschwerden auch auf eine Wurmerkrankung (in den häufigsten Fällen sind das Maden- und Spülwürmer) hindeuten. Kratzt sich das Kind zudem häufig am Po, gehen Sie mit ihm zu einem Arzt, der zunächst eine Wurmerkrankung (Oxyuren) ausschließen wird, um Ihnen dann gegebenenfalls ein geeignetes Medikament zur Behandlung zu verschreiben.

Wie Sie vorbeugen

Essen Sie zu viel, zu fett oder spät am Abend, bleiben die Speisen wie der sprichwörtliche Stein im Magen liegen. Auch, wenn Sie nicht gründlich kauen, bleiben die Speisen lange im Magen und verursachen dort Völlegefühl und ein unangenehmes Drücken.

Wenn Sie von solchen Beschwerden häufig geplagt sind, gewöhnen Sie sich an, über den Tag verteilt kleine Mahlzeiten zu essen – und das möglichst zu festen Zeiten (Abendmahlzeit dabei nicht zu spät). Es kann auch helfen, auf fettarme, ballaststoffreiche Kost auszuweichen (siehe [S. 231](#)).

Wie Sie selbst behandeln

Führen Sie ein Ernährungstagebuch (zirka zwei Wochen): Wann und in Verbindung mit welchen Lebensmitteln treten die Beschwerden auf? So können Sie womöglich ein langfristiges Muster entdecken und dem entgegenwirken.

Feuchte Wärme bessert Krämpfe und Verspannungen im Bauchraum. Nehmen Sie ein heißes Bad oder legen Sie einen feuchtwarmen Bauchwickel an (siehe [S. 93](#)). Auch eine Wärmflasche auf dem Bauch wirkt entspannend.

Bewegen Sie sich viel, um die Darmtätigkeit anzuregen. Bereits ein täglicher Spaziergang kann genügen, um Verdauungsbeschwerden dauerhaft zu beseitigen.

Wann Sie zum Arzt sollten

Bei länger als drei Tage anhaltenden Bauchschmerzen, hartem Bauchgefühl und anfallartig auftretenden Schmerzen (Koliken) ist ein Gang zum Arzt erforderlich. Verschwinden sonstige Verdauungsbeschwerden auch mithilfe der geschilderten Maßnahmen nach zwei bis drei Wochen nicht, bitten Sie ebenfalls einen Arzt um Rat.

Was zu Medikamenten zu sagen ist

Der Wirkstoff Pankreatin ist dann zur Behandlung geeignet, wenn Enzyme aus der Bauchspeicheldrüse, die die Nahrung aufspalten, in zu geringen Mengen zur Verfügung stehen. Das sollte aber immer von einem Arzt vorab festgestellt worden sein, bevor solche Enzympräparate zum Einsatz kommen. Wenig geeignet sind dagegen alle pflanzlichen Präparate und Kombinationsmittel, da die bisher vorliegenden Studien keinen überzeugenden Nutzen nachgewiesen haben.

Medikament, Wirkstoff	 test Bewertung
Buscopan Dragees, Butylscopolamin	MIT

	4	EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Buscopan plus, Butylscopolamin + Paracetamol	5	WENIG GEEIGNET
Divalol, Pfefferminzöl	7	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Enzym-Lefax forte Pankreatin, Pankreatin	2	GEEIGNET

Medikament, Wirkstoff	 test Bewertung
Espumisan, Simeticon	1 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Galganttabletten Jura, Galgant	8 WENIG GEEIGNET
Gastrovegetalin, Melisse	8 WENIG GEEIGNET
Gatricholan-L, Fenchel + Kamille + Pfefferminze	6 WENIG GEEIGNET
H&S Fenchel-Anis-Kümmel, Anis + Fenchel + Kümmel	9 WENIG GEEIGNET
H&S Magen- und Darmtee mild, Anis + Fenchel + Kamille + Kümmel + Schafgarbe	10 WENIG GEEIGNET
H&S Pfefferminzblätter, Pfefferminzblätter	9 WENIG GEEIGNET
H&S Wermutkraut, Wermutkraut	9 WENIG GEEIGNET
Imogas, Simeticon	1 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Kreon, Pankreatin	2 GEEIGNET

Lefax, Simeticon	1	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Meteozym, Pankreatin + Simeticon	3 3	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET / WENIG GEEIGNET
Mezym, Pankreatin	2	GEEIGNET
Ozym, Pankreatin	2	GEEIGNET

Medikament, Wirkstoff		 test Bewertung
Pangrol, Pankreatin	2	GEEIGNET
Pankreatin Mikro-ratiopharm, Pankreatin	2	GEEIGNET
Panzyrat, Pankreatin	2	GEEIGNET
Pfefferminzblätter Bombastus, Pfefferminzblätter	9	WENIG GEEIGNET
Sab simplex Kautabletten, Dimeticon	1	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Sab simplex Suspension / Weichkapseln, Simeticon	1	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Sidroga Fenchel-Anis-Kümmel, Anis + Fenchel + Kümmel	9	WENIG GEEIGNET
Sidroga Magen-Darm-Beruhigungstee N, Kamille + Pfefferminze + Schafgarbe	9	WENIG GEEIGNET
Sidroga Pfefferminzblätter, Pfefferminzblätter	9	WENIG GEEIGNET

Sidroga Schafgarbe, Schafgarbenkraut	9	WENIG GEEIGNET
Sidroga Wermut, Wermutkraut	9	WENIG GEEIGNET
Simethicon-ratiopharm, Simeticon	1	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Wermutkraut Bombastus, Wermutkraut	9	WENIG GEEIGNET

Entschäumer

Dimeticon und Simeticon verringern die Oberflächenspannung von blasig aufgetriebenem Darminhalt. Auf diese Weise lassen sich Gasansammlungen im Darm zwar nicht verhindern, aber möglicherweise gehen die Winde dann schneller ab.

1

Dimeticon, Simeticon

Mit Einschränkung geeignet bei Blähungen. Die therapeutische Wirksamkeit sollte noch besser belegt werden. Auf eine ausreichend hohe Dosierung ist zu achten.

Die Präparate müssen hoch genug dosiert werden (insgesamt 240–800 mg pro Tag). Keiner der beiden Wirkstoffe kann die Aufnahmefähigkeit des Darms für Gase steigern. Die Mittel sind daher bei Blähungen eingeschränkt empfehlenswert.

Wichtig zu wissen



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Die flüssigen Zubereitungen können auch Säuglinge bekommen. Kautabletten und Perlen sollten Sie Kindern erst ab dem sechsten

Lebensjahr geben, die Flüssigkapseln und *Espumisan Gold Perlen* nur Jugendlichen über 14 Jahren.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Beide Wirkstoffe können Sie in Schwangerschaft und Stillzeit anwenden, da sie nicht über den Darm in den Blutkreislauf aufgenommen werden.

Enzyme

Die Medikamente enthalten Enzyme, die aus tierischen Bauchspeicheldrüsen gewonnen werden und die Verdauung anregen sollen. Enthalten sind vor allem die Enzyme Amylase (spaltet Kohlenhydrate), Trypsin (spaltet Eiweiß) und Lipase (spaltet Fett).

2

Pankreatin

Geeignet bei Verdauungsbeschwerden aufgrund verminderter Enzymbildung in der Bauchspeicheldrüse.

Wenn die Bauchspeicheldrüse zu wenig Enzyme in den Dünndarm abgibt, können entsprechende Präparate die Nahrungsbestandteile aufspalten. Wenn Verdauungsbeschwerden auf dieser Ursache beruhen, ist die Einnahme von enzymhaltigen Präparaten sinnvoll.

Wichtig zu wissen

Bei einer akuten Bauchspeicheldrüsenentzündung dürfen Sie keine enzymhaltigen Medikamente anwenden.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Kinder brauchen in aller Regel keine enzymhaltigen Medikamente, ausgenommen, sie haben Mucoviszidose.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Schwangere sollten enzymhaltige Mittel nur nach Rücksprache mit einem Arzt einnehmen. In diesem Fall müssen zusätzlich auch hochdosierte Präparate mit Folsäure gegeben werden, weil die Enzyme die Aufnahme von Folsäure aus dem Darm stören können.

Enzyme + Entschäumer

Dieses Medikament enthält Enzyme, die aus tierischen Bauchspeicheldrüsen gewonnen werden und die Verdauung anregen sollen, sowie den entschäumenden Wirkstoff Simeticon, der Blähungen lindern soll.

3 Pankreatin + Simeticon

Mit Einschränkung geeignet bei Verdauungsbeschwerden aufgrund verminderter Enzymbildung in der Bauchspeicheldrüse. Der Zusatz von Simeticon ist in diesem Anwendungsbereich unnötig. Mittel, die nur Pankreatin enthalten, sind vorzuziehen.

3

Wenig geeignet bei Blähungen. Nicht sinnvolle Kombination. Die therapeutische Wirksamkeit von Simeticon sollte noch besser belegt werden. Der Zusatz von Enzymen ist in diesem Anwendungsbereich unnötig.

Die Kombination beider Wirkstoffe in diesem Medikament ist bei Verdauungsbeschwerden nicht sinnvoll.

Krampflösendes Mittel

Butylscopolamin soll die Muskulatur im Darm oder in den Gallenwegen sowie der Gallenblase entspannen.

4

Butylscopolamin (Dragees)

Mit Einschränkung geeignet bei krampfartigen Beschwerden im Verdauungstrakt. Der Wirkstoff wird aus Dragees nur unzureichend in den Körper aufgenommen und wirkt allenfalls lokal schwach krampflösend.

Wenn der Wirkstoff als Dragee angewendet wird, wirkt er allenfalls lokal im Magen-Darm-Bereich schwach krampflösend und ist weniger empfehlenswert.

Wichtig zu wissen

Wenn Sie aufgrund einer Prostatavergrößerung nur eingeschränkt Wasser lassen können oder unter Herzrhythmusstörungen leiden, sollten Sie Butylscopolamin nicht anwenden.

Die Anpassungsfähigkeit der Augen an das Nah- und Fernsehen kann nachlassen. Dann sollten Sie kein Fahrzeug lenken und keine Maschinen bedienen.

In wenigen Einzelfällen kann es zu einem Glaukomanfall kommen. Dieser äußert sich durch gerötete, schmerzende Augen, geweitete Pupillen, die sich bei Lichteinfall nicht mehr verengen, sowie sich hart anfühlende Augäpfel. Suchen Sie unverzüglich einen Augenarzt oder die nächste Notfallambulanz auf. Eine Erblindung kann drohen.

Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind möglich. Butylscopolamin kann die Wirkung und die unerwünschten Wirkungen von Amantadin (bei Parkinsonkrankheit), trizyklischen Antidepressiva wie Amitriptylin oder Doxepin (bei Depressionen), einigen Neuroleptika wie Haloperidol, Olanzapin oder Thioridazin (bei Schizophrenie, Psychosen) sowie Antihistaminika (bei Allergien, Übelkeit, Schlafstörungen) verstärken. Es verstärkt auch die Wirkung von Chinidin und Disopyramid (beide bei Herzrhythmusstörungen).



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Für die Anwendung bei Kindern unter 6 Jahren gibt es keine ausreichenden Erfahrungen. Daher sollten sie die Medikamente nicht bekommen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

In Schwangerschaft und Stillzeit sollten Sie die Medikamente nur anwenden, wenn der Arzt dies ausdrücklich für gerechtfertigt hält.

Krampflösendes Mittel + Schmerzmittel

Butylscopolamin wirkt krampflösend und ist als Tablette oder Zäpfchen ausschließlich im Magen-Darm-Bereich schwach wirksam. Paracetamol ist ein Schmerzmittel.

5

Butylscopolamin + Paracetamol

Wenig geeignet bei krampfartigen Beschwerden im Verdauungstrakt. Butylscopolamin wird aus Tabletten nur unzureichend in den Körper aufgenommen. Paracetamol wirkt schmerzhemmend, aber nicht krampflösend und trägt nur in bestimmten Fällen (z. B. Divertikelkrankheit) zur Linderung von Beschwerden bei. Nicht sinnvolle Kombination.

Die Wirksamkeit dieses Kombinationspräparates bei krampfartigen Verdauungsbeschwerden ist nicht ausreichend belegt.

Wichtig zu wissen

Wenn Sie das Medikament zu hoch dosieren, besteht aufgrund des Paracetamols die Gefahr von schweren Leber- und Nierenschäden. Auch bei Daueranwendung kann der Wirkstoff die Leber schwer schädigen. Wenn sich die Haut gelb färbt, möglicherweise begleitet von starkem Juckreiz am ganzen Körper, sollten Sie sofort einen Arzt aufsuchen. Anhaltende Nierenschmerzen, eine plötzlich verringerte Urinmenge oder Blut im Urin sind ebenfalls Symptome, die Sie sofort zum Arzt führen sollten. Wenn Leber oder Nieren bereits geschädigt sind, sollten Sie das Medikament nur nach Rücksprache mit einem Arzt einnehmen, wenn dieser Nutzen und Risiken sorgfältig abgewogen hat.

Weitere wichtige Hinweise zu unerwünschten Wirkungen und Wechselwirkungen, zur Anwendung bei Kindern und Jugendlichen sowie in der Schwangerschaft und Stillzeit finden Sie unter „Krampflösende Mittel“, siehe S. 225.

Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren



Kinder unter 12 Jahren sollten das Medikament nicht bekommen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

In Schwangerschaft und Stillzeit sollten Sie *Buscopan plus* nicht ohne Rücksprache mit einem Arzt einnehmen.

Pflanzenkombination

Die ätherischen Öle und Inhaltsstoffe von Fenchel, Kamille und Pfefferminze sollen die Verdauung anregen sowie schmerzhafte Bauchkrämpfe und Blähungen lindern.

6

Fenchel + Kamille + Pfefferminze

Wenig geeignet bei Verdauungsbeschwerden, weil die therapeutische Wirksamkeit nicht ausreichend nachgewiesen ist. Allenfalls anzuwenden zur unterstützenden Behandlung.

Wichtig zu wissen

Sie dürfen das Medikament nicht anwenden, wenn Sie auf Korbblütler allergisch reagieren, da Kamille zu dieser Pflanzenart gehört. Schwellen in Folge einer allergischen Reaktion die Schleimhäute an und treten Atembeschwerden auf, sollten Sie umgehend einen Arzt aufsuchen.

Wenn Sie Gallensteine haben, sollten Sie auf das Arzneimittel verzichten.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Mangels Erfahrung sollten Kinder unter 12 Jahren dieses Medikament nicht bekommen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Das in Fenchelöl enthaltene Fenchon kann in hoher Dosierung und bei langer Anwendungsdauer bewirken, dass sich die

Gebärmutter zusammenzieht und somit vorzeitige Wehen einsetzen.

Pflanzliche Mittel

Galgantwurzel soll krampflösend, entzündungshemmend und antibakteriell wirken, Melissenblätter leicht beruhigend, verdauungsfördernd und krampflösend. Pfefferminzblätter und -öl sollen krampflösend und entblähend wirken.

7

Pfefferminzöl

Mit Einschränkung geeignet bei krampfartigen Beschwerden im Verdauungstrakt. Die therapeutische Wirksamkeit sollte noch besser belegt werden.

8

Galgant, Melisse

Wenig geeignet bei Verdauungsbeschwerden, weil die therapeutische Wirksamkeit nicht ausreichend nachgewiesen ist. Allenfalls anzuwenden zur unterstützenden Behandlung.

Die Studienlage ist bei allen genannten pflanzlichen Mitteln noch unbefriedigend.

Wichtig zu wissen

Divalol darf nicht in die Augen oder auf offene Wunden gelangen, da Pfefferminzöl stark reizt.

Wenn sich die Haut rötet, brennt, juckt und sich Bläschen bilden, vertragen Sie das Medikament vermutlich nicht. Dann sollten Sie es absetzen. Haben sich die Hauterscheinungen auch einige Tage danach nicht merklich gebessert, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Divalol ist nicht für die Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren vorgesehen. Es liegen keine ausreichenden Erfahrungen vor.

Insbesondere bei Kindern unter 2 Jahren können aufgrund des Mentholgehalts zudem die Atemwege verkrampfen.

Galgant Tabletten Jura sollten Sie bei Kindern unter 12 Jahren mangels Erfahrung nicht anwenden.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Über die Risiken einer Anwendung von Galgant und Melisse in Schwangerschaft und Stillzeit gibt es keine ausreichenden Erkenntnisse. Da die Präparate ohnehin als „wenig geeignet“ erachtet werden, sollten Sie darauf verzichten. Auch Pfefferminze sollten Sie in der Schwangerschaft und Stillzeit nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt anwenden.

Verdauungstees

Die Verdauungstees enthalten ätherische Öle aus Pflanzen wie Pfefferminze, Schafgarbe, Wermutkraut oder Kombinationen von Pflanzenextrakten, die Verdauungsbeschwerden und Bauchkrämpfe möglicherweise lindern können.

9

Pfefferminze, Schafgarbe, Wermut (als einzelne Tees), Anis + Fenchel + Kümmel, Kamille + Pfefferminze + Schafgarbe

Wenig geeignet bei Verdauungsbeschwerden, weil die therapeutische Wirksamkeit nicht ausreichend nachgewiesen ist. Allenfalls anzuwenden zur unterstützenden Behandlung.

10

Anis + Fenchel + Kamille + Kümmel + Schafgarbe

Wenig geeignet bei Verdauungsbeschwerden, weil die therapeutische Wirksamkeit nicht ausreichend nachgewiesen ist.

Die verschiedenen Präparate können allenfalls zur unterstützenden Behandlung eingesetzt werden. Die Kombination von verschiedenen Pflanzen bietet keine Vorteile. *H&S Magen- und Darmtee mild* enthält unnötig viele verschiedene Bestandteile und kann deshalb nicht empfohlen werden.

Wichtig zu wissen

Wenn Sie auf Korbblütler allergisch reagieren, dürfen Sie Tee mit Schafgarbe oder Kamille nicht trinken, da diese auch zu der Pflanzengruppe gehört.

Wenn Sie an einem Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwür leiden, dürfen Sie keinen Wermuttee trinken. Haben Sie Wermuttee zu stark angesetzt, können Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen auftreten.

Wenn Sie schon einmal Probleme mit der Gallenblase oder Gallensteine hatten, sollten Sie Pfefferminztee nicht ohne Rücksprache mit einem Arzt trinken.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Zur längerfristigen Anwendung von Schafgarbe bei anhaltenden Verdauungsbeschwerden gibt es für Kinder unter 12 Jahren keine ausreichend dokumentierten Erfahrungen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Fenchelhaltige Tees sollten Schwangere nicht über mehrere Wochen hinweg trinken, weil das in ätherischem Fenchelöl enthaltene Fenchon in hoher Dosierung und bei langfristiger Anwendung vorzeitige Wehen auslösen kann.

Es ist unklar, ob die langfristige Anwendung von Schafgarbentee in der Schwangerschaft unbedenklich ist.

Während der Schwangerschaft und Stillzeit sollten Sie keine Wermuttees trinken.

Verstopfung



Die **Verstopfung** zählt zu den Verdauungsbeschwerden (siehe [S. 221](#)) und kommt relativ häufig vor. Gerade Menschen in der Altersgruppe über 60 Jahren (Frauen dabei häufiger als Männer) klagen über zu seltenen Stuhlgang.

Verstopfungen liegt dabei keine Regel zugrunde: Menschen, die ohne Probleme jeden Tag ihr Geschäft erledigen können, fühlen sich schon nach zwei, drei Tagen ohne Stuhlgang verstopft. Bei anderen wiederum sind die Abstände ohnehin länger, und auch das Gefühl einer Verstopfung tritt hier erst nach einer dementsprechend längeren Wartezeit auf.

Wie sich Verstopfung zeigt

Von einer akuten Verstopfung spricht man, wenn Sie weniger als dreimal in der Woche auf Toilette müssen und ein unangenehmes Völlegefühl auftritt. Der Bauch kann sich prall anfühlen und mitunter Schmerzen verursachen. Bei Stuhlgang muss dann stark gepresst werden, zudem ist der Stuhl hart. Die Ursachen für eine akute Verstopfung können zahlreich sein: zu wenig Flüssigkeit, zu wenig Bewegung oder Veränderungen in den Essgewohnheiten. Auch Kummer und Stress können ein Auslöser sein oder die Einnahme mancher Medikamente.

Verstopfungen bei Babys und Kindern

Kinder zeigen die gleichen Beschwerden wie Erwachsene und klagen deutlich über Schmerzen beim Stuhlgang. Wenn Säuglinge gestillt werden, kann es sein, dass sie bis zu zwei Wochen keinen Stuhlgang

haben, ohne dass dies bedenklich oder ein Anzeichen einer Verstopfung wäre. Bei gestillten Kindern ist der Stuhl meist von weicher Konsistenz. Werden sie auf normale Kost umgestellt, kann es vorkommen, dass die Verdauung Probleme bereitet.



Eine chronische Verstopfung liegt nach medizinischen Kriterien vor, wenn mindestens zwei der folgenden Beschwerden über drei Monate oder länger vorliegen und belastend sind: Stuhlgang ist nur selten möglich und sehr hart oder der Stuhl kann nur unter starkem Pressen abgegeben werden oder es besteht das Gefühl, dass der Darm nicht vollständig entleert ist.



Abnehmen kann man mit Abführmitteln übrigens nicht. Die Annahme: Abführmittel würden dafür sorgen, dass die durch sie beschleunigte Verdauung dafür sorgt, dass weniger Nährstoffe aus der Nahrung aufgenommen werden würden (also auch weniger Fett und Zucker). Doch das passiert alles bereits im Dünndarm. Abführmittel machen ihre Arbeit aber erst im Dickdarm. Also Finger weg, denn ein Missbrauch kann zu einer gefährlichen Dehydrierung führen.

Verdauungsprobleme in der Schwangerschaft

Viele Schwangere klagen über Beschwerden wie Übelkeit und Erbrechen (siehe S. 188), Blähungen und vor allem Verstopfungen. Das ist nicht ungewöhnlich und in den allermeisten Fällen kein Grund zur Sorge. Das Verdauungssystem arbeitet einfach langsamer, sodass u. a. mehr Nährstoffe aus der Nahrung aufgenommen werden

können. Dafür sorgen die Hormone. Dabei wird allerdings auch der Darm träger und es kommt zu Verstopfungen. Ein Blick auf die Ernährung kann hier schon viele Tipps geben (siehe unten). Abführmittel sollten in der Schwangerschaft nicht eingesetzt werden. Wenn es doch notwendig ist, sollte ein geeignetes Mittel mit dem Frauenarzt besprochen werden.

Wie Sie vorbeugen

Bereits die Ursachen zeigen an, wie Sie vorbeugen können:

Sport oder regelmäßige Bewegung helfen dem Darm bei seiner Tätigkeit. Ein halbstündiger Spaziergang pro Tag bewirkt Wunder. Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich. Faustregel zur Orientierung, wie viel Sie trinken sollten, sind 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht. Das betrifft vor allem ältere Menschen, die häufig zu wenig trinken.

Essen Sie ballaststoffreiche Lebensmittel wie Gemüse und Obst mit Schale. Die Pflanzenfasern nehmen Wasser auf, quellen auf und helfen dem Darm. Gut geeignet dafür sind auch andere natürliche Quellstoffe wie Leinsamen oder Flohsamen, die man mit Joghurt vermischt essen kann.

Es kann auch helfen, sich an feste Toilettenzeiten zu gewöhnen, auch unser Darm ist ein Gewohnheitstier. Und. Unterdrücken Sie den Stuhlgang am besten nicht.

Wie Sie selbst behandeln

Was einer Verstopfung vorbeugt, kann auch bei deren Behandlung helfen.

Lauwarmes Wasser oder Orangensaft, am Morgen getrunken, kann eine Darmentleerung anregen wie auch der Verzehr von Sauerkraut und Frisch- oder getrocknetem Obst. Bis sich die Wirkung dieser Maßnahmen einstellt, können zwei bis drei Tage vergehen; man braucht also ein wenig Geduld.

Quellstoffe (besonders in Lein- und Flohsamen) und Laktulose sind schonend und können in Rücksprache mit dem Arzt mitunter länger angewendet werden.

Wann Sie zum Arzt sollten

Haben Sie trotz der oben geschilderten Maßnahmen länger als vier Tage keinen Stuhlgang, sprechen Sie mit einem Arzt. Gleiches gilt, wenn trotz Abführmittel länger als zwei Tage nichts passiert.

Was zu Medikamenten zu sagen ist

Zur Behandlung von Verstopfungen gibt es zahlreiche wirksame Mittel. Sämtliche im Handel erhältlichen Abführmittel sollten aber nicht länger als zwei Wochen angewendet werden, da die Gefahr besteht, den Darm an Hilfe von außen zu gewöhnen und seine Muskulatur träge wird. Die Folge: Eine „Abhängigkeit“ von Abführmitteln. Wenig geeignet sind Rizinusöl und Aloe (reizen zu stark) und Paraffin (Gefahr der Einlagerung in Lymphknoten).

→ Abführmittel und Pille

Die gleichzeitige Anwendung von Abführmitteln und die Einnahme der „Pille“ zur Schwangerschaftsverhütung kann wegen des möglicherweise geringeren Verbleibs der „Pillenhormone“ die Sicherheit der Verhütung durch die Pille einschränken. Wenden Sie ein Abführmittel daher frühestens drei bis vier Stunden nach Einnahme der Pille an.

Medikament, Wirkstoff	test	Bewertung
1xklysma salinisch, Natriumhydrogenphosphat + Natriummonohydrogenphosphat + Natriumbenzoat	4	GEEIGNET
Abtei Abführkapseln, Rizinusöl	8	WENIG GEEIGNET

Agiolax Pico, Natriumpicosulfat	1	GEEIGNET
Agiolax, Flohsamenschalen + Sennesfrüchte	9	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Alasenn, Sennesblätter /-früchte	7	GEEIGNET
Babylax, Glyzerin	2	GEEIGNET
Bekunis Tee, Sennesblätter /-früchte	7	GEEIGNET
Bekunis, Bisacodyl	1	GEEIGNET
Bifiteral, Laktulose	5	GEEIGNET
Chol-Kugeletten, Aloe	8	WENIG GEEIGNET
Doppelherz aktiv Abführ-Kapseln, Rizinusöl	8	WENIG GEEIGNET
Dragees 19 Senna, Sennesblätter /-früchte	7	GEEIGNET
Dulcolax M Balance, Macrogol	5	GEEIGNET
Dulcolax NP, Natriumpicosulfat	1	GEEIGNET
Dulcolax, Bisacodyl	1	GEEIGNET
F.X. Passage SL, Magnesiumsulfat	6	GEEIGNET

Medikament, Wirkstoff	test Bewertung
Freka-Clyss, Natriumhydrogenphosphat + Natriummonohydrogenphosphat	4 GEEIGNET
Glycilax, Glyzerin	2 GEEIGNET

Isomol, Macrogol + Mineralstoffe	5	GEEIGNET
Kräuterlax, Aloe	8	WENIG GEEIGNET
Lactulose AbZ, Laktulose	5	GEEIGNET
Lactulose 1A Pharma / AL / HEXAL / -ratiopharm / -saar / STADA, Laktulose	5	GEEIGNET
Laxans-ratiopharm Pico, Natriumpicosulfat	1	GEEIGNET
Laxans-ratiopharm,	1	GEEIGNET
Laxoberal, Natriumpicosulfat	1	GEEIGNET
Lecicarbon, Natriumhydrogenkarbonat + Natrium-	4	GEEIGNET
Macrogol AbZ, Macrogol + Mineralstoffe	5	GEEIGNET
Macrogol comp. 1A Pharma, Macrogol +	5	GEEIGNET
Macrogol dura / HEXAL, Macrogol + Mineralstoffe	5	GEEIGNET
Macrogol-ratiopharm Balance, Macrogol +	5	GEEIGNET

Medikament, Wirkstoff		 test Bewertung
Microlax, Natriumzitrat + Natriumlaurysulfoazetat +	4	GEEIGNET
Midro Abführ Tabletten, Sennesblätter /-früchte	7	GEEIGNET
Midro Tee, Sennes-	7	GEEIGNET
Movicol, Macrogol + Mineralstoffe	5	GEEIGNET
Mucofalk, Flohsamen	10	GEEIGNET

Neda, Sennesblätter /-früchte	7	GEEIGNET
Obstinol, Paraffin	3	WENIG GEEIGNET
Ramend Abführ-Tabletten, Sennesblätter /-früchte	7	GEEIGNET
Ramend Abführtee instant	7	GEEIGNET
Regulax Picosulfat, Natriumpicosulfat	1	GEEIGNET

Darmreizende Abführmittel

Bisacodyl und Natriumpicosulfat reizen die Darmwand. Diese reagiert darauf mit verstärkten Bewegungen. Der Speisebrei wird dadurch schneller befördert und die Reste demzufolge zügig ausgeschieden.

1

Bisacodyl, Natriumpicosulfat

Geeignet bei Verstopfung zur kurzzeitigen Anwendung.

Die therapeutische Wirksamkeit beider Substanzen bei Verstopfung ist belegt.

Wichtig zu wissen

Um eine Gewöhnung des Darms zu vermeiden, dürfen Sie Abführmittel keinesfalls länger als 1 bis 2 Wochen ohne Rücksprache mit einem Arzt anwenden.

In hoher Dosierung und bei langfristiger Anwendung verstärken diese Wirkstoffe den Verlust von Kalium. Das ist zu beachten, wenn Sie gleichzeitig Medikamente einnehmen, die ebenfalls zu einem Kaliumverlust führen (z. B. Diuretika oder kortisonhaltige Präparate), wenn Sie herzkrank sind oder Medikamente mit Digitalis-Wirkstoffen (z. B. Digoxin oder Digitoxin, bei Herzschwäche) einnehmen. Dann

muss der Arzt die Kaliumwerte regelmäßig prüfen. Spritzen Sie Insulin, sollten Sie den Blutzucker häufiger kontrollieren. Der mögliche Kaliumverlust kann die Wirkung von Insulin verringern. Auch unabhängig von anderen Arzneimitteln kann bei langfristigem Gebrauch in hoher Dosis ein Kaliummangel mit Muskelschwäche, anhaltender Verstopfung und Herzrhythmusstörungen auftreten. Suchen Sie dann möglichst rasch einen Arzt auf.

Antibiotika schwächen die Wirkung von Natriumpicosulfat ab. Ebenso sind Wechselwirkungen mit Lebensmitteln möglich: Lakritz (aus Süßholzwurzel) sollten Sie nicht essen. Dadurch verstärkt sich der Verlust an Kalium, das Risiko für Herzrhythmusstörungen ist in der Folge erhöht.

Milch oder Milchprodukte sowie Antazida (bei Sodbrennen) können die Freisetzung von Bisacodyl aus den Tabletten beeinträchtigen. Vermeiden Sie die gleichzeitige Einnahme. Sind Antazida erforderlich, sollten diese frühestens eine halbe Stunde nach den Bisacodyl-Tabletten eingenommen werden.

Bei einem Verdacht auf Darmverschluss oder wenn Sie unter einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung leiden, dürfen Sie diese Wirkstoffe nicht anwenden.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Kinder unter 2 Jahren dürfen kein Bisacodyl, Kinder unter 4 Jahren kein Natriumpicosulfat bekommen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

In der Schwangerschaft sollten Sie diese Medikamente nicht ohne Rücksprache mit einem Arzt anwenden.

In der Stillzeit können Sie beide Wirkstoffe anwenden, beachten Sie aber unbedingt die zeitliche Beschränkung.

Gleitmittel zum Abführen

Mit Glyzerin-Klistieren oder -Zäpfchen lassen sich im Enddarm liegende harte Stuhlballen gut aufweichen, sodass sie besser ausgeschieden werden können.

2

Glyzerin (Klistier, Zäpfchen)

Geeignet bei Verstopfung zum Entleeren des Enddarms.

3

Paraffin (zum Einnehmen)

Wenig geeignet bei Verstopfung. Paraffin kann sich in Lymphknoten ablagern.

Glyzerin wird nicht ins Blut aufgenommen und eignet sich deshalb auch gut zur Behandlung von Kindern und Schwangeren. Paraffin gilt wegen der möglichen unerwünschten Wirkungen (Aufnahme von Paraffintröpfchen) als überholtes Abführmittel.

Wichtig zu wissen

Bei langfristiger Einnahme von Paraffin wird die Aufnahme fettlöslicher Vitamine (A, D, E und K) aus dem Darm verringert, wodurch sich Vitaminmanglerscheinungen entwickeln können. Beide Wirkstoffe dürfen Sie nicht anwenden, wenn Verdacht auf Darmverschluss besteht oder Sie Bauchschmerzen haben und nicht wissen, wodurch.

Wenn Sie die Paraffinemulsion länger als 1 Woche einnehmen, besteht die Gefahr, dass sie sich in den Lymphknoten ablagert und sich Knötchen im Gewebe bilden.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Paraffin dürfen Kinder unter 2 Jahren nicht bekommen, unter 6 Jahren nicht ohne Rücksprache mit einem Arzt.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Paraffin sollten Sie während Schwangerschaft und Stillzeit nicht oder nur nach sorgfältiger Abwägung von Nutzen und Risiken durch einen Arzt anwenden.

Mineralhaltige Mischungen

Klistiere mit mineralhaltigen Mischungen binden Wasser und lassen dadurch im Enddarm verhärteten Stuhl aufquellen. So lässt er sich besser ausscheiden.

Lecicarbon Zäpfchen wirken über die langsame Freisetzung von Kohlendioxid im Enddarm. Das regt die Darmtätigkeit an und löst die Darmentleerung wirksam aus.

4

Natriumhydrogenkarbonat + Natriumhydrogenphosphat,
Natriumhydrogenphosphat + Natriummonohydrogenphosphat,
Natriumzitrat + Natriumlaurysulfoazetat + Sorbit,
Natriumhydrogenphosphat + Natriummonohydrogenphosphat +
Natriumbenzoat

Geeignet bei Verstopfung zum Entleeren des Enddarms.

Wichtig zu wissen

Die phosphathaltigen Medikamente *Freka-Clyss* und *1xklysma salinisch* sollten Sie nicht über längere Zeit anwenden, sonst kann es zu schwerer Austrocknung und Elektrolytstörungen kommen.

Wenn Verdacht auf einen Darmverschluss besteht oder wenn Sie an einer chronischentzündlichen Darmerkrankung leiden, dürfen Sie diese Abführmittel nicht anwenden.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

1xklysma salinisch und *Freka-Clyss* dürfen Kinder nicht anwenden. Säuglinge und Kleinkinder unter 3 Jahren erhalten nur die Hälfte des Miniklistiers *Microlax*.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Die Präparate können Sie auch in Schwangerschaft und Stillzeit anwenden.

Osmotische Abführmittel

5**Laktulose, Macrogol, Macrogol + Mineralstoffe**

Geeignet bei Verstopfung.

6**Magnesiumsulfat (Bittersalz)**

Geeignet bei Verstopfung zur kurzzeitigen Anwendung.

Laktulose ist ein synthetischer Zucker, der im Dickdarm zu Milch- und Essigsäure sowie Methan und Wasserstoff abgebaut wird. Dadurch sind Zucker und Säuren im Darm höher konzentriert als im umgebenden Gewebe und es fließt mehr Wasser in den Darm zurück. Das steigert das Volumen des Darminhalts und macht den Stuhl weich. Solche Abführmittel werden als Osmolaxanzien bezeichnet und sind wirksam. Das gilt auch für Macrogol und mineralhaltige Mischungen mit Macrogol. Die zusätzlich zu Macrogol enthaltenen Mineralstoffe sollen den Verlust an Elektrolyten ausgleichen, der durch Abführmittel entstehen kann.

Magnesiumsulfat ist auch als Bittersalz bekannt. Es wirkt stärker abführend als Laktulose. Der Darm lässt sich damit gut einmalig komplett entleeren und kann dafür empfohlen werden. Bei länger andauernden Anwendung kann Bittersalz den Mineralstoffhaushalt empfindlich stören.

Wichtig zu wissen

Wenn ein Verdacht auf Darmverschluss besteht oder Sie unter einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung leiden, dürfen Sie osmotische Abführmittel nicht anwenden.

In hoher Dosierung und bei langfristiger Anwendung verstärken diese Wirkstoffe den Verlust von Kalium. Das ist zu beachten, wenn Sie gleichzeitig Medikamente einnehmen, die ebenfalls zu einem Kaliumverlust führen (z. B. Diuretika oder kortisonhaltige Präparate). Es kann zu Herzrhythmusstörungen kommen.

Wenn Sie Insulin spritzen (bei Diabetes), sollten Sie den Blutzucker häufiger kontrollieren. Der mögliche Kaliumverlust kann die Wirkung von Insulin verringern.

Bei langzeitiger hochdosierter Anwendung gleichzeitig mit Digitalis-Glykosiden (Digitoxin, Digoxin; bei Herzschwäche) oder Präparaten mit Amiodaron (bei Herzrhythmusstörungen) kann sich deren Wirkung verstärken.

Laktulose dürfen Sie außerdem nicht einnehmen, wenn Sie Galaktose nicht vertragen.

Bei längerfristiger Einnahme und Einnahme sehr hoher Dosen von Bittersalz kann es insbesondere bei eingeschränkter Nierenfunktion zu einer Magnesiumvergiftung kommen. Treten Müdigkeit, Bewegungseinschränkungen bis hin zu Lähmungserscheinungen sowie eine unregelmäßige Herzaktivität auf, sollten Sie umgehend einen Arzt aufsuchen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Magnesiumsulfat (Bittersalz) sollten Sie Kindern nicht geben. Macrogol können Sie Kindern über 8 Jahren geben.

Macrogol mit Mineralstoffen sollten Kinder unter 12 Jahren nicht bekommen. Für Kinder ab 2 Jahren gibt es eine spezielle Zubereitung (*Movicol Junior*), die aber rezeptpflichtig ist.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

In Schwangerschaft und Stillzeit können Sie die Medikamente kurzzeitig anwenden.



Für ältere Menschen

Bei langfristiger Anwendung sollte ein Arzt die Kaliumkonzentration im Blut regelmäßig kontrollieren. Bei älteren Menschen ist Laktulose vorzuziehen.

Pflanzliche darmreizende Abführmittel

Aloe, Rizinusöl und Sennesblätter reizen die Darmwand und regen den Darm auf diese Weise an, sich häufiger zusammenzuziehen. Dadurch wird der Speisebrei schneller befördert und Wasser im Darm zurückgehalten.

7

Sennesblätter /-früchte (zum Einnehmen), Sennesblätter /-früchte (Tee)

Geeignet bei Verstopfung zur kurzzeitigen Anwendung.

8

Aloe, Rizinusöl

Wenig geeignet bei Verstopfung. Das Abführmittel wirkt drastischer und stärker irritierend auf den Darm als geeignete Mittel und kann häufiger Nebenwirkungen auslösen.

Aloe-Extrakt wirkt ebenso wie Rizinusöl drastisch abführend. Die Wirkung von Sennesblättern ist etwas milder, sie können daher kurzzeitig angewendet werden. Diese werden auch in Abführtees angeboten (z. B. *Bekunis Tee*, *Midro Tee*, *Ramend Abführtee instant N*).

Wichtig zu wissen

Mit allen Präparaten, auch mit Tees, dürfen Sie sich keinesfalls länger als 1 bis 2 Wochen selbst behandeln, weil sich der Darm sonst an sie gewöhnt.

Wenn der Verdacht auf einen Darmverschluss besteht oder Sie an einer chronischentzündlichen Darmerkrankung leiden, dürfen Sie die Medikamente nicht anwenden.

In hoher Dosierung führen die Wirkstoffe, auch in Teezubereitungen, zu Kaliumverlust im Blut, der durch entwässernde Medikamente (Diuretika) oder kortisonhaltige Präparate verstärkt werden kann. Dadurch können Herzrhythmusstörungen auftreten. Auch Lakritz (aus Süßholzwurzel) sollten Sie während der Anwendung der abführenden Medikamente nicht essen. Das kann den Kaliumverlust und entsprechende Folgen verstärken. Wenn Sie Insulin spritzen (bei Diabetes), sollten Sie den Blutzucker häufiger kontrollieren. Der mögliche Kaliumverlust kann auch die Wirkung von Insulin verringern. Wenn Sie die Abführmittel, auch als Tee, in hoher Dosierung oder langzeitig einnehmen, kann die Wirkung von Digitalis-

Glykosiden oder Präparaten wie Amiodaron oder Flecainid (bei Herzrhythmusstörungen) verstärkt werden.

Aloe: Dieses Abführmittel darf bei Hämorrhoiden oder Nierenentzündungen nicht angewendet werden.

Aloe, Sennesblätter: Es ist harmlos, wenn sich während der Behandlung der Harn rötlich färbt. Wenn er aber auffällig dunkel wird, könnte er – insbesondere nach längerer Anwendung – rote Blutkörperchen enthalten. Gehen Sie dann baldestmöglich zum Arzt.

Rizinusöl: Wenn Ihre Gallenwege blockiert sind, kann Rizinusöl den Gallenfluss anregen und eine Kolik hervorrufen. Wenn Sie Antihistaminika einnehmen, hemmt Rizinusöl die Aufnahme dieser Wirkstoffe im Darm. Auch fettlösliche Vitamine (A, D, E und K) werden in geringerem Maße aufgenommen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Kinder unter 12 Jahren dürfen diese Wirkstoffe nicht bekommen, auch nicht als Tee.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

In Schwangerschaft und Stillzeit sollten Sie diese Präparate nicht anwenden, auch nicht als Tee. Sie können dazu führen, dass sich die Gebärmuttermuskulatur vorzeitig zusammenzieht. Für Aloe-Extrakt wird zudem diskutiert, dass es auch eine abführende Wirkung beim Ungeborenen haben kann.

Pflanzliche Kombination zum Abführen

Agiolax enthält zusätzlich zu dem Quellmittel Flohsamenschalen die darmreizenden Sennesfrüchte.

9

Flohsamenschalen + Sennesfrüchte

Mit Einschränkung geeignet bei Verstopfung zur kurzzeitigen Anwendung. Kombination aus wasserbindenden Quellstoffen (Flohsamen/-schalen) und darmreizenden Sennesfrüchten. Wasserbindende Mittel allein sind vorzuziehen.

Da als Abführmittel Quellstoffe beziehungsweise wasserbindende Mittel allein genügen, sind solche Kombinationen nur eingeschränkt empfehlenswert.

Weitere wichtige Hinweise zur Anwendung, zu unerwünschten Wirkungen und zur Anwendung bei Kindern und Jugendlichen sowie in der Schwangerschaft und Stillzeit finden Sie unter „Pflanzliches Quellmittel zum Abführen“ und „Pflanzliche darmreizende Abführmittel“, siehe [S. 175](#) und unten.

Pflanzliches Quellmittel zum Abführen

Flohsamen gehören zu den Quellmitteln und können bei ausreichendem Flüssigkeitsangebot bis zum 200-fachen ihres Gewichts an Wasser aufnehmen. Derart aufgequollen, erhöhen sie das Stuhlvolumen und erleichtern die Darmentleerung.

10

Flohsamen

Geeignet bei Verstopfung.

Wichtig zu wissen

Präparate mit Flohsamen können Sie nach Rücksprache mit einem Arzt auch länger als 2 Wochen anwenden.

Solange Sie das Mittel anwenden, müssen Sie ausreichend trinken, sonst besteht die Gefahr, dass der Darminhalt verklumpt und den Darm verschließt.

Flohsamen können die Aufnahme von Kohlenhydraten verzögern. Wenn Sie wegen eines Diabetes Insulin spritzen müssen, wäre dann weniger Insulin erforderlich.

Bei einem Verdacht auf Darmverschluss dürfen flohsamenhaltige Präparate nicht angewendet werden.

Flohsamen können die Wirksamkeit anderer Arzneimittel beeinträchtigen. Deshalb sollten Sie die Mittel immer im Abstand von mindestens 1 Stunde einnehmen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Kinder unter 12 Jahren sollten das Mittel nicht bekommen.

Hämorrhoiden

 **Gleich zu Beginn:** Jeder Mensch hat Hämorrhoiden. Bei ihnen handelt es sich eigentlich um Schwellkörper, die sich rund um den After befinden und bedarfsweise mit Blut befüllt oder entleert werden, um für einen guten Verschluss des Anus zu sorgen. Im Sprachgebrauch werden als „Hämorrhoiden“ die vergrößerten Blutgefäße bezeichnet, die sich unter der Oberfläche der Darmschleimhaut ausgedehnt haben und Beschwerden verursachen.

Wie sich Hämorrhoiden zeigen

Sie entdecken nach dem Stuhlgang häufiger Blut am Toilettenpapier oder sogar in der -schüssel, Ihr After juckt, schmerzt oder brennt und nässt nach dem Stuhlgang? Dies alles können deutliche Hinweise auf solche hervorgetretene Blutgefäße sein. Je nach Stärke werden Hämorrhoiden nach den Graden I bis IV unterschieden:

- ▶ **Stadium I:** Die Schwellkörper im Enddarm sind vergrößert, was von außen nicht sichtbar ist.
- ▶ **Stadium II:** Die Hämorrhoiden treten beim Pressen am Afterrand hervor, ziehen sich aber wieder in den Enddarm zurück, wenn der Darminhalt abgesetzt ist.
- ▶ **Stadium III:** Die Hämorrhoiden ziehen sich nach dem Stuhlgang nicht mehr von selbst in den Enddarm zurück, können aber mit dem Finger wieder hineingeschoben werden. Häufig entsteht das Gefühl, dass der Darm nicht vollständig entleert ist. Manchmal schließt der Aftermuskel nicht mehr dicht genug, sodass unkontrolliert etwas Stuhl abgeht.
- ▶ **Stadium IV:** Die Hämorrhoiden bleiben dauerhaft außerhalb des Endarms und lassen sich mit dem Finger nicht mehr

zurückschieben.

Wie Sie vorbeugen

Hämorrhoiden werden in den meisten Fällen vererbt. Doch werden sie auch durch mangelnde Bewegung und ballaststoffarme Ernährung begünstigt, beides befördert einen trägen Darm und führt so zu Verstopfungen oder hartem Stuhl. Das dann nötige starke Pressen beim Toilettengang tut sein Übriges: Achten Sie also auf viel Bewegung und Ihre Ernährung. Mehr dazu erfahren Sie auch im Kapitel „Verstopfung“, siehe [S. 230](#).

Die häufige Einnahme von Abführmitteln kann die Entstehung von Hämorrhoiden ebenfalls begünstigen. Eine Ausnahme sind die natürlichen Quellstoffe wie Lein- oder Flohsamen und Weizenkleie – diese können die Symptome von Hämorrhoiden sogar lindern.

Trainieren Sie Ihren Schließmuskel mit einer einfachen Übung: mehrmals täglich 30mal hintereinander den Schließmuskel zusammenkneifen.

Wie Sie selbst behandeln

Das zur Vorbeugung geschilderte Vorgehen kann auch bei schon vorhandenen Hämorrhoiden helfen.

Bei Hämorrhoiden sollten Sie unbedingt auf eine gute Analhygiene achten, sodass sie sich nicht schmerhaft entzünden können. Einige Hinweise können Ihnen dabei helfen:

- ▶ Benutzen Sie möglichst ein weiches Toilettenpapier und wischen Sie nicht zu grob.
- ▶ Nach dem Stuhlgang sollten Sie den Analbereich mit einem Waschlappen und lauwarmem Wasser reinigen. Denn Reste des Stuhls reizen die empfindliche Haut stark. Ersatzweise können Sie auch feuchtes Toilettenpapier nutzen – aber unbedingt ohne Alkohol oder andere Duftstoffe, da diese zusätzlich reizen können.
- ▶ Verwenden Sie auch keine Kosmetika oder Seife im Analbereich. Sie reizen die Haut ebenfalls und können zudem Allergien auslösen.

Wann Sie zum Arzt sollten

Hämorrhoiden, die sich nach dem Stuhlgang nicht wieder in den After schieben lassen (je nach Schwere Stadien III und IV), sollten von einem Arzt begutachtet werden, der diese gegebenenfalls verödet oder gar operativ entfernt. Gleiches gilt für sehr stark blutende Hämorrhoiden.

→ Operative Eingriffe

Bei Hämorrhoiden mit starken Schmerzen kommen je nach Schweregrad verschiedene Methoden zum Einsatz: Verödungstherapie und die sogenannte Gummibandligatur werden meistens ambulant ausgeführt. Bei schweren Graden (III und IV) kann dann eine Operation nötig sein. Das sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen.

Was zu Medikamenten zu sagen ist

Die erhältlichen Arzneimittel behandeln lediglich die Symptome, nicht die Ursache von Hämorrhoiden. Einige Salben können zur Behandlung als geeignet empfohlen werden, da sie den Analbereich pflegen oder auch Schmerzen lindern können. Zäpfchen werden dagegen als wenig geeignet bewertet, da sie nicht am eigentlich gewünschten Wirkort verbleiben. Salben mit einem lokalen Betäubungsmittel lindern akute Schmerzen und Juckreiz.

Medikament, Wirkstoff	test	Bewertung
Faktu lind, <i>Hamamelis</i>	1 1	WENIG GEEIGNET / GEEIGNET
Haenal, <i>Quinisokain</i>	4	GEEIGNET
Hametum Hämorrhoidensalbe / -zäpfchen, <i>Hamamelis</i>		WENIG GEEIGNET / GEEIGNET

	1 1	
Mastu, Bismutsalz + Titandioxid	3 3	WENIG GEEIGNET / GEEIGNET
Posterisan akut, Lidokain	4	GEEIGNET
Posterisan protect, Cetylstearylisononanoat + Gelbes Wachs + Jojobawachs	2 2	WENIG GEEIGNET / GEEIGNET

Hamamelis

Blätter und Rinde der Zaubernuss (Hamamelis) werden schon seit Langem zur Behandlung oberflächlicher Hautverletzungen eingesetzt. Die Wirkstoffe sollen auch Entzündungen und Juckreiz bei Hämorrhoiden lindern.

1 Wenig geeignet zur spezifischen Behandlung von Beschwerden, die mit Hämorrhoiden einhergehen. Eine therapeutische Wirksamkeit ist nicht ausreichend nachgewiesen.

1 Geeignet allenfalls zur Hautpflege (Salbe) oder als Gleitmittel (Zäpfchen).

Wichtig zu wissen

Wenn sich innerhalb 1 Woche die Beschwerden nicht gebessert haben, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Generell sollten Sie den Wirkstoff nicht länger als 4 Wochen ohne ärztlichen Rat anwenden.

Wird die Haut im Analbereich gerötet, gereizt, verstärkt sich die Symptomatik noch oder bildet sich ein juckender Hautausschlag mit Bläschen, vertragen Sie das Medikament vermutlich nicht. Dann sollten Sie es absetzen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

In der Schwangerschaft sollten Sie die Medikamente nur nach Rücksprache mit einem Arzt anwenden und auch dann nicht länger als

2 Wochen.

Hautpflegende Substanzen

Dieses Medikament enthält Jojobawachs, gelbes Bienenwachs sowie die hautpflegende Substanz Cetylstearylisononanoat.

2

Cetylstearylisononanoat + Gelbes Wachs + Jojobawachs

Wenig geeignet, um akuten Hämorrhoidenbeschwerden spezifisch vorzubeugen. Die therapeutische Wirksamkeit ist dafür nicht ausreichend nachgewiesen.

2

Geeignet bei Hämorrhoiden allenfalls zur Hautpflege (Salbe) oder als Gleitmittel (Zäpfchen).

Wichtig zu wissen

Wenn sich die Haut im Analbereich nach der Anwendung noch stärker gereizt anfühlt, vertragen Sie das Medikament vermutlich nicht. Dann sollten Sie es absetzen.

Hautschutzmittel

Bismutsalz wirkt zusammenziehend, für Titandioxid wird zudem eine hautberuhigende und hautschützende Wirkung beschrieben.

3

Bismutsalz + Titandioxid

Wenig geeignet zur spezifischen Behandlung von Beschwerden, die mit Hämorrhoiden einhergehen. Eine therapeutische Wirksamkeit ist nicht ausreichend nachgewiesen.

3

Geeignet allenfalls zum Hautschutz (Salbe) oder als Gleitmittel (Zäpfchen).

Dass der Salbenkomplex die Beschwerden von Hämorrhoiden besser lindert als andere wirkstofffreie Hautschutzsalben wie z. B. Zinksalbe,

ist nicht nachgewiesen.

Wichtig zu wissen

Wenn sich die Haut im Analbereich nach der Anwendung noch stärker gereizt anfühlt, vertragen Sie das Medikament vermutlich nicht. Dann sollten Sie es absetzen.

Örtlich betäubende Mittel

Örtlich betäubende Mittel setzen die Schmerzempfindlichkeit herab, indem sie die Weiterleitung von Reizen in den Nerven hemmen. Auf diese Weise stillen sie auch den Juckreiz bei Hämorrhoiden.

4

Cinchokain, Lidokain, Quinisokain

Geeignet bei Hämorrhoiden, um Juckreiz und Schmerzen zu lindern.

Wichtig zu wissen

Länger als 1 Woche sollten Sie die Präparate nicht ohne Rücksprache mit einem Arzt anwenden.

Wenn sich die Haut rötet, brennt, juckt und sich Bläschen bilden, vertragen Sie das Medikament vermutlich nicht. Dann sollten Sie es absetzen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

In der Schwangerschaft sind keine unerwünschten Wirkungen auf das Ungeborene zu befürchten. Dennoch sollten Sie die Medikamente nur nach Rücksprache mit einem Arzt anwenden.



Starke Nerven

Unser Nervensystem steuert elementare Körperfunktionen. Wird das System gestört, kann dies zu starken Beschwerden führen. Bei vielen ist ärztliche Hilfe unumgänglich, bei anderen können Sie mit eigenen Maßnahmen viel erreichen.



Im Nervensystem laufen die zentralen Fäden zusammen, die unseren Organismus lebensfähig halten: Atmung, Kreislauf und Bewegung werden von hier gesteuert. Daher treten bei Unregelmäßigkeiten im System gleich vielschichtige Probleme auf, die auch zu psychischen Beeinträchtigungen führen können. Die häufigsten sind Schlafstörungen, die viele Menschen quälen. Mit Eingriffen in die sogenannte **Schlafhygiene** kann man einiges erreichen. Hilft aber alles nichts und will man zu Medikamenten greifen, sollte man dies immer mit einem Arzt besprechen. Denn die Einnahme sollte zeitlich begrenzt sein, damit sich keine Gewöhnung oder Abhängigkeit einstellt (siehe [S. 246](#)). Bei Migräne – einer Schmerzkrankheit – vermutet man, dass im Hirn Schmerzsignale gestört oder bestimmte Blutgefäße entzündet sind. Hier klagen Betroffene über anfallartig auftretende, bisweilen sehr starke Kopfschmerzen in Verbindung mit Übelkeit und Erbrechen. Sowohl zur Vorbeugung als auch zur Behandlung stehen zwar Medikamente zur Verfügung, doch sollte ein Arzt sowohl die Diagnose stellen als auch

die Behandlung begleiten. Wird eine Depression vermutet, muss ohne Ausnahme mit einem Arzt oder Psychotherapeuten gesprochen werden. Man geht heute sehr viel offener und bewusster mit psychischen Erkrankungen um, und auch Ärzte sind hier sensibilisiert. Daher scheuen Sie sich auf keinen Fall, deren Rat in Anspruch zu nehmen. Eine erste Anlaufstelle kann Ihr Hausarzt sein.

Schlafstörungen

 **Schlaf dient dem menschlichen Organismus** als Pause- und Ruhephase, in der er sich regeneriert und Kraft sammeln kann für die nächste länger anhaltende Wachphase. Die individuelle Schlafzeit reicht bei einem Erwachsenen von etwa fünf bis neun Stunden, bei Kindern von neun bis zwölf und bei Säuglingen bis zu 14 Stunden täglich. Der Schlaf lässt sich in unterschiedliche Phasen unterteilen: Der Übergang vom Wach- in den Schlafzustand ist von leichtem Schlaf gekennzeichnet. Abgelöst wird dieser vom Tiefschlaf, der eigentlichen Erholungsphase. Dieser geht anschließend wiederum in die Traumphase über; zum Abschluss eines solchen Zyklus steht meist eine kurze Wachphase.

Es gehört zum normalen Schlafrhythmus, dass sich zwischen den einzelnen Tiefschlafkurze Wachphasen schalten. Zudem ändert sich das Schlafmuster, je älter man wird: Reicht einem jungen Menschen eine einmalige zusammenhängende Schlafzeit, verteilt sich bei älteren Menschen die Schlafzeit auf kürzere, dafür aber häufigere Intervalle, durchaus auch tagsüber.

Wie sich Schlafstörungen zeigen

Der Schlaf kann gestört sein, wenn ein Mensch anhaltend Probleme beim Einschlafen hat, durch die Nacht hindurch immer wieder aufwacht oder morgens wie gerädert und alles andere als erholt aufsteht. Gelegentliche Vorkommnisse solcher Art machen aber noch keine Schlafstörungen aus, wie viele meinen. Das subjektive Empfinden ist ausschlaggebend zur Beurteilung: Stehen Betroffene nahezu jeden Morgen müde, ermattet und unausgeruht auf, treten in

der Folge permanente Erschöpfung, Unruhe, Reizbarkeit, häufiger Sekundenschlaf und Angstzustände als mögliche Konsequenzen auf.

Akute Schlafstörungen haben meist klar benennbare Ursachen und gehen nach kurzer Zeit wieder vorüber. Solche Perioden gleicht der Körper automatisch aus und zieht bereits Erholung aus kürzeren Ruhephasen. Die Angst vor der nächsten Nacht ist bei vielen das größte Hindernis für einen erholsamen Schlaf.

Chronische Schlafstörungen hingegen liegen vor, wenn über mindestens einen Monat der Schlaf an drei Tagen der Woche massiv beeinträchtigt ist, sodass das auch die Lebensqualität erheblich in Mitleidenschaft gezogen wird.

Wie Sie vorbeugen

Bei der Vorbeugung von Schlafstörungen lautet der Schlüsselbegriff Schlafhygiene. Darunter versteht man Vorkehrungen und Verhaltensweisen, die zu einem gesünderen Schlaf beitragen. Dabei können Sie versuchen, an verschiedenen Stellschrauben zu drehen:

- ▶ Klare Trennung von Leben, Arbeiten und Schlafen: Das Schlafzimmer sollte ausnahmslos Ruheraum sein.
- ▶ Ein ruhiges, dunkles, gut gelüftetes und angenehm temperiertes Schlafzimmer.
- ▶ Fester Schlafrhythmus: täglich zur gleichen Zeit morgens aufstehen und abends zu Bett gehen, ruhiger, ritualisierter Übergang in die Nachtruhe.
- ▶ Am besten keinen Mittagsschlaf halten (allerhöchstens 30 Minuten).
- ▶ Nicht länger als nötig im Bett bleiben; bei Wachphasen in der Nacht (länger als 20 Minuten) aufstehen und aktiv sein, bis sich wieder Müdigkeit einstellt.
- ▶ Technische Geräte (Smartphone, Computer, Fernseher ...) im Schlafzimmer können ablenken und stören.

→ Alkohol als Schlafhilfe?

Da Alkohol schlaftrig macht, meint man, er könne zu einem guten Schlaf führen. Doch das Gegenteil ist der Fall: Er hilft zwar beim Einschlafen, aber wenn die Wirkung nachlässt, wird der Schlaf immer wieder durch Wachphasen gestört.

Vermeiden Sie vor dem Zubettgehen möglichst sogenannte Stimulantien, die den Körper anregen, wie Kaffee oder bestimmte Tees wie Grün- oder Schwarztee. Dazu gehört auch das Rauchen, denn der Entzug in der Nacht unterbricht den Schlaf.

Was noch hilft gut zu schlafen

Körperliche Bewegung und Sport helfen bei einem gesunden Schlaf. Aber das gilt nicht für eine körperliche Belastung kurz vor dem Schlafengehen. Vor allem, wenn Sie noch nicht fit sind, sollten Sie den Sport möglichst vor die frühen Abendstunden legen.

Stress ist ein natürlicher Feind für gesunden Schlaf. Oft ist er aber kaum zu vermeiden. Hier kann Entspannung eine sinnvolle Methode sein, zu einem gesünderen Schlaf zu finden. Man kann das mit verschiedenen Techniken erreichen, für die es ein vielfältiges Kursangebot gibt, wie etwa:

- ▶ **Autogenes Training (AT):** Fokussierung auf einzelne Körperpartien, um diese gezielt zu lockern und eine tief greifende körperliche Entspannung zu erzielen.
- ▶ **Progressive Muskelrelaxation** (auch Muskelentspannung nach Jacobson oder Tiefenmuskelentspannung): Die Muskeln jedes Körperteils werden angespannt und danach bewusst entspannt.

Auch wenn es viele Menschen gar nicht gerne hören, kann der Partner ein „Problem“ sein, gerade wenn er ordentlich schnarcht oder einen völlig anderen Schlafrhythmus hat. Manchmal helfen hier schlicht getrennte Schlafzimmer – ohne dass es gleich die Liebe stört.

Wie Sie selbst behandeln

Zur Behandlung von Schlafstörungen eignen sich auch die meisten Schritte unter „Wie Sie vorbeugen“, vor allem auch die angesprochenen Entspannungstechniken.

Auch alle weiteren Maßnahmen, die individuell für Entspannung sorgen (Kopfmassage, warme Bäder, Fußbäder, ...) können hilfreich sein.

→ **Zeitdruck meiden**

Verbannen Sie am besten Ihre Uhr aus dem Zimmer oder drehen Sie das Zifferblatt außer Sichtweite. Denn tatsächlich kann das ständige Schauen auf die Uhr in einer Wachphase zu Zeitdruck führen und die Schlafstörung befördern.

Führen Sie gegebenenfalls ein Schlaftagebuch, um möglichen Störenfrieden auf die Schliche zu kommen. Legen Sie es griffbereit neben das Bett und notieren Sie dort die Zeiten, zu denen Sie ins Bett gegangen und wieder aufgestanden sind, ihre Tagesaktivitäten, die eingenommenen Medikamente und wie Ihr Abendgeschehen vor dem Schlafengehen ausgesehen hat. Analysieren Sie einige Tage oder Wochen dieser Aufzeichnungen, und Sie erkennen möglicherweise einige Störquellen. Bei anhaltenden Schlafstörungen kann auch ein professionell angeleitetes Schlaftraining die Schlafqualität verbessern.

Wann Sie zum Arzt sollten

Als grobe Richtschnur kann man sagen, dass Sie zum Arzt sollten, wenn Sie länger als vier Wochen am Stück schlecht schlafen. Dieser kann mögliche Ursachen im Gespräch identifizieren und bei Bedarf auch eine Untersuchung im Schlaflabor erwägen (etwa bei Schlafapnoe, Schnarchen – gestörte Atmung beim Schlafen). Rezeptpflichtige Schlafmittel sollte der Arzt auch nur sehr kurzfristig verordnen (wenige Tage), da diese zu einer schnellen körperlichen Gewöhnung führen und anschließend zur einer (eigenmächtig)

gesteigerten Dosierung verführen. Darüber hinaus haben diese Arzneimittel oftmals zahlreiche unerwünschte Wirkungen.

Was zu Medikamenten zu sagen ist

Antihistaminika mit den Wirkstoffen Dimenhydrinat und Diphenhydramin werden traditionell zur Behandlung von Allergien eingesetzt. Sie machen mitunter stark müde, was zur Behandlung von Schlafstörungen genutzt wurde. Sie sind als geeignet bewertet. Weil ihre Wirksamkeit mit der Zeit oft nachlässt sollte Ihre Anwendungszeit nicht länger als zwei Wochen betragen – auch, um Nebenwirkungen zu umgehen.



Unser Gehirn produziert bei Dunkelheit

Melatonin zur Schlafförderung, bei zunehmender Helligkeit sinkt die Ausschüttung. Die derzeitige Studienlage weist auf einen allenfalls geringen schlaffördernden Effekt von Melatonin hin; in Deutschland unterliegen sie aktuell der Rezeptpflicht. Bei Nahrungsergänzungsmitteln ist dies nicht der Fall, von denen einige mit Melatonin versetzt und im deutschen Handel erhältlich sind. Man sollte keine Selbstbehandlung ohne Rücksprache mit dem Arzt durchführen, da angemessene Langzeitstudien zu den Risiken und Nebenwirkungen (häufig: Kopfschmerzen, Benommenheit, Angstzustände) noch nicht vorliegen.

Bestimmte Baldrianpräparate gelten als mit Einschränkung geeignet, da sie zwar schon lange als Mittel zum besseren Einschlafen und zur Beruhigung angewendet werden. Studien, die eine sichere Wirksamkeit zeigen, fehlen jedoch noch. Im Übrigen dauert es oft wenige Tage bis Wochen, bis man ihre Wirksamkeit spürt. Ein Vorteil: Diese Mittel sind arm an Nebenwirkungen. Von den

übrigen im Handel rezeptfrei erhältlichen Mitteln gegen Schlafstörungen (Kombinationsmittel, Tees, Tinkturen) ist eher abzuraten, da für sie ausreichende Nachweise der Wirksamkeit als Schlafmittel und „Einschlafhilfe“ noch fehlen.

Medikament, Wirkstoff	 test Bewertung
Abtei Baldrian Forte Beruhigungsdragees, Baldrian	2 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Abtei Nachtruhe Einschlaftröpfen, Baldrian	3 WENIG GEEIGNET
Bad Heilbrunner Schlaf- und NervenTee, Baldrian + Melisse + Passionsblume	5 WENIG GEEIGNET
Baldrian-Dispert Nacht, Baldrian + Hopfen	4 WENIG GEEIGNET
Baldrian Tinktur Hetterich, Baldrian	3 WENIG GEEIGNET

Medikament, Wirkstoff	 test Bewertung
Baldriparan Stark für die Nacht, Baldrian	2 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Baldriparan zur Beruhigung, Baldrian + Hopfen + Melisse	5 WENIG GEEIGNET
Betadorm-D, Diphenhydramin	1 GEEIGNET
Euvegal, Baldrian + Melisse	5 WENIG GEEIGNET
Euvegal Balance, Baldrian	2 MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Gittalun, Doxylamin	GEEIGNET

1	
H&S Schlaf- und Nerventee, Baldrian + Hopfen + Melisse	5
Halbmond-Tabletten, Diphenhydramin	1
Hoggar Night, Doxylamin	1
Klosterfrau EinschlafDragees Nervenruh, Baldrian + Hopfen	4
Kneipp Baldrian, Baldrian	2
Kytta-Sedativum, Baldrian + Hopfen + Passionsblume	6
Luvased, Baldrian + Hopfen	4
Schlafsterne, Doxylamin	1
Sedacur forte, Baldrian + Hopfen + Melisse	5

Medikament, Wirkstoff	t test	Bewertung
Sedariston Tropfen für die Nacht, Baldrian + Melisse	5	WENIG GEEIGNET
Sedonium, Baldrian	2	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Sidroga Schlaf- und Nerventee, Baldrian + Melisse + Passionsblume + Pfefferminze	7	WENIG GEEIGNET
Solaguttæ Baldrian-Hopfen, Baldrian + Hopfen	4	WENIG GEEIGNET
Thüringer Baldriantinktur, Baldrian	3	WENIG GEEIGNET

Vivinox Day, Baldrian + Melisse + Passionsblume	5	WENIG GEEIGNET
Vivinox Night, Baldrian + Hopfen	4	WENIG GEEIGNET
Vivinox Sleep, Diphenhydramin	1	GEEIGNET
Zirkulin, Baldrian + Hopfen	4	WENIG GEEIGNET

Antihistaminika

Diphenhydramin und Doxylamin sind Antihistaminika, also Medikamente, die üblicherweise bei Allergien eingesetzt werden. Da die Wirkstoffe sehr müde machen, werden sie auch als nichtrezeptpflichtige Schlafmittel angeboten.

1

Diphenhydramin, Doxylamin

Geeignet bei Schlafstörungen. Nur zur kurzzeitigen Anwendung.

Problematisch ist, dass bereits nach einer kurzzeitigen Anwendung eine Gewöhnung eintreten kann. Unter der Voraussetzung, dass die Einnahmezeit auf wenige Tage begrenzt wird, gelten Diphenhydramin und Doxylamin bei Schlafstörungen als „geeignet“.

Wichtig zu wissen

Wenn Sie nach einer Einnahmezeit von etwa 2 Wochen Diphenhydramin oder Doxylamin absetzen, sollten Sie die Dosis schrittweise verringern. In dieser Zeit müssen Sie darauf gefasst sein, dass Sie deutlich schlechter schlafen als vorher und sich tagsüber Unruhe und Angstzustände einstellen können.

Diphenhydramin und Doxylamin machen müde und schränken die geistige Leistungssowie die Reaktionsfähigkeit ein. Nach der Einnahme sollten Sie deshalb 8 bis 24 Stunden lang kein Fahrzeug lenken, keine Maschinen bedienen und keine Arbeiten ohne festen

Halt verrichten. Beide Substanzen dürfen Sie nicht zusammen mit alkoholhaltigen Getränken einnehmen, weil diese einige unerwünschte Wirkungen wie Schwindel, Müdigkeit und verringerte Reaktionsfähigkeit erheblich und in unvorhersehbarer Weise verstärken können.

Nach der Einnahme von Diphenhydramin und Doxylamin kann sich der Mund trocken anfühlen. Es kann auch Verstopfung eintreten. Wenn Sie Ihre Blase nicht mehr vollständig entleeren können, sollten Sie die Medikamente nicht einnehmen. Das ist besonders häufig der Fall bei Männern, deren Prostata vergrößert ist.

Diphenhydramin und Doxylamin sollten nicht gleichzeitig mit Medikamenten angewendet werden, die sich auf den Herzrhythmus auswirken können.

In Einzelfällen kann sich der Augeninnendruck so erhöhen, dass es zu einem Glaukomanfall kommt. Symptome sind gerötete, schmerzende Augen, ungewohnt starke Kopfschmerzen, geweitete Pupillen, sich hart anfühlende Augäpfel und Sehstörungen. Suchen Sie dann unverzüglich einen Augenarzt oder die nächste Notfallambulanz auf. Sie könnten erblinden.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Kinder unter 12 Jahren sollten Diphenhydramin und Doxylamin nicht als Schlafmittel einnehmen. Ältere Jugendliche sollten diese nur nach Rücksprache mit einem Arzt erhalten.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

In den ersten 6 Schwangerschaftsmonaten ist eine Einnahme von Diphenhydramin akzeptabel. Im letzten Schwangerschaftsdrittel dürfen Sie Diphenhydramin nicht anwenden, weil es vorzeitige Wehen auslösen kann. Gegen die kurzzeitige Anwendung von Doxylamin bestehen keine Einwände.

Wenn Sie stillen, können Sie Diphenhydramin oder Doxylamin von Zeit zu Zeit anwenden. Wenn Sie das Medikament jedoch längere Zeit einnehmen, kann das Kind dadurch schlafelig werden.



Für ältere Menschen

Bei älteren Menschen führen Diphenhydramin und Doxylamin besonders häufig zu unerwünschten Wirkungen (trockener Mund, Blasenentleerungsstörungen), daher sollten sie dieses Schlafmittel möglichst nicht anwenden.

Baldrian

Baldrian ist ein pflanzliches Hausmittel, das seit Langem bei Schlafstörungen eingesetzt wird. Welche Inhaltsstoffe die schlafanstoßende Wirkung besitzen sollen, ist allerdings nicht geklärt.

2

Baldriandragees, -tabletten

Mit Einschränkung geeignet bei Schlafstörungen. Die therapeutische Wirksamkeit sollte noch besser belegt werden.

2

Wenig geeignet bei Schlafstörungen. Bestimmte Extraktformen von Baldrian wurden in klinischen Studien untersucht, nicht aber das hier vorliegende Pflanzenpulver. Besser bewertete Mittel zum Einnehmen, die nur Baldrianextrakt – ausreichend hoch dosiert – enthalten, sind vorzuziehen.

3

Baldriantinktur

Wenig geeignet bei Schlafstörungen. Bestimmte Extraktformen von Baldrian wurden in klinischen Studien untersucht, nicht aber die hier vorliegende Tinktur. Besser bewertete Mittel zum Einnehmen, die nur Baldrianextrakt – ausreichend hoch dosiert – enthalten, sind vorzuziehen.

Eine Schlafförderung durch Baldrianpräparate war in einigen Untersuchungen nur schwach zu erkennen bis kaum nachweisbar. Andere Untersuchungen zeigten hingegen sehr wohl eine Wirkung. Allerdings setzt diese erst nach einer Einnahmezeit von 2 bis 4 Wochen ein.

Wichtig zu wissen

Baldrian kann über längere Zeit angewendet werden.

Einige Präparate enthalten Alkohol.

Alkohol kann die Wirkung vieler Arzneimittel verstärken, etwa anderer Schlaf- und Beruhigungsmittel sowie von Psychopharmaka, starker Schmerzmittel und einiger Medikamente bei hohem Blutdruck.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Kinder unter 3 Jahren sollen Zubereitungen mit Baldrian gar nicht bekommen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Da die bisherigen Erfahrungen keine Hinweise auf Risiken ergeben haben, ist eine Anwendung in der Schwangerschaft und in der Stillzeit bei Bedarf vertretbar. Präparate ohne Alkohol sind vorzuziehen.

Baldrian + andere Pflanzen

Diese Produkte enthalten Baldrianextrakt als beruhigendes oder schlafförderndes Medikament, kombiniert mit dem Extrakt verschiedener Pflanzen. Bestimmte Extrakte aus Baldrian und Hopfen sind als Kombination „mit Einschränkung geeignet“, weil einige wenige Studien vorliegen, die – ähnlich wie bei Baldrian allein – eine schlaffördernde Wirkung nahelegen.

4

Baldrian+ Hopfen

Wenig geeignet bei Schlafstörungen. Bestimmte Extraktformen von Baldrian und Hopfen wurden in klinischen Studien untersucht, nicht aber die hier vorliegenden. Besser bewertete Mittel zum Einnehmen, die nur Baldrianextrakt – ausreichend hoch dosiert – enthalten, sind vorzuziehen.

4

Mit Einschränkung geeignet bei Schlafstörungen. Die bisher vorliegenden Studien reichen noch nicht aus, um die therapeutische Wirksamkeit abschließend nachzuweisen.

5

Baldrian + Melisse, Baldrian + Hopfen + Melisse, Baldrian + Melisse + Passionsblume

Wenig geeignet bei Schlafstörungen. Die therapeutische Wirksamkeit von Melisse ist nicht ausreichend nachgewiesen. Mittel, die nur Baldrian –

ausreichend hoch dosiert – enthalten, sind vorzuziehen.

6

Baldrian + Hopfen + Passionsblume

Wenig geeignet bei Schlafstörungen. Die therapeutische Wirksamkeit der Dreierkombination ist nicht ausreichend nachgewiesen.

7

Baldrian + Melisse + Passionsblume + Pfefferminze

Wenig geeignet bei Schlafstörungen. Die therapeutische Wirksamkeit von Pfefferminze ist nicht ausreichend nachgewiesen. Teezubereitungen mit mehr als drei Bestandteilen sind nicht sinnvoll. Mittel, die nur Baldrian – ausreichend hoch dosiert – enthalten, sind vorzuziehen.

Hopfen wird traditionell bei Unruhe, Angst und Schlafstörungen verwendet. Ein reines Baldrianprodukt in ausreichend hoher Dosierung ist in jedem Fall vorzuziehen.

Auch Passionsblume wird traditionell bei nervösen Unruhezuständen eingesetzt, seine therapeutische Wirksamkeit bei Unruhe, Nervosität und Schlafstörungen ist aber ebenfalls nicht ausreichend belegt. Mischungen aus Baldrian, Hopfen und Passionsblume werden bei Nervosität, Unruhe und Schlafstörungen als „wenig geeignet“ angesehen. Das gilt auch für Präparate mit Baldrian und Melisse oder Pfefferminze, da die therapeutische Wirksamkeit der beiden anderen Kräuter als Schlaf- und Beruhigungsmittel nicht ausreichend nachgewiesen ist. Auch die Kombination aus Baldrian und Johanniskraut gilt bei Nervosität, Unruhe und Schlafstörungen als „wenig geeignet“, Johanniskraut wirkt eher anregend als dämpfend. All diese Kombinationen sind nicht sinnvoll zusammengesetzt.

Wichtig zu wissen

Einige Präparate enthalten Alkohol.

Baldrianwurzelextrakt kann Übelkeit und Bauchkrämpfe verursachen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Manche Hersteller geben Empfehlungen für die Anwendung der pflanzlichen Schlaf- und Beruhigungsmittel bei Kindern. Es gibt aber hierfür keine gesicherten Erkenntnisse. Sicherheitshalber sollten Sie den Kindern diese nicht geben.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Über die Risiken einer Anwendung in Schwangerschaft und Stillzeit gibt es keine Erkenntnisse. Sicherheitshalber sollten Sie die Medikamente nicht anwenden.

Migräne



Migräne wird als primäre Kopfschmerzerkrankung klassifiziert und wird damit als eigenständiges Krankheitsbild betrachtet; sie ist in ihrer Entstehung also keine Folge einer anderen vorliegenden Erkrankung (Grunderkrankung).

Wie sich Migräne zeigt

Von Migräne spricht man bei anfallartig auftretende Kopfschmerzen mit einer Dauer zwischen vier und 72 Stunden.

Dabei mit mindestens zwei dieser speziellen Merkmale: eine Seite betreffend, klopfend oder pulsierend, sich steigernde mäßig bis starke Schmerzen, Verstärkung durch Bewegung. Zusätzlich gehen ein oder mehrere der folgenden Symptome damit einher: Übelkeit oder Erbrechen, Licht- oder Geräuschempfindlichkeit, flimmernde sternförmige Erscheinungen und schwarze Flecken rund ums Sichtfeld, Schwindel.

Wie Sie vorbeugen

Da die Ursachen von Migräne weitgehend unbekannt sind, ist eine gezielte Prophylaxe schwierig und hängt stark von individuellen Faktoren ab (siehe „Migräne-Tagebuch“, rechts).

Die Erfahrung zeigt allerdings, dass Stress, ein unregelmäßiger Lebensstil und bisweilen auch bestimmte Lebens- und Genussmittel das Auslösen einer Migräneattacke begünstigen können. Prüfen Sie Ihre eigenen Lebensumstände diesbezüglich mit einem Migräne-Tagebuch. Sie können darüber hinaus versuchen, die Anfälle mit regelmäßiger Bewegung, täglichen Entspannungsübungen und

autogenem Training in den Griff zu bekommen. Zwei große Studien haben überdies positive Effekte einer Akupunkturbehandlung gezeigt.

Wie Sie selbst behandeln

Ruhe, in einem abgedunkelten Raum liegen und kalte Kompressen wirken sich bei vielen Betroffenen während eines Anfalls lindernd aus.

Migräne und das oft damit einhergehende Gefühl der Hilflosigkeit sind eine enorme Belastung. Es gibt im Internet mittlerweile verschiedene Foren, auf denen man sich mit anderen Betroffenen austauschen kann, wie etwa das Netzwerk „Headbook“ der Schmerzklinik Kiel. Nutzen Sie diese Möglichkeit, um vielleicht andere Hinweise zu bekommen, die Ihnen helfen können.

Wann Sie zum Arzt sollten

Bei einem Erstverdacht auf Migräne sollten Sie Ihre Vermutung von einem Arzt beurteilen lassen. Außerdem ist ein Arztbesuch angebracht, wenn sich die Beschwerden verstärken oder häufiger werden.

Was zu Medikamenten zu sagen ist

Bei leichten Migräneattacken eignen sich Azetylsalizylsäure und Ibuprofen als Wirkstoffe. Almotriptan und Naratriptan (bis zu bestimmten Dosierungen freiverkäufliche Medikamente aus der Gruppe der Triptane) können als wirksame Alternativen bei Migräne mittleren bis schweren Grades eingesetzt werden, wenn andere Schmerzmittel nicht ausreichend wirken oder nicht eingesetzt werden können. Sie sollten dann so früh wie möglich, also bei den ersten Anzeichen, eingenommen werden. Auch wenn diese Mittel frei verkäuflich sind, sollten Sie Ihren Arzt darüber informieren. Wenig geeignet sind dagegen Mittel mit zwei oder mehr Wirkstoffen, da ihre Zusammensetzung nicht ausreichend nachvollziehbar begründet ist.

Checkliste

Migräne-Tagebuch

Begeben Sie sich auf die Fährte der Auslöser Ihrer Migräneattacken und lernen Sie diese besser verstehen, um auf eine Attacke frühzeitig reagieren zu können.

- Begleitumstände einer Migräneattacke (Stress, wenig Schlaf, besondere Nahrungsaufnahme, sonstige Unregelmäßigkeiten, ...)
- Tageszeit der Attacke (morgens, mittags, abends, nachts)
- Dauer der Attacke
- Schmerzintensität (schwach, mittel, stark) und -art (dumpf, klopfend, pulsierend, stechend)
- Medikamenteneinnahme zum Zeitpunkt der Attacke

Medikament, Wirkstoff	 Bewertung
Akten spezial, Ibuprofen	3 GEEIGNET
Aspirin Migräne, Azetylsalizylsäure	1 GEEIGNET
Dolormin Migräne, Ibuprofen	3 GEEIGNET
Dolortriptan, Almotriptan	5 GEEIGNET
Eudorlin Migräne, Ibuprofen	3 GEEIGNET
Formigran, Naratriptan	5 GEEIGNET

IBU-ratiopharm, <i>Ibuprofen</i>	3	GEEIGNET
Migräne-Kranit, <i>Phenazon</i>	4	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Naratriptan AL <i>Naratriptan</i>	5	GEEIGNET
Naratriptan Heumann bei Migräne, <i>Naratriptan</i>	5	Geeignet
Naratriptan HEXAL bei Migräne, <i>Naratriptan</i>	5	GEEIGNET
Spalt Migräne, <i>Ibuprofen</i>	3	GEEIGNET
Thomapyrin intensiv, <i>Azetylsalizylsäure + Paracetamol + Koffein</i>	2	WENIG GEEIGNET

Azetylsalizylsäure

Azetylsalizylsäure (ASS) hemmt die körpereigene Synthese von Prostaglandinen, einer Gruppe hormonähnlicher Substanzen, die in vielen Organen vorkommen und an der Schmerzwahrnehmung beteiligt sind. Prostaglandine sensibilisieren Nervenendigungen für die Wirkung von schmerzübertragenden Substanzen. Wird die Produktion von Prostaglandinen gehemmt, wird auch der Schmerz gedämpft.

1

Geeignet bei einem Migräneanfall.

Azetylsalizylsäure (ASS) wirkt schmerzdämpfend, fiebersenkend und in höherer Dosierung entzündungshemmend. Sie lindert in ausreichender Dosierung die Schmerzen bei einem akuten Migräneanfall.

Wichtig zu wissen

Beim akuten Migräneanfall werden für Erwachsene als Einzeldosis 1 000 Milligramm empfohlen. Eine zweite Dosis sollte frühestens nach 4 bis 6 Stunden eingenommen werden. Bei mehr als 10 von 100 Behandelten treten Magenschmerzen, Aufstoßen, Übelkeit und Durchfall auf. Halten die beschriebenen Magenbeschwerden an, sollten Sie sich an einen Arzt wenden. Es kann sein, dass sich ein Magengeschwür gebildet hat.

ASS verstärkt die Wirkung der gerinnungshemmenden Wirkstoffe Phenprocoumon und Warfarin sowie von Thrombozytenfunktionshemmern wie Clopidogrel, Prasugrel und Ticlopidin (bei erhöhter Thrombosegefahr). Wenn Sie die genannten Wirkstoffe einnehmen, dürfen Sie ASS daher nicht gleichzeitig als Schmerzmittel anwenden.

Bei der Anwendung von Azetylsalizylsäure kann es zu einem Asthmaanfall kommen. Wenn Sie an Asthma leiden, sollten Sie ASS nur nach Rücksprache mit einem Arzt einnehmen.

Anhaltende Nierenschmerzen, eine plötzlich verringerte Urinmenge oder Blut im Urin sollten Sie sofort zum Arzt führen. Es besteht der Verdacht, dass die regelmäßige Einnahme von ASS eine „Schmerzmittel-Niere“ ausgelöst hat, die zum Nierenversagen führen kann.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Kinder unter 12 Jahren sollten bei Migränekopfschmerzen keine Azetylsalizylsäure bekommen. Vor allem, wenn sie gleichzeitig einen Virusinfekt wie Grippe oder Windpocken haben, besteht das seltene Risiko, dass ASS ein Reye-Syndrom auslöst (schwere Leber- und Hirnschäden), erkennbar an schlechter Ansprechbarkeit und Bewusstseinsstörungen, Schwitzen, Zittern und Unruhe. Rufen Sie bei solchen Anzeichen sofort einen Arzt.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Jede Art von Migränemedikament sollte während der Schwangerschaft nur eingenommen werden, wenn es wirklich erforderlich ist. ASS sollten Sie möglichst meiden. Es werden Medikamente empfohlen, die entweder nur Ibuprofen oder nur Paracetamol enthalten.

Während der Stillzeit wird die gelegentliche Einnahme von ASS als vertretbar angesehen. Aber auch dann werden die anderen Wirkstoffe bevorzugt empfohlen.



Für ältere Menschen

Bei Menschen über 60 Jahre ist das Risiko für Magen-Darm-Blutungen durch ASS besonders groß. Bei vielen 70-Jährigen wird Azetylsalizylsäure verzögert abgebaut und ausgeschieden, eine geringere Dosis genügt dann zur Behandlung.

Azetylsalizylsäure + Paracetamol + Koffein

Azetylsalizylsäure und Paracetamol wirken schmerzstillend.

2

Wenig geeignet bei einem Migräneanfall. Nicht sinnvolle Kombination. Die Kombination aus ASS und Paracetamol bietet keinen zusätzlichen therapeutischen Vorteil, birgt aber die Gefahr zusätzlicher unerwünschter Wirkungen. Koffein kann den Missbrauch fördern. Mittel mit nur einem Wirkstoff sind vorzuziehen.

Azetylsalizylsäure und Paracetamol miteinander zu kombinieren steigert die therapeutische Wirksamkeit jedoch nicht zuverlässig. Darüber hinaus enthält dieses Präparat Koffein. Seine belebende Wirkung kann dazu verleiten, solche Medikamente öfter und länger einzunehmen, als es angeraten ist. Bei Dauergebrauch lässt die erwünschte Wirkung nach, sodass die Dosis möglicherweise weiter erhöht wird. Damit steigt das Risiko für Nierenschäden. Solche Kombinationen werden als „wenig geeignet“ bewertet, auch wenn ihre schmerzstillende Wirkung nicht infrage steht.

Wichtig zu wissen

Wird dieses Kombinationsmittel öfter als 10 Tage im Monat eingenommen, können Dauerkopfschmerzen entstehen. Auch das Risiko für Schäden an den Nieren steigt.

Bei einer gestörten Leberfunktion, wie sie zum Beispiel bei Alkoholmissbrauch oder Leberentzündungen vorkommt, kann Paracetamol stärker wirken. Dann kann eine sonst verträgliche Dosis bereits zu Vergiftungserscheinungen führen. Der Wirkstoff selbst kann Leberschäden verursachen. Treten Übelkeit, Erbrechen und/oder dunkel gefärbter Urin auf und ist der Stuhl auffällig hell oder färbt sich die Haut gelb, sollten Sie sofort einen Arzt aufsuchen. Bei gleichzeitiger Einnahme von Carbamazepin, Phenobarbital und Phenytoin (bei Epilepsien) sowie Isoniazid und Rifampizin (beide bei Tuberkulose) kann die Leber auf die Giftwirkung von Paracetamol empfindlicher reagieren.

Schlaflosigkeit, Unruhe, Herzrasen und Zittern sind durch den Koffeingehalt bedingt. Werden koffeinhaltige Präparate nach längerem Gebrauch abgesetzt, können Kopfschmerzen, Müdigkeit und Nervosität auftreten.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Jede Art von Migränemedikament sollte während der Schwangerschaft nur eingenommen werden, wenn es wirklich erforderlich ist. Zur Akutbehandlung werden derzeit Ibuprofen und Paracetamol empfohlen. Kombinationsschmerzmittel sollten Sie weder in der Schwangerschaft noch in der Stillzeit einnehmen.

Weitere wichtige Angaben zu unerwünschten Wirkungen und Wechselwirkungen sowie für Kinder und Jugendliche und für ältere Menschen finden Sie unter „Azetylsalizylsäure“, siehe [S. 36](#).

Nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR)

Diclofenac und Ibuprofen gehören zu den nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR). Diese wirken entzündungshemmend und schmerzstillend. Beide Wirkstoffe hemmen die Synthese von Prostaglandinen. Das sind Gewebehormone, die die Nervenendigungen für die Wirkung von schmerzübertragenden Substanzen sensibilisieren. Wird die Produktion von Prostaglandinen gehemmt, wird auch der Schmerz gedämpft.

3

Diclofenac, Ibuprofen

Geeignet bei einem Migräneanfall.

Wichtig zu wissen

Sobald ein Migräneanfall naht, sollen die Tabletten oder Tropfen eingenommen werden. Am schnellsten wirken traditionelle NSAR in flüssiger Form. Es wird empfohlen, alle NSAR nur bei Bedarf und in der geringstmöglichen Dosierung anzuwenden. Bei Daueranwendung könnte sich ansonsten das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

Diclofenac-ratiopharm Lösung bei Migräne enthält Alkohol.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Diclofenac-ratiopharm Lösung bei Migräne, *Dolormin Migräne Zäpfchen* und *Voltaren K Migräne* sollten Kinder unter 15 Jahren nicht einnehmen. *Dolormin Migräne* Brausegranulat und Filmtabletten lassen sich so dosieren, dass Kinder zwischen 6 und 9 Jahren höchstens 200 Milligramm Ibuprofen als Einzeldosis erhalten.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Ibuprofen und Diclofenac können in den ersten 6 Schwangerschaftsmonaten für kurze Zeit angewendet werden. Allerdings gibt man Ibuprofen den Vorzug. Im letzten Schwangerschaftsdrittel dürfen beide Arzneimittel nicht eingenommen werden.

In der Stillzeit können Sie diese Arzneimittel kurzzeitig anwenden, wenn Sie die empfohlene Dosierung nicht überschreiten. Bevorzugt

wird Ibuprofen.



Für ältere Menschen

Menschen im höheren Alter scheiden NSAR verzögert aus. Für sie genügt eine geringere Dosis.

Weitere wichtige Angaben zu Anwendungshinweisen, unerwünschten Wirkungen und Wechselwirkungen finden Sie unter „Nichtsteroidale Antirheumatika“ im Kapitel „Fieber & Schmerzen“, siehe [S. 38](#).

Phenazon

Seit mehr als 100 Jahren wird Phenazon als schmerzlinderndes Medikament angewendet.

4

Mit Einschränkung geeignet beim Migräneanfall. Die therapeutische Wirksamkeit von Phenazon bei Migräne wurde bisher nur in einer einzigen Studie gezeigt. Die möglichen Risiken sind im Vergleich zu geeigneten Schmerzmitteln weiterhin schlecht untersucht. Es stehen besser zu beurteilende und geeignete Schmerzmittel zur Verfügung.

Vor allem bei längerer Anwendung ist der Wirkstoff nur schlecht untersucht. Bei einer Vielzahl anderer Migränewirkstoffe sind dagegen die Wirkeigenschaften gut dokumentiert.

Wichtig zu wissen

Wird Phenazon öfter als 10 Tage im Monat eingenommen, können Dauerkopfschmerzen entstehen. Auch das Risiko für Schäden an den Nieren steigt. Bei eingeschränkter Leberfunktion sollte Phenazon so gering wie möglich dosiert werden.

Wenn Sie unter Nesselsucht, Asthma oder chronischen Atemwegsinfektionen leiden oder einmal allergisch auf Schmerzmittel reagiert haben, sollten Sie Phenazon nicht anwenden. Selbiges gilt, wenn bei Ihnen eine Blutbildungsstörung vorliegt.

Entwickeln Sie während der Behandlung grippeartige Beschwerden, fühlen Sie sich längere Zeit abgeschlagen und müde und treten Halsschmerzen und Fieber auf, kann es sich um eine bedrohliche Blutbildungsstörung handeln. Informieren Sie sofort einen Arzt.

Zusammen mit Betablockern und Kalziumantagonisten (bei hohem Blutdruck, Herzkrankheiten) oder zusammen mit der Pille zur Empfängnisverhütung kann Phenazon länger wirken, unerwünschte Wirkungen sind dann häufiger.

Phenazon kann den Abbau von blutverdünnenden Medikamenten wie Phenprocoumon und Warfarin beschleunigen. Dann kann sich das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko erhöhen.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Die Tabletten sollten bei Kindern unter 12 Jahren, die Zäpfchen bei Kindern unter 15 Jahren nicht angewendet werden.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Phenazon darf während der Schwangerschaft und Stillzeit nicht angewendet werden.



Für ältere Menschen

Bei älteren Menschen kann Phenazon länger wirken als bei jüngeren. Daher sollten sie eine geringere Dosis einnehmen.

Triptane

Triptane beeinflussen das Migränegeschehen auf drei Wegen. Zum einen verengen sie die großen Blutgefäße im Gehirn. Dann hemmen sie die Freisetzung entzündungsfördernder Substanzen aus den Zellen eines Nervs, der sich durch den Kopf zieht und bei Migräne betroffen ist. Und zum Dritten blockieren sie die Übertragung der Schmerzempfindung im Gehirn. Bei mittelschweren bis schweren Migräneattacken sind es die wirksamsten Arzneimittel.

5

Almotriptan, Naratriptan

Rezeptfrei: Geeignet bei einem mittelschweren bis schweren Migräneanfall zur Selbstbehandlung, wenn Schmerzmittel nicht ausreichen oder nicht angewendet werden können.

Almotriptan wirkt ähnlich stark wie Sumatriptan. Naratriptan eignet sich dagegen eher für Menschen, deren Migräneattacken langsam einsetzen und lange anhalten. Bei ihnen setzt die Schmerzlinderung später ein als bei Sumatriptan, hält dafür aber länger an. Dadurch kehren die Kopfschmerzen seltener noch einmal zurück. Das kann die Gefahr verringern, durch häufigen Gebrauch der Triptane einen Dauerkopfschmerz hervorzurufen. Alle Triptane dämpfen zudem die bei Migräne häufig bestehende Übelkeit, Erbrechen und die Empfindlichkeit gegenüber Licht und Lärm.

Wichtig zu wissen

Triptane können in jeder Phase des Migräneanfalls verwendet werden. Bei einer herannahenden Migräneattacke wenden Sie das Medikament so früh wie möglich an. Je früher, desto besser wirken sie.

Beachten Sie unbedingt die tägliche Maximaldosis und die Mindestzeitabstände zwischen zwei Dosen der einzelnen Triptan-Präparate.

Mittlerweile gibt es eine breite Palette von Triptanen. Rezeptfrei sind aber nur die Wirkstoffe Almotriptan und Naratriptan. Wenn ein Triptan nicht zufriedenstellend gewirkt hat, kann es sinnvoll sein, ein anderes zu versuchen. Dann müssen Sie einen Arzt aufsuchen. Weil nach zu häufiger Anwendung Dauerkopfschmerzen auftreten können, sollten Triptane höchstens an 10 Tagen pro Monat eingesetzt werden. Wenn Sie die Medikamente länger einnehmen, kann es sein, dass sich eine Abhängigkeit entwickelt.

Bei mehr als 1 von 100 Behandelten stellen sich Übelkeit, Erbrechen und Durchfall ein.

Bei folgenden speziellen Formen von Migräne dürfen Triptane nicht angewendet werden, etwa bei Basilarismigräne, bei hemiplegischer oder ophthalmoplegischer Migräne. Triptane dürfen auch nicht zugleich mit Mutterkornalkaloid-Präparaten angewendet werden, die z. B. bei Migräne, niedrigem Blutdruck oder der Parkinsonkrankheit eine Rolle spielen.

Der Nutzen und die Risiken einer Anwendung von Triptanen sollte sorgfältig abgewogen werden, wenn Sie Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Diabetes, erhöhte Blutfettwerte, Rauchen oder die Anwendung eines Nikotinpräparats, Übergewicht sowie eine familiäre Belastung für Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufweisen, insbesondere bei Männern über 40 Jahren und bei Frauen nach den Wechseljahren. Weisen Sie hierauf in der Apotheke hin.

Der Blutdruck kann nach der Einnahme von Triptanen ansteigen. Wenn Sie ohnehin hohen Blutdruck haben, sollten Sie ihn öfter messen und Veränderungen mit einem Arzt besprechen. Bei Herzschmerzen, Engegefühl in der Brust, Herzrasen und Schwindel rufen Sie am besten sofort einen Arzt. Es kann sich um einen Herzinfarkt handeln. Da Triptane die Blutgefäße verengen, sind Menschen mit koronarer Herzkrankheit besonders gefährdet.

Triptane können Krampfanfälle auslösen. Rufen Sie in diesem Fall sofort einen Arzt.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Über die Anwendung bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren gibt es für Triptane zum Einnehmen keine ausreichenden Erkenntnisse. Sie sollten daher nicht damit behandelt werden. Ohnehin sollte eine Migränebehandlung bei Kindern nur nach ärztlicher Diagnose erfolgen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Ist in der Schwangerschaft eine medikamentöse Behandlung mit Triptanen unbedingt erforderlich, sollte am ehesten das

verschreibungspflichtige Sumatriptan angewendet werden, weil damit die meisten Erfahrungen vorliegen.

Auch in der Stillzeit sollte Sumatriptan bevorzugt werden. Bei einmaliger Anwendung eines dieser Medikamente in der Stillzeit brauchen Sie das Stillen nicht zu unterbrechen.



Für ältere Menschen

Wie sich Triptane bei Menschen über 65 Jahren auswirken, ist nicht ausreichend dokumentiert. Vorsichtshalber sollten sie diese nicht anwenden. In der Apotheke sollten rezeptfreie Packungen von Triptanen daher nicht an Personen über 65 Jahre verkauft werden.

Depressive Verstimmung



Eine Depression ist eine psychische Erkrankung, bei der das Erleben und Verhalten stark beeinträchtigt sind. Diese Erkrankung kann sich in körperlichen Beschwerden äußern, wie Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Kopf- und Rückenschmerzen, Verstopfung, erhöhtes Schmerzempfinden Die nicht immer zweifelsfrei zu benennenden Ursachen sind größtenteils familiär, sozial, traumatisch, körperlich oder seelisch bedingt. Depressive Störungen werden ihren Schweregraden nach in leichte, mittelschwere und schwere Depressionen unterschieden. Unter leichte Depressionen fallen außerdem leichte, vorübergehende Verstimmungen, die etwa bei unbefriedigenden oder traurig erfahrenen Lebensumstände auftreten. Nur bei letzterer kann unter Umständen eine Selbstbehandlung funktionieren (siehe rechts).

Wie sich eine Depression zeigt

Bei einer Depression greifen negative Gedanken und eine traurige Grundstimmung so stark Raum, dass sie den Alltag und das persönliche Empfinden dominieren. Depressive Menschen interessieren sich für nichts mehr, können sich zu nichts motivieren und werden von Selbstzweifeln und Ängsten gequält, sodass sie an ihrem Wert als Mensch zweifeln und ihre Gedanken bis zur Selbsttötungsabsicht gehen können. Starke bis völlige Antriebslosigkeit bis hin zur Lethargie gehen in den allermeisten Fällen mit erheblichen Schlafstörungen einher. Denk- und Bewegungsgeschwindigkeit lassen deutlich nach. Depressionen schwanken bei vielen Menschen im Tagesverlauf; morgens bereits

erleben viele einen Tiefpunkt. Das sind nur einige der möglichen Anzeichen für eine Depression, die aber auch immer anzeigen:

→ **Depressionen brauchen ärztliche Behandlung**

Gehen die Symptome über eine leichte Verstimmung und einen längeren Zeitraum hinaus, sollten Sie unbedingt zu einem Arzt oder Psychotherapeuten. Nur sie können in einem Gespräch die zugrunde liegenden Bedingungen erkennen und einordnen. Das ist wichtig, um eine passende Therapie zu beginnen, und eine andere psychische Erkrankung auszuschließen.

Wie Sie vorbeugen

In jeder als belastend empfundenen Situation ist es sinnvoll, das Gespräch zu vertrauten Personen zu suchen. Ein offenes Ohr kann helfen, Ursachen für die Verstimmung zu benennen, aktiv zu bearbeiten und den Blick auf positive Lebensaspekte zurückzuführen. Nach einer bereits durchlebten depressiven Episode kann neuen Schüben durch psychotherapeutische oder medikamentöse Behandlung (in schweren Fällen auch kombiniert) vorbeugend begegnet werden.

Wie Sie selbst behandeln

In der Regel sind psychotherapeutische Gespräche sehr wirksam, um Betroffene zu motivieren, wieder aktiv zu werden und aus der sozialen Isolation herauszutreten. Bei vielen Menschen zeigt eine Psychotherapie derartige Erfolge, dass keine Medikamente nötig sind. Kognitive Verhaltenstherapie wird heute auch über das Internet angeboten.

Bewegung jeglicher Art ist zu jedem Zeitpunkt eine geeignete unterstützende Maßnahme, um gerade bei leichten Verstimmungen das Gedankenkarussell wieder zur Ruhe zu bringen. Gute unterstützende Behandlungsformen sind zudem Entspannungsverfahren (autogenes Training, progressive

Muskelentspannung, Yoga). Auch sanfte, länger andauernde Massagen des ganzen Körpers können den Zustand verbessern.

Wann Sie zum Arzt sollten

Bei anhaltenden depressiven Verstimmungen sollte man auf jeden Fall mit einem Arzt oder Psychotherapeuten sprechen, um den Ursachen auf den Grund kommen und mit ihnen umgehen zu können, nachdem sie in den Lebenskontext eingeordnet wurden.

Was zu Medikamenten zu sagen ist

Arzneimittel mit Johanniskrautextrakt können bei ausreichend hoher Dosierung zur Linderung leichten und mittelschweren depressiven Verstimmungszuständen angewendet werden. Kombinationen mit anderen Pflanzenextrakten sind dagegen wenig geeignet, da die Zusammensetzung der Mittel als nicht sinnvoll gilt. Während der Behandlung mit Johanniskraut sollte direkte Sonneneinstrahlung möglichst gemieden werden, da die Sonneneinstrahlung zu Allergien führen kann. Darüber ist Vorsicht angebracht: Johanniskraut weist zahlreiche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten auf (z.B. wird die Wirksamkeit der „Pille“ gestört, die Verhütung ist daher nicht mehr sicher, wenn die „Pille“ und Johanniskraut-haltige Mittel gleichzeitig eingenommen werden)!

Medikament, Wirkstoff	test	Bewertung
Felis, Johanniskraut	1	GEEIGNET
Hyperforat, Johanniskraut	1	GEEIGNET
Hypericum STADA, Johanniskraut	1	GEEIGNET
Jarsin 300 / 450 / 750 mg, Johanniskraut	1	GEEIGNET

Johanniskraut AL /-ratiopharm, Johanniskraut	1	GEEIGNET
Kira, Johanniskraut	1	GEEIGNET
Laif 612 / 900 Balance, Johanniskraut	1	GEEIGNET
Neurapas balance, Johanniskraut + Baldrian + Passionsblume	2	WENIG GEEIGNET
Neuroplant, Johanniskraut	1	GEEIGNET
Sedariston Konzentrat Johanniskraut + Baldrian	2	WENIG GEEIGNET

Johanniskraut

Präparate mit dem Extrakt von Johanniskraut werden bei Depressionen eingesetzt. Studien haben gezeigt, dass eine ausreichend hochdosierte Johanniskrautzubereitung (900 mg) bei depressiven Störungen eines bestimmten Schweregrads ähnlich effektiv wirkt wie ein chemisches Antidepressivum.

1

Johanniskraut (rezeptfrei)

Geeignet bei leichten, vorübergehenden depressiven Störungen, wenn eine Behandlung mit Arzneimitteln gewünscht wird.

Es sollten Präparate gewählt werden, die angeben, wie viel Gesamtextrakt mit einer Tablette eingenommen wird. Doch selbst dann ist die Dosierung noch unsicher, da die Wirkstoffkonzentration bei Zubereitungen aus Pflanzen vom Herstellungsverfahren abhängt. Bis heute ist außerdem noch nicht sicher geklärt, auf welchen Inhaltsstoffen die Wirkung von Johanniskraut beruht.

Zur Behandlung von Depressionen im Allgemeinen wird Johanniskraut als „mit Einschränkung geeignet“ bewertet. Da die vorliegenden Studien eine antidepressive Wirkung von Johanniskrautextrakt aber zumindest wahrscheinlich machen, wird

sein Einsatz bei leichten depressiven Verstimmungszuständen beziehungsweise bei vorübergehender depressiver Störung oder einer mittelschweren depressiven Phase als „geeignet“ angesehen. Bei letzterer Erkrankungsschwere ist jedoch vorausgesetzt, dass nicht die Gefahr einer Selbsttötung besteht.

Präparate mit Johanniskrautextrakt können ohne Rezept in der Apotheke gekauft werden, dürfen aber auch verordnet werden.

Wichtig zu wissen

Wenn das Befinden nach 4 bis 6 Wochen noch unverändert oder sogar verschlechtert ist, sollte eine andere Behandlung erwogen werden.

Wer Produkte mit Johanniskraut einnimmt, sollte sich nicht intensiver Sonnenstrahlen aussetzen. Es besteht erhöhte Sonnenbrandgefahr.

Folgende Arzneimittel werden durch Johanniskrautextrakt schneller abgebaut und wirken infolgedessen schwächer: Theophyllin (bei Asthma), trizyklische Antidepressiva wie Amitriptylin und Nortriptylin (bei Depressionen), Midazolam (bei Schlafstörungen) sowie Omeprazol aus der Gruppe der Protonenpumpenhemmer (bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren), HIV-Medikamente (Indinavir und Nevirapin), Medikamente nach Organtransplantationen (Ciclosporin, Sirolimus und Tacrolimus) sowie orale hormonelle Empfängnisverhütung (die „Pille“).



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Über die Anwendung von Johanniskrautextrakt bei Kindern unter 12 Jahren gibt es keine ausreichenden Erkenntnisse. Sie sollten damit nicht behandelt werden.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Die Erkenntnisse über die Anwendung von Johanniskrautextrakt in Schwangerschaft und Stillzeit sind noch

unzureichend. Dennoch erscheint der Einsatz zumindest ab dem vierten Schwangerschaftsmonat akzeptabel.



Für ältere Menschen

Aufgrund seiner guten Verträglichkeit kann sich Johanniskrautextrakt für ältere Menschen mit mittelschweren depressiven Phasen besonders gut eignen.

Johanniskraut + andere Substanzen

Beide Produkte enthalten Baldrian als beruhigendes oder schlafförderndes Mittel, *Neurapas balance* zusätzlich Passionsblume.

2

Johanniskraut + Baldrian, Johanniskraut + Baldrian + Passionsblume

Wenig geeignet bei leichten vorübergehenden depressiven Verstimmungszuständen. Nicht sinnvolle Kombination.

Die Kombination aus Baldrian und Johanniskraut (*Sedariston Konzentrat*) wird bei Nervosität, Unruhe und Schlafstörungen im Rahmen einer depressiven Störung als nicht sinnvoll angesehen. Ein reines Baldrianprodukt ist bei solchen Beschwerden vorzuziehen.

Die in *Neurapas balance* zusätzlich enthaltene Passionsblume wird traditionell bei nervösen Unruhezuständen und Schlafstörungen angewendet. Die therapeutische Wirksamkeit der Dreierkombination bei nervöser Unruhe im Rahmen einer depressiven Störung ist aber nicht ausreichend belegt. Reine johanniskrauthaltige Präparate sind vorzuziehen.

Wichtig zu wissen



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Manche Hersteller geben Empfehlungen für die Anwendung der Medikamente bei Kindern. Es gibt aber hierfür keine gesicherten

Erkenntnisse. Sie sollten damit nicht behandelt werden.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

Über die Risiken einer Anwendung in Schwangerschaft und Stillzeit gibt es keine Erkenntnisse. Sicherheitshalber sollten Sie die Präparate nicht anwenden.

Weitere wichtige Angaben zu Anwendungshinweisen, unerwünschten Wirkungen finden Sie unter „Johanniskraut“, siehe links.

Stichwortverzeichnis

A

- ABC Wärme-Creme/-Pflaster 62
Abtei Abführkapseln 232
Abtei Baldrian Forte Beruhigungsdragees 249
Abtei Fenchelhonig 94
Abtei Nachtruhe Einschlaftröpfchen 249
Acesal 26, 34
Acetocaustin 163
Acic Creme bei Lippenherpes 156
Aciclobeta Lippenherpes Creme 156
Aciclostad Creme gegen Lippenherpes 156
Aciclovir akut Creme-1A-Pharma 156
Aciclovir AL Creme 156
Aciclovir Heumann Creme 156
Aciclovir-ratiopharm Lippenherpescreme 156
Agiolax/Pico 232
Aknefug Liquid/Oxid 140
Akneroxid 140
Aknichthol 140
Aktren 26, 34
Aktren spezial 255
Alasenn 232
Allergo-Comod Augentropfen 115
Allergo Conjunct Augentropfen 115
Allergodil akut Augentropfen/Nasenspray 115
Alomide Augentropfen/SE 115
AmbroHEXAL 94
Ambroxol 1A Pharma/AL/Heumann/-ratiopharm 94
Anaesthesulf 147
Anginetten 85
Angocin 72
Antifungol HEXAL 168

Arthrex Schmerzgel 52
Aspecton 94
Aspirin/Direkt/Plus C 26, 34
Aspirin Complex 72
Aspirin Effect 34
Aspirin Migräne 255
ASS + C-ratiopharm 26, 34
ASS 1A Pharma/HEXAL/Sandoz/STADA/-ratiopharm 26, 34

B

Babix-Inhalat 72
Babylax 232
Bad Heilbrunner Erkältungs Tee N 72
Bad Heilbrunner Gastrimint Magen Tabletten 215
Bad Heilbrunner Hals- und Rachentee 94
Bad Heilbrunner Husten- und Bronchial Tee N 94
Bad Heilbrunner Schlaf- und NervenTee 249
Baldrian Tinktur Hetterich 249
Baldrian-Dispert Nacht 249
Baldriparan Stark für die Nacht/ Beruhigung 249
Bekunis/Tee 232
Ben-u-ron 26, 34
Benzaknen 140
Bepanthen 130
Bepanthen Meerwaser-Nasenspray 105
Berberil N/EDO 115
Betadorm-D 249
Betaisodona 130
Bifiteral 232
Bifon 168
Biofanal 168
Bisolvon 94
Brand- und Wundgel Medice N 130
Braunovidon 130
Bromelain-POS 52
Bromhexin BC 94
Bromhexin Krewel Meuselbach 94
Bronchicum 95
Bronchipret/Thymian Pastillen 95
Bronchipret TP 95

Bronchoforton Salbe/-Inhalator 72
Bronchoforton Lutschpastillen 95
Broncholind Hustensaft 95
Broncho-Sern 95
Bronchostad Hustenlöser 95
Buscopan Dragees 222
Buscopan plus 34, 222

C

Candio-Hermal 168
Canesten/Extra 168
Canesten Creme/Lösung 174
Canesten Extra Nagelset 174
Canifug 168
Carmenthin 209
Chol-Kugeletten 232
Ciclopirox Winthrop Nagellack 174
Ciclopoli Nagellack 174
Clabin N Lösung 160
Clabin plus/ N Lösung 163
Cloderm 168
Clotrimazol AL/Heumann 168
Colibiogen 196
Colina 196
Collomack Topical 160
Contractubex 130
Cordes BPO 140
CromoHEXAL Augentropfen/UD/sanft Nasenpray 115
Crom-Ophthal Augentropfen/Nasenspray 115
Crom-Ophthal sine Augentropfen 115
Cromo-ratiopharm Augentropfen/Nasenspray 115
Cutistad 168

D

Daktar 168
Delagil 147
Delgesic 26, 34
Demex Zahnschmerztabletten 34

Dermowas 140
Diclac Schmerzgel 52
Diclofenac-ratiopharm Schmerzpflaster/-gel 52
Dismenol N 26, 34
Divalol 222
Dobendant Direkt Flurbiprofen 85
Dobensana 85
Doc Arnika 52
Doc Ibuprofen Schmerzgel 52
Docosanol 156
Dolgit Schmerzcreme/-gel 52
Dolgit Schmerzkapseln 26, 34
Dolobene Ibu Gel 52
Dolo-Dobendant 85
Dolormin 26, 34
Dolormin für Frauen 34
Dolormin Migräne 255
Dolortriptan 255
Doppel Spalt compact 34
Doppelherz aktiv Abführ-Kapseln 232
Doregrippin 72
Dorithricin 85
Dragees 19 Senna 232
Dulcolax/M Balance/NP 232
Duofilm 163
Duraultra N sine 115

E

Ebenol 0,25 % 136, 147
Ebenol 0,5% 147
Echinacea purpurea 82
Echinacea STADA-ratiopharm 72
Echinacin 72
Elotrans 196
Emesan 191
Emser Inhalationslösung/Nasenspray/Nasentropfen/Salz/Nasensalbe sensitiv 105
Emser Pastillen zuckerfrei/mit Mentholfrische/ohne Menthol 85
Emser Salz, natürliches 108
Enzym-Lefax forte Pankreatin 222
Epi-Pevaryl 168

Epogam 147
Esberi-Efeu 95
Esberitox/mono 72
Espumisan 223
EtoPril 179
Eucabal 72
Eudorlin Migräne 255
Eudorlin Schmerztabletten 34
Euminz 35
Euvegal/Balance 249
Exhirud Heparin Gel/Salbe 52
Exoderil 168
Exoderil Gel 174

F

F.X. Passage SL 232
Fagusan 95
Faktu lind 241
Felis 263
FeniHydrocort 147
FeniHydrocort 0,25 % 136
Fenistil Gel 136, 147, 153
Finalgon CPD Wärmecreme 62
Fluimucil 95
Formigran 255
Freka-Cid 130
Freka-Clyss 233
Fungizid-ratiopharm 168

G

Galganttabletten Jura 223
Gastrovegetalin 223
Gatricholan-L 223
Gaviscon Advance 215
GEHWOL Hühneraugenpflaster/Hühneraugen-Tinktur extra stark 160
Gelomyrtol 95
GeloSitin 105
Gelusil 215

Gilt 168
Gittalun 249
Glycilax 233
Goldgeist forte 179
Grippostad C/Heißgetränk 72
Guttaplast 160, 164

H

H&S Erkältungstee/Lindenblüten 73
H&S Fenchel-Anis-Kümmel/Pfefferminzblätter/Wermutkraut 223
H&S Husten- und Bronchialtee N 95
H&S Magen- und Darmtee mild 223
H&S Schlaf-und Nerventee 249
Haenal 241
Halbmond-Tabletten 249
Hamamelis 133, 242
Hametum 130
Hametum Hämorrhoidensalbe/-zäpfchen 241
Hansaplast Hühneraugen-Pflaster 160
Hedelix 95
Hepa-Gel/-Salbe 52
Heparin AL/Heumann/-ratiopharm 52
Hepathromb 52
Hepathrombin 52
Heumann Magentee Solu-vetan 209
Hewekzem novo Heilsalbe N 147
Hoggar Night 249
Hustenstiller-ratiopharm Dextromethorphan 95
Hyperforat 263
Hypericum STADA 263

I

Iberogast 210
Ibu 400 akut 1A Pharma 26, 35
Ibubeta 400 akut 26, 35
Ibudolor akut 26, 35
Ibuflam akut/Kindersaft 26, 35
Ibuflam-Lysin 26, 35

IbuHEXAL akut/Kindersaft 27, 35
Ibuprofen 200 Heumann 27, 35
Ibuprofen AbZ akut/Saft 27, 35
Ibuprofen Actavis 400mg 27, 35
Ibuprofen AL akut 27
Ibuprofen AL akut 400 mg 35
Ibuprofen AL Saft 27, 35
Ibuprofen Heumann Schmerztabletten 400 mg 27, 35
Ibuprofen-CT Kindersaft 27, 35
IBU-ratiopharm 255
Ibu-ratiopharm akut/Lysinat/Kindersaft 27, 35
IbuTAD 400 mg gegen Schmerzen und Fieber 27, 35
Ibutop Schmerzcreme/-gel 52
Imidin/o.K. 105
Imodium akut/N duo 196
Imogas 223
Indo Top-ratiopharm Spray 52
Infectodiarrstop LGG 196
InfectoPedicul 179
Infectosoor Zinksalbe 168
Isla-Cassis/-Ingwer/-Mint/-Moos 95
Isländisch Moos 96, 101
Isomol 233

J

Jacutin Pedicul Fluid/Spray 179
Jarsin 300/450/750 mg 263
Johanniskraut AL/-ratiopharm26363

K

Kamillan supra 130
Kamillin Extern Robugen/-Konzentrat Robugen 130
Kamillosan 130
Kira 263
Klosterfrau EinschlafDragees Nervenruh 249
Kneipp Arnika 52
Kneipp Baldrian 249
Kneipp Erkältungsbad Spezial 73

Kohle-Compretten 196
Kohle-Hevert 197
Kompensan 215
Kräuterlax 233
Kreon 223
Kytta Creme/Plasma/Salbe 52
Kytta-Sedativum 249

L

Lactulose 1A Pharma/HEXAL/STADA/-ratiopharm/-saar 233
Laif 612/ 900 Balance 263
Lamisil Creme/Spray 168
Lamisil Once 169
Larylin Husten-Stiller 95
Laryngomedin N 86
Laxans-ratiopharm/Pico 233
Laxoberal 233
Lebewohl 160
Lecicarbon 233
Lederlind 169
Lefax 223
Lemocin 86
Lindoxyl 95
Linola Akut/Fett Creme 147
Livocab Augentropfen/-Nasenspray 115
Livocab direkt Augentropfen/Nasenspray 115
Loceryl Creme 169
Loceryl Nagellack 174
Lomaherpan 156
Lopedium akut 197
Loperamid akut 1A Pharma 197
Loperamid akut Heumann 197
Loperamid AL akut 197
Loperamid STADA akut 197
Loperamid-ratiopharm akut 197
Loperhoe akut 197
Luvased 249

M

- Maaloxan 215
Macrogol 236
Macrogol AbZ 233
Macrogol comp. 1A Pharma 233
Macrogol dura 233
Macrogol HEXAL 233
Macrogol-ratiopharm Balance 233
Magaldrat 215
Magaldrat-ratiopharm 215
mar plus 105
Marax 215
Marduk 140
Mastu 241
Medacalm 210
Megalac Almasilat 215
Melrosum Hustensirup 95
Mensoton 27, 35
Mercuchrom-Jod 130
Meteozym 223
Metifex 197
Mezym 223
Micotar 169
Microlax 233
Midro Abführ Tabletten/Tee 233
Migräne-Kranit 35, 255
Mirfulan 130
Mitosyl N 130
Mobilat DuoAktiv 52
Moronal 169
Movicol 233
Mucoangin 86
Mucofalk 233
Mucosolvan 95
Muni HC 147
Mutaflor 197
Muxan 156
Myko CORDES 169
Mykohaug C 169
Mykosert 169
Myrtol 95

N

- NAC 1A Pharma/AL/-ratiopharm 95
Nagel Batrafen 174
Naratriptan HEXAL bei Migräne 255
Nasengel/-spray/-tropfen AL 105
Nasenspray Heumann 105
NasenSpray Pur-ratiopharm Plus 105
NasenSpray/Tropfen-ratiopharm 105
NasenSpray-ratiopharm Panthenol 105
Nasic/O.K. 105
nasi-cur 105
Nasivin gegen Schnupfen/ohne Konservierungsstoffe 105
Neda 233
neo-angin 86
Neuralgin 35
Neuralgin extra 27, 35
Neuranidal 35
Neurapas balance 263
Neuroplant 263
Nisita Nasensalbe 105
Nizoral 169
Nurofen 27, 35
Nyda 179
Nystaderm 169
Nystatin „Lederle“ 169

O

- Obstinol 233
Octenidin 131
Octenisept 130
Olopatadine 118
Olynth/ohne Konservierungsstoffe 105
Olynth salin 105
Omepr HEXAL 215
OmepraDex 215
Omeprazol-ratiopharm SK 20 mg 215
Onychomal 174
Ophtalmin-N/sine 115
Optalidon Schmerztabletten 35

Oralpädon 197
Otriven/ohne Konservierungsstoffe 106
Otriven Allergie Aktiv Nasenspray 116
Ozym 223

P

Pädiamuc 95
Pangrol 223
Pankreatin Mikro-ratiopharm 223
Pantederm N 130
Panthenol Heumann/Lichtenstein/ratiop130m1300
Pantoprazol-CT 20 mg 215
Pantozol Control 20 mg 215
Panzytrat 223
Paracetamol 1A Pharma/AbZ/AL/ BC/ Heumann/HEXAL/STADA/-ratiopharm 27, 35
Parazetamol 41
Pari Inhalationslösung 106
Pencivir 156
Pentofuryl 197
Perenterol 197
Perocur 197
Pfefferminzblätter Bombastus 223
Pfeil Zahnschmerz-Tabletten 27, 36
Phlogenzym mono 52
Phytohustil 96
Pinimenthol Erkältungsbad/für Kinder/Erkältungsbalsam mild/Erkältungsinhalat 73
Polysept 130
Posterisan akut/protect 241
Proculin 116
Prospan 96
Pro-Symbioflor 197
Pulmotin 73
PVP-Jod AL/-ratiopharm 130
Pyolysin 130, 133

R

Ramend Abführ-Tabletten/-Abführtee instant 233
Ranitidin-ratiopharm 75 mg 215

RatioAllerg Nasenspray 116
Reactine duo 116
Regulax Picosulfat 233
Reisegold tabs 191
Reisetabletten Retorta/STADA/ratiopharm 191
Rennie 215
Reparil-Gel N 52
Rheumon Creme/Emulsion 52
Rhinex 106
Rhinivict nasal Nasenspray 116
Rhinodoron Nasenspray mit Aloe vera 106
Rhinoguttæ 106
Rhinomer 106
Rhinopront Kombi 106, 116
Rhinospray 106
Rinupret Pflege-Nasenspray 106
Riopan 215
Rivanol 130
Rodavan S Grünwalder 191

S

Sab simplex Kautabletten/-Suspension/Weichkapseln 223
Sanopinwern 73
Schlafsterne 249
Schnupfen Endrine 106
Sedacur forte 249
Sedariston Konzentrat 263
Sedariston Tropfen für die Nacht 250
Sedonium 250
Sedotussin 96
Selergo 169
Sepso J 130
Sidroga Erkältungstee N-Lindenblüten 73
Sidroga Fenchel-Anis-Kümmel/Pfefferminzblätter/Schafgarbe/Wermut 223
Sidroga Husten- und Bronchialtee N 96
Sidroga Magen-Darm-Beruhigungstee N 223
Sidroga Schlaf- und Nerventee 250
Silomat DMP/Pentoxyverin 96
Simagel 215
Simethicon-ratiopharm 223

Sinuc 96
Sinuforton Kapseln 106
Smektit 203
Snup 106
Solaguttae Baldrian-Hopfen 250
Soledum Balsam 73
Soledum Hustensaft/-tropfen/Kapseln 96
Soventol HydroCort 147
Soventol HydroCort/HydroCortison Acetat 0,25 % 136
Soventol HydroCortison Acetat 147
Spalt Forte/Kopfschmerz 27, 36
Spalt Migräne 255
Spalt Schmerztabletten 36
Superpep 191
Symbioflor 1 73
Systral Hydrocort 147
Systral Hydrocort 0,25 % 136

T

Talcid 215
Talidat 215
Tannacomp 197
Tannalbin 197
Tannolact 147
Tannosynt 147
tetesept Erkältungskapseln/Husten Saft/Tropfen 96
Tetrisal 106
Thomapyrin Classic/Intensiv 36
Thomapyrin intensiv 255
Thrombareduct Sandoz 52
Thrombocutan 52
Thrombophob 52
Thüringer Baldriantinktur 250
Tiger Balm weiß 73
Tispol Ibu-DD 27, 36
Titralgan gegen Schmerzen 36
Togal Classic Duo 36
Togal Ibuprofen 27, 36
Trachilid 86
Transpulmin Erkältungsbalsam/für Kinder 73

Traumanase 53
Traumaplant Creme 53
Traumon Gel/Spray 53
Triprolidin 111, 120
Trypsin 56, 224
Tussamag 96
Tyrosur Gel/Puder 130
Tyrothrizin 131

U

Umckaloabo 96
Uzara 197

V

Venalitan 53
Verrucid 160, 164
Verrukill-ratiopharm 164
Vetren 53
Viruderm 156
Visine Yxin/ED 116
Vividrin akut Azelastin Augentropfen/Nasenspray 116
Vividrin antiallergische Augentropfen 116
Vividrin iso EDO antiallergische Augentropfen 116
Vivimed mit Coffein 36
Vivimed N 27, 36
Vivinox Day/Night/Sleep 250
Voltaren Dolo 36
Voltaren Dolo Liquid 27
Voltaren Schmerzgel/Spray 53
Voltaren Wirkstoff-Pflaster 53
Vomacur 191
Vomex A 191

W

WARTNER Warzenspray/Fußwarzenspray 164

Warz-ab N 160, 164
Wermutkraut Bombastus 223
WICK DayMed Erkältungs-Kapseln für den Tag 73
WICK DayMed Kombi Erkältungsgetränk 73
WICK Hustenlöser/-Therapie 96
WICK Husten-Pastillen/-Sirup gegen Reizhusten 96
WICK Inhalierstift 73
WICK MediNait Erkältungssirup für die Nacht 73
WICK MediNait Erkältungssirup mit Honig- und Kamillenaroma 74
WICK Sinex 106
WICK Sulagil 86
WICK VapoRub 74
Widmer Acne Plus 140
Widmer Lipactin 156
Wobenzym plus 53
W-Tropfen 160

Z

Zaditen ophtha Augentropfen/sine 116
Zalain 169
Zantic 75 mg 215
Zinkoxidsalbe/-emulsion LAW 130
Zinkpaste LAW 147
Zinkpaste weich BW 148
Zinksalbe Lichtenstein 130
Zintona 191
Zirkulin 250
Zovirax Lippenherpescreme 156

Die Stiftung Warentest wurde 1964 auf Beschluss des Deutschen Bundestages gegründet, um dem Verbraucher durch vergleichende Tests von Waren und Dienstleistungen eine unabhängige und objektive Unterstützung zu bieten.

Wir kaufen – anonym im Handel, nehmen Dienstleistungen verdeckt in Anspruch.

Wir testen – mit wissenschaftlichen Methoden in unabhängigen Instituten nach unseren Vorgaben.

Wir bewerten – von sehr gut bis mangelhaft, ausschließlich auf Basis der objektivierten Untersuchungsergebnisse.

Wir veröffentlichen – anzeigenfrei in unseren Büchern, den Zeitschriften test und Finanztest und im Internet unter www.test.de

Der Autor:

Magnus Enxing ist ausgebildeter Pharmazeut und verfügt über mehrjährige Praxiserfahrung in der Apotheke. Er hat als freiberuflicher Redakteur, Übersetzer und Autor bereits verschiedene Ratgeber verfasst.

Die Experten:

Prof. Dr. rer. nat. Gerd Glaeske ist Professor für Arzneimittelversorgungsforschung an der Universität Bremen und Schlussgutachter der Arzneimittelbewertungen.

Dr. Judith Günther ist Fachapothekerin und Gutachterin für die Arzneimittelbewertungen.

Prof. Dr. med. Michael M. Kochen, MPH, FRCGP ist Facharzt für Innere Medizin und Allgemeinmedizin/Rettungsmedizin, Emeritus, Universität Göttingen und ordentliches Mitglied der Arzneimittelkommission

© 2019 Stiftung Warentest, Berlin
© 2019 Stiftung Warentest, Berlin (gedruckte Ausgabe)



Stiftung Warentest
Lützowplatz 11–13
10785 Berlin
Telefon 0 30/26 31–0
Fax 0 30/26 31–25 25
www.test.de

email@stiftung-warentest.de

USt-IdNr.: DE136725570

Vorstand: Hubertus Primus

Weitere Mitglieder der Geschäftsleitung: Dr. Holger Brackemann, Daniel Gläser

Alle veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Die Reproduktion – ganz oder in Teilen – bedarf ungeachtet des Mediums der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Alle übrigen Rechte bleiben vorbehalten.

Programmleitung: Niclas Dewitz

Autor: Magnus Enxing

Projektleitung/Lektorat: Veronika Schuster

Mitarbeit: Merit Niemeitz

Korrektorat: Jonas Dallmann

Fachliche Unterstützung: Prof. Dr. Gerd Glaeske, Dr. Judith Günther, Prof. Dr. Michael Kochen

Titelentwurf: Phillip Hailperin, Berlin

Layout: Büro Brendel, Berlin

Grafik, Satz: FÖRM – Büro für Gestaltung

Illustrationen: FÖRM – Büro für Gestaltung

Bildnachweis: fotolia/boyzzzz (Titel)

Herstellung: Yuen Men Cheung, Vera Göring, Catrin Knaak, Martin Schmidt, Johannes Tretau

Litho: tiff.any, Berlin

ISBN: 978-3-7471-0117-9 (gedruckte Ausgabe)

ISBN: 978-3-7471-0146-9 (digitale Ausgabe)