



Mag. Clemens Feldmann

# Rezeptfrei in der Apotheke

Ein Leitfaden für den Freiverkauf



2., überarb. Aufl.



facultas

Clemens Feldmann  
**Rezeptfrei in der Apotheke**

Clemens Feldmann

# **Rezeptfrei in der Apotheke**

## **Ein Leitfaden für den Freiverkauf**

2., überarb. Auflage

facultas 

Die Empfehlungen in diesem Buch wurden nach bestem Wissen und Gewissen sorgfältig ausgearbeitet. Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

Der Autor und der Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden oder Beschwerden, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Arzneimittel entstehen. Bei Unverträglichkeiten bzw. Verdacht auf stärkere Beschwerden bitte einen Arzt konsultieren.

*Wegen stilistischer Klarheit und leichter Lesbarkeit wurde im Text auf die sprachliche Verwendung weiblicher Formen verzichtet. Die Verwendung der männlichen Form gilt inhaltlich für alle Geschlechter gleichermaßen.*

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

2., überarb. Auflage 2022

Copyright © 2019

facultas Universitätsverlag, Facultas Verlags- und Buchhandels AG, Wien, Austria

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und der Verbreitung sowie der Übersetzung, sind vorbehalten.

Umschlagbild: © mecaleha – istockphoto.com

Umschlaggestaltung: Facultas Verlags- und Buchhandels AG

Typografie und Satz: Florian Spielauer, Wien

Druck: Finidr, Tschechien

ISBN [978-3-7089-2177-8](#) (Print)

ISBN 978-3-99111-528-1 (E-Pub)

*Für Emely, Marie, Sophie*

# Vorwort

Nach dem unerwartet großen Erfolg der ersten Auflage war es mir eine große Freude, an der zweiten Auflage von „Rezeptfrei in der Apotheke“ zu arbeiten. Die Frage, die sich mir stellte, war, wie ich das Buch noch besser machen könnte, ohne das bewährte einfache und übersichtliche Konzept zu sehr zu verwässern. Neben einer Erweiterung der Themengebiete aus der Praxis auf 56 Kapitel und der Aktualisierung der zur Verfügung stehenden Präparate entschied ich mich, kurze Einleitungstexte zu den jeweiligen Themengebieten zu verfassen. Diese sollen kurz die wichtigsten Eckpunkte der jeweiligen Thematik beschreiben und so ein noch größeres Verständnis erzeugen, beziehungsweise auch altes Wissen auffrischen oder dazu anregen, sich noch mehr mit dem jeweiligen Thema zu beschäftigen. Da die erste Auflage insbesondere in der PKA-Ausbildung zur Grundlagenvermittlung und in der Aspirantenausbildung zur Verknüpfung von Theorie und Praxis angenommen wurde, fokussiere ich mich nun voll und ganz auf diese beiden Lesergruppen. Natürlich darf das Buch auch gerne von erfahrenen Pharmazeuten als schnelles Nachschlagewerk verwendet werden.

Ich wünsche weiterhin viel Freude bei der Verwendung des Buches und freue mich über Rückmeldungen. Nur so kann ich es weiterhin verbessern und noch praxisnäher gestalten.

Mag. Clemens Feldmann  
[rezeptfreiinderapotheke@outlook.at](mailto:rezeptfreiinderapotheke@outlook.at)

Stand 01. 02. 2022

# Inhalt

Beratungsgespräch  
Erläuterung zum Aufbau

## Krankheitsbilder

- 1** Akne
- 2** Aphten
- 3** Augen, gereizte
- 4** Blähungen
- 5** Bluterguss
- 6** Blutfette
- 7** Durchfall
- 8** Erkältung
- 9** Fieber
- 10** Fieberblasen
- 11** Fußpilz
- 12** Gelenkschmerzen
- 13** Haarausfall
- 14** Halsschmerzen
- 15** Hämorrhoiden
- 16** Handdesinfektion
- 17** Harnwegsinfekt
- 18** Haut, trockene
- 19** Heiserkeit
- 20** Heuschnupfen
- 21** Husten

- 22** Immunstärkung
- 23** Insektenstiche
- 24** Intoleranzen
- 25** Kopfschmerzen
- 26** Läuse
- 27** Müdigkeit
- 28** Muskelkrämpfe
- 29** Nagelpilz
- 30** Nägel, brüchige
- 31** Narben
- 32** Nase, trockene
- 33** Nervosität, Unruhe und Stress
- 34** Ohrenpflege
- 35** Ohrenschmerzen
- 36** Pille danach
- 37** Regelbeschwerden
- 38** Reisekrankheit
- 39** Rückenschmerzen
- 40** Schlafstörungen
- 41** Schnupfen
- 42** Schwindel
- 43** Schwitzen
- 44** Sodbrennen und Magenschmerzen
- 45** Sonnenbrand
- 46** Tattoo
- 47** Übelkeit und Erbrechen
- 48** Übergewicht
- 49** Vaginalpilz
- 50** Venenschwäche
- 51** Verstopfung
- 52** Warzen

**53** Wechseljahrsbeschwerden

**54** Zahnfleischentzündung

**55** Zahnschmerzen

**56** Zahnungsbeschwerden

Quellenangaben und weiterführende Literatur

Danksagung

Sachregister

Über den Autor

# Beratungsgespräch



Die hier abgebildeten Organigramme haben sich grob am Leitfaden für Beratungsgespräche für die Selbstmedikation der deutschen Bundesapothekerkammer orientiert. Auch in Österreich besteht die Pflicht für in der Apotheke angestellte Personen, die zu betreuenden Patienten persönlich zu beraten. Ganz abgesehen von den gesetzlichen Verpflichtungen ist eine gute Beratung in der Apotheke deren Daseinsberechtigung in der Öffentlichkeit. Deswegen sollte besonderer Wert auf einerseits fachlich hochwertige und andererseits auf den Kunden menschlich eingehende Beratung gelegt werden. Gerade in Zeiten, in denen Versandapotheken im Internet die klassischen stationären Apotheken zu verdrängen versuchen, ist dies eines unserer wichtigsten Alleinstellungsmerkmale.

### **Wer ist der Patient? Ist das Medikament für Sie?**

Diese Frage ist trotz ihrer Einfachheit eine der wichtigsten. Oft kommen Patienten mit einem konkreten Wunsch in die Apotheke oder schildern Symptome. Für sie ist es selbstverständlich, welche Person damit gemeint ist. Für die beratende Person ist dies jedoch nicht zu erkennen. Stellt man diese Frage nicht, so kann es zu schwerwiegenden Verwechslungen kommen. Beispielsweise könnten vollkommen ungeeignete Arzneimittel für Kinder, Schwangere oder ältere Personen empfohlen werden.

### **Welche Beschwerden haben Sie genau?**

In diesem Abschnitt des Beratungsgesprächs will man möglichst viel über die Beschwerden des Patienten erfahren. Es empfiehlt sich offene W-Fragen (wie lange, wie häufig, wie stark?) zu stellen, die nicht mit Ja oder Nein beantwortet werden können. Der Patient wird ermutigt, umfassender über seinen Gesundheitszustand zu berichten und erleichtert so die Auswahl des optimalen Arzneimittels. Bei länger andauernden und/oder starken und/oder nicht alltäglichen Beschwerden ist besondere Vorsicht geboten.

### **Haben Sie gegen die Beschwerden schon etwas unternommen?**

Diese Frage ist wichtig, um die eigene Empfehlung auf etwaige Vortherapien abzustimmen. Man kann auch besser beurteilen, ob eine weitere Therapie noch sinnvoll ist oder ob Wechselwirkungen oder verstärkte Nebenwirkungen mit bereits angewendeten Arzneimitteln auftreten könnten.

## **Auswahl des Arzneimittels**

Hier kann auf die individuellen Wünsche und Vorlieben des Patienten eingegangen werden. Wünscht er lieber Zubereitung in flüssiger oder fester Form? Wünscht er eine Behandlung mit klassischer Schulmedizin oder neigt er eher zu komplementären Heilungsverfahren? Ist der Patient zu Hause oder muss er einer Tätigkeit nachgehen, die uneingeschränktes Reaktionsvermögen erfordert? Diese oder auch viele andere Fragen helfen dem Patienten seine individuell maßgeschneiderte Therapie zusammenzustellen. Hier ist Wissen, Kreativität und Einfühlungsvermögen gefragt, um den Patienten vollends zufrieden zu stellen und einen optimalen Heilungsverlauf zu gewährleisten.

## **Informationen zum Arzneimittel**

Der Patient muss genau über die Einnahme aufgeklärt werden. Welche Zeitpunkte müssen eingehalten werden? Welcher Abstand zum Essen ist einzuhalten? Welche Neben- und Wechselwirkungen sind zu erwarten? Nur bei optimalem Einnahmeverhalten (Compliance) ist auch eine optimale Wirkung zu erwarten. Auch eine Fristsetzung bezüglich eines möglichen Arztbesuches ist wichtig, falls sich die Beschwerden nicht bessern sollten.

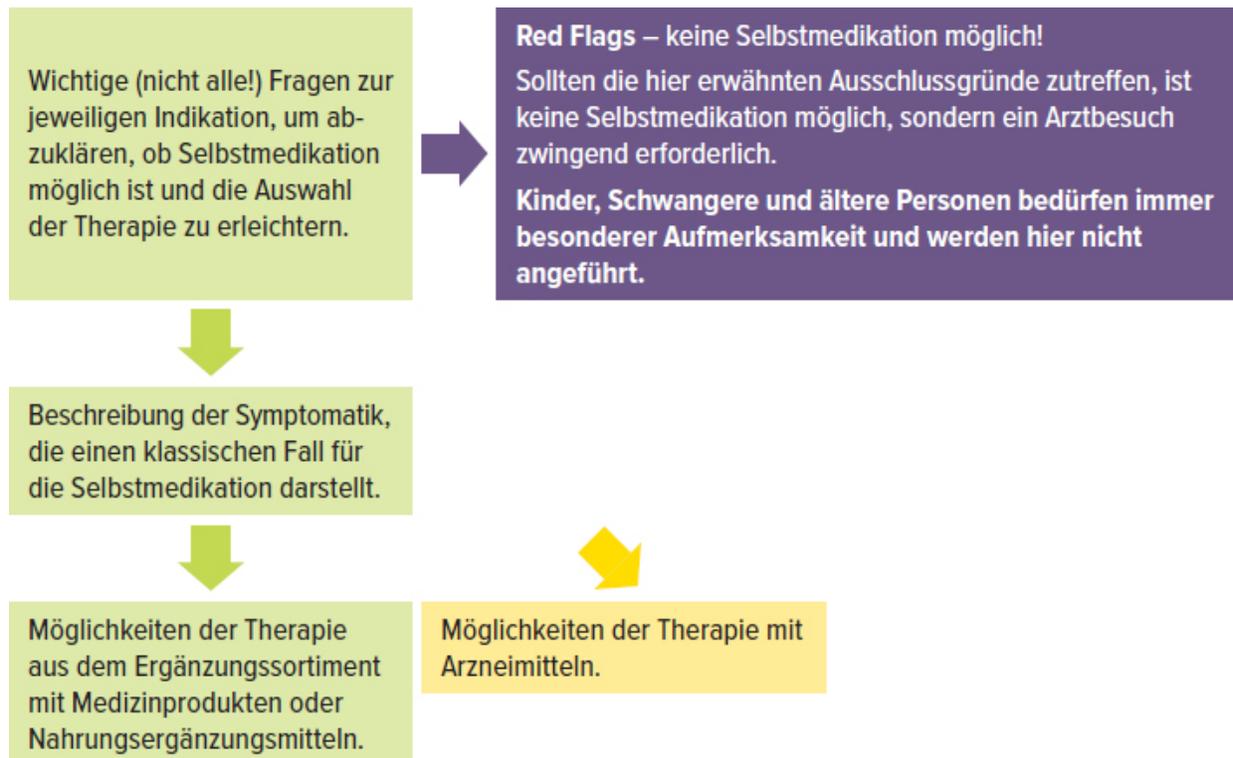
## **Unterstützende Maßnahmen**

Abschließend hat es sich bewährt, gute Ratschläge und Tipps mitzugeben. Kostenlose Möglichkeiten wie Hausmittel, Tees, die man oft zu Hause hat, oder Verhaltensänderungen werden gerne angenommen und vermitteln ein besonderes Interesse am Wohlergehen des Patienten.

## **Abgabe des Arzneimittels**

Abschließend bietet man noch die Möglichkeit, Fragen zu stellen, die vielleicht im Laufe des Gespräches vergessen wurden. Ist dies nicht der Fall, zeigt die Bitte um Mitteilung des Heilungserfolges, wie die im vorigen Punkt angesprochenen Ratschläge, ein besonderes Interesse am Kunden. Jemand, der sich gut umsorgt und aufgehoben fühlt, besucht Sie sicher wieder gerne in der Apotheke und hat das nötige Vertrauen in Ihre Fähigkeiten. Ein abschließender freundlicher Genesungsgruß im Zuge der Verabschiedung rundet das gelungene Beratungsgespräch ab und vermittelt Hoffnung auf baldige Besserung.

## Erläuterung zum Aufbau



**Fristsetzung. Wann bzw. unter welchen Umständen muss der Arzt bei fehlendem Ansprechen auf die Therapie aufgesucht werden.**

### Farbcodierung zu Beginn der einzelnen Kapitel



Nahrungsergänzungsmittel, Medizinprodukte vorhanden



Arzneimittel vorhanden

### Abkürzungen

AT	Augentropfen	ml	Milliliter
AuGel	Augengel	ML	Messlöffel

AuSlb	Augensalbe	NaSpray	Nasenspray
Blsm	Balsam	NaTr	Nasentropfen
Btl	Beutel	Past	Pastillen
Cr	Creme	Pfl	Pflaster
Drg	Dragees	Plv	Pulver
Emuls	Emulsion	Sft	Saft
Ftbl	Filmtabletten	Slb	Salbe
Gel	Gel	Sir	Sirup
Glb	Globuli	SchmTbl	Schmelztabletten
Gran	Granulat	Supp	Suppositorien
Kps	Kapseln	Susp	Suspension
Ktbl	Kautabletten	Tbl	Tabletten
Lsg	Lösung	Tr	Tropfen
Ltbl	Lutschtabletten	WKps	Weichkapseln

# Krankheitsbilder

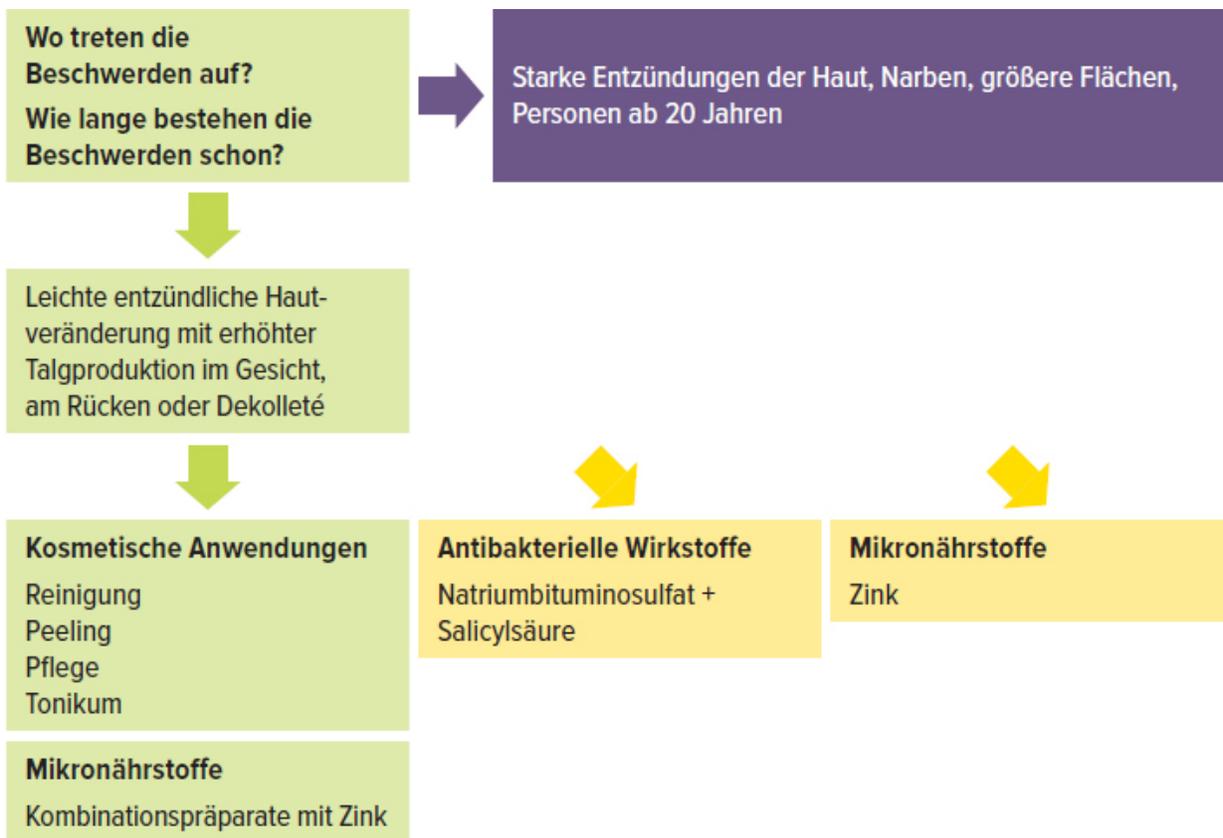
# 1 Akne

Akne ist die weltweit am häufigsten auftretende Hauterkrankung. Sie stellt eine Verhornungsstörung im Bereich der Talgdrüsen dar. In etwa 80 % der Jugendlichen sind in der Pubertät davon betroffen. Akne kann jedoch über das Jugendalter hinaus bestehen bleiben oder erst im Erwachsenenalter erstmalig auftreten. Der Verlauf ist insbesondere bei der jugendlichen Form mehrheitlich mild (ca. 60 % der Betroffenen) und eine ärztliche Behandlung nicht notwendig.

Akne entsteht durch Verstopfung der Talgdrüsen durch Hautpartikel und/oder Fett. Diese wird durch eine erhöhte Talgproduktion der Talgdrüsen selbst sowie durch eine Verhornungsstörung der Haut ausgelöst. Das Bakterium *Cutibacterium acnes* (*C. acnes*), früher auch als *Propionibacterium acnes* (*P. acnes*) bezeichnet, siedelt sich in den betroffenen Bereichen an und führt vor allem im fortgeschrittenen Stadium der Akne zur verstärkten Entzündung der Talgdrüsen. Die häufigsten Ursachen sind mit über 80 % genetische Faktoren sowie Störungen im Hormonhaushalt, insbesondere durch Androgene in der Pubertät oder während des Menstruationszyklus oder der Schwangerschaft. Diese können durch klimatische Gegebenheiten wie UV-Strahlung und Luftfeuchtigkeit verstärkt werden. Auch hoher Blutzuckerspiegel, bestimmte Fette oder das Rauchen wirken sich durch die entzündungsfördernde Wirkung negativ auf den Akneverlauf aus. Nicht zu vergessen sind zahlreiche aknefördernde Arzneimittel wie Glucocorticoide, Androgene oder hochdosierte B-Vitamine.

Tritt während der Pubertät eine gewöhnliche Akne (*Acne vulgaris*) auf, unterscheidet man, je nach klinischer Ausprägung und Schweregrad, drei Typen: *Acne comedonica*, *Acne papulopustulosa* und *Acne conglobata*. Dabei sind die Übergänge fließend. Bei der *Acne comedonica* handelt es sich meist um milde Formen der Akne, bei denen das Vorkommen von Komedonen im Vordergrund steht, die, wenn überhaupt, von nur wenigen Papeln begleitet sein können. Komedonen, zu Deutsch Mitesser, sind durch einen pfropfenartigen, oberflächlichen Verschluss der Talgdrüse gekennzeichnet. Eine Papele ist eine erbsengroße Verdickung der Haut mit meist

darunterliegenden Eiterherden. Stehen Papeln und Pusteln im Vordergrund, handelt es sich meist um leichte bis mittelschwere Formen, sogenannte Acne papulopustulosa. Als Pustel wird ein mit Eiter gefüllter oberflächlicher kleiner Hohlraum bezeichnet. Schwere und schwerste Formen sind durch das Vorkommen von Knötchen, Knoten und Fisteln gekennzeichnet. In diesen Fällen liegt eine Acne papulopustulosa nodosa oder sogar eine Acne conglobata vor.



**Bei keiner Besserung der Beschwerden innerhalb von 4-6 Wochen den Arzt aufsuchen.**

- Ergänzungssortiment**
- Kosmetika**  
 Pelcure® Cr  
 Biretix® - Serie  
 Cisdern® Cr  
 La Roche Effaclar® - Serie  
 Vichy Normaderm® - Serie

Widmer Skin Appeal® - Serie

### **Mikronährstoffe**

Nicapur® Schöne Haut Kps, 1 x 1

Viva Skin® Akne Caps, 2x1

### **Arzneimittel**

#### **Natriumbituminosulfat + Salicylsäure**

Aknichtol® Lotio, 2x täglich

#### **Zink**

Zinkorotat-Pos® Ftbl 40 mg, 3x1

WW: Eisen, Phosphor, Kupfer und Calcium reduzieren die Aufnahme von Zink. Achtung bezüglich Wirkungsverminderung bei der Einnahme von Tetrazyklinen, Chinolonen, Schilddrüsentherapeutika, Bisphosphonaten. Phytinreiche Lebensmittel wie Vollkorngetreideprodukte und Mais vermindern die Aufnahme von Zink.

### **Kosmetische Anwendung**

Eine effiziente Behandlung von Akne in der Selbstmedikation beruht auf einer gezielten 2-mal täglichen Reinigung und Pflege der betroffenen Areale und eventuell einer unterstützenden Einnahme von Mikronährstoffen. Die Reinigung der Haut sollte möglichst schonend und unter Verwendung von Syndets und Einmalwaschlappen erfolgen. Hier stehen Produkte verschiedener Kosmetikhersteller in Form von Lotionen, Gels oder Schäumen zur Verfügung. Das zur Nachreinigung und Entfernung des Talges benutzte Gesichtstonikum sollte einen Alkoholgehalt von maximal 5-10 % aufweisen, da es sonst zu stark entfettend wirkt. Anschließend sollte eine hautpflegende Creme verwendet werden. Diese besteht meist aus einer hydrophilen Salbengrundlage, der Silber, Benzoylperoxid, Salicylsäure, Teebaumöl oder andere antibakteriell wirksame Substanzen zugesetzt sind. Die Wirkung von Benzoylperoxid (BPO) beruht auf der Freisetzung freier Radikale und Kunden sollten darauf hingewiesen werden, dass es aufgrund seiner Oxidationskraft ein starkes Bleichmittel ist und somit auf Kleidung, Haaren, Bettwäsche etc. Flecken hinterlassen kann. Benzoylperoxid verstärkt die Lichtempfindlichkeit, weshalb es

vorzugsweise abends verwendet wird. Salicylsäure löst als Schälmittel vorhandene Komedonen auf und bewirkt durch Lockerung der Hornsubstanz die Bildung neuer Hautzellen. Sie hat auch entzündungshemmende und antiseptische Eigenschaften. Teebaumöl wirkt antibakteriell. Zu beachten ist seine reizende und allergieauslösende Wirkung. Letztere wird besonders durch das in gealtertem Öl enthaltene p-Cymen ausgelöst. Der Alterungsprozess beginnt schon wenige Tage nach dem Öffnen durch Kontakt mit Sauerstoff, der in der Luft enthalten ist. Als Schälmittel wird zudem seit langem Schieferöl (Natriumbituminosulfonat) verwendet. Sein Wirkmechanismus ist jedoch nicht genau bekannt und es können Hautreizungen auftreten. Auch Produkte mit schwachen Säuren wie z. B. Fruchtsäuren, Glykolsäure, Milchsäure und Salicylsäure werden aufgrund ihres nachgewiesenen komedolytischen Effekts angewendet. Verschiedene Peelings zum Abtragen der obersten Hautschichten sollten maximal 1-2 mal pro Woche unterstützend angewendet werden.

### **Mikronährstoffe**

Der entscheidende Mikronährstoff bei der unterstützenden Behandlung von Akne ist sicherlich Zink. Es weist antiandrogene Effekte und antibakterielle sowie talgreduzierende Eigenschaften auf. Die optimale Anwendungsdauer beträgt mindestens einen, besser jedoch drei Monate. Der optimale Einnahme-Zeitpunkt ist abends vor dem Schlafengehen, mit etwas Abstand zu anderen Mikronährstoffen. Betacarotin, Vitamin A und B-Vitamine unterstützen die Zellteilung der Haut und werden daher gerne in Mikronährstoffmischungen verwendet.



### **Tipps aus der Praxis**

- ▶ Frühzeitiger Behandlungsbeginn.
- ▶ Einmalreinigungstücher bei der Hautpflege verwenden und keine aggressiven Hautreinigungsmittel verwenden.
- ▶ Mitesser nicht selbst öffnen.
- ▶ Einzelne Mitesser können mit kosmetischen Abdeckstiften überdeckt werden.

- ▶ Gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung, ausreichend Flüssigkeitszufuhr und viel Bewegung. Wenig Zucker und gesättigte Fettsäuren. Vorzugsweise Vollkornprodukte statt Weißmehl und Omega-3-Fettsäure-reichen Seefisch statt Fleisch verwenden.
- ▶ UV-Strahlung wirkt aknefördernd. Daher immer hohen Sonnenschutz auf Wasserbasis in Gel- oder Fluidform verwenden und die Sonne so gut wie möglich meiden.
- ▶ Sollte die Akneerkrankung zu belastend sein, eine Kosmetikerin oder bei schwereren Fällen ärztliche Hilfe suchen.

## 2 Aphten

Aphten sind kleine Geschwüre, die auf der Mundschleimhaut zu finden sind. Sie sind in etwa linsengroß und ihre Oberfläche ist weiß-gelblich gefärbt, meist von einem roten entzündeten Rand umgeben. Zunächst bemerkt man meist ein brennendes Gefühl im Mund, dann bilden sich schmerzende Bläschen, die dann in ein flaches Geschwür übergehen. Die Ursachen, warum sich Aphten bilden, sind unklar. Es gibt jedoch Umstände, die die Entstehung fördern. Mechanische Belastungen wie beispielsweise schlechtsitzende Prothesen, Zahnspangen, aber auch nicht optimal liegende Zähne oder falsche Zahnpflege sind mögliche Ursachen für Aphten. Lebensmittel wie Erdbeeren, Zitrusfrüchte, Paradeiser, Nüsse, Hartkäse und Schokolade können sich ebenfalls negativ auswirken. Besonders hervorzuheben sind hier histaminreiche Lebensmittel. Allgemeine Immunschwäche, bestimmte blutgerinnungshemmende Arzneimittel, Schmerzmittel und Mangelzustände an Folsäure, Vitamin B12, Zink und Eisen sowie hormonelle Schwankungen (Schwangerschaft, Menopause) sind weitere häufig beobachtete Faktoren, die die Aphtenbildung begünstigen.

Aphten können starke Schmerzen auslösen, die durch eine Infektion der betroffenen Stellen mit Bakterien hervorgerufen wurden. Daher ist besonderer Wert auf gute Mundhygiene zu legen. Der Schmerz ist nicht davon abhängig, wie groß die Aphte ist, sondern wo sie lokalisiert ist. Das Essen und der Schluckvorgang können durch Aphtenbildung stark eingeschränkt werden. Die Abheilung erfolgt üblicherweise nach 7-10 Tagen.

Wo sind die Aphten?  
Leiden Sie öfter unter Aphten?  
Wie lange leiden Sie schon unter Aphten?

Fieber, Aphten größer als 1 cm, tiefe Aphten, großflächiger Befall, starke Schmerzen, weiße Flecken auf der Mundschleimhaut, wiederkehrende Beschwerden, gleichzeitige Behandlung mit Zytostatika, Strahlenbehandlung, Immunschwächeerkrankungen

Gelegentlich begrenzt auftretende Aphten, ohne Begleitsymptome

**Hyaluronsäure**  
Pflanzliche Tinkturen  
Myrrhe  
Ratanhia  
Salbei

**Antiseptika**  
Benzydamin  
Chlorhexidin  
Dequaliniumchlorid  
Hexetidin  
Povidon Iod  
Wasserstoffperoxid

**Lokalanästhetika**  
Lidocain  
Polidocanol

**Pflanzliche Arzneimittel**  
Kamille  
Rhabarber  
Salbei + Dexpanthenol  
Thymian + Salbei

**Bei keiner Besserung innerhalb einer Woche den Arzt aufsuchen.**

## Ergänzungssortiment

### Hyaluronsäure

Bloxaphte® Oral Care Mundgel, Gel, 2-3× täglich nach dem Essen  
Gengigel® Gel, Gel, 3-5× täglich

### Pflanzliche Tinkturen

Myrrhe  
Ratanhia  
Salbei

## Arzneimittel

### Pflanzliche Arzneimittel

**Kamille**

Kamillosan<sup>®</sup> Flüssigkeit, Mundspray, *3x täglich verdünnt, 3x2 Sprühstöße*

### **Rharbarberwurzel**

Pyralvex<sup>®</sup> pur Lsg, *3x täglich anwenden*

### **Salbei + Dexpanthenol**

Veralgin<sup>®</sup> Mund- und Zahnfleischspray, *mehrmals*

### **Thymian + Salbei**

Bronchostop<sup>®</sup> direkt Hals- und Rachenspray, *2-4x 1-2 Sprühstöße*

## **Antiseptika**

### **Benzydamin**

Tantum<sup>®</sup> Verde Lsg, Ltbl, MuSpray, *2-3x täglich spülen, 3-4x täglich lutschen*

### **Povidon Iod**

Betadona<sup>®</sup> Mund Antiseptikum Lsg, *1 : 8-16 verdünnt alle 1-4 Stunden*

### **Chlorhexidin**

Chlorhexamed<sup>®</sup> Forte alkoholfrei Lsg, *2x täglich nach dem Essen*

Chlorhexamed<sup>®</sup> 1 % Gel, Gel, *1-2x täglich 2,5 cm Gel einbürsten*

### **Dequaliniumchlorid**

Dequonal<sup>®</sup> Lsg, *2-4x 1 EL spülen und gurgeln*

### **Hexetidin**

Hexoral<sup>®</sup> Lsg, *2x täglich spülen und gurgeln*

### **Wasserstoffperoxid 3 %**

Magistrale Zubereitung, *3-4x täglich 1 EL spülen*

## **Lokalanästhetika**

### **Lidocain**

Dynexan<sup>®</sup> Mundgel, *4x täglich erbsengroß auftragen*

Easyangin<sup>®</sup> Spray, *6-10x 3-5 Sprühstöße*

### **Polidocanol**

Recessan<sup>®</sup> Slb, *3-5x täglich erbsengroß auftragen*

### **Polidocanol + Kamille + Lidocain**

Dentinox<sup>®</sup> Gel, *2-3x erbsengroß auftragen und einmassieren*

## **Hyaluronsäure**

Hyaluronssäure bildet einen Schutzfilm auf der gereizten und entzündeten Schleimhaut und hält so Bakterien von der

betroffenen Stelle fern. Dies verhindert schmerzhafte Sekundärinfektionen und unterstützt den Heilungsprozess.

### **Pflanzliche Tinkturen**

Pflanzliche Tinkturen fördern die Erneuerung der Mundschleimhaut durch ihren adstringierenden Effekt (Rathania, Myrrhe) beziehungsweise lindern zusätzlich vorhandene Entzündungen (Kamille) oder verfügen über beide Eigenschaften (Salbei, Rharbarber).

### **Antiseptika**

Antiseptika senken die Keimbelastung im Mundraum und beugen so Sekundärinfektionen vor. Sie werden mehrmals täglich insbesondere nach den Mahlzeiten eingesetzt.

### **Lokalanästhetika**

Lokalanästhetika wirken lokal schmerzstillend und ermöglichen so eine schmerzverminderte Nahrungsaufnahme. Eine interessante Variante bietet der Easyangin® Spray, der mit den Wirkstoffen Lidocain und Chlorhexidin antiseptische und lokalanästhetische Wirkungen vereint.



### **Tipps aus der Praxis**

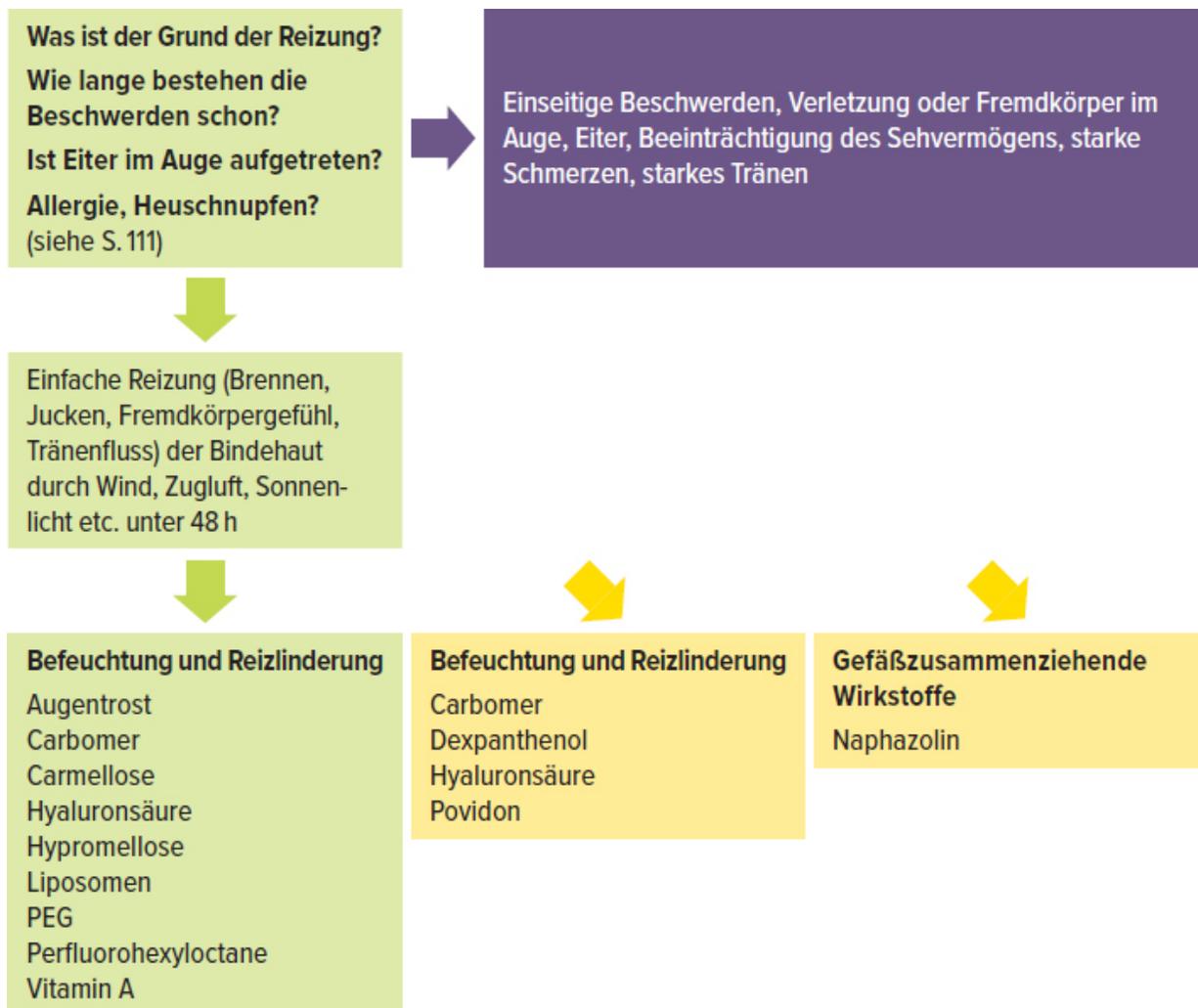
- ▶ Reizende Speisen (sauer, scharf, heiß, salzig, hart) vermeiden.
- ▶ Säurehaltige Fruchtsäfte (Zitrusfrüchte) vermeiden.
- ▶ Verzicht auf Alkohol und Nikotin.
- ▶ Immunsystem stärken. Siehe [Immunistärkung](#) S. 124.
- ▶ Mangelzustände durch Blutbild bestimmen und ausgleichen.
- ▶ Das Lutschen von Lutschtabletten, die gegen Halsschmerzen eingesetzt werden, bringt Linderung und kann die Keimbelastung reduzieren.

### 3 Augen, gereizte

Der größtenteils in den Tränendrüsen erzeugte Tränenfilm bildet eine Flüssigkeitsschicht, die den vorderen Teil des Augapfels bedeckt und über die ableitenden Tränenwege in die Nasenhöhle abfließt. Er schützt das Auge und wirkt als Schmierstoff zwischen Augapfel und Lid. Weiters versorgt er die gefäßlose Hornhaut mit Sauerstoff. Ist dieser Tränenfilm im Aufbau oder in der Zusammensetzung gestört, sind Störungen der Benetzung die Folge, was wiederum zu einem trockenen Auge, auch als Sicca Syndrom bezeichnet, führt. Charakteristische Beschwerden sind Jucken, Brennen, Rötung und Fremdkörpergefühl. Das Auge produziert täglich bis zu zwei Milliliter Tränenflüssigkeit. Diese bildet den auf der Hornhaut liegenden Tränenfilm, der aus drei Schichten besteht. Die äußerste Schicht wird als Lipidschicht bezeichnet. Diese verhindert die Verdunstung und bildet eine glatte Oberfläche. Die mittlere Schicht ist wässrig und transportiert Fremdkörper ab. Die unterste Mucinschicht liegt direkt an der Hornhaut an und bildet den stabilen Untergrund für die beiden oberen Schichten. Durch das Schlagen der Lider alle 5 bis 10 Sekunden wird der Tränenfilm gleichmäßig über das Auge verteilt. So ist sichergestellt, dass das Auge nicht austrocknet, die Oberfläche des Augapfels gereinigt wird und so eine optimale Sehfunktion hergestellt wird. Beim trockenen Auge kann auch ein übermäßiges Tränen auftreten, weil das Auge einen Mangel oder eine falsche Zusammensetzung des Tränenfilms auszugleichen versucht.

Ein trockenes Auge kann viele Ursachen haben. Neben bestimmten Erkrankungen ist jedoch meistens eine Veränderung der Tränenfilmzusammensetzung ausschlaggebend. Meist ist die äußere Lipidschicht betroffen, seltener die wässrige mittlere Schicht. Der Tränenfilm reißt früher auf und führt so zu bekannten Beschwerden wie Brennen, Jucken, Rötung und Fremdkörpergefühl. Die Ursachen sind meist umweltbedingt, wie langer Aufenthalt in geheizten oder klimatisierten Räumen oder verminderter Lidschlag durch zu langes Arbeiten an Bildschirmen. Aber auch der Mangel an verschiedenen Nährstoffen wie Vitamin A oder ungesättigten Fettsäuren kann eine Rolle spielen. Wichtig ist es auch, nicht auf Arzneistoffe zu vergessen,

die ein trockenes Auge begünstigen können. Dazu zählen beispielsweise hormonelle Kontrazeptiva, Betablocker oder trizyklische Antidepressiva (z. B. Trimipramin<sup>®</sup>, Saroten<sup>®</sup>).



**Bei keiner Besserung der Beschwerden innerhalb von 48 Stunden den Arzt aufsuchen.**

**Ergänzungssortiment** – Haltbarkeiten ab Anbruch  
**Augentrost + Hyaluronat + Methocel<sup>®</sup>**  
Herba Vision<sup>®</sup> AT MD sine AT, *bei Bedarf 2 Tr, Haltbarkeit 90 Tage*  
**Carbomer**  
Artelac Nighttime<sup>®</sup> Gel, *bei Bedarf, Haltbarkeit 12 Wochen*  
**Carmellose + Glycerol**

Optive® AT, ED, *bei Bedarf, Haltbarkeit 6 Monate*

**Carmellose + Glycerol + Hyaluronsäure**

Optive Fusion® AT, ED, *bei Bedarf, Haltbarkeit 6 Monate*

**Carmellose + Glycerol + Rizinusöl**

Optive plus® AT, ED, *bei Bedarf, Haltbarkeit 6 Monate*

**Carmellose + Glycerol + Erythritol + Levocarnitin**

Optive Gel Drops® AT, ED, *bei Bedarf, Haltbarkeit 6 Monate*

**Hyaluronsäure**

Artelac Splash® AT, ED, *bei Bedarf, Haltbarkeit 12 Wochen*

Genteal® HA AT, ED, *1-2 Tr bei Bedarf, Haltbarkeit 12 Wochen*

Hyabak® AT, *3×1 Tr, Haltbarkeit 6 Monate*

Hylo Commod® AT, *3×1 Tr + bei Bedarf, Haltbarkeit 6 Monate*

Hylo Gel® Gel, *3×1 Tr + bei Bedarf, Haltbarkeit 6 Monate*

**Hyaluronsäure + Dexpanthenol**

Bepanthen® AT, ED *bei Bedarf, Haltbarkeit 12 Monate*

*(Multidosenbehälter)*

Hylo Care® AT, *3×1 Tr + bei Bedarf, Haltbarkeit 6 Monate*

**Hyaluronsäure + Ectoin**

Hylo Protect® AT, *3×1 Tr + bei Bedarf, Haltbarkeit 6 Monate*

**Hyaluronsäure + Euphrasia**

Hylo Fresh® AT, *3×1 Tr + bei Bedarf, Haltbarkeit 6 Monate*

**Hyaluronsäure + Heparin**

Hylo Parin® AT, *3×1 Tr + bei Bedarf, Haltbarkeit 6 Monate*

**Hyaluronsäure + Macrogol + Cyanocobalamin + Calcium, Magnesium, Kaliumchlorid**

Arthelac Rebalance® AT, ED, *bei Bedarf, Haltbarkeit 12 Wochen*

**Hyaluronsäure + Trehalose**

Thealoz Duo® AT, Gel, *4-6× 1 Tr, Haltbarkeit 3 Monate*

**Hypromellose**

Genteal® AT, *bei Bedarf 1-2 Tr, Haltbarkeit 4 Wochen*

Arthelac® AT, ED, *bei Bedarf, Haltbarkeit 12 Wochen*

**Liposomen** – *bei geschlossenen Augen anwenden*

Tears Again® Spray, *bei Bedarf, Haltbarkeit 6 Monate*

Okuzell® Spray, *bei Bedarf, Haltbarkeit 8 Wochen*

**PEG**

Systane® AT, *bei Bedarf, Haltbarkeit 6 Monate*

**Perfluorohexyloctane (Eyesol®)**

Evotears<sup>®</sup> AT, *bei Bedarf, Haltbarkeit 6 Monate*

### **Vitamin A**

Hylo Night<sup>®</sup> AuSlb, *bis 3×1 bei Bedarf, Haltbarkeit 6 Monate*

Oleovital<sup>®</sup> AuSlb, *3×1, Haltbarkeit 3 Monate*

## **Arzneimittel**

### **Befeuchtung und Reizlinderung Carbomer**

Aqua Tears<sup>®</sup> AuGel, *4×1 Tr oder häufiger*

### **Dexpanthenol**

Bepanthen<sup>®</sup> Augen- und Nasensalbe, *1 bis mehrmals täglich*

### **Hypromellose + Vitamin A**

Oculotect<sup>®</sup> Fluid AT, *4×1 Tr oder häufiger*

Prosicca<sup>®</sup> AT, *3-5× 1 Tr einträufeln*

### **Povidon**

Protagent<sup>®</sup> AT, *5×1 + bei Bedarf*

Protagent<sup>®</sup> EinmalAT, *4-5× 1-2 Tr oder bei Bedarf*

### **Polyvinylalkohol + Dexpanthenol**

Siccprotect<sup>®</sup> AT, *6×1 Tr evtl. stündlich*

### **Gefäßzusammenziehend**

#### **Naphazolin**

Aconex<sup>®</sup> 0,1 % AT, *1-2× 1-2 Tr, max. 2 Tage*

Coldan<sup>®</sup> AT, *1-2 Tr im Abstand von 4 h*

Ophtaguttal „Agepha“<sup>®</sup> AT, *6-8× 2-3 Tr, max. 18 Tr*

KI: Keratokonjunktivitis sicca, Rhinitis sicca, schwere Hypertonie, Engwinkelglaukom, nach chirurgischen Eingriffen am Auge oder im Kopfbereich (Freilegung der Dura mater), Kinder unter 2 Jahren, Thyreotoxikose

WW: KI: Tri- und Tetracyclische Antidepressiva, MAO-Hemmer (2 Wochen Abstand), Vorsicht: ZNS dämpfende Arzneimittel verstärkt, Theophyllin, Reserpin, Guanethidin, Sympathomimetika und -lytika.

## **Befeuchtung und Reizlinderung**

Zur vorbeugenden Gesunderhaltung des Auges, aber auch zur Behandlung leichter akuter Beschwerden werden verschiedene Tränenersatzflüssigkeiten in flüssiger oder in Gelform angewendet. Diese enthalten filmbildende, in unterschiedlichem Ausmaß

viskositätserhöhende Substanzen, die den Tränenfilm stabilisieren. Die am häufigsten verwendete ist sicherlich die Hyaluronsäure. Sie ist eine körpereigene Substanz und dadurch sehr gut verträglich. Aufgrund der Ähnlichkeit mit den Mucinen (Schleimstoffen) des körpereigenen Tränenfilms haftet die Hyaluronsäure sehr gut an der Augenoberfläche. Der Tränenfilm wird stabilisiert, die Tränenaufreißzeit und Verweildauer im Auge erhöht. Hyaluronsäure wirkt weiters antioxidativ, schützend und wundheilend auf die Hornhaut. Die genannten positiven Eigenschaften stellen sich ab einer Konzentration von 0,1 % ein. Eine Kombination mit PEG 8000 erhöht die Befeuchtungswirkung der Hyaluronsäure zusätzlich. Weitere Substanzen in wässrigen Tränenersatzmitteln wären PVA (Polyvinylalkohol) und PVP (Povidon). Sie sind wenig viskos und können bei sehr leichten Beschwerden eingesetzt werden. Celluloseverbindungen wie Carmellose oder Hypromellose wirken ähnlich bei etwas längerer Wirkdauer. Carbomere sind ebenfalls etwas viskoser als PVA und PVP und ähneln den Mucinen der innersten Schicht des Tränenfilms. Sie werden hauptsächlich in Augengelen verwendet. Neben den wässrigen Tränenersatzflüssigkeiten bieten sich auch lipidhaltige Varianten an. Diese sind in Augentropfenform mit mittelkettigen Triglyceriden (MCT) oder Glycerol erhältlich. Eine effiziente Möglichkeit sind auch Lidsprays. Diese enthalten Phospholipide (Sojalecithin) und werden mit in etwa 10 cm Abstand auf die geschlossenen Augenlider aufgesprüht. Die im Spray enthaltenen Phospholipide sind in Liposomen verpackt, welche über die Ränder der Augenlider in die äußere Lipidschicht des Auges gelangen und dort ihre filmstabilisierende Wirkung entfalten. Liegt ein Lipidmangel des Tränenfilms vor, ist es zusätzlich sinnvoll, die Lidränder zu behandeln. Dazu sollten zweimal täglich feuchte warme Kompressen (z. B. Wattepad) 5 bis 10 Minuten auf die geschlossenen Augenlider gelegt werden, wodurch das Sekret der Lipid-produzierenden Drüsen verflüssigt wird. Anschließend wird dieses durch Massage der Augenlider entfernt und die Lidränder gereinigt. Danach sollen die besprochenen Tränenersatzmittel angewendet werden. Es gibt auch spezielle Pflegeprodukte zur Reinigung der Lidränder. Aus der Pflanzenheilkunde bietet sich der Augentrost (Euphrasia) an. Das in ihm enthaltene Aucubin wirkt entzündungshemmend. Seine augenberuhigende Wirkung ist seit Jahrhunderten aus der Volksheilkunde bekannt.