

Mag. Clemens Feldmann



REZEPTFREIE ARZNEIMITTEL AUS DER APOTHEKE

Hustensaft, Nasenspray, Wundsalbe und Co.



Mag. Clemens Feldmann

Rezeptfreie Arzneimittel aus der Apotheke

Hustensaft, Nasenspray,
Wundsalbe und Co.

maudrich 

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 Frauen und Männer 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.

Copyright © 2020

maudrich Verlag, Facultas Verlags- und Buchhandels AG, Wien, Austria

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

Umschlagbild: photocrew, stockadobe.com

Illustrationen: S. 3, 6, 7, 8, 9, 13, 17, 18, 19, 21, 23, 31, 34, 43, 46, 47, 52, 58, 63, 64, 69, 73, 77, 80, 81, 86, 90, 95, 100, 101, 110, 112, 115, 120, 121, 126, 128, 132, 141, 149, 150, 154, 161, 168, 170, 175, 179, 185, 188, 189, 198, 202, 228, 232, 234, 241: © Qualit Design - Adobe Stock;
S. 9, 27, 33, 40, 41, 48, 61, 69, 80, 92, 97, 103, 106, 118, 124, 125, 135, 144, 159, 164, 175, 182, 183, 188, 195, 201, 205, 208, 216, 219, 221, 222, 223, 225, 236, 237: © Vector Tradition - Adobe Stock;
S. 212, 213: © sabelskaya - Adobe Stock;
Umschlaggestaltung: Facultas Verlags- und Buchhandels AG
Typografie und Satz: Florian Spielauer, Wien
Druck: Finidr, Tschechien
ISBN 978-3-99002-109-5
Auch als Ebook erhältlich: ISBN 978-3-99111-004-0

Vorwort

Nach meinem Erstlingswerk „Rezeptfrei in der Apotheke. Ein Leitfaden für den Freiverkauf“, das eine Übersicht über die häufigsten Beratungssituationen in Apotheken bietet, war es naheliegend, auch einen Ratgeber zu verfassen, der sich nicht an Fachpersonal, sondern an den mündigen und wissbegierigen Patienten oder Kunden richtet. Heute kann man sich im Internet zu den verschiedensten medizinischen Gebieten informieren – aus mehr oder weniger vertrauenswürdigen Quellen. Dieser Ratgeber bietet die Möglichkeit, sich einfach und kompakt, aber qualitativ hochwertig und doch umfassend mit Information zu oft auftretenden Krankheitsbildern zu versorgen.

Freiverkäufliche Arzneimittel und Nahrungsergänzungsmittel, die zu deren Behandlung zur Verfügung stehen, werden aufgezählt, ebenso die Grenzen der Selbstbehandlung. Das Buch bietet Hilfestellung, das richtige Arzneimittel für sich auszuwählen oder eine Auswahl davon für sich einzugrenzen. Eine fachkundige Beratung durch den Apotheker ist jedoch immer sinnvoll und zu empfehlen, da man nicht alle Aspekte einer Erkrankung ohne das nötige Fachwissen erkennen und deuten kann. Es gibt auch immer wieder spezielle Fälle und Ausschlussgründe, die leicht übersehen werden, jedoch wichtig für die richtige Behandlung sind. Auch Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Arzneimitteln sind immer zu beachten.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und neues Wissen beim Lesen dieses Buches und freue mich über Rückmeldungen

und Verbesserungsvorschläge.

Ihr Clemens Feldmann

Inhalt

Gebrauchsanleitung für das Buch

Anwendungsformen von Arzneimitteln

Lagerung von Arzneimitteln

Einnahme von Arzneimitteln

Gebrauchsinformation

Krankheiten von A bis Z

- 1 Akne**
- 2 Aphten**
- 3 Appetitlosigkeit**
- 4 Bindehautreizung**
- 5 Blähungen**
- 6 Blasenentzündung**
- 7 Bluterguss**
- 8 Durchfall**
- 9 Erkältung**
- 10 Fieber**
- 11 Fieberblasen**

- 12 Fingernägel, brüchige**
- 13 Fußpilz**
- 14 Gedächtnis und Konzentration**
- 15 Gelenkschmerzen**
- 16 Haarausfall**
- 17 Halsschmerzen**
- 18 Hämorrhoiden**
- 19 Heiserkeit**
- 20 Heuschnupfen**
- 21 Husten**
- 22 Immunstärkung**
- 23 Insektenstiche**
- 24 Kopfschmerzen**
- 25 Läuse**
- 26 Magenschmerzen/Sodbrennen**
- 27 Müdigkeit**
- 28 Mundgeruch**
- 29 Muskelkrämpfe**
- 30 Nagelpilz**
- 31 Nervosität und Unruhe**
- 32 Ohrenscherzen**
- 33 Prämenstruelles Syndrom (PMS)**

- 34 Regelbeschwerden**
- 35 Reisekrankheit**
- 36 Rückenschmerzen**
- 37 Schlafstörungen**
- 38 Schnupfen**
- 39 Schwindel**
- 40 Sonnenbrand**
- 41 Trockene Haut**
- 42 Übelkeit und Erbrechen**
- 43 Vaginalpilz**
- 44 Venenschwäche**
- 45 Verstopfung**
- 46 Warzen**
- 47 Wechseljahresbeschwerden**
- 48 Zahnfleischentzündung**
- 49 Zahnschmerzen**
- 50 Zahnungsbeschwerden**


Wörterverzeichnis (mit Erklärungen)

Weiterführende Literatur

Stichwortverzeichnis

Danksagung

Gebrauchsanleitung für das Buch

Die im Anschluss folgenden 50 Krankheitsbilder sind schematisch alle gleich aufgebaut. Neben der Überschrift des Kapitels findet sich ein grünes und/oder oranges Kästchen.  Grün bedeutet, dass in diesem Kapitel Produkte aus dem Nahrungsergänzungs- und Medizinproduktebereich angeführt werden. Diese dürfen per gesetzlicher Definition keine pharmakologische Wirkung haben und sind daher in der Apotheke frei zugänglich erhältlich (**Freiwahl**). Die orange Markierung bezeichnet rezeptfreie Arzneimittel, die eine pharmakologische Wirkung haben und daher in der Apotheke nicht frei zugänglich sind (**Sichtwahl**). Sie erfordern besondere Beratung, da sie über ein oft erhebliches Neben- und Wechselwirkungspotenzial verfügen. Rezeptpflichtige Arzneimittel werden in diesem Buch nicht behandelt.

Jedes Kapitel beginnt mit einer kurzen Einleitung, um einen ersten Eindruck von der Erkrankung zu vermitteln. Diese wird bewusst sehr knapp gehalten, damit der Fokus auf dem Wesentlichen bleibt – umfassendere Informationen bieten Ihr Apotheker oder Fachliteratur.

Anschließend folgen drei Rubriken, die die Symptome des Krankheitsbildes und die Möglichkeiten bzw. Grenzen einer Selbstbehandlung definieren.

Symptome

Hier findet man jene Symptome, bei denen eine Selbstmedikation möglich ist, nicht alle potenziellen Symptome der jeweiligen Erkrankung.

Keine Selbstmedikation bei ...

Es werden Symptome oder Ausschlussgründe angeführt, bei denen eine Selbstbehandlung in der Regel nicht oder nur mit Beratung des Apothekers oder Arztes möglich ist.

Ende der Selbstmedikation

Hier wird eine Frist gesetzt, nach der die Selbstmedikation bei ausbleibendem Erfolg abubrechen ist und ein Arzt aufgesucht werden sollte.

Behandlungsmöglichkeiten

Nahrungsergänzungsmittel und Medizinprodukte **ohne** pharmakologische Wirkung – frei zugänglich (**Freiwahl**)

Nahrungsergänzungsmittel und Medizinprodukte **mit** pharmakologischer Wirkung – rezeptfrei, aber nicht frei zugänglich (**Sichtwahl**)

Anschließend folgen eine kurze Beschreibung der nach Wirkmechanismus eingeteilten Produktgruppen (grün oder orange markiert) und eine Auflistung von in Österreich erhältlichen Produkten. Die Auflistungen sind nicht vollständig, sondern wurden nach praktischen Gesichtspunkten und persönlichen Erfahrungen aus dem Apothekenalltag ausgewählt und auf einige wenige Präparate pro Indikation beschränkt. Es erfolgte keinerlei Sponsoring oder Beeinflussung durch Herstellerfirmen. Eine seitenlange Aufzählung von verschiedenen Produkten mit gleichem Inhalts- oder Wirkstoff schien mir nicht sinnvoll. Zu jedem Produkt finden Sie Angaben zur Häufigkeit der Anwendung sowie weitere Hinweise zur richtigen Verwendung laut Packungsbeilage.

Bei gekennzeichneten Arzneimitteln wird auf die notwendige Beratung durch den Apotheker hingewiesen.

TIPPS

Abschließend werden noch praktische Tipps und Tricks gegeben, mit denen man Krankheitsbilder beispielsweise mit Hausmitteln oder einfachen Lebensstiländerungen positiv beeinflussen kann.

Die 50 Kapitel sollen einen schnellen Überblick und eine effiziente Orientierungshilfe zu den einzelnen Themen bieten. Die Inhalte sind bewusst sehr kurz und übersichtlich gestaltet. Daher ist eine fachlich kompetente Beratung durch den Apotheker in den meisten Fällen sinnvoll und anzuraten. Bei Personengruppen, die besonderer Aufmerksamkeit bedürfen (Kinder, Schwangere, ältere Personen, Personen mit Vorerkrankungen), ist diese immer einzuholen. Dosierungsangaben beziehen sich stets auf erwachsene Personen.

Anwendungsformen von Arzneimitteln

Anwendung auf der Haut: Gel, Creme und Salbe

Die drei Zubereitungsarten für die Anwendung auf der Haut unterscheiden sich durch ihren Fett- und Wassergehalt. Der Wassergehalt ist in einem Gel am höchsten, der Fettanteil hingegen am geringsten. Eine Salbe hat einen höheren Fettanteil und einen niedrigen Wasseranteil. Die Creme liegt

zwischen den beiden Anwendungsformen. Durch einen erhöhten Wassergehalt wird ein besserer „Kühleffekt“ der Haut erreicht, während ein höherer Fettanteil ein besseres Einziehen ermöglicht und auch hautpflegend wirkt.

Orale Anwendung: Tablette, Dragee, Filmtablette, Schmelztablette, Kautablette, Kapsel und Retardkapsel

Für die orale Einnahme gibt es unterschiedlichste Anwendungsformen. Eine Tablette besteht nur aus dem jeweiligen Wirkstoff und einem Hilfsstoff. Sie zerfällt unmittelbar im Magen und kann einen unangenehmen Geschmack im Mund hervorrufen. Dragee und Filmtablette sind mit einem Überzug (aus Zucker bzw. einem Polymer) versehen, der unangenehme Geschmäcker verdecken, das Schlucken erleichtern, den Wirkstoff schützen oder einen verzögernden Effekt auf die Wirkstofffreisetzung haben kann. Schmelztabletten lösen sich im Mund auf, so können sie leichter geschluckt und der enthaltene Wirkstoff kann schon über die Mundschleimhaut aufgenommen werden. Kautabletten werden zerkaut und erleichtern somit ebenfalls das Schlucken. Bei Kapseln unterscheidet man zwischen klassischen Gelatine- oder Cellulosekapseln, die sich unmittelbar im Magen auflösen, und Retardkapseln, bei denen die Wirkstofffreisetzung verzögert wird.

Lagerung von Arzneimitteln¹

Arzneimittel sind sensible Produkte, deren Qualität durch Feuchtigkeit, falsche Lagertemperatur, Licht oder unsachgemäße Entnahme beeinträchtigt werden kann. Abgelaufene Arzneimittel verlieren im besten Fall ihre Wirksamkeit, können aber auch gesundheitsschädliche Abbauprodukte enthalten. Eine ordnungsgemäße Aufbewahrung ist daher grundlegend, damit die Arzneimittel bis zu ihrem Verfallsdatum qualitativ einwandfrei bleiben.

Angaben zur sachgerechten Aufbewahrung, zum Beispiel zur Aufbewahrungstemperatur, findet man auf dem Karton des Arzneimittels und in seiner Packungsbeilage.

Bei Arzneimitteln, die bei Raumtemperatur gelagert werden sollen, ist eine kurzzeitige geringfügige Unter- oder Überschreitung des angegebenen Temperaturbereichs in der Regel unproblematisch. Arzneimittel sollten niemals großer Hitze ausgesetzt werden. Daher sollten sie z. B. nicht im Auto liegen gelassen werden, da dort besonders im Sommer sehr hohe Temperaturen auftreten können. Ebenso sollten Arzneimittel nicht dem direkten Sonnenlicht ausgesetzt werden. Das Badezimmer ist aufgrund der stark schwankenden Luftfeuchtigkeit und Temperatur ein wenig geeigneter Aufbewahrungsort. Arzneimittel, die im Kühlschrank gelagert werden müssen, dürfen nicht eingefroren werden. Falls sie versehentlich einfrieren, muss davon ausgegangen werden, dass sie nicht mehr verwendbar sind. Sollte man trotzdem unsicher sein, ob man ein Arzneimittel noch verwenden kann, gibt es folgende Anzeichen für einen Verfall: Verflüssigung oder Verfärbung von Gelen, Cremes, Salben und Zäpfchen, Verfärbungen oder Risse bei Tabletten, aufgeblähte Verpackungen, Geruchsentwicklung, Trübung einer Flüssigkeit oder Ausflockung von deren Bestandteilen, insbesondere bei Injektionspräparaten. Bei Auftreten solcher Veränderungen ist ein Apotheker zurate zu ziehen. Abgelaufene oder nicht mehr zu verwendende Arzneimittel dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden, sondern sollten in der Apotheke zur Entsorgung abgegeben werden (kostenlos).

Einnahme von Arzneimitteln²

Tabletten und Kapseln sollten in der Regel in aufrechter Sitzposition mit ausreichend Flüssigkeit (einem großen Glas

Leitungswasser) eingenommen werden. Damit ist gewährleistet, dass das Arzneimittel nicht in der Speiseröhre haften bleibt und dort eventuelle Schädigungen hervorruft.

Einnahmezeitpunkt

Der richtige Einnahmezeitpunkt ist erforderlich, um eine bestmögliche Wirksamkeit und Verträglichkeit zu erzielen. Bei gewissen Arzneimitteln (z. B. bestimmte Antibiotika) ist es besonders wichtig, den richtigen Einnahmezeitpunkt genau zu beachten, um eine optimale und gleichmäßige Wirkstoffkonzentration zu erreichen. Auch beim Abklingen der Symptome muss die vom Arzt vorgeschriebene Dauer der Behandlung strengstens eingehalten werden, da es andernfalls zu einem verzögerten oder verminderten Therapieeffekt kommen kann. Bei vorzeitigem Abbruch einer Antibiotika-Therapie kann sich beispielsweise eine Antibiotika-Resistenz entwickeln.

Häufigkeit der Einnahme

- **Einmal täglich (1 × 1):** Das Arzneimittel sollte jeden Tag zur gleichen Uhrzeit eingenommen werden.
- **Zweimal täglich (2 × 1):** Um den Wirkstoffspiegel im Körper ausreichend hoch zu halten, sollte die Einnahme alle zwölf Stunden erfolgen.
- **Dreimal täglich (3 × 1):** Das Arzneimittel sollte alle acht Stunden eingenommen werden. Bei der Wahl des tatsächlichen Einnahmezeitpunkts ist die Schlafenszeit zu berücksichtigen, sodass der Abstand von acht Stunden nicht überschritten wird.

Abstand der Einnahme zum Essen

- **Unabhängig von einer Mahlzeit:** Das Arzneimittel kann unabhängig von der Mahlzeit, das heißt vor, zum oder nach dem Essen eingenommen werden.

- **Auf nüchternen Magen:** Das Arzneimittel sollte 30 bis 60 Minuten vor dem Essen bzw. frühestens zwei Stunden nach dem Essen eingenommen werden.
- **Vor dem Essen:** Die Einnahme sollte 30 bis 60 Minuten vor der Mahlzeit erfolgen.
- **Zum Essen:** Einige Arzneimittel (z. B. bestimmte Schmerzmittel, Antibiotika) können bei nüchternem Zustand Magenreizungen verursachen und sollten daher während des Essens bzw. kurz danach eingenommen werden.
- **Nach dem Essen:** Die Einnahme sollte zwei Stunden nach dem Essen erfolgen, um sicherzugehen, dass die Nahrung den Magen bereits verlassen hat.

Tageszeit der Einnahme

Bei einigen Wirkstoffen ist die Tageszeit, zu der das Arzneimittel eingenommen wird, von Bedeutung. Gewisse Körperfunktionen richten sich nach dem natürlichen Körperrhythmus (z. B. Funktion des Magen-Darm-Traktes, der Niere oder des Herz-Kreislauf-Systems). Dadurch kann die Wirkung von Arzneimitteln beeinflusst werden.

- **Morgens:** Schilddrüsenhormone und Kortisonpräparate sollten früh am Morgen eingenommen werden, wenn vom Arzt nicht anders vorgeschrieben.
- **Abends:** Schlaffördernde Mittel, bestimmte Psychopharmaka, muskelentspannende Mittel, Cholesterinsenker, viele Medikamente gegen Asthma und Prostatabeschwerden werden besser abends eingenommen.

Teilbarkeit von Arzneimitteln

Grundsätzlich sollten Tabletten nur dann geteilt werden, wenn dies laut Gebrauchsinformation ausdrücklich möglich ist. Viele Tabletten besitzen in diesem Fall eine speziell dafür

vorgesehene Bruchkerbe. Eine Bruchkerbe allein stellt jedoch noch keinen ausreichenden Hinweis auf eine Teilbarkeit dar. Bei manchen Arzneimitteln ist zwar aus produktionstechnischen Gründen eine Einkerbung vorhanden, die Herstellerfirma garantiert jedoch nicht, dass der Wirkstoff beiderseits der Einkerbung gleichmäßig verteilt ist. Ist die Information, ob eine Teilung möglich ist, in der Gebrauchsinformation nicht enthalten, sollte die Tablette nur nach Rücksprache mit dem Arzt oder dem Apotheker geteilt (halbiert bzw. geviertelt) werden.

Wenn Tabletten geteilt werden, sollte man darauf achten, gleich große Stücke zu erhalten, um die gleiche Menge an Wirkstoff in jedem Teil zu gewährleisten. Hier kann ein sogenannter Tablettenteiler zu Hilfe genommen werden.

Folgende Arzneiformen sollten keinesfalls ohne Rücksprache mit dem Arzt oder Apotheker geteilt werden:

- **Filmtabletten:** Diese besitzen einen Überzug, der den Wirkstoff vor der Magensäure schützt, sodass dieser erst im Darm freigesetzt wird. Außerdem erleichtert der Film das Schlucken und überdeckt einen möglicherweise unangenehmen Geschmack. Aus diesen Gründen sollten Filmtabletten nicht zerbrochen, sondern im Ganzen geschluckt werden.
- **Retardtabletten/-kapseln:** Bei retardierten Arzneiformen ist die Wirkstofffreisetzung verzögert bzw. verlangsamt. So kann auch bei nur einmal täglich erfolgender Einnahme ein bestimmter Wirkstoffspiegel im Blut aufrechterhalten werden. Wird die Retardtablette geteilt bzw. die Retardkapsel geöffnet, wird der Wirkstoff im Körper schlagartig freigesetzt, was eine Überdosierung zur Folge haben kann.

Gebrauchsinformation

Die Gebrauchsinformation beschreibt alles Wichtige rund um das Medikament. Ihr Aufbau wird von den Behörden vorgegeben. Folgende Abschnitte sind enthalten:

Was ist Ihr Arzneimittel und wofür wird es angewendet?

Die Indikation wird beschrieben, d. h. bei welchen Beschwerden, Symptomen oder Erkrankungen das Medikament verwendet werden darf.

Was müssen Sie vor der Anwendung Ihres Arzneimittels beachten?

Dieser Abschnitt enthält gleich mehrere Unterpunkte:

- Die Kontraindikationen, auch Gegenanzeigen genannt: Dies sind die Krankheiten oder Beschwerden, bei denen das Medikament nicht verwendet werden darf.
- Die Warnhinweise: Sie beziehen sich auf Beschwerden oder Krankheiten, bei denen besondere Aufmerksamkeit erforderlich ist.
- Wechselwirkungen mit anderen angewendeten Medikamenten, Lebensmitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln
- Hinweise zur Anwendung in der Schwangerschaft oder Stillzeit
- Hinweise darüber, ob die Aufmerksamkeit beispielsweise im Straßenverkehr beeinträchtigt ist

Wie ist Ihr Arzneimittel anzuwenden?

Hier wird beschrieben, wie man das Medikament richtig einnimmt oder benutzt.

Welche Nebenwirkungen sind möglich?

Alle Medikamente können Nebenwirkungen haben; diese treten aber nicht bei jedem Patienten auf. Die Zahlen

beschreiben, bei wie vielen Patienten die jeweilige Nebenwirkung beobachtet wurde:

- Sehr häufig: bei 10 % der Patienten oder mehr, also mehr als 10 von 100 Behandelten
- Häufig: bei 1 bis 10 % der Patienten, also 1 bis 10 von 100 Behandelten
- Gelegentlich: bei 0,1 bis 1 % der Patienten, also 1 bis 10 von 1.000 Behandelten
- Selten: bei 0,01 bis 0,1 % der Patienten, also 1 bis 10 von 10.000 Behandelten
- Sehr selten: bei weniger als 0,01 % der Patienten, also weniger als 1 von 10.000 Behandelten

Bevor ein Medikament für die Behandlung von Krankheiten und Beschwerden eingesetzt werden darf, müssen Studien zur Wirksamkeit und zu Nebenwirkungen durchgeführt werden. Vor allem eher seltene Nebenwirkungen treten manchmal in den Studien nicht auf. Es kann sein, dass sie erst später beobachtet werden, wenn eine viel größere Zahl von Patienten das Medikament anwendet. Solche Nebenwirkungen findet man unter der Überschrift „Andere mögliche Nebenwirkungen“.

Wie ist Ihr Arzneimittel aufzubewahren?

Hier wird beschrieben, wie das Medikament richtig gelagert wird.

Weitere Informationen

Dieser Abschnitt beschreibt das Aussehen des Medikaments, die Packungsgrößen, die Dosierungen/Stärken, die enthaltenen Hilfsstoffe sowie wo und von wem das Medikament hergestellt wurde.

1 <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/arsneimittelentsorgung-und-aufbewahrung.html>

2 <https://www.basg.gv.at/news-center/patientinnen/arzneimittel/einnahme-von-medikamenten/>

VERWENDETE ABKÜRZUNGEN

AT ... Augentropfen

AuGel ... Augengel

AuSlb ... Augensalbe

Blsm ... Balsam

Brtbl ... Brausetabletten

Btl ... Beutel

Cr ... Creme

Drg ... Dragees

ED ... Einzeldosis

EL ... Esslöffel

Emuls... Emulsion

Ftbl ... Filmtabletten

Gran ... Granulat

Kps ... Kapseln

Ktbl ... Kautabletten

lösl ... löslich

Lsg ... Lösung

Ltbl ... Lutschtabletten

MED ... maximale Einzeldosis

MTD ... maximale Tagesdosis

ml ... Milliliter

ML ... Messlöffel

NaGel ... Nasengel

NaSpray ... Nasenspray

NaTr ... Nasentropfen

Past ... Pastillen

Pfl ... Pflaster

Plv ... Pulver

RSpray ... Rachenspray

Sft ... Saft

Slb ... Salbe

Sir ... Sirup

SchmTbl ... Schmelztabletten

Supp ... Suppositorien

Susp ... Suspension

Tbl ... Tabletten

TL ... Teelöffel

Tr ... Tropfen

VagSupp ... Vaginalsuppositorien

WKps ... Weichkapseln

50
Krankheiten
von A bis Z

1 Akne

Akne ist ein Überbegriff für Erkrankungen des Talgdrüsenapparates und der Haarfollikel, die anfangs nicht entzündliche Mitesser (Komedonen), jedoch im weiteren Verlauf entzündliche Hautveränderungen wie Papeln, Pusteln und Knoten hervorbringen. Am häufigsten betroffen sind das Gesicht, der obere Rücken- und Brustbereich sowie der Nacken. Die Erkrankung betrifft besonders Jugendliche in der Pubertät. In den meisten Fällen erfolgt nach der Pubertät jedoch eine spontane Rückbildung.

Symptome

Zu Entzündungen neigende Hautveränderungen mit erhöhter Talgproduktion im Gesicht, auf der Brust, auf dem Rücken oder im Nacken

Keine Selbstmedikation bei ...

Starken Entzündungen, großflächigem Auftreten, Narbenbildung und einem Lebensalter ab 20 Jahren

Ende der Selbstmedikation

Wenn innerhalb von 4-6 Wochen keine Besserung der Beschwerden auftritt, muss ein Arzt aufgesucht werden.

Behandlungsmöglichkeiten

Kosmetische Anwendungen

Antibakterielle Wirkstoffe

Mikronährstoffe
Kombinationen
Zink

Mikronährstoffe
Zink

Kosmetische Anwendungen/Antibakterielle Wirkstoffe

Fast jeder Kosmetikproduzent bietet seine eigene Serie für von Akne betroffene Haut an. Verschiedene Substanzen wirken antimikrobiell (bakterienabtötend; z. B. Silber), komedolytisch (mitesserauflösend; z. B. Peroxide) und keratoplastisch (hautglättend, z. B. Salicylsäure); sie sollen die Besiedlung der Talgdrüsen mit Bakterien verhindern und Mitesser auflösen. Vitamin-A-Säure soll die Talgproduktion regulieren.

Wichtig ist die regelmäßige morgendliche und abendliche Reinigung der Haut mit milden und nicht rückfettenden Kosmetika. Anschließend sollten wasserhaltige Cremes zur Hautpflege verwendet werden. Peelings sollten maximal zweimal pro Woche angewendet werden, wobei stark betroffene Bereiche wegen der Gefahr von Schmierinfektionen nicht behandelt werden sollten. Bei konsequenter Anwendung zeigen sich im Regelfall nach einigen Wochen deutliche Erfolge.

Kosmetische Anwendungen

BiRetix[®]-Serie

CisDerm[®] Cr

Effaclar[®]-Serie von La Roche-Posay[®]

Normaderm[®]-Serie von Vichy[®]

Pelcure[®] Cr

Antibakterielle Wirkstoffe

Aknichthol[®] Lotio, 2 × 1

Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Apotheker!

Mikronährstoffe/Mikronährstoffe

Der entscheidende Mikronährstoff bei der unterstützenden Behandlung von Akne ist Zink. Zink wirkt antiandrogen, antibakteriell sowie talgreduzierend. Die optimale Anwendungsdauer beträgt mindestens einen, besser jedoch drei Monate. Betacarotin, Vitamin A und B-Vitamine unterstützen die Zellteilung der Haut und werden daher gerne in Mikronährstoffmischungen verwendet.

Kombinationen

NICapur[®] Schöne Haut Kps, 1 × 1

Viva Skin[®] Akno Caps – Schöne Haut Kps, 2 × 1

Zink

NICapur[®] Zinkcitrat Kps, 1 × 1

pure encapsulations[®] Zinkpicolinat Kps, 1 × 1

Zink

Zinkorotat-POS[®] Ftbl 40 mg, 3 × 1

Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Apotheker!

TIPPS

Ein frühzeitiger Behandlungsbeginn erhöht die Erfolgsaussichten.

Es empfiehlt sich die Verwendung von Einmalreinigungstüchern, aggressive Hautreinigungsprodukte sollten hingegen vermieden werden.

Mitesser nicht selbst öffnen.

Einzelne Mitesser können mit kosmetischen Abdeckstiften überdeckt werden.

Wichtig ist ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung, ausreichend Flüssigkeitszufuhr und viel Bewegung.

Sollte die Akneerkrankung zu belastend sein, ein Kosmetikinstitut oder bei schwereren Fällen einen Arzt aufsuchen.