

## Vorwort

---

Die Kitteltaschen sind leider zu klein, um alle Bücher aus der Reihe „Für die Kitteltasche“ aufzunehmen. Aber dieses Kitteltaschenbuch „Selbstmedikation“ hat offenbar einen festen Platz in den Apotheken gefunden. Nach 15 Jahren erscheint hiermit die sechste, vollständig aktualisierte und ergänzte Auflage.

Das Konzept dieses Buchs ist unverändert geblieben. Es ist weiterhin alphabetisch gegliedert nach typischen Eigendiagnosen oder Wünschen der Kunden. Es liefert das Rüstzeug, sich indikationsbezogen auf Kundenfragen vorzubereiten und Beratungsgesprächen Struktur zu geben. Auf der anderen Seite hilft es, sich im ständig verändernden Markt der Selbstbehandlung zu orientieren, Arzneimittel in Bezug auf medizinische Notwendigkeit, Nutzen oder Wirksamkeit einzuordnen und gemeinsam mit unseren Patienten eine geeignete Auswahl zu treffen.

Der Arzneimittelmarkt wandelt sich ständig. Wirkstoffe werden aus der Verschreibungspflicht entlassen, scheinbar bewährte Arzneimittel werden aus wirtschaftlichen Gründen oder nach neuer wissenschaftlicher Bewertung vom Markt genommen. Alternative Empfehlungen ändern sich, kommen „in Mode“, werden bedeutsam und verschwinden wieder in der Versenkung.

Für eine gute Beratung in der Selbstmedikation ist es wichtig, möglichst alle Produkte, die zur Selbstbehandlung auf dem Markt zur Verfügung stehen, zu kennen und bewerten zu können. Denn unsere Kunden fragen uns sowohl nach den alten, traditionellen „Mittelchen“ unserer Großmütter, die im Internet gerne ihre Renaissance feiern, als auch nach den neuesten Produkten aus der Werbung. Dieses Buch versucht, einen Überblick über die Produkte zu geben, die im Handverkauf eine Rolle spielen, und sie einzuordnen in Empfehlungen zur Behandlung typischer Beschwerdebilder. Soweit es möglich war, haben wir uns auf bestehende Leitlinien oder allgemeine medizinische Therapieempfehlungen gestützt. Die Auswahl der genannten Fertigarzneimittel sind persönliche Empfehlungen, denen Sie sich anschließen können oder von denen Sie abweichen wollen. Bitte nutzen und benutzen Sie dieses Buch. Passen Sie es

Ihrem Bedarf und Ihrem Empfehlungsverhalten an. Ergänzen Sie handschriftlich weitere Produkte, die Sie empfehlen möchten, markieren Sie, kleben Sie Zettel, setzen Sie Hinweise, die Ihnen wichtig sind.

Gerne erfahren wir auch von Ihnen, was Sie ergänzen oder ergänzt haben möchten. Über Hinweise, Anregungen, Fragen, Korrekturen (per E-Mail [lektorat@dav-medien.de](mailto:lektorat@dav-medien.de)) freuen wir uns jederzeit. Eine nächste Überarbeitung kommt bestimmt und vielleicht können wir Ihre Anregung mit aufgreifen?

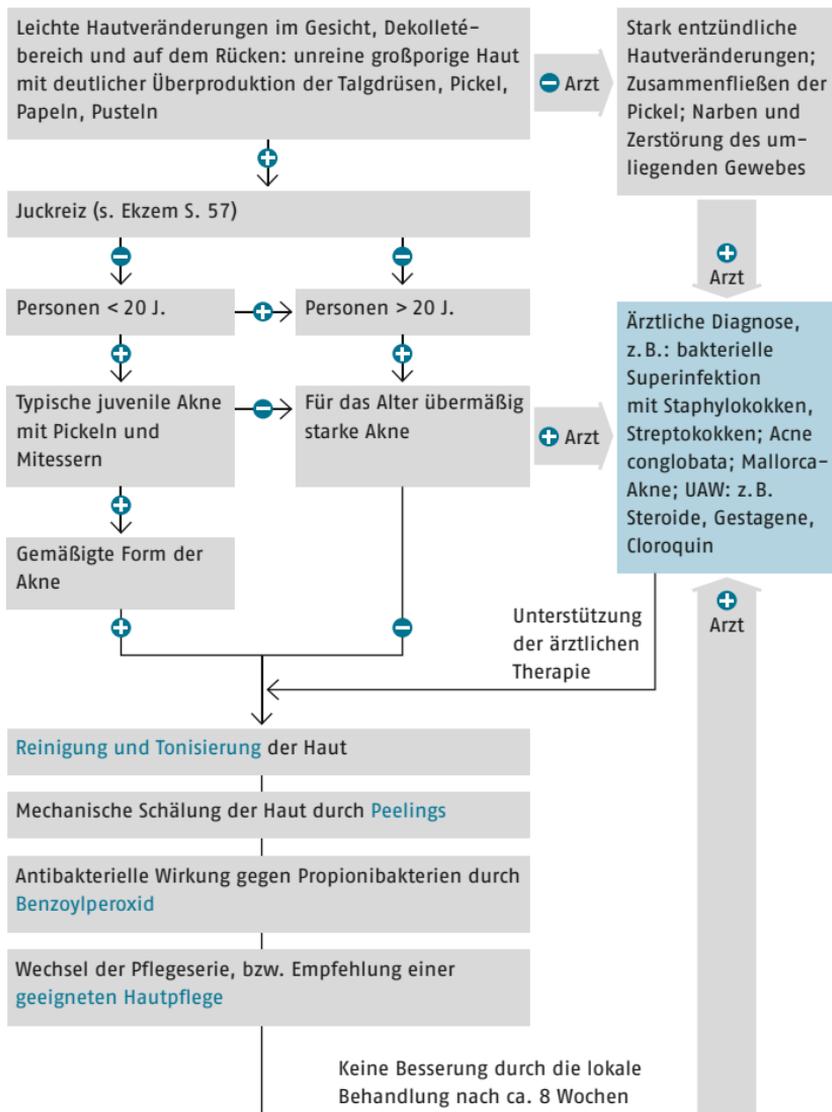
Ihre Kommentare und Anregungen haben dazu geführt, dass wir Info-Kästen zur Behandlung besonderer Patientengruppen gesetzt haben. So lassen sich jetzt Informationen zur Selbstmedikation von Kindern oder Schwangeren und Stillenden schnell finden.

Wir bedanken uns bei allen, die uns bei der Überarbeitung des Buchs geholfen haben, vor allem bei den Pharmazeuten im Praktikum in Hannover, die beim Arbeiten mit den Indikationen immer wieder Unstimmigkeiten aufdecken, bei Kollegen und Kolleginnen, die uns per E-Mail auf (hoffentlich meist kleine) Fehler und Druckfehler hingewiesen haben, bei unseren Familien, die uns im Manuskript-Fertigstell-Stress ertragen und unterstützen, und bei allen Beteiligten vom Verlag, allen voran Juliane Friedle und Antje Piening vom Deutschen Apotheker Verlag, die ein solches Projekt zu einem echten „Buch“ werden lassen. Und nicht zuletzt: großen Dank an Klaus Przondziono, der bis zur 5. Auflage für die Entwicklung des Buchs und die Ausarbeitung der Kapitel Gesprächspartner, Stütze und Hilfe war.

Sprockhövel, Haldenwang  
im Frühjahr 2016

Dr. Kirsten Lennecke  
Kirsten Hagel

## Akne



### Akne (*Acne vulgaris*)

Verhornungsstörung der Haut im Bereich der Talgdrüsen mit einer Überproduktion von Talg. Dadurch entstehen Mitesser, Pickel und entzündliche Veränderungen der Haut (Papeln, Pusteln) unter Mitbeteiligung von Propionibakterien und Staphylokokken. Lokalisation vor allem im Gesicht, Rücken und Brustbereich, da dort die Haut sehr reich an Talgdrüsen ist. Auftreten einer meist physiologischen Akne vor allem bei Jugendlichen bei der Umstellung des hormonellen Gleichgewichts in der Pubertät bis 20 Jahre. Die psychische Belastung durch stark unreine Haut ist hoch.

### Reinigung und Tonisierung der Haut

Schonende Reinigung zur Entfernung des überschüssigen Hautfettes und des Schmutzes mit Hilfe von Syndet, Waschgel, Reinigungsmilch o. Ä. Es sollen keine stark rückfettenden Produkte verwendet werden. Der pH-Wert des Reinigungsprodukts sollte dem der Haut angepasst sein und im sauren Bereich liegen. Syndets oder Waschgele sind gut geeignet.

Nachreinigung und Entfettung der Haut mit leicht alkoholischen Gesichtswässern. Ein Alkoholanteil von über 30 % trocknet die Haut aus. Für die normale bis empfindliche Haut ist ein Alkoholanteil von 5–10 % ausreichend.

- Syndet (Dermowas<sup>®</sup> compact)
- Reinigungsgel (Roche Posay<sup>®</sup> Effaclar)
- Gesichtswasser (Widmer<sup>®</sup> Tonique)

### Peelings

Sanfte Abrasivbehandlung der Haut zur Verbesserung des Abflusses von Talgdrüsensekreten. Peelings bewirken eine Abschilferung der oberen Hornschicht und so eine Eröffnung von Komedonen. Die Anwendung (1–2 × pro Woche) ist bei unreiner Haut zu empfehlen, nicht aber bei entzündeter Aknehaut. Gut mit Wasser abspülen. KI: Eitrige Pusteln, hochentzündete Aknehaut.

- Aluminiumoxid (Brasivil® Peeling)
- Mikropartikel (Avène® Cleanance Mask)

### Benzoylperoxid (BPO)

Benzoylperoxid wirkt durch Freisetzung von atomarem Sauerstoff desinfizierend, v. a. bei anaeroben Keimen, wie Propionibakterien. Die bleichende Wirkung auf farbige Kleidung, Augenbrauen und Wimpern ist zu beachten. Im Gesicht niedrige Konzentrationen von 3–5 % BPO über 4–10 Wochen anwenden. NW: Irritationen der Haut, Hautreizung v. a. zu Beginn der Behandlung.

Benzoylperoxid wird laut Leitlinie bei leichter Akne als Basistherapeutikum verwendet, bei schweren Formen in Kombination mit verschreibungspflichtigen Aknetherapeutika. Je höher die Konzentration an BPO ist, desto höher ist die Gefahr, dass die Haut austrocknet oder gereizt reagiert.

- Benzoylperoxid (Aknefug-oxid® mild 3 %, 5 %; Benzaknen®)

### Geeignete Hautpflege

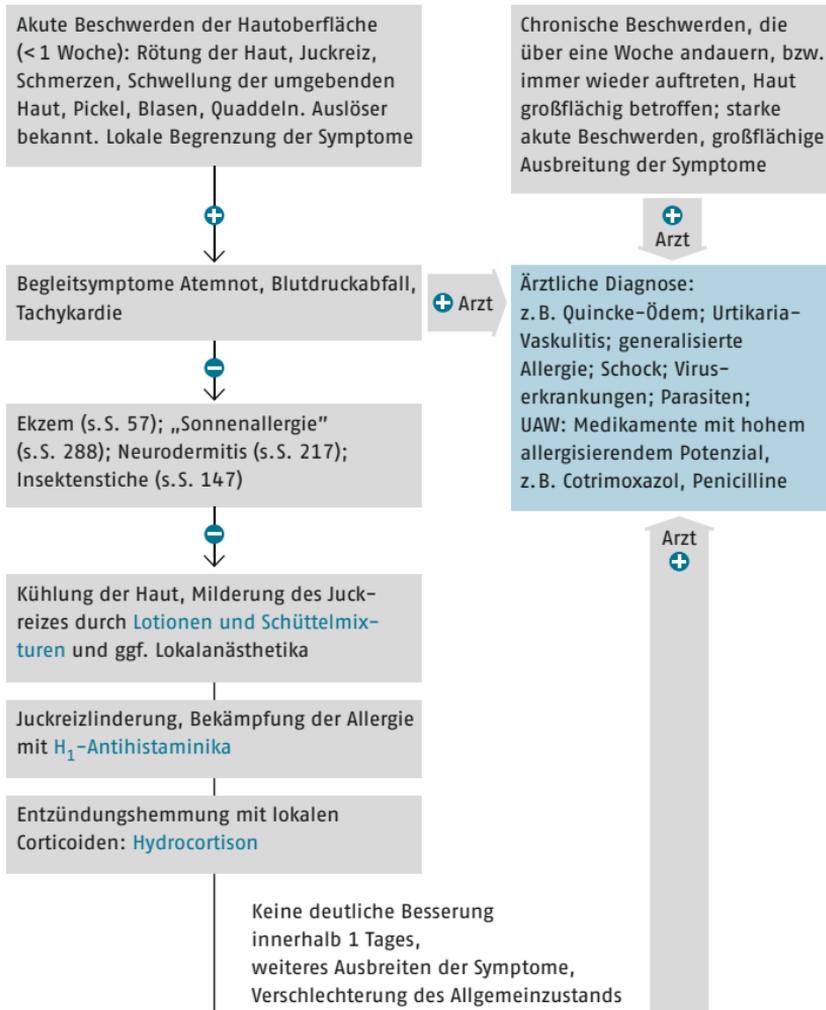
Eine geeignete Pflegeserie für die unreine, großporige Haut beinhaltet neben einem milden Reinigungsmittel und einem leicht alkoholischen Gesichtswasser leichte Cremes (O/W) mit nicht komedogenen Inhaltsstoffen oder fettfreie Gele.

- Avène® Cleanance
- Weleda® Iris Erfrischende Feuchtigkeitspflege
- Sebamed® unreine Haut

### Zusatzhinweise

- Angemessene Hautreinigung und Hautpflege sind Grundlage der Therapie. Aggressive Hautreinigung verschlechtert den Hautzustand. Keine stark fetthaltigen Cremes verwenden, nur Feuchtigkeitscremes, -gele, -Lotionen.
- Im Entzündungsstadium möglichst Einmalwaschlappen zur Gesichtereinigung benutzen oder jedes Mal einen frischen Waschlappen nehmen. Separate Handtücher für das Gesicht, möglichst täglich wechseln.
- Keine eigenmächtige Eröffnung der Komedonen, nur durch eine Kosmetikerin. Bei starker psychischer Belastung durch die Akne kann zu einem Besuch einer geschulten Kosmetikerin geraten werden, die die Haut fachgerecht ausreingt.
- Kosmetische Abdeckung der Pickel und Hautunreinheiten mit getönter Tagescreme, bei einzelnen Pickeln mit einem Abdeckstift.
- Gesunde Lebensweise: viel frische Luft, ausreichend Schlaf.
- Gesunde Ernährung, keine spezielle Aknediät notwendig.
- Frühzeitige dermatologische Behandlung anraten. Gute Erfolge mit systemischer Langzeitantibiose (Tetracyclin oder Minocyclin), lokaler antibiotischer Behandlung (u. a. mit Erythromycin), Azelainsäure (Skinoren®) und Retinoiden zur Normalisierung der Verhornungsstörung.
- Zusätzliche Therapieversuche: Zink (Zinkorotat POS®), Pflegecremes mit Fruchtsäuren (AHA-Creme®).
- Entzündete Hautstellen: Calendula-Urtinktur im Verhältnis 1:10 mit Wasser mischen und die betroffene Haut damit betupfen.

## Allergische Hautreaktionen



### Hautallergie, Kontaktekzem und Nesselsucht (Urtikaria)

Oft entzündliche Reaktionen der Haut mit Juckreiz, Rötung und Quaddelbildung. Ursachen vielfältig, im Einzelfall oft unbekannt. Nach Kontakt mit dem allergieauslösenden Stoff reagiert die Haut oft innerhalb von Minuten, manchmal aber erst nach Stunden. Wichtigste Therapiemaßnahme ist die Identifikation und Vermeidung des allergieauslösenden Stoffs.

### Lotionen, Schüttelmixturen, Lokalanästhetika

Durch die Verdunstungskälte auf der Haut entstehende Kühlung. Zur Förderung der Heilung bei geröteter, gereizter Haut, Zusatz von Dexpanthenol möglich.

Bei sehr quälendem Juckreiz Zusatz von Lokalanästhetika wie Polidocanol, cave: Sensibilisierungen möglich.

- Lotion mit Dexpanthenol (Bepanthol® Körperlotion)
- Schaumspray mit Dexpanthenol (Panthenol® Spray)
- Lotio alba aquosa, ggf. mit Polidocanolzusatz (Anaesthesulf® Lotio)

### H<sub>1</sub>-Antihistaminika

Juckreizstillende Wirkung durch Unterdrückung der Histaminwirkung. Die Gelgrundlage hat eine kühlende Wirkung. Bei stärkeren Erscheinungen kann das Antihistaminikum auch oral gegeben werden. Als UAW kann Müdigkeit auftreten, WW mit Alkohol und zentraldämpfenden Arzneimitteln beachten.

- Dimetinden (Fenistil® Gel, -24-Stunden Retardkapseln)
- Bamipin (Soventol®)
- Cetirizin (Cetirizin Hexal®)
- Loratadin (Lorano® akut)

### Besondere Patientengruppen

In Schwangerschaft und Stillzeit können neben der lokalen Therapie die H<sub>1</sub>-Antihistaminika Dimetinden und Loratadin eingesetzt werden.

### Hydrocortison

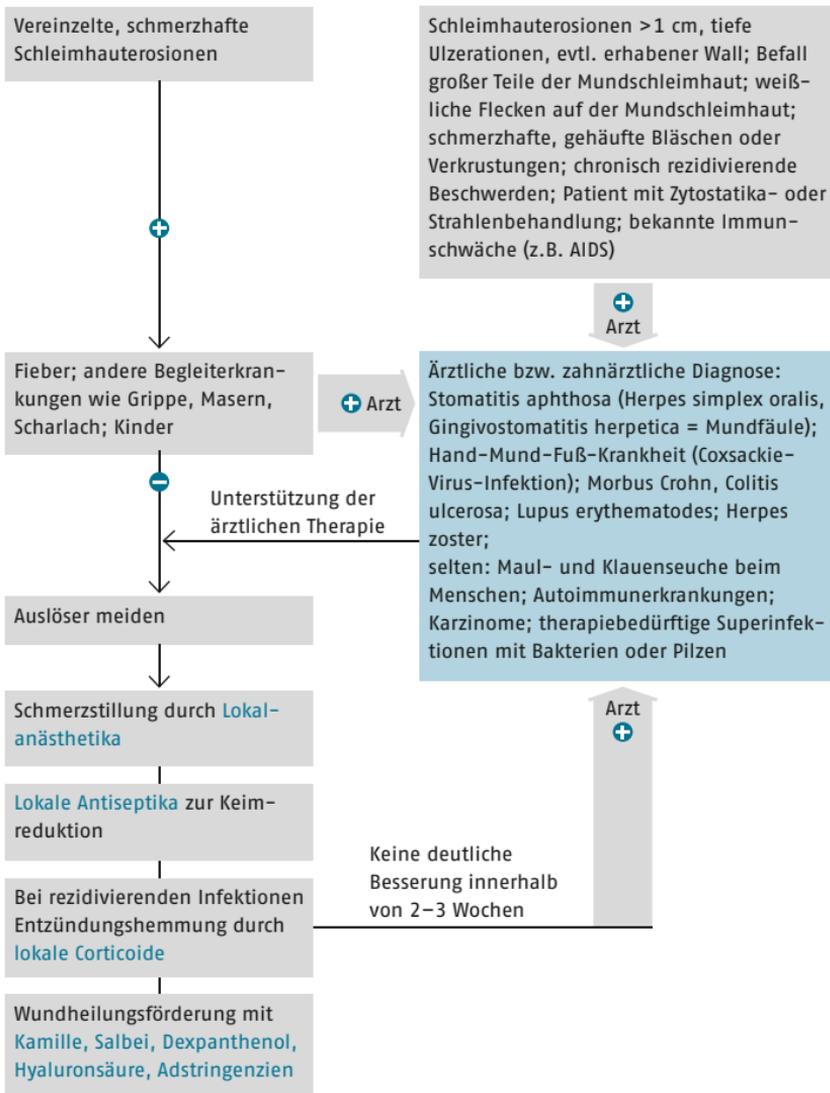
Analgetische, antiphlogistische und juckreizstillende Wirkung. Zur kurzfristigen Anwendung, nicht länger als zwei Wochen. KI: Kinder > 12 J., Schwangerschaft 1. Trimenon. NW: selten allergische Hautreaktionen.

- Hydrocortison 0,25–0,5 % (Soventol<sup>®</sup> Hydrocortisonacetat, Ebenol<sup>®</sup>, Linola<sup>®</sup> akut)

#### Zusatzhinweise

- Kühlung mit feuchten Tüchern oder unter der kalten Dusche wird oft als angenehm empfunden.
- Ursachenfindung und Vermeidung des allergenen Stoffes.
- Alternative Heilmethoden: Combudoron<sup>®</sup> Gel, Cardiospermum halicacabum als externe Zubereitung (z. B. Halicar<sup>®</sup> Creme, Derma-plant<sup>®</sup>).

## Aphthen



## Aphthen

Nichtinfektiöse Erkrankung der Mundschleimhaut. Schmerzhafte, oft linsengroße Erosionen der Mundschleimhaut, umgeben von einem entzündlichen Randsaum, weißlicher Fibrinbelag auf der Erosion sichtbar. Erste Symptome: brennendes Gefühl, Bläschenbildung, dann Umwandlung in ein Schleimhautgeschwür. Ursachen sind unbekannt, aber oft Auftreten gemeinsam mit geschwächter Immunabwehr. Stress, Hormonschwankungen (z. B. vor der Periode) oder auch verschiedene Nahrungsmittel können Auslöser sein. Schmerzen werden durch bakterielle Superinfektionen ausgelöst; deshalb ist eine gute Mundhygiene zur Beschwerdelinderung wichtig. Essen und Schlucken können durch Schmerzen erschwert werden. Die regionalen Lymphknoten im Halsbereich können geschwollen sein. Spontane Abheilung meist innerhalb von 2 Wochen.

## Lokalanästhetika

Zur lokalen Schmerzlinderung. Anwendung als Salben oder Gele.

- Lidocain (Dynexan<sup>®</sup> Mundgel, in Kamistad<sup>®</sup>, Xylocain<sup>®</sup> Gel 2%, InfectoGingi<sup>®</sup> Mundgel)
- Polidocanol (Recessan<sup>®</sup> Salbe, in Solcoseryl<sup>®</sup> akut)
- Benzocain (Anaesthesin<sup>®</sup> Pastillen, Neo Angin<sup>®</sup> Benzocain dolo, in Dolo Dobendan<sup>®</sup>)

## Lokale Antiseptika

Zur lokalen Keimreduktion im Mundraum, Infektionsprophylaxe und Beschleunigung der Wundheilung. Anwendung als Mundspüllösung, z. T. in Kombination mit Lokalanästhetika. Chlorhexidin wirkt gut gegen Bakterien, die Wirksamkeit gegen Viren ist gering. NW: reversible Beeinträchtigung des Geschmacksempfindens, reversible Taubheit der Zunge, zur kurzfristigen Anwendung (< 10 Tagen). Povidon-Iod wirkt gegen Bakterien, Viren und Pilze und wird verdünnt als Mundspüllösung eingesetzt. KI: Hyperthyreose. Benzydamin hat neben seinen desinfizierenden

den Eigenschaften noch eine analgetische und lokalanästhetische Wirkung. Wasserstoffperoxid wirkt desinfizierend.

- Chlorhexidin (Lemocin<sup>®</sup> CX Gurgellösung, Chlorhexamed<sup>®</sup> 1 % Gel)
- Hexetidin (Hexoral<sup>®</sup>)
- Benzydamin (Tantum<sup>®</sup> verde)
- Povidon-Iod (Betasisodona<sup>®</sup> Mundantiseptikum)
- Wasserstoffperoxid ca. 0,5 %, durch Verdünnen der 3 %igen Lösung

### Lokale Corticoide

Zur lokalen Entzündungshemmung in bekannten, schweren Fällen, bei häufigen Rezidiven. Rücksprache mit dem (Zahn-)Arzt sinnvoll.

- Triamcinolonacetonid (Aftab<sup>®</sup> Hafttabletten)

### Kamille, Salbei, Dexpanthenol, Hyaluronsäure

Zur Entzündungshemmung und Schaffung eines gutes Wundheilungsklimas. Kamille antiphlogistisch und wundheilungsfördernd, Salbei mit antiphlogistischer, desinfizierender und adstringierender Wirkung.

- Kamillenblütenextrakt (in Kamillosan<sup>®</sup> Mund- und Rachenspray, in Kamistad<sup>®</sup>)
- Salbeiblätterextrakt oder Salbeiöl (Salvysat<sup>®</sup> Bürger, in Salviathymol<sup>®</sup>, Hauschka<sup>®</sup> Med Mundspüllösung Salbei)
- Dexpanthenol (Bepanthen<sup>®</sup> Lösung, Panthenol 100 mg Jenapharm<sup>®</sup> Lutschtabl.)
- Hyaluronsäure (Bloxaphte<sup>®</sup>)
- Hämodialysat (Solcoseryl<sup>®</sup> Paste)

### Adstringenzien

Adstringenzien koagulieren die Eiweiße an der Oberfläche der Wunde und sorgen so für eine leichte Gerbung, d. h. der entzündete Bereich wird unempfindlicher.

- Rhabarber-Trockenextrakt (in Pyralvex<sup>®</sup>)
- Ratanhiawurzelextrakt bzw. Ratanhiatinktur (in Repha-Os<sup>®</sup> Mund-spray, Weleda<sup>®</sup> Ratanhia Mundwasser)

- Myrrhentinktur (Myrrhentinktur Hetterich<sup>®</sup>, in Hauschka<sup>®</sup> Med Mundspülung Salbei)
- *Cistus incanus* (als Tee zum Spülen)

### Zusatzhinweise

- Harte, saure, salzige, scharfe Speisen und Getränke meiden. Häufige Auslöser Obstsäfte, Zitrusfrüchte, Tomaten, Gewürze (Pfeffer, Paprika, Curry), stark gewürzte Speisen, alkoholische Getränke, CO<sub>2</sub>-haltige Getränke.
- Verzicht auf Natriumlaurylsulfat-haltige Zahnpasta. Beschleunigung der Abheilung und Verringerung der Schmerzhaftigkeit.
- Kaugummis und weiche Pastillen lutschen zur Vermehrung des Speichelflusses.
- Kauen von getrockneten Heidelbeeren, wegen der enthaltenen Gerbstoffe.
- Nicotin meiden (Verringerung der Durchblutung der Mundschleimhaut).
- Stress meiden.
- Zusammenhang von Aphthen und Mangel an Eisen, Folsäure, Vitamin B<sub>12</sub> und Zink wird diskutiert. Empfehlung von entsprechenden Multivitamin- und Mineralstoffpräparaten.
- In schweren Fällen kann Babykost empfohlen werden.
- Alternative Heilmethoden: Borax als homöopathisches Mittel (Potenzen bis D30). Mundspülungen mit *Echinacea-angustifolia*-Tinktur.