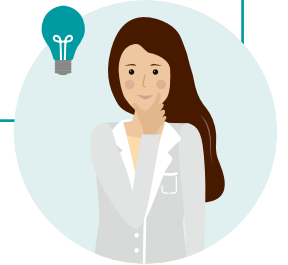


#das weiß ich noch

- Akne gehört zu den dermatologischen Erkrankungen, die weltweit am häufigsten auftreten. In der Pubertät sind bis zu 80 % der Jugendlichen davon betroffen.
- Sie ist eine androgenabhängige Verhornungsstörung im Bereich der Talgdrüsen mit gleichzeitiger Überproduktion von Talg, wodurch es vorzugsweise im Gesicht (aber auch auf dem Rücken und im Brustbereich) zur Bildung von Mitessern, Pickeln und entzündeten Papeln und Pusteln kommt.
- Propionibakterien und Staphylokokken können sich in den Papeln und Pusteln stark vermehren.
- Faktoren, die die Akne verstärken, sind: seborrhoische Haut, hormonelle Veränderungen, verstärkte Insulinausschüttung durch einfache Kohlenhydrate, Stress, Überpflege mit Fetten, Nikotin oder auch Arzneimittel wie Glucocorticoide, Antidepressiva und Neuroleptika.
- Eine große Rolle spielt jedoch eine genetische Veranlagung.
- Etwa 60 % der Jugendlichen leiden unter leichter Akne, zu welcher die Acne comedonica (ohne Entzündungen) oder auch leichte Formen der Acne papulopustulosa, gehören.
- Bei der Acne papulopustulosa finden sich bereits entzündliche Papeln und Pusteln und sie kann in die Acne conglobata übergehen, welche mit schwersten Entzündungen einhergeht und zur Narbenbildung führt.
- Eine mechanisch ausgelöste Akne (Acne mechanica) kann bei Patienten mit einer bestehenden Acne vulgaris auftreten und zu deren Verschlimmerung führen – durch z. B. Druck, Reibung und Spannung. Ursachen können beispielsweise Hemdkragen, Rollkragen, das Tragen von Helmen, die Reibung am Kinn bei Geigenspielern oder aber auch das Tragen eines Mund-Nasenschutzes sein. Für Letzteres wird neuerdings der Begriff „Maskne“ (v. a. in der Laienpresse) verwendet.
- Als wichtigste nicht-medikamentöse Maßnahme bei allen Akneformen gilt die gezielte Reinigung der Haut mit anschließender Pflege mit Feuchtigkeitscremes oder -gelen.
- Für betroffene Patienten bedeutet die Hauterkrankung meist eine erhebliche psychische Beeinträchtigung.



#so erkenne ich den Kunden

- Den meisten Akne-Patienten sieht man ihre Erkrankung deutlich an und trotzdem fällt es diesen oft jugendlichen Betroffenen häufig schwer, darüber zu reden. Sie suchen sich lieber selbst in der Freiwahl ihr Präparat.
- Kunden, die sich regelmäßig ein fetthaltiges Pflegeprodukt kaufen, jedoch zu verstopften Poren und Mitessern neigen, könnten von einer Acne cosmetica betroffen sein.
- Patienten, welche hohe Glucocorticoiddosen einnehmen müssen, leiden häufig unter einer Steroidakne und sind möglicherweise über eine Beratung zur richtigen Hautpflege dankbar.

#das beachte ich

- Auch wenn die Akne des Patienten noch so schlimm aussieht, darf dessen „unschönes Aussehen“ nicht thematisiert werden.
- Makellose Haut sollte nicht als absolutes Schönheitsideal oder Pflicht dargestellt werden.
- Jugendliche müssen sich nicht mit der Akne einfach abfinden, auch wenn die Akne im Pubertätsalter sehr häufig auftritt.
- Tritt die Akne in einem untypischen Alter auf, muss auch an eine Rosazea oder eine Akne tarda (Erwachsenenakne) gedacht werden. Eine Diagnosesicherung durch einen Hautarzt ist dann unerlässlich (► Kap. Rosazea).

#das sage ich

- „Akne ist keine Folge von mangelnder Hygiene, aber die richtige Reinigung und die Pflege Ihres Gesichts ist die Grundlage jeder Akne-Therapie. Damit verbessert sich Ihre Akne sicher schnell und wir verhindern, dass sie sich verschlechtert.“
- „Nein, mit einer Akne muss man sich nicht einfach abfinden. Es gibt viele Möglichkeiten, einen schweren Verlauf mit z. B. Narbenbildung zu verhindern. Nicht zuletzt ist es ratsam, lieber früher als zu spät, einen Hautarzt zu Rate zu ziehen.“
- „Nein, die Anwendung von Zahnpasta gegen die Pickel ist keine gute Idee. Das darin enthaltene Fluor und Menthol reizen die Haut.“
- „Ja, die Verlockung einen Pickel auszudrücken ist groß. Prinzipiell wird in Fachkreisen davon abgeraten, da es dadurch zu Entzündungen und infolge zu Vernarbungen kommen kann. Falls Sie es doch einmal wieder tun: desinfizieren den Pickel und die Hände vorher und tragen Sie danach dieses antibakterielle Gesichtswasser auf. Danach sollte die Stelle in Ruhe gelassen werden.“



#das gebe ich mit

- Für leichtere Akneformen: kosmetische Reinigungs- und Pflegeprodukte (z. B. Roche Posay® Effaclar, Eucerin® DERMOPURE, Vichy® Normaderm) mit nicht komedogenen Inhaltsstoffen.
- „Schälmittel“ aus Benzoylperoxid mit entzündungshemmender und die Zahl der Propionibakterien vermindender Wirkung (z. B. Aknefug-oxid® mild, Benzaknen®).
- Vorsicht – BPO kann Haare und Kleidung bleichen, Sonnenbäder sind tabu.
- Nach einer Verordnung auf Rezept:
 - Tetracyclin oder Minocyclin: systemische Langzeitantibiose,
 - Erythromycin zur lokalen antibiotischen Behandlung,
 - Adapalen äußerlich v. a. bei Komedonenakne,
 - Retinoide (Tretinoin, Isotretinoin): wirken topisch angewendet komedolytisch, antikomedogen und antientzündlich,
 - bei schweren Akneformen systemisch Isotretinoin (Vorsicht: teratogen!),
 - und bei Frauen auch Verordnung der Pille möglich.

#GOODIE

- Einnahme von hochdosiertem Zink (30 mg täglich, mindestens über drei Monate): talgregulierende und antientzündliche Wirkung.
- Milchkonsum reduzieren – Erwachsene sollten nicht mehr als 200 ml Milch täglich zu sich nehmen, Kinder in der Wachstumsphase maximal 500 ml.
- Kosmetische Abdeckung mit einem speziellen Abdeckstift möglich (z. B. WIDMER® Skin Appeal Coverstick 1 unparfümiert, Vichy® Normaderm gegen Hautunreinheiten).
- Peelings (maximal ein bis zwei Mal pro Woche) nur bei unreiner Haut, nicht bei entzündeter Aknehaut (z. B. Avène Cleanance Mask Peeling Maske, Eucerin® Dermopure Waschpeeling).

#bodypositivity

#pickel

#ernährungbeiakne

#das weiß ich noch

- Die Alkoholabhängigkeit ist eine Erkrankung, welche im ICD-10 (Internationale Klassifikation der Krankheiten) und DSM-V (Klassifikationssystem der psychischen Störungen) definiert ist.
- Diagnostiziert wird die Alkoholabhängigkeit nach ICD-10, wenn während eines Jahres mindestens drei von sechs der folgenden Kriterien erfüllt sind:
 - starker Wunsch oder Zwang, Alkohol zu konsumieren (Craving),
 - verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich des Beginns, der Beendigung und der Menge des Konsums,
 - körperliches Entzugssyndrom oder Konsum von Substanzen, um diese zu vermeiden oder zu mildern,
 - Nachweis einer Toleranz mit zunehmend höheren Dosen,
 - zunehmende Vernachlässigung anderer Vergnügungen oder Interessen,
 - anhaltender Alkoholkonsum trotz eindeutiger schädlicher Folgen körperlicher, sozialer oder psychischer Art.
- Zusätzlich zu einer psychischen Abhängigkeit kommt die körperliche Abhängigkeit. Sie zeigt sich durch Entzugssymptome bei fehlendem Alkoholgebrauch wie z. B. Schwitzen, Frieren und Zittern bis hin zu starken Gliederschmerzen, Schlafstörungen, Halluzinationen und Kreislaufzusammenbrüchen.
- Das Entzugsdelir ist ein medizinischer Notfall und muss sofort behandelt werden. Unbehandelt verläuft es in bis zu 15 % der Fälle tödlich.
- Offizielle Empfehlungen beispielsweise der BZgA (unter www.kenn-dein-limit.de/) empfehlen einen sogenannten risikoarmen Konsum: Diese Grenzwerte liegen bei Frauen bei einem kleinen Glas Bier (0,3l) oder Wein (0,125l) pro Tag. Männer hingegen sollen höchstens die doppelte Menge zu sich nehmen. Wichtig sind zwei bis drei alkoholfreie Tage pro Woche. Außerdem gelten diese Grenzwerte nur für gesunde Erwachsene ohne zusätzliches Risiko. Rauchen erhöht dieses Risiko deutlich.
- Einige Experten sind sich jedoch darüber einig, dass es keinen risikoarmen Alkoholkonsum gibt. Schon kleine Mengen von Alkohol steigern beispielsweise das Risiko einer Krebserkrankung der oberen Atemwege, der Speiseröhre und des Kehlkopfes um 30 %.
- Übermäßiger Alkoholkonsum verursacht schwere und bleibende Abhängigkeit sowie psychische und körperliche Folgeerkrankungen, die jährlich auch zu etwa 74000 Todesfällen in Deutschland führen.

#so erkenne ich den Kunden

- Oft sind es die Angehörigen, die sich zuerst Sorgen um die Alkoholabhängigkeit eines Menschen machen und einen Weg suchen, wie sie dem Betroffenen helfen können.
- Der regelmäßige Konsum von stark alkoholhaltigen Tinkturen oder Verdauunglikören, wie der Schwedenbitter nach Maria Treben oder der Melissegeist, kann auch mit einer Alkoholabhängigkeit zusammenhängen und sollte das pharmazeutische Personal hellhörig machen.



#das beachte ich

- Alkoholabhängigkeit ist keine Charakterschwäche, sondern eine Krankheit.
- Niemals sollte ein möglicherweise alkoholabhängiger Patient mit einem entsprechenden Hinweis überrumpelt werden. Das würde dazu führen, dass er sich schützt und verschließt.
- Ein risikofreier Genuss von Alkohol ist nicht möglich und sollte deshalb auch nicht empfohlen werden. Möglich ist höchstens ein risikoarmer Genuss, denn Alkohol ist ein Zellgift, das immer wirkt.

#das sage ich

- „Dieser Schwedenbitter ist nicht für die tägliche Einnahme geeignet. Weshalb nehmen Sie diesen Schwedenbitter regelmäßig ein? Vielleicht finden wir ein risikoärmeres Präparat zur Behandlung Ihrer Beschwerden.“
- „Das ist ein großer Vertrauensbeweis, dass Sie dieses Problem hier ansprechen. Ich danke Ihnen dafür. Ich kann Ihnen zunächst diese Broschüre empfehlen, die Ihnen weiterhelfen könnte. Auch ein Gespräch mit Ihrem Hausarzt ist sicherlich hilfreich.“
- „Ja, es gibt Medikamente, die zum Einsatz kommen, um Abstinenzbemühungen zu unterstützen. Diese sind aber allesamt verschreibungspflichtig und werden nur im Rahmen eines Therapiekonzepts zusammen mit anderen Maßnahmen, wie beispielsweise Gesprächs-therapien, verordnet.“
- „Wir wollen durch unsere Beteiligung an der bundesweit stattfindenden „Aktionswoche Alkohol“ auf das immer noch sehr heikle, aber leider weit verbreitete Thema „Alkoholsucht“ aufmerksam machen. Gerne biete ich Ihnen ein Gläschen unseres alkoholfreien Mojitos an.“
- „Für viele ist es hilfreich, es zunächst mit dem sogenannten kontrollierten Trinken zu versuchen. Darunter versteht man zum Beispiel, dass an bestimmten Tagen oder Situationen auf Alkoholkonsum verzichtet wird oder die Trinkmenge pro Tag zu reduziert wird.“



#GOODIE

- Alkoholfreie, alternative Getränke im Angebot haben, z. B. Voelkel Hygge Punsch Apfel Ingwer, Rabenhorst® Heißer Horst oder Aperino Bio-Aperitif alk. frei Curcuma-Ingwer Salus®,
- Teilnahme an Aktionen wie der „Aktionswoche Alkohol“ und Abgabe entsprechender Informationsbroschüren und Give-aways (unter: www.kenn-dein-limit.de) oder spezielle Handzettel für die Apotheke.

#das gebe ich mit

- Hinweis auf Selbsthilfegruppen oder Beratungsstellen, bei welchen Betroffene Hilfe bekommen, um erste Schritte gegen Ihre Alkoholabhängigkeit oder die Ihrer Familienangehöriger/Freunde einleiten können, z. B. unter: www.dhs.de
- Motivation für Betroffene, um beispielsweise nach „anderen“ Ursachen für ihre Schlaflosigkeit, Magenschmerzen oder Ähnlichem zu suchen.
- Diskrete Abgabe der verschriebenen Medikamente, um das Ziel der Abstinenz zu erreichen.
- Eingesetzt werden dafür: der Glutamatmodulator Acamprosat oder der Opiodantagonist Naltrexon – beide vermindern das Verlangen nach Alkohol.
- Nalmefen (Selincro®): seit 2013 zugelassen, zur Trinkmengenreduktion bei Männern, die mehr als 60 g Alkohol pro Tag trinken, und bei Frauen mit mehr als 40 g pro Tag – soll als Überbrückung während der Wartezeit auf einen Therapieplatz dienen.
- Hinweis auf den Alkoholgehalt bei der Abgabe aller Präparate – so kann der Kunde sich unauffällig für eine alkoholfreie Alternative entscheiden.

#alkoholfrei

#suchtprävention

#alkohol_kenndeinlimit

#das weiß ich noch

- Hämorrhoidalleiden entstehen durch knotenförmige, krampfaderartige Erweiterungen eines Geflechts aus arteriellen und venösen Blutgefäßen („Schwellkörper“) im Übergang vom Mast- zum Enddarm.
- Symptome sind: Blutungen, Juckreiz, Brennen und Nässen im Analbereich. Es können auch Schmerzen oder ein dumpfer Druck, v. a. beim Stuhlgang, auftreten.
- Ursachen dafür können zu starkes Pressen beim Stuhlgang durch beispielsweise Verstopfung, zu wenig Bewegung, Übergewicht und eine angeborene Bindegewebschwäche sein.
- Die Erkrankung lässt sich in vier Stadien einteilen, wobei in frühen Stadien die vergrößerten Gefäßpolster von außen tastbar sind, möglicherweise beim Stuhlgang nach außen treten, aber danach wieder von selbst zurückgleiten. In späteren Stadien lassen sie sich auch nicht mehr mit dem Finger zurückdrängen.
- Nur durch chirurgische Maßnahmen können Hämorrhoiden effektiv kausal behandelt werden.
- Analvenenthrombosen sind Thrombosen in den subkutanen Analvenen im Anus und führen meist zu akuten Schmerzen. Auslöser können starkes Pressen beim Stuhlgang oder bei der Entbindung, Sitzen auf kalten Flächen oder auch ungewohnte starke körperliche Tätigkeiten (besonders beim Radfahren) sein.
- Marisken sind Hautfalten um den After, welche als Folge von Geburten, Analvenenthrombosen oder auch von Hämorrhoiden zurückbleiben können. Im Gegensatz zu Hämorrhoiden schwellen Marisken beim Pressen nicht an.
- Analfissuren sind längsverlaufende, schmerzhafte Einrisse in der Analschleimhaut. Typisch sind stechende Schmerzen v. a. während des Stuhlgangs.
- Analabszesse oder -fisteln sind eitrige Entzündungen des Gewebes um den Anus, meist in den Proktodealdrüsen zwischen den beiden Schließmuskeln. Dabei bezeichnen Analabszesse die akute Form dieser Erkrankung, während Analfisteln durch das chronische Auftreten entstehen. Sie werden meistens chirurgisch behandelt.
- Analekzeme sind akute oder chronische Entzündungen der Haut um den After. Sie können irritativ-toxisch (direkte Schädigung der Haut am Anus z. B. durch Nässen bei Hämorrhoiden), allergisch (z. B. durch eine Allergie auf ein Reinigungsprodukt) oder atopisch (z. B. bei Neurodermitis) bedingt sein.
- Für alle Probleme rund um den Anus gilt: Wenn sie erstmals oder auch gehäuft auftreten, mit starken Schmerzen verbunden sind oder gleichzeitig Blut im Stuhl festgestellt wird, ist eine genaue Diagnose durch einen Arzt erforderlich.

#so erkenne ich den Kunden

- Erkrankungen rund um den Anus gehören zu den größten Tabuthemen – wenn darüber überhaupt gesprochen wird, oft nur sehr leise und undeutlich.
- Kunden sagen dann: „Da hinten stimmt was nicht“, „Ich brauche etwas gegen Juckreiz“ oder Ähnliches.

**#das beachte ich**

- Probleme mit Hämorrhoiden sind kein unveränderliches Schicksal, das man einfach ertragen muss.
- Falsche Körperhygiene steht nicht in Zusammenhang mit dem Auftreten von Erkrankungen am Anus.
- Bei Juckreiz in der Afterregion, insbesondere bei nächtlichem Auftreten, ist auch an einen Befall mit Madenwürmern zu denken (► Kap. Wurmerkrankungen).

#das sage ich

- „Ja, sehr viele Menschen leiden unter Hämorrhoiden – aber nur wenige trauen sich darüber zu reden. Gut, dass sie es getan haben.“
- „Um herauszufinden, ob sich Ihre Beschwerden auch schon mit einer Salbe behandeln lassen, möchte ich Sie gerne fragen, welche Symptome Sie in diesem Zusammenhang bereits festgestellt haben.“
- „Hämorrhoiden sind meistens harmlos, da es aber einige schwerere Erkrankungen gibt, die sich mit ähnlichen Beschwerden zeigen, sollten Sie das von einem Arzt abklären lassen, damit Sie eine sichere Diagnose und dann die richtige Behandlung erhalten.“
- „Obwohl sich Hämorrhoiden nicht immer vermeiden lassen, kann man selbst viel dafür tun, dass sich dieses Leiden nicht verschlimmert: dazu gehört vor allem, dass Verstopfung vermieden wird.“



#afterschmerzen

#analfissur

#hämorrhoidenheilen

#das gebe ich mit

- Rektalia, je nachdem, welche Beschwerden jeweils überwiegen:
 - Bei Jucken und Brennen: topische Lokalanästhetika, wie Lidocain (z. B. in Posterisan akut®) oder Quiniscocain (z. B. in Haenal® akut).
 - Bei Bluten und Nässen: Adstringentien, wie basisches Bismutgallat (z. B. in Mastu® Salbe) oder Hamamelis-Extrakte (z. B. in Faktu® lind Salbe, Hamentum® Hämorrhoidensalbe).
 - Bei Entzündung und starkem Nässen: Hier sind verschreibungspflichtige Glucocorticoid-Zubereitungen mit z. B. Hydrocortisonacetat, Prednisolonacetat oder Fluocinonid, auch in Kombination mit Lokalanästhetika möglich – Anwendung zweimal täglich, höchstens über 14 Tage.
- Erklärung zur Anwendung der entsprechenden Darreichungsformen: Hämorrhoidensalben sind bevorzugt abzugeben, innerlich immer mit einem Applikator anzuwenden – zweimal täglich ca. 30 Minuten nach dem Stuhlgang.
- Applikatoren und Analdehner vor der Anwendung mit Salbe bestreichen, das erleichtert das Einführen.
- Bei vorliegender Obstipation milde Laxanzien empfehlen (► Kap. Verstopfung).
- Hinweis auf jährliche Kontrolluntersuchung beim Proktologen, v. a. in fortgeschrittenen Stadien.

#GOODIE

- Ballaststoffreiche Ernährung, reichliches Trinken und genügend Bewegung sind empfehlenswert.
- Eine Optimierung des Defäkationsverhaltens ist ratsam, der Betroffene sollte nur bei Stuhldrang zur Toilette gehen.
- Schonende Anahygiene, am besten mit reinem Wasser und Einmalwaschlappen, ist wichtig.
- Sitzbäder (z. B. Kamillosan®, Tannolact®) reinigen nicht nur die Analregion, sie können auch akute Beschwerden lindern.
- Regelmäßige Analfpflege mit Salben mit wasserabweisenden, pflegenden Zusätzen und Gleitwirkung (z. B. Posterisan® protect) kann zusätzlich hilfreich sein.
- Schutz der Unterwäsche ist mit Analvorlagen (z. B. Posterisan® akut Analvorlagen) möglich.