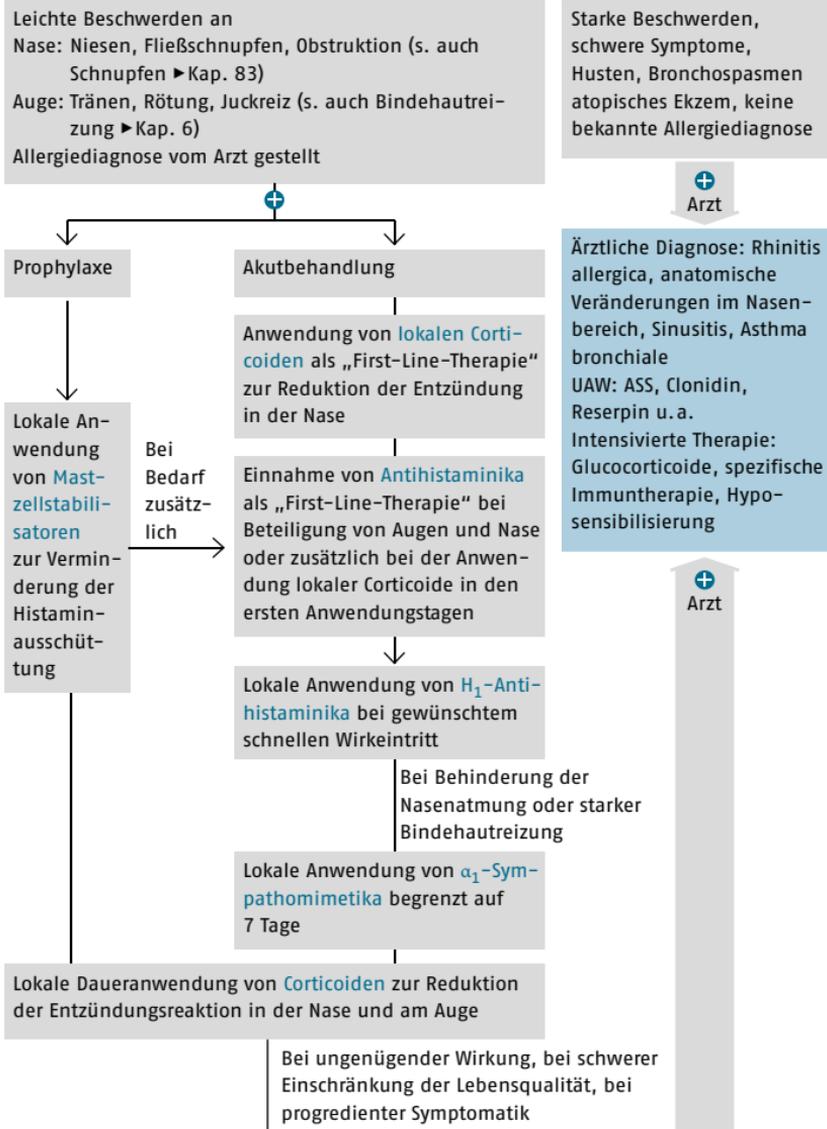


37 Heuschnupfen



Heuschnupfen (Allergische Rhinokonjunktivitis)

Symptomatische Überempfindlichkeitsreaktion der Nase (und Bindehaut des Auges) induziert durch IgE-vermittelte Entzündung als Reaktion auf Allergene, wie z. B. Blüten- und Gräserpollen, Schimmelpilzsporen, Hausstaubmilbenkot oder Tierhaare. Klinisch unterschieden wird zwischen einer saisonalen (Pollen) und einer perennialen (Hausstaub, Tierhaare) Allergie. Symptomatik ähnelt primär der eines Schnupfens (Niesen, Juckreiz, Sekretion der Nasenschleimhaut, Obstruktion), häufig mit begleitender Konjunktivitis. In verstärkter Form bzw. fortgeschrittenen Stadien auch sekundäre Symptome wie Husten, Halsschmerzen, Lidödeme, Dyspnoe, Schlafstörungen und sich daraus entwickelnde Begleiterkrankungen wie Asthma, Sinusitis, atopisches Ekzem, Nahrungsmittelallergie, rezidivierender Paukenerguss, eingeschränkte Leistungsfähigkeit. Selten anaphylaktoide Reaktion auf Allergene.

Die Therapie in der Selbstmedikation ist möglich, wenn die Diagnose Heuschnupfen durch den Arzt gestellt wurde.

37.1 Lokale Corticoide

Die ARIA-Leitlinie 2019 zur Behandlung der allergischen Rhinitis empfiehlt sowohl entweder orale H_1 -Antihistaminika (►Kap. 37.2.) oder lokale Glucocorticoide als Mittel der 1. Wahl.

Laut dieser Leitlinie ist ein intranasales Glucocorticoid 1. Wahl, wenn nur die Nase betroffen ist. Bei anfänglichen Symptomen mit Niesen und Juckreiz in den Augen ist ein orales Antihistaminikum anzuraten (►Kap. 37.2).

Hemmung der lokalen Entzündung (Reduktion der Hyperreaktion und Schwellung), Dämpfung der Immunreaktion. In der Selbstmedikation nur schwach wirksames Cortison verfügbar. Cortison eignet sich nicht zur sofortigen Symptomlinderung, Wirkeintritt nach 2–4 Tagen. Zu beachten ist, die Anwendung in der Selbstmedikation ist erst für Personen ab 18 J. möglich, die Anwendungsdauer in der Selbstmedikation ist beschränkt auf 3 Mon.

Möglich ist die kurzzeitige Gabe eines lokalen Antihistaminikums (►Kap. 37.3) so lange, bis die Wirkung des Corticoids einsetzt. Zu Beginn

der Beschwerden kann das lokale Corticoid auch mit einem α_1 -Sympathomimetikum kombiniert werden (► Kap. 37.2.1).

- Mometason (MometaHexal[®] Heuschnupfenspray, Mometason-ratio-pharm[®] Heuschnupfenspray)
- Beclometason (ratioAllerg[®] Heuschnupfenspray)
- Fluticason (Otri-Allergie[®] Nasenspray Fluticason)

37.2 Systemisch wirkende H₁-Antihistaminika

Kompetitive Hemmung des Histamins und damit Reduktion der Histaminreaktion bei systemischer Anwendung im gesamten Körper. Anwendung 1 × tgl. 1 Tablette, regelmäßige Anwendung in der Zeit der Allergenexposition empfehlenswert. Unterscheidung zwischen „alten“ (Dimetinden, Tiprolidin) und „modernen“ Antihistaminika (Loratadin, Cetirizin und die zugehörigen Enantiomere, Bilastin). Die ARIA-Leitlinie 2019 zur Behandlung der allergischen Rhinitis empfiehlt ausschließlich die 2. Generation. KI Dimetinden: Prostatahyperplasie, Tachykardie, Engwinkelglaukom; KI Loratadin: Leberfunktionsstörungen, KI Cetirizin: Niereninsuffizienz. NW Dimetinden: Müdigkeit, Herabsetzen der Reaktionsfähigkeit, Mundtrockenheit. Neuere Antihistaminika (Loratadin, Desloratadin, Cetirizin, Levocetirizin, Bilastin) zeigen diese UAW deutlich seltener.

Beratungshinweis: Die regelmäßige Einnahme über die gesamte Allergiesaison (auch bei Regentagen) hat den besten Effekt, da bei unregelmäßiger Einnahme die Histaminrezeptoren bei jeder Reizung durch Histamin immer empfindlicher werden und so das Allergiegeschehen verstärken.

- Bilastin (Allegra[®] Allergietabletten 20 mg Tabletten ab 12 J., 10 mg Schmelztabletten für Kinder von 6–11 J., Bitosen[®] Schmelztabletten)
- Desloratadin (Deslora 1A Pharma[®] 5 mg, Lorano[®]Pro 5 mg, weitere Generika)
- Loratadin (Lorano[®] Tabletten, weitere Generika)
- Cetirizin (Cetirizin-ADGC[®] Allergie-Tablette, weitere Generika)
- Levocetirizin (Levocetirizin Hexal[®] bei Allergien 5 mg, weitere Generika)
- Dimetinden (Fenistil Dragees)

37.2.1 Kombination von H₁-Antihistaminika und α₁-Sympathomimetika

Bei schwerer Obstruktion der Nasenatmung stehen Kombinationen aus Antiallergika und Pseudoephedrin zur kurzfristigen Anwendung zur Verfügung. Anwendungsbeschränkung ab 60 J. beachten wegen Pseudoephedrin (► Kap. 18). KI Pseudoephedrin: z. B. kardiovaskuläre Grunderkrankungen, Herzrhythmusstörungen, unbehandelte Hypertonie, Leber- und Nierenfunktionsstörungen.

Tiprolidin gilt als „altes“ Antihistaminikum mit entsprechenden Risiken wie z. B. Dimetinden.

Die kurzfristige lokale Anwendung ist wegen geringerer Risiken zu bevorzugen. Behandlungsdauer max. 10 Tage!

- Cetirizin + Pseudoephedrin (Reactine[®] duo Antiallergikum)
- Tiprolidin + Pseudoephedrin (RhinoPront[®] Kombi Tabletten)

37.3 Lokal wirkende H₁-Antihistaminika

Kompetitive Hemmung des Histamins im Zielgewebe. Reduktion der Histaminreaktion. Effizientere Wirkung bei regelmäßiger Anwendung als bei Anwendung nach Bedarf. KI Azelastin Nasenspray Kinder < 6 J., Augentropfen Kinder < 4 J., Levocabastin Kinder < 1 J. Dosierung 2 × tgl. 1 Sprühstoß bzw. Tropfen. Allergodil akut forte Nasenspray wird nur 1 × tgl. angewendet.

- Azelastin (Allergodil[®] akut Duo Nasenspray und Augentropfen, Allergodil akut forte 1,5 mg/ml Nasenspray, Vividrin[®] Azelastin Augentropfen und Nasenspray, Pollival[®] Augentropfen und Nasenspray)
- Levocabastin (Livocab[®] direkt Kombi)

Besondere Patientengruppen

- Für Kinder gelten dieselben Therapieentscheidungen wie bei Erwachsenen, altersbedingte KI und Dosisanpassungen beachten. Keine Selbstmedikation für Säuglinge und Kleinkinder.
- Schwangere und Stillende: Nach embryotox.de können bevorzugt Mastzellstabilisatoren, Cetirizin, Levocetirizin und Loratadin, Desloratadin als H₁-Antihistaminika und lokale Corticoide (hier bevorzugt Budesonid, verschreibungspflichtig) angewendet werden.
- Ältere Patienten: Bei den H₁-Antihistaminika sollten (wegen KI und NW der älteren Wirkstoffe) nur die neueren Wirkstoffe zur Anwendung kommen.

37.4 Mastzellstabilisatoren

Stabilisieren die Membranen der Mastzellen und verringern so die Freisetzung von Histamin im Zielgewebe. Regelmäßige Applikation notwendig, Cromoglicinsäure 4 × tgl. Wirkeintritt erst nach Latenzzeit von bis zu 48 Std. Basismedikation zur Prophylaxe.

- Cromoglicinsäure (Vividrin[®] antiallergische Augentropfen, Pollicrom[®] Nasenspray und Augentropfen)

37.5 α_1 -Sympathomimetika

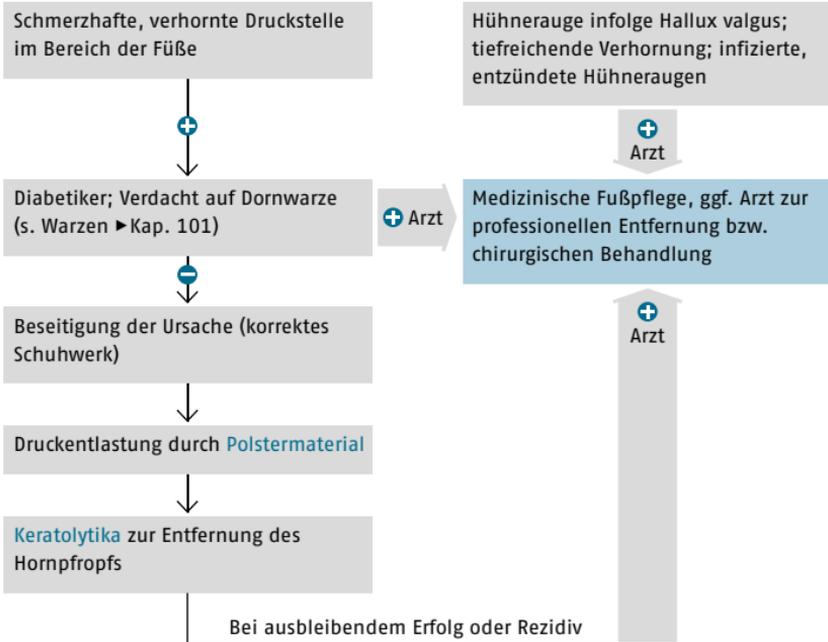
Vasokonstriktion im Zielgewebe, Rückgang der lokalen Schwellung. **Cave:** Rebound bei chronischem Gebrauch. Regelmäßige, mehrmals tägliche Anwendung auf wenige Tage begrenzen, bis der Wirkeintritt der antiallergischen Therapie erfolgt. Seltene Anwendung (z. B. nur zur Nacht) über längere Zeit akzeptabel.

- Tetryzolin (Visine[®] Yxin Hydro 0,5 mg/ml Augentropfen, Berberil[®] N Augentropfen)
- Oxymetazolin (Nasivin[®] Nasenspray oder Nasentropfen)
- Xylometazolin (Otriven Nasenspray, Olynth[®] Nasendosierspray, weitere Generika)

Zusatzhinweise

- Allergenkontakt reduzieren. Pollenfilter, Pollenschutzmaske verwenden.
- Pollenvorhersage des Deutschen Wetterdienstes (<https://www.dwd.de/pollenflug>) nutzen, Pollenflugkalender.
- Reduktion der Pollenbelastung: abends die Haare waschen, Fenster nachts schließen, Kleidung des Tages außerhalb des Schlafzimmers lagern.
- Bei Hausstaubmilbenallergie milbendichte Matratzen-, Betten- und Kopfkissenbezüge verwenden (Softsan[®] für Allergiker: Encasings, Allergocover[®]).
- Kühlkompressen für die Augen. Kochsalz- oder Meersalzlösung zum Ausspülen der Pollen aus der Nase (Emser[®] Nasenspray). Ectoin oder Dexpanthenol zur Pflege und zum Schutz der Nasenschleimhaut (Olynth[®] Ectomed[®] Nasenspray, Rhinomer plus Schnupfenspray).
- Bei bekanntem Allergen und starken Beschwerden, die die Lebensqualität beeinträchtigenden, kann eine Hyposensibilisierung in Betracht gezogen werden.
- Bei ausgeprägten Beschwerden sind systemische Antiallergika zulasten der GKV nach Ermessen des Arztes rezeptierbar.
- Alternative Heilmethoden: Galphimia glauca, Luffa, Heuschnupfenmittel DHU, Klosterfrau Allergin Tabletten (nicht in der Schwangerschaft), Pollenschutzcreme (Vaseline), Weleda Heuschnupfenspray, Euphorbium comp. Nasentropfen SN. Bei leicht entzündeten Augen: Wala Euphrasia Augentropfen.

38 Hühneraugen

**Hühnerauge (Clavus)**

Reaktive Keratinisierung stark druckbelasteter Bereiche vorwiegend im Bereich der Zehen, des Fußballens oder der Ferse. Der Hornpfropf kann tiefer liegende Gewebe schädigen. Hauptsymptom ist der bei Druckbelastung auftretende stechende Schmerz. Ursachen: Fehlstellungen, wie Hammerzehen, Hallux valgus oder Spreizfüße und schlechtsitzendes Schuhwerk aus unelastischem Material. Verwechslung mit Dornwarzen möglich, diese haben meist einen oder mehrere kleine bräunliche oder schwarze Punkte im harten Kern, die durch Einblutungen aus kleinen Gefäßen stammen. Hühneraugen haben eher einen glasigen Hornkern in der Mitte.

38.1 Polstermaterial

Zur Reduktion der Druckbelastung und der Reibung am Clavus und ihrer Verteilung auf das umgebende Gewebe. Sog. Hühneraugenpflaster enthalten einen keratolytischen Kern.

- Bort Pedisoft[®], Hansaplast[®] Hühneraugen Druckschutzringe, Gehwol[®] Druckschutz-Produkte mit Polymergel, Lebewohl[®] Druckschutzringe.

Besondere Patientengruppen

- Diabetiker: Vorsicht Infektionsgefahr. Behandlung durch spezielle Fußpfleger.
- Kinder: Besonders weiche Hornhaut erfordert besonders vorsichtiges Vorgehen. Auf Keratolytika verzichten. Häufige Seifenbäder der Füße und mechanische Entfernung der Hornhaut mit nachfolgendem Eincremen mit rückfettender Creme.

38.2 Keratolytika

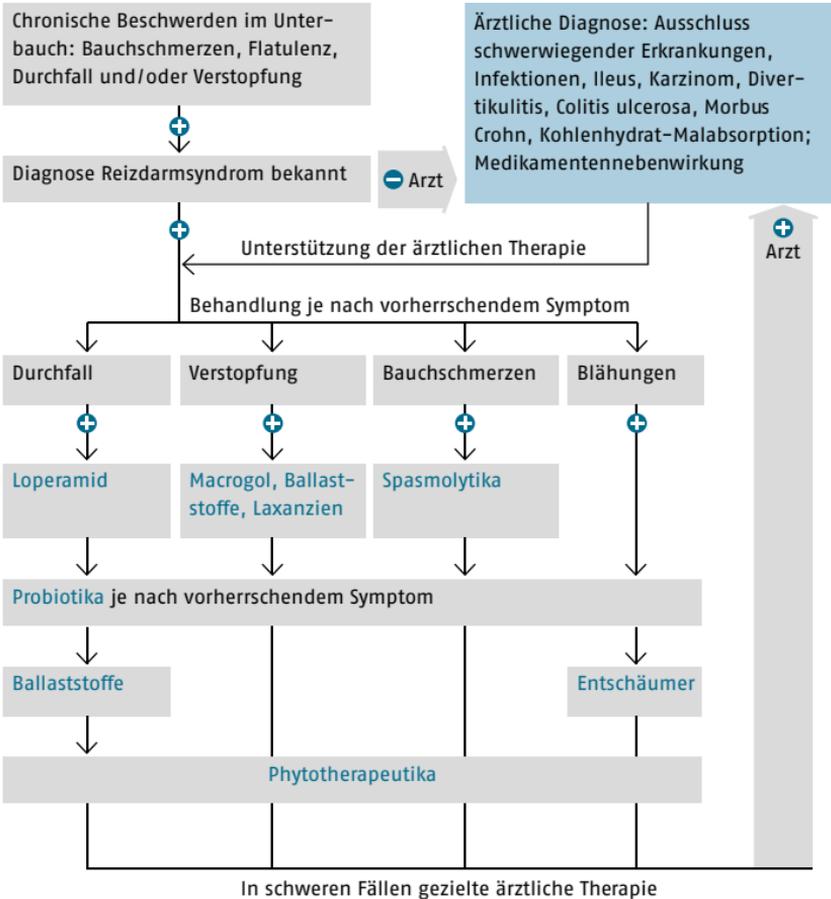
Lösen die verhornten Hautanteile auf und ermöglichen so eine mechanische Entfernung. Allein als Lösung, Stift oder als Pflaster. Vom Salicylsäurepflaster (Guttaplast[®] Plaster) können ausreichend große Stücke ausgeschnitten werden und mit einem Fixierpflaster (Leukoplast[®]) befestigt werden. Sog. Hühneraugenpflaster sind Druckschutzpflaster mit keratolytischen Kern.

- Salicylsäure (Collomack[®] Topical Lösung, Guttaplast[®] Pflaster, Verucid[®] Lösung)
- Milchsäure (Clabin[®] plus, Duofilm[®] Lösung, W-Tropfen[®] gegen Hühneraugen und Hornhaut)
- Hühneraugenpflaster (Compeed[®] Hühneraugenpflaster, Hansaplast Hühneraugenpflaster, Lebewohl[®] Hühneraugenpflaster)

Zusatzhinweise

- Schuhe häufig wechseln (wechselnde Druckbereiche).
- Bequemes Schuhwerk tragen.
- Regelmäßige Fußbäder (Gehwol® Fußbad, Allgäuer Latschenkiefer® Sole Fußbad), pflegende Fußcremes möglichst mit 10 % Urea (Allpresan® Fuß Spezial Nr. 4 Hornhaut- und Schrunden Schaumcreme, Eubos Urea intensive care 10 % Fußcreme, Allgäuer Latschenkiefer® 10 % Urea Fußcreme, Gehwol med® Hornhaut-Creme, Gehwol med® Lipidro Creme) zur Erweichung der Hornhaut.
- Vorsichtige Entfernung der überschüssigen Hornhaut mit Bimsstein oder Hornhautfeilen (Efasit® Classic Hornhautraspel oder Keramikfeile, Credo® Hornhauthobel). Auf keinen Fall scharfe Gegenstände anwenden (Skalpell, Schere), um Infektionen zu vermeiden.
- Langes Stehen vermeiden.
- Fußgymnastik unter krankengymnastischer Anleitung, Gangschule.

77 Reizdarmsyndrom



Reizdarmsyndrom (Reizkolon, Colon irritabile)

Funktionelle Störung der Darmtätigkeit, die durch krampfartige Bauchschmerzen, Blähungen und Stuhlunregelmäßigkeiten (Diarrhö und Obstipation, manchmal im Wechsel) gekennzeichnet ist. Ausschlussdiagnose anderer Darmerkrankungen. Manchmal Überschneidung von Kohlenhydrat-Malabsorptionsstörungen oder Glutenunverträglichkeit. Behandlung je nach vorherrschenden Symptomen.

77.1 Probiotika

Ausgewählte Probiotika können nach der S3-Leitlinie zum Reizdarmsyndrom (03/2021) je nach Symptom gezielt eingesetzt werden. Bei vorherrschenden Blähungen kann nach aktuellem Wissen *Bifidobacterium infantis* oder *Lactobacillus plantarum* bevorzugt eingesetzt werden, bei Blähungen und Obstipation *Bifidobacterium animalis* ssp. oder *Lactobacillus casei* Shirota, bei vorherrschenden Schmerzen *Lactobacillus rhamnosus* GG oder Kombinationspräparate, beim Obstipationstyp *E. coli* Nissle 1917. Auswahl der Produkte nach vorherrschenden Symptomen und nach individueller Wirkung und Verträglichkeit. Dosierung individuell je nach Herstellerangaben.

- Kombinationen aus Lactobazillen und Bifidobakterien u. a. (Enterobact[®]-protect Kapseln, MyBiotic[®] protect, Lactobact Premium Kapseln)
- *Bifidobacterium bifidum* (Kijimea[®] Reizdarm Kapseln)
- *E. coli* (Mutaflor[®] Kapseln, Symbioflor[®] 2 Tropfen)

77.2 Loperamid

Beendigung des Durchfalls durch Hemmung der Darmmotilität. Anwendung in der Selbstmedikation für max. 48 Std., bei Ausbleiben einer Besserung Arztbesuch erforderlich (Abklärung: Infektion z. B. mit Salmonellen, Yersinien, Shigellen), KI in der Selbstmedikation: Kinder < 12 J., Stillzeit, Ileus, Colitis ulcerosa. In der ärztlichen Therapie bei Reizdarmsyndrom Daueranwendung möglich und manchmal notwendig (bis zu 8 × 1 Tabl./d, nach jedem Durchfall).

- Loperamid (Imodium[®] akut Hartkapseln, Lopedium[®] T akut bei akutem Durchfall, Generika)

77.3 Macrogol und Ballaststoffe

Bindung von Wasser im Darm durch Quellung oder osmotische Bindung, dadurch kommt es zu einer Konsistenzverbesserung des Stuhls und zu einer Regulation der Stuhlfrequenz bei Durchfall und Verstopfung. Eine geregelte Verdauung ist ebenfalls wirksam gegen schmerzhafte Bauchkrämpfe und übermäßige Gasbildung. Einschleichende Dosierung, Ballaststoffe können je nach individueller Verträglichkeit Blähungen verursachen und Schmerzen verstärken. WW: Resorptionsbeeinträchtigung anderer Arzneimittel möglich. Dauertherapie möglich 1–4 × tgl., auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten.

- Macrogol (Movicol[®] gegen Verstopfung, Macrogol-1 A Pharma[®], weitere Generika)
- Flohsamenschalen (Mucofalk[®] Apfel oder Orange, Flohsamenschalen von Caelo)

77.4 Lactulose

Osmotisch wirksame Substanz, Bindung von Wasser führt zur Erweichung und Vermehrung des Darminhalts. Einsatz, wenn Quellmittel keine ausreichende Wirksamkeit zeigen. Lactulose einschleichend dosieren, bis gewünschte Stuhlfrequenz erreicht ist. 1–4 × tgl. 10–20 ml. Dauereinnahme möglich. KI: Darmverschluss, entzündliche Darmerkrankungen.

- Lactulose (Bifiteral[®] Sirup, Lactulose-ratiopharm[®] Sirup, Generika)

77.5 Konventionelle Laxanzien

Hemmung der Wasserresorption aus dem Darmlumen und Förderung des Wassereinstroms in das Darmlumen, dadurch Erweichung und Vermehrung des Darminhalts. Die Wirkung tritt verzögert ca. 6–8 Std. nach der Einnahme auf. NW: Bauchkrämpfe möglich. KI: Darmverschluss, entzündliche Darmerkrankung, Gallenerkrankungen.

- Bisacodyl (DulcoLax[®] Dragees, DulcoLax[®] Zäpfchen, Generika)
- Natriumpicosulfat (Laxoberal[®] Abführ-Tropfen, Laxoberal[®] Abführ-Tabletten, Generika)

- Aloe-Trockenextrakt (Kräuterlax[®] Kräuter-Dragees zum Abführen)
- Sennesblätter bzw. -früchte (Midro[®] Tee, Grünwalder Sennalax Film-tabletten)

77.6 Phytotherapeutika

Wirkung der verwendeten ätherischen Öle spasmolytisch, karminativ und verdauungsfördernd. Melissenblätter wirken spasmolytisch und karminativ bei funktionellen Magen-Darm-Beschwerden. Anis- und Fenchelöl nicht in der Schwangerschaft anwenden. Pflanzenextraktmischung von Iberogast[®] Classic zeigte sich wirksam gegen Reizdarmsymptome. KI: Gallenerkrankungen, Allergien. Cave: Lebertoxizität.

- Anis, Fenchel, Kümmel, Kamillenblüten, Pfefferminzblätter als Tee
- Pfefferminzöl (eingenommen auf Zucker)
- Kümmel- und Pfefferminzöl (Carmenthin[®] bei Verdauungsstörungen)
- Kümmelöl und Kamillenblütenextrakt (Carum Carvi Zäpfchen 1 g)
- Fenchel, Kümmelsamen, Pomeranzenschalen, Kamillenblüten, Pfefferminzblätter (Carminativum-Hetterich Balance Tropfen zum Einnehmen)
- Melissenblätter (Gastrovegetalin[®] Lösung)
- Schleifenblume, Angelikawurzel, Kamillenblüten, Kümmelfrüchte, Mariendistel Früchte, Melissenblätter, Pfefferminzblätter, Schöllkraut, Süßholzwurzel (Iberogast[®] Classic)
- Schleifenblume, Kamillenblüten, Kümmel, Melissenblätter, Pfefferminzblätter, Süßholz (Iberogast[®] Advance)
- Gänsefingerkraut, Wermutkraut, Benediktenkraut, Angelikawurzel, Kamillenblüten, Süßholzwurzel (Gasteo[®] Flüssigkeit, Gastritol[®] Liquid)

77.7 Spasmolytika

Gegen kolikartige Schmerzen nach Berücksichtigung der Kontraindikationen. KI: Stillzeit, Engwinkelglaukom, Prostataadenom, mechanische Stenosen im Magen-Darm-Trakt (Gallensteine), Tachyarrhythmien. Dosierung 3–5 × tgl. 1–2 Tabl. Bei akuten, sich verschlimmernden Schmerzen kurzfristig auch in Kombination mit Paracetamol (KI: Lebererkrankungen), dann nur für max. 3 Tage, keine Dauerbehandlung.

- Butylscopolamin (Buscopan[®] Dragees)

77.8 Entschäumer

Auflösung von Gasschäumen durch Veränderung der Oberflächenspannung, Verbesserung der intestinalen Gasresorption, erleichterter Abtransport des Gases in Form kleiner Bläschen. Regelmäßige Einnahme erforderlich, bei Gasbildung in den tieferen Darmabschnitten Wirkung um etwa 8 Std. verzögert. 1–5 Einzeldosen, max. 400 mg/d üblich, höhere Dosen sind möglich und können effektiver sein.

- Simeticon (Sab Simplex[®], Lefax[®] Pump-Liquid Suspension, Generika)

Zusatzhinweise

- Bei schweren anhaltenden oder sich verschlimmernden Schmerzen, vor allem in Begleitung von Fieber, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall oder Verstopfung, abdominelle Druckempfindlichkeit, Blutdruckabfall, Ohnmacht oder Blut im Stuhl sollte umgehend ein Arzt aufgesucht werden.
- Beachtung der individuellen Verträglichkeit von Nahrungsmitteln, Vermeidung unverträglicher Speisen. Versuchsweise Elimination verschiedener Zuckerarten oder von Gluten.
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
- Wärme in Form von Auflagen, Wärmflasche zur Entspannung der Bauchdecke.
- Generell gleichmäßige Lebensführung anstreben, regelmäßige Nahrungszufuhr, Bewegung, Schlafrhythmus.
- Unterstützende Psychotherapie möglich, z.B. Verhaltenstherapie. Entspannungsmethoden wenig erfolgreich.
- Therapievorsuche ohne Wirksamkeit spätestens nach 3 Monaten abbrechen.
- Bauchmassagen im Uhrzeigersinn mit karminativ wirkenden Ölen, z. B. Weleda Bäuchlein-Massageöl, Fenchel- oder Kümmelöl.