IHR RATGEBER

Gesundheit von A - Z

Mit freundlicher Empfehlung aus Ihrer Apotheke
Inkontinenz-Pflege neu definiert

MoliCare® Premium Elastic
Optimaler Sitz in allen Lagen


Individuelle Passform, hoher Tragekomfort und einfache Handhabung für größtmögliche Sicherheit bei mittlerer bis schwerster Inkontinenz und für die Nachtversorgung.

Beste Pflege. Ganz einfach.

www.hartmann.de
Gesundheit ist unser höchstes Gut und jeder kann selbst einiges dazu beitragen, sie zu erhalten und sie im Falle einer leichten Erkrankung auch wieder zu erlangen. Ihre Apotheke und unsere Ratgeber können Sie dabei mit fachkundigen Ratschlägen sowie mit Tipps zu freiverkäuflichen Arzneimitteln unterstützen.

Mit diesem Ratgeber haben wir für Sie ein handliches Nachschlagewerk zusammengestellt: Ursachen und Symptome häufiger Erkrankungen von A wie Akne bis Z wie Zähne finden Sie auf den folgenden Seiten, ebenso Hinweise darauf, wie Sie Ihre Beschwerden selbst mit Präparaten aus der Apotheke lindern können und wann Sie besser einen Arzt aufsuchen sollten.

Die Phoenix-Ratgeber im Überblick

- Haut- und Körperpflege (PZN 05367350)
- Hausapotheke und Pflege zu Hause (PZN 06919299)
- Reisezeit – Urlaubszeit (PZN 05498217)
- Gesundheit aus der Natur (PZN 05314000)
- Gesund älter werden (PZN 05883530)
- Gesund durch den Winter (PZN 05410180)
- Gesundheit von A - Z (PZN 06933320)

Alle Ratgeber erhalten Sie in Ihrer Apotheke.
· **J**uckreiz ................................................................. 80
· **K**opfschmerz / Migräne ........................................... 82
· **L**ippenherpes ............................................................ 84
· **M**undgeruch .............................................................. 86
· **M**uskel- / Gelenkschmerzen ...................................... 88
· **N**ervosität / Unruhe ..................................................... 92
· **O**hrenschmerzen ......................................................... 94
· **P**rostatabeschwerden .................................................. 96
· **R**eisekrankheit ............................................................. 98
· **R**ückenschmerzen ...................................................... 100
· **S**chlafstörungen ......................................................... 104
· **S**chnupfen .................................................................. 106
· **S**chwangerschaft .......................................................... 108
· **S**chwindel ................................................................. 110
· **S**odbrennen ................................................................. 112
· **T**innitus .................................................................... 114
· **Ü**bergewicht ............................................................... 116
· **V**aginalprobleme ........................................................ 118
· **V**enenbeschwerden ...................................................... 120
· **V**erdauungsstörungen / Verstopfung ............................ 124
· **V**itamin- und Mineralstoffmangel ................................ 128
· **W**echseljahresbeschwerden ........................................ 134
· **W**undversorgung .......................................................... 136
· **Z**ähne und Mundhygiene ............................................. 140
Akne / Unreine Haut

Symptome
Die charakteristischen Symptome einer Akne sind Mitesser (Komedonen), eitergefüllte Pickel (Pusteln) und rote Knötchen (Papeln). Diese häufigste Form der Akne (Acne vulgaris) tritt insbesondere in der Pubertät, aber auch in der Schwangerschaft und im Verlauf des Menstruationszyklus auf. Sie entwickelt sich vor allem im Gesicht, im Nacken, im oberen Rückenbereich und auf dem Dekolleté.

In der Regel heilt die leichte Form der Akne nach einigen Jahren aus, ohne dauerhafte Veränderungen der Haut, wie beispielsweise Narben, zu hinterlassen. Bei schweren Verlaufsformen der Akne können sich Zysten und Fisteln bilden und nach der Abheilung können auch Narben zurückbleiben.

Ursachen
Die Neigung zu unreiner Haut und Akne ist sowohl genetisch als auch hormonell bedingt. Emotionaler Stress, bestimmte Kosmetika und Medikamente können die Symptome verstärken.

Gesundheit aus Ihrer Apotheke
Wichtig ist eine frühzeitige Therapie, um zu verhindern, dass Narben und Komplikationen entstehen. Die Akne-Therapie zielt darauf ab, die

**Wann ein Arztbesuch nötig ist**
Wenn die Akne schwerer verläuft, sollte auf jeden Fall ein Hautarzt (Dermatologe) konsultiert werden.

**Das sollte man tun**
Die regelmäßige Reinigung der Haut ist bei Akne sehr wichtig. Es ist ratsam, dabei pH-neutrale Waschgele zu verwenden, um die Haut nicht zusätzlich zu reizen. Einige medizinische Kosmetiklinien bieten spezielle Pflegeprodukte für diesen Hauttyp an.

**Das kann man tun**
Eine Kosmetikerin nutzt für die Aknebehandlung beispielsweise Mikropeeling. Mit ihnen werden die oberen Hautschichten schonend abgetragen, um so das Hautbild optisch zu verbessern. Für ein zufriedenstellendes Ergebnis sind meist mehrere Sitzungen notwendig. Selbst anwendbare Peelings sollten wöchentlich durchgeführt werden. Wichtig ist, dass sie nicht zu grobkörnig sind, sonst besteht die Gefahr winziger Hautverletzungen, die zu neuen Entzündungen führen können.

**Das sollte man besser lassen**
Allergien

Symptome


Ursachen

Allergien liegt eine Überreaktion des Immunsystems zugrunde. Dabei werden eigentlich harmlose Fremdstoffe wie Pflanzenpollen oder Hausstaubmilben (Allergene oder Antigene genannt) als gefährlich einge stuft und vom Körper bekämpft. Mögliche Auslöser sind zum einen eine
genetische Veranlagung, aber auch individuelle Faktoren wie Stress, Rauchen, psychische Belastungen, übertriebene Hygiene sowie die selbst kaum beeinflussbare Umweltverschmutzung.

**Gesundheit aus Ihrer Apotheke**


**Wann ein Arztbesuch nötig ist**


**Das sollte man tun**

Es gibt inzwischen etliche Produkte für Hausstauballergiker, um die Belastung in den eigenen vier Wänden zu verringern, beispielsweise Bettwäsche, Matratzenbezüge oder spezielle Staubsauger. Pollenallergiker sollten nachts die Fenster geschlossen halten, die Kleidung nicht über Nacht draußen lüften und vor allem langes Haar täglich waschen. Die einzige ursächliche Therapie ist die so genannte Hyposensibilisierung, hierfür muss man sich an einen Allergologen wenden.

**Das sollte man besser lassen**

Aus einem unbehandelten Heuschnupfen kann sich ein allergisches Asthma entwickeln. Man spricht dann vom „Etagenwechsel“.
Augenbeschwerden

Symptome
Ursachen

Trockene Augen entstehen, wenn die Tränenflüssigkeit Bindehaut und Hornhaut der Augen nicht ausreichend benetzt oder wenn die Zusammensetzung des Tränenfilms gestört ist, was die Tränenflüssigkeit schneller verdunsten lässt. Die Augenoberfläche ist damit Umweltreizen so gut wie ungeschützt ausgesetzt, auch sind Staubpartikel, kleinste Fremdkörper sowie Krankheitserreger nicht mehr durch die Tränenflüssigkeit aus dem Auge herausschwemmmbar.

Die Produktion des Tränenfilms verringert sich mit zunehmendem Alter. Ebenso können Medikamente, Hormone oder Grunderkrankungen, zum Beispiel Diabetes, Rheuma oder auch Allergien, den Tränenfilm beeinflussen.

Vor allem trägt eine permanente Fokussierung auf nahe Distanz, durch Computer und Spielkonsole, Fernseher, Tablet und Handy, zu den Beschwerden bei: Die Lidschlagfrequenz verringert sich, Binde- und Hornhautoberfläche erhalten nicht mehr ausreichend Feuchtigkeit. Gleiches passiert bei einer nicht korrigierten Sehschwäche.

Weitere Auslöser für trockene Augen sind daneben auch Umweltfaktoren, etwa der Luftzug von Klimaanlagen oder Tabakrauch, und auch das Tragen von Kontaktlinsen.

Gesundheit aus Ihrer Apotheke

enthalten, da diese die Trockenheit der Augen verstärken beziehungsweise eine Allergie hervorrufen können. Auch bei weichen Kontaktlinsen dürfen nur künstliche Tränen ohne Konservierungsmittel verwendet werden, denn diese Mittel können sich in der Kontaktlinse anreichern und zu Schäden auf der Hornhaut führen.


Andere Augentropfen, -gele oder -salben für trockene oder gereizte Augen haben eine Basis aus Heilpflanzen, zum Beispiel Ringelblume (Calendula), Augentrost (Euphrasia) oder Schöllkraut (Chelidonium).

Eine Wärmemaske, regelmäßig in Kombination mit einer Lidrandreinigung angewendet, soll ebenfalls bei trockenen Augen helfen und die Symptome lindern können.

Wann ein Arztbesuch nötig ist

Fehlt der schützende Tränenfilm über einen längeren Zeitraum, drohen chronische Entzündungen sowohl der Binde- als auch der Hornhaut, was einen Arztbesuch erforderlich macht. Dies gilt insbesondere dann, wenn die Beschwerden bestimmte Tätigkeiten oder den Beruf nur noch eingeschränkt ausüben lassen.

Das sollte man tun

Sorgen Sie für feuchte und frische Raumluft durch häufiges Lüften oder Luftbefeuchter. Legen Sie bei längerer Bildschirmarbeit regelmäßig Pausen ein und blinzeln Sie bewusst mit den Augen, um die Lidschlagfrequenz zu erhöhen. Trinken Sie mindestens zwei Liter täglich.
Die Lösung für alle Formen des trockenen Auges!

✓ Hohe Viskosität durch langkettige Hyaluronsäure*
✓ Frei von Konservierungsmitteln und Phosphaten
✓ Mit 300 Tropfen hoch ergiebig*
✓ Verträglich mit Kontaktlinsen*
✓ Im praktischen COMOD®-System: keimfrei und leicht anzuwenden*

Informieren Sie sich unter: www.hylo.de
URSAPHARM Arzneimittel GmbH, Industriestraße 35, 66129 Saarbrücken | www.ursapharm.de

* Augentropfen
Wenn man Kontaktlinsen trägt, sollte man diese vor der Anwendung von Augentropfen oder -gelen herausnehmen.

Damit Augentropfen gut wirksam werden können, legt man am besten den Kopf in den Nacken, zieht das Unterlid leicht nach unten und vorne, dann träufelt man das Präparat in den Bindehautsack. Danach sollte man für eine gute Minute das Auge geschlossen halten. Wenn man bei geschlossenen Lidern die Augen bewegt, kann sich das Präparat gut auf der Augenoberfläche verteilen.

**Das kann man tun**

Ein guter Augenschutz verringert den Einfluss von Sonnenstrahlen und starkem Wind, auf UV-Filter und enges Anliegen einer entsprechenden Brille sollte man bei der Auswahl des Modells Wert legen.

Bei Kosmetika sollte auf gut verträgliche Produkte geachtet werden, um eine dadurch bedingte Irritation des Tränenfilms zu vermeiden. Augenpads mit einem Extrakt aus Kräutern verschaffen, regelmäßig aufgelegt, Linderung.

**Das sollte man besser lassen**

Wenn man dem Juckreiz bei einem trockenen Auge nachgibt, verstärkt es die Beschwerden und es kann schlimmstenfalls durch über die Finger eindringende Keime zu Entzündungen kommen.

Die dauerhafte Einnahme bestimmter Medikamente, beispielsweise Antidepressiva oder Betablocker, greift in den Tränenfluss ein.

Meiden Sie darüber hinaus Tabakrauch und den Luftzug von Klimaanlagen, beim Autofahren sollte das Gebläse nie direkt auf die Augen gerichtet werden.
Für jeden Patienten die richtige Lösung:

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>VISMED®</th>
<th>Einmaldosen</th>
<th>Ampullen wieder verschließbar und 12 Stunden nach Öffnen verwendbar</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Starke Beschwerden</strong></td>
<td>GEL</td>
<td>20 × 0,45 ml</td>
<td>60 × 0,45 ml</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>MULTI</td>
<td>Tropffläschchen</td>
<td>1 × 10 ml</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>3 Monate nach Anbruch haltbar</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>VISMED®</th>
<th>Einmaldosen</th>
<th>Der Klassiker</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Mittlere Beschwerden</strong></td>
<td>GEL</td>
<td>20 × 0,3 ml</td>
<td>60 × 0,3 ml</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>MULTI</td>
<td>120 × 0,3 ml</td>
<td>1 × 10 ml</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>3 × 10 ml</td>
<td>3 Monate nach Anbruch haltbar</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>VISMED®</th>
<th>Tropffläschchen</th>
<th>3 Monate nach Anbruch haltbar</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Leichte Beschwerden</strong></td>
<td>LIGHT</td>
<td>1 × 15 ml</td>
<td>3 × 15 ml</td>
</tr>
</tbody>
</table>

* ausgenommen VISMED® LIGHT

www.trbchemedica.de
Blähungen

**Symptome**

**Ursachen**

**Gesundheit aus Ihrer Apotheke**
Erleichterung verschaffen Tees aus Kümmel, Fenchel, Melisse, Anis, Pfefferminze und Kamille. Auch die Inhaltsstoffe der Artischockenblätter-Extrakte sind nachweislich bei Blähungen und anderen Verdauungsbeschwerden sehr effektiv.

Darüber hinaus gibt es so genannte Entschäumer, welche die Gasbläschen im Verdauungsbrei auflösen. Deren Wirkung ist rein physikalisch, sie haben keine Wirkung auf die Organe. Bei Blähungen, die mit Bauchkrämpfen einhergehen, können zur Behandlung krampflösende Schmerzmittel (Spasmolytika) sowie Medikamente, die entspannend auf die Darmmuskulatur wirken, hilfreich sein.

**Wann ein Arztbesuch nötig ist**

Wenn Blähbauch und Völlegefühl, womöglich sogar Bauchkrämpfe oder Koliken unabhängig vom Essen bzw. auf leeren Magen auftreten, ist ein Arztbesuch dringend anzuraten; wenn Erbrechen, Appetitmangel, unerklärliche Gewichtsabnahme und Fieber hinzukommen, ist der ärztliche Rat unerlässlich.

**Das sollte man tun**

Wer unter Blähungen leidet, sollte auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung achten und blähende Speisen meiden, langsam essen, gründlich kauen und sich ausreichend bewegen.

**Das kann man tun**

Essen Sie vorwiegend Speisen, die leicht verdaulich sind und essen Sie am besten nie zu spät, idealerweise vor 19 Uhr. Optimal ist es, Bitterstoffe in den Speiseplan einzubauen, wie beispielsweise Grapefruit oder Endiviensalat. Wer Bitterstoffe lieber in Form von Tabletten oder Tropfen einnehmen möchte, findet in der Apotheke reichlich Auswahl.

**Das sollte man besser lassen**

Hastiges oder spätes Essen am Abend, wenig Kauen, nur einmal täglich essen – all diese Gewohnheiten fördern Blähungen. Zu viele Ballaststoffe, scharf gewürzte, zu süße oder zu fette Speisen sollten Sie ebenso meiden wie zu viel rohes Gemüse.
Blasenschwäche

Symptome

Ursachen
Häufiger Harndrang kann bei einer Reizblase auftreten, hier lassen die Beschwerden nachts meistens nach.

Die so genannte Belastungs- oder Stressinkontinenz ist bei Frauen die häufigste Form der Blasenschwäche – Schuld daran ist meistens eine schwache Beckenbodenmuskulatur, bedingt durch eine Schwangerschaft, durch die Wechseljahre oder auch durch Übergewicht.

Eine so genannte Dranginkontinenz, bei der auch nachts starker Harndrang und Urinverlust auftritt, ist in den meisten Fällen die Folge einer Zystitis oder bedingt durch einen überaktiven Blasenmuskel, daher
wird diese Form der Blasenschwäche auch häufig als „Überaktive Blase“ bezeichnet. Charakteristisch dafür ist ein plötzlicher Harndrang, der sich oft nicht unterdrücken lässt.

Ältere Männer leiden oftmals infolge einer Benignen Prostatahyperplasie (BPH, gutartige Prostatavergrößerung) an einer Überlaufinkontinenz, bei welcher man das Gefühl hat, dass die Blase beim Toilettengang nicht vollständig geleert wird – anschließend aber tröpfchenweise Urin abgeht.

**Gesundheit aus Ihrer Apotheke**

Ein so genanntes Miktionsstagebuch, in dem die Zeiten der Toilettengänge und möglichst auch die Urinmengen notiert werden, hilft dabei, einen Überblick über die Blasenaktivität zu erhalten, und dient auch als Grundlage für ein Gespräch mit dem Arzt.

Auch bei Blasenschwäche kann das Alltagsleben weitgehend ungestört verlaufen. Normale Menstruationsbinden für Frauen sind allerdings für die Aufnahme von Urin nicht ausreichend, für leichte Blasenschwäche stehen aber mittlerweile spezielle Einlagen zur Verfügung, die mit einem Klebestreifen in der Unterwäsche befestigt werden können und die sich von anderen Hygieneeinlagen kaum noch unterscheiden.

Bei konkreten Inkontinenzprodukten kann man zwischen unterschiedlichen Saugstärken als auch unterschiedlichen Höschenformen wählen. Hosen tragen nicht mehr auf und sind somit auch nicht mehr erkennbar. Neuere Ausführungen lassen sich problemlos auf der Toilette wechseln, ohne dass man sich ausziehen muss.

Tropfenfänger für Männer lassen sich schon durch eine eng anliegende Unterhose fixieren. Bei größeren Mengen nutzt man besser Urin-Ableitungssysteme, die aus hautverträglichen Materialien bestehen, passgenau sitzen und verlässlich dicht sind.

Phytopharmaka wie beispielsweise auf der Basis von Echtem Goldrutenkraut, mit Rosmarin- oder Bärentraubenblättern, Liebstöckelwurzel und
Tausendgüldenkraut können bei einer Reizblase durchaus auch langfris-
tig eingesetzt werden.

Bei einer diagnostizierten Dranginkontinenz können neben einem Toilet-
tentraining ärztlich verordnete Anticholinerga helfen, die die Blasenmus-
kulatur entspannen sollen.

Schutzauflagen für Betten und Sitzgelegenheiten ermöglichen unge-
störte Erholungspausen und Nachtruhe, da möglicherweise ausgeschie-
dene Flüssigkeit sicher und geruchsfrei aufgenommen werden kann.

**Wann ein Arztbesuch nötig ist**

Sollten beim Wasserlassen Beschwerden auftreten, Brennen oder Schmer-
zen, oder wenn Blut im Urin erkennbar ist, ist ärztlicher Rat notwendig. Harn-
wegserkrankungen sollten nie länger als drei Tage selbst behandelt werden.

**Das sollte man tun**

Spezielle Muskelübungen für den Beckenbodenbereich zeigen bei regel-
mäßigem Training meist sehr gute Resultate. Frauen während oder nach
den Wechseljahren können ihren Gynäkologen auf die Möglichkeiten einer
Hormontherapie ansprechen. Wärmebehandlungen (Wärmflaschen,
Sitzbäder, Fango) helfen dabei, die Hyperaktivität der Blase zu verringern.

**Das kann man tun**

Training und Geduld – und manchmal auch etwas Überwindung – erfor-
dert es für Frauen, mit einer Vaginal-Kone den Beckenboden zu stärken.
Damit verbundene Übungen des An- und Entspannens unterstützen
die Kräftigung der Muskulatur. Bei einer überaktiven Blasenmuskulatur
kann ein Toilettentraining helfen. Dabei verlängert man schrittweise die
Abstände zwischen einzelnen Toilettengängen, um die Blase wieder an
größere Füllmengen zu gewöhnen.

**Das sollte man besser lassen**

In der Furcht, Urin nicht halten zu können, darf keinesfalls die erforderli-
che tägliche Trinkmenge eingeschränkt werden.
Blasenschwäche?
Ich fühle mich sicher mit Attends

Schutz | Komfort | Diskretion

Erhältlich in Ihrer Apotheke

www.attends.de
Blutdruck

Symptome


Der Blutdruck steigt, wenn die Pumpleistung des Herzens zunimmt oder sich Blutgefäße verengen. Von Bluthochdruck, der arteriellen Hypertonie, sind auch junge Menschen häufig betroffen. Die
Erkrankung bleibt meist lange unbemerkt, weil die Symptome nicht spürbar oder unspezifisch sind, wie zum Beispiel Herzklopfen, Schwindelgefühl, Schweißausbrüche, Kopfschmerzen. Ein unbehandelter Bluthochdruck verkürzt die Lebenserwartung und birgt das Risiko von Herzschwäche, koronarer Herzkrankheit (KHK) und Schlaganfall.

Die Hypotonie, der niedrige Blutdruck, kann zwar auch unspezifische Symptome verursachen, richtet aber keine bleibenden Schäden im Körper an. Wer morgens nur schwer aus dem Bett kommt, sich den ganzen Tag erschöpft fühlt oder wem bei schneller Bewegung leicht schwindlig wird, leidet eventuell darunter.

Ursachen
Mit zunehmendem Alter lässt die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems nach. Stress, ungesunde Ernährung, Alkohol und Nikotin, Bewegungsmangel und andere unschöne Gewohnheiten verstärken den Prozess und lassen die Erkrankungstendenz auch bei Jüngeren steigen. Ebenso kann die Neigung zu Bluthochdruck familiär vererbt werden.

Gesundheit aus der Apotheke

Gemessen werden ein systolischer und ein diastolischer Wert. Der obere, systolische Wert wird hörbar, wenn sich das Herz zusammenzieht und dadurch Blut in die Gefäße pumpt. Das Verschwinden des Geräusches zeigt den diastolischen Wert an, er entspricht dem Ruhedruck während der Erschlaffungsphase des Herzens und gibt
Aufschluss darüber, wie elastisch die Gefäße sind. Normale Werte liegen bei 120/80 mmHg, darunter ist es optimal, ab 140/90 mmHg spricht man von einer milden Hypertonie. Die Abkürzung mmHg steht für ‘Millimeter Quecksilbersäule’, eine historisch bedingte Maßeinheit.

Eine einmalige Messung ist nicht ausreichend, um einen hohen oder niedrigen Blutdruck feststellen zu können. Verschiedene Faktoren spielen eine Rolle, auch ein Arztbesuch selbst kann beispielsweise den Blutdruck in die Höhe treiben. Aussagekräftiger sind die Werte bei Messungen zu verschiedenen Tageszeiten, eingetragen zum Beispiel in einen Blutdruckpass, oder eine so genannte Blutdruck-Langzeitmessung.

Alle Geräte können auch Unregelmäßigkeiten im Puls, dem ‘fühlbaren Herzschlag’, aufzeigen, dessen Normwert bei 60 bis 70 liegt.

Ziel jeder Hochdruck-Therapie ist es, die Gefahr für Folgeerkrankungen zu verringern. Die ärztlichen Therapievorgaben berücksichtigen neben der Höhe der Blutdruckwerte auch die Summe der individuellen Risikofaktoren des Patienten. Daher ist das Ziel einer ärztlichen Behandlung nicht unbedingt ein als optimal geltender Blutdruckwert.

Ein Bluthochdruck wird meist mit verschreibungspflichtigen Medikamenten therapiert, die gefäßerweiternd wirken oder das Blutvolumen vermindern und dem Herzmuskel so die Arbeit erleichtern (Diuretika oder Betablocker).

Naturheilkundlich lässt sich die Behandlung wirksam ergänzen, dabei erweisen sich pflanzliche Arzneimittel mit den Wirkstoffen Mistel oder Königin der Nacht (Cactus) sowie homöopathische Kombinationsarzneimittel, mit Campher, Weißdorn oder Cactus, als effektiv. Zur diätetischen Behandlung (Nahrungsergänzung) eignet sich die Kombination aus den natürlichen Nährstoffen Arginin, Folsäure, Vitamin B6 und B12.
Von niedrigem Blutdruck spricht man bei Werten von unter 105/65 mmHg. Bei gelegentlichem Auftreten, beispielsweise aufgrund ausgeprägter Wetterfühligkeit, helfen Herz-Kreislauf-Tropfen.

**Wann ein Arztbesuch nötig ist**

Wer über längere Zeit einen erhöhten Blutdruck oder Puls bei sich feststellt, der nicht auf sportliche Betätigung zurückzuführen ist, sollte seinen Arzt aufsuchen.

**Das sollte man tun**

Ein gesunder Lebensstil kann zu einem stabilen Blutdruck beitragen: Ausgewogene Ernährung mit wenig Salz und möglichst keinen Fertiggerichten, Stressabbau, regelmäßige Bewegung sowie der Verzicht auf Alkohol und Nikotin zählen dazu.

Wichtig ist die Reduktion von Übergewicht: Jedes Kilo weniger senkt den Blutdruck um etwa 1,5 mmHg.

**Das sollte man besser lassen**

Eine ausreichende Trinkmenge ist generell gut für die Gesundheit. Auf eisgekühlte Getränke sollte man allerdings besser verzichten: Diese muss der Körper erst erwärmen, was den Blutdruck erst recht nach oben treibt.

Alkohol hingegen wirkt eher wirkt blutdrucksenkend, daher kann die Kombination mit Medikamenten gegen Bluthochdruck unter Umständen zum Kollaps führen.
Brand- und Schürfwunden

Symptome

Ursachen

Gesundheit aus Ihrer Apotheke

Bei Verbrennungen hält man den betroffenen Bereich schnell unter fließendes kaltes Wasser, danach werden Brandwunden-Verbandauflagen oder das Auftragen spezieller Brandsalben empfohlen.

**Wann ein Arztbesuch nötig ist**

Kommt es zu pochenden Schmerzen, Schwellung, Rötung oder Überwärmung, so deutet das auf eine Wundinfektion hin und erfordert einen Arztbesuch. Platz-, Riss-, Quetsch- und Bisswunden gehören unbedingt in ärztliche Hände.

Brandwunden bei Kindern sollten auf jeden Fall von einem Arzt beugutachtet werden, bei Erwachsenen ist der Arztbesuch abhängig von Schwere und Ausmaß des betroffenen Bereiches.

**Das sollte man tun**


Ein regelmäßiger Blick in den Impfpass und eine Auffrischung der Tetanusimpfung ist ein guter Schutz gerade gegen die Krankheitserreger, die sich in Erde und Schmutz aufhalten.

**Das sollte man besser lassen**

Salben, welche die Hautporen luftdicht verschließen, sowie Puder, der eine harte Kruste oder Verklumpungen auf der Wundoberfläche bildet, darf man nicht auf Wunden auftragen.
Couperose

Symptome

**Ursachen**

Couperose ist eine genetisch bedingte Bindegewebschwäche und kann vor allem bei Menschen des keltischen Hauttyps (blonde/rotblonde Haare, helle Haut) oder bei sensibler Haut beobachtet werden. Sie führt dazu, dass es mit zunehmendem Alter in den Kapillaren, den feinsten Äderchen der Haut, zu Blutstauungen kommt.


**Gesundheit aus der Apotheke**

Da die Entwicklung der Gefäßerweiterungen nicht gestoppt werden kann, ist es wichtig, die Gesichtshaut nicht weiter zu reizen. Vor allem reizarme Hautpflegeprodukte aus der Apotheke, ohne Parfüm oder Konservierungsstoffe, sind eine gute Wahl. Mit Inhaltsstoffen wie Vitamin K, Weihrauch, Panthenol, Kamille, Leinöl oder Nachtkerzenöl beruhigen sie die Haut und können auftretende Entzündungen hemmen. Ebenso sind in der Apotheke Kosmetika (Make-up, Puder) erhältlich, die mithilfe grüner Farbpigmente die rötliche Färbung der Haut kaschieren können.

**Wann ein Arztbesuch nötig ist**

Um eine Rosacea auszuschließen, sollte bei auffälligen und bleibenden Rötungen im Bereich von Wangen und Nase ein Hautarzt aufgesucht werden. Bei einer Rosacea sind regelmäßige Arztbesuche unerlässlich.

**Das sollte man tun**

Je nach Witterung ist es gut, im Gesicht einen Sonnenschutz mit hohem Schutzfaktor oder bei Kälte eine Coldcream anzuwenden.

**Das sollte man besser lassen**

Peelings, Masken oder Massagen können die Entwicklung einer Couperose fördern und darauf sollte man verzichten, ebenso auf Saunabesuche und Sonnenbäder.
Depression

Symptome

Ursachen
Es gibt viele mögliche Ursachen einer Depression: Psychische Belastungen durch einschneidende Veränderungen im Privat- oder Berufsleben, Erschöpfung durch Überarbeitung in Beruf oder Familie oder durch Streitigkeiten, zu geringe Auslastung durch Arbeitslosigkeit oder Ruhestand, körperliche Erkrankungen wie Schlaganfall, schwere Herzkrankheiten oder hormonelle Umstellungen – und leider ist auch eine Veranlagung nicht auszuschließen.

Gesundheit aus Ihrer Apotheke
Die Selbstmedikation bei Depressionen ist deutlich eingeschränkt, eine adäquate Behandlung setzt eine ärztliche Diagnose voraus. Es gibt einige


**Wann ein Arztbesuch nötig ist**

Nur gegen eine leichte Depression kann man selbst etwas tun – falls jedoch keine Besserung eintritt, spricht man besser umgehend mit einem Arzt.

**Das sollte man tun**


**Das kann man tun**

Untersuchungen zeigen, dass regelmäßige körperliche Bewegung hilft, Depressionen zu lindern oder gar zu überwinden. Ein maßvolles Bewegungsprogramm und ausreichend Licht (oder eine gezielte Lichttherapie) wirken antriebssteigernd und antidepressiv.
Diabetes

Symptome
Diabetes mellitus hat zwei Ausprägungen. Der Typ 1 zeigt sich normalerweise bereits im Kindes- oder Jugendalter, er kann nur mit Insulin behandelt werden. Die Symptome sind hauptsächlich häufiges Wasserlassen, großer Durst, Müdigkeit und Gewichtsverlust.

Der Typ 2 hingegen tritt meist in der zweiten Lebenshälfte auf, aber auch jüngere Menschen erkranken immer häufiger daran. Diese Form entwickelt sich meistens beschwerdefrei, wird oft zufällig im Rahmen ärztlicher Untersuchungen oder durch bereits eingetretene Folgeerkrankungen erkannt. Zu den Spätfolgen zählen insbesondere Durchblutungsstörungen an den Füßen sowie Augenprobleme, Nervenleiden, eingeschränkte Nierenfunktion.

Ursachen
Während Typ-1-Diabetiker aufgrund einer Autoimmunerkrankung dauerhaft kein Insulin produzieren können, ist der Typ 2 in aller Regel eine Folge des eigenen Lebensstils. Die Erkrankung selbst kann nicht vererbt
werden, lediglich die Veranlagung, die Krankheit zu entwickeln. Entscheidende Faktoren beim Diabetes Typ 2 sind Ernährung und Bewegung: Die Mehrheit der Betroffenen ist übergewichtig.

**Gesundheit aus Ihrer Apotheke**


Viele Messgeräte speichern die Daten und ermöglichen die Dokumentation über Computer oder Apps. Eine Alternative ist das handschriftliche Führen eines Blutzuckertagebuches.


**Wann ein Arztbesuch nötig ist**

Zu beobachten ist auch das ‚Metabolische Syndrom‘, bestehend aus Diabetes Typ 2, Übergewicht, Bluthochdruck und erhöhten Blutfettwerten: Alle vier Krankheiten können sich unbehandelt in ihrem Fortschreiten gegenseitig beeinflussen.

**Das sollte man tun**

Eine Änderung des Lebensstils, vor allem gesündere Ernährung und mehr Bewegung, liegt in der Selbstverantwortung des Diabetikers.

**Das kann man tun**

Wer als Diabetiker Insulin spritzt oder blutzuckersenkende Medikamente einnimmt, sollte eine Unterzuckerung vermeiden. In Notfällen hilft etwas Traubenzucker, Würfelzucker oder ein Glas eines zuckerhaltigen Getränkes, es gibt ebenfalls spezielle Zuckerlösungen in Tuben.


**Das sollte man besser lassen**

Entdecken Sie das einzigartige smartLIGHT® Farbsignal des CONTOUR® NEXT ONE:

- Ein leuchtend gelbes, grünes oder rotes Licht gibt Ihnen direktes Feedback zu Ihrem Blutzuckermesswert.
- Sehen Sie sofort, ob der Messwert über, innerhalb oder unter Ihrem Zielbereich liegt.
- In Verbindung mit der kostenlosen CONTOUR® DIABETES App können Sie Ihre Werte nachhaltig verbessern.

Mehr über Blutzuckermessen mit CONTOUR® NEXT ONE und der CONTOUR® DIABETES App erfahren Sie von Ihrem Arzt auf [www.contournextone.de](http://www.contournextone.de) oder kostenfrei unter 0800 / 50 88 822.
Durchfall

Symptome
Durchfall (Diarrhö) liegt dann vor, wenn der Stuhlgang zu häufig, zu flüssig und zu voluminös erfolgt. Man unterscheidet akuten (maximal zwei Wochen) und chronischen Durchfall (mehr als vier Wochen) mit durchschnittlich mehr als drei ungeformten, wässrigen oder breiigen Stuhltürungen pro 24 Stunden. Es kann zu Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Kreislaufbeschwerden kommen.

Ursachen
Gesundheit aus Ihrer Apotheke


Die Sanierung der Darmflora spielt nach der Behandlung eine wichtige Rolle. Auch Probiotika helfen, Stuhlvolumen und -konsistenz wieder auf ein normales Maß zu regulieren. Mikroorganismen und Saccharomyces boulardii bauen die Darmflora wieder auf.

Wann ein Arztbesuch nötig ist

Es sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden, wenn der Durchfall länger als drei Tage anhält und sich keine Besserung einstellt, wenn zusätzlich Fieber, Erbrechen und Erschöpfungszustände auftreten – und unbedingt dann, wenn der Durchfall Blutbeimengungen enthält.

Insbesondere bei Säuglingen und Kleinkindern sind Durchfälle immer medikamentös mit zusätzlichen Elektrolytlösungen zu behandeln. Werden sie von unstillbarem Erbrechen begleitet, können sie rasch zu schweren Krankheitserscheinungen (Bewusstseinstrübung, Schock) führen.

Das sollte man tun

Flüssigkeit ist jetzt wichtig: Bei Erwachsenen sollten es etwa drei bis vier Liter pro Tag sein, für Kinder liegt die Empfehlung bei etwa achtzig bis 150 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht.

Waschen Sie häufig Ihre Hände, mindestens dreißig Sekunden lang mit Seife, insbesondere nach dem Toilettengang und vor dem Essen.
Erbrechen

**Symptome**


**Ursachen**

Gesundheit aus Ihrer Apotheke


Wann ein Arztbesuch nötig ist


Das sollte man tun


Das kann man tun

Fenchel- und Kamillentee, kohlensäurearmes Wasser, Schonkost (geriebener Apfel, Zwieback oder Haferschleim) und ausreichend Ruhe sind bei Übelkeit und Erbrechen bewährte Therapie-Maßnahmen.

Das sollte man besser lassen

Nach dem Erbrechen sollten Sie nicht sofort wieder Essen zu sich nehmen. Wer unter der Reisekrankheit leidet, sollte während der Fahrt nicht lesen und die Reise nicht mit zu vollem, aber auch nicht mit leerem Magen antreten.
Erkältung / Grippe

**Symptome**

Oft werden Erkältungen auch als 'grippaler Infekt' oder 'Grippe' bezeichnet. Sie sind aber nicht mit einer echten Grippe (Influenza) zu verwechseln. Diese beginnt ganz plötzlich mit hohem Fieber, schwerem
Gut gerüstet für den Winter.

Ratioline® für die Erkältungszeit

www.Ratioline.de

**Ursachen**


**Gesundheit aus Ihrer Apotheke**

Gegen die Ursache von Erkältungen – die auslösenden Viren – helfen leider keine Medikamente, Arzneimittel können lediglich gegen bakterielle Infektionen wirken. Allerdings lassen sich die allgemeinen Erkältungs-Symptome lindern und so das Befinden insgesamt verbessern.

Schmerz- und Fiebermittel mit den Wirkstoffen Acetylsalicylsäure (nicht für Kinder und Jugendliche), Paracetamol und Ibuprofen lindern Kopf- und Gliederschmerzen und senken das Fieber. Diese Wirkstoffe sind auch Bestandteil verschiedener Komplexmittel, die gleich mehrere Erkältungssymptome auf einmal bekämpfen.

Ätherische Öle können schleimlösend wirken und das Atmen erleichtern. Zum Einreiben und Inhalieren eignen sich beispielsweise Fichtennadel-, Kiefernadel- und Eukalyptusöl sowie Menthol, Kampfer oder Pfefferminze. Ätherische Öle sind auch in Erkältungsbädern enthalten, die von vielen Betroffenen als angenehm empfunden werden, weil sie zusätzlich wohlige Entspannung bringen. Säuglinge und Kleinkinder sollten allerdings nur mit ätherischen Ölen, die kein Menthol enthalten, behandelt werden, gegen ein Kinder-Erkältungsbad ist nichts einzuwenden.
Für einen erhol samen Schlaf trotz Erkältung

Lindert 6 Erkältungssymptome

WICK MediNait Erkältungssirup für die Nacht

1 Insight Health, Abverkauf in Stück 2016.
Erkältungstees sorgen nicht nur für eine gute Flüssigkeitszufuhr, sie können mit Inhaltsstoffen wie Linden- und Holunderblüten auch schweißtreibend und schleimlösend wirken. Weidenrinde und Mädesüßblüten enthalten zudem schmerzlindernde Substanzen.

Gegen die einzelnen Symptome einer Erkältung wie Husten, Schnupfen, Halsschmerzen und Fieber gibt es weitere rezeptfreie Medikamente.

**Wann ein Arztbesuch nötig ist**
Mit einer Influenza muss man immer zum Arzt, bei einer Erkältung ist das meist überflüssig. Hohes Fieber, starke Ohren- oder Halsschmerzen, Atembeschwerden, Nebenhöhlenprobleme (Druckgefühle im Gesicht, Kopfweh) oder eine Krankheitsdauer von mehr als zwei Wochen sollten aber untersucht werden. Mit Babys und Kleinkindern lieber einmal zu viel als einmal zu wenig zum Kinderarzt gehen.

**Das sollte man tun**
Ausruhen! Am besten hilft man dem Körper, wenn man ihm Ruhe gönnt, um die Krankheit zu bekämpfen. Dazu sollte man viel trinken, um den Wasserverlust durch Schwitzen und Schnupfen wieder auszugleichen und um den Schleim flüssig zu halten.

Mit einer Erkältung (nicht mit einer Influenza!) kann man auch warm angezogen an die frische Luft gehen. Eine kühle Temperatur im Schlafzimmer und ein feuchtes Raumklima (eventuell feuchte Handtücher aufhängen) tun ebenfalls gut.

**Das sollte man besser lassen**
Vertrauen Sie auf bewährte Inhalations-Technologie

In der kalten Jahreszeit haben Erkältungsviren Hochsaison. Die Inhalation kann Sie dabei unterstützen, Atemwegsbeschwerden zu lindern. Auch bei chronischen Erkrankungen wie Asthma, Bronchitis, Pneumonie oder Allergien ist der Einsatz von Inhalatoren eine Wohltat für die Atemwege.

Mit dem Inhalator IH 21 können Sie schnell wieder frei atmen!

- Kompressor-Drucklufttechnologie
- Zur Behandlung der oberen und unteren Atemwege
- Hoher Anteil an lungengängigen Partikeln
- Kurze Inhalationszeit
- Verneblungsleistung: ca. 0,3 ml/min
- Sehr einfache Bedienung
- Umfangreiches Zubehör
Ernährungsstörungen

Symptome
Eine große Anzahl von Menschen ist von einer Störung bei der Nahrungsaufnahme betroffen. Diese Patienten sind von einer Mangelernährung bedroht – das bedeutet nicht allein Gewichtsabnahme (quantitative Mangelernährung), sondern auch das Fehlen essenzieller Nährstoffe (Eiweiße, Mineralstoffe oder Spurenelemente), was eine qualitative Mangelernährung nach sich zieht. Der Patient fühlt sich schwach, hat

**Ursachen**


Patienten mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen, auch mit Allergien, Nahrungsmittelverträglichkeiten oder Laktoseintoleranz, müssen ihre Ernährung umstellen: Sie brauchen spezielle Ernährungsprogramme, die sie bei einer Ernährungsberatung bekommen.

Mit zunehmendem Alter ist es nicht selten, dass Fähigkeiten, die nur schwer beeinflussbar sind, allgemein nachlassen oder sich verlangsamen. Zu den Faktoren, die im Alter zu einer Mangelernährung führen können, zählen Appetitlosigkeit, Beschwerden im Mund- und Rachenraum, vermindertes Geruchs- und Geschmacksempfinden und Erkrankungen, die bewirken, dass jemand weniger isst. Auch die Lebensumstände können eine Rolle spielen, insbesondere bei Menschen, die alleine leben und aus diesem Grund weniger essen oder die bei den Lebensmittelkosten sparen müssen.

**Gesundheit aus Ihrer Apotheke**

Es gibt zwei Möglichkeiten der künstlichen Ernährung: Trinknahrung und enterale (Sonden-)Ernährung. Gebrauchsfertiger Trinknahrung wird...

Die Verteilung der Hauptnährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate der unterschiedlichen Produkte ist an die jeweilige körperliche Verfassung des Patienten angepasst. Häufig sind auch die Vitamine A, C und E sowie Selen und Omega-3-Fettsäuren enthalten, um einen entsprechenden Mehrbedarf zu decken und die Abwehrlage zu stärken.

**Wann ein Arztbesuch nötig ist**

Bei schweren Ernährungsstörungen ist die ärztliche Begleitung unerlässlich: Bei Schluckstörungen kann über eine Nasensonde oder über eine Sonde durch die Bauchdecke so genannte Sondenkost verabreicht werden. Falls der Verdauungstrakt in seiner Funktion stark beeinträchtigt ist, muss eine so genannte parenterale Ernährung erfolgen: Dabei werden Nährstoffe über eine Infusion direkt in die Blutbahn geleitet.

**Das sollte man tun**


**Das sollte man besser lassen**

Resource® Energy – Helfer bei erhöhtem Energie- und Nährstoffbedarf

Resource® Energy ist eine hochkalorische, bilanzierte Trinknahrung ohne Ballaststoffe für alle Personen, die einen erhöhten Energie- und Nährstoffbedarf haben.

- Erstattungsfähig
- Hochkalorisch (303 kcal pro 200 ml)
- Ohne Ballaststoffe
- Glutenfrei
- Lactosearm (< 0,5 g pro 100 ml)
- Vollbilanziert: zur ausschließlichen Ernährung geeignet
- Geschmacksrichtungen: Vanille, Schokolade, Banane, Aprikose, Erdbeere-Himbeere, Kaffee

<table>
<thead>
<tr>
<th>Resource® Energy</th>
<th>Artikel-Nr.</th>
<th>PZN/VE (6x4x200 ml)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mischkarton</td>
<td>12100275</td>
<td>0012925</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Vertrieb: sangro medical service GmbH
Albert-Einstein-Str. 6 · 40699 Erkrath-Unterfeldhaus · www.sangro.de
Fieber

Symptome


Ursachen
Fieber ist keine eigene Krankheit, sondern ein Symptom: Es ist eine kontrollierte Abwehrreaktion des Körpers, um Krankheitserreger zu...

Darüber hinaus können ebenfalls bestimmte Medikamente wie Neuroleptika gelegentlich Fieber auslösen.

Eine Überwärmung (Hyperthermie) durch sehr hohe Außentemperaturen (Hitzschlag, Sonnenstich) kann die Körpertemperatur ebenfalls in die Höhe jagen – in diesem Fall zeigen fiebersenkende Medikamente allerdings keine Wirkung.

Gesundheit aus Ihrer Apotheke


Wann ein Arztbesuch nötig ist
Nicht nur Fieber unbekannter Ursache gehört immer in ärztliche Behandlung, sondern auch Temperaturen über 39 Grad über mehr als drei Tage hinweg oder begleitet von starker körperlicher Schwäche. Säuglinge und Kleinkinder neigen zu schnellen, hohen, aber meist unbedenklichen
Fieberschüben. Während bei Säuglingen jegliche Temperatur über 38 Grad Celsius ärztlich abgeklärt werden sollte, ist bei Kleinkindern der Besuch beim Kinderarzt bei hohen Temperaturen über mehrere Tage hinweg anzuraten.

Erhöhte Achtsamkeit ist ebenfalls geboten, wenn nach einer Fernreise Fieberschübe auftreten.


**Das sollte man tun**

Ruhren und viel trinken fördern den Heilungsprozess. Pro zusätzlichen Grad Körpertemperatur empfiehlt es sich, täglich rund einen halben bis zu einem Liter mehr Flüssigkeit mehr als sonst zu trinken. Neben Wasser sind Linden- und Holunderblütentee empfehlenswert.

Der Wadenwickel, ein altbewährtes Hausmittel, ist eine wirksame Methode zur Fiebersenkung. Dafür ein kühles, feuchtes Tuch, in einer Salzlösung getränkt, gut feucht fest um die Wadenwickeln, ein trockenes Handtuch darüber schlingen. Den Rest des Körpers warmhalten, nach etwa einer Stunde erneuern – und regelmäßig die Temperatur kontrollieren, die nicht zu schnell absinken sollte, das würde den Kreislauf belasten. Normalerweise helfen die Wadenwickel, das Fieber um ein halbes Grad zu senken.

**Das sollte man besser lassen**

»T« wie Tee-Vielfalt


Alles Wissenswerte über die Kräuter können Sie im Kräuterlexikon auf unserer Internetseite nachlesen.

Lindenblüten
PZN 02081735 (50 g)
Kamillenblüten
PZN 02081818 (40 g)

www.klenk-naturkraft.de
Fuß- und Nagelpilz

Symptome
Fußpilz macht sich durch Juckreiz und Rötungen bemerkbar, häufig entstehen zudem Risse oder kleine Bläschen. Die Haut kann schuppen und sich ablösen, manchmal nass die betroffenen Stellen. Am häufigsten sind die Zehenzwischenräume befallen. Nagelpilz zeigt sich durch gelblich bis braun verfärbte Nägel. Sie sind meist verdickt, brüchig, reißen leicht ein und lösen sich häufig ab, so dass man Feilen oder Nagelhölzer weit unter den Nagel schieben kann, ohne dabei Schmerzen zu empfinden.

Ursachen
Nagelpilz nistet sich häufig ein, wenn Nagelbett oder -haut verletzt wurden. Auch hier fördert Feuchtigkeit, etwa durch schwitzende Füße, das Wachstum der Pilze.

**Gesundheit aus Ihrer Apotheke**


**Wann ein Arztbesuch notwendig ist**

Haben sich die Symptome bei Fußpilz nach zwei Wochen gewissenhafter Behandlung nicht gebessert, ist es gut, durch einen Arztbesuch andere Hauterkrankungen ausschließen zu lassen.

**Das sollte man tun**


**Das sollte man besser lassen**

Gedächtnisstörungen im Alter

**Symptome**

**Ursachen**

Hirnleistungsstörungen beruhen in den meisten Fällen auf einer schlechten Durchblutung des Gehirns aufgrund von Ablagerungen an den Gefäßinnenwänden, wodurch sich die Blutgefäße verengen.

Auch verschiedene Erkrankungen, beispielsweise Gehirntumore oder -blutungen sowie Infektionskrankheiten, die sich auf das Gehirn ausbreiten, etwa Neuroborreliose oder FSME, können sich negativ auf die Gedächtnisleistung auswirken, ebenso Depressionen oder chronischer Schlafmangel.

**Gesundheit aus Ihrer Apotheke**


Das Spurenelement Eisen ist von Bedeutung für die Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff und ein Mangel kann somit die Leistung des Gedächtnisses beeinträchtigen. So wurde Eisenmangel in verschiedenen Studien als eine der Hauptursachen für Konzentrationsschwäche und schwache Merkfähigkeit angesehen.

Darüber hinaus können Ginseng-Extrakte die Gedächtnisleistung verbessern, ebenso das B-Vitamin Folsäure. Letzteres ist wichtig für das Gehirn und fördert unter anderem die Leistung des Kurzzeitgedächtnisses.
Empfehlenswert sind Präparate, die neben Folsäure auch die Vitamine B6 und B12 enthalten.

**Wann ein Arztbesuch nötig ist**

Wenn Sie bemerken, dass sich Ihr Gedächtnis über mehrere Monate hinweg verschlechtert, sollten Sie dies ernst nehmen und weiter beobachten. Sprechen Sie beim nächsten Arztbesuch darüber. Mit gezielten Fragen und Gedächtnistests sowie weiterführenden Untersuchungen lässt sich das Ausmaß einer möglichen Gedächtnisstörung feststellen.

**Das sollte man tun**

Wer sich gut und ausgewogen ernährt, sich regelmäßig und sinnvoll bewegt und nachhaltig sein Gehirn trainiert, bleibt länger geistig fit. Schwere Alterserkrankungen lassen sich dadurch deutlich hinauszögern und vielleicht sogar verhindern. Atemübungen und lange Spaziergänge an der frischen Luft sollten besonders bei Senioren zum täglichen Trainingsprogramm gehören. Neben Ernährung und Bewegung ist aber auch ausreichender und guter Schlaf eine wichtige Säule der geistigen Leistungsfähigkeit.

Lassen Sie eventuell auch Sehleistung und Gehör überprüfen. Durch nicht bekannte, aber bestehende Seh- und Hörfehler entgehen Informationen, was oft fälschlicherweise als Gedächtnisschwäche ausgelegt wird.

**Das kann man tun**

So genannte kognitive Trainingsprogramme, also Gehirntraining, Gedächtnisspiele oder Konzentrationsübungen, können die Leistungen des Gedächtnisses verbessern, vor allem bei leichten Einschränkungen.

**Das sollte man besser lassen**

Bei Rauchern lässt im Alter nicht nur das Gedächtnis schneller nach, sie erkranken im Vergleich zu Ex- und Nicht-Rauchern auch häufiger an Demenz.
„Damit richte ich meiner Mutter die vielen Tabletten einfach für eine Woche.“
A. Schulz, 35 Jahre

„Durch die unterschiedlichen Farben komme ich nicht mehr durcheinander.“
U. Holm, 75 Jahre

Medi-7® ist stabil, hochwertig, ergonomisch, sicher und praktisch.

Medi-7® ist klar und deutlich beschriftet, kompakt, hygienisch und übersichtlich.
Haare

Symptome

Schuppen: Trockene Schuppen auf der Kopfhaut sind eher klein und rieseln leicht vom Kopf auf die Schulter. Fettige Schuppen sind eher gelblich und sind nicht so leicht von der Kleidung zu wischen.


Ursachen

Schuppen: Trockene Schuppen entstehen meist, wenn die Kopfhaut stark ausgetrocknet oder strapaziert ist. Fettige Schuppen haben ihre Ursachen am häufigsten in einer Funktionsstörung der Talgdrüsen in der Kopfhaut.

Haarausfall: Bei Männern kann es mit dem 30. bis 40. Lebensjahr zu Haarausfall kommen, weitere Ursachen sind Hormonumstellungen, Erkrankungen sowie starke mechanische Beanspruchung der Haare (Schutzhelm).

Kopfläuse: Eine Übertragung erfolgt hauptsächlich bei engem Körperkontakt, was den Parasiten den Sprung von Kopf zu Kopf ermöglicht.
Gesundheit aus Ihrer Apotheke

**Schuppen:** Ein spezielles Anti-Schuppen-Shampoo ist zur Therapie ausreichend, wenn die Kopfhautschuppen nur selten oder kurz auftreten. Wenn sich auf dem Kopf große Zusammenlagerungen bilden, kann Salicylsäure-Haarwasser diese lösen. Bei stark entzündeter Kopfhaut kann der Arzt kortisonhaltige Haartinkturen verschreiben.

**Haarausfall:** Die Aminosäure Cystein für die Haarwurzel, hochwertiges Biotin (Vitamin H), Vitamin-B-Komplex sowie Folsäure können Haarqualität und Haardichte verbessern. Zink ist an der Bildung von Kollagen und Keratin beteiligt und kann das Haarwachstum fördern, außerdem schützt es die Haarwurzel vor Entzündungen und sorgt für eine gesunde Kopfhaut.

**Kopfläuse:** Die Erstbehandlung sollte sofort an dem Tag erfolgen, an dem die Kopfläuse festgestellt wurden. Dabei haben sich verschiedene Wirkstoffe bewährt, so auch ein Shampoo mit Kokosöl, das in die Atemöffnungen der Läuse eindringt, sie austrocknet und erstickt. Ebenfalls haben sich Mittel auf Basis von Dimeticon als effektiv erwiesen: Sie verkleben die Atemöffnungen von Läusen, Larven und Nissen, wobei eine einzige Anwendung und eine Nachbehandlung nach einer Woche in der Regel ausreichen. Bei einem festgestellten Läusebefall muss sofort das nähere Umfeld informiert werden, insbesondere Schulen und Kindergärten. Kopfläuse bedeuten keine mangelnde Hygiene und sie sind auch längst kein Tabuthema mehr.

**Wann ein Arztbesuch nötig ist**


**Das sollte man besser lassen**

Hämorrhoiden

Symptome

Ursachen

Gesundheit aus Ihrer Apotheke
Hämorrhoiden sollten frühzeitig behandelt werden. Abhängig vom Stadium der Erkrankung erfolgt die Behandlung zunächst mit Salben und

Bei der ursächlichen Behandlung steht die Stuhlregulierung an erster Stelle. Der Stuhl soll weich, aber geformt sein und ohne Pressen entleert werden.

**Wann ein Arztbesuch nötig ist**

Bei anhaltenden Beschwerden oder wenn Hautreizungen, Fissuren (Risse) oder Entzündungen auftreten, sollten Sie Salben und Co. nicht unkontrolliert und dauerhaft anwenden. Blut im Stuhl muss immer genau abgeklärt werden, um schwerwiegende Darmerkrankungen ausschließen zu können.

**Das sollte man tun**


**Das kann man tun**

Mithilfe einer gesunden, ballaststoffreichen Ernährung, ausreichend Flüssigkeit und viel Bewegung können Sie Verstopfung vorbeugen und damit die Wahrscheinlichkeit für vergrößerte Hämorrhoiden reduzieren.

**Das sollte man besser lassen**

Vermeiden Sie es, beim Stuhlgang stark zu pressen: Der dadurch entstehende hohe Druck auf den Analbereich begünstigt Hämorrhoiden.
Halsschmerzen

**Symptome**
Besonders beim Schlucken schmerzt es im Hals, kratzend oder brennend. Oft kommen Schluckbeschwerden hinzu, auch Heiserkeit bis hin zum völligen Verlust der Stimme kann auftreten. Nicht selten sind auch die Lymphknoten im Bereich von Hals und Unterkiefer geschwollen.

**Ursachen**
Ebenfalls verursachen Bakterien (beispielsweise Streptokokken) Halschmerzen, sie lösen zum Beispiel Scharlach und Mandelentzündungen aus. Ebenso greifen Rauchen, Alkohol und Allergien die Schleimhäute an.

**Gesundheit aus Ihrer Apotheke**

Halsweh als Symptom kann medikamentös kaum ursächlich behandelt werden, doch die Beschwerden lassen sich lindern. In der Apotheke finden sich Halstabletten und Hustenbonbons, deren Lutschen sorgt für verstärkten Speichelfluss, was das Schlucken erleichtert. Einige enthalten leicht schmerzstillende Wirkstoffe, bei starken Schmerzen kann man auch Schmerzmittel einsetzen.


**Wann ein Arztbesuch nötig ist**

Werden Halsschmerzen von anhaltendem hohen Fieber begleitet, ist ein Arztbesuch ratsam, auch bei stark geschwollenen Lymphknoten. Stimmverlust, Atemnot, sehr starke oder mehr als eine Woche andauernde Beschwerden gehören ebenfalls in ärztliche Behandlung. Bei Kindern können eine mit den Halsschmerzen einhergehende, unnatürlich rote ‚Himbeerzunge‘ und Hautausschlag auf Scharlach hindeuten, was einen umgehenden Arztbesuch erfordert.

**Das sollte man tun**

Viel trinken, empfehlenswert sind unter anderem Kräutertees mit Salbei, Kamille, Malve oder Thymian.

**Das sollte man besser lassen**

Rauchen ist immer schädlich, aber bei einem entzündeten Hals ein absolutes Tabu. Saure Fruchtsäfte, sehr heiße oder scharfe Speisen reizen die geschädigten Schleimhäute zusätzlich, das kann die Schmerzen verschlimmern.
Harnwegserkrankungen

Symptome

Ursachen
Auslöser für Harnwegsentzündungen sind bei Frauen meist Darmbakterien, die etwa durch die Reinigung beim Toilettengang vom Darm in die Scheide bis zur Harnröhre geraten. Auch durch Geschlechtsverkehr werden manchmal Keime eingebracht. Zudem kann sich bei Einnahme von Antibiotika oder infolge der Wechseljahre die Intimflora verändern, was die Abwehrkräfte schwächt.

Gesundheit aus Ihrer Apotheke
Eine der wichtigsten Maßnahmen bei Blasenentzündungen ist viel Flüssigkeit. In der Apotheke stehen hierfür spezielle Blasen- und Nierentees mit pflanzlichen Inhaltsstoffen zur Verfügung, etwa Schachtelhalmkraut,

In schweren Fällen müssen bei Blasenentzündungen allerdings rezeptpflichtige Antibiotika eingesetzt werden. Bei einer akuten Nierenkolik hat man so starke Schmerzen, dass man ohnehin einen Arzt aufsuchen wird.

**Wann ein Arztbesuch notwendig ist**

Wenn nach drei Tagen keine Besserung der Symptome eintritt, ist der Besuch angeraten – Schwangere oder Diabetiker sollten die Ursachen sofort abklären lassen. Das Gleiche gilt für Männer, da sie normalerweise kaum von Blasenentzündungen betroffen sind. Treten zusätzlich Fieber und Schmerzen auf, besteht die Gefahr, dass die Infektion auf die Nieren übergetreten ist, dann ist schnelle ärztliche Behandlung zwingend erforderlich.

**Das sollte man tun**

Trinken, trinken, trinken – das gilt sowohl bei Blasenentzündungen, um die Harnwege durchzuspülen, als auch bei Harn- und Nierensteinen. Wärme ist wohltuend bei Schmerzen im Unterleib, am einfachsten hilft eine Wärmflasche auf Bauch oder Rücken sowie eine Wolldecke.

Um eine Infektion zu verhindern, ist es ratsam, beim Toilettengang immer von vorn nach hinten zu wischen, nie umgekehrt. Wer mit Harn- und Nierensteinen zu kämpfen hat, achtet außerdem auf eine möglichst salz- und fleischarme Ernährung und viel Bewegung.

**Das sollte man besser lassen**

Es ist nicht gut, Toilettengänge lange hinauszuzögern. Verbleibt der Urin über einen längeren Zeitraum in der Blase, können sich Bakterien leichter vermehren und ausbreiten.
Haut- und Körperpflege

Symptome


Ursachen

Ernährung und Lebensstil haben einen unmittelbaren Einfluss auf die Hautgesundheit, aber ebenso können Medikamente die Haut verändern und beispielsweise ihre Lichtempfindlichkeit erhöhen. Der natürliche Altersprozess der Haut beschleunigt sich, wenn Faktoren wie Rauchen, Stress, Alkohol oder starke Sonnenbestrahlung hinzukommen. Die Neurodermitis ist wie auch die Psoriasis zum Teil durch Vererbung bedingt, wobei es bei der Psoriasis durchaus mehrere Generationen über sprungen werden können.

Gesundheit aus Ihrer Apotheke

Bei einer Hautanalyse in der Apotheke werden zunächst Hauttyp, Feuchtigkeit, Fettgehalt und der allgemeinen Hautzustand bestimmt, anschließend berät man Sie fachlich fundiert zu individuellen Problemen und zu Pflegeprodukten, die dermatologisch-medizinischen Ansprüchen gerecht werden.

Für die Haut sind insbesondere die Vitamine E und C, Biotin (Vitamin B7) sowie Carotinoide (eine Vorstufe von Vitamin A), Zink und Kieselsäure wichtig: Sie stärken Haut und Haare, beugen vorzeitiger Alterung vor.


Säureschutzmantel der Haut ab, der sich erst nach etwa zwei Stunden wieder regeneriert. In dieser Zeit ist die Haut äußeren Einflüssen ausgeliefert, deshalb sollten danach immer passende Pflegeprodukte angewendet werden.

Mit dem Alter wird die Haut trockener und dünner, sie benötigt daher Feuchtigkeit und Fett; alternde Gesichtshaut profitiert von nährstoffhaltigen Cremes.


**Wann ein Arztbesuch nötig ist**

Sollten auf der Körper- oder Gesichtshaut akute Irritationen auftreten, wie stark gerötete, nässende oder schmerzende Entzündungen, so ist ein Hautarzt aufzusuchen.

**Das sollte man tun**

Viel trinken! Zwei bis drei Liter kalorienarme Flüssigkeit pro Tag fördern die Hautstraffheit. Auch die Luftfeuchtigkeit in den Räumen sollte stimmen.

**Das kann man tun**

Bei Psoriasis profitieren einige Patienten von einer Lichttherapie. Es gibt Studien, die nahelegen, dass in manchen Fällen der Verzicht auf glutenhaltige Lebensmittel und Speisen (Getreide) eine Besserung der Beschwerden mit sich bringt.
S.O.S. HILFE BEI EKZEMEN
WENN ES UNERträGLICH JUCKT

DEXYANE MeD

✓ Juckreizstillend\(^{(1)}\)
✓ Feuchtigkeitsspendend
✓ Reparierend

\(^{(1)}\) Pinter et al. Tolerability and Efficacy of a Medical Device Repairing Emollient Cream in Children and Adults with Mild to Moderate Atopic Dermatitis. Dermatol Ther (Heidelb.) 02.2019.

Pflege, die Ihr Leben verändert. Tag für Tag.
Herz-Kreislauf-Beschwerden

Symptome

Ursachen

Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus, Stress und psychische Belastungen beeinträchtigen die Leistungsfähigkeit des Herzens ebenfalls. Hinzu kommt die genetische Häufung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen innerhalb einer Familie. Nicht selten haben Menschen Schmerzen im linken
Brustbereich, obwohl keine organischen Ursachen zu finden sind – in diesem Fall spricht man von ‚Funktionellen Herzbeschwerden‘.

**Gesundheit aus Ihrer Apotheke**

Das wesentliche Ziel ist die Behandlung der Grunderkrankung, wie beispielsweise des Bluthochdrucks. Meist werden Medikamente verabreicht, die gefäßberweiternd wirken oder das Blutvolumen vermindern und dem Herzmuskel so die Arbeit erleichtern, wie Diuretika und Betablocker, die jedoch verschreibungspflichtig sind. Naturheilkundliche Maßnahmen können die konventionelle medikamentöse Behandlung sinnvoll und wirksam ergänzen.


**Wann ein Arztbesuch nötig ist**

Wer unter unklaren Beschwerden leidet, sollte diese Symptome stets von einem Arzt abklären lassen. Umso früher eine Funktionsstörung des Herzens oder eine andere Ursache für auftretende Symptome entdeckt wird, umso besser sind die Erfolgsaussichten einer Therapie.

**Das sollte man tun**

Achten Sie auf Ihre persönlichen Risikofaktoren: Sorgen Sie täglich für mindestens dreißig Minuten körperliche Aktivität, ernähren Sie sich gesund, behalten Sie Ihr Körpergewicht im Auge, vermeiden Sie Alkohol und Nikotin.
Husten

Symptome

Ursachen
Alle bekannten Erkältungsviren werden durch die Atemluft übertragen. Die Viren sorgen dafür, dass sich die Schleimhaut der Atemwege entzündet und mit einem Hustenreiz reagiert. Die Schleimhaut sondert nach ein
bis zwei Tagen ein zähflüssiges Sekret ab. Wird dieses nicht ‚abgehustet’, entsteht eine ideale Grundlage für Bakterien, die aus einer eher harmlosen Erkältung eine ernste Erkrankung machen können.

**Gesundheit aus Ihrer Apotheke**


**Wann ein Arztbesuch nötig ist**

Starkes Fieber, ein heftiges Krankheitsgefühl, Atemnot oder Schmerzen in der Lunge bzw. rasselnde Geräusche beim Husten können Anzeichen einer ‚echten Grippe‘ oder einer Lungenentzündung sein, die ärztlicher Diagnose und Therapie bedürfen.

**Das sollte man tun**


**Das kann man tun**

Ruhe lässt Erkältungen schneller verschwinden und unterstützt das Immunsystem dabei, sich zu regenerieren und sich gegen kommende Erkältungsviren zu wappnen.
Immunsystem

Symptome

Der körpereigene Schutzwand gegen Krankheitserreger hat zahlreiche Barrieren, die in Form eines aktiven Immunsystems gegen Viren und Bakterien, gegen Pilze und Parasiten aktiv sind.

Alles immer unter der Voraussetzung, dass man gesund und das Immun-

system funktionsfähig ist. Wenn das nicht der Fall ist, zeigt sich das ins-
besondere durch wiederkehrende Infekte.

Ursachen

Schlafmangel, körperliche Überbelastung, Alkohol und Nikotin, Überge-
wicht und ungesunde Ernährung schwächen das Immunsystem, ebenso
psychische Belastungen. Bei Diabetikern gehen hohe Blutzuckerwerte mit
einer geschwächten Abwehrkraft einher. Und mit zunehmendem Alter ver-
liert leider auch die Abwehrkraft an Leistungsfähigkeit.

Bei Allergien, beispielsweise Heuschnupfen, werden eigentlich harmlose
Stoffe wie Pollen oder bestimmte Nahrungsmittelbestandteile vom Körper
als bedrohlich eingestuft und vom fehlgeleiteten Immunsystem bekämpft.

Gesundheit aus der Apotheke

In unserem Körper sind ständig Enzymsysteme aktiv, besonders dann,
enken entschädigende Prozesse im Körper ablaufen, zum Beispiel bei Erkält-
tungen. Man kann die Systeme durch Einnahme eines Enzympräparates
unterstützen: Bereits vorbeugend bei erhöhtem Infektionsrisiko, aber auch,
enken bereits ein Infekt vorliegt.

Ebenfalls vorbeugend wie auch bei akuten Erkältungen kann speziell
Vitamin C die körpereigene Abwehr stärken. Ferner spielt Selen eine wich-
tige Rolle. Zink als ‚Radikalfänger‘ ist für den Eiweißstoffwechsel wichtig,
aber auch für die Abwehrfunktion des Körpers.

Darüber hinaus hat sich Vitamin D wissenschaftlich als bedeutsam für die
Immunabwehr erwiesen. Der Körper bildet Vitamin D selbst, wenn man
regelmäßig für Aufenthalte im Freien und für ausreichend Sonnenlicht
sorgt. Gerade in den Herbst- und Wintermonaten, wenn das Immunsys-

tem besonders gefordert ist, reicht die Eigenproduktion meistens nicht aus.
Erkrankt ein Organismus in auffallend kurzen Zeitabständen immer wie-
der an Infektionskrankheiten, so kann es für Erwachsene (nicht für Kinder!)
sinnvoll sein, das Immunsystem mit einem Immunstimulanz zu stärken.
Wann ein Arztbesuch nötig ist

Das sollte man tun
Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft stärkt die Immunfunktion. Erholungsphasen und ausreichend Schlaf sind allerdings ebenso wichtig, denn Dauerbelastungen körperlicher und seelischer Art können zu einer Immunschwäche beitragen.

Das kann man tun
Eine regelmäßige, ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Obst und Salat hält die Infektabwehr leistungsfähig. Trockene Raumluft, insbesondere im Winter, verringert die Funktionsfähigkeit der Schleimhäute als Abwehrsystem. Eine ausreichende Luftfeuchtigkeit hilft, Infekten vorzubeugen.

Das sollte man besser lassen
Wenn man bereits unter den Symptomen eines grippalen Infektes leidet, sollte man keinen Sport treiben – sonst überanstrengt man das Herz-Kreislauf-System.
intact Kinderbrausen

- Brausetabletten auf Traubenzucker-Basis
- Empfohlen für Kinder ab 4 Jahren
- Zur Unterstützung des Immunsystems, des gesunden Wachstums und der kognitiven Entwicklung

Laktosefrei  Glutenfrei  Vegan
Juckreiz

Symptome
Juckreiz (Pruritus) ist unangenehm und geht mit dem Bedürfnis des Kratzens einher. Das jedoch reizt die Haut oder schädigt sie sogar, was Entzündungsvorgänge aufrechterhält oder verstärkt – und damit Pruritus erneut fördert. Juckreiz dient als Schutzmechanismus dazu, Fremdkörper, zum Beispiel kleine Insekten, von der Hautoberfläche zu entfernen. Zunehmender, chronischer Pruritus, der länger als sechs Monate besteht, ist ein Warnsymptom und sollte nicht mehr selbst behandelt werden.

Ursachen
Hauterkrankungen, die von einem besonders starken Juckreiz begleitet werden, sind beispielsweise Neurodermitis, Kontakt- und Sonnenallergie oder Nesselsucht (Urtikaria). Auch Stoffwechselstörungen wie Diabetes mellitus können zu Juckreiz führen, Medikamente können als
Nebenwirkung Pruritus hervorrufen. Hauttrockenheit ist ebenfalls eine wichtige Ursache, sie kommt insbesondere bei alten Menschen häufig vor.

**Gesundheit aus Ihrer Apotheke**

Um die Beschwerden zu lindern, ist es hilfreich, die entsprechenden Stellen mehrmals täglich, besonders nach dem Waschen, mit einer wirkstofffreien Fettsalbe einzucremen oder die Haut gezielt mit einem Pflegeprodukt für trockene, empfindliche, zu Juckreiz neigender Haut zu behandeln. Dafür gibt es Spezialkosmetika, beispielsweise mit Harnstoff (Urea), Dextranthenol, Vitamin E oder Allantoin. Auch Cremes oder Lotionen mit Menthol, Kampfer oder Gerbstoffen können Juckreiz kurzfristig lindern.


**Wann ein Arztbesuch nötig ist**

Wenn Sie unter einem starken, anhaltenden und generalisierten Juckreiz leiden, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, ebenso wenn der Juckreiz zunimmt, das Hautareal stark anschwillt oder weitere Symptome wie Quaddelbildung auftreten. Kinder und Erwachsene mit Verdacht auf Neurodermitis gehören grundsätzlich in ärztliche Behandlung.

**Das kann man tun**

Kühlen ist eine einfache Methode, um Juckreiz zu lindern. Je nach Größe der juckenden Bereiche ist eine kalte Dusche empfehlenswert.

**Das sollte man besser lassen**

Kopfschmerz / Migräne

Symptome
Es kann ziehen, drücken, pressen oder einfach nur ein dumpfes Schmerzgefühl sein. Am häufigsten macht einem ein Spannungskopfschmerz zu schaffen, der sich allmählich über den gesamten Kopf ausbreitet. Wenn parallel Übelkeit, Licht- und Lärmempfindlichkeit oder Erbrechen auftreten, so deutet dies auf eine Migräne hin, ein pochender oder hämmern- der, meist aber nur einseitiger Schmerz. Ein Migräneanfall macht sich meist schnell und heftig bemerkbar, vorab kann es zu einer so genannten Aura mit Seh- und Sprachstörungen oder anderen Symptomen kommen.

Ursachen
Anspannungen, Sorgen oder Stress können Spannungskopfschmerz her- vorrufen, aber auch Fehlhaltungen, Schlafmangel oder Zahnprobleme. Migräne ist oftmals Veranlagung und wird durch so genannte Triggerfak- toren, beispielsweise Alkohol, Nahrungsmittel, unregelmäßige Tag-Nacht- Rhythmen, Erschöpfung, Hormone oder Wetterwechsel, ausgelöst.
Gesundheit aus der Apotheke

Schmerzmittel, beispielsweise Acetylsalicylsäure (ASS), Ibuprofen, Paracetamol oder Naproxen, helfen meist gut und schnell gegen Kopfschmerzen. Es gibt die Wirkstoffe in unterschiedlichsten Darreichungsformen (Tabletten, Kau-, Brause-, Schmelztabletten, Granulat, Zäpfchen) und verschiedenen Wirkstärken, es sind aber nicht alle auch rezeptfrei erhältlich. Pflanzlich hat sich gegen Spannungskopfschmerz unter anderem Pfefferminzöl bewährt, das auf Stirn und Schläfen auftragen wird.


Wann ein Arztbesuch nötig ist

Sehr heftige und plötzliche Kopfschmerzen sind mit einem Arzt abzuklären, ebenso häufige Kopfschmerzen, die Schmerzmittel an mehr als zehn Tagen im Monat erforderlich machen, oder wenn rezeptfreie Arzneimittel keine Besserung mehr erzielen.

Das sollte man tun

Ein Kopfschmerzkalender kann helfen, sich selbst über die Art und das Ausmaß der Beschwerden Klarheit zu verschaffen – und es ist eine Grundlage für das Gespräch mit Arzt oder Apotheker.

Das kann man tun

Entspannungstechniken helfen, Spannungskopfschmerzen zu lindern und unter Umständen auch zu vermeiden.

Das sollte man besser lassen

Bei Migräne sollte man nicht zu lange mit der Einnahme spezifischer Medikamente warten: Einige können nur bei rechtzeitiger Einnahme gezielt und gut wirken.
Lippenherpes

Symptome

Ursachen
Gesundheit aus Ihrer Apotheke


Keines dieser Mittel gegen Lippenherpes kann jedoch die Ursache der Infektion völlig beseitigen, denn die ursprüngliche Infizierung mit dem Virus kann nicht rückgängig gemacht werden.

Wann ein Arztbesuch nötig ist

Wenn die Erkrankung nach zehn Tagen noch nicht abgeklungen ist oder wenn sich neben dem Lippenherpes eine Zweitinfektion durch Bakterien entwickelt, sind zur Therapie unter Umständen Antibiotika und lokal desinfizierende Maßnahmen notwendig. Dafür ist ein Arztbesuch erforderlich, ebenso bei Fieber und schlechtem Allgemeinzustand.

Das sollte man tun

Um bei einem bestehenden Lippenherpes Komplikationen, wie beispielsweise eine Beteiligung des Auges, zu vermeiden, ist es sehr wichtig, nach einer Berührung der entzündeten Stellen die Hände gründlich zu waschen.

Das sollte man besser lassen

Die Wasserbläschen sind vom ersten Kribbeln bis zum Abfallen der Krusten ansteckend, Salben sollten deshalb besser mit einem Wattestäbchen aufgetragen werden.
Mundgeruch

Symptome

Mundgeruch kommt nicht nur morgens nach dem Aufwachen vor oder nach dem Essen stark riechender Speisen: Manche Leute leiden ständig darunter, schätzungsweise etwa jeder dritte Deutsche. Und entgegen weit verbreiteter Meinung liegen die Ursachen nicht im Magen, sondern hauptsächlich in der Mundhöhle.

Ursachen


Der Genuss bestimmter Lebensmittel wie Knoblauch oder Zwiebeln führt ebenso zu unschön riechendem Atem wie starkes Rauchen oder Alkoholkonsum. Manchmal liegen auch organische Ursachen vor, wie beispielsweise ein leerer Magen, so genannte Sacktaschen in der Speiseröhre, Sodbrennen oder Erkrankungen des Verdauungsapparates.
**Gesundheit aus Ihrer Apotheke**


**Wann ein Arztbesuch notwendig ist**

Grundsätzlich sollte man zwei Mal jährlich zur Kontrolle zum Zahnarzt gehen und auch eine professionelle Zahnreinigung vornehmen lassen. Wenn der behandelnde Arzt ein intaktes Gebiss und einen gesunden Mundraum bescheinigt und trotzdem Mundgeruch besteht, ist es sinnvoll, mit dem Hausarzt organische Ursachen abzuklären.

**Das sollte man tun**

Vor allem ist eine tägliche, sorgfältige Mundpflege wichtig. Bei Entzündungen sind darüber hinaus antiseptische Mundspülungen sinnvoll. Auch Zahnspangen, Zahnersatz und Implantate sollten jeden Tag nach Anweisung des Arztes gereinigt werden.

Viel trinken ist eine weitere entscheidende Maßnahme, um den Mundraum feucht zu halten und Speisereste und Keime wegzuspülen. Das Kauen zuckerfreier Kaugummis zwischendurch fördert den Speichelfluss und sorgt somit nicht nur für eine bessere Bakterienabwehr, sondern auch für einen frischeren Atem.

**Das sollte man besser lassen**

Viele Lutschpastillen und Dragees enthalten Zucker auf Basis von Saccharose oder Zuckerarten wie Fructose, Glucose oder Maltose – aber: Alle Zuckerarten begünstigen Karies!
Muskel- / Gelenkschmerzen

Symptome
Es schmerzt am Knie, an der Hüfte, es zuckt in den Muskeln: Muskel- und Gelenkschmerzen können durch die täglichen Strapazen oder eine kurzfristige Überlastung entstehen, aber auch auf schwerwiegende Erkrankungen hinweisen. Wichtig ist, die Schmerzen möglichst genau beschreiben und lokalisieren zu können. So können sich Beschwerden...
zum Beispiel erst im Laufe des Tages entwickeln oder im Ruhezustand auftreten. Wenn Gelenke nicht nur schmerzen, sondern auch anschwellen, sich röten oder erwärmen, sind dies Anzeichen eines Entzündungsprozesses. Eine schmerzende Muskulatur zeigt sich meist im Rücken-, Schulter- oder Nackenbereich oder in Form eines Muskelkaters.

**Ursachen**

Muskelkrämpfe sind oft ein Zeichen dafür, dass die entsprechende Muskelpartie stark bzw. zu stark belastet wurde und der Nährstoffhaushalt, insbesondere betreffend Magnesium, dadurch aus dem Gleichgewicht geraten ist.


Auch Bewegung selbst kann Probleme bereiten: Sportverletzungen treffen Freizeit- wie auch Profi-Sportler. Die Beschwerden bei einer Prellung, Zerrung oder Verstauchung sind meist schnell und deutlich spürbar, auch krampfende oder stechende Muskeln lassen sich nicht ignorieren.

Gegen altersbedingte Verschleißerscheinungen an den Gelenken und die damit verbundenen Probleme kann man nur wenig tun. Die Symptome lassen sich lindern, aber wichtig ist eine genaue Diagnose der Ursache, denn Rheuma, Arthrose und Arthritis bedürfen unterschiedlicher Therapien.

Vor allem bei Frauen entwickelt sich im Laufe der Jahre häufig ein Hallux Valgus. Der Großzehenballen wölbt sich dabei nach außen, es kann zu Schmerzen kommen bis hin zu Versteifungen des Gelenks. Rückgängig machen lässt sich der Prozess nicht, aber Bandagen oder Druckschutzpolster können den Verlauf oft mildern und verlangsamen.
Gesundheit aus Ihrer Apotheke


Bei akuten Gelenkbeschwerden ist eine Kältebehandlung wirkungsvoller als Wärme, die einen bestehenden Entzündungsprozess noch beschleunigen kann. Schmerzende Muskeln beruhigen sich hingegen mit Wärme besser: Neben Wärmflaschen oder reinen Wärmeauflagen können Schmerzpflaster oder -salben mit Wirkstoffen wie das pflanzliche Capsaicin oder Nonivamid eingesetzt werden.

Wann ein Arztbesuch nötig ist
Sobald sich durch die Gelenkbeschwerden eine erhebliche Einschränkung der Beweglichkeit zeigt oder wenn die Schmerzen stark zunehmen, Rötungen oder Schwellungen hinzukommen, sollte ein Arzt die Ursache der Beschwerden herausfinden – Verrenkungen, Gelenkergüsse, Knochenbrüche gehören unbedingt in ärztliche Hand.

Das sollte man tun
Bewegung ist die beste Möglichkeit, um Muskel- wie auch Gelenkbeschwerden vorzubeugen. Allerdings in einem moderaten Ausmaß, dafür mit konstanter Regelmäßigkeit. Dadurch kann sich die Gelenkschmiere, die eine reibungslose Gelenktätigkeit ermöglicht, gut verteilen und die Gelenkknorpel mit notwendigen Nährstoffen versorgen.

Wer regelmäßig Sport treibt, sollte Aufwärmbübungen nicht vernachlässigen: Viele typische Beschwerden und Sportverletzungen lassen sich auf unvorbereitete Muskeln und Gelenke zurückführen.

Das kann man tun
Jedes Pfund zu viel bedeutet für die Gelenke zusätzliche Arbeit. Ein Körpergewicht im Normalbereich unterstützt die Funktionsfähigkeit des Bewegungsapparates.

Bei immer wiederkehrenden Verspannungen sind die Ursachen eventuell eine seelische Belastung oder chronischer Stress; in diesen Fällen können Entspannungstechniken der Seele und dem Körper helfen.

Das sollte man besser lassen
Wer rastet, der rostet – wer seine Gelenke aufgrund akuter Beschwerden schont, der rostet noch schneller. Darüber hinaus führen Schonhaltungen leicht zu Fehlbelastungen, was andere Gelenk- und Muskelpartien in Mitleidenschaft ziehen kann.
Nervosität / Unruhe

Symptome

Ursachen
Nervosität oder innere Unruhe haben ihre Ursachen häufig in Situationen, die mit Anspannung, Angst und Stress einhergehen: Prüfungen,
Vorstellungsgespräche oder andere schwierige Umstände. Wer zu wenig Schlaf bekommt oder ständig Lärm ausgesetzt ist, kann zunehmend gereizt oder angespannt reagieren. Nervöse Unruhezustände können nach schweren Schicksalsschlägen, aber auch als Symptom verschiedener Krankheiten auftreten. Bei Frauen kommen als Ursachen auch die Wechseljahre oder das so genannte prämenstruelle Syndrom infrage.

**Gesundheit aus Ihrer Apotheke**


**Wann ein Arztbesuch nötig ist**

Wenn die nervösen Unruhezustände ohne ersichtlichen Grund über einen längeren Zeitraum andauern und Rücken-, Magenschmerzen, Durchfall, Herzrhythmusstörungen oder depressive Stimmungslagen hinzukommen, ist ein Arztbesuch notwendig.

**Das sollte man tun**

Planen Sie Ihre Tage, legen Sie Arbeitszeiten fest und lassen Sie Raum für bewusste Phasen der Entspannung.

**Das kann man tun**

Bei Nervosität sind Entspannungstechniken wie autogenes Training, Meditation und Yoga gut geeignet, um innere Anspannung zu lindern. Auf ausreichend Schlaf und möglichst wenig Kaffee, Grün- oder Schwarzklee ist zu achten.

**Das sollte man besser lassen**

Bei synthetischen Beruhigungsmitteln (verschreibungspflichtigen Medikamenten) kann es zu Missbrauch und Abhängigkeit kommen.
Ohrenschmerzen

Symptome
Während sich eine Entzündung des Gehörgangs mit Juckreiz, Druckgefühl und Berührungsempfindlichkeit sowie später auch starken Schmerzen bemerkbar macht, so ist eine Mittelohrentzündung an einem plötzlich auftretenden, starken Schmerz zu erkennen.

Sofern keine Schmerzen auftreten, sondern der Ohrbereich lediglich juckt und der Eindruck eines verminderten Hörvermögens entsteht, dann liegt die Ursache häufig an einem verhärteten Ohrenschmalzpfropf.

Ursachen
Das Mittelohr ist durch die Ohrtrompete mit dem Hals-, Nasen- und Rachenraum verbunden. Daher können sich gerade Erkältungen leicht auf das Mittelohr auswirken und schmerzhafte Entzündungen hervorrufen. Auslöser für eine Entzündung des Gehörganges sind Viren, Pilze oder Bakterien, die nach dem Schwimmen oder Tauchen ein so genanntes ‘Swimmer’s Ear’ auslösen können. Ein Ohrenschmalzpfropf kann sich sowohl anlagebedingt wie auch als Folge einer mechanischen Reinigung oder einer sehr hohen Staubbelastung entwickeln.
**Gesundheit aus der Apotheke**


**Wann ein Arztbesuch nötig ist**

Bei starken und länger als zwei Tagen anhaltenden Ohrenschmerzen, hohem Fieber oder einer Zunahme des Ohrausflusses ist ein Besuch des Hals-Nasen-Ohren-Arztes notwendig.

**Das sollte man tun**

Um die Ausbreitung von Erkältungsviren im Nasen- oder Rachenraum auf die Ohren zu vermeiden, kann man für wenige Tage ein abschwellend wirkendes Nasenspray einsetzen.

**Das kann man tun**


**Das sollte man besser lassen**

Eine übertriebene Ohrhygiene ist oft überflüssig, das Ohr reinigt sich natürlicherweise von selbst. Schaumstoff- oder Wachsohrstöpsel sollten nicht zu lange oder gar mehrfach verwendet werden, da sich an ihnen Bakterien sammeln und vermehren können. Bei der Anwendung von Ohrschaftzstöpseln im Wasser ist auf deren anschließende gründliche Reinigung zu achten, denn auch hier kann Schimmelbefall auftreten.
Prostatabeschwerden

Symptome
Die benigne Prostatahyperplasie (BPH, gutartige Prostatavergrößerung) findet sich bei der Hälfte aller Männer ab fünfzig Jahren, bei Männern über achtzig Jahren sind es sogar neunzig Prozent. Die Vergrößerung an sich ist nichts Schlimmes, verursacht jedoch häufig Probleme beim Wasserlassen, ungewollten Harnverlust oder auch leichtes Nachträufeln. Trotz starken Harndrangs kann man vielleicht kein Wasser lassen oder muss nachts häufiger die Toilette; auch Schmerzen beim Wasserlassen können auftreten.

Eine Prostataentzündung (Prostatitis) ist in der Regel bakteriell bedingt, kann aber auch eine Folge einer unbehandelten BPH sein. Sie zeigt ähnliche Beschwerden, hinzu können Schmerzen beim Stuhlgang oder Blut im Urin kommen. Prostatakrebs ist die häufigste Krebserkrankung beim Mann. Im Anfangsstadium verursacht die Erkrankung keinerlei Symptome, daher wird sie häufig erst in einem späten Stadium entdeckt.

Ursachen
Die genauen Ursachen, wie und warum sich die Prostata so sehr vergrößern kann, sind noch unklar. Gesichert ist lediglich, dass Testosteron eine Rolle spielt: Männer, die kein Testosteron bilden, entwickeln auch keine BPH.
Gesundheit aus der Apotheke


Meistens jedoch wird eine BPH auf pflanzlicher Basis behandelt. Die entsprechenden Wirkstoffe (Brennnesselwurzel, Kürbisamen, Weidenröschenkraut oder Sägepalmenfrüchte) wirken schmerzlindernd, entzündungshemmend, abschwellend und verschaffen damit der gereizten Harnblase Erleichterung. Der pflanzliche Wirkstoff Beta-Sitosterin kann die BPH-Symptome nachweislich mindern und die Beschwerden deutlich verbessern.

Wann ein Arztbesuch nötig ist

Sollte Blut im Urin erkennbar sein, wenn beim Wasserlassen heftige Schmerzen auftreten oder wenn trotz Harndrang keine Entleerung möglich ist (Harnverhalt), so ist ein umgehender Arztbesuch notwendig.

Das sollte man tun

Je früher man(n) zum Arzt geht, desto besser lässt sich einer Verschlechterung der Symptome einer BPH entgegenwirken. Daneben spielt die Früherkennung bei Prostatakrebs eine entscheidende Rolle: Wird er in einem frühen Stadium entdeckt, können Ärzte einen Tumor weitaus besser operieren oder bestrahlen.

Das kann man tun

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung sowie der Verzicht auf Genussmittel wie Nikotin, Alkohol oder Kaffee sind für die Gesunderhaltung der Prostata ebenso bedeutend wie für den gesamten Organismus.
Reisekrankheit

Symptome
Wächserne, fahle Haut, kalter Schweiß, Schwindelgefühl, Magenbeschwerden bis hin zu Übelkeit und Erbrechen sind die typischen Anzeichen für eine Reisekrankheit.

Ursachen

Gesundheit aus Ihrer Apotheke
Um der Reisekrankheit vorzubeugen oder die Beschwerden zu lindern, können Antiemetica (Mittel gegen Erbrechen) und Antivertiginosa (Mittel

**Wann ein Arztbesuch nötig ist**

Wenn man sich sehr schwach und krank fühlt, starkes Erbrechen, Koordinationsstörungen oder eine Ohnmacht hinzukommen, ist ein Arztbesuch unbedingt notwendig. Sind Kleinkinder oder Schwangere betroffen, sollte ebenfalls der Arzt hinzugezogen werden.

**Das sollte man tun**

Treten Sie eine Reise ausgeschlafen und ohne Hektik an. Tritt dennoch Übelkeit auf, möglichst ruhig sitzen bleiben, den Kopf nicht bewegen und versuchen, einen Fixpunkt im Auge zu behalten.

**Das kann man tun**


**Das sollte man besser lassen**

Kurz vor Reiseantritt sollten Sie keine Genussmittel wie Alkohol und Kaffee zu sich nehmen. Empfehlenswert ist es, mindestens 24 Stunden vor einer geplanten Reise keine schweren Speisen mehr zu essen.
Rückenschmerzen

Symptome
Anfangs treten bei Rückenschmerzen eher unspezifische Symptome auf: Anspannung, Abgeschlagenheit oder Morgensteifigkeit der Gelenke und des Rückens. Im weiteren Verlauf verstärken sich die Symptome, bei den meisten Menschen vorwiegend im unteren Rücken, und halten längere Zeit an. Es kann zu plötzlich auftretenden Rückenschmerzen (Lumbago) kommen, zu einem so genannten Wurzelreizsyndrom (Lumboischialgie) mit Kreuzschmerzen, die bis in die Beine ziehen. Starke Rückenschmerzen entstehen auch aufgrund eines Bandscheibenvorfalls. Was der Volksmund als ‘Hexenschuss‘ bezeichnet, sind ebenfalls Symptome akut auftretender Rückenschmerzen: Man kann sich kaum bewegen bzw. den Oberkörper nur unter starken Schmerzen aufrichten.

Ursachen

**Gesundheit aus Ihrer Apotheke**

Bei leichten Rückenschmerzen können rezeptfreie Schmerzmittel (Paracetamol, Acetylsalicylsäure, Ibuprofen, Naproxen, Diclofenac) aus der Apotheke verwendet werden, einige sind auch als Creme, Salbe, Gel oder Spray erhältlich. Ebenfalls stehen pflanzliche Wirkstoffe (Arnika, Beinwill) für die äußerliche Anwendung zur Verfügung. Stark wirksame Schmerzmittel, Antirheumatika oder Muskelrelaxanzien müssen von einem Arzt patientenindividuell mit Blick auf das Nebenwirkungsprofil verschrieben werden.


Homöopathische Arzneimittel wie beispielsweise Aconitum napellus werden bei plötzlichen starken Rückenschmerzen, oder Bryonia bei stechenden Schmerzen, besonders in der Kreuzgegend, eingesetzt.

Liegt die Schmerzursache in den Nerven, so lassen sich die körpereigenen, meist langwierigen Reparatur- und Regenerationsvorgänge der Nervensysteme durch eine Kombination von Vitamin B12, Uridinmonophosphat und Folsäure unterstützen.
Wann ein Arztbesuch nötig ist
Rückenschmerzen können nicht nur isoliert im Rückenbereich auftreten, sondern auch in Arme oder Beine ausstrahlen und unter Umständen sogar Taubheitsgefühle oder Lähmungen hervorrufen – in diesen Fällen sollte man zum Arzt gehen.

Schmerzen, die über drei Monate hinweg andauern, müssen dringend ärztlich behandelt werden, um eine Chronifizierung und langfristige Beschwerden zu vermeiden.

Das sollte man tun

Das kann man tun
Spezielle Übungen der so genannten Rückenschule verbessern die Haltung, stärken die Rückenmuskulatur und entlasten Bänder und Bandscheiben.

Auch sollte man alle zehn Jahre überlegen, ob die eigene Matratze noch zu einem passt. Ebenso wichtig ist es für all diejenigen, die ihre Tage überwiegend am Schreibtisch verbringen, dass die Arbeitsbedingungen – also Schreibtisch, Stuhl und Elektronik – ergonomisch auf einen selbst angepasst sind. Wer den Tag über in der Regel im Stehen verbringt, sollte auf gute Schuhe achten und diese möglichst auch immer wieder wechseln.

Entspannungsübungen wie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson können dazu beitragen, gerade bei stressbedingten Rückenschmerzen die Schmerzen zu verringern und Beschwerden unter Umständen auch vorzubeugen.

Das sollte man besser lassen
Übergewicht belastet den Rücken stark und ist ein häufiger Grund für Rückenbeschwerden.
Rücken? Nervensache!

Wie bei einem Stromkabel können auch strapazierte Nerven blank liegen.

Keltican® forte:

• Enthält wertvolle Nährstoffe, die Ihren Körper unterstützen können, geschädigte Nerven zu reparieren.

• Nur eine Kapsel täglich

• Erhältlich in Ihrer Apotheke

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)

Made in Germany
Schlafstörungen

Symptome

Oft scheitert es schon am Einschlafen: Statt sanft in den Schlummer zu gleiten, liegt man stundenlang wach, grübelt oder wälzt sich herum. Andere finden zwar zunächst in den Schlaf, wachen dann aber zu früh oder während der ganzen Nacht immer wieder auf. Oder der Schlaf ist zwar lang genug, aber so flach und unruhig, dass sich keine Erholung einstellen will. Als Folge sind Betroffene dann tagsüber müde, gereizt und unkonzentriert, wodurch die allgemeine Leistungsfähigkeit deutlich eingeschränkt wird.

Ursachen

Häufig sind Stress, ungünstige Schlafgewohnheiten, Schichtdienste, private oder berufliche Sorgen, Ängste und psychische Probleme bis hin zur Depression dafür verantwortlich, dass man nicht zur Ruhe kommt. Auch

**Gesundheit aus Ihrer Apotheke**


**Wann ein Arztbesuch nötig ist**

Wer mehr als einen Monat lang öfter als drei Mal in der Woche schlecht schläft und mit eigenen Bemühungen nicht weiterkommt, der sollte sich untersuchen lassen. Zur Erleichterung der Diagnose trägt das Führen eines Schlaftagebuchs bei.

**Das sollte man tun**


**Das sollte man besser lassen**

Ein langer Mittagsschlaf hilft zwar gegen die Tagesmüdigkeit, sorgt aber dafür, dass man am Abend noch wacher ist. Fernseher, Tablet, Smartphone & Co. haben im Schlafzimmer nichts zu suchen.
Schnupfen

Symptome
Zunächst ist es ein Jucken oder Kribbeln in der Nase, dann kommt der Niesreiz, schließlich lässt eine übermäßige Sekretbildung die Nase laufen, erst wässrig, dann schleimig bis zäh. Oft schwellen die Nasenschleimhäute an und die Atmung wird behindert, Geruchs- und Geschmackssinn können beeinträchtigt sein.

Schnupfen kann auch auf die Nasennebenhöhlen übergreifen: Symptome einer Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis) sind Druckgefühle und Kopfschmerzen im Stirn- und Augenbereich, die beim Vorbeugen oder Bücken schlimmer werden.

Ursachen
Schnupfen ist ein typisches Erkältungssymptom, aber auch Begleiterscheinung anderer Infektionskrankheiten, wie Grippe, Masern, Keuchhusten oder Scharlach. Ebenso wird Schnupfen häufig durch eine Allergie ausgelöst.
Bestimmte Medikamente (unter anderem Blutdrucksenker, Antidepressiva) können die Ursache sein, außerdem Fremdkörper, Temperaturschwankungen, Gift- und Reizstoffe sowie Fehlbildungen in der Nase oder chronische Erkrankungen.

**Gesundheit aus Ihrer Apotheke**


Bei allergischem Schnupfen sind Nasensprays mit Antihistaminika (Azelastin, Levocabastin, Chromoglycinsäure) empfehlenswert.

**Wann ein Arztbesuch nötig ist**

Dauert ein Schnupfen länger als ein bis zwei Wochen oder kommt er immer wieder, ist ein Arztbesuch notwendig, ebenso bei blutigem oder eitrigem Sekret, Fieber, starken Schmerzen im Kopf oder Gesicht sowie bei dauerhaft verstopfter Nase und dadurch beeinträchtigter Atmung.

**Das sollte man tun**

Viel Flüssigkeitsaufnahme und eine möglichst hohe Luftfeuchtigkeit in Wohn- und Schlafräumen sorgen dafür, dass sich Schleim leichter verflüssigen kann. Inhalieren hilft gezielt dabei, den Sekretabfluss zu erleichtern.

**Das sollte man besser lassen**

Nicht in die Handinnenflächen, besser in ein Taschentuch oder in die Ellenbeuge niesen, um die Verbreitung der Viren über die Hände zu vermeiden. Nasenputzen ohne Druck und dabei jedes Nasenloch einzeln auszuschneiben, während man das andere hält – das vermeidet, dass Erreger in die Nebenhöhlen gedrückt werden und dort eine Entzündung auslösen.
Schwangerschaft

Symptome
Ein sicheres Zeichen für eine Schwangerschaft ist das Ausbleiben der Menstruation. Übelkeit und Erbrechen, insbesondere morgens, treten häufig schon frühzeitig auf, auch können die Brüste spannen, empfindlich sein oder sich vergrößern, es kann durch die Veränderungen in der Gebärmutter zu Bauchschmerzen oder einem Ziehen in der Körpermitte kommen.

Ursachen
Eine Schwangerschaft entsteht durch die Befruchtung einer weiblichen Eizelle durch ein männliches Spermium. Die befruchtete Eizelle durchwandert den Eileiter und nistet sich in der Gebärmutterschleimhaut ein. Hier bildet sich innerhalb eines Tages das ausschließlich bei Schwangeren nachweisbare Hormon HCG (Humanes Choriongonadotropin), das ungefähr nach einer Woche im Urin bestimmt werden kann.

Gesundheit aus Ihrer Apotheke
Schwangerschaftstests aus der Apotheke basieren in der Regel auf dem Vorhandensein des HCG-Hormons und sind somit ab der zweiten Woche zuverlässig. Empfehlenswert ist eine Durchführung früh am Morgen.

Übelkeit und Erbrechen sowie Sodbrennen sind häufige Begleiter einer Schwangerschaft, Vitamin B6 kann dagegen helfen.

**Wann ein Arztbesuch nötig ist**

Ein Arzt ist während einer Schwangerschaft ohnehin zu Rate zu ziehen, unbedingt aber dann, wenn Beschwerden auftreten. Während der Schwangerschaft besteht ein erhöhtes Risiko für Krampfadern und Hämorrhoiden, Ödeme und Thrombosen, auch Bluthochdruck sowie Schwangerschaftsdiabetes können auftreten.

**Das sollte man tun**

Während der Schwangerschaft sollte man verstärkt auf eine gute Zahnpflege Wert legen, die Mundgesundheit lässt sich durch ein Probiotikum für die Mundflora unterstützen.

**Das kann man tun**

Spezielle Pflegeprodukte für Schwangere aus der Apotheke beugen Dehnungsstreifen vor. Kompressionsstrümpfe können gegen Venenbeschwerden und müde Beine helfen.

**Das sollte man besser lassen**

Der Verzicht auf Genussmittel wie Alkohol und Nikotin versteht sich während der Schwangerschaft von selbst. Das „Essen für Zwei“ sollte man ebenfalls besser vermeiden: Erst ab dem vierten Schwangerschaftsmonsat ist ein zusätzlicher Bedarf von rund 250 Kalorien nötig.
Schwindel

Symptome

Ursachen
Schwindelgefühle können vielfältige Ursachen haben, etwa Stress, Überanstrengung, Wetterfühligkeit, Alkoholkonsum, Kreislaufprobleme oder Sauerstoffmangel. Auch wenn die räumliche Orientierung gestört wird (im Kreis drehen, Reisekrankheit) kann es zu Schwindel kommen.

**Gesundheit aus Ihrer Apotheke**

Zur symptomatischen Behandlung vieler Schwindelformen können, für kurze Zeit, so genannte Antivertiginosa eingesetzt werden. Das sind Wirkstoffe, die sich gezielt gegen Schwindel und Übelkeit richten. Diese wirken beruhigend und dämpfend auf das Brechzentrum im Gehirn und auf das Gleichgewichtszentrum. Allerdings ist ihre Wirkung rein symptomatisch, sie beheben nicht die Ursache des Schwindels.

**Wann ein Arztbesuch nötig ist**

Durch die Vielzahl der möglichen Ursachen ist eine sichere Diagnose oft nur durch einen Neurologen möglich. Insbesondere dann, wenn Schwindel über einen längeren Zeitraum ohne erkennbaren Anlass auftritt. Auch bei Sehstörungen oder Bluthochdruck sollte unbedingt ein Spezialist aufgesucht werden.

**Das sollte man tun**


**Das kann man tun**

Bei der Behandlung von Schwindel haben sich physiotherapeutische Maßnahmen besonders bewährt. Ziel der Therapie ist eine Verbesserung der Gleichgewichtsreaktion.

**Das sollte man besser lassen**

Ständiger Lärm und hohe Geräuschpegel belasten nicht nur das Gehör, sondern auch das Gleichgewichtsorgan. Hoher Schalldruck kann die dortigen Sinneszellen überfordern und damit schädigen.
Sodbrennen

Symptome

Ursachen

Gesundheit aus Ihrer Apotheke
Eine Möglichkeit zur Behandlung von Sodbrennen sind Antazida: Sie binden oder neutralisieren überschüssige Magensäure. Ihre Wirkung setzt

**Wann ein Arztbesuch notwendig ist**

Treten starke Schmerzen in der Magengegend und in der Speiseröhre auf, verstärken oder verändern sich die Beschwerden, ist es angeraten, einen Arzt aufzusuchen.

**Das sollte man tun**

Bei akutem Sodbrennen ist es häufig schon hilfreich, ein Glas lauwarmes Wasser zu trinken oder ein paar Stücke Weißbrot zu essen. Das Kauen von Kaugummi regt den Speichelfluss an, was wiederum die Magensäure binden und die Beschwerden lindern kann. Betroffene schlafen nachts besser mit erhöhtem Kopfteil und auf der linken Seite, denn aufgrund der menschlichen Anatomie fließt der Mageninhalt dann leichter in die Speiseröhre zurück. Eine bekömmliche Kost, also fettarmes und dafür eher eiweißreiches Essen, wird meist besser vertragen als schwere Mahlzeiten, scharf gewürzte Speisen, geräucherte Wurstwaren, Schokolade oder andere Süßigkeiten.

**Das sollte man besser lassen**

Spätes Essen führt schnell dazu, dass die Nachtruhe durch Sodbrennen gestört wird. Grundsätzlich sollte man sich nicht direkt nach dem Essen hinlegen, sondern dem Magen Zeit zum Verdauen lassen.

Bei eingeschränkter Nierenfunktion sollten Antazida und säurehemmende Mittel nur in Absprache mit dem Arzt eingenommen werden.
Symptome
Unter dem Begriff Tinnitus werden Ohrgeräusche zusammengefasst, die sich als Rauschen oder Pfeifen, als Fiepen oder Summen ganz individuell zeigen. In der Regel treten die Geräusche nur in einem Ohr auf. Sofern eine innerhalb kurzer Zeit auftretende Verschlechterung des Hörvermögens damit verbunden ist, geht man von einem Hörsturz aus. Mit diesem können auch Schwindel, Druck- oder Wattegefühle einhergehen.

Ursachen

Gesundheit aus der Apotheke

In der Nachbehandlung sowie zur Vorbeugung eines erneuten Auftretens des Hörsturzes haben sich Medikamente auf der Basis von Ginkgo biloba bewährt. Auch Magnesium und Vitamin E können eine positive Wirkung auf Ohrgeräusche haben. Ebenso Blutverdünnner, deren Einnahme muss aber mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden.

Wann ein Arztbesuch nötig ist

Ein sofortiger Arztbesuch ist angeraten, wenn die Ohrgeräusche nicht nachlassen, sondern intensiver, lauter, präsenter werden. Aufgrund der zahlreichen möglichen Ursachen sind eine genaue Diagnose und damit einhergehende Therapie notwendig.

Das sollte man tun

Wenn das Ohrgeräusch Folge eines stressbedingten Hörsturzes ist, so ist eine Änderung des Lebensstils die beste Empfehlung. Unter den zahlreichen Entspannungsmethoden findet sich mit Sicherheit für jeden das individuell Passende.

Das kann man tun

Eine Verhaltenstherapie kann helfen, die Ohrgeräusche nicht mehr oder weniger intensiv wahrzunehmen. Ein anderer (tiefenpsychologischer) Ansatz zielt darauf, Betroffene genauer ‘hin hören’ zu lassen, um eine psychosomatische Ursache für das Ohrgeräusch zu finden.

Das sollte man lassen

Starke akustische Belastungen, zum Beispiel durch Konzerte oder in Diskotheken, sollte man vermeiden. Andererseits ist eine akustisch wirkende Ablenkung, beispielsweise leise rhythmische Musik, eine Möglichkeit, die Aufmerksamkeit von den subjektiv wahrgenommenen Tönen abzulenken.
Übergewicht

Symptome

Ursachen
Übergewicht entsteht, wenn die Energiezufuhr den Energieverbrauch übersteigt. Eine ungesunde, unausgewogene Ernährung sowie zu wenig körperliche Bewegung sind somit die häufigsten Gründe für eine Gewichtszunahme. Diese kann aber auch durch Wassereinlagerungen bedingt sein, wie beispielsweise bei einer Herzschwäche (Herzinsuffizienz). Durch einen verlangsamen Stoffwechsel und durch den Einfluss bestimmter Hormone

**Gesundheit aus Ihrer Apotheke**


**Wann ein Arztbesuch nötig ist**


**Das sollte man tun**

Gesunde Ernährung und Bewegung sind das A und O. Bereits eine halbe Stunde Bewegung täglich mit leicht beschleunigter Atmung steigert das Wohlbefinden und hilft beim Abnehmen. Überlegen Sie, welche Ernährungsumstellung zu Ihnen und zu Ihrem Lebensstil passt.

**Das sollte man besser lassen**

Vermeiden Sie, gar nichts zu essen. Besser ist es, regelmäßig zu essen und keine Mahlzeiten auszulassen, um Heißhungerattacken zu vermeiden.
Vaginalprobleme

Symptome

Bei Männern zeigen sich Infektionen im Intimbereich durch Juckreiz und Rötung der Eichel.

Ursachen
Erreger einer Vaginalmykose, einem Scheidenpilz, sind hauptsächlich Hefepilze, die aufgrund falscher Hygienemaßnahmen in die Scheide gelangen oder die über Sauna- bzw. Whirlpool-Besuche übertragen

**Gesundheit aus Ihrer Apotheke**


Erhältlich sind Selbsttests für Vaginalinfektionen, im Zweifel ist ein Arztbesuch die sichere Alternative.

**Wann ein Arztbesuch nötig ist**


**Das sollte man tun**

Auf jeden Fall den Partner informieren: Je nach Art und Ausmaß einer Infektion ist eine Mitbehandlung notwendig, auch um einer erneuten eigenen Infektion vorzubeugen. Bis zum Abklingen der Symptome sollte Geschlechtsverkehr gar nicht oder mit Kondomen stattfinden. Wichtig zur Vorbeugung vaginaler Infektionen: Waschlappen, Handtücher und Unterwäsche täglich wechseln und mit mindestens sechzig Grad Celsius waschen.

**Das sollte man besser lassen**

Übertriebene Hygiene im Vaginalbereich macht die Intimflora anfälliger für Krankheitserreger; klares, warmes Wasser und eine milde Waschlot-
Venenbeschwerden

Symptome

Geschwollene oder müde schmerzende Beine, Spannungsgefühle, Juckreiz oder auch nächtliche Wadenkrämpfe sind Symptome, die in frühen Stadien bei Venenproblemen auftreten können. Äußerlich zeigen sich Venenerkrankungen meist durch Krampfadern (Varizen, oberflächliche, erweiterte Venen) oder Besenreiser (Besenreiservarizen, kleine und dicht unter der Haut verlaufende, erweiterte Venen). Wenn erste Anzeichen nicht ernst genommen werden, können aus leichten Beschwerden durchaus ernsthafte Probleme entstehen. Oft entwickeln sich die Symptome erst im Laufe des Tages, lassen dann aber über Nacht oder bei hoch gelagerten Beinen spürbar nach.

Ursachen

Eine erbliche Veranlagung kann zur Entstehung von Venenproblemen beitragen. Hauptursache ist meist eine Bindegewebschwäche, verbunden mit starker Belastung der Venen durch häufiges und langes Stehen, mangelnde Bewegung oder eine Schwangerschaft.
Vom Herz aus wird durch die Arterien das Blut in den gesamten Körper gepumpt, durch die Venen wird es zurücktransportiert: Von den Füßen aus gegen die Schwerkraft, was Schwerstarbeit für die Venen bedeutet. Um einen Rückfluss zu verhindern, unterstützen Ventilklappen und die so genannte Muskelpumpe den Transportweg. Wenn dieses System gestört oder geschwächt ist, staut sich das Blut in den Beinvenen. Die Venen werden gedehnt, Krampfadern entstehen, die Ventilklappen schließen nicht richtig. Unbehandelt können Durchblutungsstörungen entstehen, bis hin zur tiefen Venenthrombose.

**Gesundheit aus Ihrer Apotheke**

Insbesondere gegen akute Beschwerden helfen Venengele, -salben oder -cremes, die oftmals wirksame wie auch kühlende Inhaltsstoffe haben. Gerade bei Juckreiz oder Brennen verschafft dies Erleichterung, auch reduzieren sich bereits durch das Einreiben allein schon vorhandene Schwellungen.


Wer aufgrund seiner Berufstätigkeit immer wieder unter Venenbeschwerden, unter geschwollenen oder schmerzenden Beinen leidet, kann mit speziellen Stütz- oder Kompressionsstrümpfen seine Blutzirkulation in den Beinen gezielt anregen. Damit eine venenaktivierende Wirkung erzielt werden kann, ist eine fachliche Beratung und Anpassung wichtig.
Wann ein Arztbesuch nötig ist


Das sollte man tun


Das kann man tun


Das sollte man besser lassen

Höchster Tragekomfort, moderner Look, beste Wirksamkeit.


www.belsana.de
Verdauungsstörungen / Verstopfung

Symptome
Typisch für eine Verstopfung (Obstipation) ist ein unangenehmes Völlegefühl, der Bauch fühlt sich aufgebläht an und trotzdem geht auf dem stillen Örtchen nichts. Diese Verdauungsstörung ist weit verbreitet, besonders unter älteren Menschen.

Allerdings muss man nicht jeden Tag ‚müssen‘: Alle Darmentleerungen zwischen drei Mal wöchentlich bis zu drei Mal täglich ordnen Mediziner als relativ normal ein. Von akuter Verstopfung spricht man, wenn der Darm weniger als drei Mal pro Woche entleert werden kann, der Stuhl

### Ursachen

Ursache für eine vorübergehende Darmträgheit ist meist Bewegungs- und Flüssigkeitsmangel sowie eine überwiegend ballaststoffarme und unausgewogene, einseitige Ernährung.

Eine echte Verstopfung kann unterschiedliche Gründe haben: So wird in der Schwangerschaft die Darmtätigkeit häufig durch die vergrößerte Gebärmutter behindert, nach der Geburt durch einen schwachen Beckenboden.

Weiterhin können Krankheiten wie Diabetes, Parkinson oder Schilddrüsenunterfunktion die Verdauung beeinträchtigen, auch bestimmte Medikamente (unter anderem Säurebinder, Bluthochdrucksenker, Eisenpräparate, Psychopharmaka) können stopfend wirken.

Gerade unter Stress oder bei starker psychischer Anspannung kann sich das so genannte Reizdarm-Syndrom entwickeln. Die Funktionsstörung des Darmes kann sich in Darmträgheit, aber ebenso in erhöhter Darmaktivität zeigen.

Wechselnde Tagesrhythmen, beispielsweise durch Schichtarbeit, oder eine plötzliche Bettlägerigkeit aufgrund einer starken Erkältung können einen normalerweise geregelten Stuhlgang leicht durcheinanderbringen.

Urlaubsreisen lösen ebenfalls häufig einen plötzlich Stillstand im Darm aus. Das liegt daran, dass es einige Tage dauern kann, bis sich der Organismus an ein anderes Klima und eine andere Umgebung, an einen veränderten Tagesrhythmus oder an fremdartiges Essen gewöhnt hat.
Gesundheit aus Ihrer Apotheke

Wenn Ernährungsumstellung, mehr Bewegung und vermehrte Flüssigkeitsaufnahme nicht fruchten, werden Verstopfungen meist medikamentös behandelt. Freiverkäufliche Arzneien sollten aber nur kurzzeitig angewendet werden, um Gewöhnungseffekte zu vermeiden. Das gilt ganz besonders für darmreizende Abführmittel, da der Darm sich schon nach ein bis zwei Wochen an den Reiz gewöhnt und ohne ihn nicht mehr von selbst abführt.


Wann ein Arztbesuch notwendig ist

Bleibt die Einnahme eines Abführmittels mehr als zwei Tage ohne Effekt, sollte man sich ärztlich behandeln lassen. Auch bei plötzlich auftretenden Schmerzen, Blut im Stuhl sowie Begleitsymptomen wie Übelkeit, Erbrechen, Krämpfen und Fieber.

Ist die Verdauungsstörung auf eine Grunderkrankung zurückzuführen, so sollte zunächst diese entsprechend behandelt werden.

Das sollte man tun


Ballaststoffe aus Vollkorngetreide, Obst und Rohkost regen die Darmtätigkeit an, ebenso Weizenkleie und Leinsamen. Ruhe beim Essen und
gutes Kauen der eher klein portionierten Speisen tragen ebenfalls zu einer natürlichen Regulation des Stuhlganges bei.

Wer darüber hinaus möglichst immer zur gleichen Zeit auf die Toilette geht (und sich dafür auch ausreichend Zeit nimmt), gewöhnt den Verdauungsapparat an einen bestimmten Rhythmus.

**Das kann man tun**

Wenn der Körper unter Stress steht, hat dies auch auswirkungen auf die Darmaktivität. Entspannungsmethoden wie Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training stärken nicht nur die psychische Belastbarkeit, sondern haben damit auch einen positiven Einfluss auf die Verdauungsprozesse.

**Das sollte man besser lassen**

Kohlenhydratreiche Nahrungsmittel wie Weißbrot, Schokolade, Käse oder Nudeln sorgen für Verstopfungen.

Vielfach wird unbewusst der Stuhlgang unterdrückt, weil er gerade ‘unpassend‘ kommt. Das kann jedoch die Darmtätigkeit stören und verlangsamen – also Toilettengänge möglichst nicht verschwiegen.

Keine Abführmittel einnehmen bei krampfartigen, ungeklärten Bauchschmerzen, Fieber oder chronischen Darmentzündungen.
Vitamin- und Mineralstoffmangel

Symptome
So unterschiedlich wie die Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente selbst sind, so verschieden sind die Kennzeichen eines entsprechenden Mangels. Eine erhöhte Anfälligkeit für Erkältungen kann beispielsweise aufgrund eines Vitamin-C-Mangels auftreten, zu wenig Kalzium und Vitamin D begünstigen unter Umständen die Entwicklung einer Osteoporose und eine nicht ausreichende Zufuhr an B-Vitaminen hat Einfluss auf Nerven, Haut oder Blutbildung.

Ursachen
Ich fühle mich wieder fit mit 100% Natur

- Enthält hochwertige Zutaten natürlicher Herkunft
- Für körperliche und geistige Vitalität
- Für Aufbau, Energie und Kräftigung

Natur pur

www.grandel.de
DR. GRANDEL
Multivitaminpräparate sind vor allem geeignet, um die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen umfassend zu unterstützen, was zum Beispiel nach heftigen Erkältungen oder in der Genesungsphase nach Erkrankungen sinnvoll ist.

Vitamin C trägt dazu bei, das Immunsystem zu stärken. Auch allgemeiner Müdigkeit, Leistungsschwäche und schlechter Wundheilung kann man mit Vitamin C entgegenwirken.

Vitamin E wird unterstützend bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie bei entzündlichen rheumatischen Prozessen eingesetzt.

Vitamin D hilft, den Calciumspiegel in den Knochen aufrecht zu erhalten, und dient somit der Osteoporose-Verbeugung und -Therapie.

Folsäure wird während Schwangerschaft und Stillzeit, aber auch für Frauen mit Kinderwunsch empfohlen. Ein Mangel an Folsäure kann beispielsweise bei der Einnahme der Anti-Baby-Pille oder auch bei erhöhtem Alkoholgenuss die Folge sein.

Die acht B-Vitamine sind wichtig für viele Stoffwechselprozesse im Körper. So unterstützen B1, B2 und B6 die Nerven, B3, B5, B7 (Biotin) und B9 sind gut für die Hautgesundheit, B12 fördert Energie und Vitalität. Aufgrund ihrer zahlreichen Aufgaben kann sich ein Mangel in vielen Symptomen zeigen.

Hochdosiertes Granulat mit 500 µg Vitamin B₁₂ in Kombination mit den ausgewählten Eiweißbausteinen L-Glutamin und L-Serin

*Müde? Erschöpft? Tanke neue Energie!*

VITA aktiv B₁₂

Hochdosiertes Granulat mit 500 µg Vitamin B₁₂ in Kombination mit den ausgewählten Eiweißbausteinen L-Glutamin und L-Serin

*Vitamin B₁₂ trägt zu einer normalen Funktion des Energiestoffwechsels und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.*

Muskelkrämpfe sind das häufigste Warnzeichen für einen Magnesiummangel, aber auch Muskelzuckungen, Schwindelanfälle oder Kopfschmerzen können Anzeichen sein.

Kennzeichen für einen Mangel an Zink kann es sein, wenn man häufiger als sonst unter Infektionen leidet, eine schlechtere Wundheilung bemerkt oder der Geschmacks- und Geruchssinn beeinträchtigt scheint.

Wann ein Arztbesuch nötig ist
Wer trotz guter Ernährung häufig unter Infekten leidet, sollte mit seinem Hausarzt darüber sprechen. Spezifische Mangelsymptome treten häufig als Folge einer Grunderkrankung (beispielsweise Magen-Darm-Krankheiten, Essstörungen) auf. Unter ärztlicher Kontrolle und mit speziellen Trinknahrung lässt sich eine aus dem Gleichgewicht geratene Vitamin- und Mineralstoffbilanz wieder verbessern.

Das sollte man tun
Mischkost mit vielen frischen Lebensmitteln und der Verzicht auf Alkohol und Nikotin sind oft ausreichend, um eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen zu gewährleisten. Fettlösliche Vitamine (A, D, E, K) sollten zusammen mit einer fetthaltigen Mahlzeit eingenommen werden, um Aufnahme und Verwertung im Körper zu gewährleisten. Multivitaminpräparate werden vom Organismus besser aufgenommen, wenn sie zusammen mit Obst, Gemüse oder Salat verzehrt werden.

Das sollte man besser lassen
Manche fettlöslichen Vitamine können die Gesundheit auch beeinträchtigen: So sollte zum Beispiel Vitamin A (Betacarotin, Retinol) in der Schwangerschaft oder von Rauchern nur unter ärztlicher Kontrolle eingenommen werden.
KABI Vital

Meine Gesundheit. Mein Leben.

Vitamin D3 Spray
unterstützt Ihren aktiven Lebensstil und trägt bei zum Erhalt:

• von normalen Knochen und Zähnen
• der normalen Muskelfunktion
• der normalen Funktion des Immunsystems

Für mehr Informationen besuchen
Sie uns auf: www.fresenius-kabi.com/de

Erhöhte Aufnahme des Wirkstoffes über die Schleimhaut

Schnelle und einfache Einnahme –
1 Sprühstoß täglich

Erhältlich in zwei leckeren
Geschmacksrichtungen:
Pfefferminze & Apfel

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine
Kinder ab 10 Jahren geeignet
Wechseljahresbeschwerden

**Symptome**

**Ursachen**
Grund für die Beschwerden ist die nachlassende Produktion der weiblichen Sexualhormone, die meist ab etwa Mitte 40 einsetzt. Das merken Frauen an verkürzten Zyklen, Zwischenblutungen und starken Regelblutungen, ebenso an Reizbarkeit und Schlafstörungen. Später bleibt dann die Menstruation öfter aus.
Gesundheit aus Ihrer Apotheke


Wann ein Arztbesuch notwendig ist
Wenn Frauen sich durch ihre Wechseljahresbeschwerden so stark belastet fühlen, dass ihre Lebensqualität eingeschränkt und der Alltag nur schwer zu bewältigen ist, wenn die Wechseljahre vor dem 45. Lebensjahr einsetzen oder wenn nach längerer Regelpause wieder Blutungen auftreten, sollte man sich mit dem Arzt beraten.

Das sollte man tun

Das sollte man besser lassen
Gefährlich ist es, pflanzliche Mittel mit hormonähnlicher Wirkung ohne Rücksprache mit dem Arzt einzunehmen – insbesondere dann, wenn man Tumore hat oder hatte, die von Östrogen gefördert werden.
Symptome

Erfolgt keine adäquate Behandlung, können chronische Wunden, wie zum Beispiel ein durch Venenbeschwerden hervorgerufenes Beimgeschwür, ein diabetisches Fußgeschwür, ein Druckgeschwür oder eine Infektion der Wunde, ernsthafte Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

Ursachen
Ein Druckgeschwür kann grundsätzlich an allen Körperstellen entstehen, die nicht durch Muskeln oder Fettgewebe vor erhöhtem Auflagedruck geschützt sind.

**Gesundheit aus Ihrer Apotheke**


Beim Wechsel eines Verbandes wird die Wunde sorgsam und vorsichtig mit entsprechenden Spüllösungen ausgespült und anschließend mit geeigneten Hydrogelen und Hydrokolloiden feucht abgedeckt, sodass keine Bakterien von außen in die Wunde eindringen können. Die Wundauflagen mit einem hohen Wassergehalt schaffen ein feuchtes Klima in der Wunde, was sich positiv auf die Dauer und den Erfolg der Wundheilung auswirkt.


Bei einer vorliegenden Inkontinenz sind Einlagen und Inkontinenzhosen sowie speziell dafür geeignete nährstoffreiche und hautschützende Cremes oder Lotionen empfehlenswert.

Ein wichtiger Punkt ist die optimale Behandlung der Grunderkrankung mit Medikamenten, beispielsweise im Rahmen einer Schmerztherapie. Ein Gespräch mit dem Apotheker oder dem behandelnden Arzt ist hier...
sinnvoll. Damit kann die Bewegung wieder schmerzfreier erfolgen, was sich positiv auf den Allgemeinzustand auswirkt.

**Wann ein Arztbesuch nötig ist**


**Das sollte man tun**

Vorbeugende Maßnahmen sind besonders wichtig: Häufige Lagenwechsel, gute Säuberung und Pflege der gesamten Haut sowie Polsterung oder Entlastung der Stellen, die besonders schnell wund gelegen sind, wie beispielsweise der Rücken im Lendenbereich. Für letzteres stehen spezielle Matratzen, Lagerungskissen oder Hüftprotektoren zur Verfügung.

Für Menschen mit erhöhtem Dekubitus-Risiko sind eine ausgewogene, vitaminreiche Nahrung und eine Flüssigkeitszufuhr von täglich mindestens zwei Litern wichtig.

**Das kann man tun**

Jeder, der an der Versorgung von Dekubituspatienten beteiligt ist, sollte an einer Schulung zur korrekten Pflege und zur Bedeutung der Umlagerung bei der Dekubitus-Prävention teilnehmen, einschließlich der Patienten selbst.

**Das sollte man besser lassen**

Wundauflagen, die Desinfektionsmittel, Parfüme oder Öle enthalten, sind nicht zur Wundversorgung zu empfehlen, sie können allergische Reaktionen auslösen. Auch Salben, welche die Hautporen luftundurchlässig verschließen, sowie Puder, die eine harte Kruste auf der Wundoberfläche bilden, darf man nicht auf durch Wundliegen entstandene Wunden auftragen.
Wenn sanfte Fixierung auf sensible Haut trifft.

Leukoplast® skin sensitive und Fixomull® skin sensitive dienen einer sanften und sicheren Fixierung bei besonders empfindlicher Haut.

- Atraumatischer und schmerzarmer Verbandwechsel
- Prävention von Fixierpflaster-bedingten Hautschädigungen
- Mehrfache Repositionierung ohne Verlust der Klebkraft
Zähne und Mundhygiene

Symptome


Unter einer Gingivitis versteht man eine oberflächliche Entzündung des Zahnfleischsaumes: Das gerötete und geschwollene Zahnfleisch ist druckempfindlich und neigt zu Blutungen. Unbehandelt kann sich auch das Gewebe entzünden, das den Zahn im Kieferknochen verankert. Als
Folge entsteht eine Zahnbettentzündung (Parodontitis), dabei werden Gewebe und Kieferknochen nach und nach zerstört, schließlich kann es zum Verlust der Zähne kommen.

**Ursachen**

Die Bakterien in der Mundhöhle wandeln den Zucker aus der Nahrung in Säuren um, die als weicher Zahnbelag (Plaque) an den Zähnen haften und die den Zahnschmelz entmineralisieren. Bei länge rer Einwirkung dieser Säuren entstehen Löcher im Zahnschmelz, die gefürchtete Karies.

Die Plaque ist auch die Ursache für die so genannten Parodontopathien, bei denen der Zahnhalteapparat und das Zahnbett geschädigt werden. Die Plaque wird durch Zähneputzen zwar entfernt, entsteht aber nach jedem Essen immer wieder. Zahnstein ist ein harter, mineralisierter Belag, der sich aus Plaque entwickelt, und der sich durch Zähneputzen allein nicht entfernen lässt.

Die Kariesanfälligkeit der Zähne ist auch abhängig von der Zusammensetzung des Speichels, welche bei jedem Menschen etwas anders ist.


Immer häufiger treten bei Kindern gelblich-bräunliche Verfärbungen und bröckelnder Zahnschmelz auf: Hinweise auf entmineralisierte Zähne, betroffen sind vor allem die bleibenden Backenzähne. Leider sind die Ursachen noch nicht genau bekannt. Auch lässt sich die Erkrankung nicht heilen, aber Zahnärzte können dafür sorgen, dass
sich der Zustand der betroffenen Zähne nicht weiter verschlimmert, die Schmerzanfälligkeit der Zähne lässt sich verringern, die optischen Verfärbungen können gemildert werden.

Gesundheit aus Ihrer Apotheke


Gerade in den Zahnzwischenräumen bilden sich Beläge, die mit der normalen Zahnreinigung nicht erreicht und damit nicht gründlich entfernt werden können. Daher ist eine tägliche Reinigung der Zahnzwischenräume mit Mundduschen, Interdentalbürsten und/oder fluoridierter, ungewachster Zahnseide angeraten.

Bei Interdentalbürsten ist darauf zu achten, dass sie der Größe der Zahnzwischenräume angepasst sind: Zu kleine Bürsten zeigen keinen Effekt, zu große Bürstchen können Zähnen und Zahnfleisch eher schaden als nutzen.

Gegen Mundtrockenheit und deren Folgen helfen spezielle Produkte in unterschiedlichen Anwendungsformen, die die Mundschleimhaut sofort und langanhaltend mit Feuchtigkeit versorgen.

Mundspüllösungen, zum Beispiel mit antimikrobiell wirksamem Chlorhexidin, wirken aktiv gegen Entzündungen und unterstützen die Zahnhärtung. Zungenreiniger entfernen den Belag auf der Zunge, der oft die Ursache für Mundgeruch ist.
60% sind nicht genug.

Auch nicht beim Zähneputzen!


tepe.com
Wichtig ist, bereits ab dem ersten Milchzahn auf die Zahnpflege zu achten. Ideal ist eine Kinderzahncreme, die über karieshemmende Eigenschaften verfügt.

**Wann ein Zahnarztbesuch nötig ist**


**Das sollte man tun**

Grundsätzlich sollte man seine Zähne zwei Mal täglich gründlich putzen, bei Kindern schon ab dem ersten Zahn. Wer stark zu Karies neigt, kann darüber hinaus einmal wöchentlich Fluoridelee verwenden, um den Schutz zu erhöhen.

Lassen Sie die Zähne mindestens einmal jährlich durch den Zahnarzt kontrollieren sowie eine professionelle Zahnreinigung durchführen, dadurch wird eine Kariesvorsorge in jedem Lebensalter ermöglicht.

**Das kann man tun**


**Das sollte man besser lassen**

Nach dem Genuss von Süßigkeiten, Fruchtsäften oder Wein sollten Sie eine halbe Stunde warten, bevor Sie wieder die Zähne putzen. Tabakkonsum bringt ein höheres Risiko für entzündetes Zahnfleisch, Zahnstein und Karies mit sich, zudem verfärben sich die Zähne dunkel.
GUM® HYDRA®

Sofortige und langanhaltende Linderung bei Mundtrockenheit

- Benetzen und befeuchten die trockene Mundschleimhaut.
- Schützen die Mundschleimhaut vor Irritationen und Reizungen.
- Lindern sofort die Symptome der Mundtrockenheit.
- Fördern die Regeneration des oralen Weichgewebes.
- Steigern die Lebensqualität.

Exklusiv in Zahnarztpraxen und Apotheken

www.facebook.com/GUMSunstarDE

Pflege, was Du liebst

SUNSTAR

Weitere Informationen unter: www.sunstargum.de
Notizen
Colibiogen® oral. Anwendungsgebiete: Enteritis; Colitis; u. a. Morbus Crohn und Radiogene Colitis; Dyspepsie; Reizdarmsyndrom; schmerzhafte Divertikelkrankheit; zur Rehabilitation nach Antibiotika-, Chemo- und Strahlentherapie; zur unterstützenden Behandlung bei endogener Belastung der Darmwand; Hautallergien und intestinal bedingte Hautaffektionen: Polymorphe Lichtdermatose, Neurodermitis; Heuschnupfen; rheumatische Erkrankungen; arthritische Erkrankungen. Warnhinweis: Colibiogen® oral enthält 4,8 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
aktiv
trotz Blasenschwäche ...

»Alle Aktivitäten, die ich aufgeben musste, kann ich nun wieder ausüben. Ich nehme sogar an einigen Wettkämpfen teil.«
Herr Fernandez, Conveen® Anwender, Frankreich

Das Conveen® Optima Kondom-Urinal und der Conveen® Active Beinbeutel sind verlässliche und diskrete Alternativen zu Einlagen und schützen sicher vor Geruch. Für ein aktives Leben mit Freunden und Familie.

Überzeugen Sie sich selbst und bestellen Sie Ihr kostenfreies Musterpaket auf www.conveen.de.