

Gesundheitstipps der ABDA

1. bis 10. September 2008

Von Dr. Ursula Sellerberg

Rückfragen unter 030 – 400 04 134 oder u.sellerberg@abda.aponet.de

ABDA – Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände

Jägerstr. 49/50, 10117 Berlin

- | | |
|---------------------|--|
| 01. Sept. 08 | Gut schlafen dank Homöopathika |
| 02. Sept. 08 | Jede Apotheke kontrolliert im Labor Arzneimittel |
| 03. Sept. 08 | Gutes und schlechtes Cholesterin |
| 04. Sept. 08 | So verschwindet Schluckauf wieder |
| 05. Sept. 08 | Zu viel Schmerzmittel können Kopfschmerzen auslösen |
| 06. Sept. 08 | Globuli gegen Kopfschmerzen |
| 07. Sept. 08 | Wenn der Speichel fehlt |
| 08. Sept. 08 | Mundtrockenheit als Nebenwirkung |
| 09. Sept. 08 | Kinder vertragen nicht jedes Schmerzmittel |
| 10. Sept. 08 | Nagelpilz – so beugen Sie vor |

01. Sept. 08 Gut schlafen dank Homöopathika

Homöopathische Arzneimittel können gegen Schlafstörungen helfen. Sie sind keine „Schlaftabletten mit Soforteffekt“, sondern helfen dem Körper, zum gesunden Schlafrhythmus zurück zu finden. Um das individuell passende Homöopathikum zu finden, sollte man sich vom Apotheker beraten lassen.

Coffea hilft in Form von Globuli bei Schlafstörungen, die auch nach einem abendlichen Kaffeegenuss auftreten könnten: Man fühlt sich aufgekratzt und kann vor lauter Munterkeit nicht schlafen, tausend Gedanken spuken durch den Kopf.

Auch wenn Vorfreude oder zu viel Tabak den Schlaf stören, hilft Coffea.

Homöopathika mit **Cocculus** helfen bei Schlafstörungen durch Zeitverschiebung oder geistige Überarbeitung. **Aconitum napellus** ist das richtige Homöopathikum, wenn die Schlafstörungen durch Unruhe, Angst oder Ärger ausgelöst werden. Sie treten oft nach Mitternacht auf, oder wenn man aus dem ersten Schlaf hochschreckt. Entwickeln sich die Schlafstörungen langsam, ist Aconitum nicht das richtige Homöopathikum. **Chamomilla** (Kamille) ist eine gute Wahl für quengelige Kinder, die trotz großer Müdigkeit nicht ins Bett wollen. Eingesetzt wird meist die Potenz D6. Kamillentee hat keinen homöopathischen Effekt.

02. Sept. 08 Jede Apotheke kontrolliert im Labor Arzneimittel

Apotheken sind gesetzlich verpflichtet, ein Labor zu unterhalten und Ausgangsstoffe, Chemikalien und getrocknete Pflanzenteile zu überprüfen. Die Arzneimittelsicherheit ist in Deutschland grundsätzlich gut – auch weil der Apotheker für die letztendliche Kontrolle verantwortlich ist. Die Untersuchung von Arzneistoffen ist wichtiger Bestandteil des Pharmaziestudiums und damit der Ausbildung zum Apotheker.

Jedes Jahr überprüfen Apotheken in Stichproben etwa acht Millionen Arzneimittel. Sie melden den Aufsichtsstellen nach Überprüfung im Apothekenlabor auch Zwischenfälle mit Ausgangsstoffen, Salbengrundlagen und getrockneten Arzneipflanzen. Einige Beispiele: Brennnessel- oder Weißdornblätter waren mit Parasiten verunreinigt. Bei Salbeiblättern wurde ein Mindergehalt an ätherischem Öl vermutet, der im Labor mit einer Wasserdampfdestillation überprüft wurde.

Verwechslungen bei Ausgangsstoffen sind zwar selten, machen Routinekontrollen im Apothekenlabor aber unverzichtbar. Denn die Apotheke muss sich Gewissheit über die Identität der Ausgangsstoffe verschaffen, die Bezeichnung auf dem Etikett des Händlers reicht nicht aus. Auch hier ein Beispiel: Ein als Glaubersalz (Natriumsulfat) etikettiertes Paket enthielt fälschlicherweise Bittersalz (Magnesiumsulfat). Bittersalz darf bei Nierenschäden nicht eingenommen werden. Diese Verwechslung wurde im Apothekenlabor über die so genannte Flammprobe nachgewiesen.

03. Sept. 08 Gutes und schlechtes Cholesterin

Cholesterin ist ein lebenswichtiges Molekül, das der Körper selbst herstellt, aber auch durch die Nahrung aufnimmt. Es ist Bestandteil der Zellwände und Ausgangsstoff für Hormone und Gallensäuren. Größter Cholesterinspeicherort ist die Leber. Von dort wird Cholesterin zu den Zellen transportiert und überschüssiges Cholesterin aus den Zellen gelagert. Cholesterin ist schlecht wasserlöslich und wird im Blut von Lipoproteinen transportiert. Die bekanntesten Lipoproteine sind das „gute“ HDL und das „schlechte“ LDL. Ein Zuviel an Cholesterin bedeutet meistens ein Zuviel an LDL-Cholesterin.

LDL ist die Haupttransportform für Cholesterin im Körper. LDL transportiert Cholesterin zu den verschiedenen Organen im Körper. Indem es an die Zellen ‚andockt‘, wird das Cholesterin abgegeben. Ist zuviel LDL im Blut vorhanden, laden die LDL ihr Cholesterin in den Blutgefäßen ab. Die Folge: In den Gefäßen entstehen kleine Pölsterchen, die das Gefäß im Laufe der Zeit verengen. Es kommt zu einer Arterienverkalkung (Atherosklerose), die Durchblutung wird schlechter. Besonders häufig entsteht diese an den Herzkranzgefäßen, deren Aufgabe es ist, den Herzmuskel mit sauerstoffreichem Blut zu versorgen. Wird der Herzmuskel nicht mit genug Blut versorgt, kann es zu Schmerzen in der Herzregion (Angina pectoris) oder zum teilweisen Absterben des Herzmuskels (Herzinfarkt) kommen.

HDL bezeichnet man auch als das ‚gute‘ Cholesterin. Es ist quasi der ‚Abholtransporter‘, der das abgelagerte Cholesterin wieder mobilisiert und zur Leber zurücktransportiert. Dort wird es entweder direkt oder nach Umbau zu Gallensäuren in die Galle ausgeschieden. HDL schützt so vor atherosklerotischen Ablagerungen in den Gefäßen. Es gilt daher: je mehr HDL – desto besser.

Die **Cholesterinwerte** müssen für eine tatsächliche Beurteilung unbedingt getrennt voneinander betrachtet werden, da das Gesamtcholesterin sowohl das „gute“ HDL als auch das „schlechte“ LDL beinhaltet. Zusätzlich kann der Quotient aus dem LDL-Wert und dem HDL-Wert gebildet werden. Er sollte bei Gesunden die Grenze von vier nicht überschreiten, bei Patienten mit Risikofaktoren sollte er unter drei liegen. Wünschenswert ist ein Gesamtcholesterinwert unter 200 mg/dl. LDL sollte im Idealfall unter 100 liegen und HDL über 60. Weichen diese eigenen Werte davon ab, sollte man sich vom Apotheker beraten lassen und eventuell einen Arzt aufsuchen.

04. Sept. 08 So verschwindet Schluckauf wieder

Schluckauf ist lästig. Er entsteht, wenn sich das Zwerchfell ruckartig zusammenzieht. Als Ursachen kommen zum Beispiel sehr kalte oder sehr heiße Speisen in Frage, zu viel Alkohol und üppiges Essen, oder wenn man beim hastigen Essen Luft verschluckt. Um einen Schluckauf zu verjagen, gibt es viele Tricks. Sie beruhen auf drei Prinzipien: Erstens Ablenkung – etwa wenn man versucht, an sieben Männer mit Glatze zu denken oder auf einem Bein zu stehen. Zweitens Beruhigung des Zwerchfells, zum Beispiel mit tiefen Einatmen und Luftanhalten, oder wenn man die Knie gegen den Brustkorb zieht. Drittens kann man die relevanten Nerven beruhigen, indem man die Finger in beide Ohren steckt oder Eiswasser schluckt. Aber es gibt auch einige gefährliche Tricks gegen Schluckauf: So sollte man nicht auf die Augäpfel drücken, denn das kann eine Netzhautablösung zur Folge haben. Auch eine Massage der Halsschlagader kann fatale Folgen haben, denn es könnten sich Gerinnsel ablösen und kleinere Gefäße verstopfen. Hält der Schluckauf trotz aller Hausmittel länger als einige Stunden an, sollte man sich an den Arzt wenden. Er kann Medikamente gegen Übersäuerung oder Völlegefühl, zur Muskelentspannung oder zur Beruhigung verordnen. Spätestens damit geht der Schluckauf wieder.

05. Sept. 08 Zu viel Schmerzmittel können Kopfschmerzen auslösen

Einer von hundert Bundesbürgern nimmt so häufig Schmerzmittel ein, dass diese Kopfschmerzen verursachen. Betroffen sind vor allem Patienten mit Migräne, wenn sie die Häufigkeit der Einnahme ihrer Schmerzmittel erhöhen. Werden diese Schmerzen wiederum mit Medikamenten behandelt, kann ein Teufelskreis entstehen. Die Wirkstoffe an sich sind nicht gefährlich. Die Einnahmehäufigkeit ist entscheidend dafür, ob Schmerzmittel Kopfschmerzen auslösen. In der Selbstbehandlung ist die Beratung durch den Apotheker unentbehrlich. Als Faustregel gilt: Schmerzmittel nicht an mehr als zehn Tagen pro Monat und nicht länger als drei Tage hintereinander einnehmen. Wer häufiger Schmerzen hat, sollte einen Arzt aufsuchen. Sind Schmerzmittel die Ursache von Kopfschmerzen, sollten diese unter ärztlicher Begleitung abgesetzt werden. Die Erfolgsaussichten sind sehr gut.

06. Sept. 08 Globuli gegen Kopfschmerzen

Gegen Kopfschmerzen können homöopathische Globuli oder Tropfen helfen. Bei der Auswahl sollten sich Verbraucher vom Apotheker beraten lassen, denn nicht jedem hilft das gleiche homöopathische Arzneimittel. Hier einige Beispiele:

Belladonna ist das richtige Medikament, wenn die Kopfschmerzen heftig beginnen und „wie ein Hammerwerk“ hinter der Stirn pulsieren. Man hat das Gefühl, der Kopf platze vor Hitze, Arme und Beine hingegen sind eher kalt. Bewegung oder Geräusche werden als Qual empfunden. Belladonna wird in der Potenz D6 eingenommen, im akuten Fall alle 30 bis 60 Minuten, bei Besserung zwei- bis dreimal am Tag. **Nux vomica D12** hilft bei Kopfschmerzen nach einer durchzechten Nacht, wenn der Kopf brummt, das Gesicht verquollen ist und der Darm rebelliert. Eingenommen wird Nux vomica jede Stunde, bis die Beschwerden nachlassen. **Gelsemium sempervirens** ist das richtige Kopfschmerzmittel, wenn dumpfe, drückende Schmerzen im Nacken beginnen und sich wie ein Band um den Kopf herum ziehen. Dieses Homöopathikum hilft auch, wenn Angst oder Aufregung wie Lampenfieber die Beschwerden auslösen.

Wie bei anderen Kopfschmerzmitteln gilt auch bei Homöopathika: Halten die Beschwerden einige Tage an, treten plötzlich auf oder sind sehr schwer, sollte man sich an einen Arzt wenden.

07. Sept. 08 Wenn der Speichel fehlt

Wenn der Körper zu wenig Speichel bildet, äußert sich dies zunächst einmal in einem trockenen Mund und meist auch Mundgeruch. Der Speichel ist zäh und klebrig, ein metallischer Geschmack kommt hinzu. Der Speichelmangel schädigt auch die Zähne. Das Zahnfleisch und die Zunge können bluten, die Lippen reißen ein. Prothesen haften schlechter und verursachen häufiger Druckstellen.

Der Speichelmangel kann auch zu Beschwerden außerhalb des Mundes führen. Rachen und Kehlkopf können sich entzünden. Nasenbluten und Riechstörungen sind möglich, denn Mund- und Nasenschleimhaut sind miteinander verbunden. Der Mund ist die erste Station der Verdauung. In der Folge einer Mundtrockenheit können Verdauungsstörungen wie Sodbrennen, Brechreiz oder Durchfall auftreten.

08. Sept. 08 Mundtrockenheit als Nebenwirkung

Verschiedene Arzneimittel können die Speichelproduktion hemmen – der Mund trocknet aus. Diese Nebenwirkung ist häufig, sie tritt bei über 500 Arzneimitteln auf. Betroffen sind u.a. folgende Wirkstoffgruppen:

- Heuschnupfenmittel und rezeptfreie Schlafmittel, die den Botenstoff Histamin hemmen (Antihistaminika)
- Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Morphin
- Einige Antibiotika wie Penicillin
- Cholesterinsenkende Statine
- Medikamente zum Abnehmen wie Orlistat oder Sibutramin
- Asthmamittel, die mit Kortison verwandt sind
- Medikamente gegen Depressionen und andere psychische Erkrankungen
- Blutdrucksenkende ACE-Hemmer, Betablocker, Calciumkanalblocker oder Diuretika
- Wirkstoffe wie Atropin, die bei Augenuntersuchungen die Pupillen erweitern

Neben den Medikamenten können auch Krankheiten wie Depressionen, Diabetes, eine HIV-Infektion oder eine behinderte Nasenatmung den Speichelfluss hemmen.

09. Sept. 08 Kinder vertragen nicht jedes Schmerzmittel

Kinder vertragen Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure (ASS) nicht immer. Besonders bei fiebrigen Erkrankungen sind Schmerzmittel mit Paracetamol oft besser geeignet. Wird ASS dennoch eingenommen, kann unter Umständen das so genannte Reye-Syndrom auftreten. Das ist eine schwere, nicht ansteckende Erkrankung, die vor allem die Leber und das Gehirn betrifft. Anzeichen für ein Reye-Syndrom sind beispielsweise Erbrechen und Fieber, das fünf bis sieben Tage nach dem Abklingen der Ersterkrankung auftritt. In dieser Zeit ist das Kind verwirrt und ruhelos, auch Halluzinationen können auftreten. Andere mögliche Ursachen für das Reye-Syndrom sind z.B. eine Unterzuckerung, eine Hirnhautentzündung oder Vergiftungen. Das Reye-Syndrom ist nicht direkt behandelbar. Die Therapie beschränkt sich auf eine Behandlung der Symptome. Bei über der Hälfte der schwereren Fälle verläuft das Reye-Syndrom tödlich.

10. Sept. 08 Nagelpilz – so beugen Sie vor

Wenn sich die Fußnägel verfärben oder brüchig werden, kann das auf einen Nagelpilz hinweisen. Die Ursache kann ein Fußpilz sein, der sich auf die Nägel ausbreitet. Wer solche Veränderungen bemerkt, sollte sich so schnell wie möglich an den Arzt wenden. Eine Pilzinfektion ist für Menschen mit Diabetes keine Bagatellerkrankung. Selbstbehandlung ist nicht empfehlenswert. Ein Nagelpilz heilt nicht von alleine! Eine

Um Fuß- und Nagelpilz zu vermeiden, kann man einiges tun. Hier einige Beispiele:

- So oft wie möglich barfuß laufen.
- Baumwollsocken und atmungsaktive Schuhe tragen.
- Nach dem Waschen oder Duschen die Zehzwischenräume gut abtrocknen.
- Die Füße gut eincremen.
- Die Füße regelmäßig auf Entzündungen oder Hautveränderungen kontrollieren.
- In Hotelzimmern nicht barfuß laufen, denn im Teppichboden können sich Pilzerreger festsetzen.
- Gechlorte Schwimmbäder meiden. Chlor reizt die Haut, es kommt durch das Wasser zum Aufweichen der Haut, so dass gerade in Schwimmbädern vermehrt auftretende Pilze eine leichte Angriffsmöglichkeit haben.
- Desinfizieren Sie Schuhe und Wäsche.
- Nicht rauchen.