

Gesundheitstipps der ABDA

1. bis 5. November 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. Nov. 08 | Dornwarzen schmerzen bei jedem Schritt |
| 02. Nov. 08 | Tabuthema Intimpflege |
| 03. Nov. 08 | Scheidenausfluss: Auf die Farbe kommt es an |
| 04. Nov. 08 | Bei Blähungen nach Auslöser suchen |
| 05. Nov. 08 | Augentropfen gegen grünen Star richtig anwenden |
| 06. Nov. 08 | Verschreibungspflichtige Medikamente nicht weitergeben |
| 07. Nov. 08 | Fehler bei Blutzuckermessung oft vermeidbar |
| 08. Nov. 08 | Lifestyle-Präparate im Internet häufig falsch beworben |
| 09. Nov. 08 | Wenn der Speichel fehlt |
| 10. Nov. 08 | Mundtrockenheit als Nebenwirkung |

01. Nov. 08 Dornwarzen schmerzen bei jedem Schritt

Warzen unter der Fußsohle heißen Dornwarzen, weil sie durch den Druck wie ein Dorn nach innen wachsen. Sie können bei jedem Schritt schmerzen. Die gutartigen Hautwucherungen werden durch Viren hervorgerufen, die durch kleine Hautverletzungen in die Haut eindringen können. Warzen sind oft nur schwer behandelbar und unberechenbar. Manchmal bleiben sie jahrelang bestehen oder kehren immer wieder, in andern Fällen heilen sie von selbst ab.

An einer Warze sollte man nicht herumschneiden oder einen Hornhauthobel verwenden. In der Apotheke gibt es hornhautauflösende Medikamente, die die Warze nach und nach abtragen. Eingesetzt werden zum Beispiel Salicylsäure oder Milchsäure. Diese Tinkturen oder Pflaster färben die Warze weiß. Die umliegende Haut sollte geschützt werden, beispielsweise mit Zinkpaste. Die oberste aufgelöste Schicht kann nach einem Fußbad vorsichtig abgefeilt werden. In der Apotheke gibt es auch Vereisungsmittel für die Selbstanwendung. Eine andere Möglichkeit ist es, das Immunsystem beispielsweise mit Thuja-Extrakten anzuregen. Diese Anwendung stammt aus der Homöopathie und muss einige Wochen lang angewendet werden. Den Arzt sollte man aufsuchen, wenn die Warzen mit diesen Methoden nicht verschwinden. Er hat weitere Möglichkeiten wie Auskratzen oder virenhemmende Arzneimittel.

02. Nov. 08 Tabuthema Intimpflege

Erkrankungen der Scheide sind noch immer ein Tabuthema, auch über die Vorbeugung wird nur selten gesprochen. Die Scheide und die Schamlippen sind Schleimhäute. Leichter Ausfluss ist normal, er riecht leicht säuerlich und ist durchsichtig bis weißlich.

Das saure Milieu der Scheide entsteht durch Milchsäurebakterien. Durch manche Antibiotika können diese Bakterien geschädigt werden, es kommt zu Pilzinfektionen. In der Apotheke gibt es Zäpfchen mit Milchsäure, die eine geschädigte Scheidenflora wieder aufbauen. Auf Slipeinlagen mit Plastikeinsatz sollte man verzichten, da Pilze besonders gut in feucht-warmer Umgebung wachsen. Unterwäsche sollte aus Baumwolle sein und täglich gewechselt werden. Der Unterkörper sollte einmal täglich mit einem Reinigungsmittel mit einem sauren pH-Wert („Syndet“) gereinigt und danach gut abgetrocknet werden. Intimsprays und -deos sind oft aggressiv und schädigen die erwünschten Bakterien. Toilettenpapier sollte man von vorne nach hinten benutzen, da sonst Keime aus dem Darm zur Scheide und Harnröhre mitgeschleppt werden können. Diabetikerinnen sind besonders gefährdet für Scheideninfekte. Ein gut eingestellter Blutzucker kann hier vorbeugen.

03. Nov. 08 Scheidenausfluss: Auf Farbe und Geruch achten

Eine geringe Menge Ausfluss ist bei Frauen völlig normal, denn die Scheide ist mit Schleimhaut ausgekleidet, die immer feucht gehalten wird. Ist der Schleim weißlich oder klar, ist alles in Ordnung. Die Zusammensetzung verändert sich im Laufe des Zyklus, um den Eisprung herum wird der Schleim zähflüssiger.

Vom Aussehen des Schleims kann der Arzt auf mögliche Krankheiten schließen. Ein weißlich-bröckeliger Ausfluss mit Juckreiz kann auf eine Pilzinfektion hindeuten. Tritt er zum ersten Mal auf, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Kennt die Frau die Beschwerden und sind ernstere Ursachen ausgeschlossen, können Pilzinfektionen mit freiverkäuflichen Antipilzmitteln aus der Apotheke behandelt werden. Wird der Ausfluss gräulich und riecht nach Fisch, kann dies auf eine Bakterieninfektion hindeuten. Der Arzt kann Antibiotika verschreiben, die lokal angewendet werden. Der Partner sollte ebenfalls behandelt werden, sonst treten Pingpong-Infektionen auf. Ein grünlicher, stinkender Ausfluss kann auf Parasiten, etwa Pantoffeltierchen (Trichomonaden), hindeuten. Auch hier helfen Antibiotika.

04. Nov. 08 Bei Blähungen nach Auslöser suchen

Blähungen sind lästig und manchmal schmerzhaft, aber man kann einiges dagegen tun. Kommen die Blähungen nur selten vor, sollte man nach dem Auslöser suchen. Treten die Blähungen nach Milch oder Milchprodukten auf, könnte es sich um eine Milchzuckerunverträglichkeit handeln. Ein Verdacht sollte vom Arzt überprüft werden. Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit können Blähungen verursachen, sie sind auch in manchen zahnfreundlichen Kaugummis enthalten. Eine weitere häufige Ursache für Blähungen sind ballaststoffreiche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte oder Vollkorn. Sie können im untrainierten Darm Blähungen verursachen. Der Darm muss sich daran erst langsam gewöhnen, nach einigen Wochen wird er die gesunde Vollwertkost besser vertragen.

Um Blähungen vorzubeugen, kann man einiges tun. Ausgiebiges Kauen ist wichtig. Wer das Essen hastig schlingt, schluckt mehr Luft. Es entlastet Magen und Darm, wenn die Nahrung auf mehrere kleine Mahlzeiten täglich verteilt wird. Zu den Mahlzeiten sollte man nicht zu viel trinken, das könnte den Magensaft zu stark verdünnen. Besser zwischen den Mahlzeiten trinken, insgesamt etwa anderthalb bis zwei Liter pro Tag. Stark kohlenstoffhaltige Getränke wie Cola und Mineralwasser sollte man besser meiden. Regelmäßige Bewegung hält den Darm in Schwung, die Nahrung kann schneller transportiert werden. Hilfreich ist ein Verdauungsspaziergang nach dem Essen. Wenn die Blähungen trotzdem bestehen bleiben, gibt es in der Apotheke verschiedene pflanzliche oder synthetische Arzneimittel.

05. Nov. 08 Augentropfen gegen grünen Star richtig anwenden

Medikamente gegen den Grünen Star (Glaukom) müssen regelmäßig angewendet werden. Einige Patienten nehmen es damit nicht so genau und gefährden so den Sehnerv. Viele Glaukumpatienten wenden ihre Augentropfen nicht richtig an: Sie nehmen sie zu oft, zu selten oder bringen sie nicht auf die Augenoberfläche. Oder sie denken „viel hilft viel“ und träufeln eine zu große Menge auf einmal ein. Andererseits können Glaukom-Augentropfen auch Nebenwirkungen außerhalb des Auges verursachen. Wer diese Augentropfen vom Arzt verordnet bekommt, sollte sich in der Apotheke beraten lassen.

Beim Glaukom oder Grünen Star wird das Gesichtsfeld kleiner. Das zentrale Sehen hingegen bleibt lange intakt. Sieht ein Gesunder nach vorne, kann er schemenhaft auch noch Gegenstände links und rechts von sich erkennen. Ist das Gesichtsfeld verkleinert, entsteht ein Tunnelblick: Nur in direkter Blickrichtung ist etwas erkennbar, nicht mehr an den Seiten. Glaukome entwickeln sich schleichend und werden oft zu spät erkannt. Unbehandelt führen sie zur Erblindung. Das Glaukom ist oft, aber nicht immer, mit einem erhöhten Druck im Inneren des Auges verbunden. Ab dem 40. Lebensjahr sollte der Augenarzt die Augen im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung einmal jährlich kontrollieren.

06. Nov. 08 Verschreibungspflichtige Medikamente nicht weitergeben

Verschreibungspflichtige Medikamente sollten von Patienten nicht an Dritte weitergereicht werden. Wer rezeptpflichtige Medikamente ohne Wissen seines Arztes einnimmt, spielt mit seiner Gesundheit. Besonders Schwangere oder Frauen, die bald Kinder bekommen wollen, sollte keine Arzneimittel einnehmen, die für andere bestimmt sind und fruchtschädigend sein können. Kinder sollten ohne ausdrückliche Verordnung keine rezeptpflichtigen Medikamente bekommen, die für Erwachsene bestimmt sind. Eine Studie aus den USA zeigt, dass mehr als ein Viertel der Patienten verschreibungspflichtige Medikamente weiter gegeben. Am häufigsten werden Medikamente gegen Allergien, Schmerzen und Antibiotika mit anderen geteilt. Das Weiterreichen von Antibiotika ist besonders gefährlich, denn die unsachgemäße Einnahme kann zu Resistenzen führen. Die wichtigsten Motive der Patienten für das Weiterreichen sind, dass Dritte das Medikament in der Vergangenheit schon einmal verordnet bekommen haben oder meinen, das gleiche gesundheitliche Problem zu haben. Knapp die Hälfte der Patienten findet es normal, innerhalb der Familie Medikamente herumzureichen. In der US-Studie wurden von 2001 bis 2006 etwa 36.000 zufällig ausgewählte Haushalte befragt. Mehr zur Studie unter www.pharmazeutische-zeitung.de.

07. Nov. 08 Fehler bei Blutzuckermessung oft vermeidbar

Den Blutzucker zu kontrollieren, das gehört für etwa 1,6 Millionen Diabetiker zur Tagesordnung. Studien haben gezeigt: Wer seinen Blutzucker regelmäßig selbst bestimmt, hat eine höhere Lebenserwartung und eine bessere Lebensqualität. Je häufiger der Patient nach Vorgabe den eigenen Blutzucker bestimmt, desto besser wird die Einstellung sein – und desto seltener werden Folgeschäden wie Herzinfarkt, Nieren- oder Augenschäden.

Bei der Blutzucker-Selbstkontrolle kann aber einiges schief gehen. Bereits ein einmaliges (!) Beratungsgespräch mit einem Apotheker halbiert die Fehlerhäufigkeit. Dies ist das wichtigste Ergebnis einer Studie in Apotheken. In der Studie führten die Diabetiker dem Apotheker eine Selbstmessung mit dem eigenen Gerät vor. Der Apotheker sprach die beobachteten Fehler an, machte Verbesserungsvorschläge und übte mit dem Teilnehmer die korrekte Selbstmessung. Nach sechs Wochen wurde in einem Vorher-nachher-Vergleich die Selbstmessung erneut überprüft. 83 Prozent der Teilnehmer machten bei der ersten Demonstration durchschnittlich 3,7 Fehler. Beim zweiten Beratungstermin machten nur noch 41 Prozent der Teilnehmer durchschnittlich 1,8 Fehler. Damit konnte das einmalige Beratungsgespräch die Fehlerquote mehr als halbieren. Die häufigsten Fehler waren falsches Reinigen der Hände, das Herauspressen des Blutstropfens aus der Fingerkuppe und Bedienungsfehler der Messgeräte. Die Studie zeigt, dass das Angebot der Apotheken zur Unterstützung des Selbstmanagements effektiv und notwendig ist.

08. Nov. 08 Lifestyle-Präparate im Internet häufig falsch beworben

Nahrungsergänzungsmittel und Kosmetika, die über das Internet versendet werden, werden häufig irreführend beworben oder enthalten unzulässige Substanzen. Zu diesem Ergebnis kam das Chemische und Veterinäruntersuchungsamt (CVUA) Karlsruhe bei einer Recherche an mehr als 500 Anti-Aging- oder Schlankheitsmittel. Ein Großteil der Anti-Aging-Mittel wurde nur über das Internet vertrieben, aber nicht über Apotheken. Internetangebote sollten kritisch hinterfragt werden – das gilt für Arzneimittel genauso wie für Nahrungsergänzungsmittel. Gerade im Bereich der Lifestyle-Präparate sollten sich Verbraucher vom Apotheker unabhängig informieren lassen, statt sich auf windige Geschäftemacher einzulassen.

Etwa ein Viertel der Nahrungsergänzungsmittel enthielt hingegen verschreibungspflichtige Wirkstoffe. Nur jedes dritte der geprüften Produkte bestand ausnahmslos aus Substanzen, die für NEM zulässig sind. Zudem wurden irreführende Werbeaussagen und nicht zugelassene Zusatzstoffe festgestellt.

09. Nov. 08 Wenn der Speichel fehlt

Wenn der Körper zu wenig Speichel bildet, äußert sich dies zunächst einmal in einem trockenen Mund und 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.

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