Der Gesundheitsratgeber für die ganze Familie

MEINE GESUNDHEIT

Nehmen Sie «Meine Gesundheit» zur Hand, wenn Sie

- mehr wissen möchten über häufige Beschwerdebilder und deren Ursachen.
- Tipps zur Selbstbehandlung suchen.
- mehr über Vorsorge und einen gesunden Lebensstil erfahren wollen.
- ein rezeptfreies Arzneimittel zur Behandlung Ihrer Beschwerden suchen.
- wissen wollen, wann Sie besser einen Arzt aufsuchen sollten.
- sich über Methoden der Komplementärmedizin informieren möchten.

Gesund leben
Informationen über einen gesunden Lebensstil und zum Umgang mit Medikamenten

Krankheiten von A bis Z
Krankheitsbeschreibungen; Tipps zur Vorbeugung und Selbsthilfe; geeignete Arzneimittel

Komplementärmedizin von A bis Z
Häufigste Methoden der Komplementärmedizin und ihre Einsatzgebiete

Arzneimittel von A bis Z
Synthetisch, pflanzlich, homöopathisch, anthroposophisch: rund 500 rezeptfreie Arzneimittel

Nützliche Informationen
Gesundheitsligen und Selbsthilfegruppen; ärztliche Spezialgebiete und Gesundheitsberufe

Index
Alphabetische Suche nach Themen, Stichworten und Arzneimitteln

ISBN 978-3-033-06583-3

9 783033 065833 >

Eskamedia AG, Basel
3. Auflage

MEINE GESUNDHEIT

Eska media

Der Gesundheitsratgeber für die ganze Familie

MEINE GESUNDHEIT

Eska media

Mit den häufigsten rezeptfreien Arzneimitteln

Gesund leben
Seite 13

Krankheiten von A bis Z
Seite 55

Komplementärmedizin von A bis Z
Seite 429

Arzneimittel von A bis Z
Seite 517

Nützliche Informationen
Seite 609

Index
Seite 629

Verwendete Symbole

Produktname

Firma

Synthetisches Produkt

Pflanzliches/natürliches Produkt

Gemischtes Produkt

Homöopathisches Produkt

Anthroposophisches Produkt

Darreichungsform

Wirkstoffe

Wirkungsweise

Anwendung

Einschränkungen, Nebenwirkungen

Seitenverweis auf das Kapitel Krankheiten von A bis Z

(→) Dieser Pfeil vor oder nach einem Wort verweist auf das entsprechende Kapitel oder Thema.

Verwendete Symbole

Produktname

Firma

Synthetisches Produkt

Pflanzliches/natürliches Produkt

Gemischtes Produkt

Homöopathisches Produkt

Anthroposophisches Produkt

Darreichungsform

Wirkstoffe

Wirkungsweise

Anwendung

Einschränkungen, Nebenwirkungen

Seitenverweis auf das Kapitel Krankheiten von A bis Z

(→) Dieser Pfeil vor oder nach einem Wort verweist auf das entsprechende Kapitel oder Thema.

Gesund leben
Seite 13

Krankheiten von A bis Z
Seite 55

Komplementärmedizin von A bis Z
Seite 429

Arzneimittel von A bis Z
Seite 517

Nützliche Informationen
Seite 609

Index
Seite 629

Wie verwenden Sie das Buch?

Liebe Leserin, lieber Leser

Würden Sie diesen Gesundheitsratgeber jetzt in Ihren Händen halten, so wäre diese Erläuterung zum Buch überflüssig. Denn der Ratgeber ist mit den verwendeten Farben und Symbolen sehr übersichtlich aufgebaut und leicht verständlich geschrieben. Sofern nötig, werden die Texte durch Illustrationen ergänzt.

Aktuell liegt Ihnen aber nur diese Leseprobe vor. Deshalb erläutern wir Ihnen bei den farbigen Kapiteln jeweils, wie sie aufgebaut sind und am besten genutzt werden können.

Wir hoffen, dass wir Sie mit dieser Leseprobe überzeugen können, den Gesundheitsratgeber zu bestellen – sich und Ihrer ganzen Familie zuliebe.

Freundliche Grüsse

Das Redaktionsteam von «Meine Gesundheit»

Der Gesundheitsratgeber für die ganze Familie

MEINE GESUNDHEIT

Eskamedia AG, Basel
3., neu bearbeitete und erweiterte Auflage
Ausgabe 2018

Kapitelaufbau

Damit Sie bei der Suche eines Themas keine Zeit verlieren, richten Sie sich am besten nach den Farben der Kapitel.

Das Buch bietet Ihnen einleitend Informationen zu wichtigen Themen rund um die Gesundheit. Im roten Kapitel finden Sie alle Beschwerden, die man selbst behandeln kann, samt den passenden rezeptfreien Arzneimitteln.

Wer komplementärmedizinische Methoden kennenlernen will, dem empfehlen wir, die Beschreibung der 44 häufigsten Methoden im grünen Kapitel nachzulesen.

Und wer mehr über die rezeptfreien Medikamente wissen möchte, findet diese im violetten Kapitel.

Allgemeine Informationen zu weiteren Gesundheitsthemen runden den Inhalt des Buches ab.

Kapitel

Gesund leben
Was hält uns gesund, wovon werden wir krank? Erklärungen zur Entstehung von Krankheiten, Ratschläge zur Vorbeugung, Selbsttests und Hinweise zum Umgang mit Medikamenten. — Seite 13

Krankheiten von A bis Z
Kopf- oder Bauchschmerzen? Heiserkeit, Husten und Schnupfen? Symptome, Ursachen und Komplikationen von rund 120 häufigen Beschwerden verständlich erklärt. Mit Tipps zur Selbsthilfe und Empfehlungen für rezeptfreie Medikamente. — Seite 55

Komplementärmedizin von A bis Z
Was ist Hydrotherapie? Wie funktioniert Homöopathie? Und was erwartet mich, wenn ich zur Akupunktur gehe? Beschreibungen der häufigsten komplementärmedizinischen Methoden und traditionellen Medizinsysteme. — Seite 429

Arzneimittel von A bis Z
Eine Auswahl von rund 500 rezeptfreien Arzneimitteln. Darreichungsform, Wirkstoffe, Anwendung – alles, was Sie wissen müssen, um das passende Medikament zu finden. — Seite 517

Nützliche Informationen
Weiterführende Informationen gewünscht? Kontakte und Internetadressen, ein Glossar medizinischer Fachausdrücke, Beschreibungen ärztlicher Spezialgebiete und Gesundheitsberufe helfen Ihnen weiter. — Seite 609

Index — Seite 629

Gesund leben

Gesund sein und gesund bleiben ist für alle erstrebenswert.

In diesem Kapitel finden Sie Tipps und Informationen zu grundlegenden Themen, die Ihre Gesundheit positiv beeinflussen. Dazu gehören zum Beispiel die Kenntnis von Risikofaktoren, Vorbeugemassnahmen – insbesondere bei Infektionskrankheiten – oder der richtige Umgang mit Medikamenten.

Wie es um Ihre Risikofaktoren steht, können Sie mittels eines Fragebogens testen.

Gesund leben

Gesundheit und Krankheit 17

Zeit und Interesse sind nötig 17
Was sind Risikofaktoren? 18
Gesellschaft und Gesundheit 19
Krank sein ist unerwünscht 19
Selbstverantwortung ist gefragt 19
Testen Sie sich selbst 20

Fitness für Körper und Geist 22

Was ist Fitness? 22
Wie fit fühlen Sie sich? 22
Training für den Körper 23
Training für das Gehirn 23

Ernährung 24

Die Bestandteile der Nahrungsmittel 24
Energiebedarf 26
Was heisst «gesunde Ernährung»? 27

Risikofaktoren 27

Rauchen 28
Ungesunde Ernährung und Übergewicht 29
Bewegungsmangel 30
Alkohol 31
Stress 33
Bluthochdruck 34
Erhöhte Blutfettwerte 35

Krankheiten und Unfällen vorbeugen 36

Vorbeugung von Infektionskrankheiten 36
Vorbeugung von Krebs 38
Vorbeugung von Suchtkrankheiten 39
Vorbeugung auf Reisen 40
Vorbeugung von Unfällen 42

Umgang mit Medikamenten 43

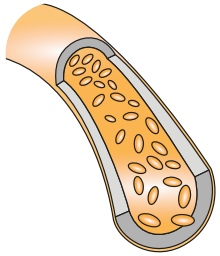
Der Weg einer Schmerztablette 43
Vielfältige Darreichungsformen 44
Einteilung von Medikamenten 45
Wirkung und Nebenwirkung 45
Abhängigkeit und Sucht 45
Kontrolle bringt Sicherheit 45
Was sind Generika? 46
Medikamente in Schwangerschaft und Stillzeit 47
Medikamente für Kinder 47
Fachliche Beratung in der Apotheke oder Drogerie 47
Inhalt der Hausapotheke 48
Umgang mit Medikamenten 48
Die 10 Regeln der Selbstbehandlung 49

Erste Hilfe 51

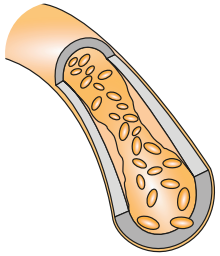
Vorgehen im Notfall 51
Lebensrettende Sofortmassnahmen 51

ter, andere vorhandene Risikofaktoren oder andere Krankheiten. Bei stark erhöhten Blutfettwerten und/oder dem Vorliegen von mehreren Risikofaktoren kann eine Behandlung mit blutfettsenkenden Medikamenten sinnvoll sein.

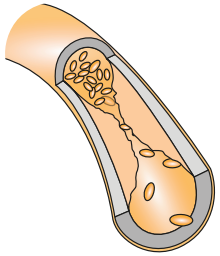
Gefässverkalkung (Arteriosklerose)



Gesunde Arterie



Fett- und Kalkeinlagerung in die Gefässwand



Blutpfropf verstopft die Arterie

Krankheiten und Unfällen vorbeugen

Jedermann weiss, dass Vorbeugen besser ist als Heilen. Genauso bekannt ist aber auch der Spruch: «Alles, was Spass macht, ist ungesund». Tatsächlich vermitteln «ungesunde» Aktivitäten wie Rauchen, übermässiger Alkoholgenuss oder fettiges Essen vielen Menschen einen Genuss, auf den sie nicht verzichten wollen – selbst wenn sie wissen, dass sie damit ihre Gesundheit gefährden. Ausser den bekannten Risikofaktoren wie Übergewicht, Rauchen oder Bewegungsmangel gibt es aber noch andere Bereiche, in denen man mit relativ einfachen Massnahmen Krankheiten vorbeugen kann, zum Beispiel:

- Infektionskrankheiten
- Krebserkrankungen
- Suchtkrankheiten
- Reisekrankheiten
- Unfälle

Vorbeugung von Infektionskrankheiten

Infektionskrankheiten werden durch Erreger wie Bakterien, Viren, Parasiten und Pilze ausgelöst. Wegen der grossen Vielfalt der Erreger gibt es sehr viele verschiedene Infektionskrankheiten. Zu den weltweit häufigsten gehören Durchfallerkrankungen, Erkältungskrankheiten, Kinderkrankheiten wie Masern oder Röteln, Lungenentzündungen, Tuberkulose und Malaria.

Krankheitserreger können von Mensch zu Mensch übertragen werden, zum Beispiel durch Anhusten oder direkten Kontakt mit Körperflüssigkeiten wie Blut oder Sperma. Auch verunreinigtes Wasser, verdorbene Nahrungsmittel oder Insektenstiche können Krankheitserreger übertragen. Manche Infektionskrankheiten lassen sich heute mit geeigneten Medikamenten bekämpfen. Doch immer noch gibt es viele Krankheitserreger, die nicht ursächlich behandelt werden können.

Tröpfchen- und Kontaktinfektion

Bei einer Tröpfcheninfektion werden die Krankheitskeime durch Husten und Niesen übertragen, bei einer Kontaktinfektion durch direkten Kontakt zwischen zwei Personen (Körperkontakt, Benutzen des gleichen Bestecks, Sexualkontakt etc.). Durch Tröpfcheninfektion verbreiten sich zum Beispiel Erkältungs- oder Grippeviren. Eine Vorbeugung ist schwierig, da sich die Erreger in der Luft befinden und eingeatmet oder über die Mundschleimhaut aufgenommen werden. Um die Wahrscheinlichkeit einer Ansteckung per Tröpfchen- oder Kontaktinfektion zu verringern, sollte man möglichst Abstand zu erkrankten Personen halten und Menschenansammlungen meiden. Wichtig ist auch häufiges Händewaschen. Wer selbst erkrankt ist, sollte den nahen Kontakt mit anderen Menschen meiden und sie nicht anhusten oder anniesen. Auch erkrankte Personen sollten ihre Hände oft waschen. Gebrauchte Papiertaschentücher gehören umgehend in den Müll.

Infektionen durch Nahrungsmittel oder Wasser

Über verunreinigte Nahrungsmittel und verschmutztes Wasser werden vor allem Durchfallerkrankungen übertragen. Dies ist hauptsächlich in südlichen Ländern, in denen die Hygienemassnahmen nicht optimal sind, ein grosses Problem. Die wichtigste Vorbeugung besteht in einer guten Hygiene. Dies bedeutet in erster Linie: sauberes Wasser zum Trinken und Kochen verwenden und auf eine Trennung der Toilettenanlagen vom übrigen Wasserkreislauf achten. Wer in Ländern mit niedrigem Hygienestandard auf Reisen ist, sollte nur abgekochtes Wasser oder Mineralwasser trinken und auf ungekochte Nahrungsmittel (Salate, Desserts) verzichten.

Infektionen durch Blut, Sperma oder andere Körperflüssigkeiten

Durch direkten Kontakt mit Blut, Sperma oder anderen Körperflüssigkeiten können die Erreger einer Reihe von Krankheiten übertragen werden, zum Beispiel Hepatitis B, Hepatitis C, Geschlechtskrankheiten wie Gonorrhoe oder Syphilis oder auch die Immunschwächekrankheit Aids (HIV-Infektion). Manche dieser Krankheiten können, wenn sie nicht behandelt werden, zu schweren Gesundheitsschäden oder sogar zum Tod führen. Deshalb hat die Vorbeugung grösste Bedeutung:

- keine Sexualkontakte mit unbekannten Personen ohne Kondom
- kein Tausch von gebrauchten Spritzen und Nadeln

Keine Gefahr der Ansteckung besteht bei nicht intimen Kontakten mit anderen Menschen, also beispielsweise bei Küssen, Umarmungen oder gemeinsamem Essen.

Impfungen
Das Immunsystem des Körpers kann Krankheitserreger erkennen, zerstören und abbauen. Antikörper haben dabei eine besondere Funktion. Sie werden nach dem Kontakt mit einem Krankheitserreger gebildet und bleiben danach im Organismus. Kommt der Körper erneut mit dem Erreger in Kontakt, sorgen die entsprechenden Antikörper dafür, dass das Immunsystem den Erreger erkennt und abtötet. So schützen Antikörper vor einem neuen Ausbruch der Erkrankung (Immunität).
Eine aktive Impfung funktioniert nach dem gleichen Prinzip. Unschädlich gemachte Krankheitskeime werden geschluckt oder gespritzt, sodass das Immunsystem Antikörper dagegen entwickelt. Bei einem nächsten Kontakt besteht dann ein Schutz vor der entsprechenden Erkrankung. Dieser Schutz hält in der Regel sehr lange an, manchmal sogar das ganze Leben. Bei einer passiven Impfung werden Antikörper verabreicht, die aus dem Blut von bereits immunen Tieren oder Menschen gewonnen wurden. Die Lebensdauer dieser Antikörper ist kurz, ihr Schutz hält meistens nur einige Wochen an. Eine passive Impfung ist sinnvoll, wenn eine Ansteckung mit einem gefährlichen Erreger, zum Beispiel mit Tetanus (Starrkrampf) oder Tollwut, befürchtet wird und keine Immunität besteht.
Zum Schutz vor manchen Krankheiten wird eine aktive Impfung bereits im Kindes- und Jugendalter empfohlen, zum Beispiel gegen Masern, Mumps, Röteln, Diphtherie, Tetanus oder Kinderlähmung. In besonderen Risikosituationen sind Impfungen zum Schutz vor weiteren Krankheiten möglich, zum Beispiel bei Grippe, Hepatitis A und B, Frühsommer-Meningoenzephalitis («Zeckenimpfung»), Tollwut oder Gelbfieber.

Vorbeugung von Krebs
Krebszellen unterscheiden sich von normalen Körperzellen dadurch, dass sie sich unkontrolliert vermehren, in gesundes Gewebe eindringen und dieses zerstören. Krebszellen können über die Blut- oder Lymphbahn in andere Organe verschleppt werden und neue Tumoren bilden (Metastasen).

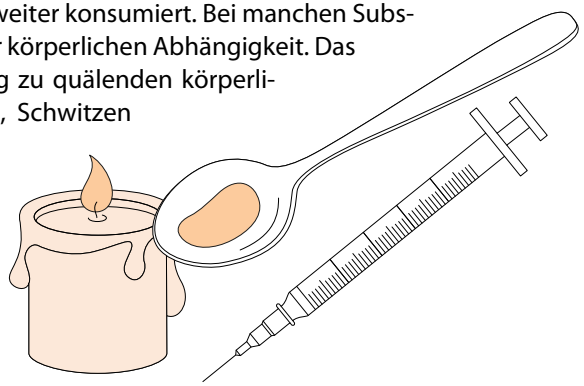
Sieben Tipps, um das Risiko für eine Krebserkrankung zu senken:
1. Werden respektive bleiben Sie Nichtraucher.
2. Konsumieren Sie Alkohol mit Mass.
3. Sorgen Sie für eine gesunde, ausgewogene Ernährung, vermeiden Sie Übergewicht.
4. Seien Sie regelmässig körperlich aktiv.
5. Schützen Sie sich vor übermässiger Sonneneinstrahlung, vermeiden Sie vor allem Sonnenbrände.
6. Seien Sie vorsichtig im Umgang mit Chemikalien und anderen Schadstoffen.
7. Schützen Sie sich mit geeigneten Massnahmen vor chronischen Infektionskrankheiten.

So wie es viele unterschiedliche Zellarten gibt, so gibt es eine grosse Zahl verschiedener Krebsformen. Die Benennung erfolgt mehrheitlich nach dem Organ, in dem der Krebs

entstanden ist (Lungenkrebs, Brustkrebs). Eine weitere Einteilung erfolgt nach dem Grad der Bösartigkeit: Manche Tumoren sind sehr aggressiv und wachsen schnell, andere wachsen langsam und beeinträchtigen das Wohlbefinden über lange Zeit kaum.
Bei vielen Krebserkrankungen ist die Ursache nicht bekannt, eine spezifische Vorbeugung ist deshalb auch nicht möglich. Bei anderen Krebsformen ist jedoch der Zusammenhang zu bestimmten Risikofaktoren bekannt (Beispiele):
- Tabakrauch: höheres Risiko für Lungen-, Mundhöhlen- oder Magenkrebs
- Alkohol: höheres Risiko für Speiseröhren-, Kehlkopf-, Leber- oder Brustkrebs
- ungesunde Ernährung: höheres Risiko für Magen-, Speiseröhren- oder Darmkrebs
- Übergewicht: höheres Risiko für Darm-, Brust- oder Nierenkrebs
- UV-Strahlung (Sonnenlicht): höheres Risiko für Hautkrebs
- Schadstoffe wie giftige Chemikalien (Blasen- oder Hodenkrebs) oder Asbest (Brustfellkrebs)
- bestimmte chronische Infektionskrankheiten wie Hepatitis C (Leberkrebs) oder Infektion mit HPV-Viren (Gebärmutterhalskrebs)

Suchen Sie den Arzt auf, wenn Sie bei sich eine ungewöhnliche Schwellung oder eine Veränderung an einem Hautfleck bemerken (rasches Wachstum, Juckreiz, Blutung), wenn Sie eine abnorme Blutung haben (beispielsweise aus dem Darm oder aus der Scheide), wenn Sie viel husten müssen, über eine längere Zeit heiser sind oder plötzlich ungewollt an Gewicht verlieren.

Vorbeugung von Suchtkrankheiten
Unter einer Sucht versteht man in der Regel die Abhängigkeit von Substanzen wie Alkohol, Nikotin, Medikamenten oder illegalen Drogen. Es gibt aber auch sogenannte Verhaltenssüchte, bei denen die betroffenen Menschen von einem bestimmten Verhalten abhängig werden, zum Beispiel Spielsucht oder Internetsucht. Alle Abhängigkeiten haben gemein, dass die betroffenen Personen die Kontrolle über ihr Verhalten verlieren: Sie trinken nicht mehr Alkohol aus Genuss und gehen nicht mehr ins Spielkasino aus Freude, sondern weil sie einen starken Zwang zum Konsum spüren («Craving») und sich schlecht fühlen, wenn sie das Suchtmittel nicht haben. Um psychische Entzugssymptome wie Unruhe, Angst oder Depression zu vermeiden, wird das Suchtmittel weiter konsumiert. Bei manchen Substanzen kommt es auch zu einer körperlichen Abhängigkeit. Das bedeutet, dass es beim Entzug zu quälenden körperlichen Symptomen wie Zittern, Schwitzen oder Schmerzen kommt, die sich durch den erneuten Konsum des Suchtmittels lindern lassen.
Eine Sucht ist eine Krankheit, daher spricht man auch von Sucht- oder



Krankheiten von A bis Z

Im Gesundheitsratgeber sind nur Krankheiten und Beschwerden beschrieben, die Sie ohne Arztbesuch selbst behandeln können – sofern es sich um leichte Formen handelt.

In den Krankheitsbeschreibungen finden Sie sich schnell zurecht, da alle nach dem gleichen Schema aufgebaut sind. Die Situationen, bei denen Sie den Arzt aufsuchen sollen, sind klar aufgezeigt.

Am Schluss einer Krankheitsbeschreibung finden Sie geeignete Arzneimittel, die Sie rezeptfrei in der Apotheke oder Drogerie kaufen können. Ein Verweis führt Sie zur ausführlichen Beschreibung der Arzneimittel im entsprechenden Kapitel.

Krankheiten von A bis Z

Allergien 59

Allgemeine Grundlagen 59
Hausstauballergie 61
Heuschnupfen 63
Insektengiftallergie 64
Kontaktekzem 65
Nahrungsmittelallergie, Nahrungsmittelunverträglichkeit 66
Sonnenallergie 69
Tierhaarallergie 70

Augen 74

Bindehautentzündung 74
Gerstenkorn, Hagelkorn 77
Trockenes Auge 78

Bewegungsapparat 80

Gelenkschmerzen 80
Hexenschuss 88
Muskelkater 93
Nackenschmerzen 96
Osteoporose 100
Rückenschmerzen 103
Sehnenscheidenentzündung 110
Tennisellbogen 113
Wadenkrämpfe 117

Erkältungskrankheiten 120

Bronchitis 120
Erkältung, Grippe 124
Fieber 132
Halsschmerzen, Schluckschmerzen 137
Heiserkeit 142
Husten 145
Schnupfen 150
Augenentzündung bei Kindern 156

Erkrankungen bei Kindern 156

Bettnässen 158
Dreitagefieber 161
Durchfall bei Kindern 163
Erbrechen bei Kindern 166
Fieber bei Kindern 169
Hautausschlag bei Kindern 173
Husten bei Kindern 176
Kinderkrankheiten 181
Mandelentzündung 186
Milcheiweissallergie 190
Neurodermitis 192
Ohrenschmerzen bei Kindern 195
Pseudokrupp 198
Schreibaby 200
Verstopfung bei Kindern 203
Windelekzem 206
Zahnen 208

Hals, Nase, Ohren 211

Nasenbluten 211
Nasennebenhöhlenentzündung 213
Ohrenschmerzen 218
Ohrpfropfen 222
Tinnitus 223

Harnwege und Geschlechtsorgane 225

Blasenentzündung 225
Harninkontinenz 228
Menstruationsbeschwerden 231
Prostatavergrösserung (gutartig) 235
Schwangerschaftsbeschwerden 237
Stillprobleme 243
Wechseljahrbeschwerden 247

Haut, Haare, Nägel 250

Akne 250
Aphthen 253
Brüchige Nägel 256
Fieberbläschen 258
Furunkel 260
Haarausfall 261
Hautausschlag 263
Hautpilz 267
Hühneraugen 269
Insektenstiche 270
Juckreiz 274
Läuse, Flöhe 277
Milben 279

Nagelpilz 281
Offene Beine 283
Schuppen 285
Schwitzen 287
Sonnenbrand 289
Trockene Haut 292
Warzen 294
Zecken 296

Kreislauf, Venen *299*

Hämorrhoiden 299
Herzklopfen 302
Krampfadern 305
Niedriger Blutdruck 308
Schwindel 310

Magen-Darm *314*

Bauchschmerzen 314
Blähungen 318
Durchfall 322
Mundgeruch 326
Reizdarmsyndrom 328
Sodbrennen 331
Übelkeit, Erbrechen 335
Verdauungsbeschwerden 338
Verstopfung 342

Nervensystem, Psyche *346*

Angst 346
Depression 349
Konzentrationsstörungen 353
Kopfschmerzen 356
Migräne 362
Schlafstörungen 366

Verletzungen, Unfälle *372*

Blutungen, Wunden 372
Prellungen, Verstauchungen 377
Verbrennungen 383
Vergiftungen 387

Zähne *391*

Empfindliche Zahnhälse 391
Karies 392
Parodontitis 394
Zahnbelag, Zahnstein 398
Zahnfleischentzündung, Zahnfleischbluten 400
Zahnpflege 404
Zahnschmerzen 407

Diverse Beschwerden *410*

Reisekrankheit 410
Schwächezustand, Müdigkeit 413
Stressbedingte Beschwerden 418
Übergewicht, Diät 423

Allergien

Allgemeine Grundlagen

Eine Allergie ist eine Krankheit, die durch eine Überempfindlichkeitsreaktion des körpereigenen Abwehrsystems ausgelöst wird. Der Körper bekämpft dabei eine von aussen kommende Substanz (Allergen), die er als Bedrohung empfindet. Bisher wurden etwa 20'000 Substanzen mit allergieauslösender Wirkung ermittelt, die meisten sind Eiweisse aus dem Pflanzen- und Tierreich. Diese Substanzen werden vor allem durch Einatmen, mit der Nahrung oder über die Haut in den Körper aufgenommen. Deshalb treten Allergiesymptome am häufigsten an den Atemwegen, im Magen-Darm-Trakt oder auf der Haut auf. Allergien sind weltweit auf dem Vormarsch und nicht zu unterschätzen. Denn unbehandelt führen sie dazu, dass die Beschwerden immer weiter zunehmen.

Symptome und Ursachen

Die Fachärzte für Allergien, die Allergologen, unterscheiden zwischen vier Typen allergischer Reaktionen. Für den Laien sind von diesen vier Typen vor allem zwei wichtig:

Die allergische Sofortreaktion: Nach einem Kontakt mit dem allergieauslösenden Stoff zeigt sich die allergische Reaktion innerhalb von Minuten. Typische Symptome der Sofortreaktion sind:

- Niesreiz und Schnupfen
- Hautausschläge (Nesselfieber) und Juckreiz
- gerötete, tränende Augen
- Atembeschwerden oder ein Asthmaanfall

Beispiele für allergische Sofortreaktionen sind Allergien gegen Pflanzenpollen (Heuschnupfen), Nahrungsmittel, Haustaubmilben oder Tierhaare. Genaue Beschreibungen der einzelnen Allergieformen findet man in den folgenden Kapiteln.

Eine allergische Sofortreaktion kann unterschiedlich schwer ausfallen und die erwähnten Symptome müssen nicht alle auftreten. Zum Beispiel kann sich die allergische Reaktion beim Heuschnupfen auf das «Laufen» der Nase, Niesen und gerötete Augen beschränken oder bei einer Nahrungsmittelallergie auf Bauchschmerzen und Durchfall.

Die schwerste Form einer allergischen Sofortreaktion ist der **anaphylaktische Schock**. Dabei reagiert der Körper des Allergikers so stark auf das Allergen, dass ein Kreislaufkollaps die Folge ist. Typische Alarmsymptome sind Brennen und Jucken auf der Zunge, in den Handflächen und auf den Fusssohlen sowie rasch auftretender Schwindel, Übelkeit, Erbrechen und Bewusstseinsverlust. Ein anaphylaktischer Schock ist vor allem typisch bei einer vorbestehenden Allergie auf Medikamente (zum Beispiel Penicillin) oder bei einer Insektengiftallergie. Besteht der Verdacht auf einen anaphylaktischen Schock, so muss sofort die Ambulanz gerufen werden.

Die allergische Spätreaktion: Nach dem Kontakt mit dem Allergen dauert es einige Stunden bis Tage, bis sich die allergische Reaktion zeigt. Deshalb ist es hier oft schwierig, den Zusammenhang zwischen dem Allergen und der allergischen Reaktion zu erkennen. Beispiele

Bewegungsapparat

Gelenkschmerzen

Gelenkschmerzen gehören zusammen mit den Rückenschmerzen (→) zu den häufigsten Gründen für eine Konsultation beim Arzt. Der Volksmund bezeichnet diese Schmerzen mit dem Sammelbegriff «Rheuma». Man unterscheidet Gelenkschmerzen, die aufgrund einer Entzündung oder einer Infektion entstehen (Arthritis) und Gelenkschmerzen infolge einer Abnützung (Arthrose). Gelenkschmerzen können auch im Rahmen eines Weichteilrheumatismus auftreten, wenn die benachbarten Strukturen des Gelenks (Sehnen, Bänder, Muskeln) überbelastet oder erkrankt sind.

Symptome und Ursachen

Entzündlicher Rheumatismus: Beim entzündlichen Rheumatismus werden zwei Formen unterschieden:

- Die Ursache für die **rheumatoide Arthritis**, auch chronische Polyarthritis genannt, ist unbekannt. Man geht davon aus, dass der Körper das eigene Körpergewebe nicht mehr erkennt und deshalb Abwehrstoffe dagegen bildet (Autoimmunerkrankung). Bei der rheumatoiden Arthritis entzünden sich hauptsächlich die Gelenkkapseln der Gelenke, bevorzugt an Fingern, Zehen, Fuss- und Handgelenken. Im weiteren Verlauf der Erkrankung werden Gelenke und Knochen zerstört, was zu Verformungen der Gelenke (Deformationen) führt. Bei schweren Formen der rheumatoiden Arthritis können auch innere Organe geschädigt werden.
- Bei einer **akuten infektiösen Arthritis** sind Krankheitserreger in das Gelenk eingedrungen und verursachen dort eine starke Entzündung. Das betroffene Gelenk ist gerötet, überwärmt und geschwollen, jede Bewegung ist sehr schmerzhaft. Eine infektiöse Arthritis geht meistens mit Fieber einher.

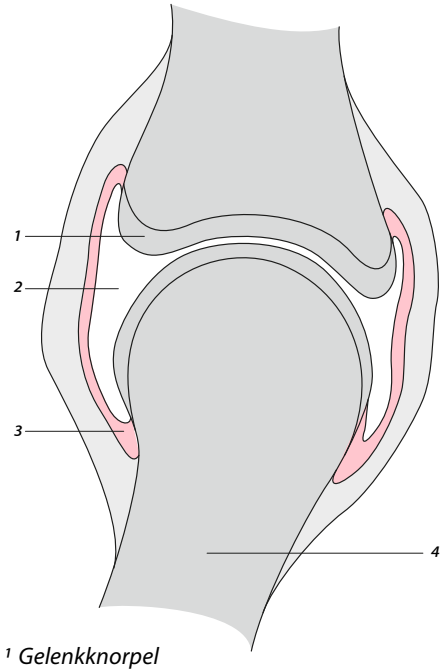
Degenerativer Rheumatismus (Arthrosen): Arthrosen treten vor allem an den grossen Gelenken wie Hüfte und Knie auf, seltener an den Händen. Weil Arthrosen aufgrund einer Abnützung entstehen, sind vor allem ältere Menschen betroffen. Zu Beginn sind belastungsabhängige Schmerzen und Morgensteifigkeit im entsprechenden Gelenk die typischen Anzeichen für eine Arthrose, später kommt eine Einschränkung der Beweglichkeit hinzu.

Weichteilrheumatismus: Beim Weichteilrheumatismus entstehen die Schmerzen durch eine Überbelastung oder eine Entzündung in den Weichteilen wie Sehnen, Bändern und Muskeln. Typische Beispiele für Weichteilrheumatismus sind zum Beispiel Sehnenscheidenentzündung (→), Tennisellbogen (→) oder Schmerzen und Versteifung des Schultergelenks («frozen shoulder»). Eine Sonderform des Weichteilrheumatismus ist das am ganzen Körper auftretende (generalisierte) Weichteilrheuma, mit dem Fachausdruck Fibromyalgie genannt. Charakteristische Krankheitszeichen sind Verspannungen und Schmerzen in den Schultern, im Kreuz oder entlang der Wirbelsäule sowie nicht begründbare Ermüdung und Schwäche. Weichteilrheuma betrifft vor allem Frauen.

Gelenkschmerzen können ausserdem bei folgenden Erkrankungen auftreten:

- Erkältung, Grippe (→) (typisch: Gliederschmerzen im Rahmen einer Grippe)
- Verletzungen der Gelenke wie Prellungen oder Verrenkungen
- Gicht (Gelenkentzündung durch Harnsäurekristalle)
- nach einem Zeckenstich (Borreliose)
- rheumatisches Fieber
- Autoimmunerkrankungen der Haut, des Bindegewebes und der Gefässe
- Krebserkrankungen

Das Gelenk



[1] Gelenkknorpel
[2] Gelenkspalt
[3] Gelenkinnenhaut
[4] Knochen

Komplikationen

Ob Gelenkschmerzen zu Komplikationen führen, hängt von ihrer Ursache ab. Bei manchen Erkrankungen, die mit Gelenkschmerzen einhergehen, kann es zu schweren Komplikationen kommen, zum Beispiel zu Verformungen der Gelenke, zu Bewegungseinschränkungen oder zur Unfähigkeit, die Hände zu gebrauchen oder zu gehen.

Wann zum Arzt

- Wenn gleichzeitig mit den Gelenkschmerzen Fieber, Schüttelfrost, starke Müdigkeit, Hautveränderungen oder Bewegungsstörungen auftreten.
- Wenn Gelenkschmerzen mit Rötung, Überwärmung und Schwellung eines oder mehrerer Gelenke einhergehen.
- Wenn Gelenkschmerzen oder Morgensteifigkeit zu einer Einschränkung der Beweglichkeit zu führen.
- Wenn starke Gelenkschmerzen nach einem Unfall oder einer Verletzung auftreten.
- Wenn Gelenkschmerzen immer wiederkehren.
- Wenn Gelenkschmerzen sich auch durch eine Selbstbehandlung nicht bessern.

Was macht der Arzt

Der Arzt wird abklären, welche Ursache den Gelenkschmerzen zugrunde liegt. Dazu muss er in den meisten Fällen neben der gründlichen Befragung und einer körperlichen Untersuchung weitergehende Abklärungsmethoden einsetzen, zum Beispiel Röntgenbilder der betroffenen Gelenke anfertigen, eine Analyse des Blutes oder eine Gelenkpunktion (Entnahme von Gelenkflüssigkeit mit Hilfe einer Sprit-

ze) durchführen. Danach wird der Arzt über geeignete Behandlungsmassnahmen entscheiden. Unter Umständen ist auch eine Konsultation bei einem Rheumatologen, Orthopäden oder Chiropraktor notwendig. Die Behandlung hängt ganz von der Ursache der Gelenkschmerzen ab. Zum Beispiel können bei Entzündungen der Gelenke entzündungshemmende und schmerzstillende Medikamente Abhilfe schaffen. In bestimmten Fällen wird man auch einen Spitalaufenthalt oder sogar eine Operation in Erwägung ziehen müssen.

Vorbeugung

- Regelmässige Bewegung, wie zum Beispiel Schwimmen, Velo fahren oder Gymnastik, erhalten die Beweglichkeit der Gelenke.
- Der Abbau von Übergewicht entlastet die Gelenke und kann somit der Entstehung einer Arthrose vorbeugen.
- Bei wiederholten Gichtanfällen sollte man möglichst wenig Fleisch essen (vor allem wenig Innereien) und Alkohol meiden sowie genügend Flüssigkeit zu sich nehmen.
- Nach einem Zeckenstich sollte man die Einstichstelle beobachten und beim Auftreten einer Rötung einen Arzt aufsuchen (→ Zecken).

Was man selbst tun kann

- Bei einer akuten Entzündung der Gelenke hilft die Anwendung von Kälte gegen die Schmerzen, zum Beispiel in Form von Kältepackungen oder Eisumschlägen.
- Für eine kurze Zeit kann die Anwendung von schmerzstillenden Medikamenten sinnvoll sein, zum Beispiel Salben oder Gels zum Auftragen oder Mittel zum Einnehmen.
- So hilft die Natur: Schmerzstillenden Tee aus Weidenrinde, Holunderblüten und Spierblume trinken. Bei akuten Gelenkschmerzen Kompressen mit Quark, Heilerde, Arnikablumenextrakt oder Heublumen auflegen. Salbe aus Beinwellwurzelextrakt (Symphytum officinale) auftragen.
- Bei einer Arthrose: Sich genug Zeit lassen, vor allem am Morgen beim Aufstehen, wenn die Gelenkbeschwerden am stärksten sind. Übergewicht abbauen. Gut stützende Schuhe tragen. Einen Stock benutzen, um das geschädigte Gelenk zu entlasten. Stühle verwenden, die das Aufstehen erleichtern. Orthopädie-Fachgeschäfte bieten eine Beratung an, wie der Alltag unter Einbezug spezieller Hilfsmittel möglichst beschwerdefrei gestaltet werden kann.

Arzneimittel gegen Gelenkschmerzen

Lassen Sie sich bei der Wahl eines geeigneten Produkts in der Apotheke oder Drogerie beraten.

Alcacyl *Seite 522*
Hänseler AG
Synthetisches Produkt
Tabletten, Instant-Pulver
Acetylsalicylsäure

Algifor Dolo Junior *Seite 522*
Vifor Consumer Health SA
Synthetisches Produkt
Suspension
Ibuprofen

Algifor-L / Algifor-L forte *Seite 522*
Vifor Consumer Health SA
Synthetisches Produkt
Filmtabletten, Granulat
Ibuprofen

Alka-Seltzer *Seite 523*
Bayer (Schweiz) AG
Synthetisches Produkt
Brausetabletten
Acetylsalicylsäure

Antiphlogistine *Seite 525*
Doetsch Grether AG
Synthetisches Produkt
Umschlagpaste
Salicylsäure

Aspégic 100 *Seite 526*
Sanofi-Aventis (Suisse) SA
Synthetisches Produkt
Pulver
Acetylsalicylsäure

Aspégic 500 *Seite 526*
Sanofi-Aventis (Suisse) SA
Synthetisches Produkt
Pulver
Acetylsalicylsäure

Aspégic Mite *Seite 526*
Sanofi-Aventis (Suisse) SA
Synthetisches Produkt
Pulver
Acetylsalicylsäure

Aspirin / Aspirin S *Seite 526*
Bayer (Schweiz) AG
Synthetisches Produkt
Tabletten, Granulat, Kautabletten, Instant-Tabletten, überzogene Tabletten
Acetylsalicylsäure

Wer unter chronischen Krankheiten leidet, sollte vor der Selbstbehandlung den Arzt konsultieren.

Ben-u-ron *Seite 527*
Nutrimedis SA
Synthetisches Produkt
Tabletten, Sirup, Zäpfchen
Paracetamol

Caprisana Salbe *Seite 533*
Tentan AG
Pflanzliches/natürliches Produkt
Salbe
Kampfer, Wacholderöl, Rosmarinöl, Terpentinöl, Thymianöl, Lärchenterpentin, Ziegenbutter

Carmol Tropfen *Seite 534*
Iromedica AG
Pflanzliches/natürliches Produkt
Tropfen
Indisches Melissenöl, Salbeiöl, Nelkenöl, Zitronenöl, Zimtöl, Lavendelöl, Speik-Lavendelöl, Muskatöl, Anisöl, Thymianöl, Melissenspiritus, Menthol • 64 Volumenprozent Alkohol

Contra-Schmerz IL *Seite 536*
Dr. Wild & Co. AG
Synthetisches Produkt
Filmtabletten
Ibuprofen

Contra-Schmerz P *Seite 536*
Dr. Wild & Co. AG
Synthetisches Produkt
Tabletten
Paracetamol

Contra-Schmerz Plus *Seite 536*
Dr. Wild & Co. AG
Synthetisches Produkt
Tabletten
Acetylsalicylsäure, Coffein

Dafalgan *Seite 537*
Bristol-Myers Squibb SA
Synthetisches Produkt
Tabletten, Brausetabletten, Pulver, Sirup, Zäpfchen
Paracetamol

Sinupret / Sinupret forte *Seite 592*
- *Biomed AG*
- *Pflanzliches/natürliches Produkt*
- *Dragées*
- *Enzianwurzeln, Schlüsselblumenblüten, Krauser Ampfer, Holunderblüten, Eisenkraut*

Tiger Balm / Tiger Balm Öl *Seite 596*
- *Doetsch Grether AG*
- *Pflanzliches/natürliches Produkt*
- *Balsam rot-stark, Balsam weiss-mild, Öl*
- *Menthol, Kampfer, Minzöl, Nelkenöl, Cajeputöl, Cassiaöl, Methylsalicylat (zusätzlich im Tiger Balm Öl)*

Vicks Vaporub *Seite 602*
- *Procter & Gamble Switzerland SARL*
- *Pflanzliches/natürliches Produkt*
- *Salbe zum Einreiben oder Inhalieren*
- *Kampfer, Menthol, Terpentinöl, Eukalyptusöl, Thymol*

Weleda Hustensirup *Seite 606*
- *Weleda AG*
- *Anthroposophisches Produkt*
- *Sirup*
- *Thymiankraut, Anisfrüchte, Andornkraut, Quendelkraut, Bittersüssstängel, Brechwurzwurzeln, Eibischwurzeln, Sonnentau, Küchenschelle D3*

Weleda Hustentropfen Doron *Seite 606*
- *Weleda AG*
- *Anthroposophisches Produkt*
- *Tropfen*
- *Kirschlorbeerwasser, Zitronenmelissenblätter, Muskatnuss, Zimtrinde, Engelwurzwurzeln, Koriander, Gewürznelken, Zitronenöl*
  • 59 Volumenprozent Alkohol

Bevor ein Medikament bei einem Kind angewendet wird, sollte man sich genau erkundigen, ob das entsprechende Präparat für Kinder geeignet ist.

Erkältung, Grippe

Sobald im Spätherbst wieder nasskaltes Wetter einsetzt, leiden viele Menschen unter einer Erkältung oder legen sich sogar mit einer «Grippe» für einige Tage ins Bett. Erkältungen, von den Ärzten auch «grippale Infekte» genannt, gehören zu den häufigsten Erkrankungen überhaupt. Von einer einfachen Erkältung muss man die echte Grippe, die durch Influenza-Viren ausgelöst wird, abgrenzen.

Symptome

Eine Erkältung beginnt meistens mit Unwohlsein, Abgeschlagenheit und Frösteln. Später kommen Halsschmerzen, Schnupfen, Husten, Gliederschmerzen oder Kopfschmerzen hinzu. Eine schwere Erkältung führt zu Fieber und einem starken Krankheitsgefühl, sodass man für einige Tage das Bett hüten muss.
Bei einer echten Grippe treten die gleichen Symptome auf, sie sind jedoch deutlich stärker ausgeprägt. Die Krankheit beginnt in der Regel plötzlich mit einem schnellen Fieberanstieg, starkem Krankheitsgefühl, Husten und Gliederschmerzen. Die Rekonvaleszenz dauert nicht selten mehrere Wochen. Typisch sind auch ein anhaltendes Schwächegefühl und Müdigkeit.

Ursachen

Erkältungskrankheiten werden durch verschiedene Viren verursacht, die mittels Tröpfcheninfektion (Übertragung von Krankheitserregern beim Husten oder Niesen) sehr leicht von Mensch zu Mensch übertragen werden. Die echte Grippe wird von den Influenza-Viren ausgelöst.

Komplikationen

In den meisten Fällen ist eine Erkältung zwar unangenehm, heilt aber innerhalb einer Woche bis zu zehn Tagen ohne Komplikationen ab. Eine mögliche Komplikation ist die sogenannte Superinfektion: Im Anschluss an den viralen Infekt folgt noch eine Infektion mit Bakterien und es kann sich zum Beispiel eine Nasennebenhöhlenentzündung (→) oder eine Lungenentzündung entwickeln.
Eine schwere Grippe kann eine ernsthafte Krankheit sein, vor allem bei alten oder geschwächten Menschen. Die häufigsten Komplikationen einer Grippe sind eine Lungenentzündung oder – vor allem bei Kindern – eine Mittelohrentzündung (Otitis media).

Wann zum Arzt

- Wenn hohes Fieber (über 39,5 Grad Celsius), Atemprobleme oder heftige Brust-, Kopf- oder Ohrenschmerzen auftreten.
- Wenn es zu Atemproblemen oder Luftnot kommt.
- Wenn sich die Erkältung nach einigen Tagen der Selbstbehandlung nicht bessert.
- Wenn die Erkältung starke Beschwerden bereitet.

Was macht der Arzt

Der Arzt wird eine gründliche Untersuchung vornehmen, um eventuelle Komplikationen der Erkältungskrankheit auszuschliessen. Unter Umständen verschreibt er Medikamente, zum Beispiel entzündungshemmende, schmerzlindernde und fiebersenkende Mittel oder Lutschtabletten gegen Halsschmerzen und Heiserkeit. Wenn neben der viralen Infektion auch noch Bakterien beteiligt sind, wird der Arzt eine Behandlung mit Antibiotika in Betracht ziehen.

Vorbeugung

- Erkältungskrankheiten werden vorwiegend über den Speichel und Nasensekrete übertragen. Durch einfache Hygienemassnahmen kann die Ansteckungsgefahr deutlich reduziert werden: Am wichtigsten ist es, sich häufig die Hände zu waschen, denn auf jedem Türgriff und auch auf anderen Gegenständen können Krankheitserreger sitzen. Damit diese nicht von der Hand in die eigenen Atemwege gelangen, sollte man ungewaschene Hände möglichst vom Gesicht fernhalten.
- Ist man bereits erkrankt, sollte man die Krankheitskeime nicht unbedacht in der Umwelt verteilen: Gebrauchte Taschentücher gehören in den Müll. Beim Niesen und Husten sollten Mund und Nase gut mit einem Taschentuch abgedeckt werden. Am besten niest man in die Ellenbeuge. Vorsicht ist auch beim Kontakt mit anderen Menschen geboten, auf Händeschütteln und Umarmen sollte man in der Erkältungssaison besser verzichten.
- Weil Erkältungsviren vor allem dort übertragen werden, wo viele Menschen zusammenkommen (Tram, Bus, Kino, Theater, Warteschlangen), kann man versuchen, solche Menschenansammlungen in der Erkältungssaison zu meiden.
- Im Winter ist die Luftfeuchtigkeit in geheizten Räumen oft sehr niedrig, was zu einer Trockenheit der Schleimhäute und damit zu einer erhöhten Infektanfälligkeit führt. Deshalb sollte man während der Heizperiode zu Hause die Luft feucht halten, zum Beispiel mit Hilfe eines Luftbefeuchters. Dieser muss aber sehr sauber gehalten werden, sonst ist er seinerseits eine Infektionsquelle.
- Eine Unterkühlung des Körpers kann die Widerstandskraft gegen Krankheitskeime herabsetzen. Deshalb ist es sinnvoll, sich im Winter warm anzuziehen.
- Typischerweise treten Erkältungen auf, wenn man stark schwitzt und danach die verschwitzte Kleidung nicht sofort wechselt. Durch das Verdunsten der Flüssigkeit kühlt die Körperoberfläche rasch ab, was die Anfälligkeit für Krankheitskeime erhöhen kann.
- Eine ausgewogene, vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung sowie ausreichend Bewegung unterstützen die Abwehrkräfte des Körpers und beugen dadurch Erkältungen vor.
- Auch Wechselduschen oder Saunabesuche sollen das Immunsystem des Körpers stärken.
- Zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten sind ausserdem Medikamente erhältlich, welche die Abwehrkräfte des Körpers steigern.

Gegen bestimmte Arten von Grippe-Viren kann man sich impfen lassen. Dies wird besonders älteren Menschen, chronisch Kranken und besonders exponierten Personen wie zum Beispiel Krankenpflegepersonal empfohlen. Da jedes Jahr eine andere Grippevariante kursiert, wird für jede Saison ein neuer Impfstoff entwickelt. Die beste Zeit zum Impfen ist im Herbst, bevor die Erkrankungswelle beginnt.

Was man selbst tun kann

- bei Fieber (→)
- bei Halsschmerzen, Schluckschmerzen (→)
- bei Heiserkeit (→)
- bei Schnupfen (→)
- bei Husten (→)
- So hilft die Natur: Bei beginnender Erkältung kann heisse Hühnerbrühe helfen. Dafür ein frisches Suppenhuhn zusammen mit zerkleinertem Suppengemüse (Karotten, Sellerie, Lauch, Petersilie) mit Wasser bedecken und etwa eine Stunde lang gar köcheln lassen. Pro Tag mindestens zwei Teller davon möglichst heiss essen.

Arzneimittel gegen Erkältung, Grippe

Lassen Sie sich bei der Wahl eines geeigneten Produkts in der Apotheke oder Drogerie beraten.

Alca-C *Seite 522*
Melisana AG
Synthetisches Produkt
Brausetabletten
Acetylsalicylsäure, Vitamin C (Ascorbinsäure)

Alcacyl *Seite 522*
Hänseler AG
Synthetisches Produkt
Tabletten, Instant-Pulver
Acetylsalicylsäure

Alcacyl Grippe *Seite 522*
Hänseler AG
Synthetisches Produkt
Granulat
Paracetamol, Pseudoephedrin

Gewisse Medikamente können die Reaktionsfähigkeit herabsetzen. Bei der Einnahme eines solchen Präparats ist deshalb beim Autofahren oder Bedienen von Maschinen Vorsicht geboten.

Algifor Dolo Junior *Seite 522*
Vifor Consumer Health SA
Synthetisches Produkt
Suspension
Ibuprofen

Algifor-L / Algifor-L forte *Seite 522*
Vifor Consumer Health SA
Synthetisches Produkt
Filmtabletten, Granulat
Ibuprofen

Alka-Seltzer *Seite 523*
Bayer (Schweiz) AG
Synthetisches Produkt
Brausetabletten
Acetylsalicylsäure

Antiphlogistine *Seite 525*
Doetsch Grether AG
Synthetisches Produkt
Umschlagpaste
Salicylsäure

Aspégic 100 *Seite 526*
Sanofi-Aventis (Suisse) SA
Synthetisches Produkt
Pulver
Acetylsalicylsäure

Aspégic 500 *Seite 526*
Sanofi-Aventis (Suisse) SA
Synthetisches Produkt
Pulver
Acetylsalicylsäure

Aspégic Mite *Seite 526*
Sanofi-Aventis (Suisse) SA
Synthetisches Produkt
Pulver
Acetylsalicylsäure

Komplementärmedizin von A bis Z

Komplementärmedizin von A bis Z

In diesem Kapitel werden die häufigsten Methoden der Komplementärmedizin beschrieben.

Auch dieser Text ist leserfreundlich aufgebaut, sodass Sie schnell zu der gesuchten Information gelangen:

Die Methoden sind alphabetisch sortiert und nach demselben Schema aufgebaut. Die Einsatzgebiete werden jeweils in einem grünen Kasten hervorgehoben.

Viele dieser komplementärmedizinischen Methoden werden von bestimmten Krankenversicherern in der Zusatzversicherung rückvergütet.

Die Begriffe Komplementärmedizin, Erfahrungsmedizin und Alternativmedizin werden bei den Versicherern gleichbedeutend verwendet.

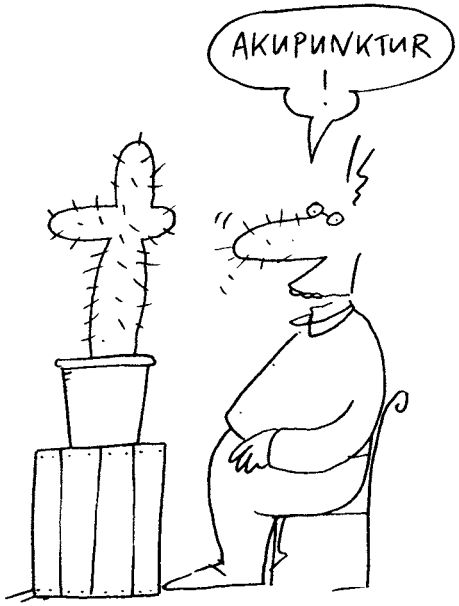
Akupressur	*433*
Akupunkt-Massage	*435*
Akupunktur	*436*
Alexander-Technik	*439*
Anthroposophische Medizin	*441*
Aromatherapie	*443*
Atemtherapie	*445*
Ausleitende Verfahren	*447*
Autogenes Training	*450*
Ayurveda	*452*
Bach-Blütentherapie	*455*
Bindegewebsmassage	*458*
Biochemie nach Schüssler	*459*
Bioresonanz-Therapie	*461*
Craniosacral-Therapie	*462*
Elektroakupunktur nach Voll	*463*
Ernährungsberatung	*465*
Eutonie Gerda Alexander	*467*
Farbtherapie	*468*
Feldenkrais-Methode	*470*
Heileurythmie	*472*
Homöopathie	*473*
Hydrotherapie	*477*
Kinesiologie	*478*
Klassische Massage	*480*
Kunsttherapie	*481*
Lymphdrainage	*483*
Ohrakupunktur	*484*
Orthomolekulare Therapie	*487*
Osteopathie	*489*
Phytotherapie	*490*
Polarity	*493*
Psychomotorik	*494*
Qi-Gong	*496*
Rebalancing	*497*
Reflexzonentherapie	*499*
Rolfing/Strukturelle Integration	*501*
Shiatsu	*502*
Sophrologie	*503*
Spiraldynamik	*505*
Tai-Chi	*507*
Traditionelle Chinesische Medizin	*509*
Traditionelle Europ. Naturheilkunde	*513*
Yoga	*515*

se Empfindungen, die «De-Qi-Gefühle» genannt werden, deuten darauf hin, dass der Therapeut die richtigen Punkte behandelt. Je nach Art der Beschwerden «nadelt» der Therapeut bei einer Behandlung zwischen 4 und 20 Punkte. Die Nadeln bleiben 10 bis 30 Minuten in der Haut und können in dieser Zeit mehrmals stimuliert werden. Sogenannte Dauernadeln werden mit einem Heftpflaster fixiert und erst nach mehreren Tagen wieder entfernt. Eine Akupunktur-Behandlung wird im Abstand von einigen Tagen wiederholt und umfasst in der Regel acht bis zwölf Sitzungen.

Welche Einsatzgebiete gibt es?
In China wird die Akupunktur erst nach einer ausführlichen Diagnose eingesetzt. Neben der Zungen- und der Pulsdiagnostik kommt dem Erfassen von individuellen Lebensgewohnheiten und dem persönlichen Wesen eines Patienten grosse Bedeutung zu. Ist die Diagnose gestellt, so können in China prinzipiell alle Erkrankungen mit Hilfe der Akupunktur behandelt werden.
Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat insgesamt über 70 Krankheiten definiert, bei denen die Akupunktur eingesetzt werden kann. In Europa wird die Akupunktur vor allem zur Behandlung folgender Beschwerden und Erkrankungen angewendet:

- unterschiedliche Schmerzzustände wie zum Beispiel Kopfschmerzen, Migräne, Rückenschmerzen und Nervenschmerzen
- rheumatische Beschwerden
- Herz-Kreislaufbeschwerden
- chronische Atemwegserkrankungen wie Bronchitis oder Asthma
- Allergien
- Suchterkrankungen, zum Beispiel Nikotinabhängigkeit
- Geburtsvorbereitung und Geburtsbegleitung

Was ist zu beachten?
- Weil bei der klassischen Akupunktur die Haut verletzt wird, darf diese Behandlung in der Schweiz nur von Ärzten, speziell ausgebildeten Therapeuten unter ärztlicher Aufsicht oder von Naturheilpraktikern mit einer kantonalen Bewilligung durchgeführt werden.
- Die Nadeln müssen steril sein, da sonst die Gefahr einer Übertragung von ansteckenden Krankheiten (Hepatitis, Aids) besteht. Im Allgemeinen werden die Nadeln nur einmal verwendet. Dauernadeln müssen gut beobachtet und bei den ersten Anzeichen einer Entzündung entfernt werden.
- Wenn sich die Beschwerden durch die Akupunktur verschlechtern oder wenn es nach mehreren Sitzungen nicht zu einer Besserung kommt, sollte die Behandlung abgebrochen werden.
- Akut entzündliche und fieberhafte Erkrankungen eignen sich nicht für eine Behandlung durch Akupunktur. Auch bei schweren Störungen der Blutgerinnung, Sensibilitätsstörungen der Haut und schweren psychischen Störungen (z.B. Schizophrenie, endogene Depression) sollte keine Akupunktur durchgeführt werden. In der Schwangerschaft dürfen bestimmte Punkte, die mit der Ausschüttung von Hormonen oder der Auslösung von Wehen in Verbindung stehen, nicht verwendet werden.
- Bei einer unkorrekten Stichtechnik können unter Umständen Organe und Blutgefässe verletzt werden oder Nadeln abbrechen. Als Komplikation kann es bei einer Akupunktur-Behandlung zu Kreislaufschwächen bis hin zur Ohnmacht kommen. Personen mit Kreislaufproblemen sollten dies ihrem Therapeuten vor der Behandlung mitteilen und die Akupunktur im Liegen durchführen lassen.



Alexander-Technik

Die Alexander-Technik ist eine Bewegungsschulung. Die Lernenden werden angeleitet, ihren Körper beim Sitzen, Aufstehen, Stehen, Gehen, Tragen und Sprechen bewusst zu gebrauchen. Bewusst heisst, nicht reflexartig eine verspannte oder anstrengende Haltung einzunehmen, welche die Bewegungsfreiheit und das Wohlbefinden beeinträchtigt. Lehrer der Alexander-Technik machen ihren Schülern die Zusammenhänge zwischen Erwartungen, Denken, Verhaltensgewohnheiten und körperlichen Reaktionen bewusst. Mithilfe dieser Erkenntnisse kann der Schüler lernen, «falsche» Bewegungsabläufe wahrzunehmen und zu verändern.

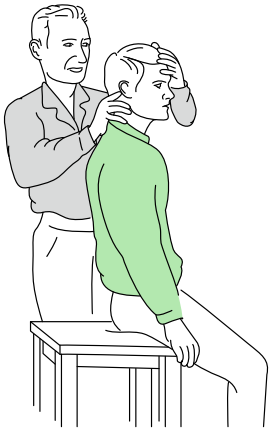
Welches sind die Grundlagen?
Die Alexander-Technik ist auf den australischen Schauspieler Frederick Matthias Alexander (1869–1955) zurückzuführen. Weil seine Stimme beim Rezitieren oft versagte, begann er, auf seine Atmung zu achten. Dabei stellte er fest, dass Verspannungen ihn daran hinderten, beim Rezitieren frei zu atmen und sich natürlich zu bewegen. Mit der Zeit entdeckte er, dass sich viele Menschen beim Bewegen, Denken und Fühlen tendenziell verspannen und verkrampfen. Daraufhin entwickelte Alexander ein Lernkonzept, mit dessen Hilfe solche Verspannungen durch bewusste Kontrolle eines Bewegungsablaufs vermieden werden können. Alexander gab seine Erkenntnisse zunächst an Schauspielkollegen weiter, später setzten auch Künstler aus den Bereichen Musik, Gesang und Tanz sowie Sportler seine Methode ein. Neben der Anwendung als Therapieform wird die Alexander-Technik heute an vielen Schauspiel- und Musikschulen gelehrt.

Wie läuft die Behandlung ab?
Die Lehrer der Alexander-Technik leiten ihre Schüler mündlich an und führen sie durch Berührung mit den Händen durch ganz alltägliche Bewegungsabläufe. Zum Beispiel: Jemand sitzt auf einem Stuhl und soll ohne Anstrengung aufstehen. Scheint dies dem Schüler unmöglich zu sein, streicht der Lehrer mit der Hand über Nacken, Schultern

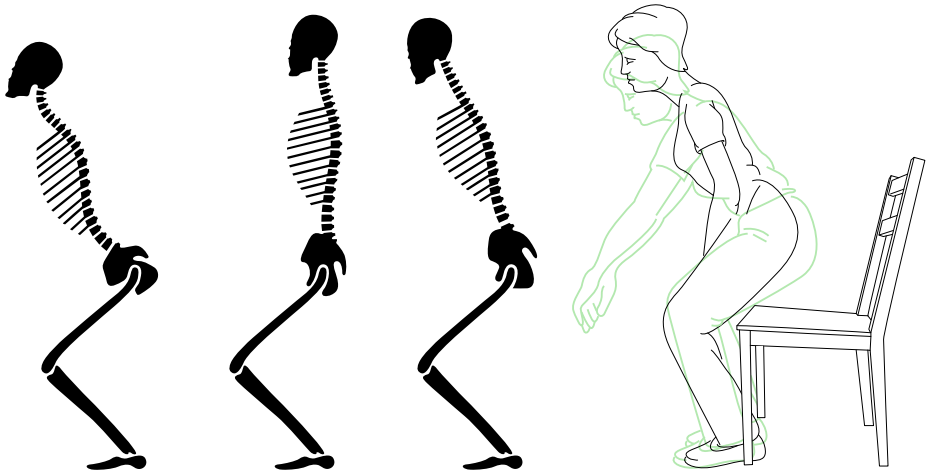
und Kopfansatz, bis sich der Schüler in einer natürlichen, entspannten Haltung befindet. Damit soll die Aufmerksamkeit des Schülers auf das optimale Verhältnis von Kopf und Hals zum übrigen Körper gelenkt werden. Dies entlastet die Wirbelsäule. Der Lehrer unterstützt das erneute Aufstehen durch Berührungen, sodass der Kopf die Bewegung anführen kann. Auf diese Weise steht der Schüler leicht auf, ohne sich zu verkrampfen. Bei der Alexander-Technik wird jedoch nicht nur auf das Verhältnis zwischen Kopf, Hals und Rücken geachtet. Die Schüler sollen ihren ganzen Körper frei und ungehindert bewegen können. Darüber hinaus sollen die Schüler in den Lektionen die Zusammenhänge zwischen Denken und Tun erkennen, um so eine verbesserte Koordination von Gefühl und Bewegung zu erreichen. Dazu versuchen die Lehrer, Verspannungsreaktionen der Schüler festzustellen und die negativen Denkgewohnheiten, welche die Verspannungen verursachen, gemeinsam mit den Schülern aufzudecken.

Der Unterricht in der Alexander-Technik beruht auf drei miteinander verflochtenen Konzepten:

1. Die Position des Kopfes soll in ein «freies» Verhältnis zum Nacken und zum Rücken gebracht werden. Dazu muss der Schüler seine Wahrnehmungsfähigkeit üben. Der Lehrer unterstützt den Schüler dabei mit seinen Händen.
2. Mit der Zeit lernen die Schüler, ihrem Körper bewusst Anweisungen zu geben, die anstelle unbewusster Reflexe die Bewegung kontrollieren.
3. Als dritte Stufe werden zu den einfachen Bewegungsabläufen weitere Handlungen wie zum Beispiel Schreiben oder Sprechen hinzugefügt. Der Schüler soll die Haltung seines Körpers und den Ablauf von Bewegungen in immer mehr Situationen bewusst wahrnehmen können.



Ein Alexander-Technik-Lehrer korrigiert die Haltung des Schülers, um Spannungen zu beseitigen.



Die Haltung von Kopf, Hals und Nacken beeinflussen den Bewegungsablauf beim Hinsetzen.

Welche Einsatzgebiete gibt es?

Bei den hier genannten Einsatzgebieten handelt es sich nicht um eine vollständige Aufzählung der Therapiemöglichkeiten, sondern nur um Beispiele für die häufigsten Anwendungsbereiche der Alexander-Technik:

- Funktionsstörungen des Bewegungsapparats
- chronische Schmerzen wie zum Beispiel Rückenschmerzen
- durch Stress verursachte Beschwerden wie Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, Magen-Darm-Beschwerden oder Schlafstörungen
- Erkrankungen der Atemwege wie Asthma
- Unterstützung beim Umgang mit den Folgen von Krankheiten, Unfällen oder Behinderungen
- Probleme mit der Stimme
- Begleitung bei psychotherapeutischen Behandlungen
- Begleitung während Schwangerschaft und Geburt

Was ist zu beachten?

- Das Erlernen der Alexander-Technik ersetzt nicht die Betreuung durch einen Arzt oder Psychotherapeuten.
- Da es sich bei der Alexander-Technik um eine Verhaltensschulung handelt, kann es längere Zeit dauern, bis eine Wirkung einsetzt. Das Erlernen der Methode erfordert viel Engagement und Übung seitens des Schülers.

Anthroposophische Medizin

Die anthroposophische Medizin versteht sich als geisteswissenschaftliche Erweiterung der Schulmedizin. Die naturwissenschaftliche Schulmedizin bildet die Basis, auf der die anthroposophischen Ärzte ihr Verständnis vom Menschsein aufbauen.

Im Zentrum der anthroposophischen Medizin steht die Berücksichtigung des Zusammenhangs zwischen Umwelt, Leib, Seele und Geist. Die Behandlung von Krankheiten soll die ursprüngliche, gesunde Harmonie zwischen diesen Faktoren wiederherstellen. Zu diesem Zweck versuchen anthroposophische Ärzte, die Ursachen einer Erkrankung möglichst ganzheitlich zu erfassen. Die Therapie wird nicht nur durch die Diagnose der Symptome bestimmt, sondern auch durch den Krankheitsverlauf, den Lebenslauf, das soziale Umfeld und die Persönlichkeit des Erkrankten.

Welches sind die Grundlagen?

Die anthroposophische Geisteswissenschaft geht auf den Österreicher Rudolf Steiner (1861–1925) zurück. Er studierte in Wien Naturwissenschaften

Arzneimittel von A bis Z

Im Arzneimittelverzeichnis finden Sie synthetische, pflanzliche, homöopathische und anthroposophische Produkte, die Sie in der Apotheke oder Drogerie rezeptfrei kaufen können.

Die im Kapitel «Krankheiten von A bis Z» empfohlenen Arzneimittel finden Sie hier alphabetisch aufgeführt und ausführlich beschrieben.

Passende Symbole bei den Mitteln stehen für Darreichungsform, Wirkstoffe, Wirkungsweise und Anwendung.

Auf Einschränkungen und Nebenwirkungen wurde bewusst verzichtet; ausführliche Informationen dazu finden Sie immer in den Packungsbeilagen.

Hinweise zu den Arzneimitteln

1. Lesen Sie immer die Packungsbeilage, bevor Sie ein Arzneimittel anwenden und berücksichtigen Sie unbedingt die darin enthaltenen Informationen.
2. Nehmen Sie während Schwangerschaft und Stillzeit grundsätzlich nie Arzneimittel ein, ohne vorher mit dem Arzt, Apotheker oder Drogisten gesprochen zu haben. Dieser Grundsatz gilt für alle Arzneimittel. Deshalb wird in diesem Arzneimittelverzeichnis bei den einzelnen Medikamenten nicht explizit auf die Anwendung während Schwangerschaft oder Stillzeit eingegangen.
3. Eine grössere Zahl der aufgeführten Arzneimittel ist auch für Kinder geeignet. Die Dosierung dieser Mittel muss jedoch mit Hilfe der Angaben in der Packungsbeilage an das Alter und das Gewicht des Kindes angepasst werden. Viele der genannten Arzneimittel sind zudem als spezielle, kindergerechte Formen erhältlich.
4. Im Arzneimittelverzeichnis sind nur Wirkstoffe erwähnt, nicht aber Zusatzstoffe wie Konservierungsmittel, Farbstoffe oder Aromen. Eine Ausnahme bildet der Alkohol.
5. Bei alkoholhaltigen Arzneimitteln zum Einnehmen ist die Menge des Alkohols in Volumenprozent angegeben. Produkte mit Alkohol eignen sich nicht für Kinder und Jugendliche.
6. Viele Substanzen, so zum Beispiel auch Farb- oder Konservierungsstoffe, können allergische Reaktionen auslösen. Wenn Sie unter Allergien leiden, sollten Sie sich immer über die Inhaltsstoffe eines Arzneimittels informieren, bevor Sie es einnehmen. Die Angaben zu den Zusatzstoffen finden Sie in der Packungsbeilage.
7. Auf die Kapitel Einschränkungen und Nebenwirkungen wurde im Gesundheitsratgeber bewusst verzichtet. Ausführliche Informationen hierzu finden Sie ebenfalls in der Packungsbeilage. Oder Sie lassen sich vom Apotheker oder Drogisten beraten.
8. Die gleichzeitige Einnahme von mehreren Arzneimitteln kann deren Wirkungen und Nebenwirkungen verstärken oder abschwächen. Das gilt auch für rezeptfreie Präparate. Wer bereits Medikamente einnimmt, sollte sich vor Beginn einer Selbstbehandlung vom Arzt, Apotheker oder Drogisten beraten lassen. Denken Sie daran, bei der Beratung immer alle Präparate zu nennen, die Sie aktuell einnehmen.
9. Die Angaben zu den Arzneimitteln in diesem Buch entsprechen dem Stand bei Drucklegung (Oktober 2017).

und Wadenkrämpfen • nach dem Sport: Entspannung, Erfrischung und Erholung von Muskeln und Gelenken • durch Einreiben von Stirn und Nacken: Kopfschmerzen und Migräne

Informationen zu Einschränkungen und Nebenwirkungen finden Sie in der Packungsbeilage. Bitte lesen Sie hierzu auch die Hinweise zur Anwendung von Arzneimitteln am Anfang des Arzneimittelverzeichnisses.

Seite 86, 92, 95, 99, 109, 112, 116, 119, 361, 366, 382

Wer unter chronischen Krankheiten leidet, sollte vor einer Selbstbehandlung seinen Arzt konsultieren.

Perskindol Classic Bad

Vifor Consumer Health SA

Pflanzliches/natürliches Produkt

Badezusatz

Fichtennadelöl, Orangenöl, Lavendelöl, Rosmarinöl, Zitronenöl, Eukalyptusöl, Wintergrünöl

Die ätherischen Stoffe haben eine schmerzlindernde Wirkung und fördern die Durchblutung der Haut.

Rheuma (Muskelrheumatismus), Bänderschmerzen und Gelenkschmerzen • Muskelkater, Verspannung, Muskelverkrampfung • Erkältungserkrankungen der Atemwege

Informationen zu Einschränkungen und Nebenwirkungen finden Sie in der Packungsbeilage. Bitte lesen Sie hierzu auch die Hinweise zur Anwendung von Arzneimitteln am Anfang des Arzneimittelverzeichnisses.

Seite 86, 92, 95, 99, 109, 112, 116, 120, 130, 148, 154

Perskindol Cool

Vifor Consumer Health SA

Gemischtes Produkt

Kühl-Gel, Kühl-Spray

Menthol

Mit seinen kühlenden Eigenschaften wird Perskindol Cool äusserlich zur Linderung von Schmerzen und Schwellungen verwendet.

Stumpfe Verletzungen wie Zerrungen, Prellungen, Verstauchungen, Verrenkungen, Quetschungen und Blutergüsse

Informationen zu Einschränkungen und Nebenwirkungen finden Sie in der Packungsbeilage. Bitte lesen Sie hierzu auch die Hinweise zur Anwendung von Arzneimitteln am Anfang des Arzneimittelverzeichnisses.

Seite 382

Perskindol Cool Wallwurz

Vifor Consumer Health SA

Gemischtes Produkt

Gel

Wallwurz, Menthol

Die Tinktur aus Wallwurz wirkt schmerzlindernd und entzündungshemmend. Levomenthol hat in niedriger Konzentration kühlende Eigenschaften.

Verstauchungen, Knochenhautentzündungen, Sehnen- und Sehnenscheidenentzündungen, Achillessehnenentzündungen und Schleimbeutelentzündungen

Informationen zu Einschränkungen und Nebenwirkungen finden Sie in der Packungsbeilage. Bitte lesen Sie hierzu auch die Hinweise zur Anwendung von Arzneimitteln am Anfang des Arzneimittelverzeichnisses.

Seite 112, 116, 382

Perskindol Dolo

Vifor Consumer Health SA

Pflanzliches/natürliches Produkt

Gel, Spray

Wintergrünöl, Kiefernnadelöl

Wintergrünöl und Kiefernnadelöl haben schmerzlindernde und entzündungshemmende Eigenschaften.

Entzündlich rheumatische Erkrankungen der Gelenke und Wirbelsäule (Arthritis) • degenerative rheumatische Erkrankungen der Gelenke (Arthrosen) • Schmerzen und Entzündungen der Gelenke, Muskeln, Sehnen, Sehnenscheiden und Bänder, Rückenschmerzen, Hexenschuss, Nackensteife • stumpfe Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen und Muskelverhärtungen

Informationen zu Einschränkungen und Nebenwirkungen finden Sie in der Packungsbeilage. Bitte lesen Sie hierzu auch die Hinweise zur Anwendung von Arzneimitteln am Anfang des Arzneimittelverzeichnisses.

Seite 86, 92, 95, 99, 109, 113, 116, 120, 382

Pertudoron

Weleda AG

Anthroposophisches Produkt

Tropfen

Tollkirsche D3, Chinarinde D3, Cochenille-Schildlaus D3, Brechwurzel D3, Weisser Germer D3, Stinktier-Sekret D5, Sonnentau D1 • 47 Volumenprozent Alkohol

Die Wirkstoffe haben hustenstillende und krampflösende Eigenschaften.

Akuter und chronischer Krampfhusten, Reizhusten, krampfartige Hustenanfälle, Keuchhusten

Informationen zu Einschränkungen und Nebenwirkungen finden Sie in der Packungsbeilage. Bitte lesen Sie hierzu auch die Hinweise zur Anwendung von Arzneimitteln am Anfang des Arzneimittelverzeichnisses.

Seite 148, 180, 186

Pevaryl

Janssen-Cilag AG

Synthetisches Produkt

Creme, Puder, Pumpspray

Econazol

Econazol vernichtet Pilze, welche die Haut befallen.

Verschiedene Hautpilzerkrankungen wie z.B. Fusspilz, Pilze in der Leistengegend, an den äusseren Geschlechtsteilen, am Körper und im Bereich des Kopfes

Informationen zu Einschränkungen und Nebenwirkungen finden Sie in der Packungsbeilage. Bitte lesen Sie hierzu auch die Hinweise zur Anwendung von Arzneimitteln am Anfang des Arzneimittelverzeichnisses.

Seite 269

Pharmaton Kiddi

Sanofi-Aventis (Suisse) SA

Synthetisches Produkt

Kautabletten

L-Lysin, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente

Lysin ist eine Aminosäure, die unter anderem für die Knochenbildung wichtig ist. Die enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind lebenswichtig für Kinder in der Wachstumsphase.

Stärkungsmittel während des Wachstums • Appetitlosigkeit und körperliche Müdigkeit, in der Rekonvaleszenz • Stärkung der Widerstandskraft, der Leistungsfähigkeit und des Konzentrationsvermögens

Informationen zu Einschränkungen und Nebenwirkungen finden Sie in der Packungsbeilage. Bitte lesen Sie hierzu auch die Hinweise zur Anwendung von Arzneimitteln am Anfang des Arzneimittelverzeichnisses.

Seite 186, 355, 417, 422

Pharmaton Kiddi Vita

Sanofi-Aventis (Suisse) SA

Synthetisches Produkt

Sirup

Lysinhydrochlorid, Vitamin B1 (Thiamin), Vitamin B2 (Riboflavin), Vitamin B6 (Pyridoxin), Vitamin D3 (Cholecalciferol), Vitamin E (Tocopherol), Nicotinamid, Dexpanthenol, Kalzium

Der Sirup enthält lebenswichtige Vitamine, Mineralstoffe sowie die Aminosäure Lysin. Diese ist unter anderem für die Knochenbildung bei Kindern wichtig. Eine einseitige oder mangelhafte Ernährung kann zur Folge haben, dass der Bedarf an diesen Substanzen nicht gedeckt ist.

Stärkungsmittel für Kinder und Jugendliche während des Wachstums, bei Appetitlosigkeit, in der Genesungszeit und bei körperlicher Müdigkeit • Stärkung der Widerstandskraft, der Leistungsfähigkeit und des Konzentrationsvermögens

Informationen zu Einschränkungen und Nebenwirkungen finden Sie in der Packungsbeilage. Bitte lesen Sie hierzu auch die Hinweise zur Anwendung von Arzneimitteln am Anfang des Arzneimittelverzeichnisses.

Seite 186, 355, 417

Pharmaton Vital / Pharmaton Vital Geriavit

Sanofi-Aventis (Suisse) SA

Gemischtes Produkt

Filmtabletten, Kapseln

Ginsengwurzeln (G115), Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente

Der Ginseng-Extrakt sowie die Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente steigern die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und wirken sich günstig auf den Genesungsprozess aus.

Vitamin- und Mineralstoff-Mangelzustände im Alter über 50 • körperliche Leistungsschwäche, Erschöpfung, Müdigkeit • Konzentrationsschwäche, eingeschränkte Aufmerksamkeit, verminderte geistige Reaktionsfähigkeit • in der Genesungszeit

Informationen zu Einschränkungen und Nebenwirkungen finden Sie in der Packungsbeilage. Bitte lesen Sie hierzu auch die Hinweise zur Anwendung von Arzneimitteln am Anfang des Arzneimittelverzeichnisses.

Seite 355, 417

Phytomed Bio-Magnesium

Phytomed AG

Homöopathisches Produkt

Tabletten

Ambra D5, Kalium phosphoricum D5, Magnesium bromatum D4, Magnesium chloratum D1, Magnesium phosphoricum D1

Gemäss homöopathischem Arzneimittelbild kann Phytomed Bio-Magnesium bei den genannten Beschwerden angewendet werden.

Nachlassen der Merkfähigkeit, körperliche Ermüdung, geistige Überarbeitung, Konzentrationsmangel

Informationen zu Einschränkungen und Nebenwirkungen finden Sie in der Packungsbeilage. Bitte lesen Sie hierzu auch die Hinweise zur Anwendung von Arzneimitteln am Anfang des Arzneimittelverzeichnisses.

Seite 355, 417, 422

Plantago-Homaccord

ebi-pharm ag

Homöopathisches Produkt

Tropfen

Atropa belladonna D3, D10, D15, D30, D200, D1000, Ignatia D4, D10, D30, D200, Plantago major D2, D10, D15, D30, D200 • 35 Volumenprozent Alkohol

Gemäss homöopathischem Arzneimittelbild kann Plantago-Homaccord bei den erwähnten Beschwerden angewendet werden.

Blasenschwäche mit unwillkürlichem nächtlichem Harnlassen

Informationen zu Einschränkungen und Nebenwirkungen finden Sie in der Packungsbeilage. Bitte lesen Sie hierzu auch die Hinweise zur Anwendung von Arzneimitteln am Anfang des Arzneimittelverzeichnisses.

Seite 161, 231

Prefemin

Max Zeller Söhne AG

Pflanzliches/natürliches Produkt

Filmtabletten

Mönchspfefferfrüchte

Trockenextrakten aus Mönchspfefferfrüchten werden traditionsgemäss lindernde Eigenschaften bei Beschwerden vor der Monatsblutung und bei Zyklusstörungen zugeschrieben.

Beschwerden vor der Menstruation (prämenstruelles Syndrom PMS) wie z.B. Kopfschmerzen, Hautprobleme, leichtes Spannungsgefühl in den Brüsten, Unterleibsbeschwerden sowie Stimmungsschwankungen, Müdigkeit, Schlafprobleme • menstruelle Zyklusstörungen wie zu häufige oder zu seltene Regelblutungen

Informationen zu Einschränkungen und Nebenwirkungen finden Sie in der Packungsbeilage. Bitte lesen Sie hierzu auch die Hinweise zur Anwendung von Arzneimitteln am Anfang des Arzneimittelverzeichnisses.

Seite 234

Premens

Zeller Medical AG

Pflanzliches/natürliches Produkt

Filmtabletten

Mönchspfefferfrüchte

Trockenextrakten aus Mönchspfefferfrüchten werden traditionsgemäss lindernde Eigenschaften bei Beschwerden vor der Monatsblutung und bei Zyklusstörungen zugeschrieben.

Beschwerden vor der Menstruation (prämenstruelles Syndrom PMS) wie z.B. Kopfschmerzen, Hautprobleme, leichtes Spannungsgefühl in den Brüsten, Unterleibsbeschwerden sowie Stimmungsschwankungen, Müdigkeit, Schlafprobleme • menstruelle Zyklusstörungen wie zu häufige oder zu seltene Regelblutungen

Informationen zu Einschränkungen und Nebenwirkungen finden Sie in der Packungsbeilage. Bitte lesen Sie hierzu auch die Hinweise zur Anwendung von Arzneimitteln am Anfang des Arzneimittelverzeichnisses.

Seite 234

Pretuval Grippe und Erkältung

Bayer (Schweiz) AG

Synthetisches Produkt

Filmtabletten

Dextromethorphan, Pseudoephedrin, Paracetamol

Dextromethorphan lindert übermässigen Hustenreiz. Pseudoephedrin bringt die Nasen- und Bronchialschleimhäute zum Abschwellen und vermindert die übermässige Schleimproduktion. Paracetamol lindert Schmerzen und senkt das Fieber.

Grippe und Erkältungskrankheiten mit Husten, Schnupfen, Fieber und Kopf- und Gliederschmerzen

Informationen zu Einschränkungen und Nebenwirkungen finden Sie in der Packungsbeilage. Bitte lesen Sie hierzu auch die Hinweise zur Anwendung von Arzneimitteln am Anfang des Arzneimittelverzeichnisses.

Seite 130, 136, 148, 154

Pretuval Grippe und Erkältung C

Bayer (Schweiz) AG

Synthetisches Produkt

Brausetabletten

Dextromethorphan, Pseudoephedrin, Paracetamol, Vitamin C (Ascorbinsäure)

Dextromethorphan lindert den Hustenreiz. Pseudoephedrin bringt die Nasen- und Bronchialschleimhäute zum Abschwellen und vermindert die Schleimproduktion. Paracetamol senkt das Fieber und lindert Kopf- und Gliederschmerzen bei Erkältungen und Grippe. Vitamin C deckt den bei Infektionen erhöhten Vitamin-C-Bedarf.

Grippe und Erkältungskrankheiten mit Husten, Schnupfen, Fieber und Kopf- und Gliederschmerzen

Informationen zu Einschränkungen und Nebenwirkungen finden Sie in der Packungsbeilage. Bitte lesen Sie hierzu auch die Hinweise zur Anwendung von Arzneimitteln am Anfang des Arzneimittelverzeichnisses.

Seite 130, 137, 148, 154

Prioderm Cream Shampoo

Mundipharma Medical Company

Synthetisches Produkt

Cream Shampoo

Malathion

Malathion tötet Kopf- und Filzläuse sowie deren Eier (Nissen) ab.

Befall mit Kopf- oder Filzläusen

Informationen zu Einschränkungen und Nebenwirkungen finden Sie in der Packungsbeilage. Bitte lesen Sie hierzu auch die Hinweise zur Anwendung von Arzneimitteln am Anfang des Arzneimittelverzeichnisses.

Seite 279

Priorin N

Bayer (Schweiz) AG

Gemischtes Produkt

Kapseln

Hirseextrakt, Weizenkeimöl, Cystin, Vitamin B5 (Calciumpantothenat)

Die Goldhirse ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen und hat sich in der Volksmedizin bei Haarproblemen bewährt. Die Wirkstoffkombination unterstützt das Wachstum von Haaren und Nägeln und fördert die Durchblutung der Kopfhaut.

Haarausfall verschiedener Ursache, spröde und brüchige Fingernägel

Informationen zu Einschränkungen und Nebenwirkungen finden Sie in der Packungsbeilage. Bitte lesen Sie hierzu auch die Hinweise zur Anwendung von Arzneimitteln am Anfang des Arzneimittelverzeichnisses.

Seite 257, 263

Procto-Glyvenol

GSK Consumer Healthcare AG

Synthetisches Produkt

Creme, Zäpfchen

Tribenosid, Lidocain

Tribenosid mindert die Durchlässigkeit der Blutgefässe und erhöht deren Spannkraft, zudem hemmt der Wirkstoff Entzündungen. Lidocain lindert Schmerzen und Juckreiz.

Creme: äussere und innere Hämorrhoiden • Zäpfchen: innere Hämorrhoiden

Informationen zu Einschränkungen und Nebenwirkungen finden Sie in der Packungsbeilage. Bitte lesen Sie hierzu auch die Hinweise zur Anwendung von Arzneimitteln am Anfang des Arzneimittelverzeichnisses.

Seite 301

Prosta-Urgenin

MEDA Pharma GmbH

Pflanzliches/natürliches Produkt

Kapseln

Sägepalmenfrüchte

Der Extrakt aus Sägepalmenfrüchten wird zur Behandlung der Symptome einer gutartigen Prostatavergrösserung eingesetzt.

Beschwerden beim Wasserlassen infolge beginnender Vergrösserung der Prostata (Vorsteherdrüse) wie Harndrang, verzögerter Beginn beim Wasserlassen, Nachträufeln, Gefühl der unvollständigen Entleerung, schwacher oder unterbrochener Harnstrahl

Informationen zu Einschränkungen und Nebenwirkungen finden Sie in der Packungsbeilage. Bitte lesen Sie hierzu auch die Hinweise zur Anwendung von Arzneimitteln am Anfang des Arzneimittelverzeichnisses.

Seite 237

Prostagutt-F / Prostagutt uno

Schwabe Pharma AG

Pflanzliches/natürliches Produkt

Kapseln

Sägepalmenfrüchte, Brennnesselwurzeln (in Prostagutt-F enthalten)

Der Extrakt aus Sägepalmenfrüchten und Brennnesselwurzeln wirkt abschwellend auf das Prostatagewebe. Dies vermindert den Harndrang, verbessert den Harnabfluss aus der Blase und verringert das Restvolumen des Harns in der Blase.

Beschwerden bei beginnender gutartiger Prostatavergrösserung wie Harndrang, verzögerter Beginn beim Wasserlassen, schwacher oder unterbrochener Harnstrahl, Nachträufeln, Gefühl der unvollständigen Entleerung

Informationen zu Einschränkungen und Nebenwirkungen finden Sie in der Packungsbeilage. Bitte lesen Sie hierzu auch die Hinweise zur Anwendung von Arzneimitteln am Anfang des Arzneimittelverzeichnisses.

Seite 237

Nützliche Informationen

Die nützlichen Informationen sind Ihnen beim «Durchdringen des Gesundheitsdschungels» hilfreich.

Dazu gehören Kontaktdaten von Gesundheitsorganisationen, ein Glossar mit wichtigen medizinischen Fachausdrücken und die Beschreibung von ärztlichen Spezialgebieten.

Zum Schluss lernen Sie die wichtigsten Gesundheitsberufe kennen.

Nützliche Informationen

Hilfreiche Kontakte, Internetseiten 613

Gesundheitsligen 613
Selbsthilfegruppen / Sucht 613
Stiftungen 614
Komplementärmedizin 614
Gesundheitsförderung 614
Gesundheitswesen 614
Unfall und Notfall 614

Schweizerische Stiftung SPO Patientenschutz 615

Glossar 616

Ärztliche Spezialgebiete 622

Gesundheitsberufe 625

Apotheker 625
Arzt 625
Augenoptiker 625
Biomedizinischer Analytiker 625
Chiropraktor 625
Dentalassistent 625
Dentalhygieniker 626
Drogist 626
Ergotherapeut 626
Ernährungsberater 626
Fachmann für medizinisch-technische Radiologie 626
Fachmann Gesundheit 626
Fachmann Operationstechnik 627
Hebamme 627
Hörgeräteakustiker 627
Logopäde 627
Medizinischer Praxisassistent 627
Medizinischer Masseur 627
Naturheilpraktiker 627
Pflegefachmann 628
Physiotherapeut 628
Psychologe 628
Zahnarzt 628

Selbsthilfe Schweiz
Laufenstrasse 12
4053 Basel
Telefon 061 333 86 01
info@selbsthilfeschweiz.ch
www.selbsthilfeschweiz.ch

VEVDAJ, Dachverband der Eltern- und Angehörigenvereinigungen im Umfeld Sucht
Seefeldstrasse 128
8008 Zürich
Telefon 044 384 80 18
Helpofon 0800 104 004
info@vevdaj.ch
www.vevdaj.ch

Stiftungen

Pro Infirmis
Feldeggstrasse 71
Postfach 1332
8032 Zürich
Telefon 058 775 20 00
contact@proinfirmis.ch
www.proinfirmis.ch

Pro Senectute Schweiz
Lavaterstrasse 60
Postfach
8027 Zürich
Telefon 044 283 89 89
info@prosenectute.ch
www.prosenectute.ch

Stiftung Pro Juventute
Thurgauerstrasse 39
Postfach
8050 Zürich
Telefon 044 256 77 77
24-Stunden-Notrufnummer für Kinder und Jugendliche 147
24-Stunden-Elternberatung 058 261 61 61
info@projuventute.ch
www.projuventute.ch

Komplementärmedizin

Dachverband Komplementärmedizin – Dakomed
Amthausgasse 18
3011 Bern
Telefon 031 560 00 24
info@dakomed.ch
www.dakomed.ch

ErfahrungsMedizinisches Register EMR
Postfach 121
4009 Basel
info@emr.ch
www.emr.ch

EMindex – Erfahrungsmedizinischer Index Schweiz
Postfach 121
4009 Basel
info@emindex.ch
www.emindex.ch

Schweizerische Stiftung für Komplementärmedizin ASCA
St-Pierre 6A
Postfach 548
1701 Freiburg
Telefon 026 351 10 10
stiftung@asca.ch
www.asca.ch

Gesundheitsförderung

EMfit – Qualitätslabel für Kursleitende in der Gesundheitsförderung
Postfach 121
4009 Basel
info@emfit.ch
www.emfit.ch

fitindex – Index für Kursleitende in der Gesundheitsförderung
Postfach 121
4009 Basel
info@fitindex.ch
www.fitindex.ch

Gesundheitsförderung Schweiz
Wankdorfallee 5
3014 Bern
Telefon 031 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch
www.gesundheitsfoerderung.ch

Gesundheitswesen

Bundesamt für Gesundheit BAG
Schwarzenburgstrasse 157
3003 Bern
Telefon 058 462 21 11
info@bag.admin.ch
www.bag.admin.ch

Swissmedic, Schweizerisches Heilmittelinstitut
Hallerstrasse 7
Postfach
3000 Bern 9
Telefon 058 462 02 11
anfragen@swissmedic.ch
www.swissmedicinfo.ch

Unfall und Notfall

Schweizerischer Samariterbund
Martin-Disteli-Strasse 27
Postfach
4601 Olten
Telefon 062 286 02 00
administration@samariter.ch
www.samariter.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz
Rainmattstrasse 10
Postfach
3001 Bern
Telefon 058 400 41 11
info@redcross.ch
www.redcross.ch

Tox Info Suisse
Freiestrasse 16
8032 Zürich
Telefon 044 251 66 66
24-Stunden-Notfallnummer 145
info@toxinfo.ch
www.toxinfo.ch

Notrufnummern

Allgemeiner/Europäischer Notruf	112
Ambulanz, Sanität	144
Feuerwehr	118
Notruf bei Vergiftungen	145
Polizei	117
Schweizerische Rettungswacht (Rega)	1414
Sorgentelefon – Die Dargebotene Hand	143
Sorgentelefon für Kinder und Jugendliche	147

Schweizerische Stiftung SPO Patientenschutz

Die Schweizerische Stiftung SPO Patientenschutz berät, informiert und vertritt Patienten und Angehörige. Die Stiftung setzt sich konsequent und professionell für Patientenrechte und Qualität im Gesundheitswesen ein. Als Partnerin anerkannt ist die SPO bei Leistungserbringern (Ärzte, Spitäler, Apotheken etc.), bei Versicherern (Krankenversicherer, Haftpflichtversicherer etc.) und in der Politik (Bundesrat, Parlament, Verwaltung etc.).
Die SPO finanziert sich hauptsächlich aus Mitgliederbeiträgen und Spenden, um ihre Tätigkeit kompetent, objektiv und neutral wahrnehmen zu können. Die Angebote der SPO sind kostenpflichtig. Mitglieder profitieren von Vorteilen bei der Beratung, beim Rechtschutz und bei Publikationen.
Mit ihren Publikationen zielt die SPO darauf ab, Patientinnen und Patienten zu mehr Kompetenz und Wissen rund um Themen wie Gesundheit, Behandlungen und Patientenrechte zu verhelfen. Ein Beispiel hierfür ist der Ratgeber «Der Patientenkompass», der Patienten dabei unterstützt, selbstverantwortlich und selbstbestimmt medizinische Entscheide zu fällen.
Die Schweizerische Stiftung SPO Patientenschutz ist in der ganzen Schweiz tätig – mit vier Beratungsstellen in der Deutschschweiz (Bern, Zürich, St. Gallen, Olten), zwei in der Romandie (Lausanne, Genf) sowie einer im Tessin (Bellinzona).

Weitere Informationen über die Geschäftsstelle oder die Website der SPO:
SPO Patientenschutz, Häringstrasse 20, 8001 Zürich, Telefon 044 252 54 22, spo@spo.ch, www.spo.ch

Der Patientenkompass
Dieser umfassende Ratgeber weist Patientinnen/Patienten und deren Angehörigen den Weg durch den «Dschungel» im Gesundheitswesen. Über fünf Schritte werden Ihnen systematisch Lerninhalte und Werkzeuge vermittelt, damit Sie sich im medizinischen Behandlungsprozess selbstbestimmt verhalten können.
Den Ratgeber können Sie auf der Website der SPO bestellen (114 Seiten, CHF 29.90 zzgl. Versandkosten).
SPO-Mitglieder erhalten die gedruckte Ausgabe zum Preis von CHF 26.–.
Der Patientenkompass ist im Handel auch als E-Book erhältlich (ISBN 978-3-905795-41-7; CHF 19.90).
Das E-Book kann nicht direkt bei der SPO bestellt werden.