

2740-9561

Handbuch  
**SELBST  
MEDIKATION**

**Rezeptfreie Arzneien  
und Hausmittel  
im Vergleich**

**STIFTUNG WARENTEST**

*In Zusammenarbeit mit  
Andrea S. Klahre  
Regine Schulte Strathaus*

Impressum/Wissenschaftliche Beratung . . . . . 5  
 Vorwort . . . . . 8  
 Aufbau und Methodik . . . . . 9

**Gesundbleiben und Krankwerden** 13

Zusammenhänge . . . . . 13  
 Verhaltensregeln für Kranke . . . . . 24  
 Behandlung in Eigenregie . . . . . 27

**Haut** 40

Trockene Haut . . . . . 41  
 Fettige Haut . . . . . 42  
 Sonne und Hautschutz . . . . . 43  
 Sonnenbrand . . . . . 43  
 Akne . . . . . 47  
 Neurodermitis . . . . . 52  
 Schuppenflechte . . . . . 54  
 Zeckenbisse . . . . . 58  
 Bienen- und Wespenstiche . . . . . 59  
 Mückenstiche . . . . . 61  
 Krätze . . . . . 65  
 Läuse . . . . . 66  
 Fuß- und Nagelpilze . . . . . 70  
 Nagelbettentzündung . . . . . 76  
 Hühnerauge . . . . . 76  
 Warzen . . . . . 77  
 Herpes . . . . . 81

**Allergien** 86

Heuschnupfen . . . . . 88  
 Allergisches Kontaktekzem . . . . . 88  
 Sonnenallergie . . . . . 95

**Kopf** 98

Kopfschmerzen . . . . . 98  
 Migräne . . . . . 100  
 Spannungskopfschmerz . . . . . 101  
 Kombinationskopfschmerz . . . . . 102  
 Clusterkopfschmerz . . . . . 102

Schmerzmittelkopfschmerz . . . . . 103  
 - Schlafstörungen . . . . . 110

**Augen** 119

Bindehautentzündung . . . . . 120  
 Trockenes Auge . . . . . 125

**Ohren** 128

Erkrankungen des äußeren Ohres . . . . . 129  
 Mittelohrentzündung . . . . . 132  
 Innenohrerkrankungen . . . . . 133

**Nase** 134

Erkältungsschnupfen . . . . . 135  
 Trockene Nase . . . . . 141  
 Nasennebenhöhlenentzündung . . . . . 141

**Mund** 143

Mund- und Zahnprophylaxe . . . . . 145  
 Zahnfleischentzündung . . . . . 149  
 Mundschleimhautentzündung . . . . . 149  
 Mundgeruch . . . . . 155  
 Trockener Mund . . . . . 155

**Hals und Atemwege** 160

Erkältung . . . . . 161  
 Fieber . . . . . 166  
 Grippe . . . . . 167  
 Heiserkeit . . . . . 168  
 Halsentzündung . . . . . 169  
 Husten . . . . . 174

**Herz, Kreislauf, Blutgefäße** 188

Arteriosklerose . . . . . 190  
 Bluthochdruck . . . . . 197  
 Niedriger Blutdruck . . . . . 200  
 Schwindel . . . . . 205  
 Herzschwäche . . . . . 205  
 Durchblutungsstörungen des Gehirns . . . . . 211  
 Durchblutungsstörungen der  
 Arme und Beine . . . . . 213

Durchblutungsstörungen der Beinarterien . . . . .	215
Durchblutungsstörungen der Beinvenen . . . . .	220
Geschwollene Beine . . . . .	221
Besenreiser . . . . .	223
Krampfadern . . . . .	224
Venenentzündung . . . . .	233
Tiefe Thrombose . . . . .	234
Unterschenkelgeschwür . . . . .	236

**Magen** 238

Übelkeit/Erbrechen . . . . .	239
Reisekrankheit . . . . .	240
Nervöser Magen/Reizmagen . . . . .	243
Sodbrennen/Saures Aufstoßen . . . . .	245
Magenschleimhautentzündung . . . . .	247
Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür . . . . .	248

**Darm** 258

Blähungen . . . . .	259
Verstopfung . . . . .	264
Durchfall . . . . .	276
Wurmerkrankungen . . . . .	283
Hämorrhoiden . . . . .	286

**Leber und Galle** 294

Erkrankungen der Leber . . . . .	295
Erkrankungen der Gallenblase . . . . .	301

**Nieren und Harnwege** 310

Nierenbeckenentzündung . . . . .	311
Blasenentzündung . . . . .	314
Blasenschwäche . . . . .	316
Prostataentzündung . . . . .	325
Gutartige Prostatavergrößerung . . . . .	326

**Geschlechtsorgane** 334

Menstruationsbeschwerden/ Zyklusstörungen . . . . .	336
--	-----

Ausfluß . . . . .	340
Pilzinfektionen der Scheide . . . . .	341
Beschwerden der Wechseljahre . . . . .	344

**Bewegungssystem** 353

Rückenschmerzen . . . . .	354
Hexenschuß . . . . .	354
Ischias . . . . .	355
Bandscheibenvorfall . . . . .	356
Osteoporose . . . . .	357
Morbus Bechterew . . . . .	359
Degenerative Gelenkveränderungen . . . . .	360
Chronische Polyarthritits . . . . .	361
Muskelverspannungen/Rheuma . . . . .	362
Sportverletzungen . . . . .	364

**Vorbeugen, Stärken, Abnehmen** 374

Vitamine . . . . .	374
Mineralstoffe/Spurenelemente . . . . .	379
Nährstoffe . . . . .	381
Pflanzliche Stärkungsmittel . . . . .	382
Kaffee, Tee, andere Muntermacher . . . . .	383
Sexualtonika . . . . .	383
Mittel gegen Übergewicht . . . . .	384

**Erste Hilfe** 388

Verbrennungen/Verbrühungen . . . . .	388
Vergiftungen/Verätzungen . . . . .	389
Wundversorgung . . . . .	391
Haus- und Reiseapotheke . . . . .	396

**Anhang** 398

Medizinische Fachbegriffe . . . . .	398
Stichwortverzeichnis . . . . .	401
Medikamentenverzeichnis . . . . .	406
Wirkstoffverzeichnis . . . . .	411
Adressen . . . . .	415
Literatur . . . . .	416