

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	V
Abkürzungsverzeichnis	XXI
Einführung	1
1 Akne	5
1.1 Topische Aknetherapeutika	6
1.1.1 Benzoylperoxid	6
1.1.2 Salicylsäure	7
1.1.3 Teebaumöl (aus <i>Melaleuca alternifolia</i>)	8
1.2 Perorale Aknetherapeutika	9
1.2.1 Perorales Zink	9
1.3 Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	10
1.4 Handelspräparate (Auswahl)	11
2 Allergische Rhinitis, Heuschnupfen	13
2.1 Perorale H₁-Antihistaminika	14
2.1.1 Loratadin	14
2.1.2 Desloratadin	14
2.1.3 Cetirizin	15
2.1.4 Levocetirizin	16
2.1.5 Dimetinden	17
2.1.6 Clemastin	18
2.2 Systemische α-Sympathomimetika	19
2.2.1 Pseudoephedrin	19
2.3 Lokal anzuwendende Arzneimittel	19
2.3.1 Beclometason	19
2.3.2 Mometason	20
2.3.3 Azelastin	21
2.3.4 Levocabastin	22
2.3.5 Cromoglicinsäure	23
2.3.6 Topische α-Sympathomimetika (z. B. Oxymetazolin, Xylometazolin) ...	24
2.4 Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	24
2.5 Handelspräparate (Auswahl)	25

3	Atopische Dermatitis, Neurodermitis	27
3.1	Topische Therapeutika	28
3.1.1	Hydrocortison bzw. Hydrocortisonacetat	28
3.1.2	Emollienzen	29
3.1.3	Harnstoff (Urea)	30
3.1.4	Schieferöle (Bituminosulfonate)	31
3.1.5	Dimetinden	32
3.1.6	Gerbstoffe	32
3.1.7	Polidocanol	33
3.2	Systemische Therapeutika	34
3.2.1	Dimetinden	34
3.2.2	Cetirizin	35
3.2.3	Natriumcromoglicat	36
3.2.4	Probiotika	37
3.2.5	Gamma-Linolensäure	37
3.3	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	38
3.4	Handelspräparate (Auswahl)	39
4	Blasenentzündung	41
4.1	Substanzen mit direktem oder indirektem Einfluss auf das Keimwachstum	42
4.1.1	Cranberry (Vaccinum macrocarpon)	42
4.1.2	Bärentraubenblätter (Arctostaphylos uva-ursi)	43
4.1.3	Goldrute (Solidago virgaurea)	44
4.1.4	D-Mannose	44
4.1.5	Probiotika	45
4.2	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	46
4.3	Handelspräparate (Auswahl)	47
5	Demenz	49
5.1	Pflanzliche Therapeutika	50
5.1.1	Ginseng (Panax ginseng)	50
5.1.2	Ginkgo (Ginkgo biloba)	51
5.1.3	Knoblauch (Allium sativum)	53
5.2	Chemische Therapeutika	54
5.2.1	DHEA (Dehydroepiandrosteron)	54
5.2.2	Omega-3-Fettsäuren	55
5.2.3	Folsäure	56
5.2.4	Vitamin E	57

5.3	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	59
5.4	Handelspräparate (Auswahl)	60
6	Depressionen	62
6.1	Pflanzliche Therapeutika	63
6.1.1	Johanniskraut (<i>Hypericum perforatum</i>)	63
6.1.2	Baldrian (<i>Valeriana officinalis</i>)	65
6.1.3	Lavendelöl (aus <i>Lavandula angustifolia</i>)	65
6.2	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	67
6.3	Handelspräparate (Auswahl)	68
7	Desinfektion	70
7.1	Definitionen	70
7.2	Desinfektionsmittel	70
7.2.1	Wirkungsspektrum	70
7.2.2	Händedesinfektion	71
7.2.3	Flächendesinfektion	71
7.2.4	Eigenschaften und Einsatzmöglichkeiten von Hand- und Flächendesinfektionsmitteln	72
7.3	Abgrenzung zum Einsatz von Desinfektionsmitteln in Kliniken, Pflegeheimen und Arztpraxen	76
7.4	Handelspräparate (Auswahl)	77
7.4.1	Händedesinfektionsmittel	77
7.4.2	Flächendesinfektionsmittel	78
8	Durchfall	80
8.1	Antisekretorika	81
8.1.1	Racecadotril	81
8.2	Motilitätshemmer	82
8.2.1	Loperamid	82
8.3	Probiotika	83
8.3.1	Lactobacillus und Saccharomyces	83
8.4	Pflanzenextrakte	84
8.4.1	Uzarawurzel (aus <i>Xysmalobium undulatum</i>)	84
8.5	Salze zur oralen Rehydratation (ORS)	85
8.5.1	ORS	85

8.6	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	87
8.7	Handelspräparate (Auswahl)	88
9	Erkältung	91
9.1	Viru- und Bakteriostatika	92
9.1.1	Zinkionen (peroral)	92
9.1.2	Probiotika	93
9.1.3	Vitamin C (Ascorbinsäure)	94
9.2	Pflanzliche Extrakte zur systemischen Applikation	95
9.2.1	Pelargonium sidoides (Kap-Pelargonie)	95
9.2.2	Echinacea (Echinacea purpurea, pallida oder angustifolia)	96
9.3	Analgetika/Antipyretika	97
9.3.1	Ibuprofen	97
9.3.2	Paracetamol	98
9.3.3	Acetylsalicylsäure	99
9.3.4	Diclofenac	100
9.4	Systemische α-Sympathomimetika	101
9.4.1	Pseudoephedrin und Phenylephrin	101
9.5	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	103
9.6	Handelspräparate (Auswahl)	104
10	Fieber	107
10.1	Antipyretika	108
10.1.1	Ibuprofen	108
10.1.2	Paracetamol	109
10.1.3	Acetylsalicylsäure	110
10.1.4	Diclofenac	111
10.2	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	112
10.3	Handelspräparate (Auswahl)	113
11	Fußpilz	115
11.1	Topische Antimykotika	116
11.1.1	Allylamine – Terbinafin, Naftifin	116
11.1.2	Azole – Bifonazol, Clotrimazol, Econazol, Miconazol und Sertaconazol	117
11.1.3	Tolnaftat	117

11.1.4	Ciclopirox.....	118
11.1.5	Teebaumöl (aus <i>Melaleuca alternifolia</i>).....	119
11.2	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	120
11.3	Handelspräparate (Auswahl)	121
12	Hämorrhoiden	123
12.1	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	125
12.2	Handelspräparate (Auswahl)	126
13	Halsschmerzen	127
13.1	Lokalanästhetika	127
13.1.1	Benzocain und Lidocain	127
13.1.2	Ambroxol	128
13.2	Systemisch wirkende Analgetika.....	129
13.2.1	Flurbiprofen	129
13.3	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	131
13.4	Handelspräparate (Auswahl)	132
14	Husten	134
14.1	Schleimlöser.....	135
14.1.1	Ambroxol	135
14.1.2	Bromhexin	136
14.1.3	Acetylcystein	137
14.2	Hustenstiller	138
14.2.1	Dextromethorphan	138
14.2.2	Pentoxyverin	139
14.3	Pflanzliche Extrakte zur systemischen Applikation	140
14.3.1	<i>Pelargonium sidoides</i> (Kap-Pelargonie).....	140
14.3.2	Terpene (z. B. Myrtol).....	141
14.3.3	Thymian (<i>Thymus vulgaris</i>).....	142
14.3.4	Efeu (<i>Hedera helix</i>).....	143
14.4	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	144
14.5	Handelspräparate (Auswahl)	145

15	Insektenstiche	148
15.1	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	150
15.2	Handelspräparate (Auswahl)	150
16	Kopfläuse	152
16.1	Topische Therapeutika	153
16.1.1	Dimeticon	153
16.1.2	Permethrin	154
16.1.3	Pyrethrum	155
16.1.4	Waschaktive Triglyceride aus Kokosöl	156
16.2	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	157
16.3	Handelspräparate (Auswahl)	158
17	Kopfschmerzen	160
17.1	Nichtopioide Analgetika	162
17.1.1	Paracetamol	162
17.1.2	Acetylsalicylsäure	163
17.1.3	(Propy-)Phenazon	163
17.2	NSAID	164
17.2.1	Ibuprofen	164
17.2.2	Diclofenac	165
17.2.3	Naproxen	166
17.3	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	168
17.4	Handelspräparate (Auswahl)	168
18	Lippenherpes	171
18.1	Topische Therapeutika	172
18.1.1	Aciclovir	172
18.1.2	Penciclovir	173
18.1.3	Docosanol	174
18.1.4	Melisse (Melissa officinalis)	175
18.1.5	Zink (topisch)	176
18.2	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	177
18.3	Handelspräparate (Auswahl)	178

19	Magen-Darm-Beschwerden	180
19.1	Pflanzliche Prokinetika	181
19.1.1	Pfefferminzöl (aus <i>Mentha piperita</i>)	181
19.1.2	<i>Iberis amara</i>	182
19.2	Spasmolytika	183
19.2.1	Butylscopolamin	183
19.3	Probiotika	184
19.4	Enzyme	185
19.4.1	Pankreasenzyme	185
19.5	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	187
19.6	Handelspräparate (Auswahl)	188
20	Migräne	190
20.1	Nichtopioide Analgetika	191
20.1.1	Paracetamol	191
20.1.2	Acetylsalicylsäure	192
20.1.3	Phenazon	193
20.2	NSAID	194
20.2.1	Ibuprofen	194
20.2.2	Diclofenac	194
20.2.3	Naproxen	196
20.3	Triptane	197
20.3.1	Almotriptan	197
20.3.2	Naratriptan	198
20.3.3	Sumatriptan	199
20.4	Pflanzliche Therapeutika	200
20.4.1	Mutterkraut (<i>Tanacetum parthenium</i>)	200
20.5	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	202
20.6	Handelspräparate (Auswahl)	203
21	Mittelohrentzündung	205
21.1	Systemische Analgetika	206
21.1.1	Ibuprofen	206
21.1.2	Paracetamol	207
21.2	Topische Therapeutika	208
21.2.1	Schleimhautabschwellende Nasentropfen	208
21.2.2	Analgetische Ohrentropfen	209

21.3	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	211
21.4	Handelspräparate (Auswahl)	212
22	Mundsoor	214
22.1	Topische resorbierbare Therapeutika	215
22.1.1	Miconazol	215
22.2	Topische nichtresorbierbare Therapeutika	216
22.2.1	Nystatin	216
22.3	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	217
22.4	Handelspräparate (Auswahl)	218
23	Nagelpilz	220
23.1	Topische Therapeutika	221
23.1.1	Ciclopirox	221
23.1.2	Amorolfiin	222
23.1.3	Bifonazol	223
23.2	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	224
23.3	Handelspräparate (Auswahl)	224
24	Nahrungsergänzungsmittel	226
24.1	Vitamine	228
24.1.1	Vitamin A	228
24.1.2	B-Vitamine	229
24.1.3	Folsäure	231
24.1.4	Vitamin C (Ascorbinsäure)	232
24.1.5	Vitamin D	233
24.1.6	Vitamin E	236
24.2	Omega-3-Fettsäuren	237
24.3	Mineralstoffe und Spurenelemente	238
24.3.1	Calcium	238
24.3.2	Eisen	239
24.3.3	Kalium	241
24.3.4	Magnesium	242
24.3.5	Selen	243
24.4	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	245

24.5	Handelspräparate (Auswahl)	246
25	Prostatabeschwerden	250
25.1	Pflanzliche Therapeutika	251
25.1.1	Kürbissamen (aus <i>Curcubita pepo</i>)	251
25.1.2	Sägepalmen-/Sabalfrüchte (<i>Serenoa repens</i> , <i>Sabal serrulatum</i>)	252
25.1.3	Brennnesselwurzel (aus <i>Urtica dioica</i>)	253
25.1.4	Roggenpollen (aus <i>Secale cereale</i>)	254
25.1.5	Afrikanischer Pflaumenbaum (<i>Pygeum africanum</i>)	254
25.1.6	Phytosterol (β -Sitosterol)	255
25.1.7	<i>Hypoxis rooperi</i>	256
25.2	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	257
25.3	Handelspräparate (Auswahl)	258
26	Regelschmerzen	260
26.1	NSAID	261
26.1.1	Ibuprofen	261
26.1.2	Naproxen	262
26.2	Nichtopioide Analgetika	263
26.2.1	Paracetamol	263
26.2.2	Acetylsalicylsäure	264
26.3	Spasmolytika	264
26.3.1	Butylscopolamin	264
26.4	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	266
26.5	Handelspräparate (Auswahl)	267
27	Schlafstörungen	269
27.1	Chemisch definierte Sedativa	270
27.1.1	H ₁ -Antihistaminika der ersten Generation	270
27.1.2	Tryptophan	272
27.2	Pflanzliche Sedativa	273
27.2.1	Baldrian (<i>Valeriana officinalis</i>)	273
27.3	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	274

27.4 Handelspräparate (Auswahl)	275
28 Schmerzen des Bewegungsapparats und des Rückens	277
28.1 Systemische NSAID	278
28.1.1 Ibuprofen	278
28.1.2 Diclofenac	279
28.1.3 Naproxen	280
28.2 Nichtopioid Analgetika	281
28.2.1 Paracetamol	281
28.3 Chondroprotektiva	282
28.3.1 Glucosamin	282
28.3.2 Chondroitinsulfat	283
28.4 Pflanzliche Analgetika/Antirheumatika	283
28.4.1 Teufelskrallen (Harpagophytum procumbens)	283
28.5 Topische Zubereitungen	284
28.5.1 Ibuprofen, Diclofenac, Flufenaminsäure	284
28.5.2 Arnika (Arnica montana)	285
28.6 Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	287
28.7 Handelspräparate (Auswahl)	288
29 Schnupfen/Sinusitis	291
29.1 Topische Schnupfenmittel	292
29.1.1 Topische α -Sympathomimetika (z. B. Oxymetazolin, Xylometazolin) ..	292
29.1.2 Topische Glucocorticoide (Beclometason und Mometason)	293
29.2 Analgetika/NSAID	294
29.2.1 Ibuprofen	294
29.2.2 Paracetamol	295
29.2.3 Acetylsalicylsäure	296
29.2.4 Diclofenac	297
29.3 Systemische α-Sympathomimetika	298
29.3.1 Pseudoephedrin oder Phenylephrin	298
29.4 Phytopharmaka	299
29.4.1 Pelargonium sidoides (Kap-Pelargonie)	299
29.4.2 Cineol- und Myrtol-Extrakte	300
29.5 Virustatika	301
29.5.1 Zinkionen (peroral)	301
29.6 Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	303

29.7	Handelspräparate (Auswahl)	304
30	Sodbrennen	307
30.1	Protonenpumpenhemmer	308
30.1.1	Omeprazol	308
30.1.2	Pantoprazol	309
30.2	H₂-Antagonisten	310
30.2.1	Ranitidin	310
30.3	Antazida	312
30.3.1	Magaldrat, Hydrotalcit, Aluminium-, Magnesium- oder Calciumsalze	312
30.4	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	313
30.5	Handelspräparate (Auswahl)	314
31	Sonnenbrand	316
31.1	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	318
31.2	Handelspräparate (Auswahl)	319
32	Übelkeit und Erbrechen	320
32.1	Antiemetika	321
32.1.1	H ₁ -Antihistaminika der ersten Generation	321
32.1.2	Ingwer (Zingiber officinalis)	323
32.1.3	Vitamin B ₆ (Pyridoxin)	324
32.2	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	325
32.3	Handelspräparate (Auswahl)	326
33	Übergewicht	328
33.1	Lipasehemmer	329
33.1.1	Orlistat	329
33.2	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	331
33.3	Handelspräparate (Auswahl)	332
34	Urtikaria	334
34.1	Perorale Therapeutika	335
34.1.1	Loratadin	335
34.1.2	Desloratadin	336

34.1.3	Cetirizin	336
34.1.4	Levocetirizin	337
34.1.5	Dimetinden	338
34.1.6	Clemastin	339
34.1.7	Natriumcromoglicat	340
34.2	Topische Therapeutika	341
34.2.1	Hydrocortison bzw. Hydrocortisonacetat	341
34.3	Exkurs: Calciumsalze bei Allergien	342
34.3.1	Calciumsalze	342
34.4	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	343
34.5	Handelspräparate (Auswahl)	344
35	Vaginalmykosen	346
35.1	Topische Therapeutika	347
35.1.1	Clotrimazol	347
35.1.2	Nystatin	348
35.1.3	Teebaumöl (aus Melaleuca alternifolia)	349
35.1.4	Lactobacillus acidophilus bzw. Milchsäure	350
35.2	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	351
35.3	Handelspräparate (Auswahl)	352
36	Venenleiden	354
36.1	Systemische Venenmittel	355
36.1.1	Flavonoide (Rutoside, Troxerutin, Weinlaub-Extrakt)	355
36.1.2	Aescin	356
36.2	Kompression	356
36.2.1	Kompressionsstrümpfe	356
36.3	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	358
36.4	Handelspräparate (Auswahl)	358
37	Verstopfung	360
37.1	Osmotisch wirkende Laxanzien	361
37.1.1	Lactose	361
37.1.2	Lactulose	362
37.1.3	Polyethylenglykol (Macrogol 3350–4000)	362

37.1.4	Magnesium- oder Natriumsulfat.....	363
37.2	Antiresorptiv oder hydragog wirkende Laxanzien	364
37.2.1	Bisacodyl	364
37.2.2	Natriumpicosulfat	365
37.2.3	Anthraglykoside	366
37.3	Gleitmittel	367
37.3.1	Paraffinum subliquidum.....	367
37.4	Defäkationsauslöser	368
37.4.1	Glycerol	368
37.4.2	Sorbitol	369
37.4.3	Natriumdihydrogenphosphat mit Natriumhydrogencarbonat.....	370
37.5	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	370
37.6	Handelspräparate (Auswahl)	371
38	Warzen	374
38.1	Topische Therapeutika	375
38.1.1	Salicylsäure	375
38.1.2	Teebaumöl (aus <i>Melaleuca alternifolia</i>)	376
38.1.3	Kryotherapie mit Dimethylether/Propan	377
38.2	Systemische Therapeutika	378
38.2.1	Zinkionen (peroral)	378
38.3	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	379
38.4	Handelspräparate (Auswahl)	380
39	Wechseljahresbeschwerden	382
39.1	Pflanzliche Therapeutika	383
39.1.1	Traubensilberkerze (<i>Cimicifuga racemosa</i>)	383
39.1.2	Sibirischer Rhabarber (<i>Rheum rhaponticum</i>)	384
39.1.3	Isoflavone (z. B. in Rotklee-Extrakt oder Soja)	385
39.1.4	Mönchspfeffer (<i>Vitex agnus castus</i>)	387
39.2	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	388
39.3	Handelspräparate (Auswahl)	390
40	Wundbehandlung.....	392
40.1	Antiseptika	393
40.1.1	Alkohole.....	393

40.1.2	Povidon-Iod	394
40.1.3	Polihexanid	395
40.1.4	Octenidin	396
40.1.5	Ionisches Silber	397
40.2	Wundheilungsfördernde Substanzen	398
40.2.1	Hydrosomales Wundgel	398
40.3	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	400
40.4	Handelspräparate (Auswahl)	401
41	Zahnungsbeschwerden	403
41.1	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	405
41.2	Handelspräparate (Auswahl)	405
42	Exkurs: Evidenzbasierte Medizin	407
Sachregister		410
Die Autorin		429