

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 Bilastin	15
2.1.4 Cetirizin	16
2.1.5 Levocetirizin	17
2.1.6 Dimetinden	18
2.1.7 Clemastin	19
2.2 Systemische α-Sympathomimetika	20
2.2.1 Pseudoephedrin	20
2.3 Lokal anzuwendende Arzneimittel	21
2.3.1 Beclometason	21
2.3.2 Mometason	22
2.3.3 Azelastin	23
2.3.4 Levocabastin	24
2.3.5 Cromoglicinsäure	24
2.3.6 Topische α -Sympathomimetika (z. B. Oxymetazolin, Xylometazolin)	25
2.4 Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	26
2.5 Handelspräparate (Auswahl)	27

3	Atopische Dermatitis, Neurodermitis	30
3.1	Topische Therapeutika	31
3.1.1	Hydrocortison bzw. Hydrocortisonacetat	31
3.1.2	Emollienzien	32
3.1.3	Harnstoff (Urea)	33
3.1.4	Schieferöle (Bituminosulfonate)	34
3.1.5	Dimetinden	35
3.1.6	Gerbstoffe	35
3.1.7	Polidocanol	36
3.2	Systemische Therapeutika	38
3.2.1	Dimetinden	38
3.2.2	Cetirizin	38
3.2.3	Natriumcromoglicat	39
3.2.4	Probiotika	40
3.2.5	Gamma-Linolensäure	41
3.3	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	42
3.4	Handelspräparate (Auswahl)	43
4	Blasenentzündung	46
4.1	Substanzen mit direktem oder indirektem Einfluss auf das Keimwachstum	47
4.1.1	Cranberry (Vaccinum macrocarpon)	47
4.1.2	Bärentraubenblätter (Arctostaphylos uva-ursi)	48
4.1.3	Goldrute (Solidago virgaurea)	49
4.1.4	D-Mannose	49
4.1.5	Probiotika	50
4.2	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	52
4.3	Handelspräparate (Auswahl)	53
5	Demenz	55
5.1	Pflanzliche Therapeutika	57
5.1.1	Ginseng (Panax ginseng)	57
5.1.2	Ginkgo (Ginkgo biloba)	58
5.1.3	Knoblauch (Allium sativum)	59
5.2	Chemische Therapeutika	60
5.2.1	DHEA (Dehydroepiandrosteron)	60
5.2.2	Omega-3-Fettsäuren	61

5.2.3	Folsäure	62
5.2.4	Vitamin E	64
5.3	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	65
5.4	Handelspräparate (Auswahl)	66
6	Depressionen	69
6.1	Pflanzliche Therapeutika	70
6.1.1	Johanniskraut (<i>Hypericum perforatum</i>)	70
6.1.2	Baldrian (<i>Valeriana officinalis</i>)	72
6.1.3	Lavendelöl (aus <i>Lavandula angustifolia</i>)	73
6.2	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	74
6.3	Handelspräparate (Auswahl)	75
7	Desinfektion	78
7.1	Definitionen	78
7.2	Desinfektionsmittel	78
7.2.1	Wirkungsspektrum	78
7.2.2	Händedesinfektion	79
7.2.3	Flächendesinfektion	79
7.2.4	Eigenschaften und Einsatzmöglichkeiten von Hand- und Flächendesinfektionsmitteln	80
7.3	Abgrenzung zum Einsatz von Desinfektionsmitteln in Kliniken, Pflegeheimen und Arztpraxen	85
7.4	Handelspräparate (Auswahl)	86
7.4.1	Händedesinfektionsmittel	86
7.4.2	Flächendesinfektionsmittel	86
8	Durchfall	88
8.1	Antisekretorika	89
8.1.1	Racecadotril	89
8.2	Motilitätshemmer	90
8.2.1	Loperamid	90
8.3	Probiotika	91
8.3.1	<i>Lactobacillus</i> und <i>Saccharomyces</i>	91
8.4	Pflanzenextrakte	92
8.4.1	Uzarawurzel (aus <i>Xysmalobium undulatum</i>)	92

8.5	Salze zur oralen Rehydratation (ORS)	93
8.5.1	ORS	93
8.6	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	96
8.7	Handelspräparate (Auswahl)	97
9	Erkältung	99
9.1	Virus- und Bakteriostatika	100
9.1.1	Zinkionen (peroral)	100
9.1.2	Probiotika	101
9.1.3	Vitamin C (Ascorbinsäure)	102
9.2	Pflanzliche Extrakte zur systemischen Applikation	103
9.2.1	Pelargonium sidoides (Kap-Pelargonie)	103
9.2.2	Echinacea (Echinacea purpurea, pallida oder angustifolia)	104
9.3	Analgetika/Antipyretika	105
9.3.1	Ibuprofen	105
9.3.2	Paracetamol	106
9.3.3	Acetylsalicylsäure	107
9.3.4	Diclofenac	108
9.4	Systemische α-Sympathomimetika	109
9.4.1	Pseudoephedrin und Phenylephrin	109
9.5	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	112
9.6	Handelspräparate (Auswahl)	113
10	Fieber	115
10.1	Antipyretika	116
10.1.1	Ibuprofen	116
10.1.2	Paracetamol	117
10.1.3	Acetylsalicylsäure	118
10.1.4	Diclofenac	119
10.2	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	121
10.3	Handelspräparate (Auswahl)	122
11	Fußpilz	124
11.1	Topische Antimykotika	125
11.1.1	Allylamine – Terbinafin, Naftifin	125
11.1.2	Azole – Bifonazol, Clotrimazol, Econazol, Miconazol und Sertaconazol	126

11.1.3	Tolnaftat.....	127
11.1.4	Ciclopirox	127
11.1.5	Teebaumöl (aus <i>Melaleuca alternifolia</i>)	128
11.2	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	129
11.3	Handelspräparate (Auswahl)	130
12	Hämorrhoiden.....	132
12.1	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	134
12.2	Handelspräparate (Auswahl)	135
13	Halsschmerzen	136
13.1	Lokalanästhetika	136
13.1.1	Benzocain und Lidocain	136
13.1.2	Ambroxol	137
13.2	Systemisch wirkende Analgetika	138
13.2.1	Flurbiprofen.....	138
13.3	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	141
13.4	Handelspräparate (Auswahl)	142
14	Husten	144
14.1	Schleimlöser	145
14.1.1	Ambroxol	145
14.1.2	Bromhexin	146
14.1.3	Acetylcystein	147
14.2	Hustenstiller	148
14.2.1	Dextromethorphan	148
14.2.2	Pentoxyverin	150
14.2.3	Dropropizin und Levodropropizin	151
14.3	Pflanzliche Extrakte zur systemischen Applikation	152
14.3.1	<i>Pelargonium sidoides</i> (Kap-Pelargonie)	152
14.3.2	Terpene (z. B. Myrtol)	153
14.3.3	Thymian (<i>Thymus vulgaris</i>)	154
14.3.4	Efeu (<i>Hedera helix</i>)	155
14.4	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	156
14.5	Handelspräparate (Auswahl)	157

15	Insektenstiche	160
15.1	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	162
15.2	Handelspräparate (Auswahl)	162
16	Kopfläuse	164
16.1	Topische Therapeutika	165
16.1.1	Dimeticon	165
16.1.2	Permethrin	166
16.1.3	Pyrethrum	167
16.1.4	Waschaktive Triglyceride aus Kokosöl	168
16.2	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	169
16.3	Handelspräparate (Auswahl)	170
17	Kopfschmerzen	172
17.1	Nichtopioide Analgetika	174
17.1.1	Paracetamol	174
17.1.2	Acetylsalicylsäure	175
17.1.3	(Propy-)Phenazon	175
17.2	NSAID	176
17.2.1	Ibuprofen	176
17.2.2	Dexibuprofen	177
17.2.3	Diclofenac	178
17.2.4	Naproxen	179
17.3	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	181
17.4	Handelspräparate (Auswahl)	182
18	Lippenherpes	185
18.1	Topische Therapeutika	186
18.1.1	Aciclovir	186
18.1.2	Penciclovir	187
18.1.3	Docosanol	188
18.1.4	Melisse (Melissa officinalis)	189
18.1.5	Zink (topisch)	190
18.2	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	192
18.3	Handelspräparate (Auswahl)	192

19 Magen–Darm–Beschwerden 194

19.1 Pflanzliche Prokinetika 195

19.1.1 Pfefferminzöl (aus *Mentha piperita*) 195

19.1.2 *Iberis amara* 196

19.2 Spasmolytika 197

19.2.1 Butylscopolamin 197

19.3 Probiotika 198

**19.4 Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen
ärztlichen Therapieverfahren 200**

19.5 Handelspräparate (Auswahl) 201

20 Migräne 203

20.1 Nichtopioide Analgetika 204

20.1.1 Paracetamol 204

20.1.2 Acetylsalicylsäure 205

20.1.3 Phenazon 206

20.2 NSAID 207

20.2.1 Ibuprofen 207

20.2.2 Dexibuprofen 207

20.2.3 Diclofenac 209

20.2.4 Naproxen 210

20.3 Triptane 211

20.3.1 Almotriptan 211

20.3.2 Naratriptan 212

20.3.3 Sumatriptan 213

20.4 Pflanzliche Therapeutika 214

20.4.1 Mutterkraut (*Tanacetum parthenium*) 214

**20.5 Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen
ärztlichen Therapieverfahren 216**

20.6 Handelspräparate (Auswahl) 217

21 Mittelohrentzündung 220

21.1 Systemische Analgetika 221

21.1.1 Ibuprofen 221

21.1.2 Paracetamol 222

21.2 Topische Therapeutika 223

21.2.1 Schleimhautabschwellende Nasentropfen 223

21.2.2 Analgetische Ohrentropfen 224

21.3	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	226
21.4	Handelspräparate (Auswahl)	227
22	Mundsoor	229
22.1	Topische resorbierbare Therapeutika	230
22.1.1	Miconazol	230
22.2	Topische nichtresorbierbare Therapeutika	231
22.2.1	Nystatin	231
22.3	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	233
22.4	Handelspräparate (Auswahl)	233
23	Nagelpilz	235
23.1	Topische Therapeutika	236
23.1.1	Ciclopirox	236
23.1.2	Amorolfen	237
23.1.3	Bifonazol	238
23.1.4	Terbinafin	239
23.2	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	240
23.3	Handelspräparate (Auswahl)	241
24	Nahrungsergänzungsmittel	243
24.1	Vitamine	245
24.1.1	Vitamin A	245
24.1.2	B-Vitamine	246
24.1.3	Folsäure	248
24.1.4	Vitamin C (Ascorbinsäure)	249
24.1.5	Vitamin D	251
24.1.6	Vitamin E	254
24.2	Omega-3-Fettsäuren	255
24.3	Mineralstoffe und Spurenelemente	256
24.3.1	Calcium	256
24.3.2	Eisen	257
24.3.3	Kalium	259
24.3.4	Magnesium	260
24.3.5	Selen	261

24.4 Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren 264

24.5 Handelspräparate (Auswahl) 264

25 Prostatabeschwerden 269

25.1 Pflanzliche Therapeutika 270

25.1.1 Kürbissamen (aus *Curcubita pepo*) 270

25.1.2 Sägepalmen-/Sabalfrüchte (*Serenoa repens*, *Sabal serrulatum*) 271

25.1.3 Brennnesselwurzel (aus *Urtica dioica*) 272

25.1.4 Roggenpollen (aus *Secale cereale*) 273

25.1.5 Afrikanischer Pflaumenbaum (*Pygeum africanum*) 273

25.1.6 Phytosterol (β -Sitosterol) 274

25.1.7 *Hypoxis rooperi* 275

25.2 Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren 276

25.3 Handelspräparate (Auswahl) 277

26 Regelschmerzen 280

26.1 NSAID 281

26.1.1 Ibuprofen 281

26.1.2 Dexibuprofen 282

26.1.3 Naproxen 283

26.2 Nichtopioide Analgetika 284

26.2.1 Paracetamol 284

26.2.2 Acetylsalicylsäure 285

26.3 Spasmolytika 285

26.3.1 Butylscopolamin 285

26.4 Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren 287

26.5 Handelspräparate (Auswahl) 288

27 Schlafstörungen 291

27.1 Chemisch definierte Sedativa 292

27.1.1 H_1 -Antihistaminika der ersten Generation 292

27.1.2 Melatonin 294

27.1.3 Tryptophan 295

27.2 Pflanzliche Sedativa 296

27.2.1 Baldrian (*Valeriana officinalis*) 296

27.3	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	297
27.4	Handelspräparate (Auswahl)	298
28	Schmerzen des Bewegungsapparats und des Rückens	301
28.1	Systemische NSAID	302
28.1.1	Ibuprofen	302
28.1.2	Dexibuprofen	303
28.1.3	Diclofenac	304
28.1.4	Naproxen	305
28.2	Nichtopioide Analgetika	306
28.2.1	Paracetamol	306
28.3	Chondroprotektiva	307
28.3.1	Glucosamin	307
28.3.2	Chondroitinsulfat	308
28.4	Pflanzliche Analgetika/Antirheumatika	309
28.4.1	Teufelskralle (<i>Harpagophytum procumbens</i>)	309
28.5	Topische Zubereitungen	309
28.5.1	Ibuprofen, Diclofenac, Flufenaminsäure	309
28.5.2	Arnika (<i>Arnica montana</i>)	311
28.6	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	313
28.7	Handelspräparate (Auswahl)	314
29	Schnupfen/Sinusitis	318
29.1	Topische Schnupfenmittel	319
29.1.1	Topische α -Sympathomimetika (z. B. Oxymetazolin, Xylometazolin)	319
29.1.2	Topische Glucocorticoide (Beclometason und Mometason)	320
29.2	Analgetika/NSAID	321
29.2.1	Ibuprofen	321
29.2.2	Paracetamol	322
29.2.3	Acetylsalicylsäure	323
29.2.4	Diclofenac	324
29.3	Systemische α-Sympathomimetika	325
29.3.1	Pseudoephedrin oder Phenylephrin	325
29.4	Phytopharmaka	326
29.4.1	<i>Pelargonium sidoides</i> (Kap-Pelargonie)	326
29.4.2	Cineol- und Myrtolextrakte	327

29.5	Virustatika	328
29.5.1	Zinkionen (peroral)	328
29.6	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	331
29.7	Handelspräparate (Auswahl)	331
30	Sodbrennen	334
30.1	Protonenpumpenhemmer	335
30.1.1	Omeprazol	335
30.1.2	Pantoprazol	336
30.2	H₂-Antagonisten	338
30.2.1	Ranitidin	338
30.3	Antazida	339
30.3.1	Magaldrat, Hydrotalcit, Aluminium-, Magnesium- oder Calciumsalze	339
30.4	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	340
30.5	Handelspräparate (Auswahl)	341
31	Sonnenbrand	344
31.1	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	346
31.2	Handelspräparate (Auswahl)	347
32	Übelkeit und Erbrechen	349
32.1	Antiemetika	350
32.1.1	H ₁ -Antihistaminika der ersten Generation	350
32.1.2	Ingwer (<i>Zingiber officinalis</i>)	352
32.1.3	Vitamin B ₆ (Pyridoxin)	353
32.2	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	354
32.3	Handelspräparate (Auswahl)	355
33	Übergewicht	358
33.1	Lipasehemmer	359
33.1.1	Orlistat	359
33.2	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	361
33.3	Handelspräparate (Auswahl)	362

34	Urtikaria	364
34.1	Perorale Therapeutika	365
34.1.1	Loratadin	365
34.1.2	Desloratadin	366
34.1.3	Bilastin	366
34.1.4	Cetirizin	367
34.1.5	Levocetirizin	368
34.1.6	Dimetinden	369
34.1.7	Clemastin	370
34.1.8	Natriumcromoglicat	371
34.2	Topische Therapeutika	372
34.2.1	Hydrocortison bzw. Hydrocortisonacetat	372
34.3	Exkurs: Calciumsalze bei Allergien	373
34.3.1	Calciumsalze	373
34.4	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	374
34.5	Handelspräparate (Auswahl)	375
35	Vaginalmykosen	377
35.1	Topische Therapeutika	378
35.1.1	Clotrimazol	378
35.1.2	Nystatin	379
35.1.3	Lactobacillus acidophilus, L. gasseri oder L. rhamnosus bzw. Milchsäure	380
35.2	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	382
35.3	Handelspräparate (Auswahl)	383
36	Venenleiden	385
36.1	Systemische Venenmittel	386
36.1.1	Flavonoide (Rutoside, Troxerutin, Weinlaubextrakt)	386
36.1.2	Aescin	387
36.2	Kompression	388
36.2.1	Kompressionsstrümpfe	388
36.3	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	389
36.4	Handelspräparate (Auswahl)	390

37 Verstopfung 392

37.1 Osmotisch wirkende Laxanzien 393

37.1.1 Lactose 393

37.1.2 Lactulose 394

37.1.3 Polyethylenglykol (Macrogol 3350–4000) 395

37.1.4 Magnesium- oder Natriumsulfat 396

37.2 Antiresorptiv oder hydragog wirkende Laxanzien 397

37.2.1 Bisacodyl 397

37.2.2 Natriumpicosulfat 397

37.2.3 Anthraglykoside 398

37.3 Gleitmittel 399

37.3.1 Paraffinum subliquidum 399

37.4 Defäkationsauslöser 400

37.4.1 Glycerol 400

37.4.2 Sorbitol 401

37.4.3 Natriumdihydrogenphosphat mit Natriumhydrogencarbonat 402

**37.5 Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen
 ärztlichen Therapieverfahren 403**

37.6 Handelspräparate (Auswahl) 404

38 Warzen 407

38.1 Topische Therapeutika 408

38.1.1 Salicylsäure 408

38.1.2 Teebaumöl (aus *Melaleuca alternifolia*) 409

38.1.3 Kryotherapie mit Dimethylether/Propan 410

38.2 Systemische Therapeutika 411

38.2.1 Zinkionen (peroral) 411

**38.3 Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen
 ärztlichen Therapieverfahren 412**

38.4 Handelspräparate (Auswahl) 413

39 Wechseljahresbeschwerden 415

39.1 Pflanzliche Therapeutika 416

39.1.1 Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*) 416

39.1.2 Sibirischer Rhabarber (*Rheum rhaponticum*) 418

39.1.3 Isoflavone (z. B. in Rotkleeextrakt oder Soja) 419

39.1.4 Mönchspfeffer (*Vitex agnus castus*) 420

39.2	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	421
39.3	Handelspräparate (Auswahl)	423
40	Wundbehandlung	426
40.1	Antiseptika	427
40.1.1	Alkohole	427
40.1.2	Povidon-Iod	428
40.1.3	Polihexanid	429
40.1.4	Octenidin	430
40.1.5	Ionisches Silber	431
40.2	Wundheilungsfördernde Substanzen	432
40.2.1	Hydrosomales Wundgel	432
40.3	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	434
40.4	Handelspräparate (Auswahl)	435
41	Zahnungsbeschwerden	438
41.1	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	440
41.2	Handelspräparate (Auswahl)	440
42	Exkurs: Evidenzbasierte Medizin	442
Sachregister		445
Die Autorin		466