

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 26. Auflage.....	5	3 Bewegungsapparat.....	53
1 Atemwege.....	13	Erkrankungen der Wirbelsäule.....	53
Erkrankungen der Nase und Nasennebenhöhlen	13	Akute unkomplizierte Kreuzschmerzen.....	53
Allergische Rhinitis	13	Ischiassyndrom	55
Schnupfen.....	20	Bandscheibenvorfall.....	56
Nasenbluten	23	Zervikalsyndrom.....	57
Nasennebenhöhlenentzündung.....	23	Gelenkerkrankungen und Osteoporose.....	57
Rachen- und Kehlkopferkrankungen	26	Rheumatoide Arthritis	57
Vorbeugende Maßnahmen	26	Arthrose.....	59
Halsentzündung	26	Osteoporose.....	62
Kehlkopfentzündung	28	Erkrankungen an Muskulatur und Sehnen	64
Tiefere Atemwegserkrankungen	30	Tennisarm	64
Akute Bronchitis (Husten).....	31	Tendomyose.....	65
Chronische Bronchitis	35	Schleimbeutel- und Sehnenscheidenentzündung ..	65
Pseudokrupp.....	36	Geschlossene Verletzungen.....	66
Erkältung und Grippe.....	36	Prellungen	66
Vorbeugung von Erkältung und Grippe.....	37	Verstauchungen	66
Behandlung von Fieber und Schmerzen	39	Verrenkungen.....	67
		Muskelverletzungen.....	67
2 Augenerkrankungen.....	43	4 Fußgesundheit.....	70
Anwendung von Arzneistoffen am Auge	43	Fußpflege	70
Kontaktlinsen und Arzneimittel	44	Fußpflege bei Diabetikern.....	70
Schutz und Prophylaxe	44	Beschwerden an den Füßen	71
UV-Schutz.....	44	Geschwollene, brennende Füße.....	71
Prophylaxe der altersabhängigen Makuladegeneration.....	45	Verdickte Hornhaut und Schrunden.....	71
Notfallmaßnahmen bei Verätzungen	46	Übermäßiges Schwitzen der Füße	71
Bindehaut- und Liderkrankungen	47	Hühnerauge.....	72
Reizungs- und Ermüdungserscheinungen.....	47	Blasen	73
Allergische Konjunktivitis.....	47	Plantarwarzen	73
Akute Konjunktivitis	47	Fußpilz.....	73
Chronische Konjunktivitis.....	48	Behandlungsmöglichkeiten.....	74
Trockenes Auge	48	Fußdeformitäten	75
Keratokonjunktivitis photoelectrica.....	51	Hallux valgus	76
Gerstenkorn	51		
Hagelkorn	52		

5 Frauengesundheit, Schwangerschaft und Verhütung	77	7 Hämorrhoiden und anorektale Beschwerden	105
Weiblicher Zyklus	77	Hämorrhoiden	105
Physiologie des monatlichen Zyklus der Frau	77	Behandlungsmöglichkeiten	105
Zyklusstörungen	77	Perianale Venenthrombosen	108
Menstruationsbeschwerden	78	Analer Juckreiz	108
Dysmenorrhoe	78	Analfissuren	109
Prämenstruelles Syndrom	79	8 Harnwege und Prostata	110
Kinderwunsch und Schwangerschaft	80	Harnwegsinfekte	110
Fruchtbare Tage	80	Harnuntersuchung	110
Folsäure bei Kinderwunsch	80	Behandlungsmöglichkeiten in der Selbstmedikation	111
Schwangerschaftstests	81	Grenzen der Selbstmedikation	111
Supplemente in der Schwangerschaft	81	Rezidivprophylaxe	112
Frühgeburtsprophylaxe	82	Reizblase	114
Schwangerschaftserbrechen	82	Harnsteine	114
Verhütung	83	Behandlungsmöglichkeiten	115
Verhaltensmethoden	83	Harninkontinenz	115
Barrieremethoden	84	Belastungsinkontinenz	115
Chemische Verhütungsmittel	85	Dranginkontinenz	116
Intrauterinpessare	85	Überlaufinkontinenz	117
Vaginale Infektionen	88	Neurogene Inkontinenz	117
Vaginalmykosen	88	Inkontinenzprodukte	117
Chlamydien-Infektionen	90	Bettnässen	117
Klimakterisches Syndrom	90	Benignes Prostatasyndrom (BPS)	118
Hormontherapie	91	Behandlungsmöglichkeiten	119
Phytotherapie	91	9 Hautpflege und Hautschutz	121
Scheidentrockenheit	92	Hautpflege	121
6 Haare und Erkrankungen der Kopfhaut	94	Aufbau der Haut	121
Aufbau und Wachstum der Haare	94	Funktionen der Haut	122
Haarreinigung und -pflege	95	Hautalterung	123
Haarentfernung	96	Hautreinigung	123
Haarausfall	97	Allgemeine Hautpflege	125
Behandlungsmöglichkeiten	97	Säuglingshaut	127
Weitere Wirkstoffe	98	Altershaut	128
Kopfschuppen	99	Cellulite	129
Behandlung	100	Schwangerschaftsstreifen	129
Weitere Wirkstoffe	100	Pigmentflecken	130
Kopfläuse	101	Milien	131
Behandlung	101	Übermäßiges Schwitzen	131
		Tattoopflege	132
		Stomapflege	132

Lichtschutz und lichtbedingte			
Hauterkrankungen	133	11 Herz-Kreislauf-Erkrankungen	166
UV-Strahlung und Hautreaktionen	134	Koronare Herzkrankheit	166
Künstliche Bräunung	135	Risikofaktoren für die KHK	166
Sonnenschutzmittel	135	Prävention	167
Sonnenbrand	139	Herzgesunde Ernährung	167
Lichtdermatosen	139	Herzinsuffizienz	171
		Prävention und Selbstmedikation im	
		frühen Stadium	172
10 Hauterkrankungen	141	Hypertonie	173
Bakterielle Erkrankungen	141	Blutdruckmessung	173
Akne	141	Behandlungsmöglichkeiten	175
Impetigo contagiosa	145	Hypotonie	175
Furunkel und Karbunkel	145	Behandlungsmöglichkeiten	176
Viruserkrankungen	145	Periphere arterielle Verschlusskrankheit	
Herpes simplex	145	(pAVK)	176
Warzen	147	Chronisch venöse Insuffizienz	177
Windpocken	148	Ursachen venöser Beinerekrankungen	177
Gürtelrose	149	Behandlungsmöglichkeiten	178
Pilzkrankungen der Haut	150	Venenleiden und Flugreisen	181
Windelsoor	150		
Kleienpilzflechte	151	12 Impfungen	182
Allergische und pseudoallergische		Impfstoff-Typen	182
Erkrankungen	151	Impfempfehlungen der STIKO	182
Immunologische Reaktionen an Haut		Unerwünschte Wirkungen	186
und Schleimhäuten	151	Allergien gegen Impfstoffe	186
Insektenstiche	152		
Urtikaria	155	13 Kopfschmerzen	187
Quallenverbrennungen	156	Spannungskopfschmerz	188
Kontaktexzem	156	Nichtopioide Analgetika	189
Neurodermitis	156	Pflanzliche Analgetika	194
Seborrhoisches Ekzem	158	Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen	194
Psoriasis	158	Migräne	194
Basistherapie	158	Anfallsbehandlung	195
Akut-Therapie	159	Prophylaxe (Intervallbehandlung)	198
Acne rosacea	159	Medikamentenübergebrauch-Kopfschmerz	199
Parasitenbefall	159	Weitere Kopfschmerzformen	200
Milben	160		
Zecken	161	14 Magen-Darm-Trakt	201
Flöhe	162	Erkrankungen der Speiseröhre und	
Wanzen	164	des Magens	201
Läuse	164	Refluxkrankheit	201
		Gastritis und Ulkus	202
		Dyspepsie	206
		Übelkeit und Erbrechen	208

Darmerkrankungen	208	Einbuchtungen an den Nägeln	247
Aufbau des Darms	208	Eingewachsener Nagel	247
Darmkrebs-Früherkennung	208	Nagelwallentzündung	247
Darmpilze	210	Nagelpilz	248
Reizdarmsyndrom	210	Behandlungsmöglichkeiten	248
Obstipation	211		
Blähungen/Meteorismus	216	17 Ohrerkrankungen	251
Diarrhö	216	Aufbau des Ohres	251
Wurmerkrankungen	222	Erkrankungen des äußeren Ohres	252
Erkrankungen der Leber	224	Gehörgangentzündungen	252
Fettleber	225	Erfrierungen der Ohrmuschel	253
Erkrankungen der Gallenwege	226	Erkrankungen der Ohrmuschel	253
Gallensteine	226	Ohrfurunkel	253
		Ohrenschnitzpfropf	253
15 Mundgesundheit	228	Mittelohrentzündung	255
Erkrankungen an den Lippen	228	Hörsturz	256
Mundwinkelrhagaden	228	Schwindel	257
Lippenentzündung	228		
Furunkel an den Lippen	228	18 Schlaf, Psyche und ZNS	258
Lippenherpes	228	Schlaf und Schlafstörungen	258
Erkrankungen der Mundhöhle	229	Schlafen im Alter	258
Aphthen	229	Wach-Schlaf-Rhythmus	258
Mundschleimhautentzündung	229	Schlafphasen	258
Hand-Mund-Fuß-Krankheit	230	Insomnien	259
Mundsoor	230	Sedativa und Hypnotika	259
Mundtrockenheit	231	Depressive Verstimmungen	262
Speichelsteine	233	Behandlungsmöglichkeiten	263
Glossitis	234	Demenzielle Erkrankungen	264
Mundgeruch	234	Prävention	264
Zähne und Zahnfleisch	234	Behandlungsmöglichkeiten	264
Karies	235	Geriatrika	265
Parodontose und Parodontitis	238	Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-	
Zahnpflege	239	störung (ADHS)	266
Zahnaufhellung	243	Behandlungsmöglichkeiten	267
Zahnungsbeschwerden	243		
Zahnschmerzen	244	19 Raucherentwöhnung	268
Zahnverletzungen	244	Hintergrundinformationen	268
		Bestandteile des Zigarettenrauchs	268
16 Nägel	246	Gesundheitliche Veränderungen durch Rauchen	268
Aufbau des Nagels	246	Methoden zum Rauchstopp	269
Häufige Nagelsymptome	246	Verhaltensänderung	270
Brüchige, splitternde Nägel	246	Nikotin-Ersatztherapie (NET)	270
Weißer Flecken in den Nägeln	247		

20 Reisemedizin	273	22 Vitamine und Mineralstoffe	302
Flugreisen	273	Allgemeines	302
Herz- und Gefäßerkrankungen	273	Risikogruppen bei der Vitamin-Versorgung	303
Atmungsorgane	273	Säuglinge und Kleinkinder	303
Diabetes mellitus	273	Schulkinder und Jugendliche	303
Überstandene Infektionskrankheiten	273	Frauen	303
Kürzliche Operationen	273	Alkoholranke	303
Schwangerschaft	273	Chronisch Kranke	303
Thromboseprophylaxe	274	Diabetiker	304
Ohrenschmerzen	274	Ambitionierte Freizeitsportler	304
Reisekrankheit	274	Senioren	304
Behandlungsmöglichkeiten	274	Vitamine	304
Reise-Diarrhö	277	Vitamin A	304
Prophylaxe	278	Vitamin D	305
Verdauungsbeschwerden	278	Vitamin E	306
Schutzimpfungen zur Reisevorbereitung	278	Vitamin C	306
Impfungen bei immunmodulatorischer oder		Thiamin (Vitamin B ₁)	307
immunsuppressiver Therapie	280	Riboflavin (Vitamin B ₂)	307
Malariaprophylaxe	281	Pyridoxin (Vitamin B ₆)	307
Expositionsprophylaxe	281	Vitamin B ₁₂	308
Medikamentöse Prophylaxe	282	Folsäure	308
Malaria-Schnelltest	283	Coenzym Q10	309
Parasitosen	283	Mineralstoffe	309
Hitzschlag und Sonnenstich	284	Magnesium	309
Erste Hilfe und Prophylaxe	284	Calcium	311
Reiseapotheke	284	Kalium	312
		Eisen	313
		Zink	315
		Iod	315
		Selen	316
		Weitere Spurenelemente	316
		Beratung in der Apotheke	318
21 Stoffwechsel und Ernährungsmedizin	286	23 Wundbehandlung	319
Lebensmittelunverträglichkeiten	286	Wundarten	319
Zöliakie	286	Phasen der Wundheilung	320
Laktoseintoleranz	287	Wundversorgung	321
Fruktosemalabsorption	288	Reinigung und Wunddesinfektion	321
Phenylketonurie	289	Wundauflagen	322
Lebensmittelallergie	289	Weitere Produkte zur Wundversorgung	323
Histamin-Unverträglichkeit	290	Behandlung infizierter Wunden	324
Übergewicht und Adipositas	291	Wundpflege	324
Pathophysiologie	291	Narbenprophylaxe	324
Gewichtsreduktion	292	Behandlung hypertropher Narben und Keloide	325
Diabetes mellitus	293		
Auswirkungen verminderter Insulinwirkung	294	Stichwortverzeichnis	327
Therapieziele	294		
Strategie bei Typ-2-Diabetes	294		
Blutzuckerkontrolle	295		
Richtig essen bei Diabetes	296		
Medikamentöse Therapie	298		