

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	V
Abkürzungsverzeichnis	xx
1 Einführung	1
2 Akne	5
2.1 Topische Aknetherapeutika	6
2.1.1 Benzoylperoxid	6
2.1.2 Salicylsäure	7
2.1.3 Teebaumöl	8
2.1.4 Anmerkungen	9
2.2 Perorale Aknetherapeutika	9
2.2.1 Perorales Zink	9
2.3 Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	10
2.4 Fertigarzneimittel (exemplarische Auswahl)	11
3 Allergische Rhinitis/Heuschnupfen	13
3.1 Perorale H₁-Antihistaminika	14
3.1.1 Loratadin	14
3.1.2 Cetirizin	14
3.1.3 Dimetinden	15
3.1.4 Clemastin	16
3.2 Systemische α-Sympathomimetika	17
3.2.1 Pseudoephedrin	17
3.3 Lokal anzuwendende Arzneimittel	18
3.3.1 Beclometason	18
3.3.2 Azelastin	19
3.3.3 Levocabastin	20
3.3.4 Cromoglicinsäure	20
3.3.5 Topische α-Sympathomimetika (z. B. Oxymetazolin, Xylometazolin)	21
3.4 Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	22
3.5 Fertigarzneimittel (exemplarische Auswahl)	23
4 Atopische Dermatitis/Neurodermitis	25
4.1 Topische Therapeutika	26
4.1.1 Hydrocortison bzw. Hydrocortisonacetat	26
4.1.2 Emollientien	27

4.1.3	Harnstoff	28
4.1.4	Dimetinden	29
4.1.5	Gerbstoffe	29
4.1.6	Polidocanol	30
4.1.7	Anmerkungen	31
4.2	Systemische Therapeutika	31
4.2.1	Dimetinden	31
4.2.2	Cetirizin	32
4.2.3	Natriumcromoglicat	33
4.2.4	Probiotika	34
4.2.5	Gamma-Linolensäure	34
4.2.6	Anmerkungen	35
4.3	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	35
4.4	Fertigarzneimittel (exemplarische Auswahl)	36
5	Blasenentzündung	38
5.1	Substanzen mit direktem oder indirektem Einfluss auf das Keimwachstum	39
5.1.1	Cranberry-Zubereitungen	39
5.1.2	Bärentraubenblätter-Extrakt	40
5.1.3	Goldrutenkraut-Extrakt	41
5.1.4	Anmerkungen	41
5.2	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	42
5.3	Fertigarzneimittel (exemplarische Auswahl)	43
6	Demenz	45
6.1	Pflanzliche Therapeutika	46
6.1.1	Ginsengwurzel	46
6.1.2	Ginkgo-Extrakt	47
6.1.3	Knoblauch	49
6.2	Chemische Therapeutika	50
6.2.1	DHEA (Dehydroepiandrosteron)	50
6.2.2	Folsäure	51
6.2.3	Procain	52
6.2.4	Vitamin E	53
6.2.5	Anmerkungen	54
6.3	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	54

6.4	Fertigarzneimittel (exemplarische Auswahl)	55
7	Depressionen	57
7.1	Pflanzliche Therapeutika	58
7.1.1	Johanniskraut-Extrakt.....	58
7.1.2	Baldrian-Extrakt.....	59
7.1.3	Lavendelöl	60
7.1.4	Anmerkungen	61
7.2	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	62
7.3	Fertigarzneimittel (exemplarische Auswahl)	63
8	Durchfall	64
8.1	Antisekretorika	65
8.1.1	Racecadotril	65
8.2	Motilitätshemmer	66
8.2.1	Loperamid	66
8.3	Immunstimulanzien	67
8.3.1	Probiotika	67
8.4	Pflanzenextrakte	68
8.4.1	Uzarawurzel-Extrakt	68
8.5	Salze zur oralen Rehydratisierung (ORS)	69
8.5.1	ORS	69
8.6	Anmerkungen	70
8.7	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	71
8.8	Fertigarzneimittel (exemplarische Auswahl)	72
9	Erkältung	74
9.1	Immunstimulanzien	75
9.1.1	Zinkionen (peroral).....	75
9.1.2	Vitamin C (Ascorbinsäure)	76
9.1.3	Echinacea-Extrakt	77
9.1.4	Anmerkungen	78
9.2	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	79
9.3	Fertigarzneimittel (exemplarische Auswahl)	79

10	Fieber	81
10.1	Antipyretika	82
10.1.1	Ibuprofen	82
10.1.2	Paracetamol	83
10.1.3	Acetylsalicylsäure	84
10.1.4	Diclofenac	85
10.1.5	Anmerkungen	86
10.2	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	86
10.3	Fertigarzneimittel (exemplarische Auswahl)	87
11	Fußpilz	89
11.1	Topische Antimykotika	90
11.1.1	Allylamine – Terbinafin, Naftifin	90
11.1.2	Azole – Bifonazol, Clotrimazol, Econazol, Miconazol, Sertaconazol und Tioconazol	91
11.1.3	Tolnaftat	91
11.1.4	Ciclopirox	92
11.1.5	Teebaumöl	93
11.2	Anmerkungen	94
11.3	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	94
11.4	Fertigarzneimittel (exemplarische Auswahl)	95
12	Hämorrhoiden	97
12.1	Anmerkungen	98
12.2	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	99
12.3	Fertigarzneimittel (exemplarische Auswahl)	99
13	Halsschmerzen	101
13.1	Lokalanästhetika	101
13.1.1	Benzocain und Lidocain	101
13.1.2	Ambroxol	102
13.1.3	Anmerkungen	103
13.2	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	104
13.3	Fertigarzneimittel (exemplarische Auswahl)	105

14 Husten	106
14.1 Schleimlöser	107
14.1.1 Ambroxol	107
14.1.2 Bromhexin	108
14.1.3 Acetylcystein	109
14.2 Hustenstilller	110
14.2.1 Dextromethorphan	110
14.2.2 Pentoxyverin	111
14.3 Pflanzliche Extrakte zur systemischen Applikation	112
14.3.1 Pelargonium-sidoides-Extrakt	112
14.3.2 Thymian-Extrakt	113
14.3.3 Efeu-Extrakt	114
14.4 Anmerkungen	115
14.5 Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	115
14.6 Fertigarzneimittel (exemplarische Auswahl)	116
15 Insektenstiche	119
15.1 Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	120
15.2 Fertigarzneimittel (exemplarische Auswahl)	121
16 Kopfläuse	123
16.1 Topische Therapeutika	124
16.1.1 Dimeticon	124
16.1.2 Permethrin	125
16.1.3 Allethrin	126
16.1.4 Pyrethrum	127
16.1.5 Waschaktive Substanzen aus Kokosöl	128
16.1.6 Anmerkungen	129
16.2 Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	129
16.3 Fertigarzneimittel (exemplarische Auswahl)	129
17 Kopfschmerzen	131
17.1 Nichtopioide Analgetika	133
17.1.1 Paracetamol	133
17.1.2 Acetylsalicylsäure	134
17.1.3 (Propy-)Phenazon	134

17.2	NSAIDs	135
17.2.1	Ibuprofen	135
17.2.2	Diclofenac	136
17.2.3	Naproxen	137
17.3	Anmerkungen	138
17.4	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	139
17.5	Fertigarzneimittel (exemplarische Auswahl)	139
18	Lippenherpes	142
18.1	Topische Therapeutika	143
18.1.1	Aciclovir	143
18.1.2	Penciclovir	144
18.1.3	Docosanol	145
18.1.4	Melissenblätter-Extrakt	146
18.1.5	Zink (topisch)	146
18.1.6	Anmerkungen	147
18.2	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	148
18.3	Fertigarzneimittel (exemplarische Auswahl)	148
19	Magen-Darm-Beschwerden	150
19.1	Pflanzliche Prokinetika	151
19.1.1	Pfefferminzöl	151
19.1.2	Iberis-amara-Extrakt	152
19.2	Spasmolytika	153
19.2.1	Butylscopolamin	153
19.3	Probiotika	154
19.3.1	Probiotika	154
19.4	Enzyme	155
19.4.1	Pankreasenzyme	155
19.5	Anmerkungen	156
19.6	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	157
19.7	Fertigarzneimittel (exemplarische Auswahl)	157

20	Migräne	160
20.1	Nichttopioide Analgetika	161
20.1.1	Paracetamol	161
20.1.2	Acetylsalicylsäure	162
20.1.3	Phenazon	163
20.2	NSAIDs	164
20.2.1	Ibuprofen	164
20.2.2	Diclofenac	165
20.2.3	Naproxen	166
20.3	Triptane	167
20.3.1	Almotriptan	167
20.3.2	Naratriptan	168
20.4	Anmerkungen	169
20.5	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	170
20.6	Fertigarzneimittel (exemplarische Auswahl)	170
21	Mittelohrentzündung	173
21.1	Systemische Analgetika	174
21.1.1	Ibuprofen	174
21.1.2	Paracetamol	175
21.2	Topische Therapeutika	176
21.2.1	Schleimhautabschwellende Nasentropfen	176
21.2.2	Analgetische Orentropfen	177
21.3	Anmerkungen	178
21.4	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	178
21.5	Fertigarzneimittel (exemplarische Auswahl)	179
22	Mundsoor	182
22.1	Topische resorbierbare Therapeutika	183
22.1.1	Miconazol	183
22.2	Topische nichtresorbierbare Therapeutika	184
22.2.1	Nystatin	184
22.3	Anmerkungen	185
22.4	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	185

22.5	Fertigarzneimittel (exemplarische Auswahl)	186
23	Nagelpilz	187
23.1	Topische Therapeutika	188
23.1.1	Ciclopirox	188
23.1.2	Amorolfin	189
23.1.3	Bifonazol	190
23.1.4	Anmerkungen	191
23.2	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	191
23.3	Fertigarzneimittel (exemplarische Auswahl)	192
24	Prostatabeschwerden	193
24.1	Pflanzliche Therapeutika	194
24.1.1	Kürbissamen	194
24.1.2	Sägepalmen-/Sabalfrüchte (<i>Serenoa repens</i> , <i>Sabal serrulatum</i>)	195
24.1.3	Brennnesselwurzel	196
24.1.4	Roggengraspollen-Extrakt	197
24.1.5	Afrikanischer-Pflaumenbaum-Rinde (<i>Pygeum africanum</i>)	197
24.1.6	β-Sitosterol (Phytosterol)	198
24.1.7	Hypoxis-rooperi-Extrakt (Afrikanisches Gras)	199
24.2	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	200
24.3	Fertigarzneimittel (exemplarische Auswahl)	201
25	Regelschmerzen	203
25.1	NSAIDs	204
25.1.1	Ibuprofen	204
25.1.2	Naproxen	205
25.2	Nichttopioide Analgetika	205
25.2.1	Paracetamol	205
25.2.2	Acetylsalicylsäure	206
25.3	Spasmolytika	207
25.3.1	Butylscopolamin	207
25.4	Anmerkungen	208
25.5	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	209
25.6	Fertigarzneimittel (exemplarische Auswahl)	209

26	Schlafstörungen	211
26.1	Chemisch definierte Sedativa	212
26.1.1	H ₁ -Antihistaminika der ersten Generation	212
26.1.2	Tryptophan	213
26.2	Pflanzliche Sedativa	214
26.2.1	Baldrian-Extrakt	214
26.2.2	Anmerkungen	215
26.3	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	215
26.4	Fertigarzneimittel (exemplarische Auswahl)	216
27	Schmerzen des Bewegungsapparates und des Rückens	218
27.1	Systemische NSAIDs	219
27.1.1	Ibuprofen	219
27.1.2	Diclofenac	220
27.1.3	Naproxen	221
27.2	Nichttopioide Analgetika	222
27.2.1	Paracetamol	222
27.3	Chondroprotektiva	223
27.3.1	Glucosamin	223
27.3.2	Chondroitinsulfat	224
27.4	Pflanzliche Analgetika/Antirheumatika	225
27.4.1	Teufelskrallen-Extrakt	225
27.5	Topische NSAIDs	225
27.5.1	Ibuprofen, Diclofenac, Indometacin, Flufenaminsäure	225
27.6	Anmerkungen	227
27.7	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	227
27.8	Fertigarzneimittel (exemplarische Auswahl)	228
28	Schnupfen/Sinusitis	231
28.1	Topische Schnupfenmittel	232
28.1.1	Topische α-Sympathomimetika (z. B. Oxymetazolin, Xylometazolin)	232
28.1.2	Beclometason	233
28.2	Systemische α-Sympathomimetika	234
28.2.1	Pseudoephedrin	234

28.3	Immunstimulanzien	235
28.3.1	Zinkionen (peroral)	235
28.3.2	Probiotika	236
28.4	Anmerkungen	237
28.5	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	238
28.6	Fertigarzneimittel (exemplarische Auswahl)	238
29	Sodbrennen	240
29.1	Protonenpumpenhemmer	241
29.1.1	Omeprazol	241
29.1.2	Pantoprazol	242
29.2	H₂-Antagonisten	243
29.2.1	Ranitidin	243
29.3	Antazida	244
29.3.1	Magaldrat, Hydrotalcit, Aluminium-, Magnesium- oder Calciumsalze	244
29.4	Anmerkungen	245
29.5	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	246
29.6	Fertigarzneimittel (exemplarische Auswahl)	246
30	Sonnenbrand	248
30.1	Anmerkungen	250
30.2	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	250
30.3	Fertigarzneimittel (exemplarische Auswahl)	251
31	Übelkeit und Erbrechen	252
31.1	Antiemetika	253
31.1.1	H ₁ -Antihistaminika der ersten Generation	253
31.1.2	Ingwer	254
31.1.3	Vitamin B ₆ (Pyridoxin)	255
31.1.4	Anmerkungen	256
31.2	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	256
31.3	Fertigarzneimittel (exemplarische Auswahl)	257

32	Übergewicht	260
32.1	Lipasehemmer	261
32.1.1	Orlistat	261
32.1.2	Anmerkungen	262
32.2	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	263
32.3	Fertigarzneimittel (exemplarische Auswahl)	263
33	Urtikaria	265
33.1	Perorale Therapeutika	266
33.1.1	Loratadin	266
33.1.2	Cetirizin	267
33.1.3	Dimetinden	267
33.1.4	Clemastin	268
33.1.5	Natriumcromoglicat	269
33.2	Topische Therapeutika	270
33.2.1	Hydrocortison bzw. Hydrocortisonacetat	270
33.3	Exkurs: Calciumsalze bei Allergien	271
33.3.1	Calciumsalze	271
33.4	Anmerkungen	272
33.5	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	272
33.6	Fertigarzneimittel (exemplarische Auswahl)	273
34	Vaginalmykosen	274
34.1	Topische Therapeutika	275
34.1.1	Clotrimazol	275
34.1.2	Nystatin	276
34.1.3	Teebaumöl	277
34.1.4	Lactobacillus acidophilus bzw. Milchsäure	278
34.1.5	Anmerkungen	279
34.2	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	279
34.3	Fertigarzneimittel (exemplarische Auswahl)	280
35	Venenleiden	282
35.1	Systemische Venenmittel	283
35.1.1	Flavonoide (Rutoside, Troxerutin, Weinlaub-Extrakt)	283
35.1.2	Aescin	284

35.2 Kompression	284
35.2.1 Kompressionsstrümpfe	284
35.3 Anmerkungen	285
35.4 Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	285
35.5 Fertigarzneimittel (exemplarische Auswahl)	286
36 Verstopfung	288
36.1 Osmotisch wirkende Laxanzien	289
36.1.1 Lactose	289
36.1.2 Lactulose	290
36.1.3 Polyethylenglykol (Macrogol 3350–4000)	290
36.1.4 Magnesium- oder Natriumsulfat	291
36.2 Antiresorptiv oder hydragog wirkende Laxanzien	292
36.2.1 Bisacodyl	292
36.2.2 Natriumpicosulfat	293
36.2.3 Anthraglykoside	294
36.3 Gleitmittel	295
36.3.1 Paraffinum subliquidum	295
36.4 Defäkationsauslöser	296
36.4.1 Glycerol	296
36.4.2 Sorbitol	297
36.4.3 Docusat-Natrium (Natriumdioctylsulfosuccinat)	298
36.4.4 Natriumdihydrogenphosphat mit Natriumhydrogencarbonat (CO ₂ -freisetzend)	298
36.5 Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	299
36.6 Fertigarzneimittel (exemplarische Auswahl)	300
37 Warzen	302
37.1 Topische Therapeutika	303
37.1.1 Salicylsäure	303
37.1.2 Teebaumöl	304
37.1.3 Kryotherapie mit Dimethylether/Propan	305
37.2 Systemische Therapeutika	306
37.2.1 Zinkionen (peroral)	306
37.3 Anmerkungen	307

37.4	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	307
37.5	Fertigarzneimittel (exemplarische Auswahl)	308
38	Wechseljahrsbeschwerden	310
38.1	Pflanzliche Therapeutika	311
38.1.1	Traubensilberkerzen-Extrakt (Cimicifuga)	311
38.1.2	Isoflavone (z. B. in Rotklee-Extrakt oder Soja)	312
38.1.3	Mönchspfefferfrüchte-Extrakt (Vitex agnus castus)	314
38.1.4	Anmerkungen	314
38.2	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	315
38.3	Fertigarzneimittel (exemplarische Auswahl)	316
39	Wundbehandlung	318
39.1	Antiseptika	319
39.1.1	Alkohole	319
39.1.2	Povidon-Iod	320
39.1.3	Polihexanid	321
39.1.4	Octenidin	322
39.1.5	Ionisches Silber	323
39.1.6	Anmerkungen	324
39.2	Wundheilungsfördernde Substanzen	324
39.2.1	Hydrosomales Wundgel	324
39.2.2	Anmerkungen	325
39.3	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	326
39.4	Fertigarzneimittel (exemplarische Auswahl)	327
40	Zahnungsbeschwerden	329
40.1	Anmerkungen	330
40.2	Abgrenzung zu verschreibungspflichtigen Arzneimitteln und anderen ärztlichen Therapieverfahren	331
40.3	Fertigarzneimittel (exemplarische Auswahl)	331
41	Anhang: Exkurs Evidenzbasierte Medizin	332
Sachregister		335
Die Autorin		355