

Beispiele gesundheitlicher Störungen oder Beschwerden und entsprechende Selbstbehandlungsoptionen

Die nachfolgende Tabelle gibt beispielhaft einen Überblick, welche häufig vorkommenden akuten und potenziellen gesundheitlichen Probleme oder Indikationen durch Selbstbehandlung gelindert oder vermieden werden können. Es wird aufgeführt, welche Möglichkeiten

der Selbstmedikation mit rezeptfreien Arzneimitteln u. a. wahrgenommen werden können, wobei in aller Regel weitere nicht medikamentöse Maßnahmen eine Alternative oder eine Ergänzung darstellen können.

Gesundheitliche Beschwerden und Erkrankungen	Akute Wirkung von rezeptfreien Arzneimitteln u. a. ...	Vermeidung von Manifestation, Chronifizierung oder Verschlimmerung, z. B. von...
Akne vulgaris	Reduktion und Abheilung von Rötungen und Pusteln, Stabilisierung der Haut durch Grundpflege	Narbenbildung, Vereiterungen, psychischen Beeinträchtigungen (u.a. Sozialphobie)
Äußerliche Pilzinfektion (Fuß-, Vaginal-, ...)	Pilzabtötung, Reduktion von Rötungen und Juckreiz, Stabilisierung der Vaginalflora	Superinfektionen, Ansteckungsgefahr
Blasenentzündung	Entzündungshemmung, Schmerzreduktion, Krampflösung, Reduktion des Harndrangs	komplizierten Harnwegsinfekten, Nierenbeckenentzündungen
Durchfall	Vermeidung von Flüssigkeits- und Elektrolytverlusten, Elektrolytersatz, Krampflösung, Stabilisierung der Darmflora	Exsikkose, Darmreizungen
Erkältung	Fiebersenkung, Schmerzreduktion, Schleim- und Hustenlösung, Hustenstillung, Abschwellung der Schleimhäute in Nase und Nasennebenhöhlen, Reduktion von Schluckbeschwerden, Stärkung der Immunabwehr	sekundären viralen oder bakteriellen Infektionen, Verschlimmerungen von Grunderkrankungen wie Asthma und COPD
Funktionelle Magen-Darm-Erkrankungen	Linderung dyspeptischer Beschwerden, Wiederherstellung einer beschwerdefreien Verdauung, Krampflösung, Stabilisierung der Darmflora	Chronifiziertem Reizdarmsyndrom
Heuschnupfen	Reduktion von Nies- und Juckreiz, Reduktion von Augenrötungen und Juckreiz, Erleichterung der Atmung	Pollenallergien, „Etagenwechseln“, Asthma
Insektenstiche	Reduktion von Juckreiz, Schwellungen und Rötungen	Allergisierungsgefahren, Superinfektionen infolge von Kratzen
Klimakterische Beschwerden	Reduktion von Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen, Reduktion von Vaginaltrockenheit	Superinfektionen durch Vaginaltrockenheit

Gesundheitliche Beschwerden und Erkrankungen	Akute Wirkung von rezeptfreien Arzneimitteln u. a. ...	Vermeidung von Manifestation, Chronifizierung oder Verschlimmerung, z. B. von...
Konjunktivitis	Reduktion von Juckreiz, tränen- den Augen und Rötungen	bakteriellen Superinfektionen
Lippenherpes	Reduktion von Juckreiz und Schwellung, Unterstützung der Wundheilung, Schmerzreduktion	Infektionen anderer Stellen oder Personen
Mangel an Vitaminen und Mine- ralstoffen	Reduktion von Muskelkrämpfen, Vorbeugung von Osteoporose	Osteoporose, Infektanfälligkeit, Muskelschwäche, Gedächtnis- schwäche, Anämie
Migräne	Reduktion von Schmerz, Übelkeit und Sehstörungen	Schmerzspiralen, psychischen Beschwerden
Parodontitis	Reduktion von Mundgeruch, Schmerzreduktion beim Kauen, Reduktion von Zahnfleischbluten	Zahnverlust, weiterem systemi- schen Infektionsgeschehen
Prämenstruelle Beschwerden	Reduktion von Stimmungs- schwankungen, Krampflösung, Schmerzlinderung, Normalisie- rung der Magen-Darm-Funktio- nen	
Rückenbeschwerden	Schmerzreduktion, Muskelent- spannung	Muskelverhärtungen, Schmerz
Sodbrennen	Reduktion von Aufstoßen und Säureschmerz	Komplikationen in Speiseröhre und Magen, Husten, Parodontitis
Sportverletzungen	Schmerzlinderung, Abschwellung, Entzündungshemmung, Durch- blutungsförderung	Arthrose, Bänderdehnungen, Sehnenentzündungen
Tabaksucht	Reduktion der Entzugssymptome bis zur erfolgreichen Tabakabsti- nenz	Herz-Kreislauf-Erkrankungen, COPD, Lungenkrebs
Tinnitus	Reduktion der Ohrgeräusche	Ohrgeräuschen, Hörverlust, psychischen Beschwerden
Trockenes Auge	Reduktion von Juckreiz, Rötungen und Schmerzen	
Unruhe	Verbesserung von Ein- und Durchschlafen, Reduktion von Un- ruhe und Herzrasen	Schlaflosigkeit, depressiven Stimmungen
Venenleiden, schwere Beine	Reduktion von Schwellungen, Schmerzlinderung	Krampfadern, Ulkus cruris
Wunden	Wundheilung durch Desinfektion und Wundheilungsförderung	Infektionen, Sepsis, Narben- bildungen

Diese Übersicht zeigt, dass Selbstmedikation oft beides – Linderung akuter Beschwerden und Vermeidung von Chronifizierung – adressieren kann. Zudem wird die Möglichkeit verdeutlicht, mit heilberuflicher Beratung durch die Apotheke die Bemühungen des Menschen zu unterstützen und insbesondere im gebotenen Fall zum

Arztbesuch zu raten. Zum Vorgehen bei Information und Beratung des Patienten und einer möglichen Abgabe von Arzneimitteln im Rahmen der Selbstmedikation hat die Bundesapothekerkammer eine eigene Leitlinie sowie zahlreiche Arbeitshilfen erstellt.³