

# Häufige Gesundheitsstörungen

## Was Sie dagegen tun können

Kleinere Gesundheitsstörungen lassen sich oft ohne Arztbesuch kurieren. In diesem Gesundheitsdossier haben wir die wichtigsten Selbsthilfemassnahmen für verschiedene gesundheitliche Probleme zusammengestellt. Ausserdem finden Sie die wichtigsten Hinweise, bei welchen Anzeichen Sie zum Arzt gehen sollten, und eine Checkliste für Ihre Hausapotheke.



### Fieber und Erkältung

Fieber ist eine normale Abwehrreaktion des Körpers. Meist löst eine Infektion mit Viren oder Bakterien Fieber aus. Typisch ist das «Erkältungsfieber»:

#### Helfen Antibiotika bei einer Erkältung?

Infektionen können durch Viren oder Bakterien entstehen. Aber nur Bakterien können durch Antibiotika abgetötet werden. Die meisten Erkältungskrankheiten entstehen jedoch durch Viren. Auch die echte Grippe ist eine Viruserkrankung. Gegen Viren nützen Antibiotika nicht. Deshalb sind Antibiotika bei einer Erkältung meist nicht sinnvoll.

Das Fieber wird dann begleitet von den typischen Erkältungszeichen wie Schnupfen, Halsschmerzen, Husten und Gliederschmerzen. Gegen diese Symptome helfen oft lindernde Massnahmen, wie sie bei den einzelnen Beschwerdebildern beschrieben werden. Fieber kann, muss aber nicht immer gesenkt werden.

#### Das hilft bei Fieber

- Fiebersenkende Schmerzmittel helfen auch gegen die Kopf- und Gliederschmerzen; sie verkürzen aber die Krankheit nicht. Fieber bis 38 Grad sollte nicht unbedingt mit Medikamenten gesenkt werden.
- Genügend trinken: etwa zwei Liter pro Tag, denn bei Fieber verdunstet der Körper mehr Flüssigkeit als normal.
- Speziell für Kinder: nicht zu warm anziehen oder zudecken. Kurze Hosen, T-Shirt und ein Leintuch reichen aus. Zusätzliche Kühlung mit kalt-feuchten Wadenwickeln oder Essigsocken.

#### Wann zum Arzt mit Fieber?

- Bei hohem Fieber über 39 Grad, das über mehrere Tage andauert
- Bei Säuglingen bis sechs Monaten bei jedem Fieber über 38,5 Grad
- Bei jedem Fieber mit Benommenheit sowie heftigen Brust-, Kopf- oder Ohrenscherzen
- Wenn man Mühe mit Atmen hat

### Rückenschmerzen

Der häufigste Grund für Rückenschmerzen ist Überlastung und Verspannung der Muskulatur, zum Beispiel nach langem Sitzen, wegen ungünstiger Bewegungen, falscher Haltung oder untrainierter Rückenmuskulatur.

#### Das hilft bei Rückenschmerzen

- In der sehr schmerzhaften akuten Phase der Rückenschmerzen helfen lindernd kalte Wickel oder Eispackungen (Cold-Hot-Pack). Später helfen auch warme Wickel. Ob Ihnen gegen die Schmerzen Wärme oder Kälte besser nützt, müssen Sie ausprobieren.
- Rheumamittel und Schmerzmittel dämpfen den Schmerz und unterstützen die Heilung.

#### mediX Gesundheitsdossier Rückenschmerzen

Ausführliche Informationen zu Rückenschmerzen finden Sie im mediX Gesundheitsdossier «Rückenschmerzen» unter <http://www.medix.ch> oder gratis erhältlich bei mediX schweiz, Sumatrastrasse 10, 8006 Zürich, Telefon 044 366 53 75, E-Mail: [info@medix.ch](mailto:info@medix.ch)

#### Wann zum Arzt mit Rückenschmerzen?

- Wenn die Rückenschmerzen unerträglich sind
- Wenn die Schmerzen bis in den Fuss ausstrahlen
- Wenn die Schmerzen in der Nacht auftreten oder dann stärker werden
- Wenn Lähmungen oder Gefühlsstörungen in den Beinen auftreten
- Falls die Blasen- oder Darmleerung gestört ist (Notfall!)

## Kopfschmerzen



Spannungskopfschmerzen sind mit Abstand die häufigsten Kopfschmerzen. Meist spürt man sie beidseitig oder nur im Hinterkopf oder der Stirn. Bei Anstrengung verstärkt sich dieser Schmerz nicht. Davon zu unterscheiden ist die Migräne: Bei Migräne schmerzt typischerweise meist nur eine Kopfhälfte, und der Schmerz verstärkt sich bei Anstrengung. Migränepatienten geht es oft so schlecht, dass sie sich ins Bett legen müssen.

### Das hilft bei Spannungskopfschmerzen

- Kalte Kompressen (Cold-Hot-Pack) abwechselnd auf Stirn und Nacken
- Warmes Bad, abwechselnd warmes und kaltes Fussbad
- Entspannungsübungen, Spaziergang, Ablenkung
- Kopfschmerztabletten sollten so wenig und so selten wie möglich eingenommen werden. Einfache Mittel mit Paracetamol oder Acetylsalicylsäure bevorzugen. Allerdings sollte man höchstens zehn Tabletten pro Monat einnehmen. Wer mehr braucht, sollte unbedingt zum Arzt.

### mediX Gesundheitsdossier Kopfschmerzen

Ausführliche Informationen zu Kopfschmerzen finden Sie im mediX Gesundheitsdossier «Kopfschmerzen» unter <http://www.medix.ch> oder gratis erhältlich bei mediX schweiz, Sumatrastrasse 10, 8006 Zürich, Telefon 044 366 53 75, E-Mail: [info@medix.ch](mailto:info@medix.ch)

### Wann zum Arzt mit Kopfschmerzen?

- Wenn Kopfschmerzen tagelang anhalten
- Wenn Kopfschmerzen immer stärker werden
- Wenn ungewohnt heftige Kopfschmerzen auftreten
- Wenn die Kopfschmerzen nach einem Unfall mit Kopfverletzungen auftreten
- Wenn man immer mehr Kopfschmerztabletten einnimmt oder diese nicht helfen

## Übelkeit, Erbrechen, Durchfall

Für Übelkeit, Erbrechen und Durchfall gibt es viele Ursachen. «Lebensmittelvergiftungen» sind äusserst selten der Grund dafür. Erkrankt man, ohne vorher im Ausland gewesen zu sein, so ist der Grund meist eine Virusinfektion des Magen-Darm-Traktes. Man leidet dann unter einer «Magen-Darm-Grippe».

### Das hilft bei Erbrechen und Durchfall

- Genügend trinken, um die durch Erbrechen oder Durchfall verlorene Flüssigkeit zu ersetzen. Gut geeignet ist gezuckerter Schwarztee, den man fünf bis acht Minuten ziehen sollte.
- Ein bis zwei Tage auf feste Nahrung verzichten
- Um den durch Durchfall bedingten Salzverlust auszugleichen, kann man Bouillon oder Salzgebäck zu sich nehmen.
- Bei sehr unangenehmer Übelkeit oder starkem Durchfall helfen folgende Medikamente: Loperamid® bei Durchfall, Itinerol B6® Zäpfchen (für Kinder) und Motilium lingual® bei Erbrechen.

### Bei Kindern ist unbedingt darauf zu achten, dass sie genügend trinken

Kinder sollen das trinken, was sie gerne möchten, zum Beispiel auch Coca Cola. Trinkt ein Kind nicht genügend, so muss dringend der Arzt aufgesucht werden.

### Wann zum Arzt mit Durchfall oder Erbrechen?

- Bei Übelkeit, Durchfall oder Erbrechen mit starken Bauchschmerzen
- Bei sehr schweren oder blutigen Durchfällen
- Wenn das Erbrechen über mehrere Tage andauert
- Wenn Kinder mit Durchfall oder Erbrechen nicht genügend trinken wollen oder können

## Halsschmerzen

Praktisch bei jeder Infektion der Luftwege kommt es auch zu Halsschmerzen. Die schmerzhafteste Entzündung ist die Reaktion des Abwehrsystems im Rachen, der «Mandeln». Die Halsinfektion ist fast immer durch Viren verursacht.

### Das hilft bei Halsschmerzen

- Halstuch tragen
- Warme Halsumschläge machen
- Gurgeln mit Salbeitee
- Medizinische Lutschtabletten gegen Halsweh

## Angina



Bei einer Infektion mit Bakterien kann es zu einer Angina der Rachenmandeln kommen, einer «Scharlachangina». Die Rachenmandeln sind mit weisslichen Belägen überzogen, die Lymphknoten am Hals schwellen an, und es kommt zu Fieber über 38 Grad. Antibiotika verkürzen die Krankheitsdauer bei Scharlachangina und können Komplikationen vorbeugen. Bei einer Virusangina nützen sie nichts.

## Husten

Husten ist die eine Reaktion der Bronchien oder der Luftröhre auf eine Reizung. Meist ist die Ursache eine Infektion mit Viren. Wenn man sonst keine Probleme mit den Atemwegen hat, ist es äusserst selten, dass Husten zu einer Lungenentzündung führt.



### Das hilft bei Husten

- Genügend trinken
- Für Raucher gilt: Stopp mit Rauchen.
- Nächtlicher Hustenreiz kann durch Duftlampen mit Eukalyptus- oder Thymianöl angenehm gelindert werden.
- Der Hustenreiz kann auch mit Hustensaft gedämpft werden. Achtung: Die meisten Hustensäfte und -tabletten machen müde.

Bei Patienten mit Asthma oder chronischer Bronchitis führt der Husten meist zu einer Verschlimmerung ihrer Asthma- oder Bronchitissymptome. Meist ist kurzfristig eine zusätzliche Therapie nötig.

### Wann zum Arzt mit Husten?

- Bei Husten mit hohem Fieber, schlechtem Allgemeinbefinden oder Atemnot
- Wenn der Husten länger als vier Wochen dauert

### Husten bei Kleinkindern

**Pseudokrapp:** Typisch ist ein schlagartig auftretender trockener, bellender Husten mit heiserer Stimme und einem lauten röhrenden Geräusch beim Einatmen. Meist tritt der Hustenanfall spätabends vor Mitternacht auf. Da-

gegen hilft kühle Luft, zum Beispiel kann man mit dem Kind auf den Balkon oder nach draussen gehen. Auch feuchte Luft hilft, am besten erzeugt man im Badezimmer mit Heisswasser Dampf, bis die Scheiben und der Spiegel beschlagen. Mit diesen beiden Massnahmen klingt der Pseudokrapp meist innert 30 Minuten wieder ab. Bei bleibender Atemnot muss die Notfallstation aufgesucht werden.

**Obstruktive (verengende) Bronchitis:** Typisch ist hier ein starker trockener Husten mit pfeifendem Geräusch beim Ausatmen und eventuell auch Atemnot. Meist sind die Symptome frühmorgens zwischen drei und sechs Uhr am stärksten. Bei Atemnot muss die Notfallstation aufgesucht werden.

## Schnupfen und Ohrenschmerzen

Schnupfen ist eine Virusinfektion der Nasenschleimhaut. Diese schwillt an und sondert mehr Flüssigkeit ab: Die Nase ist verstopft und läuft. Häufig schwillt nicht nur die Nasenschleimhaut an, sondern auch die Verbindung zwischen Mittelohr und Rachen, die sogenannte Tube. Das Mittelohr kann deshalb nicht mehr belüftet werden. Diese als Tubenkatarrh bezeichnete Störung führt bei Kindern häufig zu einer Mittelohrentzündung.

### Das hilft bei Schnupfen

- Abschwellende Nasentropfen, zum Beispiel Triofan®, Otrivin®, oder Salzwassertropfen
- Inhalieren, zum Beispiel mit Nasobol®

### Das hilft bei Ohrenschmerzen

- Sobald bei einem Schnupfen Ohrenschmerzen auftreten, sollten entzündungshemmende Schmerzmittel (bei Kleinkindern Fieberzäpfchen) und Salzwassertropfen oder abschwellende Nasentropfen verabreicht werden. Oft kann damit eine Mittelohrentzündung verhindert und eine Antibiotikatherapie vermieden werden.

## Prellungen, Verstauchungen

### So behandeln Sie Verstauchungen

Jede Prellung oder Verstauchung führt zu einer Verletzung von Muskeln oder Bändern.

- Als erste Massnahme sollte das verletzte Körperteil möglichst ruhig gehalten und wenn möglich hoch gelagert werden.
- Schmerzen können mit einer Kältepackung (Cold-Pack) gelindert werden, die direkt auf die schmerzende Stelle gelegt wird. Bei Bedarf kann auch ein Rheumagel aufgetragen oder ein Schmerzmittel oder ein Rheumamittel eingenommen werden. Diese Mittel wirken nicht nur gegen die Schmerzen, sondern auch gegen die Schwellung. Damit wird die Heilung unterstützt.



### Wann zum Arzt mit Prellungen, Verstauchungen?

- Bei sehr starken Schmerzen
- Bei starker Schwellung, die auch nach mehreren Tagen Behandlung nicht abschwillt

## Wunden

### So behandeln Sie Wunden

- Desinfizieren: Offene Wunden sollten immer mit einem wässrigen, nicht brennenden Desinfektionsmittel behandelt werden, zum Beispiel: Betadine®, Braunol®, Merfen®.
- Bei kleinen, nicht verschmutzten Wunden mit glattem Rand – zum Beispiel kleinen Schnittwunden – können die Wundränder mit einem speziellen Pflaster (Steri-Strip®) zusammengefügt werden.

- **Starrkrampfpimpfung (Tetanus):**  
Die Starrkrampfpimpfung sollte nicht länger als fünf Jahre zurückliegen.

#### Wann zum Arzt mit Wunden?

- Bei Wunden im Gesicht oder klaffenden Wunden am übrigen Körper
- Bei fehlender Starrkrampfpimpfung oder einer Impfung, die länger als fünf Jahre zurückliegt. In beiden Fällen muss man sich vom Arzt gegen Starrkrampf impfen lassen.

## Verbrennungen

Verbrennungen sind meist schlimmer, als man im ersten Moment annimmt. Oft ist erst nach zwei bis drei Tagen ersichtlich, wie ausgedehnt eine Verbrennung wirklich ist.

#### So behandeln Sie Verbrennungen

- Verbrennungen mit Rötung oder kleiner Blasenbildung sollten Sie sofort unter kaltem Wasser kühlen, und zwar so lange, bis die Schmerzen nachlassen, aber mindestens 20 Minuten. Vermeiden Sie Eiswasser oder Eiswürfel, dies kann die Verletzung verschlimmern!
- Blasen nicht öffnen und keine Hausmittel wie Mehl, Öl oder Puder aufbringen
- Bei offenen Wunden einen Verband mit Flammazine®-Creme anlegen.

#### Wann zum Arzt mit Verbrennungen?

- Bei grossflächigen Verbrennungen oder Schorfbildung. Diese Verbrennungen mindestens 20 Minuten lang kühlen und sofort zum

Das gehört in Ihre Hausapotheke	
Die in dieser Checkliste aufgeführten Medikamente erhalten Sie alle ohne Rezept in der Apotheke. Fragen Sie nach günstigen Generika-Produkten.	
<b>Erste Hilfe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Schnellverband, Steri-Strips, Gazebinden, sterile Kompressen, elastische Binde</li> <li>› Wässriges Desinfektionsmittel, zum Beispiel: Betadine®, Merfen®</li> <li>› Schere</li> <li>› Pinzette</li> <li>› Fiebermesser</li> <li>› Cold-Hot-Pack</li> </ul>
<b>Schnupfen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Abschwellender Nasenspray oder -Gel, zum Beispiel: Rinosedin®, Nasivin®, Triofan®, Otrivin®</li> <li>› Für Kleinkinder: physiologische Kochsalzlösung</li> <li>› Für die Inhalation mit Nasobol®</li> </ul>
<b>Husten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Einreiben mit Pulmex®</li> <li>› Sirup: Rhinathiol-Promethazin®, Bexin®</li> <li>› Zäpfchen: Tussanil-N®</li> <li>› Medikamente mit Codein: Resyl plus-Tropfen®, Paracodin-Tropfen®</li> </ul>
<b>Halsweh</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Lutschtabletten wie Lemocin®, Larocal®, Tyroqualin®, Lysopain®, Angina MCC®</li> </ul>
<b>Allergien, Juckreiz, Reaktion auf Insektenstiche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Antiallergikum für Kinder: Fenistil®-Tropfen</li> <li>› Gel gegen Juckreiz, zum Beispiel: Fenistil-Gel®</li> </ul>
<b>Durchfall</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Loperamid-Kapseln (Imodium®, Lopimed®)</li> </ul>
<b>Erbrechen und Übelkeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Motilium-lingual®, für Kinder: Itinerol-B6®-Zäpfchen</li> </ul>
<b>Fieber und Schmerzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Für Kinder: Paracetamol (Ben-U-ron®, Dafalgan®) evtl. Voltaren®</li> <li>› Für Erwachsene: Paracetamol (Acetalgyn®, Dafalgan® etc), Acetylsalicylsäure (Aspirin® etc)</li> </ul>
<b>Rheumaschmerzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Zum Beispiel: Ibuprofen (Irfen®, Brufen® etc)</li> </ul>
<b>Prellungen Verstauchungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Zum Einreiben: Rheumagel, Rheumasalbe</li> </ul>
<b>Verbrennungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Flammazine Crème®</li> </ul>
<b>Ihre persönlichen Medikamente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Vom Arzt verschriebene Medikamente, die Sie täglich nehmen müssen.</li> </ul>

Arzt oder ins Spital. Bei schweren Verbrennungen keinerlei Salben, Desinfektionsmittel oder ähnliches auf die Wunde auftragen. Sind Kleiderreste in der Verbrennungswunde, so sollen diese nicht entfernt werden.

- Kindern mit Verbrennungen an Händen, im Gesicht oder an den Genitalorganen gehören sofort in ärztliche Behandlung.

#### IMPRESSUM

Das mediX Gesundheitsdossier «Häufige Gesundheitsstörungen» wurde im Januar 2009 aktualisiert. © 2009 by mediX schweiz

**Leitung Redaktion:** › Dr. med. Anne Sybil Götschi, mediX schweiz

**Autoren:** › Dr. med. Anne Sybil Götschi, mediX schweiz  
› Dr. med. Felix Huber, Allgemeinmedizin FMH, 8037 Zürich

Die Angaben in diesem Dossier entsprechen dem aktuellen Stand des Wissens und ersetzen im Einzelfall keine professionelle medizinische Beratung oder Behandlung.

Alle mediX Gesundheitsdossiers erhalten Sie gratis im Internet unter [www.medix.ch](http://www.medix.ch) oder bei:  
mediX schweiz, Sumatrastr. 10, 8006 Zürich, Telefon 044 366 53 75, [info@medix.ch](mailto:info@medix.ch)

mediX schweiz ist ein Zusammenschluss von Ärztenetzen und Ärzten in der Schweiz. Mehr Informationen finden Sie unter [www.medix.ch](http://www.medix.ch)