

HEUMANN

Gesundheitstipps

Ein Patientenratgeber zum
Thema:

Cholesterin

Mit Gesundheitslexikon
und Rezeptvorschlägen!





Cholesterin – nur ein Schlagwort?

Cholesterin – dieser Begriff ist in den vergangenen Jahren zu einem Schlagwort geworden. Mit dem Begriff „Cholesterin“, insbesondere mit „zu hohen“ Cholesterinwerten, werden gesundheitliche Gefahren verbunden. Viele Menschen wissen aber nicht, was ein „zu hoher“ Cholesteringehalt im Blut tatsächlich aussagt. So können selbst Betroffene nur selten Fragen in diesem Zusammenhang beantworten:

- Wann ist ein Cholesterinwert zu hoch?
- Welche Gefahren drohen bei zu hohen Cholesterinwerten?
- Wie sind Gefahren bei zu hohen Cholesterinwerten abzuwenden?

Antworten auf diese Fragen finden Sie in diesem Patientenratgeber von HEUMANN. Erst wenn Sie die Antworten kennen, können Sie dazu beitragen, Ihre Gesundheit zu erhalten oder Ihre Lebensqualität zu verbessern.



Was ist Cholesterin?

Cholesterin ist kein Schadstoff, wie es heute oftmals den Anschein hat. Es handelt sich vielmehr um eine lebenswichtige Substanz, um eine Fettart. Cholesterin kommt in allen menschlichen und tierischen Geweben vor und wird auf natürliche Weise vom Organismus selbst gebildet, vor allem in Leber und Dünndarm. Selbst wenn Cholesterin in der Nahrung völlig fehlen würde, käme es deshalb nicht zu Mangelerscheinungen.

Cholesterin ist maßgeblich am Aufbau der Membranen, die die Körperzellen umgeben, beteiligt. Cholesterin wird außerdem gebraucht, um lebensnotwendige Substanzen wie Hormone und Vitamine im Körper aufzubauen. Ferner werden aus Cholesterin die für die Verdauung wichtigen Gallensäuren gebildet.

Cholesterin ist ausschließlich in tierischen Nahrungsmitteln enthalten. Insbesondere in den westlichen Industrienationen nehmen die Menschen durch den hohen Verzehr tierischer Nahrungsmittel wie Fleisch- und Wurstwaren, nicht entrahmte Molkereiprodukte, Eier und daraus hergestellte Lebensmittel oder Lebensmittelbestandteile erhebliche Mengen Cholesterin auf.

Pflanzliche Nahrungsmittel sind im Gegensatz zu tierischen Nahrungsmitteln ausnahmslos cholesterinfrei.

Ist Cholesterin ein Risiko?

Herz- und Kreislauferkrankungen stehen heute an der Spitze der Todesursachen in Deutschland und den meisten anderen Industrieländern. Neben Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Rauchen, Zuckerkrankheit, Übergewicht, Bewegungsmangel, Stress, zu hoher Alkoholenuss sowie vererbaren Faktoren konnten umfangreiche Untersuchungen einen erhöhten Blutcholesterinspiegel als weiteren wichtigen Risikofaktor für die Entstehung von Herz- und Kreislauferkrankungen nachweisen.

Cholesterin ist dann gesundheitsgefährdend, wenn der Blutspiegel an Cholesterin erhöht ist. Erhöhte Cholesterinwerte können auftreten, wenn das Gleichgewicht zwischen der Cholesterinbildung und der Aufnahme mit der Nahrung einerseits und dem Cholesterinumbau, -verbrauch und der Ausscheidung andererseits gestört ist. Ist dieses Gleichgewicht gestört, steigen im Allgemeinen die Cholesterinwerte an. Die Erhöhung des Cholesteringehaltes im Blut wird als **Hypercholesterinämie** bezeichnet.

Erhöhte Cholesterinwerte im Blut bleiben nicht ohne Folgen. Ist über längere Zeit das Cholesterin im Blut erhöht, lagert es sich in den Blutgefäßen ab. Es kommt zu einer fortschreitenden Verdickung und Verhärtung der Blutgefäßwände, insbesondere der Arterienwände. Zwangsläufig verringert sich durch die Ablagerungen auch der Innendurchmesser der Arterien. Die Arterienwände werden rau, unelastisch und starr. Dieser Prozess wird als **Arteriosklerose** oder **Atherosklerose** bezeichnet. Die Arteriosklerose ist eine der häufigsten Ursachen für Herzkrankheiten. Die schlimmste Form dieser Herzkrankheiten ist der Herzinfarkt. Weiterhin kann es durch die Behinderung des Blutdurchflusses in den Adern zu einem Schlaganfall oder zu Durchblutungsstörungen in den Beinen kommen. Für Menschen, die bereits an einer Herz-/Kreislaufkrankung leiden, ist die Bedrohung durch einen zu hohen Gehalt an Cholesterin im Blut umso größer.

Was verursacht zu hohe Cholesterinwerte?

Zahlreiche Faktoren sind bekannt, die zur Erhöhung der Cholesterinwerte führen können. So können die Ernährung oder die sonstige Lebensweise Ursache erhöhter Cholesterinwerte sein.

Ernährungsbedingt erhöhte Cholesterinwerte

Eine Ernährungsweise, die sich aus zu vielen tierischen Fetten, wie Fleisch, Wurst, Schokolade, Molkereiprodukten aus Vollmilch, zusammensetzt, fördert erhöhte Cholesterinspiegel. Besonders cholesterinlastig sind auch Innereien, Eier und Schalentiere. Empfehlenswert ist deshalb eine fettarme, vitamin- und ballaststoffreiche Kost mit vorwiegend pflanzlichen Fetten. Einige Seiten weiter geben wir Ihnen konkrete Tipps für Ihre gesunde cholesterinarme Ernährung.



Erhöhte Cholesterinwerte aufgrund bestimmter Lebensweisen

Mangelnde Bewegung wirkt sich negativ auf den Cholesterinspiegel aus. Günstig hingegen sind regelmäßig ausgeübte Ausdauersportarten wie zügiges Gehen, Joggen, Fahrradfahren, Schwimmen, Rudern und Skilanglauf. Gleichzeitig können so Übergewicht und Bluthochdruck abgebaut werden.

Warum sind regelmäßige Kontrollen des Cholesterinwertes so wichtig?

Hohe Cholesterinwerte und ihre Folgeerscheinungen verursachen über längere Zeit keine Beschwerden. Die Betroffenen bemerken nicht, dass sie einem erhöhten gesundheitlichen Risiko ausgesetzt sind. Der zu hohe Cholesterinspiegel wird oft erst nach vielen Jahren festgestellt – zufälligerweise oder wenn es zu ersten Krankheitszeichen gekommen ist. Für vorsorgliche Maßnahmen ist es zu diesem Zeitpunkt häufig zu spät. Die Blutgefäße sind dann bereits verengt. Daher sollte frühzeitig in regelmäßigen Abständen der Cholesterinwert bestimmt werden. Bei zu hohen Cholesterinspiegeln sollten Sie zur weiteren Diagnose einen Arzt aufsuchen. Ihr Arzt wird die persönlichen Riskofaktoren bewerten und Ihnen möglicherweise die Notwendigkeit einer Therapie aufzeigen.

Denken Sie daran:

Nur bei frühzeitig erkannten zu hohen Cholesterinwerten können Maßnahmen ergriffen werden, die Ihre Lebensqualität langfristig verbessern.

Wie lässt sich der Cholesterinwert bestimmen?

Nur wer seinen Cholesterinwert kennt, kann auch darauf reagieren. Cholesterinwerte können Sie bei Ihrem Arzt oder in manchen Apotheken messen lassen. Sollte ein zu hoher Cholesterinwert ermittelt werden, wird Ihr Arzt dann genauere Untersuchungen durchführen und Ihnen Ratschläge geben, wie Sie schwereren Erkrankungen vorbeugen können.

Bei welchen Werten ist der Cholesterinspiegel zu hoch?

Normalbereich:

Der Normalbereich für Cholesterin im Blut reicht bis 200 mg/dl (Milligramm pro Deziliter = Milligramm pro 100 Milliliter). Bei diesen Werten sollte weiterhin auf gesunde Ernährung und ausreichende körperliche Betätigung geachtet werden. Eine regelmäßige jährliche Kontrolle des Cholesterinwertes ist sinnvoll.

Grenzbereich:

Im Grenzbereich zwischen 200 und 250 mg/dl besteht ein gegenüber dem Normalbereich erhöhtes Atherosklerose-Risiko. Werte im Grenzbereich müssen aber nicht notwendigerweise alarmierend sein. Bei Vorliegen weiterer Risikofaktoren wie schlechter körperlicher Zustand, Übergewicht, Bluthochdruck, Rauch- und Trinkgewohnheiten u. a. ist es aber empfehlenswert, einen Arzt aufzusuchen. Ihr Arzt wird die Ernährungsgewohnheiten überprüfen und nach weiteren Untersuchungen entscheiden, ob eine medikamentöse Therapie zur Cholesterinsenkung oder zur Behandlung eventuell vorliegender Grundkrankheiten notwendig ist.

Risikobereich:

Liegt der Cholesterinwert über 250 mg/dl besteht ein deutlich erhöhtes Risiko hinsichtlich Blutgefäßverengung

und damit verbundener Schäden. Daher sollten Sie unbedingt bei entsprechend hohen Werten im Risikobereich Ihren Arzt aufsuchen. Er wird dann in bestimmten Fällen nicht nur zu einer raschen Umstellung der Ernährung auf Nahrungsmittel mit geringerem Cholesteringehalt raten, sondern möglicherweise auch Medikamente verordnen, die bei der Reduzierung des Cholesterinwertes helfen.

Handeln leicht gemacht!

Ist der Cholesterinwert zu hoch, so müssen häufig als erster Schritt die Essgewohnheiten umgestellt werden. Dies bedeutet nicht zwangsläufig, dass Sie für den Rest Ihres Lebens nur noch „Grünzeug“ essen dürfen. Grundsätzlich entspricht die Ernährung bei zu hohen Cholesterinwerten einer gesunden, wünschenswerten Kost, so wie sie heute von allen wissenschaftlichen Ernährungsgesellschaften für die gesamte Bevölkerung empfohlen wird.

Eine gesunde Ernährung beinhaltet

- eine kontrollierte Kalorienzufuhr mit dem Ziel, das Normalgewicht zu erreichen bzw. zu halten
- eine eingeschränkte Fettaufnahme
- ein Meiden von stark cholesterinhaltigen Nahrungsmitteln (Eiern, Mayonnaise, Sahne, Vollmilch, Butter etc.)
- die Aufnahme ballaststoffreicher Nahrung.

Die tägliche Aufnahme von 200 mg bis 300 mg Cholesterin mit dem Essen wird als eine ausreichende, aber noch nicht belastende Menge angesehen. Tatsächlich wird aber in den entwickelten Ländern wesentlich mehr Cholesterin aufgenommen, nämlich im Durchschnitt 500 mg bis 750 mg Cholesterin. Solche Mengen an Cholesterin verkraftet aber der Körper nicht auf Dauer. Nicht erst wenn der Cholesterinwert zu hoch liegt, sollte deshalb auf eine gesündere Ernährung umgestellt werden.

Im Folgenden möchten wir Ihnen einige Tipps geben, wie Sie Ihre Ernährung bei zu hohen Cholesterinwerten anpassen können.

Tipps & Rezepte

Einige Ernährungsvorschläge



Wenn Sie Ihr Essen etwas kritischer zusammenstellen wollen, sollten Sie für die wichtigsten Nahrungsmittel den Gehalt an Cholesterin kennen. Der Tabelle „Cholesteringehalt gängiger Nahrungsmittel“ können Sie die Mengen an Cholesterin entnehmen,

die Sie beim Essen entsprechender Mengen an Nahrungsmitteln aufnehmen.

Cholesteringehalt gängiger Nahrungsmittel

(Milligramm in 100 Gramm)

Milch/Milchprodukte

Trinkmilch, 3,5 % Fett	12
Trinkmilch, fettarm, 1,5 % Fett	7
Joghurt aus Trinkmilch, 3,5 % Fett	10
Kondensmilch, 10 % Fett	33
Kondensmilch, 7,5 % Fett	25
Sahne, 30 % Fett (Schlagsahne)	102
Sahne, 10 % Fett (Kaffeesahne)	34
Emmentaler, 45 % Fett i. Tr.	95



Edamer, 45 % Fett i. Tr.	95
Edamer, 30 % Fett i. Tr.	50
Edelpilzkäse, 50 % Fett i. Tr.	112
Tilsiter, 45 % Fett i. Tr.	95
Tilsiter, 39 % Fett i. Tr.	50
Camembert, 45 % Fett i. Tr.	70
Camembert, 30 % Fett i. Tr.	44
Doppelrahmkäse, 60 % Fett i. Tr.	105
Speisequark, 40 % Fett i. Tr.	37
Speisequark, 20 % Fett i. Tr.	14
Speisequark, mager	Spuren
Schmelzkäse, 45 % Fett i. Tr.	80

Eier, Eierspeisen

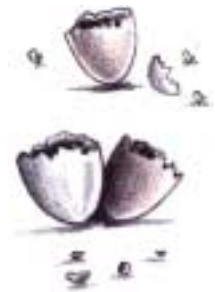
Hühnerei (Gesamtinhalt)	410
Hühnereigelb	1400

Öle, Fette

Butter	240
Gänseschmalz	100
Schweineschmalz	90
Maiskeimöl	Spuren
Margarine	0
Mayonnaise, 80 % Fett	142
Mayonnaise, 50 % Fett	52
Olivenöl	0
Palmöl	0
Sojaöl	0

Fleisch, Wurst

Hammelfleisch, Filet	65
Rindfleisch, Filet	70
Herz	110
Hirn	1940
Leber	245
Lunge	280
Niere	310
Zunge	105
Schweinefleisch, Filet	70



Cholesteringehalt gängiger Nahrungsmittel

Speck, durchwachsen	100
Wild (Hase, Reh)	110
Cervelatwurst	85
Frankfurter Würstchen	100
Salami, deutsche	85



Fisch

Heilbutt	22
Hering	60
Kabeljau (Dorsch)	30
Makrele	36
Schellfisch	31
Tintenfisch	170
Austern	220
Garnele (Speisekrabbe)	138
Flussaal	70
Forelle (Bachforelle)	30
Lachs	60
Kaviar	300



Geflügel

Brathähnchen	55
Ente	75
Gans	75
Hähnchenkeule	65



Getreideerzeugnisse

Reis, poliert	0
Haferflocken	0
Cornflakes	0
Müsli (Früchtemüsli)	0
Roggenbrot	0
Sonnenblumenöl	0
Brötchen (Semmeln)	0
Mischbrot (Roggen-Weizen)	0
Knäckebrot	0



Gemüse

Blumenkohl	0
Bohnen grün (Schnittbohnen)	0

Rezepte

Endivie	0
Erbsen grün	0
Grünkohl (Braunkohl)	0
Gurke, ungeschält	0
Kohlrabi	0
Kopfsalat	0
Lauch	0
Möhren (Karotten, Mohrrüben)	0
Sellerie (Knolle)	0
Spargel	0
Tomate	0



Rezepte

Dass trotz Einhaltung eines strengen „Cholesterin-Diät-planes“ auch schmackhafte Speisen zusammengestellt werden können, sei Ihnen an folgenden Beispielen gezeigt (alle Rezepte sind für 2 Personen berechnet):

Beispiel 1: betont herzhaft

Frühstück: Geröstetes Brot mit Champignons

- 350 g Champignons
- 1 TL Öl
- Pfeffer
- 1 Bd. Schnittlauch
- 4 Scheiben Feinbrot
- 2 dünne Scheiben Bierschinken
- 1 kleine Zwiebel
- 4 kleine Tomaten



Champignons putzen, waschen, in Scheiben schneiden und im Öl goldbraun braten. Mit Pfeffer und dem gehackten Schnittlauch würzen. Brote im Toaster rösten. Champignons und Bierschinken auf die Brote geben. Zwiebel pellen und fein würfeln. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und mit Pfeffer und Zwiebeln würzen. Zu den Champignonbroten essen.

(Cholesterinaufnahme: 17 mg)

Zwischenmahlzeit: Bananenmus

- 2 Bananen
- 2 TL Zitronensaft
- Süßstoff nach Geschmack
- Mark einer 1/2 Vanilleschote
- 250 g Dickmilch



Bananen mit einer Gabel zerdrücken, mit Zitronensaft, Süßstoff, Vanillemark und Dickmilch verrühren.

(Cholesterinaufnahme: 7 mg)

Mittagessen: Paprikagulasch

- 200 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 240 g Rindfleisch aus der Keule
- 20 g Margarine
- 1/4 l Gemüsebrühe
- 100 g Nudeln
(Hartweizengrießnudeln ohne Eigehalt)
- 500 g rote und grüne Paprika
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 1 EL Rotwein



Zwiebeln und Knoblauch pellen, Fleisch (Fett und Sehnen entfernen) würfeln und in der Margarine anbraten. Zwiebeln würfeln und zugeben. Knoblauch dazupressen. Nach 5 Min. mit Brühe ablöschen und 20 Min. garen. Nudeln in kochendem Wasser garen. Paprika putzen, waschen, würfeln, zum Gulasch geben und 10 Min. mitgaren. Gulasch mit Pfeffer, Paprikapulver und Wein würzen. Gulasch mit Nudeln servieren.

(Cholesterinaufnahme: 84 mg)

Abendessen: Gebratene Nudeln

- 100 g Fadennudeln
(Hartweizengrießnudeln ohne Eigehalt)
- 250 g Tomaten
- 100 g Zwiebeln
- 100 g gekochter Schinken



20 g Margarine
1 Bd. Petersilie
Pfeffer

Nudeln in kochendem Wasser garen und abtropfen lassen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln pellen und fein würfeln. Schinken würfeln und in der Margarine anbraten. Nudeln zugeben und rundherum darin anbraten, nachwürzen. Petersilie hacken und unterheben. Tomatenscheiben mit Pfeffer würzen und mit Zwiebeln bestreut zu den Nudeln servieren.

(Cholesterinaufnahme: 35 mg)

Beispiel 2: betont vegetarisch

Frühstück: Müsli mit frischen Früchten

200 g Früchte (Erdbeeren, Äpfel, Aprikosen ...)
2 EL Sanddornsirup mit Süßstoff
1 TL Zitronensaft
1/4 l Kefir
8 EL Cornflakes
2 EL Haferflocken



Früchte waschen, putzen, zerkleinern. Sanddornsirup und Zitronensaft mit Kefir verrühren. Die Früchte darin marinieren. Cornflakes und Haferflocken unterrühren – fertig.

(Cholesterinaufnahme: ca. 25 mg)

Zwischenmahlzeit: Gurkenjoghurt

1/2 Salatgurke
2 Becher Magermilchjoghurt (300 g)
Pfeffer
1 Bd. Dill



Gurke heiß abwaschen, würfeln und pürieren; Pfeffer, Joghurt und gehackten Dill unterrühren.

(Cholesterinaufnahme: 8 mg)

Mittagessen: Kartoffeln mit Gemüse-Kresse-Sauce

- 750 g Kartoffeln
- 250 g Tomaten
- 1 grüne Paprikaschote
- 150 g Magerquark
- 1 Becher Magermilchjoghurt (150 g)
- 2 TL Senf
- Pfeffer
- 1–2 TL Zitronensaft
- 1 Beet Kresse
- 100 g Lachsschinken ohne Fettrand
- 1 TL Kümmel



Kartoffeln gründlich waschen; in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen. Tomaten und Paprika waschen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Beides mit Quark und Joghurt verrühren. Mit Senf, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Kresse unterrühren. Kartoffeln abgießen, mit Kümmel bestreuen und mit Quark und Lachsschinken servieren.

(Cholesterinaufnahme: 44 mg)

Abendessen: Käsebrod

- 6 Scheiben Bauernknäckebrötchen
- 20 g Margarine
- 120 g Emmentaler
(30 % Fett i. Tr., kalorienreduziert)
- 1 Bund Radieschen
- 1 Bund Schnittlauch



Knäckebrötchen mit Margarine bestreichen und mit Käse belegen. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüber streuen.

(Cholesterinaufnahme: 33 mg)

Dies sind nur einige Beispiele für eine gesunde cholesterinarme Ernährung. Die Beispiele zeigen, dass ein Diätplan für cholesterinarmes Essen durchaus abwechslungs-

reich und die Speisen schmackhaft sein können. Bei gezielter Auswahl der Gerichte stellt eine cholesterinarme Ernährung keine Einschränkung der Lebensqualität dar.

Ausreichend Bewegung ist wichtig!

Durch gesunde Ernährung mit cholesterinreicher Kost kann das Risiko einer Verengung der Arterien reduziert werden. Ein weiterer wichtiger Beitrag zur Vermeidung von zu hohen Cholesterinwerten und deren Spätfolgen ist eine regelmäßige und ausreichende Bewegung, um den Kreislauf in Schwung zu halten. Gemeint ist hier nicht, täglich eine Sportart mit Spitzenleistungen betreiben zu müssen.

So heißt hier regelmäßig: an jedem zweiten Tag sollte eine körperliche Betätigung stattfinden, bei der für mindestens eine halbe Stunde ein Pulsschlag von 120 Herzschlägen pro Minute erzielt wird. Im Gegenteil: Übermäßige Anstrengungen nur am Wochenende sind eher schädlich.

Um dieses Ziel, der regelmäßigen und ausreichenden Bewegung zu erreichen, bieten sich eine Vielzahl von einfachen und ungefährlichen Sportarten an. Wichtig ist für Sie, dass Sie diese Bewegungs- oder Sportart finden, die Ihnen ganz persönlich Spaß macht. Sonst wird die gut gemeinte Aktivität für Sie zu einer Strapaze oder artet gar in Stress aus. Dies hätte dann eher eine negative Auswirkung auf Ihren Gesundheitszustand. Viele Sportarten eignen sich zu bestimmten Jahreszeiten besonders gut: Skilanglauf im Winter, Schwimmen im Sommer, Bergwandern im Frühjahr und Herbst. Die Liste an Sportarten ist lange. Suchen Sie sich aus, was Ihnen gefällt.

Puls 120

Risikofaktoren minimieren!

Neben einer cholesterinarmen Ernährung und regelmäßiger, ausreichender körperlicher Bewegung sollten auch die anderen Risikofaktoren für schwer wiegende Folgeerkrankungen bei zu hohen Cholesterinwerten entweder ganz beseitigt oder auf ein geringeres Maß minimiert werden. Dies ist nicht immer einfach, aber im Sinne einer hohen Lebensqualität auch im Alter sollten Sie versuchen,

- das Rauchen aufzugeben oder einzuschränken,
- den Alkoholgenuss zu reduzieren,
- den Stress abzubauen.

Wenn Sie je nach Ihrem Alter, der Höhe Ihres Cholesterinwertes und Ihres allgemeinen gesundheitlichen Zustandes die oben genannten Empfehlungen für eine cholesterinarme Ernährung, regelmäßige und ausreichende Bewegung und einen insgesamt gesünderen Lebensstil beherzigen, haben Sie gute Chancen, Ihre Gesundheit zu erhalten oder Ihren gesundheitlichen Zustand zu bessern.

Medikamentöse Therapie hoher Cholesterinwerte

Trotz gesunder Lebensführung kann bei bestimmten Patienten der Cholesterinwert zu hoch bleiben. Hier muss der Rat des Arztes eingeholt werden.

Ihr Arzt wird Ihnen nach eingehender Untersuchung möglicherweise eine Therapie mit einem Arzneimittel vorschlagen. Für eine medikamentöse Therapie stehen zahlreiche Arzneimittel mit unterschiedlichen Wirkstoffen zur Verfügung. Die effektivste Senkung des Cholesterins wird durch so genannte „Statine“, die sich als besonders wirksam und gut verträglich erwiesen haben, erreicht. Es

stehen Atorvastatin, Fluvastatin, Lovastatin, Pravastatin und Simvastatin zur Auswahl. Welcher Wirkstoff für Sie am besten geeignet ist, kann nur Ihr behandelnder Arzt beurteilen.

Allen Statinen gemeinsam ist ihr effektives Wirkprinzip: es sind Cholesterin-Synthese-Hemmer, die die körpereigene Bildung von Cholesterin in der Leber reduzieren. Dies führt zum Abbau von überschüssigem Cholesterin und zur Senkung der Cholesterinwerte im Blut.

Es reicht nicht aus, das verordnete Arzneimittel eine begrenzte Zeit lang einzunehmen; denn sobald man es absetzt, steigen die Cholesterinwerte innerhalb weniger Tage wieder an. Gleichzeitig wächst das Risiko, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden. Die Behandlung mit einem Statin ist deshalb stets eine Dauertherapie.

Zu hohe Cholesterinwerte tun nicht weh. Dennoch sollten Sie sich trotz Beschwerdefreiheit unbedingt an die Therapieempfehlung Ihres Arztes halten. So können Sie sich am besten vor Arteriosklerose und ihren Folgen schützen.

Einige moderne Cholesterinsenker stehen bereits heute als Generika zur Verfügung. Damit Sie verstehen, worum es sich bei einem Generikum handelt, möchten wir Sie über dieses wichtige Thema informieren.

Generika – preisgünstige Qualitätsarzneimittel

Den Begriff Generikum sollten Sie sich unbedingt merken! Denn Generika sind als „Nachahmermedikamente“ kostengünstiger als Originalmedikamente. Aus folgendem Grund: Wenn die Patentschutzfrist eines Originalmedikaments abgelaufen ist, dürfen andere Arzneimittelhersteller ein Arzneimittel mit genau dem identischen Wirkstoff herstellen. Da sie nun aber Kosten für Entwicklung und Forschung sparen, können sie das Arzneimittel preisgünstiger anbieten.

Die Qualität und damit die Wirksamkeit von Originalarzneimittel und Generikum kann deshalb als gleichwertig angesehen werden. Also: Gleiche Qualität bei günstigerem Preis.

Und: Generika senken somit die Ausgaben der Kassen bei Arzneimittelverordnungen Ihres Arztes. Generika schonen Ihr persönliches Budget, wenn Sie Arzneimittel für Ihre Selbstbehandlung oder Hausapotheke kaufen. Fragen Sie immer Ihren Apotheker, ob es nicht Ihr bekanntes Arzneimittel als Generikum von HEUMANN zu einem günstigeren Preis gibt. Ihr Apotheker berät Sie gerne.

Arzneimittel: verschreibungspflichtig oder nicht?

Sie können direkt von der Wirtschaftlichkeit der HEUMANN Generika profitieren, wenn Sie sich selbst ein Arzneimittel in der Apotheke kaufen.

Selbst verschreibungspflichtige Arzneimittel darf Ihnen Ihr Arzt nicht uneingeschränkt auf Kassenrezept verordnen, apothekenpflichtige (rezeptfreie) Arzneimittel seit einiger Zeit sogar nur noch in ganz bestimmten Ausnahmefällen.

Zur Vorbeugung und Behandlung leichterer Erkrankungen wird eine Vielzahl von Arzneimitteln rezeptfrei in Ihrer Apotheke angeboten.

Rezeptfreie HEUMANN Generika

Für folgende Erkrankungen stehen Ihnen preiswerte Generika von HEUMANN zur Verfügung:

- Bei Allergien:
Cetirizin Heumann, Cromoglicin Heumann, Loratadin Heumann
- Bei Calcium- und Vitamin-D₃-Mangel sowie Osteoporose:
Calcium D₃ Heumann Brausetabletten
- Bei erhöhtem Calcium-Bedarf:
Calcium Heumann Brausetabletten
- Bei diabetischer Nervenschädigung:
alpha-Liponsäure Heumann
- Bei akutem Durchfall:
Loperamid akut Heumann
- Bei Folsäuremangel:
Folsäure Heumann
- Bei Hautentzündungen:
Hydro Heumann Hautcreme
- Bei Husten:
Ambroxol Heumann
- Bei Lippenbläschen:
Aciclovir Heumann Creme
- Bei Magenbeschwerden:
Magaldrat Heumann
- Bei Magnesiummangel:
Magnesium Heumann
- Bei Pilzinfektionen der Haut:
Clotrimazol Heumann Creme



Preiswerte HEUMANN Arzneimittel

- Bei vaginalen Pilzinfektionen:
Clotrimazol 3 Heumann Vaginalcreme
- Zum Schleimlösen:
Acetylcystein akut Heumann Brausetabletten
- Bei Schmerzen:
Ibuprofen Heumann Schmerztabletten
- Bei Schmerzen und Fieber:
ASS Heumann®, Paracetamol Heumann
- Bei Schmerzen, Entzündungen und Schwellungen:
Diclofenac Heumann Gel
- Bei akutem Schnupfen:
Nasenspray Heumann
- Bei Sodbrennen:
Ranitidin Heumann 75 mg Filmtabletten
- Bei Übelkeit:
Dimen Heumann®
- Bei stumpfen Verletzungen:
Heparin Heumann Creme
- Bei Sportverletzungen:
Heparin plus Heumann Gel
- Bei Verstopfung:
Lactulose Heumann Sirup
- Zur Wundheilung:
Panthenol Heumann Creme®



Starke Arzneimittel von HEUMANN gegen Alltagsbeschwerden – rezeptfrei erhältliche HEUMANN-Qualität zum günstigen Preis in Ihrer Apotheke

Acetylcystein akut Heumann – unterstützen Sie die natürliche Reinigung Ihrer Atemwege!

Zäher Schleim erschwert oft bei Erkältungskrankheiten das Husten. Die Atmung wird behindert; manchmal so, dass Atemnot eintritt. Bis in die tieferen Regionen der Atemwege, in die Bronchien, sitzt der Schleim fest, und will sich nicht abhusten lassen. Der fest-sitzende Schleim stört nicht nur das Allgemeinbefinden, sondern er ist auch Ursache und Ausgangspunkt von Infektionen verschiedenster Art. Solange der Schleim in den Atemwegen normal, d. h. dünnflüssig ist, kann die körpereigene Abwehr sich der eindringenden Schadstoffe und Mikroorganismen erwehren. Besondere Oberflächenstrukturen der Schleimhäute befördern diese Schadstoffe und Mikroorganismen zusammen mit dem normalen, dünnflüssigen Schleim aus den Atemwegen heraus. Die wenigen zurückbleibenden Schadstoffe und Krankheitserreger können vom körpereigenen Immunsystem problemlos unschädlich gemacht werden. Anders, wenn der Schleim zäh ist und die Atemwege verstopft: Schadstoffe und Krankheitserreger bleiben in den Atemwegen sitzen und vermehren sich. Je nach Abwehrlage führen dann die übermäßig vielen Krankheitserreger zu Infektionen und schweren Erkrankungen.



Acetylcystein akut Heumann löst den zähen Schleim auf und ermöglicht wieder die körpereigene Reinigung der Atemwege. Acetylcystein akut Heumann steigert deshalb nicht nur das Wohlbefinden, sondern kann auch schlimmeren Erkrankungen vorbeugen.

Acetylcystein akut Heumann erhalten Sie als wohl-schmeckende Brausetablette, die frei von Zucker und Farbstoff ist.

Ambroxol Heumann – atmen Sie wieder frei durch!

Wenn die Atemwege verschleimt und verstopft sind, wünscht man sich nur eines: So rasch wie möglich wieder richtig Luft zu bekommen und nicht mehr husten zu müssen. Betroffen sind vor allem die Bronchien. Das sind die Verästelungen der Luftröhre innerhalb der Lunge. Durch sie gelangt die Atemluft in kleinste Lungenbläschen. Dort wird der Sauerstoff ans Blut abgegeben. Die Innenfläche der Bronchien und der Luftröhre ist von einer Schleimhaut überzogen. Bei Bronchitis oder Bronchialasthma kommt es zur Entzündung dieser Schleimhaut. Sie schwillt an und bildet vermehrt einen zähen Schleim. Die Bronchien sind verstopft, das Ausatmen ist behindert. Das führt zu Atembeschwerden und Husten. Durch den Husten will der Körper sich selbst schützen: Der störende Schleim soll aus den Luftwegen abgehustet werden. Aber: Das klappt nicht so richtig, weil der Schleim sehr zäh ist.

Ambroxol Heumann sorgt dafür, dass ein dünnflüssigerer Schleim produziert wird. Dieser dünnflüssige Schleim lässt sich leichter abhusten. Die Luftwege werden wieder frei, das Ausatmen fällt leichter. Rasch kommt es zu einer spürbaren Linderung der Atembeschwerden. Auch bei Entzündungen im Nasen und Rachenbereich unterstützt Ambroxol Heumann wirkungsvoll die Schleimlösung.

Ambroxol Heumann gibt es als Tabletten, Retardkapseln, wohlschmeckende Brausetabletten, Tropfen und Saft – selbstverständlich ohne Zucker und ohne Alkohol. Ambroxol Heumann ist in Ihrer Apotheke rezeptfrei erhältlich.



Diclofenac Heumann Gel – das Allroundtalent bei Schmerzen, Schwellungen und Entzündungen

Der schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkstoff Diclofenac wird seit langem zur Behandlung von Schmerzen und Rheuma erfolgreich eingesetzt. Meist handelt es sich um rezeptpflichtige Arzneimittel zum Einnehmen.

Auch durch äußerliche Anwendung von Diclofenac können zahlreiche schmerzhafte Erkrankungen sehr gut behandelt werden. Dazu zählen beispielsweise Sport- und Unfallverletzungen wie Verstauchungen, Prellungen und Zerrungen, aber auch Entzündungen von Sehnen und Sehnencheiden, Schleimbeutel sowie im Muskel- und Kapselbereich wie Schulter-Arm-Beschwerden oder typische Verschleißerscheinungen an den Gelenken von Armen, Beinen und Wirbelsäule.

Mit Diclofenac Heumann Gel können Sie solche Beschwerden selbst behandeln, durch mehrmalig tägliches Auftragen und leichtes Einreiben. Die wohltuende Wirkung entfaltet sich nach dem Einziehen in die Haut und lindert Ihre Schmerzen praktisch nebenwirkungsfrei. Denn insbesondere magenempfindliche Patienten reagieren auf die Einnahme von Schmerzmitteln mit Magenbeschwerden, nicht so beim Auftragen auf die Haut. Hinzu kommt der positive Effekt durch die kühlende Wirkung des Gels.

Darüber hinaus ist **Diclofenac Heumann Gel** verschreibungsfrei und damit ganz ohne Praxisgebühr und Zuzahlung zum Rezept. Sie erhalten Diclofenac Heumann Gel in Tuben zu 50 und 100 g rezeptfrei in Ihrer Apotheke.



Dimen Heumann® – wenn Sie sich einmal unwohl fühlen!

Wer kennt das nicht? Beim Blick vom Aussichtsturm wird man kreidebleich und denkt, der Boden wird einem unter den Füßen weggezogen. Sicherlich hat auch Ihr Magen schon mal nervös reagiert. Sei es, dass Sie vor einer anstrengenden Prüfung standen, Stress im Leben hatten oder Sie Ihrem Magen einfach zu viel zumuteten, mit fetten und schwer verdaulichen Speisen. Die Folge ist: Ihr Magen rebellierte und Sie fühlen sich übel. Ähnlich können die Gefühle sein, wenn auf einer Reise das Flugzeug in Turbulenzen gerät, das Schiff bei hoher See zu schlingern anfängt oder Sie endlos lange im Auto unterwegs sind. All die Symptome wie Schwindel, Blutleere im Gehirn, Übelkeit und Erbrechen haben ihre Ursache in der Produktion eines körpereigenen Botenstoffes, den so genannten „Histaminen“. Diese verursachen eine Erweiterung der Blutgefäße und führen zu einer gesteigerten Magensäureproduktion. Außerdem können erhöhte Schmerzempfindlichkeit und Atemprobleme auftreten.

Dimen Heumann® dient zur Vorbeugung und Behandlung von Schwindel, Übelkeit, Erbrechen und Reisekrankheit. Sein Wirkstoff, Dimenhydrinat, hemmt schnell und gezielt den Einfluss von Histaminen und führt so, innerhalb kürzester Zeit, zu spürbarer Erleichterung und einem gesteigerten Wohlbefinden. Dimen 50 Heumann® ist gut verträglich und auch für Kinder geeignet. Dimen Heumann® ist in Ihrer Apotheke rezeptfrei erhältlich.



Heparin plus Heumann Gel – immer griffbereit beim Sport

Aktiv Sport zu treiben ist sehr gesund, aber man fängt sich auch schnell eine Prellung, Quetschung oder eine Verstauchung ein. Das betreffende Körperteil schmerzt und schwillt oft stark an. Durch den Bluterguss bilden sich blaue Flecken. Diese blauen Flecken sind leider nicht nur ein kosmetisches Problem, sondern sie können auch ziemlich wehtun. Ohne Behandlung ist der Heilungsprozess zudem sehr langwierig.

Die Prellungen und Verstauchungen heilen in vielen Fällen wesentlich schneller ab bei Anwendung von Heparin plus Heumann Gel. In Heparin plus Heumann Gel ist neben Heparin noch ein weiterer Wirkstoff, Salicylsäureester, enthalten. Heparin setzt die Blutgerinnung in den oberen Hautschichten herab. Die Bildung von Blutgerinnseln, die für die blauen Flecken verantwortlich sind, wird so vermindert.

Salicylsäureester hat eine schmerzstillende sowie eine zusätzliche entzündungshemmende Wirkung und erleichtert außerdem die Aufnahme des Heparins in die Haut. So erreicht noch mehr Heparin direkt das betroffene Gewebe und kann dort für eine spürbar schnellere Heilung sorgen.

Heparin plus Heumann Gel lässt sich gut auf der Haut verteilen, zieht schnell ein und fettet nicht. Heparin plus Heumann Gel ist in Ihrer Apotheke rezeptfrei erhältlich.



Ibuprofen Heumann Schmerztabletten – Schmerzen verantwortungsvoll selbst behandeln!

Der Schmerz hat eine wichtige Alarmfunktion, er weist darauf hin, dass im Körper etwas nicht stimmt. Andererseits: Wer Schmerzen hat, und seien es „nur“ leichte, der will sie so rasch wie möglich wieder loswerden. Ein bewährter Wirkstoff gegen Schmerzen ist Ibuprofen. Ibuprofen Heumann Schmerztabletten greifen als eine Art Feuerwehr direkt am Entstehungsort der Schmerzen ein. Dort betätigen sich nämlich vom Körper gebildete, hormonähnliche Stoffe (die so genannten Prostaglandine) als Brandstifter.

Diese sind am Schmerzgeschehen, an Entzündungen und an der Entstehung von Fieber beteiligt. Das ist sehr sinnvoll – denn Schmerz ist ein Alarmsignal, Fieber eine Abwehrreaktion. Aber diese Abwehrreaktionen gegenüber Krankheitserregern sind unangenehm. Ibuprofen hemmt die Entstehung der Prostaglandine, „löscht also den Brand“ durch Ausschalten der Ursache. Konkret heißt das: Ibuprofen Heumann Schmerztabletten wirken schmerzlindernd, fiebersenkend und entzündungshemmend.

Mit **Ibuprofen Heumann Schmerztabletten** können leichte bis mittelstarke Schmerzen, etwa Kopfschmerzen, Zahnschmerzen und Regelschmerzen, sowie Fieber erfolgreich bekämpft werden. Ibuprofen Heumann Schmerztabletten sind in Ihrer Apotheke rezeptfrei erhältlich.



Loperamid akut Heumann – Durchfall muss nicht sein!

Durchfall muss nicht gleich Grund zur Beunruhigung sein. Vor allem dann nicht, wenn er akut nur einmalig und ganz kurzfristig auftritt. Dies spricht eher dafür, dass eine verdorbene Speise, psychische Ursachen oder Medikamenteneinnahme der Auslöser waren. Andererseits wird es bedenklich, wenn Durchfall langanhaltend und zu stark ausgeprägt ist. Dann könnte er beispielsweise auf schwer wiegende Darminfektionen zurückzuführen sein – was eine Abklärung beim Arzt erfordert. Zu Durchfallmitteln sollte man selbst nur greifen, wenn solch schwere Erkrankungen ausgeschlossen sind. In der Regel jedoch ist Durchfall zeitlich begrenzt, gutartig und heilt oft von selbst ab. Dennoch ist ein Durchfallmittel in vielen Fällen sinnvoll, um die lästigen Beschwerden rascher zu lindern und um Flüssigkeitsverlusten und Mineralstoffmangel vorzubeugen.



Als Durchfallmittel hat sich der Wirkstoff Loperamid bewährt. Falls der Durchfall trotz Behandlung mit Loperamid länger als 2 Tage dauert, darf die Behandlung allerdings nur unter ärztlicher Aufsicht weitergeführt werden.

Loperamid akut Heumann ist in Tablettenform erhältlich und wirkt zuverlässig gegen akute Durchfallbeschwerden. So wird die Weiterbeförderung des Darminhalts gehemmt und die Häufigkeit der Stuhlentleerung vermindert. Dadurch kann sich die gestörte Darmtätigkeit rasch wieder normalisieren. Loperamid akut Heumann ist in Ihrer Apotheke rezeptfrei erhältlich.



Loratadin Heumann – und ein Gang durch das Kornfeld macht wieder Spaß

Niesattacken, Nasenlaufen, Augentränen oder auch Juckreiz und Hautrötung können als Ursache eine allergische Reaktion haben. Besonders im Frühling, wenn Bäume und Wiesen blühen, haben Pollenallergiker draußen ein schweres Leben. Je nach Witterung und Wohnort können die Beschwerden schon im Januar beginnen und sich bis in den Herbst hineinziehen.

Die Lebensqualität ist eingeschränkt, denn Allergiker müssen möglichst alles meiden, was blüht, um nicht wieder unter Niesanfällen, juckenden und brennenden Augen leiden zu müssen.

Aber wer würde nicht gerne beschwerdefrei durch ein blühendes Kornfeld gehen und sich des Lebens erfreuen?

Loratadin Heumann eignet sich zur Linderung von allergischen Erkrankungen, wie z. B. Heuschnupfen, allergischem Schnupfen, chronischer Nesselsucht und Neurodermitis, und verhindert, dass Allergene ihre Wirkung entfalten können. Loratadin Heumann ist in Ihrer Apotheke rezeptfrei erhältlich.



Magaldrat Heumann – beruhigen Sie Ihren Magen!

Warum der Magen so empfindsam reagiert, soll im Folgenden erklärt werden. Vom Magen und seinen Beschwerden handeln zahlreiche Redensarten – beispielsweise, dass einem etwas auf den Magen schlägt. Der Magen ist innen mit einer Schleimhaut ausgekleidet. Sie produziert den Magensaft. Dessen wesentliche Inhalte sind Schleim, Salzsäure und Verdauungsstoffe wie Pepsin. Mit dem Schleim sorgt die empfindliche Schleimhaut für ihren eigenen Schutzfilm. Die Salzsäure ist zur Verdauung notwendig und tötet Bakterien ab. Das Pepsin wiederum ermöglicht die Verdauung der Nahrungseiweiße im Magen. Schlimm ist eine Überproduktion an Salzsäure, weil dadurch die Magenschleimhaut angegriffen wird. Eine solche Übersäuerung kann bei Alkoholmissbrauch, Rauchen, verdorbenen Lebensmitteln, starkem Ärger, Stress und vielen anderen Ursachen auftreten. Reizmagen, Entzündungen oder Beschwerden wie Übelkeit, Völlegefühl, Erbrechen oder Schmerzen sind die Folgen. Fließt der saure Magensaft zurück in die Speiseröhre, kann es außerdem zu Sodbrennen kommen. Der Wirkstoff Magaldrat bindet die überschüssige Magensäure und setzt auf diese Weise den Hauptverantwortlichen für zahlreiche Magen-Darmerkrankungen außer Gefecht.



Magaldrat Heumann in wohlschmeckender Tablettenform und als Suspension ist eine zuverlässige Hilfe bei Geschwüren von Magen und Zwölffingerdarm, Sodbrennen und säurebedingten Magenbeschwerden. Magaldrat Heumann ist in Ihrer Apotheke rezeptfrei erhältlich.

Panthenol Heumann Creme® – helfen Sie der geschädigten Haut!

Oberflächliche Hautverletzungen sind Alltagserscheinungen. Jeder hatte schon mit kleineren Hautschäden zu tun, wie sie etwa im Haushalt oder beim Sport vorkommen: Schürfwunden, Schnittverletzungen, Kratzwunden oder oberflächliche Brandwunden. Jeder hat auch die Erfahrung gemacht, wie sehr selbst solche kleineren Defekte stören können. Und wie langsam sie manchmal abheilen. Auch kann sich die Haut dabei entzünden, und dann schmerzt es erst recht. Außerdem gibt es noch das weite Feld der schmerzhaften Hautreizungen und -entzündungen. Etwa den Sonnenbrand, der den meisten als Urlaubsschreck in unliebsamer Erinnerung sein dürfte. Oder das Wundsein, das insbesondere älteren Menschen und Säuglingen zu schaffen macht.

Solche frischen oder chronischen Hautverletzungen und Hautreizungen werden häufig selbst behandelt. Dann ist es hilfreich, sich des Wirkstoffs Dexpanthenol zu bedienen. Dieser fördert die Wiederherstellung der geschädigten Haut und lindert rasch die Entzündungserscheinungen.

Panthenol Heumann® ist eine sehr gut verträgliche Hautcreme. Die besonders geschmeidige Konsistenz von **Panthenol Heumann Creme®** ermöglicht ein schmerzfreies und angenehmes Auftragen. Panthenol Heumann Creme® sorgt wirkungsvoll für das Wachstum neuer Hautzellen und unterstützt insgesamt die Hautfunktion. Die geschädigte Haut heilt rascher ab. Panthenol Heumann Creme® ist in Ihrer Apotheke rezeptfrei erhältlich.



Gesundheitslexikon

Begriff	Erklärung
A Acebutolol	Wirkstoff gegen Bluthochdruck, Angina pectoris und Herzrhythmusstörungen („Herzjagen“).
Acemetacin	Wirkstoff zur Behandlung von rheumatischen Erkrankungen.
Acetylcystein	Wirkstoff zur Schleimlösung in den Atemwegen.
Acetylsalicylsäure	siehe ASS.
Aciclovir	Wirkstoff gegen Lippenbläschen bei Herpesinfektionen.
Akut	Plötzlich auftretender, heftiger Verlauf, von kurzer Dauer.
Allergie	Krankhafte Überempfindlichkeitsreaktion des Organismus auf Stoffe, die er als körperfremd erkennt.
Allopurinol	Wirkstoff gegen Gicht bzw. erhöhte Harnsäurewerte im Blut; vermindert die Harnsäurebildung.
alpha-Liponsäure	Wirkstoff zur Behandlung diabetischer Nervenschädigungen.
Ambroxol	Wirkstoff zur Schleimlösung in den Atemwegen.
Amilorid	Wirkstoff zur Förderung der Urinausscheidung, gegen Ödeme und Bluthochdruck, vgl. Diuretikum.
Amilorid comp.	Wirkstoffkombination zur Behandlung von Bluthochdruck.
Amiodaron	Wirkstoff zur Behandlung von Herzrhythmusstörungen.
Amlodipin	Moderner Wirkstoff zur schonenden Behandlung von Bluthochdruck und von Beschwerden einer Angina pectoris.
Amoxicillin	Wirkstoff gegen bakteriell bedingte Krankheiten, vgl. Antibiotikum.
Amoxicillin plus	Wirkstoffkombination aus Amoxicillin und Clavulansäure zur Behandlung bakterieller Erkrankungen, vgl. Antibiotikum.

Angina pectoris	„Brustenge“ infolge Mangel durchblutung des Herzmuskels; meist anfallsweise Schmerzen im Herzbereich, teilweise z. B. in Arm oder Schulter ausstrahlend.
Antibiotikum	Arzneimittel zur Behandlung infektiöser Krankheiten, tötet die Krankheitserreger (z. B. Bakterien) ab oder hemmt sie im Wachstum; jedes einzelne Antibiotikum ist jeweils auf bestimmte Krankheitserreger „spezialisiert“.
Antikörper	Vom Körper selbst produzierter Abwehrstoff.
Antimykotikum	Mittel gegen Pilzkrankungen.
Antitussivum	Hustenstillendes Mittel zur Unterdrückung des Hustenreizes.
Anwendungsgebiete	Krankheiten oder Beschwerden, bei denen ein bestimmtes Arzneimittel oder bestimmte medizinische Behandlungen wirken.
Apoplexie	Schlaganfall, Hirninfarkt oder Hirnblutung; oft durch Arteriosklerose ausgelöst.
Apothekenpflichtig	Bezeichnung von Arzneimitteln, die nur in der Apotheke angeboten werden dürfen.
Arterien	Blutgefäße, die das sauerstoffreiche Blut zu den Organen transportieren.
Arteriosklerose	„Gefäßverkalkung“ (der Arterien), Einlagerung von Cholesterin und anderen Fremdstoffen in Blutgefäße. Dies führt zur Verdickung und Verhärtung der Gefäßwände mit Verringerung des Durchmessers. Damit wird die Durchblutung reduziert.
Arthritis	Gelenkentzündung.
Arthrose	Chronische, schmerzhaftes Gelenkveränderungen, entweder durch altersbedingte Abnutzungen der Gelenke (Gelenkverschleiß) oder durch angeborene bzw. erworbene Minderwertigkeit vor allem des Gelenkknorpels.
Arzneiform	= Darreichungsform, vgl. dort.
Arzneimittel	= Medikament, vgl. dort.
ASS	Wirkstoff, der seit über 100 Jahren zur Schmerzlinderung eingesetzt wird; ursprünglich aus Weidenrinde gewonnen; seit einigen Jahren auch zur Vorbeugung vor Herz- und Hirninfarkten.
Asthma	Anfallsweise auftretende, hochgradige Atemnot infolge von Verengungen der Atemwege.

Azites	„Bauchwassersucht“, Flüssigkeitsansammlung in der freien Bauchhöhle als Folge ganz unterschiedlicher Krankheiten.
Atenolol	Wirkstoff gegen Herzkreislaufbeschwerden wie Bluthochdruck, Angina pectoris oder Herzrhythmusstörungen ("Herzjagen, Herzstolpern").
Atenolol comp.	Der Wirkstoff Atenolol in Verbindung mit einer harntreibenden Substanz (Diuretikum).
Azathioprin	Wirkstoff zur Unterdrückung bzw. Abschwächung der körpereigenen Abwehrreaktion nach einer Transplantation.
B Bakterien	Kleine, einzellige Lebewesen, oft Krankheitserreger.
Beipackzettel	Informationsblatt, das der Arzneimittelpackung beigelegt sein muss, um die Arzneimittelsicherheit zu gewährleisten.
Belastungsgrenze	Seit 1. Januar 2004 gelten neue Belastungsgrenzen für Zuzahlungen, ab denen eine Zahlungsbefreiung (s. dort) für den Rest des Jahres beantragt werden kann: Für schwerwiegend chronisch Kranke liegt die Belastungsgrenze bei 1 % des Jahresbruttoeinkommens, bei allen Übrigen bei 2 % des Jahresbruttoeinkommens.
Benazepril	Wirkstoff zur Behandlung von Bluthochdruck.
Benazepril comp.	Wirkstoffkombination zur Behandlung von Bluthochdruck.
Benzbromaron	Wirkstoff gegen Hyperurikämie und Gicht; fördert die Harnsäureausscheidung.
Bezafibrat	Wirkstoff gegen erhöhte Blutfettwerte.
Biotin	Vitamin zur Stärkung von Haut, Haaren und Nägeln.
Bisoprolol	Wirkstoff gegen hohen Blutdruck und Herzleistungsschwäche.
Bisoprolol comp.	Wirkstoffkombination zur Behandlung von Bluthochdruck.
Blutplasma	Der von Blutkörperchen befreite, flüssige Anteil des Blutes.
Blutserum	Der von Blutkörperchen und Fibrin (= Gerinnungsfaktor) befreite, nicht mehr gerinnbare Anteil des Blutes.

BPH	Benigne Prostatahyperplasie = Gutartige Prostatavergrößerung.
Bromazepam	Wirkstoff zur symptomatischen Behandlung von Spannungs-, Erregungs- und Angstzuständen.
Bronchialasthma	Anfälle schwerer Atemnot, häufig allergisch ausgelöst.
Bronchien	In der Lunge verzweigte Äste der Luftröhre.
Bronchitis	Akute oder chronische Entzündung der Atemwege, meist durch Bakterien oder Viren ausgelöst.
Buflomedil	Wirkstoff zur Behandlung von Durchblutungsstörungen.
C Calcium	Mineralstoff zur Vorbeugung eines Calciummangels bei erhöhtem Bedarf sowie zum Schutz vor Osteoporose.
Calcium D₃	Wirkstoffkombination zur Osteoporose-Behandlung bei Calcium- und Vitamin-D ₃ -Mangel.
Captopril	Wirkstoff, der zur Behandlung bestimmter Herz-Kreislaufenerkrankungen eingesetzt wird.
Captopril comp.	Wirkstoffkombination zur Behandlung von Bluthochdruck.
Carbamazepin	Wirkstoff gegen verschiedene neurologische Erkrankungen, z. B.: Anfallsleiden (Epilepsien) oder attackenartige Schmerzen im Nervengewebe.
Carvedilol	Wirkstoff zur Behandlung von Bluthochdruck, Angina pectoris, Herzmuskelschwäche.
Cefaclor	Wirkstoff gegen bakteriell bedingte Krankheiten; vgl. Antibiotikum.
Cefuroxim	Wirkstoff gegen bakterielle Erkrankungen, vgl. Antibiotikum.
Cetirizin	Wirkstoff zur Behandlung von Allergien.
Cholesterin	Cholesterin, eine Fettart.
Chronisch	Sich langsam entwickelnd, schleichend, langfristig andauernd.
Cimetidin	Wirkstoff gegen Magenerkrankungen; wirkt durch Hemmung der Magensäureproduktion heilend und vorbeugend etwa bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren.

Ciprofloxacin	Wirkstoff gegen bakterielle Erkrankungen, vgl. Antibiotikum.
Citalopram	Wirkstoff zur Behandlung von Depressionen und Angst.
Clarithromycin	Wirkstoff zur Behandlung von bakteriellen Infektionen, vor allem der Atemwege.
Clindamycin	Antibiotikum zur Behandlung von schweren Infektionen, z. B. der Knochen.
Clotrimazol	Bekannter Wirkstoff gegen Pilzkrankungen.
Cotrim	Abkürzung von Cotrimoxazol (= Kombination aus Trimethoprim und Sulfamethoxazol); Trimethoprim und Sulfamethoxazol sind antibakteriell wirksame Chemotherapeutika. Die Kombination ist besser wirksam als jeder Wirkstoff alleine.
Cromoglicin	Wirkstoff zur Vorbeugung allergischer Beschwerden.
D Darreichungsform	Arzneiform eines Medikamentes; Beispiele: Tablette, Saft, Dragée, Kapsel, Zäpfchen.
Dermatosen	Hautpilzkrankungen, durch Pilze hervorgerufene Infektionen von Haut, Haaren, Finger- oder Fußnägeln.
Dexpanthenol	siehe Panthenol.
Diabetes/ Diabetes mellitus	„Zuckerkrankheit“.
Diarrhoe	Durchfall.
Diclofenac	Wirkstoff gegen Rheuma, Schmerz, Entzündung.
Diltiazem	Wirkstoff gegen Herzkreislaufbeschwerden wie koronare Herzkrankheit (KHK) oder Bluthochdruck.
Dimen	Kurzbezeichnung von Dimenhydrinat. Wirkstoff von Arzneimitteln zur Vorbeugung und Behandlung von Schwindel, Übelkeit und Erbrechen – auch bei Reisekrankheit.
Diphtherie	Durch Krankheitserreger (Bakterien) ausgelöste schwere Infektionskrankheit, die zu Krupphusten führen kann.
Diuretikum	Hartreibendes Mittel, „Entwässerer“.
Dosierung	Angabe zur richtigen Medikamenteneinnahme – wie viel, in welcher Zeit und wann.

Doxazosin Wirkstoff zur Behandlung von Bluthochdruck.

Doxycyclin Wirkstoff gegen bakteriell bedingte Krankheiten, vgl. Antibiotikum.

Dragée Von glatter, harter Hülle (meist Zucker) überzogene Arzneimittel.

E **Enalapril** Wirkstoff zur Behandlung von Bluthochdruck und Herzleistungsschwäche.

Enalapril comp. Wirkstoffkombination zur Behandlung von Bluthochdruck.

Enzyme Fermente, biochemische Katalysatoren; Eiweiße, die chemische Reaktionen in lebenden Organismen veranlassen oder beschleunigen.

Erythromycin Wirkstoff gegen bakteriell bedingte Krankheiten, vgl. Antibiotikum.

Expektorantien Mittel zur Schleimlösung und zur Auswurfförderung bei Husten mit starker Schleimbildung.

F **Famotidin** Wirkstoff gegen Magen-Darm-Erkrankungen; wirkt durch Hemmung der Magensäureproduktion heilend und vorbeugend bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren.

Felodipin Wirkstoff zur Behandlung von Bluthochdruck.

Fenofibrat Wirkstoff gegen erhöhte Blutfettwerte.

Festbetrag Höchster von den Krankenkassen zu erstattender Betrag für rezeptierte Medikamente mit gleichem oder vergleichbarem Wirkstoff oder vergleichbarer Wirkung; liegt der Herstellerpreis des verordneten Medikaments über dem Festbetrag, muss der Patient die Differenz selbst bezahlen (neben der Zuzahlung).

Fluoxetin Wirkstoff zur Behandlung von Depressionen.

Flutamid Wirkstoff zur Anwendung bei bösartigen Tumoren der männlichen Vorsteherdrüse.

Folsäure Wirkstoff zur Behandlung von Folsäuremangel und erhöhtem Folsäurebedarf.

Furosemid Wirkstoff zur Förderung der Urinausscheidung, gegen Ödeme, vgl. Diuretikum.

G **Gabapentin** Wirkstoff zur Behandlung von Epilepsie und neuropathischen Schmerzen.

Gegenanzeigen Umstände, die gegen die Einnahme eines an sich zweckmäßigen Medikaments sprechen.

Gegenanzeige absolut	Medikament sollte unter den angegebenen Umständen auf keinen Fall eingenommen werden.
Gegenanzeige relativ	Medikament darf unter den angegebenen Umständen nur bedingt eingenommen werden.
Gegenmittel	Stoffe, die durch andere Stoffe ausgelöste Vergiftungserscheinungen rückgängig machen sollen.
Generika	Mehrzahl von Generikum, vgl. dort.
Generikum	Das Nachfolgemedikament eines Originalpräparats; Wirkung und Qualität sind gleich – der Wirkstoff identisch.
Gesamtcholesterin	Das gesamte im Blut befindliche Cholesterin.
Gicht	Gelenk- und Allgemeinerkrankung als Folge erhöhter Harnsäure in Blut und Körpergewebe.
Glibenclamid	Wirkstoff gegen Diabetes („Zuckerkrankheit“).
Glimepirid	Wirkstoff gegen Diabetes („Zuckerkrankheit“).
H Haltbarkeit	Sagt aus, wie lange ein Medikament bei sachgerechter Lagerung anwendbar ist.
Harnsäure	Abbauprodukt des Purin-Stoffwechsels in Körperzellen; erhöhte Harnsäure im Blut (Hyperurikämie) kann zu Gicht führen.
Harnsäuresteine	Ablagerungen in den Harnwegen (Nieren, Harnleiter, Blase), die aus dem Abbauprodukt Harnsäure bestehen. Sie können zu einem Harnsteinleiden oder Harngrieß führen.
HDL	High Density Lipoproteins, Lipoproteine hoher Dichte, „gutes“ Cholesterin.
Heparin	Wirkstoff zur Gerinnungshemmung von Blut. Äußerliche Anwendungen zur Behandlung von stumpfen Verletzungen wie z. B. Prellungen und Verstauchungen.
Heparin plus	Wirkstoffkombination zur Behandlung von Sportverletzungen.
Herpesinfektion	Infektionen, die durch Herpesviren an Mundschleimhaut, Haut oder im Genitalbereich hervorgerufen werden.
Herzinfarkt	Mangelversorgung bestimmter Teile des Herzmuskels mit Blut und Sauerstoff; dadurch Untergang von Herzmuskelgewebe.
Herzinsuffizienz	Akutes oder chronisches Unvermögen des Herzens, seine Pumpfunktion genügend zu erfüllen.

Heuschnupfen	Meist durch Pflanzenpollen ausgelöste allergische Erkrankungen der oberen Atemwege und der Augenbindehaut.
Hilfsstoffe	Zusatzstoffe, z. B. Bindemittel oder Farbstoffe, um dem Wirkstoff eines Medikaments die Arzneiform zu geben.
Hormone	Vom Körper gebildete Substanzen; sie lösen als Signalstoffe Reaktionen an Körperzellen bzw. Funktionen im Körper aus.
Hydrocortison	Wirkstoff zur Linderung von Hautentzündungen.
Hypercholesterinämie	Erhöhung des Cholesteringehaltes im Blut.
Hyperlipoproteinämie	Erhöhte Mengen an Lipoproteinen im Blut aufgrund von Fettstoffwechselstörungen.
Hypertonie	Bluthochdruck.
Hyperurikämie	Erhöhte Harnsäurewerte im Blut aufgrund vermehrter Bildung oder/und verminderter Ausscheidung der Harnsäure; hängt letztlich mit einer Stoffwechselstörung zusammen.
Ibuprofen	Wirkstoff gegen Schmerz, Fieber, Entzündung.
Indikation	= Anwendungsgebiet, vgl. dort.
Indometacin	(häufig verwendete Abkürzung: Indomet) Wirkstoff zur Behandlung von rheumatischen Erkrankungen.
Infekt	Leichtere Infektion, bei der die Krankheitszeichen weniger stark ausgeprägt sind.
Infektion	„Ansteckung“, Eindringen von Krankheitserregern in den Körper, wo sie sich vermehren.
Inkompatibilität	Unverträglichkeit; etwa bei Arzneimitteln, die nicht zusammen verabreicht werden dürfen, weil sie sich in ihrer Wirkung gegenseitig beeinträchtigen.
Insulin	Von der Bauchspeicheldrüse gebildetes Hormon, das den Blutzucker senkt. Bei Störungen der Insulinproduktion bzw. verminderter Insulinwirksamkeit und dadurch erhöhtem Blutzucker (Diabetes) wird Insulin (z.B. in Spritzenform) verabreicht oder Tabletten eingenommen.
Insuffizienz	Ungenügende Leistung oder Funktion eines Körperorgans.
ISDN	Abkürzung für Isosorbiddinitrat; Einsatz wie ISMN.

ISMN Abkürzung für Isosorbidmononitrat; dieser Wirkstoff wird eingesetzt bei Herzerkrankungen, die durch ungenügende Durchblutung und somit Sauerstoffmangel des Herzmuskels hervorgerufen werden (Angina pectoris).

Itraconazol Wirkstoff zur Behandlung von Pilzerkrankungen.

K **Kapsel** Gelatinehaltige Umhüllung eines Medikamentes, die sich im Magen oder Darm auflöst.

**Kapsel/
Hartgelatine** Enthält meist pulverisierte Arzneistoffe.

**Kapsel/
Weichgelatine** Enthält meist flüssige Arzneistoffe.

Ketotifen Wirkstoff zur Behandlung von Allergien.

Keuchhusten Eine durch Krankheitserreger (Bakterien) hervorgerufene Infektionskrankheit, die im Säuglingsalter lebensgefährlich sein kann.

KHK Koronare Herzkrankheit. Sie entsteht bei Arteriosklerose an Herzkranzgefäßen (Koronargefäßen). Eine koronare Herzkrankheit kann zu Herzinfarkt führen.

Krankheitserreger Klein- und Kleinstlebewesen, die zu behandlungsbedürftigen Erkrankungen führen können (z. B. Bakterien, Viren, auch: Hefen, Pilze).

Krupp Kehlkopfentzündung im Rahmen einer Diphtherie, die zu bellendem Husten führt.

L **Lactulose** Wirkstoff zur Behandlung bestimmter Formen von Verstopfung.

Lamotrigin Wirkstoff zur Behandlung von epileptischen Anfällen.

Laxans Abführmittel, vgl. Lactulose.

LDL Low Density Lipoproteins, Lipoproteine geringer Dichte, „schlechtes, gefährliches“ Cholesterin.

Lipide Fette.

Lipoproteine Transportform für Fette im Blut. Kombinationen aus Fetten (Lipiden) und Eiweißen (Proteinen).

Lippenbläschen Juckende Bläschen an den Lippen als Zeichen einer Infektionskrankheit, ausgelöst durch Herpes-Viren.

Lisinopril	Wirkstoff zur Behandlung von Bluthochdruck, Herzleistungsschwäche und akutem Herzinfarkt.
Lisinopril comp.	Wirkstoffkombination zur Behandlung von Bluthochdruck.
Loperamid	Wirkstoff gegen Durchfall.
Loratadin	Wirkstoff zur Behandlung von Allergien.
Lovastatin	Wirkstoff zur Senkung erhöhter Cholesterinwerte.
Lunge	Körperorgan, das in erster Linie der Atmung dient.
Lungenentzündung	Gefährliche Lungenerkrankung, die oft durch Krankheitserreger (meist Bakterien) ausgelöst wird.
M Magaldrat	Wirkstoff gegen (magen)säurebedingte Beschwerden von Magen und Zwölffingerdarm sowie Speiseröhre (Sodbrennen); bindet die überschüssige Magensäure.
Magnesium	Wirkstoff zur Behandlung von Magnesiummangelzuständen (Krämpfe).
Markenname	Registriertes Warenzeichen (rechtlich geschützter Name), unter dem ein Medikament in den Handel kommt; ist auf der Packung mit einem hochgestellten ® gekennzeichnet und darf für kein anderes Arzneimittel verwendet werden.
MCP	siehe Metoclopramid.
Medikament	Arzneimittel, d.h. Stoffe oder Zubereitungen, die angewendet werden zur Krankheitserkennung, -behandlung oder -vorbeugung.
Metformin	Wirkstoff gegen Diabetes mellitus („Zuckerkrankheit“).
Metoclopramid	Wirkstoff zur Normalisierung der Magen-Darmtätigkeit.
Metoprolol	Wirkstoff gegen Herz-Kreislaufkrankungen wie Bluthochdruck, Angina pectoris oder Herzrhythmusstörungen („Herzjagen“), zur Langzeitbehandlung des Herzinfarkts und zur Vorbeugung gegen Migräne, seit kurzem auch Herzleistungsschwäche.
Metronidazol	Wirkstoff zur Behandlung bestimmter Infektionen.

Mirtazapin	Wirkstoff zur Behandlung von Depressionen.
mite-Tablette	Lateinisch: „mitis“ = mild. Eine mite-Tablette enthält einen geringeren Teil des Wirkstoffs, den eine normale Tablette desselben Handelsnamens beinhaltet.
Molsidomin	Wirkstoff gegen Herzerkrankungen, die durch Sauerstoffmangel des Herzmuskels hervorgerufen werden (Angina pectoris).
Morphin	Wirkstoff zur Behandlung starker und stärkster Schmerzen.
Moxonidin	Wirkstoff zur Behandlung von Bluthochdruck.
Mykosen	Pilzkrankungen, durch Pilze hervorgerufene Infektionen.
N N1, N2, N3	Packungsgrößenbezeichnung für Arzneimittel.
N1	Kleine Packung, kurze Anwendungsdauer.
N2	Mittlere Packung, mittlere Anwendungsdauer.
N3	Große Packung, lange Anwendungsdauer.
Nasenspray Heumann	Enthält den Wirkstoff Xylometazolin und dient zur Abschwellung der Nasenschleimhaut, z. B. bei Schnupfen.
Nebenwirkungen	Unerwünschte Wirkungen, die bei der Einnahme eines Medikaments auftreten können.
Niereninsuffizienz	Mangelhafte Funktion der Nieren bei krankhaften Nierenveränderungen; führt unter anderem zur Erhöhung solcher Stoffe im Blut, die normalerweise mit dem Urin ausgeschieden und nun im Körper giftig werden.
Nifedipin	Wirkstoff gegen Angina pectoris und Bluthochdruck.
Nitrendipin	Wirkstoff zur Behandlung von Bluthochdruck.
Norfloxacin	Wirkstoff gegen bakterielle Erkrankungen, vgl. Antibiotikum.
Notfallmaßnahmen	Sofortmaßnahmen, um lebenswichtige Körperfunktionen bei deren Ausfall zu sichern, z. B. bei Herzinfarkt oder Unfall.
O Ödem	Gewebswassersucht, Flüssigkeitsansammlung im Körpergewebe; Ursachen sind ganz unterschiedliche Erkrankungen, z. B. Erkrankungen des Herzens oder der Leber.
Ofloxacin	Wirkstoff gegen bakterielle Erkrankungen, vgl. Antibiotikum.

Omeprazol	Wirkstoff zur Behandlung von Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren.
Oxybutynin	Wirkstoff zur Behandlung von vermehrtem Harndrang.
P Panthenol	(Abkürzung für Dexpanthenol) Wirkstoff zur Förderung der Wundheilung und zur Unterstützung der Hautfunktion.
Paracetamol	Wirkstoff zur Behandlung von Schmerzen und Fieber.
Paroxetin	Wirkstoff zur Behandlung von Depressionen.
Penicillin V	Wirkstoff gegen bakteriell bedingte Krankheiten, vgl. Antibiotikum.
Pentoxoy	Abkürzung von Pentoxifyllin; Wirkstoff zur Behandlung peripherer Durchblutungsstörungen.
Pharmakokinetik	Lehre von den Wechselwirkungen zwischen Arzneimittel und Organismus, speziell im zeitlichen Ablauf, von der Aufnahme, Umwandlung und Ausscheidung eines Medikaments.
Pilzerkrankungen	Mykosen, Dermatosen (siehe dort).
Piracetam	Wirkstoff gegen verminderte Leistungsfähigkeit des Gehirns.
Piroxicam	Wirkstoff gegen arthritische Beschwerden (einschließlich Gichtanfall), Arthrose und rheumatisch-entzündliche Beschwerden.
Pravastatin	Wirkstoff zur Senkung erhöhter Cholesterinwerte mit nachgewiesenem Schutz für die Blutgefäße vor Arteriosklerose und deren Folgen.
Praxisgebühr	Für die erste Inanspruchnahme eines Arztes, Zahnarztes oder Psychotherapeuten wird für Patienten über 18 Jahren pro Quartal eine Praxisgebühr von 10,- € fällig. Die Gebühr entfällt bei Untersuchungen zur Früherkennung von Krankheiten, bei Durchführung von Schutzimpfungen, bei zwei jährlichen Zahnvorsorgeuntersuchungen oder der Vorsorge für Schwangere.
Prazosin	Wirkstoff gegen Bluthochdruck.
Propafenon	Wirkstoff gegen Herzrhythmusstörungen.
Prophylaxe	Vorbeugende Maßnahmen zur Verhütung von Krankheiten.

Prostaglandine	Hormonähnliche, vom Körper gebildete Substanzen; spielen eine Rolle z. B. bei der Entstehung von Schmerzen und Entzündungen.
Pseudokrupp	Verschiedene im Kindesalter auftretende Krankheitsbilder, die zu Einengungen der Atemwege und bellendem Husten führen.
Purine	Lebensnotwendige, chemische Bausteine menschlicher Körperzellen; bei ihrem natürlichem Abbau im Körper entsteht Harnsäure.
Q Quinapril comp.	Wirkstoffkombination zur Behandlung von Bluthochdruck.
R Ramipril	Wirkstoff zum Schutz vor Schlaganfall und Herzinfarkt.
Ramipril comp.	Wirkstoffkombination zur Behandlung von Bluthochdruck.
Ranitidin	Wirkstoff gegen Sodbrennen und säurebedingte Magen-Darmerkrankungen.
Retard-Medikament	Arzneiform, deren Wirkstoff nur verzögert freigegeben wird; dadurch Wirksamkeit über längeren Zeitraum.
Rezeptfrei	Bezeichnung für Medikamente, die ohne Rezept erhältlich sind; sie können in Ausnahmefällen auch verschrieben und von der Kasse erstattet werden.
Rezeptpflichtig	Bezeichnung für Medikamente, die vom Arzt auf Rezept verschrieben werden müssen.
Roxithromycin	Wirkstoff gegen bakterielle Erkrankungen, vgl. Antibiotikum.
S Schlaganfall	siehe Apoplexie.
Selbstbeteiligung	Finanzielle Beteiligung des Patienten an medizinischen Leistungen oder Arzneimitteln, z. B. als Zuzahlung zu Medikamentenkosten oder für Heil- und Hilfsmittel; bei manchen Leistungen bzw. Arzneimitteln kann die Selbstbeteiligung 100 % betragen.
Selegilin	Wirkstoff zur Behandlung der Parkinsonschen Krankheit.
Sertralin	Wirkstoff zur Behandlung von depressiven Erkrankungen.
Serumcholesterinspiegel	Das gesamte im Blutserum befindliche Cholesterin.

Simvastatin	Wirkstoff zur Senkung erhöhter Cholesterinwerte und zur Vorbeugung schwerwiegender koronarer Ereignisse bei koronarer Herzkrankheit (KHK).
Sotalol	Wirkstoff zur Behandlung von Herzrhythmusstörungen.
Spironolacton	Wirkstoff zur Förderung der Urinausscheidung bei bestimmten Erkrankungen; unter anderem gegen Ödeme, vgl. Diuretikum.
Spironolacton plus	Wirkstoffkombination zur Behandlung von Wasseransammlungen in Bauch und Geweben.
Steroide	Fettarten, die sich vom Cholesterin ableiten. Hierzu gehören Gallensäuren, verschiedene Hormone, Vitamin D.
Stoff- und Indikationsgruppen	Die Angabe der Wirkstoff- und Indikationsgruppe auf dem Beipackzettel soll den Patienten leichter erkennen lassen, wogegen das Medikament hilft.
Stoffwechsel	Gesamtheit der körpereigenen, lebensnotwendigen, biochemischen Vorgänge beim Aufbau, Umbau und Abbau von Bestandteilen aufgenommener Speisen.
Substanz	Häufige Bezeichnung für den wirksamen Bestandteil in einem Medikament.
Symptome	Krankheitszeichen, z. B. Beschwerden, Schmerzen.
T Tamoxifen	Wirkstoff zur unterstützenden Behandlung bei Brustkrebs.
Tamsulosin	Wirkstoff zur Behandlung der gutartigen Prostatavergrößerung (BPH).
Terfenadin	Wirkstoff gegen allergische Beschwerden.
Tetrazepam	Wirkstoff zur Behandlung von Muskelverspannungen.
Theophyllin	Wirkstoff gegen asthmatische und bronchitische Beschwerden.
Ticlopidin	Wirkstoff zur Vermeidung von Blutgerinnseln.
Tilidin comp.	Wirkstoffkombination zur Behandlung von starken Schmerzen.
Torasemid	Wirkstoff mit sehr stark wasserausscheidender Wirkung, der häufig bei Herzerkrankungen eingesetzt wird.
Tramadol	Wirkstoff gegen starke Schmerzen.

Triamteren comp.	Wirkstoffkombination zur Behandlung von Wasseransammlungen und Bluthochdruck.
U Uratsteine	siehe Harnsäuresteine.
Urso	Abkürzung von Ursodeoxycholsäure; Wirkstoff zur Auflösung von Cholesteringallensteinen der Gallenblase.
V Venen	Blutgefäße, die das sauerstoffarme Blut vom Gewebe zurück zum Herzen befördern.
Verschreibungspflichtig	= Rezeptpflichtig, vgl. dort.
Virus	Sehr kleiner Krankheitserreger; vermehrt sich nur in lebenden Körperzellen.
W Wechselwirkungen	Wechselseitige Reaktionen mehrerer gleichzeitig verabreichter Medikamente; dies kann die jeweiligen Wirkungen abschwächen oder verstärken und so zu Gefährdungen führen, dies gilt auch für Nahrungs- und Genussmittel, z. B. Alkohol.
Wirkstoff	Wesentlicher Bestandteil eines Arzneimittels, der die erwünschte Reaktion im Organismus auslöst.
X Xipamid	Wirkstoff zur Behandlung von Wasseransammlungen und Bluthochdruck.
Xylometazolin	Wirkstoff in Nasenspray Heumann, siehe dort.
Z Zolpidem	Wirkstoff zur Behandlung von Schlafstörungen.
Zuzahlung	Selbstbeteiligung von Patienten über 18 Jahren an medizinischen Leistungen. Bei einem rezeptierten Arzneimittel beispielsweise beträgt die Zuzahlung nun 10 % des Apothekenverkaufspreises, mindestens jedoch 5,- € und höchstens 10,- € (unabhängig von der Packungsgröße).
Zuzahlungsbefreiung	Seit 1. Januar 2004 sind nur noch Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren generell von Zuzahlungen befreit. Übersteigt die Summe aller Zuzahlungen von Patienten über 18 Jahren die Belastungsgrenze (s. dort), können Sie eine Zuzahlungsbefreiung für den Rest des Jahres bei Ihrer Krankenkasse beantragen!
Zuzahlungsfreie Arzneimittel	Seit 1. Juli 2006 sind bestimmte (von den Spitzenverbänden der Krankenkassen definierte), besonders günstige Arzneimittel von der Patientenzuzahlung befreit.

Acetylcystein akut Heumann Brausetabletten

Zur Verflüssigung des Schleims und Erleichterung des Abhustens bei akuter erkältungsbedingter Bronchitis.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Aciclovir Heumann Creme

Zur lindernden Behandlung von Schmerzen und Juckreiz bei häufig wiederkehrenden Herpesinfektionen mit Bläschenbildung im Lippenbereich.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

alpha-Liponsäure Heumann

Bei diabetischen Nervenschädigungen.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Ambroxol Heumann

Zur schleimlösenden Behandlung bei akuten und chronischen Erkrankungen der Atemwege mit krankhafter Eindickung des Schleims, wie bei akuten und chronischen Entzündungen der Bronchialschleimhaut, asthmaähnlicher Bronchitis, Bronchialasthma mit Störungen der Schleimelimination oder krankhafter Erweiterung der Bronchien.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

ASS Heumann®

(Wirkstoff: Acetylsalicylsäure) Bei leichten bis mäßigen Schmerzen, Fieber.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Biotin Heumann

Bei Biotin-Mangelzuständen, multiplem Carboxylase-Mangel.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Calcium D₃ Heumann

(Wirkstoffe: Calciumcarbonat, Vitamin D₃) Bei Calcium- und Vitamin-D₃-Mangel sowie Osteoporose.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Calcium Heumann Brausetabletten

Zur Vorbeugung eines Calciummangels bei erhöhtem Bedarf sowie zur unterstützenden Behandlung der Osteoporose.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Cetirizin Heumann

Bei allergischen Erkrankungen wie chronischer Nesselsucht, chronischem allergischen Schnupfen und Heuschnupfen.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Clotrimazol Heumann Creme

Bei Pilzinfektionen der Haut.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Clotrimazol 3 Heumann Vaginalcreme

Bei vaginalen Pilzinfektionen.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Cromoglicin Heumann

(Wirkstoff: Natriumcromoglicat) Augentropfen: Bei allergisch bedingter akuter und chronischer Bindehautentzündung, z. B. Heuschnupfen-Bindehautentzündung, Frühlingkatarrh. Nasenspray: Bei ganzjährig allergischem Schnupfen, Heuschnupfen.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Diclofenac Heumann Gel

Zur äußerlichen Behandlung von Schmerzen, Entzündungen und Schwellungen.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Dimen Heumann®

(Wirkstoff: Dimenhydrinat) Zur Vorbeugung und Behandlung von Schwindel, Übelkeit, Erbrechen (nicht bei Chemotherapie) und Reisekrankheit.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Folsäure Heumann

Bei Folsäuremangel, gesteigertem Folsäurebedarf.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Heparin Heumann Creme

Zur unterstützenden Behandlung bei akuten Schwellungen nach stumpfen Verletzungen wie Prellungen/Blutergüssen (30.000 I.E./60.000 I.E.) und oberflächlicher Venenentzündung (60.000 I.E.). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Heparin plus Heumann Gel

Zur unterstützenden Behandlung bei akuten Schwellungszuständen nach unblutigen Verletzungen (z. B. Sportverletzungen). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Hydro Heumann Hautcreme

(Wirkstoff: Hydrocortison) Zur Linderung von Entzündungssymptomen der Haut. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Ibuprofen Heumann 200 mg Filmtabletten, Ibuprofen Heumann Schmerztabletten 400 mg Filmtabletten

Bei leichten bis mittelstarken Schmerzen (Kopf-, Zahn-, Regelschmerzen), Fieber. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Lactulose Heumann Sirup

Bei Verstopfung, die durch ballaststoffreiche Kost und andere allgemeine Maßnahmen nicht beeinflusst werden kann, sowie Erkrankungen, die einen erleichterten Stuhlgang fordern. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Loperamid akut Heumann

Bei akuten Durchfällen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Loratadin Heumann

Bei Heuschnupfen und chronischer Nesselsucht. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Magaldrat Heumann

Zur Behandlung von Beschwerden bei Sodbrennen und säurebedingten Magenbeschwerden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Magnesium Heumann

Bei Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskel-tätigkeit (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Nasenspray Heumann

(Wirkstoff: Xylometazolinhydrochlorid) Bei akutem Schnupfen, anfallsweise auftretendem Fließschnupfen sowie zur kurzfristigen unterstützenden Behandlung von allergischem Schnupfen wie Heuschnupfen.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Panthenol Heumann Creme®

(Wirkstoff: Dexpanthenol) Zur Unterstützung der Heilung bei oberflächlichen leichten Hautschädigungen.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Paracetamol Heumann

Bei leichten bis mäßig starken Schmerzen, Fieber.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Ranitidin Heumann 75 mg Filmtabletten

Kurzfristig bei Sodbrennen.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Stand: Dezember 2006.

HEUMANN PHARMA

GmbH & Co. Generica KG
Südwestpark 50 · 90449 Nürnberg



Stempel:

Rätseln Sie mit HEUMANN!

ge- ripptes Gewebe	Namen des antiken Roms	nordische Götin Völlrun- kenbeil	▼	griech. Götin der Kunst	▼	▼	engl.: eons westdt. Grabstatt	dummes Insg. Morsens
▶	▼	▼		südamer. Zwei- finger- taulser	▶		▼	▼
▶				Arname Cannerys Schwimm- stid	▶			
Sohn des Isaak						chem. Z. für Cloium	▶	
Sofa	▶					Weise- decke	▼	
Fluß durch München	▶				21. griech. Buchstabe	▶		
▶			Stadl in Ba.-Wü. gleichmä- ßig hoch	▶	Insekt	▼		
franzö- sisch: See	verhöhl- lich für: Gesicht							
Nadel- baum, Tannu	▼	Metal die Heilige Schrift	▶				Stadt in Unter- franken	Einbringen der Feld- trichte
▶		▼		pölic. Einfaß	▶		▼	▼
				festiger Wohlg	▼			
Winkel- funktion	▶					chem. Z. für Brom	▶	
▶			Form des Baselins	▶		▼		
			chem. Z. für Nickel	▼				
Kartellat- tenreiler					Sorte, Galtung	▶		
belg. Stadl	▶							
jüdischer Hohe- priester	▶			germa- nisches Schrift- zeichen	▶			