

HEUMANN

Gesundheitstipps

Ein Patientenratgeber zum
Thema:

Gutartige Prostata- vergrößerung

Mit Gesundheitslexikon





Vorwort

Irgend etwas stimmt nicht! Trotz heftigen Harndrangs kommt das Wasserlassen nicht richtig in Fluss. Der Urin tröpfelt nur noch als kleines Rinnsal und obwohl „Mann“ lange am Beckenrand stehen bleibt, hat er das unguete Gefühl, dass sich die Blase wieder einmal nicht vollständig hat leeren lassen. Mindestens jeder dritte Mann kennt diese Situation aus eigener Erfahrung. Der Arzt spricht von gutartiger Prostatavergrößerung. Was genau sich dahinter verbirgt, erfahren Sie bei der Lektüre dieser Information.

Einleitung

Früher oder später betrifft sie beinahe jeden Mann: die gutartige Vergrößerung der Prostata, von den Ärzten als „Benigne Prostatahyperplasie“ bezeichnet (abgekürzt als „BPH“). Die Diagnose ist noch lange kein Grund zum Erschrecken, denn wie der Name schon ausdrückt, steckt dahinter eine gutartige Veränderung. Als „Volksleiden“ befällt diese Erkrankung die Mehrzahl der Männer. Aber sie spielt sich überwiegend im Stillen ab, denn 70 % der Betroffenen scheuen den Gang zum Arzt. Doch ohne die richtige Behandlung werden die Beschwerden allmählich immer stärker.

Die BPH geht mit einer Reihe von mehr oder weniger schwerwiegenden Folgen einher. Die wichtigsten Fragen zu diesem Männer-Thema finden Sie in dieser Broschüre beantwortet.

Prostatafragebogen:

Nehmen Sie diesen Fragebogen zum nächsten Arztbesuch mit, denn er enthält hilfreiche Informationen für das Gespräch!

- Leiden Sie tagsüber an häufigem Harndrang?
 JA NEIN
- Müssen Sie auch nachts öfter zur Toilette?
 JA NEIN
- Müssen Sie gelegentlich länger warten, bis der erste Harnstrahl kommt?
 JA NEIN
- Dauert das Wasserlassen insgesamt länger?
 JA NEIN
- Träufelt nach dem Wasserlassen noch Harn nach?
 JA NEIN
- Haben Sie nach dem Wasserlassen das Gefühl, dass die Blase noch teilweise gefüllt ist?
 JA NEIN

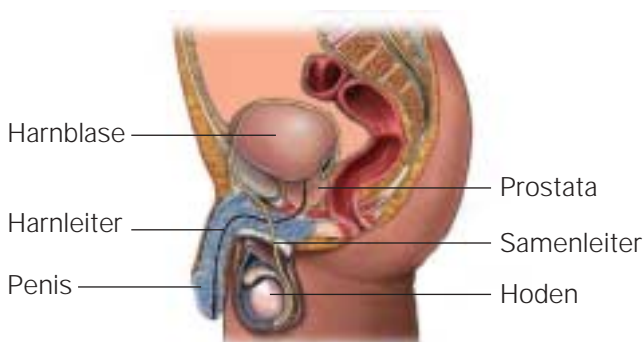
Wenn Sie eine dieser Fragen mit „JA“ beantwortet haben, dann sollten Sie nicht zögern und möglichst bald Ihren Hausarzt aufsuchen. Dieser kann am besten beurteilen, welche Vorgehensweise für Sie am besten geeignet ist.

Was ist die Prostata?

Die Vorsteherdrüse (Prostata) gehört zu den Geschlechtsorganen des Mannes. Sie ist in Gestalt und Größe mit einer Kastanie vergleichbar und befindet sich unterhalb der Harnblase, wo sie die Harnröhre umschließt. Die Prostata besteht aus Bindegewebe, Muskulatur und zahlreichen Drüsen, welche für die Produktion eines Sekrets zuständig sind. Dieses Prostatasekret hat eine wichtige Bedeutung für die Samenfäden.

Bis zum 20. Lebensjahr erreicht die Prostata ein Gewicht von 18-20 Gramm. Etwa ab dem 40. Lebensjahr setzt bei den meisten Männern erneut ein langsam verlaufendes Wachstum der Prostata ein, das anfänglich meist ohne Symptome verläuft. Ab einer bestimmten Größe kann die Prostata die Harnröhre aber so verengen, dass dies zu Schwierigkeiten beim Wasserlassen führt. Die ärztliche Diagnose lautet: „Benigne Prostatahyperplasie (BPH)“.

Lokalisation der Prostata im Unterleib



„Benigne Prostatahyperplasie“ – was ist das?

Im Alter von 50 Jahren sind bereits etwa 50 % aller Männer von einer Vergrößerung der Prostata betroffen, die zu Schwierigkeiten beim Wasserlassen führen kann. In der Altersgruppe der 60- bis 70-jährigen Männer liegt der Anteil der Betroffenen sogar bei 75 %. Die Ursache dieser gutartigen Erkrankung der Prostata ist nicht völlig geklärt. Neben dem Altern wird den männlichen Geschlechtshormonen ein erheblicher Einfluss zugeschrieben. Solange keine Beschwerden auftreten, bedarf eine BPH keiner Therapie.

Durch die Größenzunahme der Prostata – bis zum mehrfachen ihrer ursprünglichen Größe – kommt es zu einer Verengung der Harnröhre. Dadurch kann sich die Blase nicht mehr vollständig entleeren. Häufiger Harndrang, Brennen beim Wasserlassen und Schmerzen im Unterbauch sind die häufigsten Folgen. Durch den nächtlichen Harndrang wird darüber hinaus die Schlafqualität beeinträchtigt, was sich auf das allgemeine Wohlbefinden nachteilig auswirkt.

Die typischen Symptome einer BPH sind:

- häufiges Wasserlassen
- abgeschwächter Harnstrahl
- verzögertes Wasserlassen mit Unterbrechungen
- Harndrang-Gefühl
- unvollständige Blasenentleerung
- Nachtröpfeln und „Brennen“

Im Gegensatz zum weiten, bogenförmigen Urinstrahl hat der Mann mit einer BPH zunehmend Schwierigkeiten beim Wasserlassen, und es kommt zum „Schuhpinkeln“. Das Gefühl der unvollständigen Entleerung der Harnblase wird zum ständigen Begleiter. Tagsüber und besonders nachts besteht Harndrang mit häufigem Wasserlassen. Ständiges Harträufeln macht die Unterwäsche gelb und führt zum dauernden Uringeruch. Berichtet ein Patient von blutigem Harn, dann hat er sich beim Wasserlassen so sehr angestrengt, dass dadurch kleine Äderchen geplatzt sind.

Typische Symptome einer BPH

Die Betroffenen stellen sich darauf ein. Sie vermeiden vor dem Schlafengehen zu trinken, richten ihren Tagesablauf nach der Verfügbarkeit von Toiletten aus. Öffentliche Veranstaltungen werden gemieden. All dies stellt eine erhebliche Einschränkung der Lebensqualität dar.

Unbehandelt kann eine BPH zahlreiche schwerwiegende Folgen nach sich ziehen. So verstärkt sich allmählich die Blasenwandmuskulatur, um den Urin durch die verengte Harnröhre zu pressen. Der in der Blase verbleibende Restharn dient als ein Nährboden für Bakterien. Diese können Entzündungen der Blase und Blasensteine verursachen. Bei Rückstau kann es sogar zu schweren Nierenschädigungen kommen. Ein plötzlich auftretender Schüttelfrost kann eine „Blutvergiftung“ des Körpers ankündigen, verursacht durch die Ausbreitung von Bakterien aus dem Harn.

Eine noch schwerwiegendere Komplikation ist das so genannte „Harnverhalten“. Trotz starken Harndrangs kann kein Urin mehr gelassen werden und die Blase muss mit Hilfe eines Katheters oder durch eine direkte Nadelpunktion entleert werden.

Wenn die BPH rechtzeitig erkannt wird, kann eine langfristige Behandlung mit Medikamenten erfolgen, ohne dass eine Operation durchgeführt werden muss. Diese medikamentöse Behandlung hat zum Ziel, einerseits die Beschwerden abzustellen und andererseits den Folgeerkrankungen vorzubeugen. Als solche gefürchtet sind u. a. Harnstau, Blaseninfektionen, Prostatentzündung oder Niereninfektionen.

Zur Beurteilung von Schweregrad und Verlauf einer BPH verwendet der Arzt einen standardisierten Fragebogen (vgl. S. 4). Dadurch lassen sich die Notwendigkeit und die Auswirkungen der Therapiemaßnahmen abschätzen. Der Arzt kann mit Hilfe einer Tastuntersuchung am Enddarm die Größe und die Beschaffenheit der Prostata beurteilen. Diese Untersuchung ist vollkommen harmlos. Weitere Untersuchungen sind: Harnuntersuchung, Blutprobe, Harnstrahlmessung oder Ultraschalluntersuchung des Unterbauchs. Eine Röntgenuntersuchung oder Harnwegsspiegelung ist nur in wenigen Fällen erforderlich.

Welche Diagnosemöglichkeiten gibt es?

Die Untersuchungen, welche meist der Urologe durchführt, haben das Ziel, eine bösartige Veränderung des Prostatagewebes, den Prostatakrebs, von der gutartigen Prostatavergrößerung abzugrenzen. Vor Beginn einer Behandlung ist es daher die Aufgabe des Arztes, die Ursache der Beschwerden genau zu ergründen. Hierfür stehen die Befragung, die körperliche Untersuchung und spezielle Geräte zur Verfügung.

Im Anschluss an die Erfragung der Krankheitszeichen erfolgt die körperliche Untersuchung. Dabei orientiert sich der Arzt über eine intakte Nervenfunktion und durch Tastuntersuchung der Prostata über deren Beschaffenheit, Größe oder Schmerzhaftigkeit. Auf dem Weg über den Enddarm kann, ohne große Belastung für den Patienten, mit einer feinen Nadel eine kleine Gewebeprobe entnommen werden. Die mikroskopische Untersuchung dient zur Bestätigung der Diagnose einer BPH.

Labor: Normalerweise wird bei BPH-Patienten eine Blutuntersuchung durchgeführt, zum einen, um die Nierenfunktion mittels des Kreatininwertes zu überprüfen, zum anderen, um den PSA-Wert (prostata-spezifisches Antigen) zu bestimmen. Dieser Wert kann bei einer gutartigen Prostatavergrößerung erhöht sein, dient aber in erster Linie der Diagnostik des Prostatakrebses.

Ultraschall (Sonografie): Diese schonende und schmerzlose Untersuchungsmethode wird sehr häufig genutzt, denn sie gibt dem Urologen zahlreiche, wichtige Informationen zu den Organen im Bauchraum. Wird die Ultraschallsonde über den Enddarm eingeführt, können sich zusätzliche Erkenntnisse ergeben, da die Beurteilung der Prostata aufgrund der geringen Entfernung noch besser gelingt.

Weitere Untersuchungsmethoden: Eine Klärung über den Zustand der ableitenden Harnwege kann auch durch eine Röntgenuntersuchung der Nieren mit einem Kontrastmittel gelingen (Ausscheidungsurographie). Die Druckmessung der

Harnblase (Zystometrie) oder eine Spiegelung der Harnblase (Zystoskopie) kann in bestimmten Situationen zur Festlegung der bestmöglichen Behandlung des BPH-Leidens beitragen.

Stadieneinteilung der BPH

Nach den Untersuchungen teilt der Arzt die Erkrankung in Stadien ein, wobei im Mittelpunkt der verbleibende Urin in der Harnblase, der so genannte „Restharn“, steht. Die Größe der Prostata spielt nur eine untergeordnete Rolle für die Stadieneinteilung. Diese dient als Grundlage für die Entscheidung zur optimalen Behandlung in jedem Einzelfall:

1. Stadium: Der Restharn ist noch nicht nachweisbar. Der Betroffene muss aber immer häufiger Wasser lassen, sowohl am Tag wie auch in der Nacht. Der Beginn der Blasenentleerung ist verzögert, das Wasserlassen nimmt mehr Zeit in Anspruch und es kommt zu einem Nachtröpfeln. Der Harnstrahl ist abgeschwächt. Der Betroffene versucht daher, durch zusätzliches Pressen mit Hilfe der Bauchmuskulatur die Blase zu entleeren.

2. Stadium: Es bleibt beim Wasserlassen eine Restmenge von Urin in der Harnblase. Mögliche Folgen sind Keimbesiedelung oder Steinbildung. Die Symptome sind dieselben wie im ersten Stadium. Zusätzlich verspürt der Betroffene schon kurze Zeit nach dem Wasserlassen erneut Harndrang.

3. Stadium: Durch weitere Zunahme der Menge des Restharns kommt es zum Versagen der Austreibungskraft der Harnblasenmuskulatur. Es kommt zum unwillkürlichen, tropfenweisen Harnabgang. Der Harn staut sich über die Harnleiter bis zu den Nieren und schädigt diese in ihrer Aufgabe, die Abfallstoffe auszuschcheiden. Es kommt im extremen Notfall zum Versagen der Nieren oder zur kompletten Harnverhaltung.

Je nach Schweregrad der Symptome und in Abhängigkeit vom Ausmaß der Prostatavergrößerung wird Ihr Arzt Ihnen zu der für Sie richtigen Therapie raten.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Es gibt, in Abhängigkeit vom Schweregrad der BPH-Erkrankung, eine Reihe von Möglichkeiten zur Behandlung. In vielen Fällen ist eine medikamentöse Therapie der richtige Weg. Eine Prostataoperation ist dank der modernen Arzneimittel heute nur selten erforderlich. Nur noch etwa 15-20 % aller BPH-Erkrankten müssen letztendlich operiert werden. Bei besonders großen Restharnvolumina, beispielsweise von über 100 ml, gilt die Operation als beste Form der Behandlung.

Unter den verschiedenen Operationsverfahren wird meist die Prostataentfernung oder -verkleinerung durch die Harnröhre mittels eines Operationsblasenspiegels angewandt (TURP). Ziel ist es, durch die Entfernung des gutartigen Prostatagewebes die Behinderung des Harnabflusses zu beseitigen. Eine große Vielzahl an neuartigen operativen Methoden befindet sich derzeit in Erprobung.

Die Behandlung der BPH mit Medikamenten

Zur medikamentösen Behandlung der vergrößerten Prostata stehen heute mehrere unterschiedliche Medikamente zur Verfügung. Eine wichtige Gruppe sind die so genannten Alpha-Blocker, die eine entspannende Wirkung auf die Muskulatur im Bereich der Prostata haben. Dadurch wird die Harnröhre wieder freier und behindert die Entleerung der Harnblase nicht mehr.

Als moderne Form der medikamentösen Therapie gilt heute die Behandlung mit dem Alpha-Blocker Tamsulosin. Dieses Medikament wirkt direkt an den Muskelzellen der Prostata und des Blasenhalses. Dadurch kann die Urinflussrate um 20-35 % steigen, wodurch das Restharnvolumen sinkt. Tamsulosin bewirkt häufig eine rasche und anhaltende Beschwerdefreiheit. Als moderner Wirkstoff erlaubt Tamsulosin in Form von Retardkapseln, welche eine verzögerte Freisetzung gewährleisten, die tägliche Einmaldosierung. Andere Wirkstoffe aus dieser Gruppe sind Alfuzosin, Doxazosin oder Terazosin.

Alpha-Blocker zeichnen sich durch eine rasche Besserung des Krankheitsbildes und durch eine sehr gute Verträglichkeit aus.

In Deutschland sind zur Behandlung der BPH außerdem so genannte 5-alpha-Reduktase-Hemmer, z. B. Finasterid, zugelassen. Diese Wirkstoffe beeinflussen die Prostata auf hormonellem Wege, indem sie die Umwandlung von Testosteron in Dihydrotestosteron, welches etwa zehnfach stärker das Prostatawachstum fördert als Testosteron, blockieren. Ihre Wirkung kann daher erst nach einigen Monaten eintreten. Sie führen vor allem dann zu einer spürbaren Besserung, wenn das Prostatavolumen bereits erheblich vergrößert ist.

Unter Berücksichtigung der so ganz unterschiedlichen Ansatzpunkte kann die Kombination, d.h. die gleichzeitige Einnahme von Alpha-Blockern und 5-alpha-Reduktase-Hemmern, langfristig zu besonders günstigen Ergebnissen führen. Auch die Häufigkeit von chirurgischen Eingriffen kann man dadurch signifikant verringern. Tamsulosin und Finasterid ergänzen sich daher geradezu perfekt.

Gibt es auch pflanzliche Präparate?

Auch für die Behandlung der BPH gibt es Naturarzneimittel, so genannte Phytopharmaka. Diese sind beispielsweise Extrakte aus Sägepalmenfrüchten, auch Sabalfrüchte genannt, aus Brennnesselwurzeln oder aus Kürbissamen. Allerdings sind deren Wirkungen, ebenso wie auch jene von Betasitosterin oder Pollenextrakten, bis heute nicht ausreichend wissenschaftlich bewiesen worden. Sie gelten somit, trotz ihrer guten Verträglichkeit, als „umstritten“.

Was können Sie als „unterstützende Maßnahmen“ tun?

Für Patienten mit nur geringfügigen Beschwerden, einer ausgeprägten Abneigung gegen eine medikamentöse Therapie und keiner bestehenden Notwendigkeit einer operativen Therapie, gibt es eine gute Nachricht! Bei 40 % der Patienten bessern sich die Symptome auch ohne Therapie. Allerdings steigt durch das Unterlassen einer medikamentösen Behandlung das Risiko, dass letztendlich doch ein operativer Eingriff notwendig wird. Als unterstützende Maßnahmen werden heute empfohlen:

- Vermeiden Sie langes Sitzen
- Leben Sie gesund und aktiv
- Leichte körperliche Bewegung, beispielsweise Spazierengehen, Gartenarbeit, tut auch bei Prostatabeschwerden gut
- Vermeiden Sie Unterkühlung (kalte Sitzgelegenheiten!)
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung
- Sorgen Sie für einen regelmäßigen Stuhlgang
- Verzichten Sie auf übermäßigen Alkohol-Genuss
- Verzichten Sie auf sehr kalte Getränke und auf starken Kaffee
- Achten Sie auf Warnsignale (starker Harndrang ohne Wasserlassen, Brennen beim Wasserlassen)
- Gehen Sie regelmäßig zum Arzt
- Nutzen Sie die Möglichkeit einer kostenlosen jährlichen Vorsorgeuntersuchung ab 45

BPH und Sexualität – geht das?

Abgesehen davon, dass sexuelle Aktivität in jedem Alter gesund für Herz und Kreislauf ist, haben neuere Untersuchungen bestätigt, dass ein erfülltes Sexualleben auch im fortgeschrittenen Alter wesentlich für eine als gut empfundene Lebensqualität ist. Durch Beschwerden, die eine vergrößerte Prostata verursacht, wird jedoch die sexuelle Erlebnisfähigkeit und Aktivität der Patienten häufig stark eingeschränkt. Vereinfachend kann gesagt werden, je stärker die Beschwerden, desto schwerer sind auch die Einschränkungen. Durch Medikamente können die Beschwerden meist erheblich verbessert und damit die sexuelle Aktivität und Erlebnisfähigkeit positiv beeinflusst werden.

Mit einer vergrößerten Prostata kann man sehr lange und ohne große Beschwerden leben. Sofern die BPH richtig behandelt wird, ist normalerweise auch das männliche Sexualleben wenig bis kaum betroffen.

Die Behandlung der BPH durch den Arzt

Je später die BPH erkannt wird, desto komplizierter gestaltet sich ihre Behandlung. Deshalb sollte jeder Mann ab dem 45. Lebensjahr einmal im Jahr seine Prostata untersuchen lassen.

Unter der richtigen Therapie ist „BPH“ meist eine gut behandelbare, gutartige Prostata-Erkrankung. Sie muss heute keine Minderung der Lebensqualität mehr bedeuten. Oftmals verbessert sich der Allgemeinzustand rasch mit dem Beginn einer Behandlung. Sprechen Sie daher mit dem Arzt Ihres Vertrauens.

Generika – moderne Arzneimittel müssen nicht teuer sein

Zur BPH-Behandlung eingesetzte Wirkstoffe, wie Finasterid und Tamsulosin, wurden von unterschiedlichen pharmazeutischen Unternehmen in einem langwierigen Untersuchungsverfahren entwickelt, geprüft und von der zuständigen Behörde als neue, wirksame und verträgliche Arzneimittel zugelassen. Ein solches Arzneimittel nennt man „Original“. Sein Erfinder hatte einen langjährigen Patentschutz und zunächst keine Konkurrenz.

Nach Ablauf des Patentschutzes können auch andere pharmazeutische Firmen diese Arzneimittel herstellen. Diese „nachgeahmten“ Arzneien mit identischem Wirkstoff sind genauso gut wirksam und verträglich wie das Original. Solche Arzneimittel werden „Generika“ genannt.

Der Vorteil der Generika liegt darin, dass sie deutlich preiswerter als Original-Präparate sind. Die Verwendung von Generika ist gegenüber den Originalen sehr viel wirtschaftlicher und trägt damit unmittelbar zur Kostendämpfung im Gesundheitswesen bei. Sie entlastet direkt und indirekt auch Ihr Portemonnaie, beispielsweise durch geringere Zuzahlungen.

Arzneimittel: verschreibungspflichtig oder nicht?

Auch Sie als Patient 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

Calcium D₃ Heumann – Calcium mit dem Plus an Vitamin D₃

Calcium ist ein lebensnotwendiger Mineralstoff mit zahlreichen Funktionen in unserem Körper. Er ist wichtig für Knochen, Zähne, Nägel und Haut, für die Blutgerinnung, Nerven und Muskeln. Bei längerer unzureichender Zufuhr von Calcium bedient sich unser Körper am Calcium in unseren Knochen. Ein Mangel an Calcium kann zum häufig beobachteten Knochenschwund (Osteoporose), zu frühen Hautfalten, Wundheilungsstörungen und Zahnerkrankungen führen.

Besonders viel Calcium benötigen schwangere und stillende Frauen, Kinder und Jugendliche, Frauen in und nach den Wechseljahren sowie generell ältere Menschen. Bei ihnen ist besonders sorgfältig auf eine ausreichende Versorgung mit Calcium zu achten.

Für die Aufnahme von Calcium aus dem Darm, für die Einlagerung in die Zellen und in die Knochen ist Vitamin D₃ unbedingt erforderlich. Unser Körper kann dieses Vitamin selbst in der Haut bilden. Voraussetzung hierfür ist allerdings die ausreichende Versorgung mit Sonnenlicht, was besonders in der trüben Jahreszeit oder bei Aufenthalt in geschlossenen Räumen schwierig sein kann.

Deshalb sind immer dann, wenn unser Körper besonders viel Calcium benötigt (Jugend, Schwangerschaft, Stillzeit, Alter), Calcium D₃ Heumann Brausetabletten eine sinnvolle therapeutische Maßnahme. Mit Calcium können in vielen Fällen auch Allergien, trockene Haut und brüchige Nägel gebessert werden.

Calcium D₃ Heumann Brausetabletten sind leicht und vollständig löslich und schmecken angenehm fruchtig nach Zitrone. Calcium D₃ Heumann Brausetabletten gibt es rezeptfrei in Ihrer Apotheke.



ASS Heumann® – Ihre Wahl bei Fieber, Schmerzen und Entzündungen!

Fieber, Schmerzen und Entzündungen wurden seit Jahrhunderten mit der Rinde des Weidenbaumes behandelt. Der wirksame Bestandteil der Rinde, die Salicylsäure, wurde jedoch erst 1829 in reiner Form isoliert. Salicylsäure hat einen unangenehmen, bitteren Geschmack, so dass der Einsatz dieses Wirkstoffes beschränkt blieb. Ende des 19. Jahrhunderts konnte durch geringfügige Veränderung des Wirkstoffes eine geschmacklich verbesserte Form der Salicylsäure, Acetylsalicylsäure (ASS), hergestellt werden. Seither wird ASS bei allen Formen von Erkrankungen, die mit Fieber, Schmerzen und Entzündungen verbunden sind, breit und erfolgreich eingesetzt.

Die fiebersenkenden, schmerzlindernden und entzündungshemmenden Eigenschaften von **ASS Heumann®** werden von Diabetes-Patienten ebenso geschätzt wie die gute Verträglichkeit. ASS Heumann® ist in Ihrer Apotheke rezeptfrei erhältlich.



Clotrimazol Heumann – ein bewährtes, zuverlässiges Präparat



Clotrimazol Heumann ist ein modernes, gut wirksames und verträgliches Antimykotikum, das Sie von Ihrem Apotheker ohne Rezept erhalten. Es bekämpft praktisch alle Pilzarten, die Dermatomykosen verursachen, indem es in die Haut eindringt und die Pilze allmählich abtötet.

Clotrimazol Heumann gibt es als Creme. Sie ist geruchlos, fettet nicht und zieht schnell in die Haut ein.

Wie Sie inzwischen wissen, sind Pilze Überlebenskünstler und daher sehr hartnäckig. Deshalb kann die Behandlung mit Clotrimazol Heumann je nach Art und Schwere der Pilzerkrankung eine bis vier Wochen dauern, bei Nagelpilzen noch länger: Zehennägel brauchen etwa ein Jahr, Fingernägel ein halbes Jahr um gesund nachzuwachsen.

Die unangenehmen Begleiterscheinungen – vor allem der Juckreiz – verschwinden in der Regel allerdings schon nach wenigen Tagen. Zu diesem Zeitpunkt wird daher oft der Fehler gemacht, das Medikament abzusetzen. Tun Sie es bitte nicht: Wenn keine erneute Infektion auftreten soll, muss die befallene Hautpartie unbedingt weiterbehandelt werden, bis sie vollständig gesund ist. Im Zweifelsfall sollten Sie Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Übrigens: **Clotrimazol Heumann** ist ein sogenanntes Genericum und daher besonders preisgünstig. Damit Sie verstehen, worum es sich bei einem Genericum handelt, möchten wir Sie auf den nächsten Seiten über dieses wichtige Thema gesondert informieren.

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.



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.



Ranitidin Heumann 75 mg Filmtabletten – schaffen Erleichterung bei Sodbrennen!

Wer kennt das nicht: Sodbrennen, saures Aufstoßen und Völlegefühl z. B. nach schweren Mahlzeiten beeinträchtigen Ihr Wohlbefinden. Diese Beschwerden sind äußerst unangenehm und können jederzeit auftreten - auch im Urlaub nach dem Genuss ungewohnter Speisen.

Neueren Untersuchungen zufolge können diese Beschwerden langfristig zu schwerwiegenden Folgeerscheinungen führen. Bewährte Hausmittel helfen nicht immer, sind meist aufwendig anzuwenden oder einfach nicht in Reichweite. Wie wäre es dann, ein gut verträgliches und schnell wirksames Arzneimittel zur Hand zu haben?

Mit **Ranitidin Heumann 75 mg Filmtabletten** in der Haus- und Reiseapotheke können die häufigsten Magenbeschwerden jederzeit zuverlässig bekämpft werden – denn Schäden durch zu viel Magensäure müssen heute nicht mehr sein. Ranitidin Heumann 75 mg Filmtabletten erhalten Sie rezeptfrei in Ihrer Apotheke!



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.
Alendronsäure	Wirkstoff zur Behandlung der Osteoporose nach der Menopause. Alendronsäure reduziert das Risiko für Wirbel- und Hüftfrakturen.
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 Mangeldurchblutung 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, schmerzhafte 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.
Aszites	„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 Zuzahlungsbefreiung (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-Kreislaufkrankungen eingesetzt wird.
Captopril comp.	Wirkstoffkombination zur Behandlung von Bluthochdruck.
Carbamazepin	Wirkstoff gegen verschiedene neurologische Erkrankungen, z. B.: Anfallsleiden (Epilepsien) oder attackenartige Schmerzen im Nervenbereich.
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.
Cholesterol	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 Pilzerkrankungen.
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	Hautpilzerkrankungen, 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	Harttreibendes 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 Auswurf-förderung 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).
Finasterid	Wirkstoff zur Behandlung der gutartigen Prostatavergrößerung (BPH)
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 Pilzkrankungen.
K Kapsel	Gelatinehaltige Umhüllung eines Medikaments, 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.
Lansoprazol	Wirkstoff zur Behandlung von Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren.

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-Kreislaferkrankungen 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.
Osteoporose	Skeletterkrankung mit Verminderung der Knochendichte und erhöhter Anfälligkeit für Knochenbrüche (Frakturen).
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.
Pentoxyl	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.
Pilzkrankungen	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.
Spirolacton	Wirkstoff zur Förderung der Urinausscheidung bei bestimmten Erkrankungen; unter anderem gegen Ödeme, vgl. Diuretikum.
Spirolacton 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: April 2007.

**Unter der folgenden Adresse können Sie kostenlos
ein Checkup-Heft zur Erfassung ihrer
Früherkennungsuntersuchungen anfordern:**

HEUMANN PHARMA
GmbH & Co. Generica KG
Produkt-Management
Südwestpark 50
90449 Nürnberg

www.heumann.de
info@heumann.de



HEUMANN PHARMA
GmbH & Co. Generica KG
Südwestpark 50 · 90449 Nürnberg

www.heumann.de

Stempel:

Rätseln Sie mit Heumann!

skandinavische Münze	Auslese der Besten	Wüste in Israel	Urbarmachung	Tanztruppenmädchen		Handelsbräuch	ital. Wallfahrtsort	v. Bewußtsein unabhängige Reaktion
↳	▼	▼		Fluß durch Wäldchen	▶			▼
				Strom	▶			
				arab. Vulkan	▼			
modischer Holzschild						Autor, für Finnland	▶	
Vorbild, Nachspiel	▶					abören, Kaiser	▼	
Pastetenbehälter	▶					Strom in Afrika	▶	
						gesund machen	▼	
↳				Leitsatz	▶			
				Stoff auf Sizilien	▼			
Faltenstärkemaß (Abk.)	Lösungswort: positives Ergebnis							
Arbeit der Leibeigenen	▶	kindlich	▶			graf. Darstellung v. Zahlenreihen	▶	alte Schlagwaffe
		schmack. Auszeichnung	▼				▼	▼
↳				Anstrichmittel	▶			
				fertiggekocht	▼			
Bitte um Antwort	▶					chem. Z. für Weisung	▶	
						sprechende Vögel	▼	
↳				Haarverwilderung	▶			
				Schmerzmittel	▼			
chem. Element						Passionspielart in Tirol	▶	
engl. Drogenbeleg	▶							
afrikanische Kubanlage	▶							
				Oberbringer	▶			