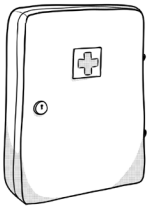
Diana Helfrich

Ich glaub, ich hab da was für Sie!

Ihr Gesundheitsberater für den Alltag

Geheimtipps von der
Apothekerin Ihres Vertrauens



– Quellenverzeichnis –

mosaik

Quellen

Alle Links wurden zuletzt abgerufen am 04.07.2019.

Kapitel 1: Schmerz lass nach!

Kopfweh, Zahnschmerzen und Co.

https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2018-01/schmerzmittel-ibuprofen-aspirin-gesundheit

https://www.pharmazeutische-zeitung.de/2018-05/kater-kopfschmerz-was-hilft-und-was-nicht/

Schmerzmittel einfach einwerfen?

https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2009/daz-43-2009/schmerzmittel-fataler-einsatz-im-breitensport

https://www.praxis-kuester.de/downloads/presse/MMW_Analgetika_Marathon.pdf

https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-162015/ema-ausschuss-warnt-vor-hohen-ibuprofen-dosen/

http://www.schmerzklinik.de/wp-content/uploads/2009/02/295-314.pdf

https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2012/01/27/bfarm-bekraeftigt-forderung-nach-rezeptpflicht-fuer-analgetika-grosspackungen

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Drogen_und_Sucht/Berichte/Kurzbericht_RKI_II.pdf

https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2018/06/08/bundesrat-stimmt-warnhinweisen-fuer-otc-analgetika-zu

https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-272008/der-tod-kommt-langsam/

https://www.pharmazeutische-zeitung.de/inhalt-19-2002/pharm2-19-2002/

https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2002/daz-21-2002/uid-6074

https://www.akdae.de/Arzneimittelsicherheit/Bekanntgaben/Archiv/2013/20130722.html

https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-362018/diclofenac-ein-coxib-undercover/

https://www.pharmazeutische-zeitung.de/2018-09/orales-diclofenac-experten-fordern-verschreibungspflicht/

https://www.umweltbundesamt.de/daten/chemikalien/chemikalienwirkungen#textpart-3

Eine oder zwei? Schmerzmittel richtig dosieren

https://www.presseportal.de/pm/44171/3962595

https://www.gesundheitsinformation.de/rezeptfreie-schmerzmittel-sicher-anwenden.2321.de.html?part=meddrei-ld

https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/Pressemitteilungen.136514.0.html?&no_cache=1&tx_ifabprins_pressmanagement%5Bid%5D=5092&tx_ifabprins_pressmanagement%5Baction%5D=show&tx_ifabprins_pressmanagement%5Bcontroller%5D=PressManagement&cHash=a82b4678a9cd13b42dfb2d830c2426f7

Kopfschmerzen – Was hilft gegen den Brummschädel?

https://www.dgn.org/leitlinien/3019-ll-56-ll-therapie-des-episodischen-und-chronischen-kopfschmerzes-vom-spannungstyp

https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-102016/nsar-und-triptane-in-der-selbstmedikation/

https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2018/07/19/bei-migraene-lieber-naratriptan-oder-almotriptan/chapter:2

Umgeknickt und so – Mittel bei Sportverletzungen und Gelenkbeschwerden

https://www.leitlinien.de/mdb/downloads/nvl/kreuzschmerz/kreuzschmerz-2aufl-vers1-lang.pdf

https://www.cochrane.org/de/CD007402/topische-nicht-steroidale-entzundungshemmende-medikamente-nsaids-fur-akute-muskuloskelettale

https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-51522008/beinwellwurzel-wirksamer-als-diclofenac/

https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/033-004l_S2k_Gonarthrose_2018-01_1.pdf

https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-052018/knorpel-und-knochen-in-bedraengnis/

https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2013/daz-35-2013/unter-die-haut

https://www.ugb.de/ernaehrungsplan-praevention/saeure-basen-haushalt/

Jeden Monat dasselbe – Regelschmerzen

https://www.pharmazeutische-zeitung.de/dysmenorrhoe-hat-viele-ursachen/

https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD001751.pub3/full

https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD009402.pub2/full

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22261128

Kapitel 2: Hatschi, Schneuz und Schnief

Phase 1 – Es kratzt im Hals

https://www.degam.de/files/Inhalte/Leitlinien-Inhalte/Dokumente/DEGAM-S3-Leitlinien/Leitlinien-Entwuerfe/053-010_Halsschmerzen/LL-14_Langfassung_ZD.pdf

Phase 2 – Die Erkältung ist da

https://www.grippostad.de/wissenswertes/posts/2018/november/1-grippostad-erkaeltungsfakt

https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD009612.pub2/full

https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2016/11/25/kaum-evidenz-aber-viel-erfahrung-fuer-nasenspray-und-co/chapter:1

https://www.pharmazeutische-zeitung.de/besser-unkonserviert/

https://www.degam.de/files/Inhalte/Leitlinien-Inhalte/Dokumente/DEGAM-S2-Leitlinien/053-012_Rhinosinusitis%20(S2k)/017-049_053-012l_Rhinosinusitis_18-12-17.pdf

https://www.allergieinformationsdienst.de/krankheitsbilder/hausstaubmilbenallergie/verbreitung.html

https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/Phytomedizin-Traditionelles-Wissen-modern-genutzt.109013.0.html?&L=0

https://www.aerzteblatt.de/archiv/205232/Arzneimitteltherapie-bei-Kindern-Sicherheit-sollte-Massstab-der-Nutzenbewertung-sein

https://www.aerzteblatt.de/archiv/26115/Klinische-Studien-Arzneimittelsicherheit-auch-fuer-Kinder

https://www.vfa.de/embed/kinder-und-jugendliche-in-klinischen-studien-broschuere.pdf

https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2016/10/06/ema-erteilt-dritte-puma-zulassung

Phase 3 – Husten

https://www.degam.de/files/Inhalte/Leitlinien-Inhalte/Dokumente/DEGAM-S3-Leitlinien/Leitlinien-Entwuerfe/053-013_Husten/Langfassung_Leitlinie_Husten_20140323.pdf

https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-042017/pharmacon-schladming-2017/evidenzbasierte-empfehlungen/

https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-51522017/honey-only/

https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2017/Ausgaben/21_17.pdf?__blob=publicationFile

https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-332018/defizite-erkennen-und-gezielt-beraten/

https://www.apotheke-adhoc.de/nachrichten/detail/pharmazie/beipackzettel-sammlung-von-zufaellen-nebenwirkungen/

http://www.forschung-patientenorientierung.de/files/abschlussbericht_patientenpraeferenzen_final.pdf

https://www.mpib-berlin.mpg.de/de/presse/2018/10/beipackzettel-informationen-zu-nebenwirkungen-verwirren-patienten

https://www.apotheken-umschau.de/Medikamente/Nebenwirkungen-Was-Sie-wissen-sollten-545975.html

https://www.aponet.de/wissen/arzneimitteldatenbank/arzneimittel/beipackzettel-verstehen.html

https://www.wido.de/fileadmin/Dateien/Dokumente/Publikationsdatenbank/wido_arz_mat_53_2005_packungsbeilagen.pdf

Kapitel 3: Signale aus der Körpermitte

Nicht können auf dem Klo – Verstopfung

https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/021-019l_S2k_Chronische_Obstipation_2013-06-abgelaufen.pdf

https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-182018/zuverlaessige-hilfe-bei-darmproblemen/

https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-022011/beratungswissen-magen-darm-trakt/ballaststoffe-reichen-mitunter-nicht/

https://www.cochrane.org/CD007570/COLOCA_polyethylene-glycol-should-be-used-in-preference-to-lactulose-in-the-treatment-of-chronic-constipation

https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-132008/laxantien-den-traegen-darm-ankurbeln/

https://www.dgvs.de/wp-content/uploads/2016/11/Leitlinie_Reizdarmsyndrom.pdf

https://www.zdf-werbefernsehen.de/fileadmin/user_upload/zdfwerb/pdf/preisliste/preisliste_2016.pdf

http://www.gd-online.de/german/veranstalt/images2018/22.GD_JT_2018_ABSTRACTS_Rechtsfragenl_G_Middeler.pdf

https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2017/01/25/zertifizierungsengpass-bei-meerwassernasensprays-und-co-befuerchtet

https://www.bvmed.de/de/recht/was-sind-medizinprodukte

Extrem unangenehm – Durchfall

https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-292012/reisediarrhoe-haeufigstes-problem-auf-fernreisen/

https://www.apotheken-umschau.de/Durchfall/Durchfall-Diarrhoe-Therapie-11862_4.html

https://www.apotheken-umschau.de/Durchfall/Durchfall-Helfen-Salzstangen-und-Cola-103951.html

http://www.bfarm.de/SharedDocs/Downloads/DE/Arzneimittel/Pharmakovigilanz/Gremien/Verschreibungspflicht/64Sitzung/Anlage2.pdf?__blob=publicationFile&v=2

https://de.wikipedia.org/wiki/Loperamid

https://de.wikipedia.org/wiki/Racecadotril

https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-212013/racecadotril-als-otc-praeparat/

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21069673

Magenschmerzen, Bauchkrämpfe, Blähungen und was dagegen hilft

https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2018/09/20/konkurrenz-ruehrt-werbetrommel/chapter:2

https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2018/09/12/bayer-knickt-ein-iberogast-packungsbeilage-wird-geaendert

Hilfe, Feuer! Sodbrennen und die Gegenmittel

https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-232011/pharmacon-meran-2011/richtig-beraten-bei-magenbeschwerden/

https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-322013/protonenpumpenhemmer-magensaeureblocker-im-breiten-einsatz/

https://docplayer.org/21321678-Selbstmedikation-bei-erkrankungen-des-magen-darm-trakts.html

https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-022011/otc-spezial-beratungswissen-magen-darm-trakt/sodbrennen-rueckstoss-in-die-einbahnstrasse-stoppen/

https://jamanetwork.com/journals/jamaotolaryngology/article-abstract/2652893

https://www.aponet.de/service/nai/2016/12a/sodbrennen-oder-herzinfarkt.html

Po-Probleme – Hämorrhoiden und so

https://www.welt.de/gesundheit/article165589402/Wie-gefaehrlich-ist-der-Stoff-der-Zahnpasta-hell-macht.html

https://www.nanopartikel.info/nanoinfo/materialien/titandioxid/verhalten-titandioxid/940-verhalten-in-der-umwelt

https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2013/daz-28-2013/moeglichkeiten-und-grenzen-der-selbstmedikation-bei-haemorrhoiden

https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/081-007l_S3_Haemorrhoidalleiden_2019-04_1.pdf

https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-282011/beratungswissen-tabuerkrankungen/problemzone-po/

https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-182016/haemorrhoiden-frueh-diagnostizieren/

https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-272014/viel-erfahrung-wenig-evidenz/

https://www.welt.de/gesundheit/article129854224/Das-merkwuerdig-kurze-Leben-der-Medikamente.html

https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2011/daz-50-2011/haltbarkeit-von-arzneimitteln

»Es brennt, es zieht, ich muss mal!« – Blasenentzündungen

https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/043-044l_S3_Harnwegsinfektionen_2017-05.pdf

https://www.bmj.com/content/351/bmj.h6544

https://www.tagesspiegel.de/wissen/was-tun-bei-blasenentzuendung-schmerzmittel-statt-antibiotika/13386722.html

https://medizin-aspekte.de/6018-harnwegsinfekte_10717/

https://ptaforum.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-062011/neues-zum-einsatz-von-antibiotika/

https://www.ptaheute.de/index.php?id=4449

https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD001321.pub5/full

Kapitel 4: Die Haut – Geschnitten oder geschürft?

https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jdv.15157

https://www.allergieinformationsdienst.de/aktuelles/news/article/trockene-haut-weit-verbreitet.html

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29989340

https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2011/daz-6-2011/harnstoff-in-dermatologie-und-kosmetik

Mitten im Gesicht – Herpes

https://www.bmbf.de/de/90-prozent-der-deutschen-tragen-die-herpes-simplex-viren-vom-typ-1-in-sich-4310.html

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18693101

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6438572

https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/ShowSingleNews.176.0.html?&no_cache=1&tx_ttnews%5Btt_news%5D=4236&cHash=9f06b1584f046aa47ce5c1291620d05a

https://www.gesundheitsinformation.de/wie-gut-helfen-cremes-und-tabletten-bei.2604.de.html?part=behandlung-bz

https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2008/daz-21-2008/docosanol-beschleunigt-abheilung

https://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=Lysin

https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2018/11/22/blaeschenalarm-schmieren-gegen-lippenherpes/chapter:1

https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-502013/ein-psycho-viraler-teufelskreis/

https://www.apotheken-umschau.de/Lippenherpes

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20851499

https://www.cochrane.org/CD010095/SKIN_measures-preventing-cold-sores

https://www.hilft-bei-herpes.de/belege-f%C3%BCr-die-wirksamkeit-von-l-lysin-bei-hsv1/

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6153847

https://books.google.de/books?id=GpymBgAAQBAJ&pg=PA35&lpg=PA35&dq=zovirax+otc+switch&source=bl&ots=pE0r4gOoqB&sig=ACfU3U1oiGO5CvDt9KO1rc2DuVsB0qs8xw&hl=de&sa=X&ved=2ahUKEwixy8SC5IjgAhVGIlAKHdR4BP0Q6AEwCXoECAoQAQ#v=onepage&q=zovirax%20otc%20switch&f=false

Ätzende Langzeitgäste – Fuß- und Nagelpilz

https://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/infektionskrankheiten/mykosen/article/421000/nur-anwendung-fusspilz-verschwindet.html

https://www.apotheken-umschau.de/Fusspilz

https://www.apotheken-umschau.de/Nagelpilz

https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2012/daz-45-2012/wettstreit-der-nagellacke

https://www.apotheke-adhoc.de/nachrichten/detail/markt/mueller-eroeffnet-mit-eucerin-bepanthol-co-apothekenkosmetik/

Kapitel 5: »Ich komm nicht runter!«

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28329370

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25061767

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27763987

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21397868

https://www.pharmazeutische-zeitung.de/beipackzettel-soll-entsorgungshinweis-enthalten/

https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-492011/wie-belastet-ist-unser-wasser/

https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/73121/Experten-warnen-Arzneimittel-nicht-in-die-Toilette-werfen

Kapitel 6: Meine Haus- und Reiseapotheke

https://www.dovepress.com/the-use-of-concentrated-heat-after-insect-bitesstings-as-an-alternativ-peer-reviewed-article-CCID

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren.
Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht
möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen,
sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Copyright © 2019: Mosaik Verlag,
München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Redaktion: Ruth Wiebusch
JE · CB
ISBN 978-3-442-39357-2
www.mosaik-verlag.de