

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 65 (1987)
Heft: 3

Artikel: Selbstmedikation ja, aber...
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-723248>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

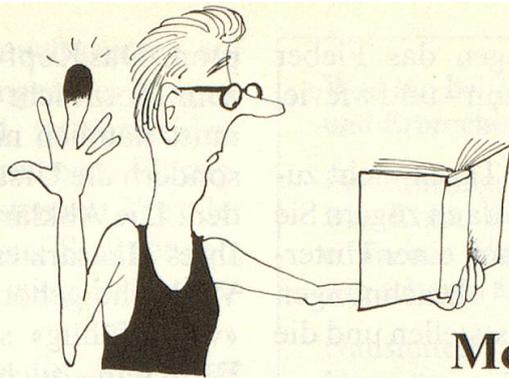
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 22.01.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Medizin

Selbstmedikation

Ja, aber ...

Viele Menschen behandeln sich bei Missbefindlichkeiten und Gesundheitsstörungen oft selbst. In mehr als 60% der Fälle wenden sie «Hausmittel» oder frei erhältliche, nicht unter Rezeptpflicht stehende Medikamente an. Selbstbehandlung oder Selbstmedikation können aber zu einer Gesundheitsgefahr werden, wenn sie einen Patienten davon abhalten, rechtzeitig ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Wer sich selbst behandeln will, muss deshalb in der Lage sein, Krankheitssymptome richtig zu deuten und die ihm zur Verfügung stehenden Heilmittel und Heilverfahren zweckmässig anzuwenden.

Fieber ist ein Symptom, keine Krankheit

Fieber zeigt an, dass im Körper etwas nicht stimmt. Die Art und die Höhe des Fiebers kann bereits einige Auskunft über die Krankheit geben.

Fieber wird oft begleitet von einer Beschleunigung von Puls und Atmung, von Hitzegefühl, Kopfschmerzen, Durst, Erbrechen, Mattigkeit, von allgemeinem Krankheitsgefühl schlechthin.

Ein Fiebermittel ist meist schnell zur Hand, doch es hat zwei Seiten. Damit können Sie zwar das Fieber und einige Begleiterscheinungen mehr oder weniger zum Verschwinden bringen. Sie fühlen sich wieder besser. Sie können Ihre Gedanken sammeln und die Lage klar überblicken. Dies gilt vor allem dann, wenn das Fieber nur auf eine kleine Unpässlichkeit hindeutet. Andererseits kann das Fieber durch eine ernste Krankheit verursacht werden, und dann können Sie durch fiebersenkende Mittel das Krankheitsbild derart

verschleiern oder verändern, dass Ihr Arzt ganz andere Symptome findet, als zu Ihrer Krankheit gehören. Oder die äusseren Anzeichen der Krankheit, die Symptome, verschwinden ganz, die Krankheit aber bleibt. Ihr Arzt hat dann Schwierigkeiten, eine richtige Diagnose zu stellen.

In kluger Voraussicht können Sie einen Mittelweg wählen. Sie messen die Temperatur, zählen vielleicht auch die Anzahl der Pulsschläge und Atemzüge pro Minute zweimal am Tag, schreiben die Werte auf und machen ausserdem Notizen über Ihre Beschwerden. Lassen Sie sich durch raschen Puls und erhöhte Temperatur nicht erschrecken. Rufen Sie den Arzt, wenn der Puls hundert Schläge pro Minute überschreitet und die Körpertemperatur über 38,5 Grad steigt.

Was tun gegen Fieber?

Viel und heiss trinken, schwitzen, Bettruhe

Hausmittel

Kühle Essigwickel, die alle 15 – 30 Minuten gewechselt werden, um die Waden; gut einwickeln; aber keine Plastiksäcke verwenden. Gefahr eines Hitzestaus!

Heissen Lindenblüten- oder Hagebuttentee (enthält viel Vitamin C) trinken, eventuell in Ihrer Apotheke eine Fiebermischung holen. Lindenblütentee nur anbrühen, nicht kochen, er verliert sonst seine schweisstreibenden Eigenschaften.

Medikamente
Fiebertabletten

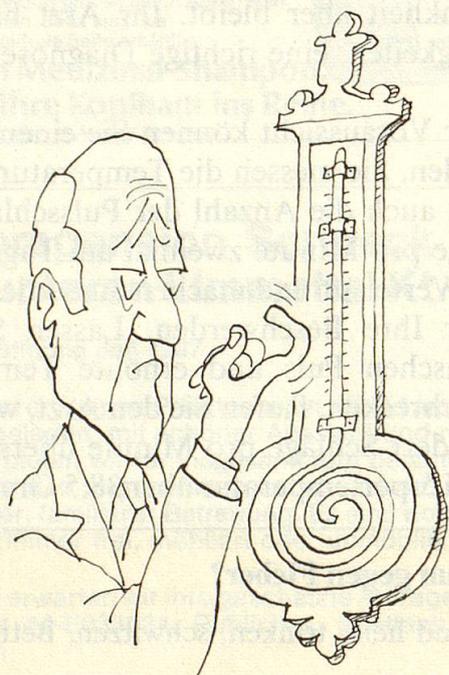
Wenn Sie ein Medikament gegen das Fieber nehmen, notieren Sie, was Sie wann – und wieviel davon – genommen haben.

Wenn das Fieber nach ein, zwei Tagen nicht zurückgeht oder sogar höher steigt, dann zögern Sie nicht, den Arzt aufzusuchen. Nach einer Untersuchung und mit Hilfe Ihrer Aufzeichnungen kann er die Art der Krankheit feststellen und die Behandlung einleiten.

Kopfweg oder Migräne

Es gibt verschiedene Formen von Kopfweg, begonnen beim harmlosen, aber doch lästigen Kopfweg bis zur Migräne, einem sehr starken, meist einseitigen und langdauernden Kopfschmerz. Wenn Sie zu jenen Menschen gehören, die unter Migräne leiden, dann wissen und erdulden Sie mehr, als mit einigen Zeilen beschrieben werden kann.

Kopfschmerzen können mannigfaltige Ursachen haben. Oft steht an ihrem Anfang ein kör-



perliches oder seelisches Problem, das im weitesten Sinn «Kopfschmerzen bereitet».

Bei zahlreichen Infektionskrankheiten treten Kopfschmerzen auf. Oft gehen sie praktisch parallel mit der Höhe des Fiebers. In anderen Fällen sind Kopfschmerzen durch ein erkranktes Organ bedingt. Der Schmerz strahlt aus, so z. B. wenn Sie wegen eines Augen- oder Ohrenleidens, wegen einer Stirn- oder Kieferhöhlenentzündung oder auch verbunden mit Beschwerden im Nacken oder im Rücken Kopfschmerzen haben, noch ehe Sie wissen, dass eines Ihrer Organe krank ist. Dann ist der Schmerz nur ein Sym-

ptom. Das Kopfweg lässt sich dann allen Mitteln zum Trotz nicht völlig vertreiben. In diesem Fall muss nämlich nicht das Symptom «Kopfweg», sondern die Ursache des Leidens behandelt werden. Die Abklärung dieser Ursache ist Aufgabe Ihres Hausarztes.

Vielleicht gehören Sie zu den Menschen, die «wetterfühliger» sind. Es muss nicht immer der Föhn sein – auch andere Wettereinflüsse können sich unliebsam bemerkbar machen. Dann helfen Kopfwegmittel die Zeit zu überbrücken, bis das Wetter umgeschlagen hat – oder Sie dessen lästige Auswirkungen nicht mehr spüren.

Was tun gegen Kopfweg und Migräne?

Aufregung, chronische Überbelastung und Überforderung vermeiden, Sorgen abzubauen versuchen.

Hausmittel

Eisbeutel oder feuchte Lappen auflegen (aber nie bei Nervenentzündungen).

Medikamente

Ein Mittel gegen Kopfschmerzen oder Migräne, aber Vorsicht vor allzu häufigem Gebrauch. Es besteht Suchtgefahr. Fragen Sie Ihren Apotheker.

Gegen Migräne mit meist halbseitigem Schädel-schmerz, eventuell mit Flimmern vor den Augen, mit Brechreiz und Erbrechen, helfen nur Medikamente, die vom Arzt verschrieben werden, und das Verständnis Ihrer Mitmenschen, die Lärm und Licht von Ihnen fernhalten.

Eine Gefahr ist nicht zu unterschätzen: Wer regelmässig und in höheren Dosen Schmerzmittel einnimmt, kann davon abhängig werden. Missbrauch mit Schmerzmitteln kann Nieren und Leber so stark belasten, dass sie in ihren Funktionen gestört sind und ernsthaft gefährdet werden.

Vom verstimmtten Magen und von Gasen

«Es liegt mir auf dem Magen», haben Sie auch schon gesagt und vielleicht im übertragenen Sinn gemeint. Tatsächlich bleiben schwere, insbesondere fette und ölige Speisen im Magen länger liegen und verursachen ein drückendes Völlegefühl. Wer kennt nicht das lästige Sodbrennen! Mit Alkohol und Nikotin zusammen kann sich ein Magenkatarrh einstellen. Es ist möglich, wenn auch selten, dass verdorbene Lebensmittel die Ursache Ihrer Magenbeschwerden sind.

Woher die Magenverstimmung auch komme, auf jeden Fall gilt es weitere Reizungen der Magenschleimhaut, z.B. mit Alkohol, zu vermeiden. Den durch Erbrechen eingetretenen Flüssigkeitsverlust ergänzen Sie am besten mit Tee oder einem Schleim. Haben Sie einmal Sodbrennen, so helfen auch bekannte Mittel wie z. B. Medizinalkohle.

In manchen Fällen kann Ihnen Ihr Apotheker helfen. Treten Magen- und Darmbeschwerden chronisch auf, so sind diese ein Hinweis auf eine ernste Erkrankung, und Sie konsultieren selbstverständlich den Arzt.

In unserem Darm leben Bakterien, die wir für die Verdauung benötigen. Sie zersetzen die Nahrungsstoffe und produzieren dabei Gase, hauptsächlich Wasserstoff, Methan und Kohlensäure. Nur zu einem geringen Teil werden die Darmgase durch das Blut an die Lungen weitergegeben und ausgeatmet, zum grössten Teil entweichen sie auf direktem Weg. Die Gasproduktion ist sehr individuell. Gewisse Nahrungsmittel, als typisches Beispiel Bohnen, können zu mehr oder weniger lästigen Blähungen führen. Die entspre-

Was tun bei Magenbrennen, Übelkeit und Erbrechen?

Erfahrungsgemäss blähende Nahrungsmittel wie Kohl, Bohnen, Zwiebeln meiden, bei einfachen Verdauungsstörungen Reizstoffe wie scharfe Gewürze, Alkohol meiden.

Hausmittel

Ungesüsster Tee, Medizinalkohle mit ungesüstem Tee.

Medikamente

Können bei chronischen Beschwerden vom Arzt verschrieben werden.

chende Auswahl beim Essen wirkt erfahrungsgemäss vorbeugend.

Dem Willen nicht unterworfen ist jedoch der Schluckauf (Hitzgi, Gluggsi), er erfolgt reflexartig. Jeder Trick zur Unterdrückung des Reflexmechanismus kann als sicher bezeichnet werden, z. B. sich an etwas erinnern zu müssen, was schon ein paar Tage zurückliegt usw.

Moderne Medikamente sind wirksame Spezialitäten.

Deshalb gilt es sorgfältig damit umzugehen.

Und deshalb empfehlen wir Ihnen die Beachtung der folgenden

Merksätze für den vernünftigen Umgang mit Medikamenten

1 Leichte Beschwerden verschwinden oft ohne Arzneimittel

2 Auch mit Arzneimitteln muss man sorgfältig umgehen

3 Bei Selbstbehandlung mit Arzneimitteln im Zweifel zum Arzt

4 Fordern Sie nicht bei jedem Arztbesuch ein Rezept

5 Arzneimittel genau nach Vorschrift anwenden

6 Mehr Arzneimittel machen nicht schneller gesund

7 Nicht jedes Arzneimittel wirkt bei jedem Menschen gleich

8 Arzneimittel nicht in Kinderhand, sondern unter Verschluss

9 Auch Arzneimittel sind nicht unbegrenzt haltbar

10 Arzneimittel sind kein Ersatz für gesundes Leben



Pharma Information

Informationsstelle der forschenden pharmazeutischen Firmen

CIBA-GEIGY, ROCHE und SANDOZ

Birsigstrasse 4, CH-4054 Basel, Schweiz

Verstopfung

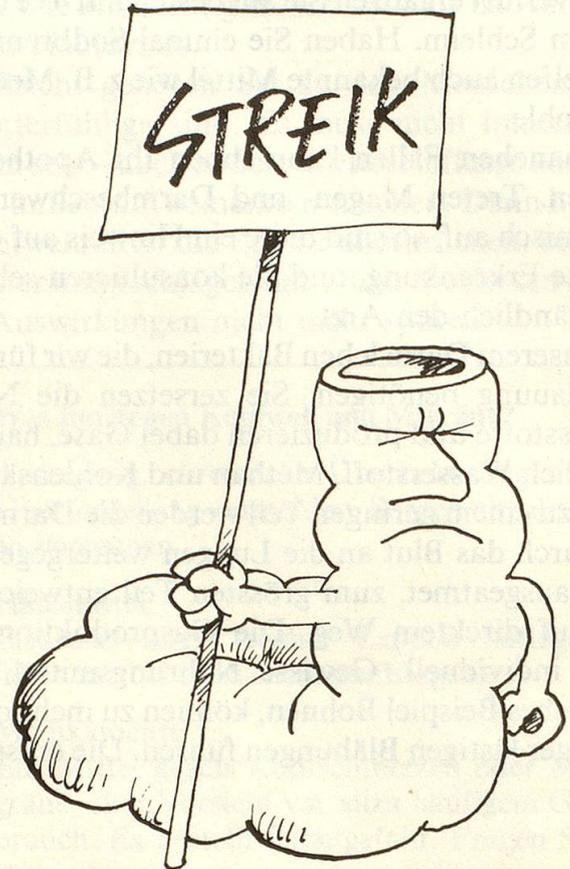
Die Stuhlentleerung ist eine ausgesprochen individuelle Angelegenheit. Für viele Menschen gilt die Regel «einmal täglich», manche sind auf zwei- oder gar dreimal eingestellt, wieder andere begnügen sich mit einmal alle zwei bis drei Tage. Auch Sie haben Ihren persönlichen Rhythmus, und wenn dieser z.B. auf einer Reise oder aus anderen Gründen durcheinander gerät, kann Verstopfung die Folge sein. Vielleicht unterdrücken Sie manchmal Ihren Stuhldrang. Wie das vegetative Nervensystem lässt Ihr Darm sich jedoch nicht beliebig strapazieren. Er kann streiken.

Bei Verstopfung ist die Versuchung gross, mit einem leichten Abführmittel nachzuhelfen. Diese wirken mehr oder weniger prompt, sollten aber nur im Einzelfall zur Wiederherstellung des natürlichen Rhythmus dienen. Wer häufig Abführmittel nimmt, wird mit grosser Wahrscheinlichkeit von ihnen abhängig. Er braucht dann immer grössere Dosen, bis schliesslich überhaupt nichts mehr nützt. Sind Sie über 50jährig und leiden oft an Verstopfung, sollten Sie nicht zu Abführmitteln greifen, sondern Ihren Arzt konsultieren.

Die richtige Zusammenstellung Ihrer Nahrung hilft Ihnen Verstopfungen zu vermeiden. Früchte, Gemüse, Salate, Vollkornbrot und andere Nahrungsmittel enthalten Füllstoffe, welche die Darmtätigkeit anregen. Unregelmässige Nahrungsaufnahme oder falsch zusammengesetzte, einseitige Nahrung (Abmagerungskuren) können zu Darmträgheit und in der Folge zu Verstopfung führen.

Falls Sie oft und über lange Zeit verstopft sind, ist viel Disziplin nötig. Versuchen Sie, Ihren Darm wieder zu einer regelmässigen Entleerung zu bringen. Ein Glas kaltes Wasser nüchtern vor dem Aufstehen getrunken, zeigt vielfach regulierende Wirkung. Versuchen Sie auch, täglich zu einer bestimmten Zeit auf die Toilette zu gehen – und bleiben Sie, vielleicht bewaffnet mit einem Buch, bis «es geht». (Vorsicht bei Hämorrhoi-

den!) Gelingt es Ihnen damit nicht, die Darmträgheit zu normalisieren, konsultieren Sie Ihren Arzt.



Was tun bei Verstopfung?

Füllstoffreiche Kost wie Früchte, Gemüse, Salate, Vollkornbrot; stopfende Nahrung (Bananen, Schokolade) meiden. Viel trinken.

Hausmittel

Quellschleim, Leinsamen, Kleie, Olivenöl. Vorsicht im Umgang mit Heilpflanzen: kein längerer Gebrauch von Heilpflanzen mit reizender Wirkung.

Medikamente

Leichte Abführmittel, wie z.B. Agarpräparate, Sennesblätter. Fragen Sie Ihren Apotheker.

Spalt schaltet Kopfweg ab. Schnell.

Spalt, die erfolgreiche Wirkstoff-Kombination von Prof. Dr. med. Much, erhalten Sie in Apotheken und Drogerien.

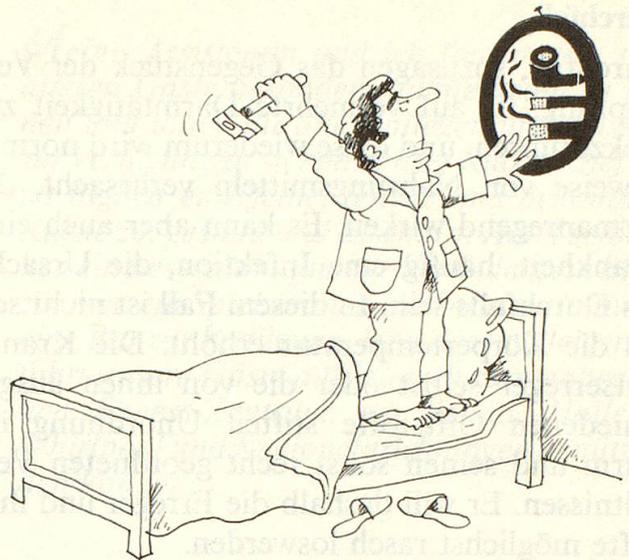
Vertrieb: Prof. Dr. med. Much AG, 8952 Schlieren/ZH

Halsweh, Heiserkeit und Husten

Wenn Heiserkeit im Rahmen einer Erkältung auftritt, dürfen Sie annehmen, dass sie harmlos ist. Mit Ihrer Genesung verschwindet auch die Heiserkeit wieder. Wenn sie jedoch länger als einige Tage andauert, sollten Sie den Arzt aufsuchen. In manchen Fällen wird er die Harmlosigkeit bestätigen, doch kann die Heiserkeit auch andere, unter Umständen weniger harmlose Ursachen haben.

Falls Sie Halsweh haben, welches oft mit Schluckweh verbunden ist, deutet das in der Regel auf eine Infektion des Rachenraumes hin. Eine Form davon ist z.B. die Entzündung der Mandeln. Sie muss vom Arzt behandelt werden. Treten mit dem Halsweh ein hartnäckiger Husten und Fieber auf, dann handelt es sich um eine Entzündung der Atemwege. In schweren Fällen empfiehlt sich Bettruhe. Sie ist mit zwei Vorteilen verbunden: Erstens verschleppen Sie eine mögliche Grippe nicht, und zweitens können Sie Kräfte sammeln, die Ihr von der Krankheit geschwächter Körper nötig hat.

Das Unangenehmste an der Bronchitis und anderen Entzündungen der Atemwege ist der Reizhusten; noch ist der Schleim in Ihren Atemwegen zähflüssig, er kann nicht ausgehustet werden. Er klebt fest. Schleimlösend wirken Kamillendampf, heisser Tee und hustenreizstillende Medikamente.



Was tun bei Halsweh, Husten, Bronchitis?

Heissen Tee trinken, Kamillendampf einatmen, Luftbefeuchter (Filter und Behälter regelmässig auswechseln bzw. reinigen) in Schlaf- und Wohnzimmer.

Hausmittel

Die gleichen wie beim Schnupfen, dazu mit Salbei- und Eibischtee gurgeln, Gurgelwasser, Hustenbonbons.

Medikamente

Lutschtabletten gegen Halsweh, Hustensirup oder andere hustenreizstillende, schleimlösende Medikamente, auch hier kann Sie Ihr Apotheker beraten.

manniflex
manniflex
magniflex

Die millionenfach
bewährte
Wundermatratze
zum traumhaften
Preis und

12 Jahren Garantie!

...endlich auch in der
Schweiz erhältlich!



Modell
«Orthopädisch»

90 x 190 cm **nur Fr. 295.-**

Franko-Lieferung innert 48 Stunden!

Für telefonische Direktbestellungen Tel. 061/30 03 22

- **hochwertiger** Polyäther-Schaumstoffkern RC 35 kg/m³
- **mittelhart**, spezielle Aussteuermatratze
- Auflage: **Dupont**-Faservlies, bedeckt mit **Baumwoll**-Vliesstoff
- Bezug Drell, doppelt gewirnt, **antibakteriell** ausgerüstet
- **flammhemmend** behandelt
- Gesamtdicke: 15 cm
- Oberfläche und Seitenböden **gestept!**

Masse und Verkaufspreise:

- 90 x 190 cm **statt Fr. 400.- nur Fr. 295.-**
95 x 190 cm **statt Fr. 423.- nur Fr. 312.-**
140 x 190 cm **statt Fr. 619.- nur Fr. 460.-**
160 x 190 cm **statt Fr. 708.- nur Fr. 530.-**

Alle Masse auch in 200 cm Länge lieferbar. Andere Matratzentypen und Grössen auf Anfrage.

Zu bestellen bei: **madörin der erste**, Matratzen-Grossverteiler für Hotels. Direktverkauf an Private!

madörin der erste

Hauptstrasse 40
Feldstrasse 13

3800 Matten/Interlaken
CH-4104 Oberwil

Durchfall

Durchfall, sozusagen das Gegenstück der Verstopfung, ist auf vermehrte Darmtätigkeit zurückzuführen, und diese wiederum wird normalerweise von Nahrungsmitteln verursacht, die darmanregend wirken. Es kann aber auch eine Krankheit, häufig eine Infektion, die Ursache des Durchfalls sein. In diesem Fall ist nicht selten die Körpertemperatur erhöht. Die Krankheitserreger selbst oder die von ihnen ausgeschiedenen Giftstoffe stiften Unordnung im Darm und seinen sonst recht geordneten Verhältnissen. Er will deshalb die Erreger und ihre Gifte möglichst rasch loswerden.

Um den Darm am besten wieder in geordnete Bahnen zu lenken, essen Sie Nahrungsmittel, welche Flüssigkeit aufnehmen und dadurch den Darminhalt gleichsam eindicken. Nehmen Sie vielleicht Medizinalkohle, die den Darm beruhigt und die Giftstoffe absorbieren kann, dann warten Sie ab.

Sollten Sie gleichzeitig noch erhöhte Temperatur oder gar Fieber haben, oder dauert ein schwerer Durchfall länger als zwei Tage, dann konsultieren Sie Ihren Arzt, vor allem dann, wenn Sie ge-

rade von einer Reise in südliche oder östliche Länder zurückgekehrt sind. Denken Sie daran, dass Sie jetzt viel trinken sollten, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

Was tun gegen Durchfall?

Reis, Zwieback. Bei starkem Durchfall unbedingt verlorene Flüssigkeit ersetzen (Bouillon).

Hausmittel
Kohletabletten, Joghurt natur

Medikamente
Darmregulierende Medikamente. Fragen Sie Ihren Apotheker.

Die Broschüre «Kopfweg – Halsweh – Bauchweh, wie behandle ich mich selbst?» ist kostenlos erhältlich bei Pharma Information, Birsigstrasse 4, 4054 Basel, Tel. 061/23 29 05. Aus dieser Broschüre stammen unsere Auszüge und die Illustrationen von Jürg Spahr.

Die Fernbedienung, in einen Liegestuhl die Ihr Bett verwandelt.



Erhältlich in allen guten Bettwaren- und Möbelkaufhäusern.
Hersteller: BICO Birchler & Co. AG, bico-Werke, 8718 Schanis

Ein kleiner Knopfdruck genügt, und Sie liegen vollautomatisch richtig. Denn der neue bico-mat mit pneumatischer oder Infrarot-Fernbedienung versetzt Sie geräuschlos und ohne die geringste Anstrengung in jede gewünschte

Liege- oder Sitzposition. Damit Sie sich in Ihrem Bett nach Lust und Laune ausleben können. **Der bico-mat passt in jedes Bett.**

Als ideale Kombination zum bico-mat eignen sich die bico-Gesundheits-

matratzen **Moderna-luxe, BICO-Jubilé** und **Isabelle tricolana.**

bico-mat®
Für ä tüüfä gsundä Schlaaf