

# Leichte Beschwerden kann man auch selbst behandeln

**Medikamente aus der Apotheke und alt bewährte Hausmittel helfen, schnell wieder fit zu werden.**

In der kalten Jahreszeit plagen sich wieder viele mit Husten, Schnupfen und Heiserkeit herum. Doch so mancher scheut die vollen Wartezimmer in den Arztpraxen und „verschreibt“ sich selbst etwas aus der Apotheke. „Das ist bei einem leichten Infekt auch völlig okay so. Da muss man nicht gleich zum Arzt gehen“, sagt Prof. Dr. med. habil. Antje Bergmann, die eine Professur für Allgemeinmedizin an der TU inne hat und als Ärztin in der Carus-Hausarztpraxis am Uniklinikum Dresden praktiziert. „Ein erfahrener Apotheker mit abgeschlossenem Pharmaziestudium kennt sich mit den einzelnen Substanzen gut aus und wird ein qualifiziertes Beratungsgespräch führen. Er kann anhand der Symptome die richtige – nicht immer die teuerste – Arznei aus dem gro-

ßen Spektrum der freiverkäuflichen Medikamente herausuchen.“ Wer viel trinkt, sich schont, ein Mittel mit dem Wirkstoff Paracetamol einnimmt und Nasenduschen oder Inhalationen mit einem natürlichen Salz anwendet, macht nichts falsch bei einem leichten Infekt mit Schnupfen. Diese Maßnahmen schaffen schnell Linderung und helfen, wieder fit zu werden. Als weni-

ger hilfreich haben sich die sogenannten Grippemittel als Kombinationspräparate erwiesen. „Sie enthalten mehrere Stoffe gleichzeitig: Vitamine, koffeinhaltige Substanzen, Schmerzstillter, Hustenlöser und -stillter, manchmal auch noch etwas Alkohol“, erklärt die Allgemeinmedizinerin. „Es ist jedoch ratsamer, die Symptome einzeln und gezielt anzugehen.“ Werden die Beschwerden nach zwei, drei Tagen nicht besser, kann man immer noch einen Arzt konsultieren. Das Gleiche gilt für Magen-

Darm-Infekte sowie Rücken- und Kopfschmerzen, die nur gelegentlich auftreten und von der Intensität her nicht zu heftig sind. Auch hier kann eine Selbstmedikation der erste Behandlungsschritt sein.

Die weit verbreitete Meinung, dass man bei Erkrankungen mit Fieber grundsätzlich den Arzt aufsuchen sollte, stimmt so pauschal nicht. „Fieber an sich ist keine Krankheit, sondern ein Zeichen, dass der Körper kämpft“, erklärt Dr. Bergmann. „Ein ansonsten gesunder

Erwachsener muss keine starken, rezeptpflichtigen Mittel schlucken, um das Fieber sofort zu senken.“ Etwas anders sieht es bei älteren Menschen und Kindern aus. Letztere bekommen schnell sehr hohes Fieber, auch bis 40 Grad. Da sollte man aufmerksam auf die übrigen Krankheitszeichen achten, um entscheiden zu können, wann man den ärztlichen Rat einholen muss. „Es gibt eine Faustregel: Je kleiner das Kind oder je älter der Patient, desto größer ist die Möglichkeit, dass Komplikationen auftreten können“, so Dr. Bergmann. Wenn das Fieber länger als drei Tage anhält, sollte man die Arztpraxis aufsuchen.

Auch das Internet ist eine beliebte Adresse, um Medikamente zu kaufen. „Wer ein Rezept einlösen möchte, kann das im Internet natürlich riskolos machen“, sagt Dr. Bergmann. „Man sollte aber auf keinen Fall nach rezeptfreien Arzneien suchen, um sich selbst zu behandeln. Im Internet bekommt man keine Beratung, ob das ausgesuchte Mittel wirklich für die Linderung der aktuellen Beschwerden geeignet ist.“ Bei Nasentropfen und -Sprays ist Vorsicht geboten. Abschwellende Produkte sollten nicht länger als eine Woche angewendet werden. Sie können sonst die Schleimhaut schädigen. Auch Schmerzmittel sollten nicht über einen längeren Zeitraum und mehrmals am Tag eingenommen werden. *Sylvia Schmidt*



Herbstzeit ist Erkältungszeit. Foto: ABDA

ANZEIGE

## AOK PLUS: Beitragssatz sinkt

**AOK-versicherte Familien in Sachsen und Thüringen können nächstes Jahr 200 Euro und mehr sparen**

Als erste gesetzliche Krankenkasse in Deutschland hat die AOK PLUS am 22. Oktober verkündet, wie ihr Beitragssatz und ihr Leistungsspektrum ab 1. Januar 2015 aussehen werden. Der Verwaltungsrat hat festgelegt, dass die Mitglieder der Kasse im kommenden Jahr – statt jetzt 15,5 % – dann 14,9 % für ihre Krankenversicherung zahlen. Fragen dazu beantwortet die Pressesprecherin der AOK PLUS, Hannelore Strobel



### Wo ordnet sich die AOK PLUS mit ihrem künftigen Beitragssatz ein?

Aktuelle Umfragen zeigen, dass wir mit unserem Beitragssatz von 14,9 % zu den günstigsten Kassen gehören werden. Weil die sächsisch-thüringische Gesundheitskasse jahrelang erfolgreich und solide gewirtschaftet hat, können wir unsere Versicherten nun künftig finanziell entlasten. Die AOK PLUS ist so gut aufgestellt und für die nächsten Jahre gerüstet wie kaum eine andere Krankenkasse. Wir können uns diese Beitragsatzsenkung deshalb gut leisten. Und nicht nur das: Wir werden auch zukünftig unsere Leistungsansätze fortführen und den Service weiter ausbauen.

### Wie werden Sie das laufende Haushaltsjahr abschließen?

Die AOK PLUS wird auch das Jahr 2014 wieder mit einem Plus abschließen. Nach der jetzigen Hochrechnung wird es mehr als 200 Millionen Euro betragen. Auch im Jahr 2013 wurde ein Überschuss von über 233 Millionen Euro erzielt. Dass die AOK PLUS trotz gestiegener Ausgaben – 2013 waren das durchschnittlich 6,2 Prozent – so stabil dasteht, zeugt von klugem Wirtschaften und einer zielgerichteten Mittelverwendung.

### Für welchen Zeitraum wird der niedrigere Beitragssatz gelten?

Sofern sich die Rahmenbedingungen nicht ändern, können wir diesen Beitragssatz mindestens drei Jahre halten. Damit können unsere Versicherten richtig sparen.

Wer ein Jahreseinkommen von 24.000 EUR hat, musste bei einem Beitragssatz von 15,5 Prozent bisher monatlich 164 Euro Beitrag bei der AOK PLUS bezahlen. Ab 2015 sind es dann nur noch 152 Euro pro Monat. Eine Familie mit durchschnittlichem Einkommen wird bei der AOK PLUS demnächst pro Jahr 200 EUR und mehr sparen. In Sachsen wird damit die Kaufkraft um etwa 180 Mio. EUR wachsen.

### Welche Schwerpunkte setzt der eben beschlossene Haushaltplan 2015?

Im nächsten Jahr wird die AOK PLUS 9,05 Mrd. EUR für die Gesundheit ihrer 2,7 Mio. Versicherten zur Verfügung stellen. Das sind 5,6 Prozent mehr als 2014. Die Krankenhausaussgaben werden voraussichtlich auf 3,35 Mrd. EUR steigen. Für Arzneimittel wird die AOK PLUS 1,66 Mrd. EUR zur Verfügung stellen. Das entspricht einer Steigerung um 5,9 Prozent. Ähnlich werden sich die Ausgaben für ärztliche Leistungen erhöhen. Sie werden 1,44 Mrd. EUR erreichen. Zahnärzte erhalten für die Versorgung von AOK-Versicherten 363 Mio. EUR.

### Im Vergleich mit dem gesetzlichen Leistungskatalog: Welche Extras wird es 2015 für Ihre Versicherten geben?

Die Satzungsleistungen bleiben bestehen. Dazu gehören zum Beispiel der Zuschuss zur Zahnreinigung bei Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen, kostenfreie Arzneimittel und zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen für Schwangere, die Kostenübernahme für Homöopathie und 360 Euro pro Jahr für osteopathische Behandlungen. Der erweiterte Haut-Check, eine erweiterte Diabetes-Vorsorge und Präventionsangebote für AOK-PLUS-Versicherte und Unternehmen bleiben im Angebot.

### Die AOK PLUS verfügt über ein dichtes Filialnetz. Bleibt das erhalten?

Derzeit können unsere Kunden mehr als 140 Filialen nutzen. Und wir versprechen ihnen: Wir bleiben vor Ort. Erst vor wenigen Wochen bescheinigte das Deutsche Institut für Servicequalität der AOK PLUS den besten Service, kombiniert mit dem besten Leistungsangebot unter den gesetzlichen Krankenkassen. Für uns gehören solide Finanzen, hohe Versorgungsqualität und guter Service eng zusammen.

Mehr Informationen gibt es in allen Filialen der AOK PLUS oder im Internet unter [www.aokplus-online.de](http://www.aokplus-online.de)



Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

[www.aokplus-online.de](http://www.aokplus-online.de)

# Leserfragen beantwortet

„Ich möchte bei leichten Erkrankungen lieber natürliche Substanzen als synthetische einnehmen, bin mir aber nicht sicher, ob die Naturmedizin auch wirklich hilft.“ Mit diesem und ähnlichen Anliegen wandten sich mehrere Leser in Briefen an uns. In Beantwortung der Fragen widmet sich Prof. Dr. med. habil. Antje Bergmann, die eine Professur für Allgemeinmedizin an der TU hat und als Ärztin in der Carus-Hausarztpraxis am Uniklinikum Dresden praktiziert, diesem Thema.

Generell bezeichnet der Begriff der traditionellen Naturheilkunde ein breites Spektrum verschiedener Methoden, die sich bevorzugt in der Natur vorkommender Mittel oder Reize bedienen. Zu ihren Säulen zählen beispielsweise die Hydrotherapie mit unterschiedlichen Wasseranwendungen, die Bewegungstherapie, die Diätetik als Ernährungstherapie und die Phytotherapie, die Pflanzenwirk-

stoffe einsetzt; um nur einige zu nennen. Als komplementärmedizinische Verfahren können sie die herkömmliche Medizin unterstützen und ergänzen. Um es anhand einiger pflanzlicher Stoffe einmal konkret zu machen: Salbei in Form von Tee lindert Beschwerden, die mit Infekten einhergehen. Thymian und Efeu sind effektive Hustenlöser, und Johanniskraut erzielt gute Erfolge bei leichten Depressionen. Diese drei Beispiele sind sicher weithin bekannt, und dass die Pflanzen entsprechend wirken, ist nicht nur überliefert, sondern konnte in Studien auch belegt werden. Mittlerweile beschäftigen sich mehrere Lehrstühle mit der Naturheilkunde. Sie forschen und untersuchen nach wissenschaftlichen Krite-



Foto: panthermedia/HelmaSpona

rien, ob Substanzen und Anwendungen wirksam sind. So gelangt Wissen aus der Erfahrungsheilkunde in die moderne medizinische Praxis. Beispielsweise sind vor sehr langer Zeit Heilende auf die fiebersenkende Wirkung des Weidenrindensafes gestoßen - heute steht uns der Wirkstoff Acetylsalicylsäure in Tablettenform zur Verfügung.

Auch wenn noch nicht für alle Mittel und Anwendungen der wissenschaftliche Wirksamkeitsnachweis erbracht ist, heißt das nicht automatisch, dass sie bei einem Großteil der Patienten nicht doch helfen können. Sondern: Lediglich die klinischen Studien dazu fehlen noch. Wer sich unsicher ist, ob er auf eine bestimmte Therapie zurückgreifen sollte oder lieber nicht, sollte sich an den behandelnden Hausarzt wenden. Er kann am besten einschätzen, ob im konkreten Fall der gewünschte Erfolg erzielt werden kann.

## Rätsel


### Räseln und gewinnen



Beim Kreuzworträtsel unserer aktuellen Ausgabe von MEDIZIN HEUTE gibt es wie immer etwas zu gewinnen. Diesmal verlosen wir unter allen richtigen Einsendungen 10-mal das Buch „Heilkraft der Natur“ aus der editionSZ. Das Buch beschreibt die Vielfalt der natürlichen Methoden, mit denen man ein besseres Wohlbefinden erreichen kann. Senden Sie das Lösungswort bis zum **29.11.14** an: Sächsische Zeitung GmbH Leitung Regionalverlage Stichwort: Medizin Heute Ostra-Allee 20, 01067 Dresden oder per Mail an [medizin.heute@dd-v.de](mailto:medizin.heute@dd-v.de).

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

gr. Buchstabe	schmale Holzverkleidung	Gemahlin, Gattin			Bergeinschnitt	Alphabet (Kw.)	Laut des Ekels	englisch: nein, kein	Abk.: Druck	italienischer Artikel	11	musikalischer Halbton	int. Kfz-Z. Georgien	Kurort in Belgien	genug!	Vagabunden	Stammvater	englisch: nach, zu																			
→	↓				unbesonnen									chemisches Element																							
			3		künstlicher Zierstein	Schicksalsdeutung					6			Mohrrüben		gr. Buchstabe		5	13																		
ein Sternbild		Königsburg von Mykene		französisch: Gold															Glücksbringer																		
Elektrizität														Handlung		12	viel und mühsam arbeiten	Initialen von Ungerer																			
Papstkrone														Parfümduftstoff		zu den Akten (ad ...)																					
					Zauberer d. Artussage														7																		
Staat in Südamerika	Ziel			englisch: mein										kurze Filmeinstellung				Hptst. der Fidschis																			
himmlicher Bote	15				Schubstange	Jupitermond								Pflandflaschen	mehrere		derart		9																		
																		Gatte																			
kurz für: in das		Schliff												16																							
Kinderlähmung (Kw.)														Stadt bei Posen	Wind-schatten-seite		Teil schott. Namen																				
														Figur in „Feuerwerk“				italienische Tonsilbe	10																		
						Männername																															
pau-sieren		ägypt. Gott			Musik-note														1																		
Insel-grieche																	Fremd-wortteil: nicht																				
Karten-rest																																					
							1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16



**HELIOS Kliniken**  
über 100 Jahre in Medizin

HELIOS Klinik Schwedenstein  
Obersteinaer Weg • 01896 Pulsnitz

### Psychologische Rehabilitation im Einklang mit Körper und Seele

Psychosomatik und Psychotherapie -  
Ein individuelles Therapieangebot für Erkrankungen mit seelischen, sozialen und körperlichen Ursachen

Sie haben Fragen oder möchten gern Informationsmaterial? Dann rufen Sie uns doch einfach an unter der Telefonnummer (035955) 47-0.

[www.helios-kliniken.de/schwedenstein](http://www.helios-kliniken.de/schwedenstein)

3320\_002