

Stiftung  
Warentest

test



# Die Haus- apotheke



700 rezeptfreie  
Medikamente im Test

**Was man  
wirklich  
braucht**

Handgelenk und für den Oberarm. Letztere sind dabei trotz größerer Umständlichkeit in der Handhabung zu bevorzugen, weil sie schon auf Herzhöhe sitzen und somit die Wahrscheinlichkeit für korrektere Ergebnisse besser gegeben ist. Handgelenkmessgeräte müssen erst auf durch Haltungsänderung auf diese Höhe gebracht werden.

Beim Kauf sollte zudem darauf geachtet werden, dass der Manschettenumfang auch tatsächlich zum Umfang des Oberarms beziehungsweise Gelenks passt, da es verschiedene Größen gibt. Die Geräte sind mit unterschiedlich vielen Speicherplätzen für Messwerte ausgestattet, für eine langfristige Historie lädt man sich aber am besten ohnehin Tabellen aus dem Internet herunter und trägt die Werte dort ein. Nehmen Sie diese bei Ihrem nächsten Arztbesuch mit. Die sogenannten smarten Geräte, die die Daten direkt an eine App (auf Smartphone oder Tablet) senden, haben derzeit noch keine so verbreitete Stellung am Markt; zudem ist die Frage der Datensicherheit ungeklärt. Einige Tipps zur richtigen Messung des Blutdrucks sollten Sie beachten:

- ▶ Etwa fünfminütige Ruhephase vor der Messung, weder bewegen, reden noch essen.
- ▶ Nicht die Beine übereinander schlagen.
- ▶ Anlegen der Manschette nicht zu stramm und nicht zu locker.
- ▶ Geräte am Handgelenk vor der Messung auf Herzhöhe bringen und dort halten.
- ▶ Immer am selben Arm messen.
- ▶ Langfristige Dokumentation der Werte und Auswertung vom Arzt.

### **Splitterpinzette**

Wer im Sommer barfuß auf einer Holzterrasse herumläuft oder sich generell viel im Freien aufhält, der zieht sich schon mal schnell einen Splitter in die Haut. Dieser Fremdkörper stört meistens ziemlich, löst oft Schmerzen aus und kann unter Umständen zu Entzündungen führen. Daher sollte er schnellstens entfernt werden, auch wenn es unangenehm ist, daran herumzuwerkeln. Je besser das Werkzeug dafür, desto schneller und weniger schmerzhaft verläuft die Entfernung. Achten Sie einfach auf eine spitz zulaufende Spitze, deren beide Greifflächen genau aufeinander passen, damit ein solides Zupacken möglich ist und man idealerweise den Störenfried beim ersten Mal erwischt. Die Pinzette sollte gut sterilisierbar sein und vor jeder Anwendung gereinigt werden. Gut wäre zudem eine Schutzhülse gegen versehentliche Verletzung. Für eine Splitterpinzetten kosten zwischen etwa sechs und 15 Euro.

### **Zeckenzange**

Zecken sind auf dem Vormarsch. Da sollte eine Zeckenzange in Ihrer Hausapotheke nicht fehlen. Ein Zeckenstich an sich ist harmlos, hinterlässt, nachdem sich die Zecke von der Haut abgelöst hat, lediglich eine leicht gerötete Stelle und vielleicht ein wenig Juckreiz. Allerdings überträgt sie Bakterien (Borrelien, siehe Kasten S. 20) und aufgrund von klimatischen Veränderungen auch Viren, die eine Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), eine Gehirnhautentzündung, herbeiführen können. Waren in Deutschland lange Zeit im

Süden Risikogebiete auszumachen, „wandert“ dieses Risiko zusehends gen Norden. Leben Sie in einem offiziellen Risikogebiet oder planen dort einen Urlaub, sollten Sie über eine Impfung gegen FSME nachdenken. Informationen dazu erhalten Sie in einem Gespräch mit Ihrem Hausarzt.

### Zecken richtig entfernen

Wer eine auf der Haut befindliche Zecke möglichst zügig entfernt (weniger als zwölf Stunden), der hat sich aller Wahrscheinlichkeit nach noch nicht mit Borrelien angesteckt. Aber wie entfernt man eine Zecke idealerweise?

- ▶ Verwenden Sie auf gar keinen Fall Öl oder Klebstoff, um die Zecke vermeintlich zu ersticken, da diese dann unter Stress gerät und sich das Risiko einer Infektion erhöht.
- ▶ Benutzen Sie stattdessen ein geeignetes Greifwerkzeug wie eine Pinzette oder eine eigens erhältliche Zeckenzange, mit dem Sie die Zecke nah an der Haut packen, ohne sie zu quetschen, um sie dann behutsam herauszuziehen.
- ▶ Gehen Sie ruhig und besonnen vor, dann geben Sie der Zecke auch die Chance, sich

selbst zu lösen. Sehr vorsichtiges Rütteln oder Hin- und Herdrehen kann beim Entfernen helfen.

- ▶ Desinfizieren Sie nach dem Entfernen die Wunde (siehe S. 130).
- ▶ Sollte der Stechrüssel dennoch zunächst in der Haut verbleiben, ist das in der Regel ungefährlich, suchen Sie dennoch sicherheitshalber einen Arzt auf.

Zeckenzangen gibt es in unterschiedlichen Ausführungen zu schon geringen Preisen. Achten Sie auf eine möglichst spitze Grifffläche am Zangenende und verwenden Sie eher eine aus Plastik statt aus Metall (Gefahr der Verletzung erhöht). Manchen fällt das Entfernen auch mit einer Zeckenkarte leichter. Beides erhalten Sie in der Apotheke.

### → Vorbeugung gegen Zecken

Generell sollte bei Wanderungen durch hohes Gras oder Waldgebüsch geschlossenes und vorzugsweise hohes Schuhwerk neben langer, luftiger und idealerweise heller (da Zecken leichter erkennbar) Kleidung getragen werden,



**Bei einer Borreliose rötet** sich die Einstichstelle oft charakteristisch und wandert, breitet sich in Ringen über die Haut aus (bis zu einem Durchmesser von zirka fünf Zentimetern) – nicht selten auch erst Tage oder Wochen nach dem Stich. Treten grippeähnliche Beschwerden zur Wanderröte hinzu, sollte mit dem Verdacht auf Borreliose umgehend ein Arzt konsultiert werden.

die Arme und Beine bedecken. Zecken streift man nämlich besonders gerne von Gräsern und Büschen ab, sie setzen sich dann an unbedeckte Körperstellen fest. Suchen Sie den Körper – Ihren oder den Ihres Kindes – zeitnah nach einer Wanderung gründlich ab, da Zecken häufig erst nach längerer Wanderung auf dem Körper erstmals stechen. Schütteln Sie zudem Ihre Kleidung aus, dann sind Sie die Plagegeister womöglich schon los, bevor sie zustechen konnten. Zeckensprays (siehe unten) bieten kurzfristigen Schutz (zwei bis vier Stunden), der bei Tageswanderungen also erneuert werden muss.

### Abwehrmittel gegen Insekten

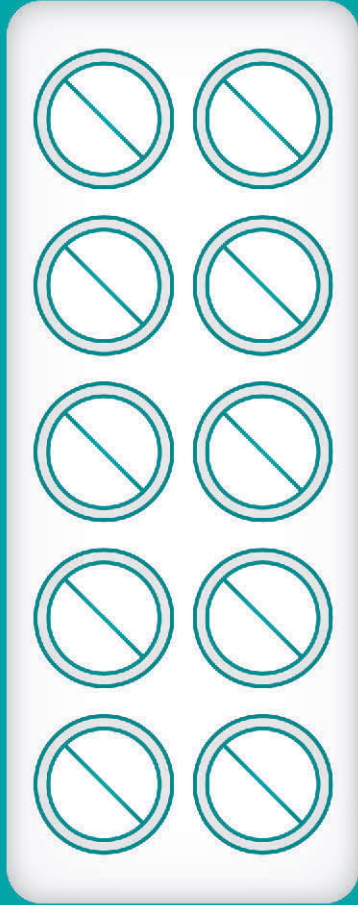
Neben Zecken bergen auch Mücken und Bremsen hohes Nervpotenzial – besonders an lauen Sommerabenden mit hoher Luftfeuchtigkeit. Gerade auf das abgesonderte Sekret der Insekten im Moment des Einstichs reagiert der menschliche Körper mit der Ausschüttung von Histamin, wodurch die Haut aufschwemmt, extrem juckt und sich bisweilen großflächige Quaddeln auf der Haut bilden können. All dies sind typische Anzeichen, wie sie bei allergischen Reaktionen auftreten (siehe S. 152). Da die Reizung nur punktuell stattfindet, gehen auch Schwellung und Juckreiz mit der Zeit vorüber – es kann allerdings bis zu einigen Tagen dauern.

Neben geeigneten Insektenabwehrmitteln helfen ein paar einfache Hinweise, die Plagegeister auf Abstand zu halten:

- ▶ Waschen Sie nach körperlicher Anstrengung den Schweiß von der Haut, der vor allem die Mücken anzieht.
- ▶ Kühlen Sie Ihre Haut ab, da Mücken am liebsten auf warmer Haut stechen. Tragen Sie kein Parfüm auf, das lockt Mücken an.
- ▶ Tragen Sie weite, luftige Kleidung, die Arme und Beine bedeckt.
- ▶ Wespen- und Bienenstiche in Mund- und Rachenraum können sehr gefährlich werden: Decken Sie im Freien Ihre Getränke und möglichst auch die Lebensmittel ab.

Die meisten Insektenabwehrmittel gegen Mücken wehren auch Zecken ab. Den besten und langfristigen Effekt üben chemische Wirkstoffe aus. Ätherische Öle haben wenig Effekt, da sie zu flüchtig sind und überdies Augen und Schleimhäute reizen können. Letzteres gilt zwar auch in unterschiedlicher Intensität für die chemischen Wirkstoffe, dafür ist ihre Abwehrwirkung aber ungleich stärker. Der Wirkstoff DEET ist weiterhin nachteilig, weil er allergische Reaktionen hervorrufen und Kunststoffoberflächen angreifen kann. Bei EBAAP gibt es eine schlechte Abwehr tagaktiver Mücken. Bei dem letzten Test (05/2018) der Stiftung Warentest haben die Mittel mit dem Wirkstoff Icaridin, der langanhaltenden Schutz bietet und folgenlos mit Kunststoffen in Berührung kommen kann, am besten abgeschnitten.

- 
- ▶ **Viele technische Hilfsmittel testet die Stiftung Warentest regelmäßig. Aktuelle Tests finden Sie unter [www.test.de](http://www.test.de)**



# Fieber & Schmerzen

Mit Schmerzen und Fieber hatte wohl jeder schon zu tun, nicht selten sogar in Kombination. Aber Schmerz ist nicht gleich Schmerz und Fieber nicht gleich Fieber. Wann sind sie behandlungsbedürftig, und bei welchen Anzeichen sollte man zum Arzt?



**Es gibt viele Arten von Schmerzen**, die in der Regel anzeigen, an welcher Stelle des Körpers etwas nicht stimmt. Ist der Auslöser des Schmerzes bekannt, kann man in vielen Fällen selbst handeln (siehe S. 30). Wenn die Schmerzen aber besonders intensiv sind oder länger als vier Tage anhalten, sollte für Sie ein Arztbesuch auf dem Programm stehen. Das gilt auch bei vermeintlich guten Bekannten wie Regel-, Kopf- oder Gelenkschmerzen. Doch nicht immer weist ein Schmerzsignal verlässlich auf den Ort der Entstehung hin, denn nicht selten liegt der Auslöser des Schmerzempfindens an ganz anderer Stelle, als es im Körper letztlich auftritt. Spannungskopfschmerzen oder ins Bein ausstrahlende

Schmerzen sind gute Beispiele dafür, dass bestimmte Körperteile nur in Mitleidenschaft gezogen werden, die Ursache jedoch woanders zu suchen ist (siehe S. 30). Auch hier gilt: Dauern die Schmerzen an, sollte ein Arzt sich auf die Suche nach der Ursache machen. Fieber kennen die meisten im Zusammenhang mit einem grippalen oder Magen-Darm-Infekt – was dann grundsätzlich eine wünschenswerte Erscheinung ist, da dies ein deutliches Anzeichen dafür ist, dass der Körper sich gegen schädliche Eindringlinge wehrt. Bei Fieber sind die Höhe der Temperatur und die Dauer im Auge zu behalten, um entscheiden zu können, wann ein Arzt konsultiert werden sollte (siehe S. 24).