

Jennifer und Felix Aaslepp
@arzt_und_apothekerin



BYE-BYE BESCHWERDEN

Medizinisches Wissen
von A wie »Aua« bis
Z wie »zieht ein bisschen«

Symptome
erkennen –
Beschwerden
behandeln

humboldt

Jennifer und Felix Aaslepp
@arzt_und_apothekerin

BYE-BYE BESCHWERDEN

Medizinisches Wissen
von A wie „Aua“ bis
Z wie „zieht ein bisschen“

Symptome
erkennen -
Beschwerden
behandeln

humboldt

INHALT

Herzlich willkommen! 4

KOPF 9

1. Kopfschmerzen 10
2. Migräne 12
3. Katerkopfschmerz 14
4. Sonnenstich 16
5. Beule am Kopf 18
6. Gehirnerschütterung 20
7. Platzwunde 22
8. Kopfläuse 24
9. Gerstenkorn 26
10. Rotes Auge 28
11. Trockenes Auge 30
12. Lippenherpes 32
13. Mundgeruch 34
14. Mundschleimhaut-
entzündung 36
15. Verstopfte Nase 38
16. Nasenbluten 40
17. Ohrenschmerzen 42
18. Verstopfte Ohren 44

HALS UND ATEMWEGE 47

19. Halsschmerzen 48
20. Reizhusten 50
21. Husten mit Schleim 52
22. Ständiges Räuspern 54
23. Heuschnupfen 56
24. Hausstauballergie 58

MAGEN, DARM UND UNTERLEIB 61

25. Reflux/Sodbrennen 62
26. Übelkeit und Erbrechen 64
27. Blähungen 66
28. Magenschmerzen 68
29. Durchfall 70
30. Verstopfung 72
31. Blasenentzündung 74
32. Blasenschwäche 76
33. Hämorrhoiden 78
34. Periodenschmerzen 80
35. Prämenstruelles Syndrom
(PMS) 82
36. Vaginalpilz 84

RÜCKEN 87

37. Akute Rückenschmerzen
(Hexenschuss) 88
38. Schmerzen in Schulter/
Nacken 90
39. Rückenschmerzen vom
Vielsitzen 92

MUSKELN, KNOCHEN UND GELENKE 95

- 40. Muskelkater 96
- 41. Sehnenscheidenentzündung 98
- 42. Verstauchung 100
- 43. Prellung 102
- 44. Gelenkschmerzen 104
- 45. Wadenkrampf 106

BEINE UND FÜSSE 109

- 46. Hühneraugen 110
- 47. Blasen 112
- 48. Hallux valgus 114
- 49. Fußpilz 116
- 50. Nagelpilz 118
- 51. Schwere Beine 120
- 52. Probleme mit den Venen/
Krampfadern 122

HAUT 125

- 53. Schnittwunde 126
- 54. Schürfwunde 128
- 55. Verbrühung 130
- 56. Verbrennung/
Sonnenbrand 132
- 57. Insektenstich 134
- 58. Bisswunde 136
- 59. Pickel 138
- 60. Juckreiz/Hautallergie 140
- 61. Abszess 142
- 62. Starkes Schwitzen 144
- 63. Warzen 146
- 64. Nagelbettentzündung 148

GANZER KÖRPER 151

- 65. Gripptaler Infekt/
Erkältung 152
- 66. Grippe, Corona und Co. 154
- 67. Hoher Blutdruck
(Hypertonie) 156
- 68. Niedriger Blutdruck
(Hypotonie) 158
- 69. Jetlag 160

PSYCHE 163

- 70. Depressive
Verstimmung 164
- 71. Innere Unruhe 166
- 72. Panikattacke 168
- 73. Einschlafstörungen 170
- 74. Durchschlafstörungen 172
- 75. Konzentrations-
störungen 174
- 76. Appetitlosigkeit 176
- 77. Heißhunger 178

Wer wir sind 180

Quellen 182

Register 184

Herzlich willkommen!



Wir sind Felix und Jenny – Arzt und Apothekerin. Aber wir ergänzen uns nicht nur beruflich, sondern auch privat. Seit einigen Jahren sind wir glücklich verheiratet und teilen eine große Leidenschaft für Gesundheit, Aufklärung und das echte Leben dazwischen.

Vielleicht kennst du uns schon von unseren Social-Media-Accounts „arzt_und_apothekerin“ auf TikTok oder Instagram. Seit 2020 beantworten wir dort die Fragen, die in vielen Arztpraxen und Apotheken aus Zeitgründen offenbleiben – ehrlich, verständlich und immer mit einer großen Portion Herz und Humor.

Unsere Geschichte begann aus einer kleinen Schnapsidee heraus im Lockdown und wurde schnell zu einer Herzensmission. Wir wollen Medizin verständlich machen, sodass man sich nicht nur informiert fühlt, sondern auch wirklich verstanden. Was damals mit selbst gebastelten Schildern, wackeligen Tanzeinlagen (ja, das ist uns heute noch peinlich) und einer ordentlichen Portion Mut begann, entwickelte sich schneller, als wir je gedacht hätten.

Wir merkten, dass der Bedarf an ehrlicher, unkomplizierter und gleichzeitig empathischer Gesundheitsaufklärung riesig ist. Unsere Community wuchs rasant. Vielleicht auch, weil wir nicht der typische Arzt oder die typische Apothekerin sind. Immer mehr Follower vertrauten uns ihre Sorgen an und suchten Rat, wo sie sonst keinen bekamen.

So hilft dir dieses Buch

Immer öfter lasen wir Nachrichten wie: „Was kann ich selbst tun?“, „Muss ich damit wirklich gleich zum Arzt?“ oder „Wie nehme ich mein Medikament eigentlich richtig ein?“. Fragen, die einfach zu beantworten wären, wenn nur jemand die Zeit dafür hätte. Hier wird leider deutlich, wie die Realität in den deutschen Krankenhäusern, Arztpraxen und Apotheken mittlerweile aussieht. Beim Laien entsteht schnell der Eindruck, man würde sich keine Zeit für ihn nehmen. Doch tatsächlich ist es oft so, dass im stressigen Alltag von Arztpraxen, Kliniken und Apotheken diese Zeit oft auf der Strecke bleibt.

Deshalb wollten wir etwas schaffen, das bleibt. Etwas, das du immer zur Hand hast, wenn du schnelle, klare und liebevoll aufbereitete Antworten brauchst.

Das findest du in unserem Buch

Plötzliche Kopfschmerzen, ein verstopftes Ohr, Übelkeit aus dem Nichts oder ein Mückenstich, der zum Drama wird – wir alle kennen diese kleinen, nervigen Beschwerden des Alltags. Die meisten davon sind harmlos, fühlen sich aber alles andere als gut an. Genau hier setzt unser Buch an. Wir haben 77 häufige Beschwerden zusammengestellt und zeigen dir, was du selbst tun kannst oder wann du besser medizinischen Rat einholen solltest. Du findest hier neben praktischen Tipps und Hausmitteln auch Hacks, die deine Beschwerden schnell lindern können.

Du musst dir keine Sorgen machen, dass du manches ohne Vorwissen vielleicht nicht verstehst. Wir haben dafür gesorgt, dass alle Informationen leicht verständlich und nachvollziehbar sind.

Was du hier nicht findest

Dieses Buch ist kein medizinisches Fachbuch. Wir verzichten bewusst auf tief gehende (chronische) Erkrankungen wie Diabetes, Rheuma oder Autoimmunerkrankungen. Auch schwere, komplexe Krankheitsbilder gehören hier nicht rein. Dafür gibt es spezialisierte Fachärzte und fundierte medizinische Leitlinien.

Natürlich ersetzt dieses Buch keinen Arztbesuch bei ernsten oder anhaltenden Beschwerden. Aber es hilft dir, Symptome besser einzuordnen, erste Maßnahmen zu ergreifen und in typischen Alltagssituationen sicherer zu handeln.

So funktioniert unser Buch

Für 77 häufige Beschwerden bekommst du ...

- eine ehrliche Beschreibung der Beschwerden, so, wie du sie wirklich erlebst,
- mögliche Ursachen, einfach und verständlich erklärt,
- eine Liste von Dingen, die du selbst tun kannst,
- eine klare Einschätzung, wann du zum Arzt solltest,
- Tipps für wirksame Hausmittel und freiverkäufliche Wirkstoffe,
- Hinweise, was du nun besser lassen solltest, damit es nicht schlimmer wird, und
- natürlich eine gute Portion Humor, damit Gesundheit nicht nur ernst, sondern auch menschlich bleibt.

Was uns wichtig ist

Dieses Buch richtet sich an alle, die sich selbst besser verstehen möchten – ohne kompliziertes Fachchinesisch, ohne Panikmache. Es geht um die kleinen, alltäglichen Beschwerden, die uns manchmal überfordern und uns den Tag verderben und für die du hier schnelle, klare Antworten findest.

Wir möchten, dass du in kritischen Momenten selbstbewusst und ruhig handeln kannst. Dass du weißt, was du selbst tun kannst und wann es

Zeit ist, dir Hilfe zu holen. Und dass du dich dabei niemals allein fühlst.

Mit unserem Wissen als Arzt und Apothekerin, unseren Erfahrungen aus der täglichen Praxis und ganz viel Herzblut haben wir dieses Buch für dich geschrieben.

Denn du kannst mehr für deine Gesundheit tun, als du vielleicht denkst. Und wir sind hier, um dir dabei zur Seite zu stehen. Also, worauf warten wir noch?

Legen wir los!

Two handwritten signatures in blue ink, one on the left and one on the right, both appearing to be stylized and cursive.

KOPF

Ob pochend, drückend oder dumpf – kaum ein Körperteil meldet sich so oft wie der Kopf. In diesem Kapitel zeigen wir dir, was hinter Kopfschmerz, Migräne & Co. steckt – und was gut hilft, damit du schnell wieder klar denken kannst.

1. Kopfschmerzen

Beschwerden

Klopf, klopf – nein, das ist nicht dein Besuch an der Tür, sondern der nervige Kopfschmerz, der mal wieder ohne Einladung auftaucht. Und ihn gibt es gleich in mehreren Varianten: Es pocht, drückt, sticht, pulsiert oder zieht. Mal mittig, mal nur auf einer Seite, mal wandernd von Stirn zu Nacken. Kopfschmerzen sind nicht gleich Kopfschmerzen – es gibt über 200 verschiedene Formen. Vielleicht hast du sogar das Gefühl, dein Kopf steckt in einem Schraubstock.

Mögliche Ursachen

Eine der häufigsten Formen ist der Spannungskopfschmerz. Die Schmerzen sind eher dumpf-drückend, betreffen oft den ganzen Kopf und werden bei Bewegung nicht schlimmer. Spannungskopfschmerzen entstehen oft durch Stress, Schlafmangel, hormonelle Schwankungen oder zu wenig Trinken. Ebenso können eine falsche Körperhaltung (z. B. stundenlanges Sitzen vor dem Computer) oder Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich eine Rolle spielen. Auch Wetterumschwünge, zu viel Bildschirmzeit oder zu viel bzw. gar kein Kaffee können dir den Tag zur Kopfsache machen. Nicht selten mischen sich auch psychische Faktoren wie Sorgen, innere Anspannung oder depressive Verstimmungen ein.

Das kannst du tun

- Trinken nicht vergessen! Nicht selten steckt hinter Kopfschmerzen ein banaler Flüssigkeitsmangel. Also bitte mindestens 1,5 bis 2,5 Liter Wasser pro Tag.
- Koffein. Ein starker Espresso mit ein paar Spritzern Zitrone kann wahre Wunder wirken – klingt wild, hilft aber wirklich.
- Falls eine Verspannung deiner Nackenmuskulatur hinter dem Elend steckt, kann Wärme durch ein Körnerkissen oder ein Wärmepflaster hilfreich sein.
- Pfefferminzöl.

Pfefferminzöl auf den Schläfen ist ein echter Geheimtipp: Das enthaltene Menthol sorgt für ein kühles Gefühl und wirkt leicht schmerzlindernd. Aber bitte nicht zu nah an den Augen anwenden und vorher auf Hautverträglichkeit testen!



- Bewegung! Gönn dir einen Spaziergang an der frischen Luft oder mach leichte Dehnübungen für deinen Nacken, das kann Verspannungen lösen.

Wann zum Arzt?

- Dein Kopfschmerz ist neu und ungewöhnlich heftig? Ab zum Arzt!
- Du hast neurologische Ausfälle wie Sehstörungen, Sprachprobleme, Taubheitsgefühl oder sogar eine Kraftminderung? Ab zum Arzt!
- Der Schmerz dauert über 24 Stunden an oder wird immer schlimmer? Ab zum Arzt!

Medikamente, die helfen

- Gegen deine Kopfschmerzen helfen klassische Schmerzmittel wie Ibuprofen, Paracetamol, Acetylsalicylsäure (ASS) oder Diclofenac.
- Eine Kombination aus Paracetamol, ASS und Koffein wirkt oft besonders effektiv, da sich die Wirkstoffe in ihrer Wirkung ergänzen.

Bitte nimm nicht öfter als 10 Tage im Monat Schmerzmittel ein, sonst kann tatsächlich das regelmäßig eingenommene Schmerzmittel zur Ursache werden. Für einen besseren Überblick kannst du ein Kopfschmerztagebuch führen.



Das ist jetzt ganz schlecht

- Zu wenig Schlaf oder ein unregelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus.
- Alkohol und Nikotin.
- Reizüberflutung durch grelles Licht, Handy oder Fernseher.
- Zu viel oder gar kein Koffein – für manche ist die fehlende Tasse am Morgen der wahre Trigger.
- Stress – klingt banal, ist aber oft die Wurzel allen Übels.

HALS UND ATEMWEGE

Wenn's kratzt, brennt oder pfeift, ist meist der Hals entzündet oder die Atemwege machen dicht. Hier erfährst du, was von Halsschmerzen über Husten bis verstopfte Nase wirklich hilft, damit du wieder frei durchatmen und entspannt sprechen kannst.

19. Halsschmerzen

Beschwerden

Es kratzt und schmerzt im Hals. Jeder Schluck Wasser fühlt sich an wie ein scharfer Dolch, der durch deine Kehle fährt. Wenn du sprichst, klingt deine Stimme heiser und krächzend, und wenn du schluckst, wird das Kratzen nur noch schlimmer. Ein Blick in deinen Hals zeigt, dass alles gerötet ist. Du verspürst ein leichtes Krankheitsgefühl und vielleicht auch schmerzhaft geschwollene Lymphknoten seitlich am Hals. Manchmal gesellen sich Fieber und Schüttelfrost dazu.

Mögliche Ursachen

Die Gründe für deine leidigen Halsschmerzen können vielfältig sein. Am häufigsten sind Viren die Übeltäter. Gerade im Winter, wenn die Heizung läuft und die Luftfeuchtigkeit auf dem Tiefpunkt ist, bist du anfälliger. In selteneren Fällen können auch Bakterien Halsschmerzen verursachen. Auch kann eine mechanische Reizung durch Pollen, Staub oder Tierhaare für ein Brennen und Kratzen im Hals sorgen und so die Halsschmerzen auslösen.

Das kannst du tun

- Gurgeln mit Salzwasser. Mische eine Lösung aus etwa 250 ml lauwar-
mem Wasser (möglichst Körpertemperatur) mit ½ TL Meersalz und
gurgle 2–3× täglich für 2 Minuten. Es kostet Überwindung, aber es lohnt
sich, denn das Salzwasser hat desinfizierende und entzündungshem-
mende Eigenschaften.
- Viel trinken! Mindestens 1,5 bis 2,5 Liter Wasser pro Tag. Auch warme
Tees mit Salbei, Kamille, Zitrone und Honig können wohltuend wirken.



Apropos „heiße Zitrone“: Vitamin C ist hitzeempfindlich. Bereits ab 60 °C wird ein Großteil des Vitamins zerstört. Ähnliches gilt für Honig. Also das Wasser bitte immer erst ein wenig abkühlen lassen.

- Gönn dir Ruhe! Dein Körper ist gerade dabei, gegen die lästigen Halsschmerzen anzukämpfen. Du kannst ihn unterstützen, indem du weniger sprichst und deinen Hals warm einpackst.

Wann zum Arzt?

- Deine Halsschmerzen plagen dich schon über eine Woche oder verschlimmern sich sogar? Ab zum Arzt!
- Du hast Fieber über 38 °C? Ab zum Arzt!
- Es kommen Atem- oder starke Schluckbeschwerden dazu? Ab zum Arzt!

Medikamente, die helfen

Da Halsschmerzen meist durch Viren ausgelöst werden, helfen keine antibakteriellen Mittel bzw. Antibiotika. Bei Virusinfektionen lassen sich die Symptome nur lindern. Mittel der ersten Wahl sind die klassischen Schmerzmittel wie Ibuprofen, Diclofenac oder Paracetamol.

Unterstützend dazu kannst du schleimhaltige oder schleimbildende Substanzen verwenden, die deine Schleimhäute feucht halten und sich wie eine Schutzschicht darauflegen. Hier kannst du auf Lutschtabletten mit Isländisch Moos, Eibisch oder Hyaluronsäure zurückgreifen – diese gibt es auch zuckerfrei.

Lutschtabletten mit lokal betäubenden Wirkstoffen wie Benzocain oder Lidocain können die Halsschmerzen womöglich kurzzeitig lindern, ein langfristiger Effekt oder eine schnellere Heilung konnte allerdings in Studien nicht nachgewiesen werden.



Das ist jetzt ganz schlecht

- Rauchen und Alkohol. Das kann deine Schleimhäute zusätzlich reizen.
- Sehr feste und harte Nahrungsmittel. Um den gereizten und schmerzhaften Hals zu schonen, solltest du erst mal weichere Kost bevorzugen.
- Viel sprechen, lautes Reden oder Singen. Deine Stimmbänder sollten jetzt nicht überanstrengt werden.

HAUT

Unsere Haut ist das größte Organ – und ein echtes Sensibelchen. In diesem Kapitel geht's um kleine und größere Wehwehchen von Sonnenbrand bis Pickel: Wir erklären dir, wie du deine Haut schützt, beruhigst und ihre natürliche Stärke bewahrst.

53. Schnittwunde

Beschwerden

Du wolltest nur schnell den Apfel schneiden oder das Paket öffnen – und zack, da ist sie: die Schnittwunde. Sie blutet ordentlich, brennt unangenehm und je nachdem, wie tief sie ist, siehst du vielleicht sogar ein bisschen „Innenleben“. Schnittwunden sind scharf begrenzte Verletzungen der Haut, und obwohl sie meist kleiner sind als eine Schürfwunde, beeindrucken sie dich deutlich mehr – besonders, wenn du panisch nach einem Pflaster suchst und dabei alles mit Blut volltropfst.

Mögliche Ursachen

Klassiker sind Küchenunfälle mit Messern, Glasscherben oder Blechkannten, aber auch Rasierer, Papier, Dosen und Werkzeuge sind Gefahrenquellen. Je schärfer der Gegenstand, desto sauberer (aber oft auch tiefer) ist der Schnitt. Anders als bei Schürfwunden sind die Wundränder bei Schnittwunden glatt und klar definiert. Allerdings: Je tiefer die Wunde, desto eher muss genäht oder geklebt werden. Und je stärker die Blutung, desto schneller solltest du reagieren!

Das kannst du tun

- Blutung stoppen. Drück sofort eine sterile Kompresse oder ein sauberes Tuch auf deine Wunde. Leichter Druck reicht meist schon aus, um die Blutung zu stillen.
- Reinigen. Wenn möglich, spüle die Wunde vorsichtig mit lauwarmem Wasser aus. Entferne eventuelle Fremdkörper – aber bitte nicht, wenn sie tief drinstecken! Dann Finger weg und ab zum Arzt!
- Desinfizieren. Ein antiseptisches Wundspray, z. B. mit Octenidin, hilft, ein mögliches Infektionsrisiko zu reduzieren.
- Abdecken. Je nach Größe der Wunde kann entweder ein Pflaster reichen oder du brauchst eine größere sterile Wundauflage und einen Verband.

Wann zum Arzt?

- Die Wunde ist tiefer als 0,5 cm oder klafft sichtbar auseinander? Ab zum Arzt! Das muss vermutlich genäht oder geklebt werden.
- Die Blutung hört nach 10 Minuten trotz Druck nicht auf? Ab zum Arzt!
- Es steckt noch etwas in der Wunde? Ab zum Arzt!
- Die Wunde liegt an empfindlichen Stellen wie Gelenken, Händen, im Gesicht oder im Genitalbereich? Ab zum Arzt!
- Die letzte Tetanus-Impfung liegt über 10 Jahre zurück? Ab zum Arzt!

Medikamente, die helfen

- Desinfektionsmittel für Wunden, z. B. mit Octenidin oder Polyhexanid. Sie können Infektionen vorbeugen.
- Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Paracetamol können helfen, falls es mehr als nur ein kleiner Papierschnitt war. Aber bitte nimm keine Acetylsalicylsäure (ASS) ein, da es eine Blutung begünstigen kann!

Bitte verwende keine alkoholhaltigen Desinfektionsmittel bei offenen Wunden! Das brennt nicht nur höllisch, sondern kann die Wunde noch zusätzlich reizen. Setze lieber auf eine sanfte Wunddesinfektion aus der Apotheke.



Das ist jetzt ganz schlecht

- Eine klaffende Wunde der „Selbstheilung“ überlassen. So wird die Heilung sehr lange dauern und du wirst vermutlich eine ordentliche Narbe zurückbehalten.
- Schmutzige Tücher oder fuselnde Papiertaschentücher zum Abdecken benutzen.
- Creme, Salbe oder Puder direkt auf die offene Wunde schmieren.

Register

A

Abszess 142
Allergie 56, 58, 140
Appetitlosigkeit 176
Aufstoßen 62
Augen 26, 28, 30

B

Beine 120, 122
Beule am Kopf 18
Bisswunde 136
Blähungen 66
Blasen 112
Blasenentzündung 74
Blasenschwäche 76
Blutdruck 156, 158

C

Corona 154

D

Depressive Verstimmung 164
Durchfall 70
Durchschlafstörungen 172

E

Einschlafstörungen 170
Erbrechen 64
Erkältung 152

F

Fußpilz 116

G

Gehirnerschütterung 20
Gelenkschmerzen 104
Gerstenkorn 26
Grippaler Infekt 152
Grippe 154

H

Hallux valgus 114
Halsschmerzen 48
Hämorrhoiden 78
Hausstauballergie 58
Haut 138, 140, 142
Hautallergie 140
Heißhunger 178
Herpes 32
Heuschnupfen 56
Hexenschuss 88
Hühneraugen 110
Hundebiss 136
Husten 50
Husten mit Schleim 52
Hypertonie 156
Hypotonie 158

I

Infekt 152
Insektenstich 134

J

Jetlag 160
Juckreiz 140

K

Katerkopfschmerz 14
Konzentrationsstörungen 174
Kopf 18
Kopfläuse 24
Kopfschmerzen 10
Krampfadern 120, 122

L

Läuse 24
Lippenherpes 32

M

Magen-Darm-Erkrankung 64, 70
Magenschmerzen 68
Migräne 12
Mundgeruch 34
Mundschleimhautentzündung 36
Muskelkater 96
Muskelkrampf 106

N

Nackenschmerzen 90
Nagelbettentzündung 148
Nagelpilz 118
Nase 38
Nasenbluten 40
Niedergeschlagenheit 164

O

Ohren 44
Ohrenschmerzen 42

P

Panikattacke 168
Periodenschmerzen 80
Pickel 138
Platzwunde 22
PMS 82
Prämenstruelles Syndrom 82
Prellung 102

R

Räuspern 54
Reflux 62
Reizhusten 50
Rotes Auge 28
Rückenschmerzen 88, 92

S

Schlaf 170, 172
Schnittwunde 126
Schulterschmerzen 90
Schürfwunde 128
Schwitzen 144
Sehnenscheidenentzündung 98
Sodbrennen 62
Sonnenbrand 132
Sonnenstich 16

T

Trockene Augen 30

U

Übelkeit 64
Unruhe 166

V

Vaginalpilz 84
Venen 120, 122
Verbrennung 132
Verbrühung 130
Verstauchung 100
Verstopfte Nase 38
Verstopfte Ohren 44
Verstopfung 72

W

Wadenkrampf 106
Warzen 146
Wunde 22, 126, 128, 130, 132, 136

Die Schmerzspirale bei Migräne endlich durchbrechen!



Stand 2026, Änderungen vorbehalten.

- Blutzuckerstabil, nährstoffreich, anti-entzündlich: Der Ratgeber erklärt, wie man seine Migräne mit der richtigen Ernährung in den Griff bekommt
- Mit 50 migränefreundlichen Rezepten Energietiefs vermeiden und schmerzfrei durch den Tag kommen

Anne Goldhammer-Michl

Dein Ernährungsratgeber bei Migräne

192 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-3217-2

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt
... bringt es auf den Punkt.

Der Weg zu mehr Wohlbefinden



Stand 2026, Änderungen vorbehalten.

- Wirksame Maßnahmen gegen die häufigsten Allergien – von konventionellen Medikamenten über Heilkräuter bis hin zu allergiebewusster Ernährung
- Klare Orientierung – alle Empfehlungen sind wissenschaftlich fundiert, Ursachen, Formen und Symptome werden verständlich erklärt

Andrea Flemmer

Allergien verstehen und natürlich behandeln

160 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

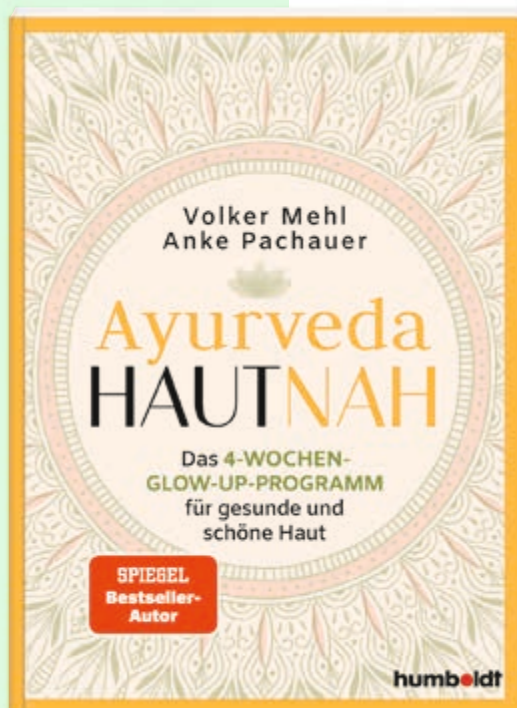
ISBN 978-3-8426-3205-9

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt
... bringt es auf den Punkt.

Strahlend schöne Haut mit dem Ayurveda-Glow-up-Programm!



Stand 2026. Änderungen vorbehalten.

- 4-Wochen-Glow-up-Programm mit maßgeschneiderter Dosha-Hautanalyse sowie speziell entwickelten Rezepten und Rezepturen für die individuelle Hautpflege
- Naturbelassene Pflege von innen und außen als effektive Begleitung bei Hautproblemen – auch als begleitende Therapie bei Erwachsenenakne, Schuppenflechte, Rosacea oder Neurodermitis

Volker Mehl, Anke Pachauer

Ayurveda HAUTnah

192 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-3157-1

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt
... bringt es auf den Punkt.

Jede Narbe lässt sich verbessern!

Stand 2026, Änderungen vorbehalten.



- Narbenbehandlung erklärt: Der Ratgeber liefert alle wichtigen Grundlagen, die du brauchst
- Der Autor verspricht: „Jede Narbe wird mit Hilfe dieses Buches besser.“
- Spannungsschmerzen, Entzündungen, Missempfindungen, mentale Belastung und Aussehen: Der Ratgeber hilft dir, wenn du unter deinen Narben leidest

Nils Bringeland

Narben selbst behandeln

184 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-3196-0

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt
... bringt es auf den Punkt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-3202-8 (Print)

ISBN 978-3-8426-3203-5 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3204-2 (EPUB)

Originalausgabe

© 2026 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

buchvertrieb@schluetersche.de

www.schluetersche.de

Autoren und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung, Verarbeitung oder Nutzung der Inhalte in Datenbanken, KI-Systemen, maschinellen Lernverfahren oder anderen automatisierten Auswertungsformen.

Gedruckt mit mineralölfrei hergestellten Druckfarben und Strom aus erneuerbaren Energien. Die eingesetzten Klebe- und Bindestoffe entsprechen den derzeitigen Umweltstandards, die vom RAL-Institut für Gütesicherung und Kennzeichnung geprüft wurden.

Lektorat: Linda Strehl, München

Layout: Lichten, Kommunikation und Gestaltung, Hamburg

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Covermotiv: Shutterstock - Carabus, Artco, 13ree.design, Milano M, IIlerlok_xolms, babayuka

Foto von Autorin und Autor: Jennifer und Felix Aaslepp

Satz: Die Feder · Werbeagentur GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Die 77 häufigsten Alltagsbeschwerden – endlich verständlich erklärt

Kopfschmerzen, Verstopfung, ein Hexenschuss aus dem Nichts oder ein nerviger Mückenstich – du kennst diese kleinen Beschwerden bestimmt auch. Die meisten sind harmlos, aber lästig. Genau hier setzt dieser Ratgeber von Jennifer und Felix Aaslepp an: Er versammelt 77 typische Alltagsbeschwerden und zeigt dir, was du selbst tun kannst, und wann besser der Arzt oder die Apothekerin gefragt ist. Sie erklären Ursachen, geben praktische Tipps für Hausmittel sowie freiverkäufliche Wirkstoffe und teilen ihre Erfahrungen aus der täglichen Praxis: Damit Gesundheit nicht nur ernst ist, sondern auch menschlich bleibt.



Gesundheit darf auch leicht gehen: Die besten Tipps von Arzt und Apothekerin

JENNIFER UND FELIX AASLEPP sind Apothekerin und Arzt. Auf ihren erfolgreichen Instagram- und TikTok-Kanälen @arzt_und_apothekerin vermitteln sie medizinisches Wissen alltagstauglich und verständlich. Hunderttausende folgen ihnen, weil sie Fragen beantworten, für die in vielen Arztpraxen und Apotheken die Zeit fehlt – ehrlich, anschaulich und immer mit einer großen Portion Herz und Humor.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-3202-8



9 783842 632028 22,00 EUR (D)