

# Die ganze **Woche** gesünder

Nr. 23/17

Wie Mittel aus der Hausapotheke helfen  
und wann der Schmerzarzt ran sollte

## Für jedes Wehwehchen das richtige Mittel

Ob Kopfweh oder Hexenschuss, Schmerzmittel sind oft äußerst hilfreich. Entscheidend ist die richtige Wahl. Sie ist nicht leicht, angesichts der vielen rezeptfreien Präparate. Lesen Sie, in welchen Fällen die Tablette und wann nur noch der Arzt helfen kann.

Der Schmerz hat viele Gesichter und jeder Mensch lernt im Laufe seines Lebens einige davon kennen. Am häufigsten plagen uns Rückenschmerzen, Kopf-, Zahn- oder Magenschmerzen sowie Gelenkschmerzen und Schmerzen nach einer Operation.

Schmerzmittel leisten in den meisten Fällen gute Erste Hilfe. Dieser Trend zur raschen Schmerzlinderung spiegelt sich in den Verkaufszahlen von rezeptfreien Schmerzmedikamenten wie Aspirin, Parkemed oder Ibuprofen wider. Rund vierzehn Millionen Packungen dieser Medikamentengruppe landen jährlich in den Hausapotheken.

„Es spricht grundsätzlich nichts dagegen, einfache Schmerzen wie Kopfweh oder

einen ‚Hexenschuss‘ selbst zu behandeln. Entscheidend ist, dass ein für den Schmerz wirksames Präparat verwendet und die Dosierung gemäß dem Beipackzettel befolgt wird“, sagt Dr. Christopher Gonano, Facharzt für

**Bitte blättern Sie um!**

Foto: wido/imagoe



### Aus dem Inhalt

	Seite
Natürliche Medizin für Kinder	71
Unerwünschte Apfelbäckchen	72
Es sind mehr Zecken infiziert als gedacht	76
Nabelbruch nach Gallenstein-OP	76
Rechte Gesichtshälfte schmerzt	76
Blutdruck senken	77
Kosmetika aus der Apotheke	77
Pigmentfleck auf der Wange	77
Magnetfeldtherapie bei chronischer Polyarthrit	78
Sport bei Arthrose im Kreuzdarmbein	78
Störende Krampfadern	79
Ihr BIO-Wetter	79

Fortsetzung von Seite 69

Anästhesiologie und Intensivmedizin, Notfallmedizin und Schmerztherapie sowie Gründer der Schmerzordination Wien ([www.schmerz-ordination.at](http://www.schmerz-ordination.at)).

Doch Schmerzmittel sind keine Zuckerl, auch wenn sie zahlreichen Tests und Prüfungen unterzogen werden, bevor sie in den Verkauf und zu den Patienten gelangen. Ihre gewünschte, starke Wirkung kann immer unerwünschte Nebenwirkungen zur Folge haben.

„Manche Schmerzmittel belasten stark den Magen,

mittel notwendig, dann bitte die Eigenbehandlung beenden und einen Arzt aufsuchen“, betont Dr. Gonano.

Die meisten Medikamente für leichte Schmerzen wie Kopf-, Rücken-, Glieder- oder Zahnschmerzen gehören zur Gruppe der sogenannten Nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR) wie Aspirin, Ibuprofen oder Diclofenac. „NSARs können die Magenschleimhaut belasten, deshalb sollte zusätzlich ein Magenschutz eingenommen werden. Auch bei besonders empfindlichem Magen kann



### Welches Schmerzmittel bei

**Acetylsalicylsäure (enthalten in Aspirin).** Wirkung:

schmerzstillend, fiebersenkend, anti-rheumatisch. Gut bei: Kopfschmerzen, Migräne, Glieder-

schmerzen. **Vorsicht:** nicht geeignet für Kinder und Jugendliche; nicht zu empfehlen bei chronischen Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa); nicht nach Operationen einnehmen (ASS hat eine blutverdünnende Wirkung).



**Ibuprofen (enthalten etwa in Brufen, Ibumetin, Nureflex).** Einer der stärksten Wirkstoffe.

**Wirkung:** stark entzündungshemmend, schmerzlindernd, abschwellend. Gut bei: Entzündungen von Muskeln, Gelenken, Knochen, Arthritis, Menstruationsschmerzen, Zahnschmerzen, Mandelentzündung. **Vorsicht:** bei Nieren- oder Leberfunktionsstörungen; kann sich auf die Blutgerinnung auswirken, daher eher nicht nach Operationen einnehmen.

**Paracetamol.** Wirkung: fiebersenkend. Gut bei: nach kleinen Operationen (Mandeln, Gelenkspiegelung), hat ein extrem geringes Allergierisiko. **Vorsicht:** bei längerer Einnahme hoher Dosen

kann Kopfschmerz auftreten. Nach abruptem Absetzen kann der Kopfschmerz schlimmer werden.



die Leber oder die Nieren, andere erhöhen den Blutdruck. Vor allem Patienten, die bereits an Diabetes, Bluthochdruck, Magengeschwüren oder anderen chronischen Krankheiten leiden, sollten das wissen. Daher gilt folgende Faustregel: Klingt Schmerzen mit der gewohnten Therapie nach drei Tagen nicht wieder ab oder sind mehr als zehn Tage in einem Monat Schmerz-

geholfen werden. Es gibt viele Schmerzmittel, die entweder als Tropfen verabreicht werden oder so, dass sie ihre Wirkung erst im Darm entfalten. Auf diese Weise kann auch Patienten mit chronischen Schmerzen geholfen werden, die regelmäßige Schmerzlinderung benötigen.“

Die herkömmlichen rezeptfreien Schmerzmittel haben freilich ihre Wirkungsgrenzen. „Bei Schmerzen,