

Rezeptfreie Schmerzmittel richtig anwenden

Sie kennen bestimmt einige und haben vielleicht auch selbst welche daheim: Die rezeptfreien Schmerzmittel Aspirin, Mexalen, Ibuprofen & Co. Sie zählen zu den meistverkauften Medikamenten in Apotheken. Rezeptfrei bedeutet, dass man diese Schmerzmittel in jeder Apotheke ohne ärztliche Verschreibung erhält. Umso wichtiger ist es, über die richtige Einnahme und mögliche Nebenwirkungen der Inhaltsstoffe Bescheid zu wissen.

Welcher Wirkstoff für welchen Schmerz?

Die meisten Menschen nehmen bei Kopf-, Zahn- oder Rückenschmerzen einfach jenes Schmerzmittel ein, das sie gerade zuhause haben. Manchmal, weil es praktisch ist, sie gerade nicht in die Apotheke gehen können oder denken, dass soundso alle Schmerzmittel gleich wirken. Das ist allerdings ein Irrglaube! **Nicht jedes Schmerzmittel wirkt gleich gut bei jeder Art von Schmerz** – auch die Nebenwirkungen und Anwendungsart können sich unterscheiden.

Der Großteil der rezeptfreien Schmerzmittel basiert auf fünf verschiedenen Wirkstoffen: Ibuprofen, Acetylsalicylsäure, Paracetamol, Diclofenac und Naproxen. In der Tabelle sehen Sie eine Übersicht über die verschiedenen Anwendungsgebiete und Beispiele für Präparate mit diesen Inhaltsstoffen.

Wirkstoff	Wirkungsweise	Schmerz	Präparate
Ibuprofen	schmerzstillend, fiebersenkend, stark entzündungshemmend	Entzündungen der Muskeln, Gelenke, Knochen Rückenschmerzen Regelschmerzen Zahnschmerzen Ohrenschmerzen	zB Nurofen
Acetylsalicylsäure	schmerzstillend, fiebersenkend, entzündungshemmend	Erkältung Kopfschmerzen	zB Aspirin, Thomapyrin
Diclofenac	schmerzstillend, entzündungshemmend, fiebersenken, schnelle Wirkung	Rückenschmerzen Prellungen Sportverletzungen Zerrungen Verstauchungen	zB Voltaren
Naproxen	schmerzstillend, entzündungshemmend, fiebersenkend	Rheumatische Schmerzen Schwellungen	zB Dolormin
Paracetamol	schmerzstillend, fiebersenkend	Erkältung Kopfschmerzen Regelschmerzen Zahnschmerzen	zB Thomapyrin, Mexalen

Mag. pharm. Sreco Dolanc

Nebenwirkungen und Risiken

Gerade bei rezeptfreien Schmerzmitteln ist es äußerst wichtig, auch die Gefahren zu kennen. Viele Menschen therapieren jede Art von Schmerz sofort mit Schmerzmitteln und nehmen diese oft mehrere Tage lang ein. Man sollte Schmerzmittel aber **NIE länger als 3 Tage** hintereinander einnehmen. Pro Monat sollten es maximal 10 Tage sein. Bei längerer Einnahme treten Nebenwirkungen öfter auf.

Fast alle Schmerzmittel **hemmen die Blutgerinnung**, das bedeutet, dass es leichter zu Blutungen kommen kann. Schon einige Tage (abhängig vom Präparat) vor Operationen und Zahnbehandlungen sollten deshalb keine Schmerzmittel mehr eingenommen werden.

Fast alle Wirkstoffe greifen zudem die **Magenschleimhaut** an und können bei Überdosierung die Nieren schädigen. Während man Schmerzmittel mit dem Wirkstoff Paracetamol einnimmt, darf man keinesfalls Alkohol trinken, da ansonsten die Leber geschädigt werden kann. Auch eine Überdosierung von Paracetamol kann zu Leberversagen führen.

Regelmäßiger Gebrauch von Schmerzmitteln kann außerdem **Kopfschmerzen** auslösen.

Anwendung bei älteren Menschen, Kindern und Schwangeren

Besonders ältere Menschen, die bereits bestimmte Grunderkrankungen haben, sollten die Einnahme von Schmerzmitteln ausführlich mit ihrem Arzt besprechen. Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren wiederum sollten keine Schmerzmittel mit Acetylsalicylsäure einnehmen, da die Gefahr des Reye-Syndroms – eine sehr gefährliche Krankheit – besteht. Auch Schwangere müssen besonders vorsichtig sein und sollten die Einnahme von Schmerzmitteln immer mit ihrem Arzt besprechen.

Pflanzliche Alternativen

Nicht immer müssen Schmerzen sofort mit Medikamenten behandelt werden. Hochwertiges **Pfefferminzöl** auf die Schläfen aufgetragen wirkt zum Beispiel beruhigend und schmerzlindernd zugleich. Zur Vorbeugung von migräneartigen Kopfschmerzen eignen sich zum Beispiel auch Präparate mit Mutterkraut (nur wenn schwerwiegende Grunderkrankungen durch einen Arzt ausgeschlossen wurden und keine Korbblütler-Allergie vorliegt).

Mag. pharm. Sreco Dolanc

Beratung und Aufklärung in der Apotheke

Bei länger anhaltenden Schmerzen sollte grundsätzlich immer ein Arzt aufgesucht werden. Wenn Sie weitere Fragen zum Thema Schmerzmittel haben und sich in Gebärdensprache beraten lassen möchten, kommen Sie einfach in die Marien Apotheke (Schmalzhofgasse 1, 1060 Wien). Ich freue mich auf Ihren Besuch!

Ich wünsche einen schönen Sommer!