

Schmerzmittel – richtig anwenden, Risiken vermeiden

Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder Zahnschmerzen fast jeder greift im Laufe des Lebens zu einem Schmerzmittel. Sie können den Alltag deutlich erleichtern, sollten jedoch bewusst und verantwortungsvoll eingenommen werden.

Die bekanntesten Wirkstoffe sind Ibuprofen, Paracetamol, Acetylsalicylsäure (ASS) und Diclofenac. Sie wirken unterschiedlich stark und eignen sich für verschiedene Beschwerden. Während Paracetamol vor allem bei Kopf- oder Zahnschmerzen eingesetzt wird, haben Ibuprofen und Diclofenac zusätzlich entzündungshemmende Eigenschaften. ASS ist in geringen Dosen bekannt als Blutverdünner, wird aber auch in höheren Dosen gegen Schmerzen genutzt.

Ein häufiger Fehler ist die dauerhafte Einnahme ohne ärztliche Rücksprache. Schmerzmittel sind zwar frei verkäuflich, sollten aber nicht länger als drei Tage hintereinander und nicht öfter als an zehn Tagen im Monat ohne ärztliche Anweisung genommen werden. Andernfalls besteht die Gefahr von Nebenwirkungen wie Magenproblemen, Leberschäden oder Nierenschwäche. Zudem kann ein sogenannter Medikamenten-übergebrauchskopfschmerz entstehen. Es ist ein Teufelskreis, bei dem Kopfschmer-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

zen durch zu häufige Einnahme verstärkt werden.

Besonders wichtig ist die richtige Dosierung. Mehr Tabletten bedeuten nicht automatisch mehr Wirkung, sondern erhöhen das Risiko von Nebenwirkungen. Auch Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten, zum Beispiel Blutverdünnern oder Blutdrucksenkern, dürfen nicht unterschätzt werden.

Unsere Empfehlung: Bei anhaltenden oder sehr starken Schmerzen unbedingt ärztlichen Rat einholen. Für kurzfristige Beschwerden können Schmerzmittel eine wertvolle Hilfe sein, wenn sie bewusst eingesetzt werden. In Ihrer Apotheke beraten wir Sie gerne individuell zu Wirkstoffen, Dosierung und Verträglichkeit.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**