

Vorsicht bei rezeptfreien Schmerzmitteln

Selbstmedikation mit Maß

Rezeptfreie Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure (ASS), Ibuprofen oder Paracetamol sind in fast jeder Hausapotheke zu finden. Sie sollten aber nicht nach Belieben eingenommen werden. Zum einen können Schmerzmittel die Wirkung anderer Medikamente beeinflussen. Zum anderen kann eine Überdosierung zu Schäden an Magen, Leber oder Niere führen. Für eine sichere Selbstmedikation ist eine Beratung in der Apotheke unbedingt notwendig, warnt die Apothekerkammer Niedersachsen.

Schmerzmittel nicht dauerhaft einnehmen

Schmerzmittel, in der Fachsprache Analgetika genannt, dürfen nicht zu häufig eingenommen werden. Als Faustformel gilt grundsätzlich: nicht länger als drei bis vier Tage am Stück und nicht häufiger als zehn Tage im Monat. Werden entzündungshemmende Schmerzmittel wie Ibuprofen, Diclofenac und Naproxen zu häufig und zu lange eingenommen, steigt das Risiko für die Entwicklung von Magengeschwüren und Nierenschäden. Bei übermäßiger Einnahme von Paracetamol kann es zu Leberschäden kommen. Wenn sich der Körper zu sehr an den Gebrauch von Schmerzmitteln gewöhnt, kann der anschließende Verzicht unter anderem zu Entwöhnungskopfschmerzen führen. Aus diesen Gründen sollten anhaltende Schmerzen immer ärztlich abgeklärt werden, mit dem Ziel die Ursache zu bekämpfen.

Schmerzmittel können andere Medikamente beeinflussen

Wenn Cortison zusammen mit entzündungshemmenden Schmerzmitteln eingenommen wird, kann dies zu Magenreizungen oder Blutungen im Magen oder Darm führen. Das Risiko ist größer, wenn die Analgetika in höherer Dosierung und über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. In bestimmten Fällen können sie die Wirkung anderer Medikamente so stark verstärken, dass dies zu medizinischen Notfällen führen kann. Höhere Dosen von Schmerzmitteln können die Wirksamkeit von Blutdrucksenkern beeinträchtigen. Grundsätzlich sollten Patientinnen und Patienten mit Herzerkrankungen oder Bluthochdruck dem Apothekenpersonal immer mitteilen, wenn sie Gerinnungshemmer, sogenannte „blutverdünnende Medikamente“, einnehmen. Sie können sich in der Apotheke vor Ort bei der Wahl des passenden Schmerzmittels individuell beraten lassen.

Besondere Vorsicht bei Kindern und weiteren Personengruppen

ASS ist für Kinder unter 12 Jahren nicht geeignet und sollte nur nach ärztlicher Verordnung angewendet werden. Der Wirkstoff kann bei Kindern das Reye-Syndrom auslösen. Dies ist eine schwere Erkrankung von Gehirn und Leber. Ältere Menschen, Asthmakranke, Allergiker:innen, Schwangere und Nierenkranke sind besonders angehalten, die Beratung in der Apotheke vor Ort wahrzunehmen. Apotheker:innen können nicht nur geeignete Medikamente sondern auch einige nicht medikamentöse Maßnahmen empfehlen. Durch gezielte Fragen können Apotheker:innen im Kundengespräch auch erkennen, wenn die Grenze der Selbstmedikation erreicht ist, und die erkrankte Person an eine:n Ärzt:in verweisen.

Tipps zur Schmerzlinderung ohne Medikamente

Gegen einen verspannten Rücken oder bei Regelschmerzen hilft oft Entspannung durch einen Spaziergang oder gezielte Wärme. Beides fördert die Durchblutung und trägt dadurch zur Muskelentspannung bei. Zu Hause leistet eine Wärmflasche gute Dienste, für unterwegs sind Wärmepflaster und -auflagen aus der Apotheke gut geeignet, um Muskelverspannungen zu lösen. Das Team in der Apotheke vor Ort berät gern, welche Maßnahme im Einzelfall am besten geeignet ist.

Der Apothekerkammer Niedersachsen gehören mehr als 8.000 Mitglieder an. Die Apothekerin und der Apotheker sind fachlich unabhängige Heilberufler:innen. Der Gesetzgeber hat den selbstständigen Apotheker:innen die sichere und flächendeckende Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln übertragen. Der Beruf erfordert ein vierjähriges Pharmaziestudium an einer Universität und ein praktisches Jahr. Dabei erwerben die Studierenden Kenntnisse in pharmazeutischer Chemie und Biologie, Technologie, Pharmakologie, Toxikologie und Klinische Pharmazie. Nach dem Staatsexamen erhalten die Apotheker:innen eine Approbation. Nur mit dieser staatlichen Zulassung können sie eine öffentliche Apotheke führen. Als Spezialist:innen für Gesundheit und Prävention beraten die Apotheker:innen die zur Ausübung der Heilkunde berechtigten Personen kompetent und unabhängig über Arzneimittel und apothekenpflichtige Medizinprodukte. Apotheker:innen begleiten Patient:innen fachlich, unterstützen menschlich und helfen so, die Therapie im Alltag umzusetzen.