

Schmerzen

Schmerzen sind unangenehm, erfüllen jedoch eine wichtige Aufgabe: Sie dienen als Warnsystem, um schädigende Einflüsse auf den Organismus zu erkennen. Wichtig dabei: Eine erfolgreiche Schmerzbehandlung in Selbstmedikation bedarf einer genauen und individuellen Abklärung.

Schmerzen sind in unserer Gesellschaft weitverbreitet. Wir kennen das alle nur zu gut. Es gibt viele Varianten von Schmerz und diese werden unterschiedlich wahrgenommen: Für den einen ist ein gewisser Schmerz durchaus aushaltbar, von einem anderen wird der gleiche Schmerz als unerträglich empfunden. So individuell, dass Schmerz empfinden, so breit ist auch die Schmerzpalette: Kopf-, Zahn-, Ohren-, Hals-, Rückenschmerzen, Schmerzen nach Verstauchungen, Prellungen oder Verbrennungen, Menstruationsschmerzen, Nervenschmerzen, Tumorschmerzen ... , um nur einige zu nennen.

Ursache genau abklären

Ein akuter Schmerz hat eine begrenzte Dauer und klingt nach Beseitigung der auslösenden Schädigung schnell ab. Doch der Körper kann den Schmerzzustand auch «erlernen»: Oft auftretende Schmerzen nimmt man intensiver und länger wahr – diese können chronisch werden. Ein Warnzeichen für die Chronifizierung ist die Ausweitung des Schmerzareals, der Symptome, der Beschreibung sowie der Begleitstörungen. Hier ist die ursprüngliche Schutzfunktion des Schmerzes nicht mehr vorhanden. Der Schmerz wird zum eigenständigen, manchmal äusserst schwierig behandelbaren Problem: Er «verselbstständigt» sich! Deshalb ist es wichtig, seine Ursache abzuklären und von Beginn an richtig und genügend lang zu therapieren. Die Behandlung in der Selbstmedikation sollte nicht länger als drei, vier Tage dauern. Bleibt der Schmerz unverändert, ist eine weitere Abklärung beim Arzt notwendig.

Welches das geeignete Mittel ist, hängt von wichtigen Faktoren ab wie z. B.: Seit wann bestehen die Schmerzen? Ist die Ursache bekannt? Wie können die Schmerzen beschrieben werden? Haben sie sich verändert? Sind noch andere Symptome ausser den Schmerzen aufgetreten (wie zum Beispiel Übelkeit, Gefühlsstörungen, Konzentrationsstörungen, Einschränkung der Beweglichkeit)?

Kleine Kinder können Schmerz oft nicht ausdrücken. Viele sagen «Bauchweh», obwohl sie vielleicht an Ohren-, Hals- oder Zahnschmerzen leiden. Hier ist die Beobachtung und Einschätzung der Eltern massgebend, denn sie kennen ihre Kinder am besten. Zusätzlich zum Alter des Kindes spielt das Gewicht eine entscheidende Rolle, um das optimal geeignete Mittel und vor allem die richtige Dosierung zu finden. Neben Kindern brauchen auch Personen, welche an einer Grunderkrankung leiden (Diabetes, Bluthochdruck, Asthma, Leber- und Niereninsuffizienz, Allergien usw.) und regelmässig Medikamente einnehmen sowie ältere Menschen und schwangere, stillende Frauen eine besonders sorgfältige Abwägung der für sie geeigneten Präparate. Bei schwangeren Frauen kommt es zudem darauf an, ob sich die Schwangerschaft im ersten, zweiten oder dritten Stadium befindet.



Schmerzstillende Substanzen

DAS Schmerzmittel für DEN Schmerz existiert leider nicht. Neben Tabletten, Tropfen, Sirupen oder Zäpfchen kommen auch Wärme- oder Schmerzpflaster, Cremes, Salben und Sprays zum Einsatz. Die kurze Übersicht (siehe unten) gibt eine nützliche Orientierungshilfe über jene Mittel, die in den Drogerien und Apotheken ohne ärztliches Rezept erhältlich sind. Wie bereits eingangs erwähnt: Jeder Schmerz ist anders und wird unterschiedlich von den einzelnen Menschen empfunden und wahrgenommen. Eine erfolgreiche Behandlung der Schmerzen bedarf daher einer genauen und individuellen Abklärung. In Ihrer Drogerie und Apotheke werden Sie gut beraten.

Schmerzmittel und ihre Anwendung:

Acetylsalicylsäure

wirkt bei Kopfschmerzen, Rücken-, Gelenkschmerzen, Zahnschmerzen und bei Fieber- und Erkältungskrankheiten.

Diclofenac

wirkt als Salbe schmerzstillend, abschwellend und entzündungshemmend bei Verstauchungen, Zerrungen und Prellungen sowie bei muskulären Rückenschmerzen.

Ibuprofen

besitzt neben seiner schmerzstillenden auch eine stark entzündungshemmende Eigenschaft. Dieser Wirkstoff wird gerne wie Acetylsalicylsäure eingesetzt, kann zudem auch schon bei Kindern angewendet werden und äusserlich bei Verstauchungen, Prellungen und Zerrungen.

Paracetamol

eignet sich weniger für entzündliche Gelenk- und Rückenschmerzen, dafür zusätzlich besser für Menstruationsbeschwerden; ebenso ist Paracetamol ein bewährter Wirkstoff bei Kindern.

Zu den klassisch-schulmedizinischen Schmerzmitteln werden heute auch immer mehr natürliche Mittel verwendet:

Capsaicin

findet Anwendung v. a. bei Nervenschmerzen wie nach einer Gürtelrose und auch bei Hand-, Knie-, Fussarthrosen sowie Rückenschmerzen.

Curcumin, Weihrauch, Wallwurz, Beinwell, Menthol und Arnika sind ebenfalls probate Mittel zur Schmerzbekämpfung.

Spagyrische Mischungen und Schüsslersalz- Therapien

werden individuell zusammengestellt. In der Homöopathie werden als Verletzungsmittel gerne Arnika Rhus toxicodendron oder Ruta eingesetzt.

Weidenrinde

bei fieberhaften Erkrankungen, Kopfschmerzen und rheumatischen Gelenkschmerzen.

Teufelskralle

wird häufig bei Erkrankungen des Bewegungsapparates gegeben.

