

## GESUNDHEITS-TIPP

## Was ASS, IBU oder Paracetamol unterscheidet

Ob Kopfschmerzen, Fieber oder Regelschmerzen - bei manchen Personen mehr, bei anderen weniger intensiv ausgeprägt. Oft wird in diesen Situationen zu Schmerzmitteln gegriffen, um Beschwerden zu lindern. ASS (Acetylsalicylsäure), Ibuprofen oder Paracetamol sind dabei die Mittel der Wahl. Was viele jedoch nicht wissen: Alle drei Mittel können die Schmerzen reduzieren, wirken aber verschieden. Das heißt, jenes Präparat, das gegen Kopfschmerzen hilft, muss nicht gleichzeitig gegen Rückenschmerzen wirken. Kennt man die verschiedenen Wirkweisen, können Komplikationen vermieden werden.

ASS, Ibuprofen und Paracetamol sind die drei am häufigsten verwendeten, rezeptfreien Schmerzmittel, die in geringen Dosierungsgrößen und Verpackungen in Apotheken erhältlich sind. Wie wirksam sie sind, hängt letztendlich jedoch von der richtigen Anwendung, der Dosis und der Art und Stärke der Schmerzen ab.

Wichtig: Die Dosis der rezeptfreien Schmerzmittel eignet sich gut für einen kurzzeitigen Einsatz. Die Behandlung sollte in den meisten Fällen nicht länger als drei bis fünf Tage dauern. Halten die Schmerzen an, sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.

Um also die jeweiligen Präparate richtig einsetzen zu können, sollte man wissen, worin sie sich unterscheiden:

**Acetylsalicylsäure (ASS):** Unter dem Markennamen ist Aspirin wohl das weltweit bekannteste Schmerzmittel. Der darin enthaltene Wirkstoff wirkt schmerz- und entzündungshem-

mend, indem es die Freisetzung von Prostaglandin hemmt. Häufig wird es zur Behandlung von Kopfschmerzen, Fieber, Entzündungen und auch zur Prophylaxe eingesetzt. Wer einen empfindlichen Magen hat, sollte jedoch vorsichtig mit ASS umgehen, da der Wirkstoff die Magenschleimhaut angreift und Sodbrennen verursachen kann. Zudem wirkt das Präparat blutverdünnend und sollte daher vor Zahnarztbesuchen oder Operationen nicht eingenommen werden bzw. sollte der behandelnde Arzt unbedingt vorab darüber informiert werden, um Komplikationen zu vermeiden. Vorsicht ist zudem auch für Kinder geboten.

**Ibuprofen:** gehört zur Gruppe der sogenannten nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR) und wurde früher häufig zur Behandlung von rheumatischen Schmerzen eingesetzt. Die Wirkungsweise beruht darauf, dass zwei bestimmte Enzyme gehemmt und dadurch in das Entzündungsgeschehen und in die Schmerzempfindung eingegriffen wird. Besonders wirksam ist Ibuprofen bei Schmerzen der Muskeln, Knochen und Gelenken, aber auch bei Mittelohrentzündungen oder Erkältungsbeschwerden wird es häufig eingesetzt. Zu den möglichen Nebenwirkungen zählen Magen- und Darmprobleme, jedoch birgt es

im Vergleich zu ASS ein geringeres Blutungsrisiko.

**Paracetamol:** zählt zur Gruppe der Nicht-opioid-Analgetika und wird seit vielen Jahren als Schmerzmittel eingesetzt, obwohl der Wirkmechanismus bis heute nicht vollständig geklärt wurde. Es wirkt jedenfalls fiebersenkend und schmerzlindernd, greift jedoch nicht in den Entzündungsprozess ein.

Folgender kompakter Überblick soll dabei helfen, die unterschiedlichen Anwendungen und Wirkungen rasch parat zu haben.

**ASS (Acetylsalicylsäure) Anwendung:**

- bei leichten bis mäßigen Schmerzen
- Fieber sowie zur
- Thromboseprophylaxe in niedriger Dosierung.

**Wirkung:** schmerzstillend, fiebersenkend, entzündungshemmend und hemmt die Blutgerinnung

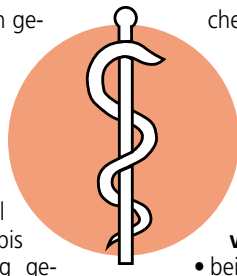
Nicht einnehmen bei Magen-Darm-Geschwüren, Blutgerinnungsstörungen oder bei Einnahme blutverdünnender Medikamente. Vorsicht ist zudem für Kinder geboten!

**Ibuprofen Anwendung:**

- bei Schmerzen,
- Fieber und
- entzündlichen Beschwerden, wie Gelenkentzündungen oder Rückenschmerzen

**Wirkung:** schmerzstillend, fiebersenkend und stark entzündungshemmend

Achtung: Nicht auf nüchternen Magen einnehmen. Vorsicht bei Magenproblemen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Nierenschwä-



che. Ibuprofen sollte zudem nicht mit ASS kombiniert werden, da die Wirkung von ASS als Gerinnungshemmer abgeschwächt werden kann.

**Paracetamol Anwendung:**

- bei Fieber und
- leichten bis mäßigen Schmerzen (Erkältungskrankheiten, Kopfschmerzen)

**Wirkung:** schmerzstillend und fiebersenkend, jedoch kaum entzündungshemmend

Wichtig: Überdosierung vermeiden, da die Gefahr von Leberschäden besteht. Bei Lebererkrankungen oder regelmäßigem Alkoholkonsum sollte das Präparat nur mit ärztlicher Rücksprache eingenommen werden.

Alle der oben beschriebenen Schmerzmittel unterstützen bei der Linderung von Schmerzen und Fieber, unterscheiden sich jedoch in ihrem Wirkmechanismus, bei den Risiken und in ihren Einsatzgebieten. Die richtige Wahl hängt letztendlich von der Art der Beschwerden und der jeweiligen individuellen Vorerkrankung ab. Um den passenden Wirkstoff sicher einzusetzen, sollte vorab unbedingt ärztlicher oder pharmazeutischer Rat hinzugezogen werden.

Möchten Sie mehr über die Wirkungsweise der unterschiedlichen Schmerzmittel wissen oder sind Sie unsicher, welches für Ihre Beschwerden das richtige ist? Kommen Sie einfach zu uns in die Pinguin-Apotheken – wir beraten Sie

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

## Stress, Abscheu durch Geräusche

Misophonie macht immer mehr Menschen zu schaffen

Misophonie: bitte was? Viele Menschen können mit diesem Begriff zunächst nichts anfangen. Die Bezeichnung leitet sich von den griechischen Begriffen „miso“ und „phone“ ab und bedeutet wörtlich übersetzt ‚Hass auf Geräusche‘. Menschen, die an Misophonie leiden, reagieren stark emotional auf bestimmte Geräusche. „Die Lautstärke der Geräusche ist dabei nicht ausschlaggebend. Kauen, ein tropfender Wasserhahn oder Schmatzen bringen Betroffene in Rage und lassen sie regelrecht ausflippen. Dabei können alle Arten von Geräuschen als Auslöser fungieren“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch.

Bei der Misophonie handelt es sich um ein recht junges Krankheitsbild. Anfang des 21. Jahrhunderts wurde es durch zwei US-amerikanische Neurowissenschaftler erstmals beschrieben und benannt. Sie fanden heraus, dass sich Misophonie überwiegend in der Pubertät entwickelt, da sich in dieser Phase das Gehirn am stärksten entwickelt. Junge Menschen beginnen, feiner zu hören und Gehörtes anders zu bewerten.

Misophonie kann sehr plötzlich und in jedem Alter entstehen. Besonders häufig beginnt sie allerdings zwischen dem achten und dem 13. Lebensjahr. Prinzipiell kann jeder Mensch Misophonie-Symptome entwickeln. Experten vermuten, dass Misophoniker negative oder traumatische Erfahrungen erlebt haben, die sie mit einem bestimmten Geräusch verbinden. Diese führen dann im weiteren Verlauf zu immer ausgeprägtere-

ren emotionalen Reaktionen, wenn dieses Geräusch erneut gehört wird. Betroffene sind dann irritiert, verspüren Ärger, Angst und Frustration bis hin zu Wut und sogar Hass.

Bisher wird die Misophonie nicht in den offiziellen Diagnose-Klassifikationen (ICD-10) geführt. Betroffene sollten sich dennoch nicht scheuen, sich hausärztlich zu einer möglichen Bewältigungsstrategie beraten zu lassen. Von dort könnte im Bedarfsfall eine begleitende HNO-ärztliche Therapie koordiniert werden. Um die Symptome von anderen auditiven Störungen abzugrenzen und auch deren Schweregrad zu ermitteln, wird neben einer körperlichen und neurologischen Untersuchung zunächst ein Fragenkatalog abgearbeitet. Dieser arbeitet heraus, auf welche Geräusche besonders empfindlich reagiert wird und setzt diese in Zusammenhang mit bestimmten Orten, Menschen und Situationen.

Kann die Ursache einer Hassreaktion für ein bestimmtes Geräusch gefunden werden, arbeiten die Experten häufig mit einer Gegenkonditionierung, bei der das Geräusch mit einem neuen, positiven Erlebnis verbunden wird. „Wenn die Ursache nicht ermittelt werden kann, bieten sich Methoden zur Stressreduktion oder zur Entspannung wie zum Beispiel Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga oder Thai-Chi an“, so Wunsch. Betroffene lernen dabei, ihre heftige emotionale Reaktion zu kontrollieren.

Infos auf [www.stress-im-griff.de](http://www.stress-im-griff.de)

## Medizin

## ANZEIGE

Nervenschmerzen mit Begleiterscheinungen wie ...

# Brennen, Kribbeln, Taubheitsgefühle?

## Oft stecken die Nerven dahinter!



**Brennende Schmerzen in Beinen oder Füßen rauben Ihnen schon lange den Schlaf? Die ständigen Taubheitsgefühle in den Gliedmaßen belasten Sie zunehmend? Oft sind daran die Nerven schuld. Die gute Nachricht für Betroffene: Restaxil (Apotheke, rezeptfrei) kann bei nervenbedingten Schmerzen wirksame Hilfe leisten.**

Zahlreiche Deutsche leiden unter brennenden Schmerzen in Beinen oder Füßen, die häufig durch ein Kribbeln oder Taubheitsgefühle begleitet werden. Insbesondere nachts ein Albtraum – an Schlaf ist mit

diesen Missempfindungen kaum zu denken. Was viele Betroffene nicht wissen: Oft stecken die Nerven dahinter. Durch Stoffwechselstörungen wie z.B. Diabetes können diese gereizt oder geschädigt werden. Die Folge: Nervenschmerzen.

**Nervenschmerzen richtig behandeln**

Bei Nervenschmerzen zeigen viele Schmerzmittel nur wenig Wirkung. Das bestätigen auch Mediziner der deutschen Gesellschaft für Neurologie<sup>1</sup>. Denn viele Schmerzmittel bekämpfen Entzündungen. Bei Nervenschmerzen handelt es sich

hingegen häufig um geschädigte oder gereizte Nerven. Mit dem Ziel, Nervenschmerz-Patienten zu helfen, entwickelten Experten ein wirkungsvolles Arzneimittel speziell zur Behandlung von Nervenschmerzen, das zugleich gut verträglich ist: Restaxil (Apotheke).

**5-fach-Wirkkomplex gegen Nervenschmerzen**

Das Besondere an Restaxil: der darin enthaltene 5-fach-Wirkkomplex. Jeder einzelne Wirkstoff kann bei nervenbedingten Schmerzen wertvolle Hilfe leisten. Der Arzneistoff **Iris versicolor** ist beispielsweise zur Bekämpfung der

Begleiterscheinungen von Nervenschmerzen geradezu prädestiniert. So kommt er laut Arzneimittelbild unter anderem bei ziehenden und brennenden Schmerzen bis in die Füße zum Einsatz. **Gelsemium sempervirens** setzt wiederum im zentralen Nervensystem an, also dort, wo die Probleme entstehen. Laut Arzneimittelbild hat sich der Wirkstoff zudem bei Druck und Schmerz bewährt. Auch bei plötzlich durchschießenden Schmerzen entlang der Nervenbahnen kann Gelsemium Abhilfe schaffen.

**Genial:** Die natürlichen Schmerz-tropfen Restaxil schlagen nicht auf

den Magen und haben keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen. Deshalb sind die Tropfen auch zur Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet oder wenn Sie bereits viele andere Medikamente zu sich nehmen. Dank der Tropfenform können Sie Restaxil individuell dosieren und so ganz gezielt auf Ihre Schmerzen abstimmen.

Für Ihre Apotheke:  
**Restaxil**  
(PZN 11223224)  
[www.restaxil.de](http://www.restaxil.de)

**Nervenschmerzen?**  
Natürlich  
**Restaxil®**

Jetzt in  
Vorteilsgröße  
100 ml



**Restaxil®**

<sup>1</sup>Schlereth T. et al., Diagnose und nicht interventionelle Therapie neuropathischer Schmerzen, S2k-Leitlinie, 2019, in: Deutsche Gesellschaft für Neurologie (Hrsg.), Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie. Online: [www.dgn.org/leitlinien](http://www.dgn.org/leitlinien) (abgerufen am 01.03.2024).

RESTAXIL: Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens D11, D2, Spigelia anthelmia D11, D2, Iris versicolor D11, D2, Cyclamen purpurascens D11, D3, Cimicifuga racemosa D11, D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

• Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing