

Schmerzen? Es muss nicht immer eine Tablette sein

Schmierens und Salben hilft allenthalben – auch gegen Schmerzen. Bei Sportverletzungen oder rheumatischen Beschwerden können äusserlich angewendete Mittel sehr hilfreich sein. Drogistin Manuela Tanner weiss, worauf Sie bei Pflaster, Gels & Co. achten sollten.

Schmerzmittel gibt es nicht nur zum Schlucken, sondern auch zum Einreiben, Aufkleben oder Auflegen. Hilfreich sind solche Mittel zur äusserlichen (topischen) Behandlung von Schmerzen und Entzündungen von Gelenken, Muskeln, Bändern und Sehnen wie Muskelverspannungen, Muskelkater, Rückenschmerzen, Hexenschuss oder Sehnenscheidenentzündung. Ausserdem helfen sie gut bei stumpfen Verletzungen wie Verstauchungen, Quetschungen, Prellungen, Zerrungen, Blutergüssen oder Schwellungen. Und schliesslich kommen äusserliche Schmerzmittel als unterstützende Massnahmen bei rheumatischen Erkrankungen wie Arthritis, Arthrose oder Gicht zum Einsatz.

Grosse Palette

So gross ihr Einsatzgebiet ist, so gross ist die Palette an verschiedenen Mitteln zur äusseren Anwendung, wie **Manuela Tanner**, Drogistin HF und Geschäftsführerin der Aeberhard Drogerie in Bad Zurzach (AG), sagt. «Es gibt zum einen chemische Produkte zur äusserlichen Anwendung gegen Schmerzen.» Sie enthalten meistens den Wirkstoff Diclofenac oder Ibuprofen und wirken entzündungshemmend und schmerzlindernd. «Solche Produkte sollten Sie aber nur kurzfristig anwenden, maximal eine Woche lang.» Dies weniger wegen der Nebenwirkungen, die nur selten auftreten. Manche Menschen reagieren mit Hautreaktionen wie



Schmierens Sie den Schmerz weg – gerade Sportverletzungen sprechen oft sehr gut auf äusserlich angewendete Schmerzmittel an.



Juckreiz, Rötung, Ausschlag, Brennen oder Trockenheit. «Es ist vielmehr wichtig, beizeiten die Ursache des Schmerzes beim Arzt abzuklären, damit er nicht chronisch wird.»

Ergänzend oder auch alternativ zu chemischen Schmerzmitteln gibt es unzählige Naturheilmittel, die ganz ausgezeichnet zur äusserlichen Schmerzbekämpfung geeignet sind (siehe Kasten rechts). Drogistin Tanner: «Chemische Mittel sind gut, wenn es darum geht, heftigen Schmerzspitzen zu begegnen. Ansonsten rate ich dazu, zur äusserlichen Schmerzbekämpfung Naturheilmittel zu verwenden.»

Schmerz ...

Schmerz ist eine komplexe Empfindung. Alles beginnt mit einem Reiz (thermisch: Verbrennung, chemisch: Verätzung, mechanisch: Schnitt, elektrisch: Strom). Dieser Reiz erregt die Schmerzrezeptoren (Nozizeptoren), woraufhin Schmerzbotenstoffe (Histamin, Serotonin, Prostaglandine u. a.) freigesetzt werden. Vom Schmerzrezeptor wird die Empfindung

über das Rückenmark zum Gehirn geleitet, wo sie als Schmerz bewusst wahrgenommen wird. Das alles passiert innerhalb von Sekundenbruchteilen.

Der Körper hat sogar seine eigenen Schmerzmittel: Über körpereigene Botenstoffe, zum Beispiel durch Endorphine (Analgetika), ist er in der Lage, das Schmerzempfinden zu dämpfen.

... und was dagegen hilft

Einige Schmerzmittel machen sich diesen Mechanismus zunutze. Diese sogenannten Analgetika werden zur Behandlung akuter oder chronischer Schmerzen eingesetzt. Es gibt stark wirksame Analgetika, sogenannte Opioidanalgetika oder Opioide (z. B. Morphin, nur auf ärztliches Rezept erhältlich), schwach wirksame Opioidanalgetika (z. B. Codein, nur auf ärztliches Rezept erhältlich) sowie nichtopioidale Analgetika. Letztere sind zur symptomatischen Behandlung von leichten bis mässig starken Schmerzen wie Kopf-, Zahn-, Menstruations-schmerzen und/oder Fieber sowie Gli-

derschmerzen geeignet. Die meisten davon sind rezeptfrei in der Drogerie erhältlich.

Bei Mitteln zur äusserlichen Anwendung wird zwischen zwei Arten unterschieden. Es gibt entzündungshemmende Mittel (Antiphlogistika), die bei akuten und chronischen entzündlichen Beschwerden wie Arthritis eingesetzt werden. Und es gibt durchblutungsfördernde Mittel, die bei Arthrose und Muskelschmerzen zum Einsatz kommen. Sie bewirken in Gelenken und Muskulatur eine verstärkte Durchblutung, wodurch Schwellungen und Schmerzen gelindert werden.

Jeder Schmerz ist anders

Nicht für jeden Schmerz ist also jedes Mittel die richtige Wahl, wie Drogistin Manuela Tanner sagt. «Wichtig ist immer, die Ursache des Schmerzes zu kennen, damit wir ihn gut und gezielt bekämpfen können.»

Grundsätzlich gilt: Kälte hilft bei akuten, Wärme bei chronischen Schmerzen. Bei Sportverletzungen tut also – neben der nötigen Schonung des verletzten Körperteils – Kälte gut, dasselbe gilt für akute Entzündungen wie bei einem Insektenstich. Bei Gliederschmerzen hingegen hilft oft Wärme, da sie die Dehnbarkeit von Sehnen und Bändern verbessert und die Gelenke beweglicher macht. Weil die Muskelspannung sinkt, hilft Wärme auch bei Verspannungen. Wärme kann ausserdem wohltun bei Menstruationsbeschwerden, etwa in Form einer Wärmflasche oder eines heissen Bades.

Anwendungstipps

Zur äusserlichen Anwendung eignen sich Gels, Salben oder Pflaster. Die Komplementärmedizin kennt auch Sprays, ätherische Öle oder Essenzen für Wickel und Umschläge (siehe auch Kasten rechts). Drogistin Manuela Tanner: «Das Gute an den pflanzlichen Mitteln ist, dass man sie praktisch ohne Einschränkungen anwenden kann. Einzig Schwangere sollten bei ätherischen Ölen vorsichtig sein.» Lassen Sie sich am besten beim Kauf beraten, da einige Öle zum Beispiel Wehen auslösen können.

Auch in der Anwendung sind natürliche Mittel in der Regel unproblematisch. «Wichtig ist, schmerzstillende Gels oder Salben nicht auf offene Wunden aufzutragen, die Haut sollte immer intakt sein»,

Lysopain®

Das starke Doppel gegen Halsschmerzen

Antiviral und entzündungshemmend

Stoppt Halsschmerzen über 3 Stunden

Lysopain N

Lysopain dol

Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Schmerzlindernde Pflanzen

- **Arnika** ist die Königin unter den äusserlich angewendeten schmerzlindernden Pflanzen. Ihre Blüten sind entzündungshemmend sowie schmerzstillend und hilfreich bei stumpfen Verletzungen und rheumatischen Muskel- und Gelenkschmerzen. Angewendet wird Arnika in Umschlägen sowie in Salben, Gels oder als Tinktur.
- **Beinwell** oder **Wallwurz** wirkt abschwellend, entzündungshemmend und fördert die Wundheilung. Er wird als Salbe, Gel, Tinktur, Emulsion oder Umschlag eingesetzt gegen Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen, Muskelkater, Gelenk- und Nervenschmerzen sowie Venenentzündungen.
- **Capsaicin** macht Chilis scharf und hilft gegen Schmerz. Als Salbe oder Creme auf die Haut aufgetragen, regt es die Durchblutung stark an. Das hilft zum Beispiel gut gegen muskuläre Verspannungen. Hilfreich auch bei Schmerzen wegen rheu-

matischer Erkrankungen, Nervenschmerzen oder Ischias.

- **Heublumen** steigern die Durchblutung, was gegen Muskelverspannungen hilft. Das ätherische Öl der Pflanzen unterstützt die entspannende Wirkung.
- **Johanniskraut** ist entzündungshemmend, abschwellend, lindert Schmerzen und entspannt die Muskeln. Es hilft bei Prellungen, Verstauchungen, Verrenkungen und Verbrennungen und wird äusserlich als Öl angewendet.
- **Nelkenöl** aus Gewürznelken lindert Schmerzen, es wird gerne in der Zahnheilkunde eingesetzt, etwa gegen Schmerzen beim Zahnen.



- **Pfefferminzöl** wird bei Muskel-, Nerven- und Kopfschmerzen angewendet. Das enthaltene Menthol verdunstet nach dem Auftragen auf die Haut rasch und hat so einen kühlenden Effekt. Ausserdem betäubt es Nerven, was Schmerzen lindert.
- **Rosmarinöl** fördert die Durchblutung, es hilft eingerieben bei rheumatischen Beschwerden und Nervenschmerzen. Es kommt als Salbe, Creme oder Badezusatz zum Einsatz.
- **Teufelskralle** ist entzündungshemmend und schmerzlindernd. Sie kommt in Umschlägen, Bädern oder auch als Salbe zur Anwendung.
- **Weihrauch** wirkt als ätherisches Öl oder als Salbe entzündungshemmend und schmerzstillend bei chronischen rheumatischen Erkrankungen.



rät die Drogistin. Für synthetische und natürliche Produkte gilt ausserdem: Wer Probleme mit der Haut hat, sollte aufpassen. «Gels können die Haut austrocknen, darum sollten gerade ältere Menschen mit rheumatischen Beschwerden eher Cremes oder Salben anwenden.» Schmierens und Salben ist gut, aber nicht immer das beste Rezept bei Schmerzen. «Wenn Sie nicht wissen, woher die Beschwerden kommen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Auch wenn der Schmerz länger als drei bis vier Tage anhält», sagt Drogistin Tanner. «Der Arzt kann die genaue Ursache abklären, und wir können gezielt gegen den Schmerz vorgehen, wenn wir wissen, woher er kommt.»

Text: Bettina Epper

Fotos: Flavia Trachsel, biolib.de

Lysopain® Voice

Zweifache Wirkung

✓ Lindert Heiserkeit

✓ Kräftigt die Stimme



Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH