

Presseinformation

Schmerzexperte PD Dr. med. Charly Gaul im Interview

Schmerz lass nach: Rezeptfreie Schmerzmittel richtig anwenden

In Deutschland werden immer häufiger rezeptfreie Arzneimittel gekauft. Auch Schmerzmittel kann sich jeder Erwachsene einfach und ohne Rezept in der Apotheke besorgen. Aber was gilt es zu beachten, um akute Schmerzen effektiv und sicher zu behandeln? Privatdozent Dr. med. Charly Gaul, Facharzt für Neurologie, Spezielle Schmerztherapie und Neurologische Intensivmedizin der Migräne- und Kopfschmerzambulanz Königstein im Taunus beantwortet im Folgenden die wichtigsten Fragen rund um den richtigen Umgang mit Schmerzmitteln. Das beiliegende Factsheet „Schmerzmittel richtig dosieren“ gibt zudem einen Überblick über die zentralen Punkte zum Thema Dosierung der gängigsten Wirkstoffe gegen akute Schmerzen.

Gibt es ein paar grundsätzliche Punkte, die Anwender bei der Einnahme von Schmerzmitteln beachten sollten?

Zunächst einmal dienen rezeptfreie Schmerzmittel dazu, akute Schmerzen zu behandeln, nicht hingegen länger andauernde, chronische Schmerzen. Sie sollten daher höchstens drei bis vier Tage hintereinander eingenommen werden und nicht häufiger als an insgesamt zehn Tagen pro Monat. Treten die Schmerzen öfter auf, sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden. Dieser kann mögliche Ursachen klären und geeignete Therapien einleiten. Es ist zudem ratsam, das jeweilige Medikament abhängig von der nach Art des Schmerzes individuell auszuwählen. Paracetamol eignet sich zum Beispiel gut bei Zahnschmerzen, da es keinen Einfluss auf die Blutgerinnung hat. Acetylsalicylsäure (ASS) hingegen würde die Blutungsneigung bei einem zahnärztlichen Eingriff erhöhen. Wenn bei Sportverletzungen an Muskeln und Gelenken ein entzündungshemmendes Präparat benötigt wird, bieten sich Formulierungen mit Ibuprofen an. Nicht zuletzt ist es essentiell, die Medikamente in der jeweils richtigen Dosierung einzunehmen.

Woher weiß der Betroffene, welche Dosierung die richtige für ihn ist?

Diese Information ist in der Packungsbeilage eines jeden Medikamentes zu finden. Für jedes Patientenalter – Kind, Jugendlicher, Erwachsener – ist angegeben, welche Einzeldosis eingenommen werden sollte bzw. darf und wie hoch die maximale Tagesdosis ist. Bei Kindern und Jugendlichen orientiert sich die Dosis dabei in der Regel am Körpergewicht. Darüber hinaus sind in der Packungsbeilage zusätzliche Hinweise dazu zu finden,

wann und wie ein bestimmtes Medikament am besten eingenommen und worauf außerdem geachtet werden sollte.

Oft steht in der Packungsbeilage aber keine konkrete Zahl, sondern eine „von-bis-Dosis“ für die einzelne Einnahme. Was dann?

Es gilt „so wenig wie möglich, aber so viel wie nötig“. Wer mit einer zu geringen Dosis keine Schmerzlinderung erreicht, neigt oft dazu, das Medikament zu häufig und über zu lange Zeiträume einzunehmen. Die Wirkung ist dann häufig aber trotzdem nicht zufriedenstellend. Vielmehr besteht die Gefahr, dass der Schmerz dauerhaft bestehen bleibt, also chronisch wird. Insbesondere bei Kopfschmerzen weiß man, dass die häufige Einnahme von Schmerzmitteln deren Chronifizierung begünstigt. Wer beim ersten Therapieversuch keine adäquate Schmerzlinderung spürt, sollte es nach der erlaubten Zeitspanne mit einer höheren Dosis – oder einem anderen Wirkstoff – probieren. Wenn der Schmerz nicht nachlässt, ist unbedingt ein Arzt zu Rate zu ziehen.

Können Sie das an einem konkreten Beispiel näher erläutern?

Nehmen wir Paracetamol, eines der in Deutschland am häufigsten gekauften freiverkäuflichen Medikamente gegen leichte bis mäßig starke Schmerzen. Übrigens ist auch bei Fieber die Verwendung dieses Wirkstoffes sinnvoll. Die Angabe in den Packungsbeilagen für Erwachsene zur Dosierung lautet 500 bis 1000 mg pro Einnahme, bis zu 4000 mg am Tag. Eine kürzlich erfolgte Umfrage hat gezeigt, dass fast zwei Drittel der Erwachsenen in Deutschland bei Schmerzen nur einmal am Tag 500 mg einnehmen. Die meisten glauben, dass sie damit richtig dosieren. Manche Menschen kommen damit auch gut klar. Bei vielen reicht diese Dosis allerdings nicht aus, um die Schmerzen effektiv zu lindern. Eigentlich sind 500 mg nur die halbe Dosis für die üblichen Schmerzerkrankungen bei einem Erwachsenen. Für Menschen, die also merken, dass 500 mg Paracetamol nicht zu einer ausreichenden Schmerzlinderung führen, ist ab der nächsten Einnahme eine Dosis von 1000 mg Paracetamol zu empfehlen. Wie bei jedem Medikament natürlich vorausgesetzt, dass keine individuellen Risikofaktoren dagegen sprechen. Bei Lebererkrankungen sollte Paracetamol zum Beispiel nicht eingesetzt werden. Das kann jeder individuell mit seinem Arzt oder Apotheker besprechen.

Gibt es Studien, die dies belegen?

In der Tat. Klinische Studien zeigen eindeutig, dass Dosis und Wirkung bei der Schmerzlinderung direkt zusammen hängen. Prinzipiell wirkt eine höhere Dosis besser als eine niedrige. Für alle Schmerzmittel gibt es aber eine Dosis, bei der eine weitere Erhöhung keinen besseren schmerzlindernden Effekt mehr bringt. Das liegt daran, dass alle Enzyme oder Rezeptoren bereits mit dem Wirkstoff besetzt sind. Mehr Nebenwirkungen können dann allerdings hinzukommen. Studien haben gezeigt, dass eine Dosis von 1000 mg pro Einnahme und bis zu 4000 mg pro Tag bei Paracetamol am effektivsten und sichersten ist.

Sie sprechen von Einzeldosen und einer Tagesdosis. Ist es wichtig, wie viel Zeit zwischen den einzelnen Einnahmen liegt?

Ja, das ist wichtig. Zentral ist hier die Halbwertszeit des Medikamentes, also die Zeit, in der die Hälfte des Medikamentes im Blut wieder abgebaut wird. Je nach Medikament passiert dies über Leber oder Niere und dauert

unterschiedlich lange. Es ist aus zwei Gründen notwendig diese Zeit einzuhalten: Einerseits, damit sich die Wirkstoffmengen durch die einzelnen Einnahmen nicht aufsummieren, so dass es nicht zu einer versehentlichen Überdosierung kommt. Außerdem, damit die Wirkstoffmenge nicht unter den therapeutisch wirksamen Spiegel sinkt. Auch dieser zeitliche Mindestabstand zwischen den Einzeldosen steht jeweils in der Packungsbeilage des Medikamentes. Wenn ein Schmerzmittel mehrere Tage lang eingenommen werden muss, empfehle ich, dies in gleichmäßigen Abständen zu tun, anstatt abzuwarten, bis der Schmerz sich von neuem wieder voll entwickelt hat.

Ist es relevant, ob bei der Einnahme etwas getrunken oder gegessen wird?

Auch das ist relevant, ja. Medikamente in Tablettenform sollten vorzugsweise mit Wasser eingenommen werden. So kann die Tablette gut geschluckt werden und sich anschließend gut auflösen. Der schnellste Wirkeintritt wird bei der Einnahme eines Schmerzmittels auf nüchternen Magen erzielt. Einen empfindlichen Magen kann dies belasten. Insbesondere entzündungshemmende Schmerzmittel, wie Ibuprofen und ASS, können dabei eher zu Magenschmerzen führen, als Paracetamol. Daher ist in solchen Fällen die Einnahme zusammen mit einer Mahlzeit ratsam. Die Wirkung kann sich dadurch etwas verzögern. Auf Alkohol sollte während der Einnahme grundsätzlich verzichtet werden. Dieser kann die Wirkung verändern und zu Komplikationen führen: Er wird über Enzyme in der Leber verstoffwechselt und kann damit den Abbau der Medikamente verlangsamen, deren Wirkung verstärken und Nebenwirkungen erhöhen.

Zu guter Letzt: Was raten Sie Betroffenen neben einer medikamentösen Behandlung akuter Schmerzen?

Neben medikamentösen Therapien sollte jeder Betroffene darauf achten, sein eigenes Repertoire gegen die Schmerzen zu erweitern. Dazu dienen zum Beispiel Dehnübungen, Haltungskorrekturen und der Einsatz eines Massageballs zur Triggerpunktmassage. Zur Schmerzprophylaxe können darüber hinaus Maßnahmen, wie Entspannungsübungen, Ausdauersport und Physiotherapie, zum Einsatz kommen.

Vielen Dank, Dr. Gaul.

PD Dr. med. Charly Gaul ist Facharzt für Neurologie, Spezielle Schmerztherapie und Neurologische Intensivmedizin. In der Funktion als Chefarzt ist er an der Migräne- und Kopfschmerzambulanz in Königstein im Taunus tätig. Sein wissenschaftlicher Schwerpunkt liegt auf den Fachthemen Migräne, Kopfschmerzchronifizierung, Multimodale Therapie, Clusterkopfschmerz, Kopfschmerz bei Kindern und Gesichtsschmerzen. Innerhalb seiner Schwerpunktthemen ist er immer wieder an klinischen Studien beteiligt. Neben verschiedenen ehrenamtlichen Tätigkeiten, wie seiner Funktion als Generalsekretär und Pressesprecher der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft, hält er regelmäßig Vorträge im In- und Ausland. Bis heute sind über 250

Beiträge von ihm in Zeitschriften und Büchern erschienen. Darunter auch ein Patientenratgeber zu Kopfschmerzen und Migräne.



PD Dr. med. Charly Gaul
© ratiopharm

Gerne schicken wir Ihnen diese Abbildung per Mail (Anfrage an: presse@3k-kommunikation.de). Alternativ können Sie sich diese im 3K-Pressbereich für ratiopharm herunterladen: <http://www.3k-kommunikation.de/de/presse>

Die Zugangsdaten lauten:
Benutzer: ratiopharm
Passwort: presse

Teva GmbH

Teva ist in Deutschland mit innovativen Arzneimitteln, Markenprodukten, Generika und freiverkäuflichen Medikamenten breit aufgestellt. Rund 2.700 Mitarbeiter sind am Deutschlandsitz in Ulm und Blaubeuren/Weiler beschäftigt.

Zu Teva Deutschland gehört mit ratiopharm die bekannteste Arzneimittelmarke Deutschlands. Das Präparatesortiment deckt nahezu alle Anwendungsgebiete ab und ist eines der größten und umfangreichsten im deutschen Markt.

Teva Global

Teva Pharmaceutical Industries Ltd. mit Firmensitz in Israel ist ein weltweit führender pharmazeutischer Konzern und Weltmarktführer unter den Generikaunternehmen. Der Konzern erzielte im Jahr 2017 einen Umsatz von 22,4 Milliarden US-Dollar.

Juni 2018

Pressekontakt:

3K Agentur für Kommunikation GmbH
Dr. Anika Burkard | Nicole Dillinger | Jasmin Ansary
Feldbergstraße 35, 60323 Frankfurt am Main
Tel. 069/97 17 11-0, Fax: 069/97 17 11-22,
E-Mail: presse@3k-kommunikation.de,
Internet: www.3k-kommunikation.de