



# Endlich... Die innovative Lösung bei Jucken und Brennen



**OMNi-BiOTiC® FLORA plus+**  
Einfach trinken  
zur diätetischen Behandlung  
der gestörten  
Vaginalflora.

€ **2,-**  
**GUTSCHEIN**

gültig für OMNi-BiOTiC® FLORA plus+ (28 Stk.) bis 31.12.2018, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur ein Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät) zur diätetischen Behandlung der gestörten Vaginalflora (Dysbiose). Institut AllergoSan Deutschland (privat) GmbH Art.-Nr.: 88573

## GESUNDHEIT

Was wirkt wann am besten?

# Der große Schmerz mittel-Guide ✓

*Sie sind günstig, oft frei erhältlich und bringen schnelle Hilfe. Doch bei der Einnahme gilt es, ein paar Dinge zu beachten*



**Dr. Reinhard Schneiderhan**  
Leiter der MVZ Praxisklinik in München

**W**ir Deutsche kaufen jedes Jahr 120 Millionen Packungen rezeptfreier Schmerztabletten. Ärzte verordnen zudem etwa 25 Millionen verschreibungspflichtige Präparate. „Mit der richtigen Arznei ist es heute möglich, nahezu jede Art von Schmerz in den Griff zu bekommen“, sagt Dr. Reinhard Schneiderhan, Leiter der MVZ Praxisklinik in München Taufkirchen. „Allerdings kommt es auf die richtige Auswahl und Dosierung an.“ Er hat für BILD der FRAU die gängigsten Wirkstoffe analysiert:



Schluck und gut? Nicht immer. Es lohnt sich, die Wirkstoffe zu kennen

### Verschreibungspflichtige Hilfe

#### ► Opiode

Sie werden bei starken Schmerzen, etwa nach Operationen, Herzinfarkt, bei Tumor- und Nervenschmerzen verordnet. Die Mittel stoppen die Schmerzempfindung direkt im Gehirn. Die Substanzen verschreiben Ärzte in möglichst exakt abgestimmten Dosen, damit es nicht zu einer Abhängigkeit kommt. Die Mittel gelten eigentlich als sicher, aber falsch angewendet kann es zu Atemlähmung, Krampfanfällen und Kreislaufkollaps kommen.

#### ► Minimal-invasive Schmerztherapien

Bei chronischen Rückenschmerzen können z. B. Katheterbehandlungen, bei denen über eine kleine Einstichstelle ein Katheter direkt in die Wirbelsäule geführt wird und hier schmerzstillende Substanzen platziert, Mikrolaser, Hitzesonden und endoskopische Verfahren zur Schmerzfürfreiheit führen. „Oft lässt sich damit ein größerer operativer Eingriff vermeiden“, sagt Dr. Schneiderhan. „Deshalb ist eine ärztliche Zweitmeinung auch so wichtig.“

#### ► Antikörper

Die großen Hoffungsträger der Medizin kommen mittlerweile bei zahlreichen Krankheiten zum Einsatz, etwa beim schmerzhaften Morbus Bechterew. Ganz neu sind Antikörper bei der Behandlung von schwerer Migräne, gegen die sonst nichts wirkt. Hier sind sie sogar zur Vorbeugung von Anfällen geeignet. Dazu wird monatlich oder dreimonatlich eine Injektion verabreicht. Die Therapie soll in den nächsten Wochen die Zulassung erhalten.

### Freiverkäufliche Präparate/Wirkstoffe

#### ► Acetylsalicylsäure (ASS)

**Anwendung:** Bei leichten bis mittelschweren Kopf-, Zahn- und Gliederschmerzen sowie bei Migräne.

**Dosierung:** 500 bis 1000 mg als Tablette oder Brause-Tablette machen vier bis sechs Stunden nach Einnahme schmerzfrei.

**Gefahren:** ASS hemmt die Blutstillung, sollte also möglichst nicht vor einer Operation oder Zahnbehandlung eingenommen werden. Zu hoch dosiert greift ASS den Magen an.

#### ► Paracetamol

**Anwendung:** Wirksam bei leichten bis mittelschweren Schmerzen. Aber auch bei grippalen Infekten, da Paracetamol Fieber senken kann.

**Dosierung:** bis maximal 1000 mg, Kinder bis sechs Jahre sollten nicht mehr als 300 mg, bis zwölf Jahre 600 mg erhalten. Es gibt den Wirkstoff auch als Saft.

**Gefahren:** Bei Überdosierung drohen Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, schwere Leberschäden und sogar Tod.

**Tipp:** Paracetamol wirkt oft erst nach einer Stunde. Also nicht ungeduldig werden.

#### ► Ibuprofen/ Diclofenac

**Anwendung:** Gehört zur Gruppe der Rheumamittel, die kein Kortison enthalten (NSAR). Bei niedriger Dosierung auch gegen Regelbeschwerden und Zahnweh geeignet. Wirkt rund vier Stunden.

**Dosierung:** Gegen akute Schmerzen 200 mg. Die Höchstdosis liegt bei 1200 mg täglich. Für Kinder ab sechs Monaten werden 20–30 mg Ibuprofen pro Kilo empfohlen. Beide Wirkstoffe auch als Salbe erhältlich.

**Gefahren:** Zu viel kann allergische Haut- und Schockreaktionen, Ödeme, Magen-Darm-Blutungen und Kopfschmerzen auslösen. Salben haben weniger Nebenwirkungen.

#### ► Naproxen

**Anwendung:** Gehört ebenfalls zur Gruppe der NSAR. Hilft bei Rheuma und in niedriger Dosierung bei Zahn- und Regelschmerzen.

**Dosierung:** Bei akuten Schmerzen ist eine Tablette mit 200 bis 220 mg richtig. Höchstdosis drei Tabletten täglich. Die Wirkung hält bis zu 20 Stunden an.

**Gefahren:** Bei Überdosierung noch schwerwiegendere Nebenwirkungen als bei Ibuprofen. Patienten mit empfindlichem Magen sollten Naproxen während des Essens einnehmen.

#### ► Kombipräparate plus Koffein

**Anwendung:** Wirken schnell bei Kopfschmerzen, auch bei rheumatischen, Zahn- und Regelschmerzen. Gute Alternative, wenn andere Mittel müde machen.

**Dosierung:** Wirkeintritt schon bei geringer Dosierung (1 Tablette). Maximal drei Tabletten täglich, nicht länger als drei Tage.

**Gefahren:** Bei längerer Einnahme gewöhnt sich der Körper an das Koffein und kann mit Kopfschmerzen reagieren, wenn er nichts mehr bekommt. Auch Nierenschäden drohen.

#### ► Triptane

**Anwendung:** Spezielle Anti-Migräne-Wirkstoffe, die gezielt die Auslöser der Attacken bekämpfen. Die krankhaft erweiterten Hirngefäße ziehen sich zusammen, der Schmerz verschwindet.

**Dosierung:** Eine Tablette sollte akut helfen. Es gibt frei verkäufliche Triptane. Besser ist es aber, den Wirkstoff, die Dosierung und Anwendung mit dem Arzt zu besprechen.

**Gefahren:** Bei zu häufiger Einnahme können sie Kopfschmerzen auslösen. Wer unter Herz-Kreislauf-Problemen leidet, muss zunächst seinen Arzt befragen, da Triptane auch auf die Herzkranzgefäße wirken.

## NERVÖSE UNRUHE UND SCHLAFSTÖRUNGEN?

Befreien Sie sich!

## CALMVALERA



### Calmvalera

- Beruhigt
- Entspannt
- Fördert den Schlaf

### natürlich homöopathisch

Calmvalera Tabletten Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Nervös bedingte Unruhezustände und Schlafstörungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Hevert-Arzneimittel GmbH & Co. KG  
In der Weiherwiese 1 · D-55569 Nussbaum · info@hevert.de  
Besuchen Sie uns unter [www.calmvalera.de](http://www.calmvalera.de)

