

**Apotheker im Land Brandenburg:**

## **Selbstmedikation: Vorsicht bei Schmerzmitteln**

**- Viele Menschen therapieren ihre Schmerzen selbst. Doch gerade bei der Selbstmedikation muss auf mögliche Nebenwirkungen geachtet werden.**

**- Schmerzmittel sollten ohne ärztlichen Rat nie längere Zeit eingenommen werden. Das heißt, nicht mehr als zehn Tage pro Monat und nicht länger als drei Tage hintereinander.**

**Potsdam** – Schmerzmittel gehören zu den Arzneimitteln, die am häufigsten eingenommen werden. Für viele Menschen sind Schmerzen kein Grund, direkt den Arzt aufzusuchen. Bei leichten Kopfschmerzen, kleineren Verletzungen oder wenn der Rücken zwick, nehmen sie die Gesundheit selbst in die Hand und greifen zu rezeptfreien Präparaten. Bei dieser Art der „Eigetherapie“ ist aber die fachliche Information aus der Apotheke unverzichtbar, denn auch bei Arzneimitteln der Selbstmedikation können Nebenwirkungen auftreten. Insbesondere bei Schmerzmitteln ist Vorsicht geboten, sagen die Apotheker im Land Brandenburg.

„Jedes Medikament greift in den Stoffwechsel ein“, erklärt Monika Harms, Beauftragte für Öffentlichkeitsarbeit der Landesapothekerkammer Brandenburg. „Man sollte den Nutzen immer gegen die möglichen Nebenwirkungen abwägen und keinesfalls sofort unkritisch zur Tablette greifen.“ Was dem einen hilft, kann für den anderen beispielsweise völlig unverträglich sein. Deshalb ist es sinnvoll, beim Apothekenbesuch mitzuteilen, für wen das Medikament bestimmt ist. Gerade Kinder, Schwangere oder Stillende sowie Menschen, die regelmäßig Arzneimittel einnehmen, müssen bei der Einnahme von Arzneimitteln in der Selbstmedikation besonders aufpassen.

„Bei Schmerzmitteln, vor allem wenn sie rezeptfrei sind, besteht leider die Gefahr der unkritischen Anwendung“, sagt Apothekerin Harms. Das kann manchmal schwerwiegende Folgen für die Gesundheit haben. Ein Beispiel: Paracetamol ist sicherlich ein empfehlenswertes Schmerz- und fiebersenkendes Mittel und auch für Kinder geeignet. Allerdings dürfen die angegebenen Höchstdosen nicht überschritten werden. Denn eine Überdosierung kann zu Leberschäden führen. „Zudem ist Paracetamol auch in einigen Kombinationsarzneimitteln gegen Erkältungen enthalten. Bei gleichzeitiger Einnahme verschiedener Präparate besteht so auch die Gefahr einer unbeabsichtigten Überdosierung“, sagt Harms.

Andere Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure (ASS), Ibuprofen oder Diclofenac können bei dauerhafter Einnahme Magen und Darm schädigen. Wer zum Beispiel Blutverdünner und Blutdruckmedikamente einnimmt, muss auf mögliche Wechselwirkungen achten. Auch bei chronischen Erkrankungen wie Asthma oder Magengeschwüren dürfen bestimmte Medikamente nicht eingenommen werden. Patienten sollten deshalb bei jeder Selbstmedikation gezielt in der Apotheke nach Neben- und Wechselwirkungen fragen.

Unabhängig vom Wirkstoff sollten Schmerzmittel ohne ärztlichen Rat nie längere Zeit eingenommen werden, empfehlen die Apotheker in Cottbus. Als Faustregel gilt: Schmerzmittel nicht an mehr als zehn Tagen pro Monat und nicht länger als drei Tage hintereinander

einnehmen. „Ist der Schmerz in diesem Zeitraum nicht verschwunden, ist es ratsam zum Arzt zu gehen“, so Harms.

**Was ein Arzt oder Apotheker vom Kranken wissen sollte:**

- Wer hat welche Beschwerden?
- Wie lange dauern die Beschwerden schon an?
- Sind bereits Arzneimittel gegen die Beschwerden eingenommen worden?
- Leidet der Patient unter chronischen Krankheiten, Allergien etc.?

**Was bei der Selbstmedikation zu beachten ist:**

- Wie wirkt das Arzneimittel?
- Wie hoch sollte die Dosis des Arzneimittels sein?
- Wie lange sollte das Arzneimittel eingenommen werden?
- Gibt es Neben- oder Wechselwirkungen?

**Bildunterzeile:**

Schmerzmittel gehören zu den Arzneimitteln, die am häufigsten in Eigenregie eingenommen werden. Die fachliche Information aus der Apotheke ist aber unverzichtbar, denn auch bei rezeptfreien Arzneimitteln können Nebenwirkungen auftreten, wissen die Apotheker im Land Brandenburg.

Foto: Alois Müller/Abdruck honorarfrei

**Für Interviewwünsche stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung:**

**Apothekerin Monika Harms, Telefon: 0331-888660**

**Herausgeber:**

Landesapothekerkammer Brandenburg

Telefon: 0331-888660

Fax: 0331-8886620

Apothekerverband Brandenburg e.V.

Telefon: 0331-888650

Fax: 0331-8886540

Am Buchhorst 18

14478 Potsdam

**Kontakt:**

Apothekerin Monika Harms

Landesapothekerkammer Brandenburg

Am Buchhorst 18

14478 Potsdam

**Tel. 0331-888660**  
**Fax 0331-8886620**