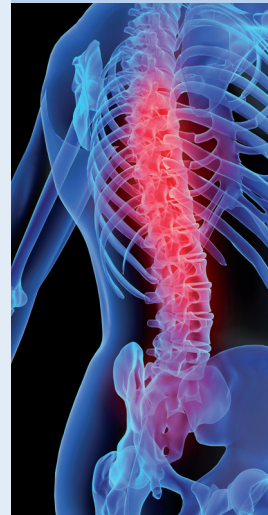


Aktiv gegen Schmerzen.



Wenn Schmerzen an den Nerven zerrn.

Schmerz ist einer der komplexesten Sinneseindrücke. Obwohl man ihn als lästig empfindet, erfüllt er doch eine wichtige Funktion: Schmerz ist ein Weg des Körpers, vor Schaden zu warnen. Überall im Körper befinden sich an den Nervenenden so genannte Schmerzrezeptoren, die Signale empfangen. Durch äußere Reize wie Hitze, Kälte, Druck oder krankhafte Prozesse im Körper entstehen an der Reizstelle Stoffe, die an die Schmerzrezeptoren binden. Das Schmerzsignal wird dann in Form von elektrischen Strömen durch die Nervenbahnen ins Rückenmark geleitet. Wenn es im Gehirn ankommt, wird die eingehende Information verarbeitet und als Schmerz wahrgenommen. Doch wie lassen sich die verschiedenen Schmerzarten unterscheiden? Und wie kann diesen entgegengewirkt werden?



Je nach Ursache kann man Schmerzentstehung in verschiedene Mechanismen unterteilen:

- **Nozizeptorschmerz** wird durch die Einwirkung von gewebeschädigenden Reizen ausgelöst. Dieser Schmerz erfüllt eine Schutzfunktion, indem er den Körper vor schädigenden Einflüssen warnt und dadurch das Einleiten von Gegenmaßnahmen ermöglicht. Zu Nozizeptorschmerzen zählen z.B. Wundschmerzen, Zahnschmerzen oder Schmerzen aufgrund einer Entzündung.
- **Neuropathischer Schmerz** entsteht durch Vorgänge, die die normale Funktionsweise der Nervenfasern beeinträchtigen. Unter diesen Umständen entsteht ein Schmerzindruck auch wenn keine schädigenden Reize vorliegen oder diese so gering ausgeprägt sind, dass sie unter normalen Umständen keine Schmerzen hervorrufen würden. Diese Schmerzart hat keine Schutzfunktion. Hierzu gehören z. B. Schmerzen bei Gürtelrose, Schmerzen bei Diabetes oder Phantomschmerzen nach Amputation.
- **Psychischer Schmerz** ist seelischen Ursprungs. Bei dieser Art von Schmerz kann keine organische Ursache festgestellt werden.



Wie kann Schmerz behandelt werden?

Ziel einer Behandlung sollte sein, den Schmerz zu beseitigen oder so weit zu lindern, dass man am täglichen Leben teilhaben kann, ohne durch mögliche Nebenwirkungen der Behandlung an Lebensqualität einzubüßen. Zur Behandlung leichter bis mittel-starker Schmerzen stehen schmerzstillende Arzneimittel, so genannte Analgetika, zur Verfügung, die Sie rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhalten. Hierzu gehören Wirkstoffe wie z.B. Ibuprofen, Diclofenac und Paracetamol. Welches Schmerzmittel für Sie das geeignete ist, erfahren Sie von Ihrem Apotheker.

Methoden der alternativen Behandlung

Auch alternative Verfahren können Schmerzen lindern. Dazu gehören Massagen und Akupressur, aber auch alte Hausmittel wie z.B. kalte oder warme Wickel und Bäder. Achten Sie darauf, dass Sie nicht an Erkrankungen leiden, die sich durch eine solche Behandlung verschlimmern könnten. Auch Entspannung – mit oder ohne Musik – kann Ablenkung vom Schmerz und damit eine Linderung verschaffen.

6 Punkte, um den Schmerzen erfolgreich zu begegnen

- Arbeiten Sie vertrauensvoll mit Ihrem behandelnden Arzt und Apotheker zusammen.
- Beschreiben Sie Ihre Schmerzen und Symptome so genau wie möglich.
- Informieren Sie Ihren Arzt und Apotheker über alle Medikamente, die Sie einnehmen.
- Befolgen Sie den Rat Ihres Arztes und Apothekers und beachten Sie die Angaben in der Packungsbeilage
- Dokumentieren Sie den Verlauf der Schmerzen in einem Schmerztagebuch.
- Informieren Sie Ihren Arzt und Apotheker umgehend über gesundheitliche Veränderungen.



Ein günstiger Tipp bei Schmerzen:

Ibuprofen dura®



Ibuprofen dura 400 mg Filmtabletten. Wirkstoff: Ibuprofen. **Anwendungsgebiete:** Symptomatische Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie z. B. Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen. Symptomatische Behandlung von Fieber. **Warnhinweis:** Enthält Lactose. **Stand:** Januar 2008. **Mylan dura GmbH, Postfach 10 06 35, 64206 Darmstadt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**



dura. dauernd günstig.