

## Schmerzmittel: Sie haben die Wahl

### Tipps zur Auswahl rezeptfreier Präparate

Die deutschen Apotheken führen mehr als 250 rezeptfreie Schmerzmittel. Dieses anscheinend vielfältige Angebot täuscht jedoch darüber hinweg, dass es nur wenige schmerzdämpfende Wirkstoffe zur Selbstmedikation gibt. Häufig genutzt und bewährt sind vor allem Acetylsalicylsäure (ASS), Ibuprofen und Paracetamol sowie Naproxen. Ibuprofen und Naproxen sind in höheren Dosierungen zur Behandlung rheumatischer Schmerzen verschreibungspflichtig. Aufgeplustert wird das Schmerzmittelangebot vor allem durch Generika („Kopien“, siehe GPSP 5/2006, S. 10) und Kombinationspräparate, die mehrere Bestandteile enthalten.

#### Geplante Verwirrung

Da es nur wenige relevante schmerzstillende Wirkstoffe gibt und diese sich zudem billig produzieren lassen, versuchen manche Hersteller, durch phantasiereiche Namensgebung spezielle Eigenschaften vorzugaukeln. So gibt es Pfeil® Zahnschmerztabletten, Dolormin® Migräne Granulat, Mensoton® Regelschmerztabletten oder Spalt® Kopfschmerzkapseln. Sie alle enthalten jedoch den Wirkstoff Ibuprofen in der Dosis zu 200 mg und wirken somit nicht besser gegen die im Markennamen genannten Beschwerden als die anderen Mittel mit Ibuprofen.



Foto: Fred Goldstein, fotolia.com

Mit Hochpreisprodukten wie Grip-postad® Heißgetränk oder Contac® Erkältungstrunk, hinter denen

sich der Wirkstoff Paracetamol verbirgt, wird so richtig abgezockt: Ein Gramm Paracetamol in solchen Trunks und Brausen kostet fast das 20fache im Vergleich zu normalen Tabletten wie Paracetamol AL® 500.

#### Dauerproblem: Kombinationen

Auch Kombinationspräparate machen den Schmerzmittelmarkt unübersichtlich. Sie enthalten beispielsweise Acetylsalicylsäure (ASS) plus Paracetamol (z.B. Spalt® Schmerztabletten) oder zusätzlich auch noch Koffein (z.B. in Thomapyrin® Schmerztabletten), Vitamin C (Ratiogrippal®+C Brause-tabletten) oder andere Substanzen. Kombinationen verschiedener Schmerzmittelwirkstoffe wurden im vorigen Jahrhundert „erfunden“, als man noch glaubte, dass sich die Wirkung der Bestandteile gegenseitig verstärke. Dies trifft aber nicht zu.

Die schmerzstillenden Wirkungen der in diesen Mitteln gering dosierten Wirkstoffe wie etwa ASS und Paracetamol addieren sich lediglich. Daraus ergeben sich keine Vorteile gegenüber Arzneimitteln mit nur einem Wirkstoff.

Allerdings gibt es ernstzunehmende Hinweise auf besondere Risiken von Schmerzmittelmischungen: Werden sie über längere Zeit eingenommen, kann das die Nieren schädigen („Schmerzmittelniere“),<sup>1</sup> und zwar anscheinend häufiger, als das bei Präparaten mit nur einem Wirkstoff der Fall ist. Auch Koffein erachten wir als unerwünschten Bestandteil. Weil es stimulierend wirkt, besteht die Gefahr, dass koffeinhaltige Präparate wegen der als angenehm empfunde-

#### Kurz bewertet: die meist gekauften rezeptfreien Schmerzmittel (2006)

Rang	Markenname	Millionen Packungen	Wirkstoffe*	Unsere Bewertung
1	Paracetamol-Ratiopharm®	19,8	P	sinnvoll, preiswert
2	Thomapyrin®	14,6	A, P, C	Kombination meiden, teuer
3	Aspirin®	13,2	A	sinnvoll, teuer
4	ASS-Ratiopharm®	12,4	A	sinnvoll, preiswert
5	Dolormin®	10,2	I	sinnvoll, teuer
6	Aspirin® plus C	10,2	A, V	Vitamin C überflüssig, teuer
7	Ibu-Ratiopharm®	4,7	I	sinnvoll, preiswert
8	Voltaren® Dolo	3,0	D	geringere Erfahrungen, teuer
9	Ibuhexal®	2,9	I	sinnvoll, preiswert
10	Ibubeta®	2,9	I	sinnvoll, preiswert

\* A = Acetylsalicylsäure, C = Coffein, D = Diclofenac, I = Ibuprofen, P = Paracetamol, V = Vitamin C

nen Wirkung unnötig lange eingenommen werden. Außerdem kann Koffein Entzugskopfschmerzen auslösen, wenn das Mittel länger angewendet und dann abgesetzt wird. Das verleitet dazu, das Schmerzmittel erneut einzunehmen – ein Teufelskreis. Kombinationsschmerzmittel haben keine Wirkvorteile, können sich aber bei Dauergebrauch schädigend auswirken. Daher raten wir von solchen Produkten ab.

## Die gute Wahl

Zur Selbstbehandlung eignen sich am besten Einstoffpräparate mit Acetylsalicylsäure, Ibuprofen oder Paracetamol. Diese Mittel sind seit Jahrzehnten bewährt. Naproxen, dessen Wirkung etwa doppelt so lange wie die der anderen Wirkstoffe anhält, darf erst seit 2002 ohne ärztliche Verordnung verkauft werden, aller-

dings nur in niedrigen Dosierungen. Es ist als rezeptfreies Schmerzmittel noch weniger bewährt. Daher ziehen wir Acetylsalicylsäure, Ibuprofen und Paracetamol vor. Einen aktuellen Preisvergleich finden Sie auf S. 6.

ASS, Ibuprofen und Paracetamol lindern gut den Schmerz, sind jedoch nicht beliebig austauschbar. Der Grund liegt in ihren besonderen Eigenschaften. So wirkt Paracetamol im Gegensatz zu den anderen Mitteln nicht entzündungshemmend, etwa bei entzündlichen Gelenkschmerzen (wohl aber schmerzlindernd bei Verschleiß von Gelenken). Andererseits darf Acetylsalicylsäure, weil sie Blutungen verstärken kann, nicht vor zahnärztlichen Eingriffen oder Operationen eingenommen werden, dafür aber Paracetamol. In der untenstehenden Übersicht beschreiben

## Andere Schmerzlinderer

*Relativ geringe Erfahrungen gibt es mit Diclofenac (Voltaren® Dolo u.a.) in der Selbstmedikation. Das relativ schwach wirksame Phenazon (Eu-Med®, Migräne Kranit® 500) und Propyphenazon (Demex® und in Kombinationen) – das auffällig häufig mit allergischen Reaktionen in Verbindung gebracht worden ist – sind hinsichtlich Nutzen und Risiken weniger gut untersucht als die bewährten Drei (ASS, Ibuprofen und Paracetamol) und werden daher als „überholte“ bzw. „zweifelhafte“ Schmerzlinderer eingestuft.<sup>2</sup>*

wir, für welche Situationen sich die schmerzlindernden Stoffe besonders gut eignen und wann sie besser zu meiden sind.

<sup>1</sup> arznei-telegramm 2003; 34: 58-60

<sup>2</sup> Arzneimittelkursbuch 2007/08, A.V.I. Verlags GmbH Berlin, S. 1648-9

## Wann welches Schmerzmittel?

### Allergische Veranlagung

- **Acetylsalicylsäure:** Das Risiko allergischer Unverträglichkeit ist erhöht (z.B. „Schmerzmittelasthma“). Vorsicht bei Heuschnupfen, Neigung zu Hautquaddeln und anderen allergischen Erkrankungen: ASS fördert im Körper die Bildung von Substanzen, die zu allergischen Reaktionen beitragen (Vermittlerstoffe).
- **Ibuprofen und Naproxen:** Risiko allergischer Unverträglichkeiten geringer als bei Acetylsalicylsäure.
- **Paracetamol:** Allergische Überempfindlichkeit ist unter Paracetamol sehr selten.

### Alkohol

- **Acetylsalicylsäure, Ibuprofen und Naproxen:** Die Gefahr von Magen-Darm-Blutungen steigt, wenn man gleichzeitig alkoholische Getränke konsumiert.
- **Paracetamol:** Vorsicht: Wer regelmäßig Alkohol trinkt oder eine geschädigte Leber hat, sollte Paracetamol meiden. Bei starkem Alkoholenuss kann die Leber bereits durch die im Beipackzettel genannten Dosierungen geschädigt werden.

### Anämie (Blutarmut)

- **Acetylsalicylsäure:** ASS kann im Magen-Darm-Trakt geringe Blutungen (Mikroblutungen), bei höheren Dosierungen auch stärkere Blutungen verursachen. Eine regelmäßige Einnahme kann Blutarmut verstärken.
- **Ibuprofen und Naproxen:** Auch hier kann die Dauereinnahme durch Blutverlust im Magen-Darm-Trakt eine Blutarmut verstärken. Das Risiko ist aber wahrscheinlich geringer als bei Acetylsalicylsäure.
- **Paracetamol:** Die Schädigung des Magen-Darm-Trakts ist gering. Mit relevantem Blutverlust und damit der Verstärkung einer Anämie ist daher nicht zu rechnen.

### Blutungsneigung, Behandlung mit Blutgerinnungshemmern

- **Acetylsalicylsäure:** Darf nicht eingenommen werden bei gestörter Blutgerinnung oder blutenden Geschwüren im Magen-Darm-Trakt. Schon eine Tablette kann für die Dauer von vier bis sieben Tagen die Blutungszeit verlängern. Die Wirkung von blutgerinnungshemmenden Arzneimitteln (Antikoagulantien) wird verstärkt: Blutungsgefahr.

- **Ibuprofen und Naproxen:** Verlängern die Blutungszeit weniger stark als Acetylsalicylsäure. Sie sollten aber dennoch bei Blutgerinnungsstörungen und Geschwüren im Magen-Darm-Trakt gemieden werden, da sie diese verstärken können. Auch Ibuprofen und Naproxen verstärken die Wirkung von gerinnungshemmenden Arzneimitteln (Antikoagulantien): Blutungsgefahr.
- **Paracetamol:** Kann bei Blutungsneigung eingenommen werden. Wird Paracetamol länger als eine Woche und gleichzeitig ein blutgerinnungshemmendes Mittel (Antikoagulantien) verwendet, sollten Sie dies Ihrem behandelnden Arzt sagen. Eine geringe Zunahme der Blutungsneigung ist bei längerer Einnahme von Paracetamol nicht ganz auszuschließen.

### Diabetes mellitus

- **Acetylsalicylsäure, Ibuprofen und Naproxen:** Tagesdosierungen von 2 g ASS und mehr sowie Ibuprofen und Naproxen können dazu beitragen, dass der Blutzuckerspiegel sinkt. Wer Insulin spritzt oder ein Antidiabetikum einnimmt, sollte daher besonders auf Unterzuckerungsreaktionen (Schwitzen, Heißhunger u.a.) achten.

● Überwiegend geeignet, evtl. genannte Einschränkungen beachten    ● Einnahme eingeschränkt möglich    ● Überwiegend nicht geeignet

● **Paracetamol:** Der Einfluss auf den Blutzucker ist gering. Es ist daher wenig wahrscheinlich, dass *Paracetamol* die Therapie des Diabetes mellitus beeinträchtigt.

## Kinder

● **Acetylsalicylsäure:** Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren sollen keine ASS gegen Schmerzen und Fieber einnehmen. Es besteht Gefahr einer sehr seltenen, aber lebensgefährlichen Nebenwirkung mit Schädigung von Gehirn und Leber (Reye-Syndrom).

● **Ibuprofen:** Tabletten mit 200 mg sind für Kinder unter sechs Jahren, Tabletten mit 400 mg für Kinder unter zwölf Jahren zu stark. Sie dürfen diese daher nicht einnehmen. Das Angebot an Säften und Zäpfchen für jüngere Kinder ist relativ klein.

● **Naproxen:** Präparate für Kinder unter 12 Jahren fehlen. Tabletten zu 200 mg sind nur für Kinder ab 12 Jahren geeignet.

● **Paracetamol:** Gut geeignet zur Schmerzstillung und Fiebersenkung bei Säuglingen, Kindern und Jugendlichen. Da *Paracetamol* schon seit Jahrzehnten für Kinder verwendet wird, gibt es für alle Altersgruppen spezielle Präparate (Säfte, Zäpfchen in altersgemäßen Dosierungen). Aber Vorsicht: Die in den Beipackzetteln genannten altersbezogenen Dosierungen dürfen nicht überschritten und die Abstände zwischen den Anwendungen nicht verkürzt werden. Bei zu hoher Dosis besteht Gefahr einer Leberschädigung.

## Lebererkrankungen

● **Acetylsalicylsäure, Ibuprofen und Naproxen:** Einnahme bei leichter Leberschädigung ist möglich. Bei schwerem Leberschaden (Leberzirrhose) dürfen die Mittel nicht bzw. allenfalls unter ärztlicher Kontrolle eingenommen werden.

● **Paracetamol:** Bei vorgeschädigter Leber, Leberentzündung, häufigem Alkoholgenuß u.a. erscheint eine Einzeldosis unproblematisch. Von häufigerer Einnahme ist jedoch abzuraten, da die Gefahr besteht, dass die Leber weiter geschädigt wird (siehe auch unter „Alkohol“).

## Magen-Darm-Erkrankungen

● **Acetylsalicylsäure, Ibuprofen und Naproxen:** Magen-Darm-Reizungen, Beschwerden im Oberbauch und Erbrechen kommen häufig vor. Die Gefährdung steigt, wenn gleichzeitig verwandte Wirkstoffe – auch Cox-2-Hemmer wie Celecoxib (Celebrex®) – gegen rheumatische Entzündungen und Schmerzen eingenommen werden. Existieren bereits Magen-Darm-Geschwüre, dürfen *Acetylsalicylsäure, Ibuprofen* oder *Naproxen* nicht angewendet werden. Verschlechterungen und Blutungen sind zu befürchten.

● **Paracetamol:** Eignet sich bei Magenbeschwerden wie Geschwür oder Gastritis. Magen-Darm-Störungen kommen deutlich seltener als nach *Acetylsalicylsäure* oder ähnlichen Mitteln vor.

## Nierenerkrankungen

● **Acetylsalicylsäure, Ibuprofen und Naproxen:** Die gelegentliche Einnahme einer Einzeldosis ist in der Regel unproblematisch. Der regelmäßige und langfristige Gebrauch von Schmerzmitteln, insbesondere von Mischpräparaten (zum Beispiel mit *Acetylsalicylsäure, Paracetamol* und Coffein: Thomapyrin® u.a.), birgt das Risiko, die Nieren zu schädigen („Schmerzmittelniere“). *Acetylsalicylsäure, Ibuprofen* und *Naproxen* können die Nierenfunktion einschränken. Menschen, denen eine Niere eingepflanzt worden ist, dürfen diese Mittel daher nicht einnehmen. Sonst sind Abstoßungsreaktionen möglich.

● **Paracetamol:** Gelegentlicher Gebrauch ist möglich. Die langfristige Einnahme erhöht aber möglicherweise die Gefahr der Nierenschädigung beziehungsweise der „Schmerzmittelniere“. Dies gilt vor allem für Mischpräparate, die zusätzlich *Acetylsalicylsäure* u.a. enthalten.

## Operation, bevorstehende

● **Acetylsalicylsäure:** ASS sollte in den sieben Tagen vor einer geplanten Operation nicht eingenommen werden. Da ASS die Blutungszeit verlängert, steigt die Gefahr von Blutungen während bzw. nach der Operation.

● **Ibuprofen und Naproxen:** Nicht am Tag vor einer geplanten Operation einnehmen. Verlängerung der Blutungszeit möglich.

● **Paracetamol:** Effekte auf die Blutgerinnung sind wenig wahrscheinlich.

## Schwangerschaft

● **Acetylsalicylsäure:** Die Sicherheit der Einnahme im ersten und zweiten Schwangerschaftsdrittel ist nicht zuverlässig geklärt, *Paracetamol* ist vorzuziehen. Im letzten Drittel einer Schwangerschaft darf ASS nicht regelmäßig eingenommen werden. Die Verwendung ab und zu gilt als akzeptabel, wegen erhöhter Blutungsneigung jedoch nicht, wenn innerhalb von einer Woche die Geburt möglich erscheint (Gefahr eines größeren Blutverlustes, Risiko von Nachblutungen). Häufiger eingenommen kann ASS wehenhemmend wirken und dadurch die Dauer der Schwangerschaft beziehungsweise der Entbindung verlängern. Außerdem kann sich unter Einwirkung von ASS beim Ungeborenen ein Blutgefäß vorzeitig verschließen, welches für die Umgehung des Blutkreislaufs der vor der Geburt noch funktionslosen Lunge wichtig ist. Normalerweise wird diese Umgehung erst

beim ersten Atemzug des Neugeborenen verschlossen.

● **Ibuprofen:** Darf im ersten und zweiten Schwangerschaftsdrittel gelegentlich eingenommen werden. Es ist relativ gut untersucht. Im dritten Schwangerschaftsdrittel und vor allem in den letzten sechs Wochen ist *Ibuprofen* zu meiden. Es ist möglich, dass die Wehen gehemmt und die Geburt verzögert wird. Auch besteht ein Risiko, dass sich beim Ungeborenen die Umgehung des Kreislaufs der Lungen vorzeitig schließt (siehe ASS). Blutverluste unter der Geburt können zunehmen. Auch beim Neugeborenen besteht Blutungsgefahr.

● **Naproxen:** Wegen Verdachts auf leicht erhöhtes Risiko von Spaltbildungen (z.B. Lippen- oder Kieferspalt) vorsichtshalber meiden.

● **Paracetamol:** Geeignet bei gelegentlicher Einnahme in möglichst niedriger Dosierung.

## Stillzeit

● **Acetylsalicylsäure:** Salicylat, ein Abbauprodukt von ASS, geht in die Muttermilch über. Die gelegentliche Einnahme einer Einzeldosis bei Bedarf ist möglich. Wenn ASS länger oder in höherer Dosis eingenommen wird, sollte nicht gestillt werden.

● **Ibuprofen und Naproxen:** Beide gehen wahrscheinlich nur in geringer Menge in die Muttermilch über. Die gelegentliche Einnahme bei Bedarf erscheint möglich. Werden die Schmerzmittel jedoch länger oder in höheren Dosierungen eingenommen, sollte vorsichtshalber nicht gestillt werden.

● **Paracetamol:** *Paracetamol* geht in die Muttermilch über. Schäden beim Säugling sind nicht bekannt. Wird es regelmäßig oder in höheren Dosierungen eingenommen, sollte vorsichtshalber nicht gestillt werden.

## Tinnitus (Ohrklingeln)

● **Acetylsalicylsäure:** Gelegentlich eingenommene ASS in üblicher Dosierung zur Schmerzlinderung verschlechtert Tinnitus in der Regel nicht. Ohrgeräusche sind jedoch ein typisches Zeichen von Überdosierungen von ASS. Unklar ist allerdings, ob sich die Ohrgeräusche langfristig verschlechtern, wenn Tinnituskranke regelmäßig ASS einnehmen.

● **Ibuprofen und Naproxen:** Tinnitus ist eine bekannte Nebenwirkung dieser Schmerzstiller. Deshalb sollten Menschen mit Tinnitus diese meiden.

● **Paracetamol:** Tinnitus ist nicht als Nebenwirkung beschrieben. Eine Verschlechterung ist nicht zu erwarten.