

Dolormin®



Schmerzen verstehen und richtig behandeln

Ursachen, Vorbeugung, wirksame Hilfe

Schmerzen haben viele Gesichter

Liebe Patientin, lieber Patient,

schmerzhafte Bewegungen, Krämpfe im Unterleib, Stechen oder ein dumpfes Pochen, das sich im Kopf breit macht – Schmerzen können in verschiedenster Form auftreten. Aber welches Mittel bei welchen Schmerzen am sinnvollsten ist, diese Entscheidung ist nicht immer einfach. Denn nicht jeder Wirkstoff ist für jede Schmerzart gleichermaßen geeignet.

Der Schmerzspezialist Dolormin bietet Ihnen für unterschiedliche Schmerzen verschiedene Präparate an. Das gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihre Beschwerden gezielt zu behandeln. Wenn Sie sich nicht sicher sind, welches Produkt für Sie das Beste ist, fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker (siehe auch S. 40).

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie über die verschiedenen Schmerzarten, ihre Ursachen und einen sinnvollen Umgang mit Schmerzen informieren. Darüber hinaus finden Sie wertvolle Tipps, wie Sie selbst aktiv gegen Schmerzen vorgehen können.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung.

Ihr Dolormin-Team

Aktuelle Informationen rund um den Schmerz auch unter

www.dolormin.de

Schmerzen – eine überlebenswichtige Funktion

Grundsätzlich sind akute Schmerzen, so negativ wir sie auch empfinden, eine sinnvolle Einrichtung unseres Körpers. Sie haben eine wichtige Warn- und Schutzfunktion die aufzeigt, dass wir uns verletzt haben oder unsere Gesundheit auf andere Weise in Gefahr gerät.

So zucken wir automatisch zurück, wenn wir mit der Hand zu nah an eine heiße Herdplatte geraten. Ebenso merken wir, wenn innerhalb unseres Körpers etwas nicht stimmt, sich beispielsweise eine Entzündung breit gemacht hat.

Hätten wir kein Schmerzempfinden, wären die Folgen fatal. Wir würden Verletzungen ignorieren, weil wir die Grenzen, die unser Körper uns setzt, nicht erkennen könnten. Ein Leben ganz ohne Schmerzen – fast undenkbar.



Schmerzen können viele Ursachen haben

Überall in unserem Körpergewebe befinden sich spezielle Sinneszellen, kleine „Schadensfühler“, die schmerzauslösende Reize erkennen und in Schmerzinformationen umwandeln. Im ersten Schritt wird diese Information als elektrisches Signal rasend schnell an das Rückenmark weitergeleitet.

Dort findet die erste Verarbeitung statt. Ohne Beteiligung des Gehirns kommt es innerhalb von tausendstel von Sekunden zu Befehlen an die betroffenen Muskeln, Drüsen oder Gefäße in der „Krisenregion“. War der Schmerzauslöser z.B. eine heiße Herdplatte, wird die Hand reflexartig zurückgezogen.

Über Nervenbahnen wird die Botschaft weiter an das Gehirn gesendet. Dort findet in verschiedenen Gehirnregionen, speziell im Thalamus und der Hirnrinde, die Auswertung des Warnsignals statt und es kommt zum bewussten Wahrnehmen und Bewerten des Schmerzsignals. Jetzt erst tut Schmerz bewusst weh.



Typischerweise kommt es zeitgleich zu einer zentral gesteuerten Veränderung wie z.B. der Herz-Kreislauffunktion. Steigender Blutdruck, beschleunigter Herzschlag, aber auch Schweißausbrüche und Angst können Begleiter akuter Schmerzen sein. Außerdem findet im Gehirn die Schmerzverarbeitung statt. Nach dem Motto „ein gebranntes Kind scheut das Feuer“, werden Schmerzerfahrungen gelernt und gespeichert.

Akut oder chronisch – ein entscheidender Unterschied

Akute Schmerzen haben als Alarmsignal des Körpers eine lebenswichtige Funktion. Um als Warnung verstanden zu werden, sind Schmerzen nur für Sekunden, Minuten oder höchstens wenige Tage nötig. Halten Schmerzen länger an, verlieren sie ihre eigentliche Warnfunktion und werden selbst zu einer Krankheit: dem chronischen Schmerz.

Zwischen akut und chronisch sind die wiederkehrenden Schmerzereignisse angesiedelt. Sie können regelmäßig (wie Menstruationsbeschwerden) oder nicht vorhersehbar (wie Migräne-Attacken) auftreten.

Bei chronischen Schmerzen bemerken Betroffene, dass sie auf immer geringere Schmerzreize hochempfindlich reagieren und Schmerzen ohne erkennbare Auslöser auftreten. Die chronischen Schmerzen haben sich zu einem eigenständigen Krankheitsbild verselbstständigt und sind Ausdruck eines gestörten Schmerzerkennungs- und -leitungssystems.

Schmerz ist nicht gleich Schmerz – individuelles Schmerzempfinden

Wie Schmerzen empfunden werden, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Dabei kommt der geistig-emotionalen Gesamtverfassung ein besonderer Einfluss zu. Wer sich ängstlich fühlt oder stark angespannt ist, wird weniger gut entspannen können. So kann schnell ein Teufelskreis entstehen, in dem sich Stress und Schmerz gegenseitig verstärken. Freude, gute Laune und positive Ablenkung können dagegen schmerzlindernd wirken. Jeder Schmerz ist also eine subjektive Empfindung, die von einer Vielzahl von Variablen beeinflusst wird.



Das Phänomen der Schmerzverdrängung

Es kommt vor, dass Sportler einen gebrochenen Fußknochen erst Stunden nach dem Fußballspiel bemerken oder aber der Manager einen Herzinfarkt im Büro nicht registriert. Dies sind nur zwei Beispiele, die zeigen, dass wir in der Lage sind, auch starke Schmerzen in bestimmten Situationen zu verdrängen.

Zur Unterdrückung oder Beseitigung von Schmerzen besitzt unser Nervensystem wirkungsvolle Schutzsysteme an Schaltstellen und Nervenbahnen, die dazu führen, dass Schmerzen unterschiedlich bewertet und empfunden werden.



Zu solchen Schutzsystemen zählen die Endorphine und Cannabinoide, die ähnlich wie Opium oder Haschisch wirken. Andockstellen befinden sich in fast allen Organen, besonders häufig aber im Rückenmark und im Gehirn. Bei Schmerzen und unter starkem Stress werden diese Substanzen verstärkt gebildet und schützen so den Organismus akut vor Schmerzempfinden.





Medikamentöse Schmerztherapie

Die Behandlung mit Medikamenten ist die gängigste Form, leichte bis mäßig starke Schmerzen schnell und zuverlässig in den Griff zu kriegen. Allerdings ist nicht jeder Wirkstoff für jede Schmerzart gleichermaßen gut geeignet.

Dolormin bietet als Schmerzspezialist unterschiedliche Wirkstoffe und Darreichungsformen, damit gezielt gegen Schmerzen vorgegangen werden kann.

Die nachfolgende Tabelle gibt Ihnen eine Übersicht über Einsatzgebiete und Wirkstoffe unserer Medikamente.

Indikationen	Präparat	Eigenschaften
Kopfschmerzen/ allgemeine Schmerzen		<ul style="list-style-type: none"> • bei leichten Schmerzen • mit dem körpereigenen Baustein Lysin und dem schnellen Wirkeintritt • für Kinder ab 6 Jahren zugelassen
		<ul style="list-style-type: none"> • die doppelte Menge in einer Tablette • mit dem körpereigenen Baustein Lysin und dem schnellen Wirkeintritt • für Kinder ab 6 Jahren zugelassen
Migräne		<ul style="list-style-type: none"> • bei Migräne-Kopfschmerzen mit und ohne Aura • Begleitphänomene wie Lichtempfindlichkeit oder Übelkeit gehen mit dem Schmerz zurück • in 3 Darreichungsformen (Filmtabletten, Granulat, Zäpfchen) erhältlich
Erkältungs- schmerzen		<ul style="list-style-type: none"> • bei Erkältungsschmerzen und Fieber • mit dem körpereigenen Baustein Lysin und dem schnellen Wirkeintritt • mehrfach wirksam: fiebersenkend, schmerzlindernd und entzündungshemmend • für Kinder ab 6 Jahren zugelassen

Indikationen	Präparat	Eigenschaften
Fieber und Schmerzen bei Kindern		<ul style="list-style-type: none"> • bei leichten bis mäßig starken Schmerzen und Fieber • Ibuprofen-Konzentration 2% und 4% • sichere und altersgerechte Dosierung • fiebersenkend, schmerzlindernd und entzündungshemmend • mit fruchtig-beerigem Geschmack und Duft
Menstruationsbeschwerden		<ul style="list-style-type: none"> • bei schmerzhaften Beschwerden während der Regelblutung • reguliert die Bildung der entscheidenden Botenstoffe • bekämpft die Ursachen der Begleitbeschwerden • langanhaltende Wirkung und sehr gute Wirksamkeit
Bewegungsschmerzen		<ul style="list-style-type: none"> • speziell gegen Gelenkschmerzen bei bekannter Arthrose • schmerzlindernder und entzündungshemmender Wirkstoff Naproxen • bei einmaliger Einnahme bis zu 12 Stunden wirksam • Anwendungsdauer bis zu 7 Tage
		<ul style="list-style-type: none"> • bei Muskel-, Gelenk- und Rückenschmerzen • dringt schnell durch die Haut, stoppt den Schmerz und bekämpft zusätzlich die Entzündung • wirkt direkt am Ort des Auftragens • parfümfrei und deshalb auch für empfindliche Haut gut geeignet

Kopfschmerzen – die häufigste Schmerzform

Kopfschmerzen können in vielerlei Formen auftreten. Die moderne Medizin unterscheidet mittlerweile mehr als 170 Arten von Kopfschmerzen. Diese haben verschiedene Ursachen, sind aber immer als Warnsignal des Körpers zu verstehen.

Grundsätzlich wird zwischen 2 Formen unterschieden:



Primäre Kopfschmerzen

Hier sind die Kopfschmerzen die eigentliche Erkrankung und die Suche nach anderen Erkrankungen als Auslöser der Kopfschmerzen ist ergebnislos. Mit fast 90% aller Kopfschmerzen sind die primären Kopfschmerzen am häufigsten.

- Direkte Behandlung der Kopfschmerzen möglich

Sekundäre Kopfschmerzen

Anders als bei primären ist es bei sekundären Kopfschmerzen. Hier ist eine andere Erkrankung die Ursache, in deren Verlauf Kopfschmerzen als Warnsignal auftreten. Sie sind weit aus seltener, können aber auf schwerwiegende Erkrankungen hinweisen, die unbedingt behandelt werden müssen.

- Behandlung der zugrunde liegenden Erkrankung

Um im Einzelfall eine sichere Kopfschmerzdiagnose zu stellen, benötigt der Arzt ausführliche Informationen zum Auftreten und zu den Merkmalen Ihrer Kopfschmerzen. Um Ihnen die Dokumentation zu erleichtern, können Sie z.B. ein Schmerztagebuch führen. Eine Vorlage dazu finden Sie auf den Seiten 32/33.



→ www.dolormin.de

Spannungskopfschmerz oder Migräne – der Unterschied

Bei primären Kopfschmerzen entfallen ca. zwei Drittel auf Spannungskopfschmerzen und rund ein Drittel auf Migräne. Ob es sich bei Ihnen um Spannungskopfschmerzen oder um Migräne handelt, kann letztendlich nur ein Arzt sicher herausfinden.

Ein einfacher Test gibt aber schon Hinweise darauf, um welche Kopfschmerzform es sich in Ihrem Fall handeln könnte. Beantworten Sie einfach die folgenden Fragen und schauen Sie sich die Auswertung auf der nächsten Seite an:

Frage	Antwort A	Antwort B
1. Sind Ihre Kopfschmerzen eher auf eine Gehirnhälfte beschränkt oder sind beide Seiten gleichermaßen betroffen?	<input type="checkbox"/> auf eine Seite beschränkt	<input type="checkbox"/> beidseitig
2. Verstärken sich Ihre Kopfschmerzen beim Bücken, Husten oder bei körperlicher Anstrengung?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
3. Sind die Schmerzen eher heftig pochend und pulsierend oder eher dumpf drückend oder ziehend?	<input type="checkbox"/> pochend und pulsierend	<input type="checkbox"/> drückend oder ziehend
4. Wird Ihnen oft schlecht wenn Sie Kopfschmerzen haben und/oder müssen Sie dabei manchmal erbrechen?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
5. Können Sie kein helles Licht (Lampe, Sonnenlicht) ertragen, wenn Sie Kopfschmerzen haben?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
6. Stören Sie laute Geräusche (Radio, Telefonklingeln), wenn Sie Kopfschmerzen haben?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
7. Haben Sie manchmal Sehstörungen, Kribbeln oder Taubheitsgefühle in den Armen oder Beinen, bevor die Kopfschmerzen beginnen?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein

Auswertung

Sie haben die meisten Kreuze bei A gemacht:

Wenn Sie mehr Kreuze bei A als bei B gemacht haben, dann leiden Sie sehr wahrscheinlich an einer Migräne. Typische Kennzeichen sind pulsierende, einseitige Kopfschmerzen, die sich bei körperlicher Anstrengung verstärken. Die meisten Patienten leiden gleichzeitig unter Übelkeit und Licht- oder Lärmempfindlichkeit.

(Weitere Infos zu diesem Thema ab Seite 12)



Sie haben mehr Kreuze bei B gemacht:

Dann liegt bei Ihnen eher eine andere Kopfschmerzform vor. Sehr häufig sind Spannungskopfschmerzen.

Sie sind durch dumpfe, drückende Schmerzen gekennzeichnet, die sich diffus auf den gesamten Oberkopf verteilen.

(Weitere Infos zu diesem Thema auf den folgenden Seiten)

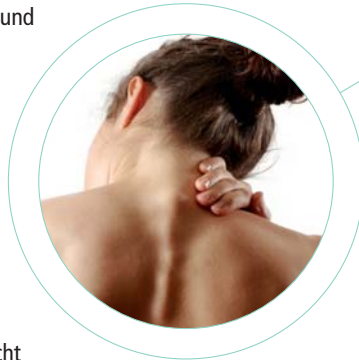


Kopfschmerz kann viele Ursachen haben

In der folgenden Übersicht finden Sie die häufigsten Arten von Kopfschmerzen, die durch unterschiedliche Ursachen hervorgerufen werden:

Kopfschmerzen vom Spannungstyp

Obwohl Kopfschmerzen vom Spannungstyp, früher als Spannungskopfschmerzen bezeichnet, weit verbreitet sind, weiß man bis heute nicht, wie sie genau entstehen. Häufig scheinen die Schmerzen ohne erkennbaren Grund aufzutreten. Darüber hinaus sind als Ursachen emotionale Anspannung, Nervosität oder auch Stress bekannt. Ebenso können Verspannungen der Nacken- oder Kopfmuskeln, z.B. bedingt durch Haltungsfehler, Fehlstellung der Wirbelsäule oder Schleudertrauma Kopfschmerzen auslösen. Spannungskopfschmerz äußert sich durch dumpfe Schmerzen, die meist beidseitig auftreten und vom Kopf in den Nacken ausstrahlen oder umgekehrt. Die Schmerzen können bis zu 7 Tage anhalten. Normalerweise werden die Schmerzen als leicht bis mäßig stark empfunden, in manchen Fällen können sie jedoch auch sehr stark werden. In der Regel treten keine Begleiterscheinungen auf.



Toxinbedingter Kopfschmerz

Auslöser sind ungewohnter oder übermäßiger Konsum giftiger Substanzen wie Nikotin, Alkohol oder Drogen. Aber auch manche Arzneimittel (z.B. Kopfschmerzmittel in zu hoher Dosierung oder bei zu häufiger Einnahme) haben als Nebenwirkungen Kopfschmerzen zur Folge. In diesem Fall sollten Sie nicht versuchen, die Kopfschmerzen durch weitere Einnahmen von Schmerzmitteln zu bekämpfen.



Cluster-Kopfschmerzen

Sie treten meist jahreszeitlich im Frühjahr und Herbst auf oder als chronische Beschwerden mit kurzen Unterbrechungen. Typisch sind unerträgliche Schmerzen hinter dem Auge, an der Schläfe, tränende und gerötete Augen und eine laufende Nase. Die Schmerzen treten immer einseitig auf und sind oft mit einem Gesichtsschwitzen verbunden. Männer sind häufiger betroffen als Frauen.



Erkältungsbedingter Kopfschmerz

Diese Kopfschmerzart ist ein typisches Begleitsymptom einer Erkältung oder Grippe, wobei der Schmerz bei einer einfachen Erkältungskrankheit in der Regel schwächer ausfällt. Während Kinder meistens eher von Fieber betroffen sind, treten Kopfschmerzen häufiger bei Erwachsenen auf. Dies ist oft auch eine Folge von Stress und Ermüdung, vor allem dann, wenn durch eine Erkältung die normalen Tagesaktivitäten behindert werden. Sind zusätzlich die Nebenhöhlen verstopft, äußert sich dies in heftigen Schmerzen.



Sie sind sich nicht sicher, welcher Kopfschmerztyp Sie sind?

Finden Sie es bei unserem Kopfschmerztypen-Test auf unserer Homepage heraus.

www.dolormin.de



Schnelle Hilfe gegen Kopfschmerzen – die Wirkung der wichtigsten rezeptfreien Wirkstoffe.

Nur zwei von hundert Menschen suchen wegen Kopfschmerzen den Arzt auf. Die übrigen vertrauen auf die Selbstbehandlung. Deshalb ist es besonders wichtig, die verschiedenen Wirkstoffe zu kennen, um das richtige Mittel auszuwählen.

Acetylsalicylsäure (ASS)

hat eine schmerzstillende, fiebersenkende und entzündungshemmende Wirkung. Diese beruht darauf, dass ASS die Bildung von Überträgerstoffen wie den Prostaglandinen hemmt, die unter anderem für die Übermittlung der Information „Schmerz“ verantwortlich sind.

Menschen mit einem empfindlichen Magen sollten allerdings vorsichtig bei der Einnahme von ASS sein. Da bei einer ASS-Therapie weniger Prostaglandine gebildet werden, geht auch deren Magenschleimhaut schützende Wirkung verloren. Bei längerer und hoch dosierter Einnahme können sich sogar Magengeschwüre bilden.



Paracetamol

ist eine in der Selbstmedikation häufig verwendete Substanz, die ebenso wie ASS als Mono- oder Kombinationspräparat erhältlich ist. Sie verfügt über eine schmerzlindernde und fiebersenkende Wirkung und wird daher auch bei Spannungskopfschmerzen empfohlen. Da Paracetamol bereits ab dem Säuglingsalter zugelassen ist, wird es auch in der Kinderheilkunde eingesetzt.

Bei der Gabe sollten Sie allerdings die vorgeschriebene Dosierung genau einhalten, da bei zu hoher Dosierung Leberschädigungen auftreten können. Aus diesem Grund gibt es ab April 2009 eine Rezeptpflicht für Packungen, die mehr als 10g Paracetamol enthalten.

Ibuprofen

wird in unterschiedlichen Darreichungsformen, in erster Linie zur Behandlung von Schmerzen und Fieber eingesetzt. Durch seine schmerzstillende, fiebersenkende und entzündungshemmende Wirkung bei gleichzeitig gutem Nebenwirkungsprofil ist Ibuprofen in vielen Fällen eine gute Wahl.

Speziell für Kinder ab dem 6. Lebensmonat gibt es von Dolormin Ibuprofen-Saftzubereitungen in 2 verschiedenen Wirkstoffkonzentrationen. Der Vorteil von Ibuprofen gegenüber Paracetamol ist – bei gleicher Verträglichkeit – die Dreifachwirkung gegen Fieber, Schmerzen und Entzündungen.

Ibuprofen-Lysinat

Dieser zum Beispiel in Dolormin Schmerztabletten, Dolormin extra, Dolormin instant und Dolormin compact enthaltene Wirkstoffkomplex wirkt gegen Fieber und leichte bis mäßig starke Schmerzen – und zwar sehr schnell. Dabei ist er gut magenverträglich. Die schnelle Wirkung verdankt Dolormin dem Eiweißbaustein Lysin. Er sorgt dafür, dass die eigentliche Wirksubstanz Ibuprofen schneller aufgenommen werden kann und schon nach kurzer Zeit eine deutlich schmerzlindernde Wirkung spürbar ist. Entsprechend den unterschiedlichen Schmerzprofilen sind die Dolormin-Produkte in verschiedenen Wirkstoffkonzentrationen erhältlich. Eine Dolormin-Schmerztablette enthält 342 mg Ibuprofen-Lysinat, die teilbare Dolormin extra-Filmtablette enthält 684 mg Ibuprofen-Lysinat.



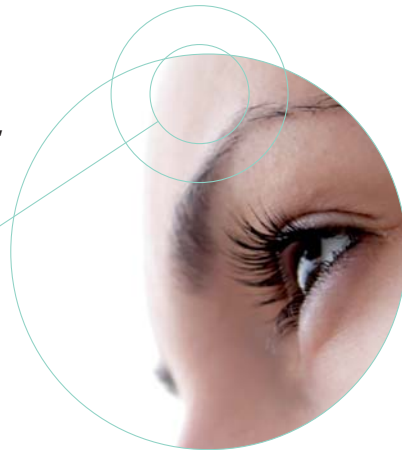
Migräne – das Gewitter im Kopf

Die echte Migräne äußert sich in pochenden, pulsierenden Kopfschmerzen, die anfallsartig auftreten. Meist treten die Schmerzen einseitig auf und halten zwischen 4 und 72 Stunden an. Bereits geringe körperliche Aktivitäten steigern die Schmerzen erheblich. Frauen sind 2-3 Mal so häufig betroffen wie Männer.

Unangenehme Begleiterscheinungen sind Übelkeit, Erbrechen, Lichtscheu und eine erhöhte Lärmempfindlichkeit. Bei manchen Patienten kommt es etwa eine Stunde vor Einsetzen der Kopfschmerzen zu verschiedenen Beeinträchtigungen wie Sehstörungen oder Missempfindungen (Aura). Migräne tritt bei Frauen oft auch während der Regelblutung auf.

Häufige Auslösefaktoren sind:

- Veränderungen des Schlaf-Wach-Rhythmus (z.B. am Wochenende)
- Auslassen einer Mahlzeit
- Stress
- Saunabesuch
- Wetterwechsel
- Hormone („Pille“)
- Alkohol, insbesondere Rotwein
- Nahrungsmittel wie Käse, Schokolade, Nüsse, Kaffee, Gewürze
- Lebensmittelzusätze, z.B. Glutamat



Hilfe bei Migränekopfschmerzen

Auch wenn Migräne noch nicht geheilt werden kann, sind Sie ihr nicht hilflos ausgeliefert. Durch Meidung Ihrer individuellen Migräneauslöser beugen Sie vor und die Attacken werden seltener.

Wenn es trotzdem zu einem Migräne-Anfall kommt, ist eine effektive Behandlung wichtig. Moderne, gut verträgliche und speziell auf Migräniker abgestimmte Medikamente helfen schnell gegen die schlimmsten Beschwerden, besonders wenn sie rechtzeitig bei den ersten Anzeichen einer Attacke eingenommen werden.

Migränemittel sind aufgrund des starken Schmerzes höher dosiert. Zur Behandlung können Sie zunächst ein rezeptfreies Mittel einsetzen. Nehmen Sie ein Medikament, das möglichst nur einen Wirkstoff enthält und für die Behandlung bei Migräne bestimmt ist.



Empfehlung der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft zur Selbstmedikation bei Migräne: Demnach sind Medikamente der 1. Wahl:

- Einzeldosis mit 400 mg Ibuprofen
- Einzeldosis mit 1.000 mg Acetylsalicylsäure
- Einzeldosis mit 1.000 mg Paracetamol
- Einzeldosis der fixen Kombination aus 500 mg Acetylsalicylsäure + 500 mg Paracetamol + 130 mg Coffein (oder ähnliche Dosierung)

Falls diese Mittel nicht ausreichen, können andere Migräne-Medikamente (Triptane) wirksam helfen. Diese sind jedoch meist verschreibungspflichtig. Suchen Sie daher bei stärkeren und häufigeren Beschwerden den Arzt auf.

Hilfe bei Migränekopfschmerzen

Dolormin Migräne hat sich in den letzten Jahren als ein Mittel der ersten Wahl sehr gut bewährt. Dolormin Migräne gibt es in verschiedenen Darreichungsformen. Als Filmtablette und schnell lösliches Granulat enthält Dolormin Migräne den gut verträglichen Wirkstoff Ibuprofen-Lysinat. Wenn Migräneanfälle jedoch mit starker Übelkeit und Erbrechen einhergehen, ist es nicht immer möglich, flüssige Darreichungsformen oder Tabletten zu sich zu nehmen. Die Aufnahme des Wirkstoffs in den Körper wird verhindert und eine genaue Dosierung somit erschwert. Hier schaffen die Dolormin Migräne Zäpfchen mit dem Wirkstoff Ibuprofen-Natrium Abhilfe. Für alle 3 Darreichungsformen gilt: Je eher sie angewendet werden, desto besser ist die Schmerzlinderung.



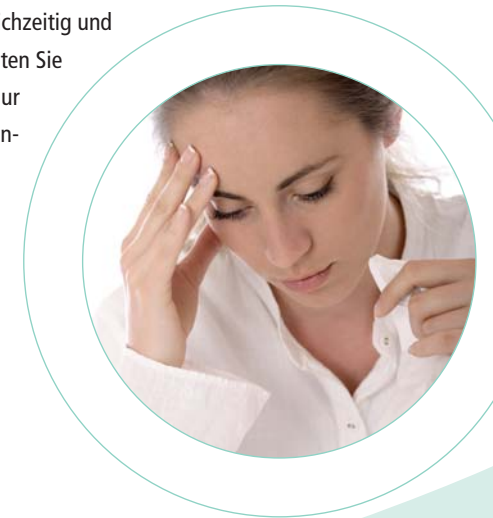
Erkältung – jeden erwischt es mal!

Ein Kratzen im Hals, im Kopf pocht es, Sie fühlen sich unwohl und müde – eine Erkältung ist im Anmarsch. Im Durchschnitt leidet jeder zwei- bis viermal im Jahr unter dieser eigentlich harmlosen, aber unangenehmen Erkrankung.

Die Erkältung hat einen besonders ärgerlichen Aspekt: Spürt man sie nahen, ist es schon zu spät, denn die zugrunde liegende Infektion hat sich dann bereits im Körper breit gemacht.

Am Anfang machen sich Halsschmerzen und Schluckbeschwerden bemerkbar, gefolgt von Kopf- und Gliederschmerzen sowie laufender Nase, zum Teil begleitet von Fieber. Stellen sich dann eine verstopfte Nase und ein unangenehmer Husten ein, hat man es schon fast überstanden. Denn diese Beschwerden treten in der Regel erst dann auf, wenn die anderen Symptome bereits abklingen.

Typisch ist, dass die einzelnen Symptome nicht gleichzeitig und in unterschiedlicher Intensität auftreten. Daher sollten Sie bei der medikamentösen Therapie darauf achten, nur die Medikamente zu nehmen, die gegen die momentanen Beschwerden wirken.



Erkältungssymptome sinnvoll bekämpfen

Erkältungssymptome sind Folgen der Reaktion unseres Immunsystems. Die Körperabwehr schickt Botenstoffe auf den Weg, die häufig Immunzellen anlocken, um die Viren zu vernichten. Diese Immunreaktion erfahren wir leidvoll mit Schmerzen und Fieber.

„Eine Erkältung dauert eine Woche, mit Arzt nur sieben Tage“, sagt der Volksmund. Spezielle Medikamente können die Genesung von einer Erkältung zwar nicht beschleunigen, aber sie können die Symptome lindern.

Dolormin compact – mehrfach wirksam gegen Erkältungsschmerzen und Fieber

Der Wirkstoff Ibuprofen

- lindert die Erkältungsschmerzen (wie z.B. Kopf-, Hals- und Gliederschmerzen)
- senkt das Fieber
- hilft gegen Halsschmerzen

Im schnell löslichen Granulat wird der Wirkstoff Ibuprofen mit dem körperversandten Baustein Lysin kombiniert. Das Ibuprofen gelangt schnell in den Körper und kann dort seine beschwerdelindernde Wirkung bereits nach kurzer Zeit entfalten.



Wie Sie Ihrem Körper noch helfen können

Pflege für die Schleimhäute

Nasenspülungen mit Kochsalzlösung oder Dampfinhalationen mit Kamille oder ätherischen Ölen wirken schleimlösend und erleichtern das Atmen.

Eine Inhalation mit Minzöl z.B. JHP Rödler löst zähflüssigen Schleim und man kann besser abhusten. Die Atemwege fühlen sich befreit.

Übrigens: Wer vom vielen Naseputzen bereits eine wunde Nase hat, kann sie mit Ringelblumen- oder Kamillensalbe einreiben.

Wohltat für die Bronchien

Um Husten zu lindern und die gereizten Bronchien zu beruhigen, helfen Einreibungen mit Eukalyptus- oder Kiefernadelöl.

Frische Luft tut gut

Überheizte geschlossene Räume sind Gift bei Erkältungen. Denn die warme Luft trocknet die Nasenschleimhäute zusätzlich aus und Erkältungsviren haben in diesem Ambiente beste Überlebenschancen. Stellen Sie Ihre Heizung nicht zu hoch und lüften Sie jeden Tag gründlich.

Für empfindliche Schnupfennasen.

Olynth N - befreit Nasen schnell und zuverlässig, ohne Konservierungsstoffe.



Aua, das tut so weh – Kinder haben es bei Fieber und Schmerzen besonders schwer

Ein gebrochener Arm beim Sport, geschwollene Mandeln oder Kopfschmerzen nach der Schule. Auch Kinder können aus vielen Gründen unter Schmerzen leiden.

Hinzu kommt bei Kindern ein besonderes Problem: Kleine Patienten sind im Normalfall noch schmerzunerfahren und können ihre Schmerzen deshalb nur ungenau beschreiben. Je jünger das Kind, desto genauer muss nach den Schmerzauslösern gefahndet werden. „Mein Bauch tut weh“ heißt noch lange nicht, dass die Gründe für das Unwohlsein nicht an ganz anderen Körperstellen sitzen.

Häufige Schmerzauslöser bei Kindern:

	Was Eltern wissen sollten	Behandlung
Mittelohrentzündung	Erkennungszeichen - Kind fasst sich immer wieder ans Ohr - Geht oft mit Fieber, Übelkeit, Erbrechen einher	- ggf. Antibiotika-Therapie - Schmerz- und Fieberbehandlung - Entzündungshemmende Medikamente
Mandelentzündung	Erkennungszeichen - belegte Zunge, roter Rachen, geschwollene Mandeln - Schluckbeschwerden - hohes bis sehr hohes Fieber (> 40 °C)	- ggf. Antibiotika-Therapie - Schmerz- und Fieberbehandlung - Entzündungshemmende Medikamente



Kopfschmerzen / Migräne	- breites Ursachenspektrum, z.B. Erkältungen, entzündete Nebenhöhlen, Verspannungen, Sehschwäche, Schulstress, Schlafmangel, z. T. ohne erkennbare Ursache	- soweit möglich ärztl. Diagnose - Ursachen beseitigen: z.B. Brillenstärke korrigieren, Gymnastik, Entzündungen behandeln - Schmerzstillende Medikamente
Schmerzhafte Regelblutung	- betrifft Mädchen ab der Pubertät - Geschlechtsorgane sind meist gesund	- ärztliche Untersuchung zur Abklärung der Ursachen - Schmerzbehandlung während der Monatsblutungen
Verletzungen, offene Wunden, Prellungen, Verstauchungen	- auf ausreichenden Impfschutz (Tetanus) achten - Kinder so früh wie möglich mit „Erste Hilfe“-Regeln vertraut machen	- offene Wunden sofort verbinden - Prellungen und Verstauchungen mit Eis und kalten Umschlägen kühlen

Ausführliche Informationen zum Thema „Schmerzen bei Kindern“ erhalten Sie in unserer speziellen Kinder-Schmerzbrochüre, die Sie bei uns kostenfrei bestellen oder im Internet downloaden können.



Kleine Patienten brauchen viel Zuwendung – und keine bittere Medizin

Wenn Ihr Kind erkrankt ist braucht es besonders viel Aufmerksamkeit. Verwöhnen Sie es ruhig ein wenig mehr als sonst und versuchen Sie, jeden Stress fernzuhalten. Gerade bei Schmerzen ist eine Behandlung empfehlenswert, da sonst der für die Genesung wichtige Schlaf gestört wird. Speziell für Kinder entwickelte Medikamente lindern den Schmerz.

Die wichtigsten Wirkstoffe im Überblick:

Paracetamol

Paracetamol ist zur Behandlung leichter bis mäßiger Schmerzen und Fieber zugelassen. Eine entzündungshemmende Wirkung hat der Wirkstoff jedoch nicht. Es ist ein klassischer Wirkstoff, der sich seit Jahrzehnten bei Säuglingen, Klein- und Schulkindern bewährt hat. Bei der Gabe von Paracetamol ist aber unbedingt die geringe therapeutische Breite zu beachten. Die vorgeschriebene Dosierung sollte auf jeden Fall eingehalten werden, um mögliche Leberschädigungen zu vermeiden.

Ibuprofen

Ibuprofen bekämpft Fieber und Schmerzen schnell und zuverlässig und wirkt gleichzeitig entzündungshemmend. In Dolormin für Kinder ist dieser Wirkstoff in einen fruchtig-beerig schmeckenden Saft „verpackt“, der sich je nach Alter und Gewicht des Kindes im Gegensatz zu Tabletten oder Zäpfchen exakt dosieren lässt. Dolormin für Kinder 2% ist zur Behandlung von Fieber und Schmerzen bei Kindern ab 6 Monaten geeignet, für größere Kinder ab 3 Jahren eignet sich das höher dosierte Dolormin für Kinder 4%.

Die therapeutische Breite bei Ibuprofen ist deutlich größer als bei Paracetamol, so dass die Gefahr einer Überdosierung als geringer einzustufen ist. Daher kann Dolormin für Kinder als ein sicheres Produkt angesehen werden und gewinnt zunehmend an Bedeutung. Die Kindersicherung am Deckel schützt zudem vor unkontrolliertem Öffnen. Dolormin für Kinder ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich, kann aber auch verschrieben werden.



Damit Schmerzen nicht zur Regel werden – was tun bei Menstruationsbeschwerden

Viele Frauen leiden während der Periode unter heftigen Schmerzen, die sich durch ein unangenehmes Ziehen im Unterleib ankündigen und einen normalen Tagesablauf nahezu unmöglich machen.

Diese Beschwerden haben meist keine anderen Ursachen, als die Regelblutung. In diesen Fällen spricht man von einer primären Dysmenorrhoe.

Bei dieser schmerzhaften Regelblutung setzen mit Beginn der Blutung starke, meist krampfartige Unterleibsschmerzen ein, die bis in die Kreuzgegend ausstrahlen. Hinzu kommen Begleiterscheinungen, die von psychischen Verstimmungen bis hin zu Übelkeit, Durchfall und Migräneattacken reichen. Diese Beschwerden werden häufig nicht direkt mit der Menstruation in Verbindung gebracht. Verursacht werden diese Symptome durch einen hormonellen Abfall zum Ende des Zyklus und eine übermäßig starke Prostaglandinbildung. Die hohe Konzentration dieser körpereigenen Botenstoffe verursacht eine verminderte Durchblutung der Gebärmutter, Schmerzen und Krämpfe.

Für die meisten Frauen sind diese Beschwerden eine sehr unangenehme, aber nicht tiefgreifend beunruhigende Erscheinung.



Die folgenden Tipps zeigen Ihnen, was Sie zusätzlich tun können, um die Tage zu Ihren „Wohlfühl-Tagen“ zu machen:

- Leichter Sport tut gut, so lange er Ihnen Spaß macht.
- Ab an die frische Luft. Das entspannt und erhöht das Wohlbefinden.
- Bei Schmerzen tief und bewusst atmen.
- Genießen Sie die wohlige Wärme eines Heizkissens oder einer Wärmflasche.
- Nehmen Sie ein Bad mit entspannenden Badezusätzen.

Das sollten Sie besser vermeiden:

- Vermeiden Sie Stress und sorgen Sie dafür, dass Sie sich auch seelisch wohl fühlen.
- Strengen Sie sich körperlich nicht zu sehr an.
- Verwenden Sie beim Kochen weniger Salz – besser sind frische Kräuter.
- Rauchen Sie nicht oder weniger – Nikotin kann die Krämpfe verstärken.
- Trinken Sie möglichst keinen Alkohol.

Regelschmerzen aktiv lindern

Eine wichtige Rolle in der Behandlung spielen neben Bewegung und Entspannungsübungen auch Medikamente, die die Schmerzen während der Menstruation lindern und so zu einem deutlich besseren Befinden beitragen.



Die wichtigsten Wirkstoffe im Überblick: Krampflöser (Spasmolytika)

Rezeptfrei erhältlich ist die Substanz Butylscopolaminiumbromid, die es auch in der Kombination mit Paracetamol gibt. Butylscopolaminiumbromid kann grundsätzlich bei Muskelkrämpfen der glatten Muskulatur eingesetzt werden. Allerdings wirkt diese Substanz vorwiegend an der Muskulatur des Magen-Darm-Traktes. Die Wirkung auf die Gebärmutter-Muskulatur, welche bei Menstruationsbeschwerden die Krämpfe auslöst, ist gering, da weniger als 5% des Wirkstoffes bei der Einnahme vom Körper aufgenommen werden.

Paracetamol

Paracetamol verfügt über eine schmerzlindernde und fiebersenkende Wirkung. Da die Substanz aber an der Gebärmutter keine prostaglandinsynthesehemmenden Eigenschaften besitzt, ist sie bei Regelschmerzen wenig geeignet.

Magnesium

Magnesium hat einen nachgewiesenen krampflösenden Effekt auf die Muskulatur. So hilft manchen Frauen eine hochdosierte Magnesiumeinnahme über leichtere Regelschmerzen hinweg. Auch Vitamin B in Kombination mit Magnesium hat sich als hilfreich erwiesen.

Naproxen

Prostaglandinsynthesehemmer wie Dolormin für Frauen bei Menstruationsbeschwerden mit dem Wirkstoff Naproxen reduzieren die Prostaglandinbildung in der Gebärmutter-schleimhaut und führen so zu einer Schmerzerleichterung, die bereits nach der ersten Einnahme bis zu 12 Stunden anhält. Gleichzeitig reduzieren sie auch die mit den eigentlichen Schmerzen verbundenen Begleiterscheinungen, so dass die Lebensqualität auch während der schwierigen Tage deutlich steigt.

Als Nebeneffekt kann auch der Blutverlust und die Dauer bei starken, länger anhaltenden Regelblutungen verringert werden.





So läuft es richtig rund – auch mit Bewegungsschmerzen aktiv im Leben

Bewegungsschmerzen haben sich in den letzten Jahren zu einem regelrechten Volksleiden entwickelt. Mehr als jeder zweite Deutsche über 18 Jahren hat schon Erfahrungen mit Gelenk-, Muskel- oder Rückenschmerzen gemacht. Diese Schmerzen umfassen ein breites Spektrum und die Ursachen sind vielfältig. Sie reichen von Fehlbelastungen bis hin zu chronischen Verschleißerscheinungen.

Rücken- und Muskelschmerzen

Eine häufige Ursache für diese Schmerzen findet sich in unserer modernen Lebensweise. Zu wenig Bewegung der Wirbelsäule und Rückenmuskulatur, zu langes Sitzen am Schreibtisch oder vor dem Fernseher aber auch falsche Bewegungen, wie einseitige Belastungen oder falsches Tragen und Heben führen auf Dauer zu Schmerzen. Die typischen Symptome sind Verspannungen, Nackensteife und Kreuzschmerzen.

Gelenkschmerzen

Arthrose ist die häufigste Ursache für Gelenkschmerzen. Durch die Schädigung des Gelenkknorpels werden schmerzhafte Entzündungen hervorgerufen. Aber auch Fehlbelastungen und Überlastungen der Hüft- und Kniegelenke führen häufig zu Schmerzen.

Wer rastet, der rostet – warum Bewegung so wichtig ist

Wenn jede Bewegung schmerzt auch noch sportlich aktiv werden? So unlogisch dies erst einmal klingt, so wichtig ist regelmäßige Bewegung. Zum einen fördert sie die Durchblutung und verbessert so auch den Stoffwechsel des Knorpels, zum anderen kräftigt sie die Muskulatur und hilft damit, Beschwerden zu lindern.

Allerdings sollten Sie darauf achten, dass Sie Sportarten wählen, die Sie nicht zusätzlich belasten. Lange Spaziergänge, Walken und Radfahren sowie regelmäßige gelenk- und muskelkräftigende Gymnastik wirken sich langfristig positiv aus, tragen zum allgemeinen Wohlbefinden bei und verbessern die gelenkstabilisierende Muskulatur.



Die Schmerzen in den Griff bekommen

Sie können selbst viel für eine kräftige Muskulatur und starke Gelenke tun. Dennoch gibt es Momente, in denen es trotz aller Vorsorge und Vorsicht zu akuten Schmerzen kommt, die Sie schnell und wirksam bekämpfen möchten. Hier können Schmerzmittel aus der Apotheke helfen. In der Selbstmedikation (aber auch in der Verschreibung) werden hier vorrangig Entzündungshemmer, die nicht kortisonhaltig sind (NSAR) zum Einreiben oder zur Einnahme empfohlen.

Die wichtigsten Wirkstoffe zur Einnahme und zum Einreiben auf einen Blick:

Ibuprofen



Ibuprofen gehört zu den sehr gut schmerzlindernden und entzündungshemmenden Arzneimitteln. In einer Dosierung von 200 bzw. 400 mg pro Tablette wirkt es bei leichten bis mäßig starken Schmerzen und Fieber.



Diclofenac



Auch Diclofenac wird bei entzündlichen und entzündlich aktivierten Verschleißerkrankungen und bei akuten Gelenkentzündungen eingesetzt. Der Wirkstoff unterliegt in höheren



Dosen in Deutschland der Verschreibungspflicht. Ausgenommen sind Präparate zur äußerlichen Anwendung und niedrig dosierte Formen, die allerdings nicht immer eine zufriedenstellende Wirkstoffkonzentration im Körper erreichen.

Naproxen



Naproxen ist ein nicht kortisonhaltiges, entzündungshemmendes Schmerzmittel (NSAR), das seit über 30 Jahren erfolgreich in der Therapie von Gelenkschmerzen eingesetzt wird. Dolormin GS mit Naproxen wird speziell zur Behandlung leichter bis mäßig starker Schmerzen bei bekannter Arthrose (Gelenkverschleiß) empfohlen. Es lindert akute Gelenkschmerzen schnell und langanhaltend, denn der Wirkstoff sorgt bereits bei einmaliger Einnahme für bis zu 12 Stunden Beschwerdefreiheit. Und da die Schmerzen über den Tag verteilt in unterschiedlicher Intensität auftreten, können Sie die Dosierung Ihrem persönlichen Schmerzverlauf anpassen. Dolormin GS mit Naproxen können Sie in der Selbstmedikation über den Zeitraum von bis zu 7 Tagen anwenden. Halten die Beschwerden weiterhin an, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.

Ketoprofen



Der Wirkstoff Ketoprofen hemmt die Prostaglandinproduktion und lindert so die Schmerz- und Entzündungsreaktion. Der Wirkstoff dringt schnell durch die Haut, stoppt die Schmerzen und bekämpft zusätzlich auch die schmerzauslösende Entzündung.



Das starke Duo gegen Bewegungsschmerzen

Um gezielt gegen Bewegungsschmerzen vorzugehen, gibt es vom Schmerzspezialisten Dolormin zwei hocheffektive Präparate.

Dolormin Schmerzgel mit Ketoprofen 2,5%



Hilft gezielt bei Gelenk-, Muskel- und Rückenschmerzen. Es wirkt doppelt effektiv, da es den akuten Schmerz stoppt und zusätzlich die schmerzauslösende Entzündung bekämpft. Da das Gel keine Parfümstoffe enthält, ist es auch für empfindliche Haut gut geeignet.

Dolormin GS mit Naproxen



Im Fall von Gelenkschmerzen bei bekannter Arthrose hilft Dolormin GS mit Naproxen. Es wirkt schmerzlindernd und entzündungshemmend und wirkt bereits nach einmaliger Einnahme von 1-2 Tabletten bis zu 12 Stunden.



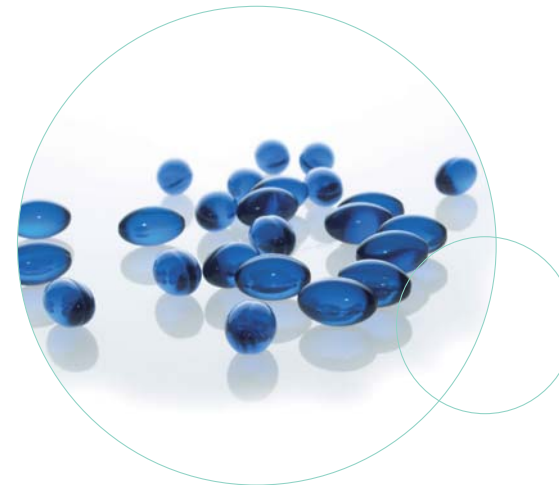
Kombinieren möglich!

Tipps zum Umgang mit frei verkäuflichen Arzneimitteln

Auch bei frei verkäuflichen Medikamenten gilt der alte Grundsatz: „So viel wie nötig, so wenig wie möglich“.

Denn alle Schmerzpräparate haben Nebenwirkungen und können bei missbräuchlicher Verwendung auch selbst Schmerzen auslösen wenn die Einnahme zu oft, zu lange oder zu hoch dosiert erfolgt. Daher sollten Schmerzmittel in der Selbstmedikation höchstens 10 Tage pro Monat und maximal 4 Tage (Ausnahme: Schmerzen bei bekannter Arthrose) hintereinander eingenommen werden.

Verwenden Sie nie mehrere Schmerzmittel gleichzeitig, da dies zu unberechenbaren Wechselwirkungen führen kann!



Beobachten Sie sich selbst.

So finden Sie Wege, mit Ihren Schmerzen richtig umzugehen.

Eine wertvolle Hilfe in der Schmerztherapie ist die Dokumentation der Schmerzen in einem regelmäßig geführten Schmerztagebuch. Das Aufschreiben ist der erste Schritt, aktiv gegen Schmerzen vorzugehen. Notieren Sie jeweils Dauer, Stärke und Beschaffenheit der Schmerzen sowie mögliche Begleiterscheinungen. Auch in Frage kommende Auslöser wie Medikamente, Nikotin, Alkohol oder übermäßiger Stress können Sie so mit Ihren Schmerzen in Verbindung bringen. Auf diese Weise lernen Sie Ihre Schmerzen besser kennen und bemerken vielleicht Zusammenhänge mit bestimmten Auslösefaktoren.

Wenn Sie wegen Ihrer Schmerzen einen Arzt aufsuchen, geben Sie ihm mit einem Schmerztagebuch eine sehr hilfreiche Beschreibung Ihrer Beschwerden. Dies wird es ihm erleichtern, schnell die richtigen Therapiemaßnahmen zu ergreifen.

Ein Beispiel für ein solches Schmerztagebuch finden Sie auf dieser Seite. Sie können dieses als Vorlage benutzen oder ganz einfach kopieren.



Tag	Schmerzstärke					Schmerzdauer in Std.	Schmerzregion	Schmerzarten		Begleiterscheinungen		Medikamente/ Dosierung	Sonstige Beobachtungen
	keine	leicht	mittel	stark	unerträglich			pulsierend pochend	pressend drückend dumpf	Übelkeit Erbrechen	Lärm-/Lichtempfindlichkeit		
Mo													
Di													
Mi													
Do													
Fr													
Sa													
So													



Das gesamte Schmerztagebuch mit weiteren Tipps und Informationen finden Sie auch im Internet unter:
www.dolormin.de

Bewährte Hausmittel – so können Sie sich bei Schmerzen selbst helfen

Einfach mal abschalten - Entspannung tut gut!

Ein kurzes Nickerchen oder ein warmes Wannenbad wirken oftmals schon Wunder. Besonders durch Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich verursachte Kopfschmerzen lassen sich durch ein entspannendes Vollbad lindern. Durchblutungsfördernde Badezusätze mit Auszügen aus Fichtennadeln und Rosmarin verstärken die wohltuende Wirkung. Zusätze mit Arnika und Heublumen wirken darüber hinaus schmerzstillend.



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Da stressbedingte Verspannungen schnell zu Kopfschmerzen führen können, sind gezielte Entspannungsübungen eine hilfreiche Methode gegen den Schmerz. Auch seelische und geistige Anspannungen können mit Hilfe von Entspannungsverfahren erspürt und gelockert werden. Besonders bewährt hat sich neben Yoga und autogenem Training die progressive Muskelentspannung nach Jacobson.

Die wichtigsten Übungen dazu finden Sie auf der gegenüberliegenden Seite.

	Hand, Unterarm: Ballen Sie langsam die Hand zur Faust. Spannen Sie die Muskeln von Hand und Unterarm an. Spannung halten und plötzlich lockern. Der Entspannung nachspüren.
	Oberarm: Unterarm leicht anwinkeln, Ellenbogen gegen die Rückenlehne des Stuhles drücken. Hand und Unterarm bleiben locker. Anspannen – Halten – Loslassen – Nachspüren.
	Stirn: Ziehen Sie die Augenbrauen nach oben oder zur Mitte hin zusammen. Anspannen – Halten – Loslassen – Nachspüren.
	Wange und Nase: Kneifen Sie die Augen zusammen und rümpfen Sie die Nase. Anspannen – Halten – Loslassen – Nachspüren.
	Wange und Kiefer: Spannen Sie die Muskulatur des Unterkiefers mit geöffnetem Mund an. Anspannen – Halten – Loslassen – Nachspüren.
	Nacken und Kiefer: Nehmen Sie das Kinn zum Hals und drücken Sie den Hinterkopf gegen eine imaginäre Kopfstütze. Anspannen – Halten – Loslassen – Nachspüren.
	Brust und Schulter: Ziehen Sie die Schulterblätter zusammen und schieben Sie Ihr Brustbein nach vorne. Anspannen – Halten – Loslassen – Nachspüren.
	Bauch: Ziehen Sie den Bauch ein und schieben Sie den unteren Rücken sanft nach hinten gegen die Stuhllehne. Anspannen – Halten – Loslassen – Nachspüren.
	Oberschenkel: Konzentrieren Sie sich abwechselnd auf den rechten und linken Oberschenkel. Jeweils Anspannen – Halten – Loslassen – Nachspüren.
	Unterschenkel: Ziehen Sie abwechselnd die rechte und linke Fußspitze Richtung Schienbein nach oben. Anspannen – Halten – Loslassen – Nachspüren.
	Fuß: Strecken Sie den Fuß nach vorne, beugen Sie die Zehen und drehen Sie den Fuß leicht nach innen. Anspannen – Halten – Loslassen – Nachspüren.

Machen Sie sich keinen unnötigen Stress.

Das sagt sich so leicht, aber in vielen Fällen müssen vertraute Denk- und Verhaltensweisen aufgegeben werden, um tatsächlich Stress abzubauen zu können.

- ⦿ Sagen Sie auch mal bewusst „Nein!“ Sie müssen nicht allen Ansprüchen gerecht werden.
- ⦿ Überfordern Sie sich nicht. Es muss nicht alles sofort erledigt werden.
- ⦿ Gestehen Sie sich auch zu, Fehler zu machen. Denn niemand kann immer perfekt sein.
- ⦿ Lernen Sie abzuschalten und Ihre Freizeit bewusst zu genießen.

Mit Düften Schmerzen lindern

Wenn Stress die Ursache Ihrer Kopfschmerzen ist, können auch ätherische Öle aus Baldrian-Wurzeln helfen. Sie sorgen dafür, dass übermäßige Reize aus der Umwelt abgeschwächt werden, ohne die Leistungs- und Reaktionsfähigkeit nachteilig zu beeinflussen.

Auch Minzöl (z.B. JHP Rödler), auf Stirn und Schläfen aufgetragen, kann Kopfschmerzen lindern.

Seien Sie aber bei der Auswahl der Düfte vorsichtig, denn manche Parfums können auch Auslöser von Kopfschmerzen sein.



Sanft und altbewährt – so können Sie sich mit Heilkräutern helfen

Gerade bei Krankheiten, die uns zwar das Leben zwar erschweren, es aber nicht ernsthaft bedrohen, können Heilkräuter viel zum Wohlbefinden beitragen. Denn gegen fast alle Leiden ist „ein Kraut gewachsen“. In Ihrer Apotheke hilft man Ihnen gern, die Heilkraft der Natur sinnvoll einzusetzen und hält eine große Auswahl an Kräutern für Sie bereit.

Lindenblüten und Holunder Tee

Heilwirkung: Bei Grippe, Fieber, Katarrh und Erkältungen.

Anwendung: Mehrmals täglich eine Tasse Tee trinken; vernichtet Bakterien und senkt das Fieber. Heiß getrunken mit gleichzeitiger Bettruhe entsteht eine stark schweißtreibende Wirkung.

Melisse Tee

Heilwirkung: Bei Kopfschmerzen, Stress, Nervosität und Überarbeitung

Anwendung: Mehrmals täglich als Tee trinken. Die ätherischen Öle wirken beruhigend auf das vegetative Nervensystem.

Kamille

Heilwirkung: Bei Haut-, Schleimhaut- und Zahnfleischentzündungen, lindert Erkältungsbeschwerden.

Anwendung: Für ein Erkältungs-Dampfbad eine Hand voll Kamillenblüten mit kochendem Wasser übergießen. Den Dampf 10 min. lang tief einatmen.

Thymian

Heilwirkung: Bei allen Arten von Husten; bei rheumatischen Beschwerden

Anwendung: Bei rheumatischen Beschwerden 10 ml Thymianöl mit 40%igem Alkohol mischen und einreiben.



Wann sollten Sie zum Arzt gehen?

Gelegentliche Schmerzen sind lästig und unangenehm, aber nicht unbedingt ein Grund, sofort zum Arzt zu gehen. Schmerzen können aber auch Begleitsymptome schwerer Erkrankungen sein, die unbedingt ärztlich behandelt werden müssen.

Vorsicht ist angesagt, wenn zumindest eine dieser Aussagen zutrifft:

- die Beschwerden sind langanhaltend
- die Schmerzen kehren häufig wieder
- die Ursache der Schmerzen ist ungeklärt
- es treten Begleitsymptome wie Schwindel, Übelkeit und Sehstörungen auf
- die Beschwerden sind ungewöhnlich stark oder verschlimmern sich

In diesen Fällen holen Sie besser den Rat eines Arztes ein, anstatt Ihre Beschwerden „auf eigene Faust“ zu bekämpfen. Denn der Arzt kann die Ursachen feststellen und eine entsprechende Therapie empfehlen.

Hilfreiche Tipps und weitergehende Informationen

Möchten Sie sich detaillierter zu speziellen Schmerzarten informieren? Dann fordern Sie unsere kostenlosen Broschüren zu diesen Themen an:

- **Schmerzen bei Kindern**
- **Schmerztagebuch**

Weitere Broschüren und Unterlagen können auch im Internet unter www.dolormin.de heruntergeladen werden.

Weiterführende Informationen erhalten Sie bei folgenden Verbänden und im Internet:

Deutsche Schmerzliga
Adenauerallee 18 · 61440 Oberursel
Telefon 0700/375375375
(werktags von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr)
www.schmerzliga.de

Bundesverband Deutsche Schmerzhilfe e.V.
Sietwende 20 · 21720 Grünendeich
Telefon 04142/810434
www.schmerzinfos.de

Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e.V.
Institut für Medizinische Psychologie
im Zentrum für Nervenheilkunde
Medizinische Fakultät der Universität Rostock
Gehlsheimer Straße 20 · 18147 Rostock
Telefon 0381/494-9530/31
www.dmkg.de

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.
Maximilianstraße 14 · 53111 Bonn
Telefon 0228/766060
www.rheuma-liga.de

Deutsches Arthrose-Forum
www.deutsches-arthrose-forum.de

Pflichttexte

Dolormin® extra, Dolormin® Schmerztabletten, Dolormin® instant schnell lösliches Granulat. Wirkstoff: Ibuprofen (vorliegend als Ibuprofen, DL-Lysin Salz). Anwendungsgebiete: Leichte bis mäßig starke Schmerzen – wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Dolormin schnell lösliches Granulat: Warnhinweis: Enthält: Aspartam, Kaliumcarbonat, Natriumcarbonat.

Stand der Information: 08/2009

Dolormin® Migräne Filmtabletten / Dolormin® Migräne schnell lösliches Granulat / Dolormin® Migräne Zäpfchen. Wirkstoff: Dolormin® Migräne Filmtabletten / Dolormin® Migräne schnell lösliches Granulat: Ibuprofen (vorliegend als Ibuprofen, DL-Lysin Salz), **Dolormin® Migräne Zäpfchen:** Ibuprofen (vorliegend als Ibuprofen, Natriumsalz 2 H₂O). Anwendungsgebiete: Akute Behandlung der Kopfschmerzen bei Migräneanfällen mit und ohne Aura. Dolormin Migräne schnell lösliches Granulat: Warnhinweis: Enthält: Aspartam, Kaliumcarbonat, Natriumcarbonat.

Stand der Information: 08/2009

Dolormin® compact bei Erkältungsschmerzen und Fieber

Wirkstoff: Ibuprofen (vorliegend als Ibuprofen, DL-Lysin Salz). Anwendungsgebiete: Fieber, leichte bis mäßig starken Schmerzen – wie Kopfschmerzen oder Schmerzen im Rahmen von Erkältungskrankheiten. Warnhinweis: Enthält: Kaliumcarbonat, Natriumcarbonat.

Stand der Information: 08/2009

Dolormin® für Kinder Ibuprofensaft 2 %, Dolormin® für Kinder Ibuprofensaft 4%. Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Leichte bis mäßig starke Schmerzen – wie Kopfschmerzen und Zahnschmerzen. Fieber. Warnhinweis: Enthält: Sucrose (Zucker), Allurarot AC (E129). Zusätzlich für 4%: Enthält: Sorbitol.

Stand der Information: 08/2009

Dolormin® für Frauen bei Menstruationsbeschwerden mit Naproxen. Anwendungsgebiete: Schmerzhaftes Beschwerden während der Regelblutung. Warnhinweis: Enthält: Lactose.

Stand der Information: 6/2008

Dolormin® für GS mit Naproxen. Anwendungsgebiete: Behandlung leichter bis mäßig starker Schmerzen bei bekannter Arthrose (Gelenkverschleiß). Warnhinweis: Enthält: Lactose. Stand der Information: 6/2008

Dolormin® Schmerzgel mit Ketoprofen 2,5 % . Anwendungsgebiete: Zur äußerlichen Behandlung schmerzhafter Schwellungen, Entzündungen gelenknaher Weichteile (z.B. Sehnen, Sehenscheiden, Bänder, Gelenkkapsel), insb. im Bereich von Schulter u. Ellenbogen. Sport- u. Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Stand der Information: 1/2008

JHP® Rödler: Wirkstoff: Minzöl. Anwendungsgebiete: Zur Inhalation bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim, zur Einnahme bei Verdauungsbeschwerden, z. B. Völlegefühl, Blähungen, zum Auftragen bei Beschwerden im Kopfbereich, die Nervenschmerzen ähnlich sind. Warnhinweis: Enthält: Ethanol.

Stand der Information: 12/2007

McNeil GmbH & Co. oHG, 41430 Neuss

Olynth® 0,05% N Schnupfen Dosierspray ohne Konservierungsmittel, Olynth® 0,1% Schnupfen Dosierspray ohne Konservierungsstoffe. Wirkstoff: Xylometazolinhydrochlorid.

Anwendungsgebiete: Zur Nasenschleimhautabschwellung bei Schnupfen, anfallsweise auftretendem Fließschnupfen (Rhinitis vasomotorica), allergischem Schnupfen (Rhinitis allergica). Zur Erleichterung des Sekretabflusses bei Entzündung der Nasennebenhöhlen sowie bei Katarrh des Tubenmittelohrs in Verbindung mit Schnupfen. Olynth® 0,05% N Schnupfen Dosierspray ohne Konservierungsmittel für Kinder zwischen 2 und 6 Jahren, Olynth® 0,1% N Schnupfen Dosierspray ohne Konservierungsstoffe für Erwachsene und Schulkinder. Stand der Information 1/2008

McNeil Consumer Healthcare GmbH, 41431 Neuss

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Gebrauchsinformation und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Dolormin – der Schmerzspezialist in der Selbstmedikation

Für unterschiedliche Schmerzarten das geeignete Mittel,
für jeden Anwender die geeignete Darreichungsform.

