

# Bei Schmerzen rundum gut versorgt

Eine lohnende Indikation für aktive Verkäufe ist „Schmerz“. Da bei vielen Betroffenen die Beschwerden immer wiederkehren, sind sie aufgeschlossen für neue und ergänzende **Behandlungsoptionen**.

**A**nalgetika gehören zu den am meisten verkauften Arzneimitteln. Sie werden von den Kunden für verschiedenste Schmerzzustände erworben. Je nachdem welche Ursachen den Schmerzen zugrunde liegen und an welcher Stelle sie sich manifestieren,

können individuell auf das Beschwerdebild des Kunden abgestimmte Zusatzempfehlungen gegeben werden.

**Konkreten Nutzen erläutern** Wie immer sollte der Kundennutzen dargestellt werden. Für den Kunden ist es nicht nur wichtig zu wissen,

dass das zusätzliche empfohlene Präparat gegen Schmerzen wirkt. Ihn interessiert vielmehr, warum Sie ihm gerade dieses Produkt vorschlagen. Er wird sich daher für das zusätzliche Präparat nur entscheiden, wenn er im Gespräch die Bestätigung erhält, dass Sie für ihn genau das richtige Mittel aus-

gewählt haben. Kauft beispielsweise ein Kunde mit Rückenschmerzen ein Analgetikum, können Sie ihm beispielsweise noch zusätzlich ein Wärmepflaster empfehlen. Dabei sollten Sie ihm erklären, dass sein Rücken davon profitieren wird, da Wärme seine Rückenmuskulatur entspannt, Verkrampfungen löst und damit seine Schmerzen lindert. Formulieren Sie Sätze wie „Wenn Sie noch zusätzlich etwas gegen Ihre Schmerzen tun wollen, empfehle ich Ihnen Wärme. Damit lockern Sie Ihre verspannte Rückenmuskulatur. Sie werden weniger Schmerzen haben und können sich schneller wieder uneingeschränkt bewegen“. Dann sieht der Kunde, welchen konkreten Nutzen das Präparat für ihn hat.

Neben den notwendigen Analgetika und wärmenden Produkten können Sie Ihren Kunden mit Rückenschmerzen auch mit neurotrophen Nährstoffen, wie Uridinmonophosphat (in Kombination mit Vitamin B12 und Folsäure) helfen und die Leidenszeit verkürzen. Sind nämlich periphere Nerven geschädigt, können diese in den meisten Fällen repariert werden. Dabei werden



© AndreyPopov / iStock / Thinkstock

allerdings bestimmte Nervenbausteine benötigt. Da sie aber nur in begrenztem Maße aus endogenen Quellen zur Verfügung stehen, ist ihre Kapazität nach einer Nervenschädigung rasch erschöpft. Uridinmonophosphat (UMP) ist ein solcher Baustein. In klinischen Studien konnte gezeigt werden, dass die orale Zufuhr die Reparaturvorgänge nach einer Schädigung peripherer Nerven beschleunigt und dadurch die Schmerzen reduziert.

**Zusatzeempfehlungen bei Gelenkschmerzen** Der Wunsch des Kunden nach einem Schmerzmittel bei Gelenkschmerzen bietet sich ebenfalls für zusätzliche Empfehlungen an. Nicht nur orale Analgetika aus der Gruppe der NSAR (z. B. Ibuprofen, Diclofenac, Naproxen) hemmen Entzündungsschmerzen effektiv. Zusätzlich können äußerlich aufgetragene Gele, Salben und Sprays helfen, systemische Schmerzmittel einzusparen. Dabei ist nicht nur an topische Präparate mit verschiedenen NSAR (z. B. Ibuprofen, Diclofenac), sondern auch an pflanzliche (z. B. Beinwell) oder homöopathische Alternativen (z. B. Arnika) zu denken. Auch die schon erwähnten Wärmepflaster reduzieren Schmerzen. Zur Auswahl stehen Zubereitungen mit hyperämisierenden Inhaltsstoffen (z. B. Nonivamid und Nicoboxil, Capsaicin, ätherische Öle aus Fichtennadeln oder Latschenkiefer und Rosmarin), die nicht nur als Pflaster, sondern auch in Form von Salben, Badezusätzen oder Massageölen erhältlich sind. Letztere eignen sich auch gut zum Massieren bei Muskelkrämpfen und Muskelkater. In manchen Fällen können auch kühlende Kompressen bei Gelenkschmer-

zen Linderung verschaffen. Schmerzmittel beispielsweise das Handgelenk nach Überanstrengung, wird Kälte als wohltuend empfunden. Empfehlen Sie gleich zwei Gelkompressen, damit immer eine kalte zur Verfügung steht. Während die eine im Kühlschranks aktiviert wird, kann die andere in Benutzung sein. Sind die Schmerzen so stark, dass eine sofortige Kühlung erwünscht ist, wird der Kunde für eine Kompresse zum Einmalgebrauch dankbar sein. Auch können Wickel und Umschläge mit Franzbranntwein oder essigsaurer Tonerde die Schmerzen beruhigen. Mit Bandagen (z. B. Idealbinde) und Tapes lassen sich stützende Verbände machen, die das Gelenk entlasten und somit die Heilung unterstützen. Ebenso sind Präparate mit proteolytischen Enzymen (z. B. Bromelain) ratsam. Hoch dosiert können sie aufgrund ihrer entzündungshemmenden Wirkung helfen, schneller von den Schmerzen zu befreien. Empfehlenswert bei Schmerzen aufgrund einer Gelenkdegeneration (z. B. Arthrose) sind zudem Chondroprotektiva mit Chondroitin, Glucosamin und Hyaluronsäure, die den Knorpelabbau verlangsamen sollen beziehungsweise als „Gelenkschmiere“ dienen. Kombinationen mit verschiedenen B-Vitaminen (neurotrope Vitamine) tragen dazu bei, mechanisch belastete Nerven zu regenerieren. Präparate mit Vitamin E und Omega-3-Fettsäuren greifen positiv in den Entzündungsprozess ein und können so systemische Schmerzmittel einsparen helfen. Sie werden auch bei rheumatischen Erkrankungen zur Einsparung von Antirheumatika eingesetzt. Zudem sind Präparate mit Teufelskrallen bei arthrotischen und rheumatischen Beschwerden

sinnvoll, um die Standardmedikation zu reduzieren. Rheumapatienten können auch von Brennnesselblätterextrakt profitieren. Müssen die Kunden Steroide einnehmen, sind Kombinationspräparate mit Kalzium und Vitamin D sinnvoll als Prophylaxe gegen Osteoporose. Gegen den Knochenabbau und für mehr Beweglichkeit ist auch der Hinweis auf regelmäßige Gymnastik und gelenkschonende Sportarten (z. B. Schwimmen) ein guter Tipp. Nach Präparaten für eine Wärme- oder Kältebehandlung, proteolytischen Enzymen oder Verbänden fragen auch Kunden mit Sportverletzungen. Da hier auch meist noch Schwellungen eine Rolle spielen, sind zudem Salben und Gele mit Heparin oder Arnika zum Auflösen von Blutergüssen eine gute Zusatzeempfehlung. Zusätzlich sollten Globuli mit Arnika nicht fehlen. Sportler sind auch aufgeschlossen für spezielle Vitamin- und Mineralstoffpräparate, mit denen ausgeschwitzte Elektrolyte ausgeglichen werden können. Hoch dosierte Magnesiumpräparate helfen vorbeugend vor Muskelkrämpfen und Muskelkater. Empfehlen Sie auch eine kleine „Erste-Hilfe-Tasche“, die mit diversen Verbandmaterialien gefüllt ist und im Notfall bei offenen Wunden zum Einsatz kommt (z. B. desinfizierende Sprays, Wundauflagen, Pflaster).

**Zusatzeempfehlungen bei Kopfschmerzen** Täglich kommen auch Kopfschmerzpatienten mit dem Wunsch nach einem Analgetikum (z. B. Ibuprofen, Acetylsalicylsäure, Paracetamol) in die Apotheke. Um ihnen zusätzlich etwas anzuraten, muss nach der Ursache der Kopfschmerzen gefragt werden. Werden die Schmerzen

beispielsweise durch Verspannungen der Halswirbelsäule ausgelöst, sind Zubereitungen zur Muskelentspannung wie wärmende Salben, Pflaster oder Kompressen eine gute Empfehlung. Zudem kann krampflösendes Magnesium helfen. Verweisen sie auch auf Behandlungen beim Physiotherapeuten. Entspannungsübungen sind hingegen ein guter Tipp, wenn Stress der Auslöser ist. Dann helfen ebenso entspannungsfördernde Badezusätze (z. B. Lavendel, Melisse), nervenberuhigende Präparate auf homöopathischer Basis (z. B. Komplexpräparate) oder mit Pflanzenextrakten (z. B. Lavendel, Baldrian, Hopfen, Melisse, Passionsblume). Teetrinker sind für die Empfehlung von Beruhigungs- und Schlaftees dankbar. Betroffene können auch von speziellen Vitamin- und Mineralstoffkombinationen profitieren (z. B. Vitamin B-Komplex). Arbeitet der Kopfschmerzgeplagte täglich lange am Computer, können durch die Bildschirmarbeit bedingte trockene Augen Kopfschmerzen begünstigen und Augentropfen mit künstlichen Tränen das Richtige für ihn sein. Leidet der Kunde an erkältungsbedingten Kopfschmerzen, ist an Erkältungspräparate (z. B. abschwellende Nasensprays, pflanzliche Sekretolytika, Antitussiva) zu denken. Vor allem eine Entzündung der Nasennebenhöhlen oder quälender Husten kann Kopfschmerzen auslösen. Bei häufigen Kopfschmerzen rundet der Hinweis auf das Führen eines Kopfschmerztagebuches die Beratung ab. Manchmal wird Kopfschmerzgeplagten erst beim Auflisten von Begleitumständen die Ursache ihrer Beschwerden bewusst. ■

*Gode Chlond, Apothekerin*