



# Belastend

**Gelenkschmerzen**-- Sie haben verschiedene Ursachen. Beispiele sind Verletzungen und Überlastungen, Entzündungen, Verschleiß oder Krankheiten wie Gicht. Bei leichten Beschwerden, zumeist Schmerzen, können Präparate aus dem OTC-Sortiment helfen.

TEXT: KIRSTEN BECHTOLD

**G**elenkschmerzen (Arthralgien) zeigen sich äußerst variabel und umfassen Schmerzen nach Fehlbelastung, akuter Verstauchung und chronischer Arthrose. Aber auch rheumatische Beschwerden, aktivierte Arthrosen mit entzündlicher Komponente sowie Gichtanfälle betreffen eines oder mehrere Gelenke und schränken die Bewegung deutlich ein.

## Nicht steroidale Antirheumatika

Häufig eingesetzt werden nicht steroidale Antirheumatika (NSAR) wie Diclofenac, Ibuprofen oder Piroxicam in oraler oder topischer Form. Sie lindern Schmerzen, hemmen Entzündungen und reduzieren Schwellungen. Topische Zubereitungen wie Gele, Salben, Cremes, Pflaster und Sprays haben gegenüber der Tablettenform den Vorteil, dass sie am Ort des Geschehens wirken. Untersuchungen zeigen, dass ihre Anwendung zu gleich hohen oder höheren Gewebekonzentrationen führt wie die oraler NSAR. Beispiele für Inhaltsstoff-

fe sind Diclofenac, Ibuprofen und Piroxicam. Topische Heparinzubereitungen mit Konzentrationen von 30.000 bis 60.000 I.E. beschleunigen vor allem das Abklingen von oberflächlichen Blutergüssen (Hämatomen).

Grundsätzlich haben Gele und Sprays noch einen weiteren Vorteil: Sie kühlen gleichzeitig. Werden die Arzneimittel im Kühlschrank gelagert, verstärkt sich der Effekt noch.

**Pflanzliches**-- Vergleichbar abschwellend, schmerzlindernd und gegen Entzündungen wirken Salben mit Beinwellkonzentrat aus Blüten und Blättern beziehungsweise dem Extrakt der Beinwellwurzel.

## Enzyme

Proteolytische Enzyme wie Bromelain, Papain und Trypsin können, oral eingenommen, die Freisetzung von Entzündungsbotenstoffen verringern und abschwellend wirken. In der Folge lässt der Schmerz nach. Für Bromelain wird bei-

# Hautpilz? Symptomlinderung in 3–5 Tagen\*

spielsweise auch über eine direkte analgetische Wirkung berichtet. Nach aktuellem Kenntnisstand sind immunmodulatorische Effekte für die entzündungshemmende und abschwellende Wirkung verantwortlich. Zudem sollen sich durch die Gabe entsprechender Enzyme die Gewebedurchlässigkeit und die Fließeigenschaften des Blutes verbessern. Abbauprodukte können so schneller und effektiver aus dem Körper ausgeschleust werden.

Damit die Enzyme die Magenpassage unbeschädigt überstehen, werden sie mit einem magensaftresistenten Überzug versehen. Für einen optimalen Therapieerfolg ist es wichtig, die Dosierungsanweisungen des Herstellers zu befolgen und so früh wie möglich mit der Einnahme zu beginnen.

## Homöopathika

Arnika als Gel oder Globuli (D6/D12) hat sich bei Prellungen, Quetschungen und Muskelkater bewährt. Apis lindert akute Entzündungen mit Schwellung und Rötung, Bryonia wird bei stechenden Schmerzen und Gelenkergüssen, Hypericum bei Nervenverletzungen empfohlen. Rhus toxicodendron eignet sich, wenn Schmerzen sich durch Bewegung bessern, Ruta bei Bänderdehnungen und Knochenprellungen.

**Schüßler-Salze**-- Ferrum phosphoricum D12 hat sich bei schmerzhaften Zerrungen der Bänder mit Schwellung sowie Prellung und Bluterguss bewährt. Kombiniert mit Natrium phosphoricum D6 kann es schmerzhaften Muskelkater lindern und zusammen mit Magnesium phosphoricum D6 bei Muskelzerrungen eingesetzt werden. Anstelle von Einzelmitteln sind zudem Komplexmittel eine Option bei Sportverletzungen.

## Gelenkfreundliche Sportarten

Bei arthrotischen Veränderungen sollte auf größere Belastungen verzichtet werden, die den Gelenkknorpel weiter schädigen. Empfehlenswert ist hingegen ein leichtes Muskelaufbautraining, eventuell unter Aufsicht durch einen Therapeuten. So kann der Halteapparat aufgebaut werden, die trainierten Muskeln, Sehnen und Bänder stabilisieren das Gelenk und verringern die Gesamtbelastung. Hierbei ist wichtig, dass während und nach den Übungen keine Schmerzen auftreten.

Gut geeignete Sportarten sind zudem Kraul- und Rückenschwimmen sowie Radfahren auf gerader bis mäßig steiler Strecke. Beim Brustschwimmen führen die Beine hingegen eine Art „Froschbewegung“ durch, und auch beim steilen Bergauffahren mit dem Rad ist der Kraftaufwand auf das Knie hoch und damit schädlich. Walking und Nordic Walking schonen ebenfalls die Gelenke. Im Winter ist Skilanglauf eine knieschonende Alternative zum alpinen Skifahren. \*

Für die  
ganze Familie<sup>1,2</sup>



- **Schnelle Symptomlinderung**  
üblicherweise schon nach wenigen Tagen<sup>1</sup>
- **Bewährter Wirkstoff Econazol**  
mit breitem Wirkspektrum<sup>1,2</sup>
- **Komfortable Anwendung**  
als Creme oder Lösung<sup>1,2</sup>

Seit Jahrzehnten bewährt in der Selbstmedikation. Damit sich Ihre Patient:innen schon bald wieder rundum wohl in ihrer Haut fühlen.

Mehr zu den Vorteilen  
erfahren Sie hier:  
<https://epi-pevaryl.de>



\* Behandlung Kleinpilzflechte mit Epi-Pevaryl\*-Lösung. Pilzbehandlung mit Epi-Pevaryl®-Creme ab 4 Tagen<sup>2</sup>.

**1.** Karo Pharma GmbH. Gebrauchs- und Fachinformationen zu Epi-Pevaryl® P.v. 1% Lösung. Gebrauchsinformation: Stand: April 2023. Verfügbar unter: [https://dcdn.de/more.doccheck.com/fileadmin/user\\_upload/asset-repo/external/content/channels/karo\\_healthcare/pilzkrankungen/2025/epi-pevaryl\\_loesung\\_de\\_gi\\_2023-04.pdf](https://dcdn.de/more.doccheck.com/fileadmin/user_upload/asset-repo/external/content/channels/karo_healthcare/pilzkrankungen/2025/epi-pevaryl_loesung_de_gi_2023-04.pdf). Fachinformation: Stand: April 2023. Verfügbar unter: <https://www.fachinfo.de/fi/pdf/023333>. Jeweils zuletzt aufgerufen: 17. Juni 2025.  
**2.** Karo Pharma GmbH. Gebrauchs- und Fachinformationen zu Epi-Pevaryl® 1% Creme. Gebrauchsinformation: Stand: Juni 2021. Verfügbar unter: [https://dcdn.de/more.doccheck.com/fileadmin/user\\_upload/asset-repo/external/content/channels/karo\\_healthcare/pilzkrankungen/2025/epi-pevaryl\\_creme\\_de\\_gi\\_2021-06.pdf](https://dcdn.de/more.doccheck.com/fileadmin/user_upload/asset-repo/external/content/channels/karo_healthcare/pilzkrankungen/2025/epi-pevaryl_creme_de_gi_2021-06.pdf). Fachinformation: Stand: Juni 2021. Verfügbar unter: [https://dcdn.de/more.doccheck.com/fileadmin/user\\_upload/asset-repo/external/content/channels/karo\\_healthcare/pilzkrankungen/2025/epi-pevaryl\\_creme\\_de\\_gi\\_2021-06.pdf](https://dcdn.de/more.doccheck.com/fileadmin/user_upload/asset-repo/external/content/channels/karo_healthcare/pilzkrankungen/2025/epi-pevaryl_creme_de_gi_2021-06.pdf). Jeweils zuletzt aufgerufen: 17. Juni 2025.

**Epi-Pevaryl® 1% Creme und P.v. 1% Lösung. Qualitative und quantitative Zusammensetzung:** 1% Creme enth. 10 mg Econazolnitrat. P.v. 1% Lösung: 10 g Lösung (entsp. 1 Beutel) enth. 100 mg Econazol. **Sonstige Bestandteile:** 1% Creme: Gereinigtes Wasser, Macrogolstearat, Macrogolglyceroleate (Ph. Eur.), dickflüss. Paraffin, Benzoesäure, Butylhydroxyanisol (Ph. Eur.). P.v. 1% Lösung: Gereinigtes Wasser; N-(2-Hydroxyethyl)-N-(lauramidoethyl)glycin, Natriumsalz; (3,6,9-Trioxadocosyl)hydrogensulfat, Natriumsalz; Isopropanol; Polysorbat 20; Polyethylenglycol-6000-distearat; Sorbitanlaurat; Benzylalkohol. **Anwendungsgebiete:** 1% Creme: Bei Säuglingen, Kleinkindern und Erwachsenen, zur Therapie v. Mykosen d. Haut u. Hautfalten, z. B. Tinea pedis, Pityriasis versicolor, auch b. Pilzinfektionen, die b. einer Antibiotika- oder Steroidtherapie auftreten. P.v. 1% Lösung: Bei Säuglingen, Kleinkindern und Erwachsenen, zur Therapie der Kleinpilzflechte (Pityriasis versicolor). **Gegenanzeigen:** 1% Creme: Überempfindlichkeit geg. d. Wirkstoff od. einen d. sonstigen Bestandteile. P.v. 1% Lösung: Überempfindlichkeit geg. d. Wirkstoff, Benzylalkohol od. einen d. sonstigen Bestandteile. **Nebenwirkungen:** Häufig: Pruritus, Brennen d. Haut, Schmerzen am Verabreichungsort. Gelegentlich: Erythem, Unbehagen, Schwellung am Verabreichungsort. Nicht bekannt: Überempfindlichkeit, Angioödem, Kontaktdermatitis, Hautausschlag, -schuppen, Urtikaria, Blasenbildung. **Zulassungsinhaber:** 1% Creme: Trimb Healthcare AB P.v. 1% Lösung: Karo Pharma AB, Adresse beider Zul.inhaber: Box 16184, 103 24 Stockholm, Schweden. Stand d. Information: April 2023