



# Aktiv und entspannt bleiben

**Muskel- und Gelenksbeschwerden--** Schmerzen Muskeln oder Gelenke, leidet darunter auch das Wohlbefinden. Bei leichten bis mäßigen Problemen helfen oftmals OTC-Produkte, ergänzt durch Tipps zur Prävention. Ein kurzer Überblick.

TEXT: KIRSTEN BECHTOLD

**M**uskeln bewegen über Sehnen Knochen, während Gelenke als bewegliche Verbindungen dienen. Alle drei zusammen bilden den Bewegungsapparat. Kommt es zu Verspannungen der Muskulatur infolge einer andauernden Anspannung und Überlastung oder zu Abnutzungserscheinungen der Gelenke, kann dies schmerzhaft sein und die Bewegungsfreude und Lebensqualität einschränken. Prävention und eine rechtzeitige Therapie bei ersten Beschwerden sind daher sinnvoll. Nicht Thema dieses Artikels sind Muskel- und Gelenk-

schmerzen wie Verstauchungen, Prellungen und Zerrungen, die infolge von Sport- und Unfallverletzungen auftreten. Manche der im Folgenden genannten Präparate wirken aber oftmals auch dann.

## MUSKELSCHMERZEN

Neben Verspannungen können verschiedene Krankheiten (z. B. Hypo- und Hyperthyreose, Fibromyalgie) mit Muskelschmerzen einhergehen. Die Einnahme von Medikamenten (z. B. Statine) und übermäßiger Alkoholkonsum sind weitere Faktoren. Im Folgenden geht es um ver-

spannungsbedingte Muskelschmerzen, beispielsweise im unteren Rückenbereich.

## Therapie

Bei Muskelschmerzen als Folge von Verspannungen sind in erster Linie Wärme und Bewegung zu empfehlen. Durchblutungsfördernde Produkte mit ätherischen Ölen (z. B. Retterspitz Muskelroller, Voltamed pflanzliche Schmerzcreme) oder niedrig dosiertem Capsaicin (z. B. ABC Wärme-Creme) können helfen, muskuläre Verspannungen zu mildern, genau wie Massagen.

Foto: FatCamera, Getty Images

## BEWEGUNG BEUGT MUSKEL- UND GELENKSCHMERZEN VOR

ning, welches die Muskulatur gezielt stärkt, ist eine Maßnahme, die langfristig Wirkung erzielen kann.

Bei sitzender Tätigkeit ist ein ergonomischer Arbeitsplatz unverzichtbar. Das schützt vor Nackenverspannungen und Rückenschmerzen. Regelmäßige Pausen und ggf. Dehnübungen, helfen vorzubeugen.

## Beratungsreminder

Im Rahmen der Selbstmedikation sind Analgetika für den kurzfristigen Einsatz gedacht. Halten die Muskelschmerzen länger als drei Tage bis zu einer Woche an oder werden stärker, sollte zum Arztbesuch geraten werden.

Das gilt auch, wenn durch die Beschwerden die Bewegung stark eingeschränkt

ist, Gefühlsstörungen, Fieber oder Nachtschweiß auftreten oder massive Muskelschmerzen und Muskelschwäche sowie dunkler Urin auf eine Rhabdomyolyse hindeuten.

Geben Sie topische Präparate ab, weisen Sie darauf hin, dass diese nur auf unverletzte Haut aufgetragen werden dürfen. Wärmepflaster und durchblutungsfördernde Salben sind nicht miteinander und nicht mit anderen Wärmequellen wie einer Wärmflasche oder einem Kirschkernkissen zu kombinieren.

## GELENKSCHMERZEN

Auch Gelenkschmerzen können unterschiedliche Ursachen haben. Häufig treten sie bei rheumatischen Erkrankungen auf. Virusinfektionen oder Harnsäureablagerungen in den Gelenken (Gicht) können ebenfalls für Schmerzen sorgen. Am häufigsten treten Gelenkschmerzen jedoch infolge von Verschleiß auf, beispielsweise an Knien, Fingern oder Handgelenken (Knie-, Finger, Handgelenkarthrose). Die Verschleißprozesse können altersbedingt sein oder auf Fehlstellungen, Übergewicht oder chronischer Überlastung basieren. Bei milden bis moderaten Beschwerden reichen Produkte aus dem OTC-Sortiment oftmals aus, Schmerzen zu lindern.

## ZUSAMMENGEFASST

- ▲ Verspannungsbedingte Muskelschmerzen lassen sich mit durchblutungsfördernden Cremes, Wärme und NSAR (oral/topisch) lindern.
- ▲ Dehnübungen, Krafttraining und Ergonomie am Arbeitsplatz sind wichtige Faktoren, um Muskelverspannungen zu vermeiden.
- ▲ Bei lokalisierter Arthrose sind topische NSAR oder Beinwellwurzel-Fluidextrakt eine gute Wahl.
- ▲ Glucosamin, Enzympräparate und Teufelskrallen können bei degenerativen Beschwerden unterstützend wirken.
- ▲ Regelmäßiges Krafttraining, gelenkschonende Sportarten und Gewichtskontrolle reduzieren das Risiko für Verschleiß.

## Prävention

Treten stressbedingte Muskelschmerzen häufig auf, ist das Erlernen von Entspannungstechniken wichtig. Auch Krafttrain-



Gelenkverschleiß sollte schon in jungen Jahren vorgebeugt werden. Hierzu bieten sich muskelaufbauende Übungen und Krafttraining an. Eine starke Muskulatur entlastet die Gelenke.



Ein ergonomischer Arbeitsplatz schützt vor Nackenverspannungen und Rückenschmerzen. Regelmäßige Pausen und Dehnübungen helfen vorzubeugen.

**Therapie**

Erste Wahl bei lokal begrenzter Arthrose (z. B. Knie, Hand) sind topische NSAR. Reicht das nicht, können die Analgetika auch oral in Form von Tabletten oder Kapseln kurzzeitig im Rahmen der Selbstmedikation eingenommen werden. **Wichtig-** Als Faustregel gilt hier die Zehn-Tage-Regel: Ohne ärztlichen Rat sollten NSAR (und auch Paracetamol) maximal an zehn Tagen im Monat einge-

nommen werden und im Idealfall auch nicht mehr als drei bis vier Tage am Stück. Als pflanzliche Topikalternative kann entzündungshemmend wirkender Beinwellwurzel-Fluidextrakt empfohlen werden. Er ist zur äußerlichen Behandlung von Schmerzen und Schwellungen bei Kniegelenkarthrose degenerativen Ursprungs indiziert. Präparate mit Teufelskrallenwurzel-extrakt (z. B. Teufelskralle Loges) können bei degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparates unterstützend eingesetzt werden. Zur Linderung von Symptomen leichter bis mittelschwerer Arthrose des Kniegelenks kann Glucosamin (z. B. Dona 250 mg) beitragen, wobei der Effekt kontrovers diskutiert wird. Ein Therapieversuch über drei bis sechs Monate kann jedoch erwogen werden. Mikronährstoffe für Knorpel und Knochen liefert ein Nahrungsergänzungsmittel (Orthomol chondroplus). Enthalten sind unter anderem Vitamin C, D, K, Magnesium und Zink in Kombinati-

on mit Glucosaminsulfat, Chondroitinsulfat, Hyaluronsäure und Kollagenhydrolysat. Enzyme wie Bromelain, Trypsin und Rutosid (Wobenzym) können laut Packungsbeilage bei schmerzhafter und aktivierter Arthrose und Weichteilrheumatismus unterstützend eingesetzt werden.

**Prävention**

Um Gelenkverschleiß vorzubeugen, sollten die Muskeln bereits in jungen Jahren gestärkt werden. Neben gezieltem Krafttraining sind gelenkschonende Sportarten wie Radfahren oder Schwimmen empfehlenswert. Übergewichtige können vorbeugen – und gegebenenfalls bereits vorhandene Schmerzen lindern –, wenn sie ihr Gewicht verringern. Ist die Abnutzung vorangeschritten, lohnen sich entsprechende Kräftigungsübungen immer noch. Eine starke Muskulatur entlastet das Gelenk. Sinnvoll ist es zudem, bereits bei ersten Beschwerden physiotherapeutische Unterstützung zu suchen.

**Beratungsreminder**

Vermuten Sie eine entzündliche Arthritis, sind die Gelenke stark geschwollen oder die Symptome auf den ganzen Körper ausgeweitet, sollte der Kunde an den Arzt verwiesen werden. NSAR dürfen dauerhaft nur nach Nutzen-Risiko-Abwägung durch den Arzt eingesetzt werden. Manche unterstützend wirksame Präparate benötigen mehrere Wochen bis Monate, bis ein Effekt spürbar ist. Das sollten Kunden wissen, wenn sie sich für ein solches Arzneimittel oder Nahrungsergänzungsmittel unterscheiden. \*

**Nicorette® TX Pflaster 10 mg, 15 mg, 25 mg**  
**Wirkstoff:** Nicotin. **Zusammensetzung:** Arzneil. wirks. Bestandt.: 1 Nicorette TX Pflaster 10 mg / 15 mg / 25 mg mit 9 cm<sup>2</sup> / 13,5 cm<sup>2</sup> / 22,5 cm<sup>2</sup> Adsorptionsfläche enth.: 15,8 mg Nicotin (1,75 mg/cm<sup>2</sup>) / 23,6 mg Nicotin (1,75 mg/cm<sup>2</sup>) / 39,4 mg Nicotin (1,75 mg/cm<sup>2</sup>). Durchschnittliche Wirkstofffreigabe: 10 mg/16 Stunden / 15 mg/16 Stunden / 25 mg/16 Stunden. **Sonst. Bestandt.:** Mittelkettige Triglyceride, Basisches Butylmethacrylat-Copolymer (Ph. Eur.), Polyacrylsäure-co-butylacrylat-co-(2-ethylhexyl)acrylat-co-vinyl-acetat] (5:15:75:5), Kaliumhydroxid, Croscarmellose-Natrium, Aluminiumtris(acetylacetonat). Abdeckschicht u. abziehbare Schutzfolie: Poly(ethylenterephthalat)-Film. **Anwendungsgebiete:** Behandl. d. Tabakabhängigkeit durch Linderung d. Entzugssympt. Unterstützung d. Raucherentwöhnung. Bei Erw. **Gegenanzeigen:** Nichtraucher, Gelegenheitsraucher; Überempfindlichk. geg. Wirkstoff od. sonst. Bestandt. **Nebenwirkungen:** Dosisabh. ähnliche NW wie b. Rauchen als auch Sympt. d. Entzuges mögl.: Dysphorie od. depressive Verstimmung, Schlaflosigkeit, Reizbark., Frustration od. Zorn, Angst, Konzentrationsstör., Ruhelosigkeit od. Ungeduld; Vermind. Herzfrequenz, gesteigerter Appetit od. Gewichtszunahme, Schwindel, präsynkopale Sympt., Husten, Obstipation, Zahnfleischbluten, Mundgeschwüre u. Nasopharyngitis. Nicotinverlangen m. Drang zum Rauchen. NW zumeist zu Behandlungsbeginn auftretend u. dosisabh. Leichte lokale Hautreakt. wie z. B. Pruritus, Exantheme u. Hautreizungen währ. d. ersten Behandlungswochen (20 % d. Behandelten). Pat. d. überempfindlich auf Heftpflaster reagieren, sollten sorgfältig auf d. Auftreten v. Hauterscheinungen achten. NW aus klin. Studien u. seit Markteinführung: **Sehr häufig:** Pruritus. **Häufig:** Kopfschmerzen, Schwindel; **Übelk.** Erbrechen; Hautausschlag, Urtikaria. **Gelegentlich:** **Überempfindlichk.:** Abnorme Träume; Parästhesie; Palpitationen, Tachykardie; Hitzewallung, Hypertension; Dyspnö; Hyperhidrose; Myalgie (in d. Nähe / im Umfeld d. Pflasters); Beschw. am Verabreichungsort, Asthenie, Beschw. u. Schmerzen im Brustbereich, Malaise, Erschöpfung. **Nicht bekannt:** Anaphylaktische Reakt.; Krampfanfälle (beobachtet b. Pat., d. Antikonvulsiva einnehmen od. b. denen in d. Vergangenheit Epilepsie auftrat); gastrointest. Beschw. (in d. Nähe / im Umfeld d. Pflasters); Angioödem, Erythem; Schmerzen in d. Extremitäten. Kenvue Germany GmbH, 41470 Neuss. Stand: 05/2025

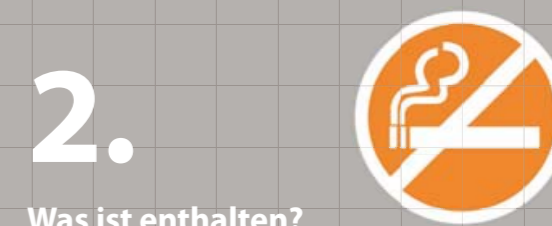
# Der Beratungs Booster

Ihre kompetente Beratung in der Apotheke steigert die Chance, langfristig rauchfrei zu werden, um 70 Prozent.<sup>1</sup> Zusätzlich kann eine Nikotinersatztherapie, z. B. mit dem nicorette® Pflaster, bei einem erfolgreichen Rauchstopp unterstützen.<sup>2</sup>



**1. Für wen geeignet?**

Das nicorette® Pflaster ist in unterschiedlichen Wirkstärken erhältlich und eignet sich vor allem für Raucher:innen, die über den Tag einen stabilen Nikotinspiegel benötigen. Zudem kann es bei Bedarf in kritischen Momenten, z. B. bei Stresssituationen, mit oralen Darreichungsformen kombiniert werden.



**2. Was ist enthalten?**

nicorette® Pflaster sind mit 10, 15 und 25 mg Nikotin sowie in den Packungsgrößen mit 7, 14 und 21 Stück erhältlich. Ein Pflaster ersetzt den Tagesbedarf an Zigaretten – so erleichtert schon eine kleine Packung die erste rauchfreie Woche, in der das Rückfallrisiko beim Rauchstopp am größten ist!

**3.**

**Wie wirkt das nicorette® Pflaster?**

Das transdermale Pflaster gibt über 16 Stunden kontinuierlich Nikotin über die Haut ab, mildert so den ganzen Tag Entzugssymptome wie Unruhe, Reizbarkeit oder starkes Rauchverlangen und erleichtert somit den Rauchstopp. Ohne nächtliche Nikotinzufuhr, die den Schlaf stören kann.\*



**4.**

**Darum empfehlen!**

- ▲ Besonders unauffällig: halbtransparent sowie kleiner und dünner als andere Nikotinpflaster<sup>3</sup>
- ▲ Kontinuierliche Nikotinabgabe über den Tag und einfache Anwendung
- ▲ 16-Stunden-Tragedauer respektiert den natürlichen Wach-Schlaf-Rhythmus\*
- ▲ Pflaster als Basis für die Kombinationstherapie mit oralen Darreichungsformen

**nicorette® Transdermales Pflaster**

**Tageshöchstdosis**

**Abgabebetipp und Hinweise**

**Pflichttext zur Anzeige nicorette® auf der nebenstehender Seite**



**1 Pflaster tägl.**

- ▲ 25 mg: Einstieg (> 20 Zig. tgl.)
- ▲ 15 mg: Einstieg (≤ 20 Zig. tgl.) oder 2. Phase (bei 25 mg zuvor)
- ▲ 10 mg: letzte Phase der Entwöhnung

Für mehr Infos den QR-Code scannen und am Webinar teilnehmen.



\* bei Patient:innen, die auf Nikotinverabreichung während des Schlafs mit Schlafstörungen reagieren.  
<sup>1</sup> vs. kein persönlicher Kontakt, Fiore et al., Am J Prev Med 2008; 35:158-176; <sup>2</sup> Theodoulou A, et al.; Cochrane Database of Systematic Reviews 2023; Issue 6. Art. No.: CD013308; <sup>3</sup> Vergleich nicorette® TX Pflaster mit anderen in Deutschland erhältlichen Nikotinpflastern vergleichbarer Wirkstärke

Fotos: AzmanJaka, Getty Images; Peopleimages, Getty Images