



das aktuelle  apothema

PETRA Sympathix

Den klaren Kopf bewahren
mit Petra Sympathix

Illustration: Erik Liebermann

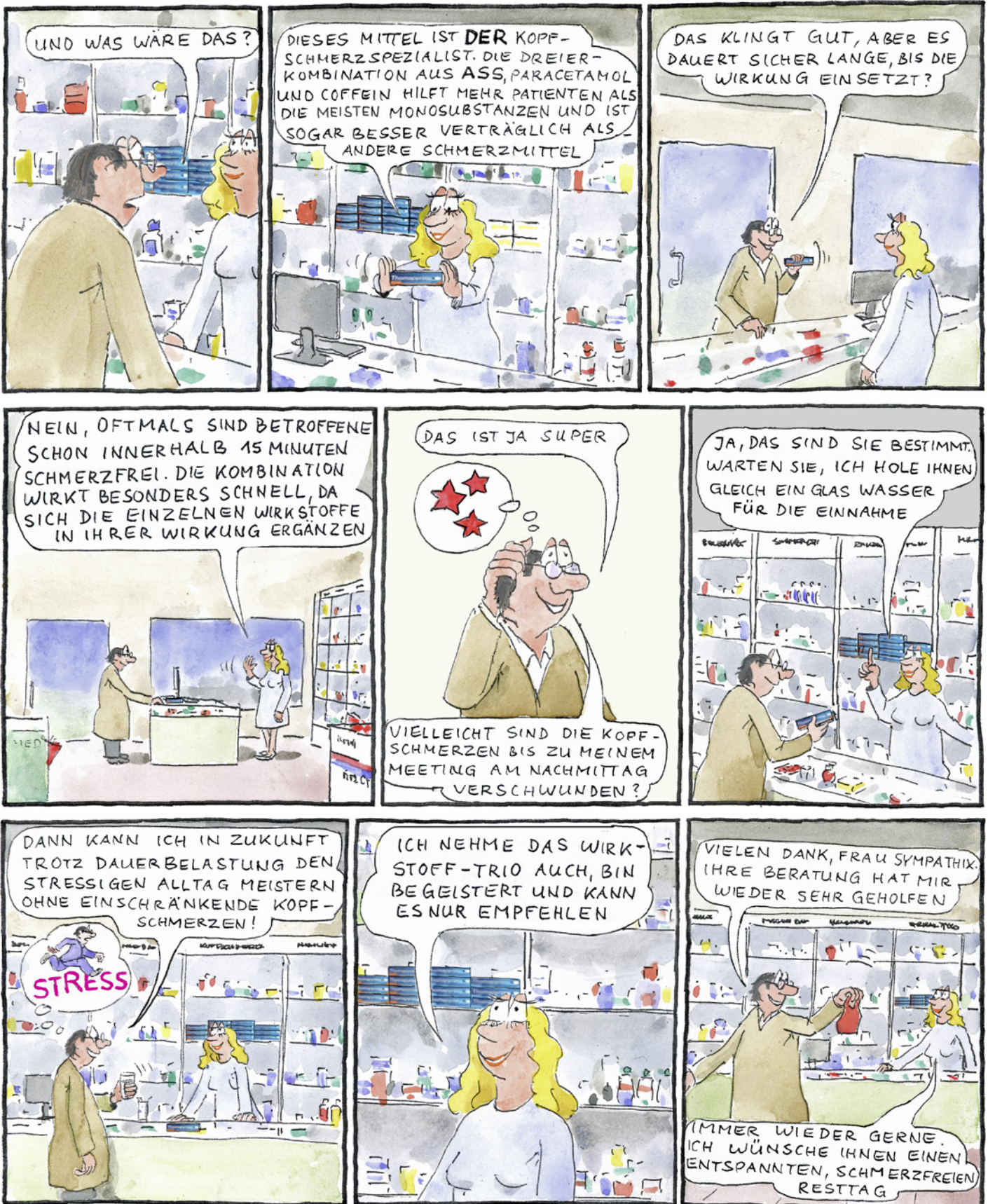
Text: Martina Görz

Thomapyrin®





PETRA Sympathix





Fit für den HV: Kopfschmerzen der aktuellen Gesellschaft

Frühstücken, nebenbei E-Mails lesen und gleichzeitig telefonieren: Multitasking ist allgegenwärtig – kein Wunder, wenn das zu Kopfschmerzen führt.

In der Apotheke ist Ihr voller Einsatz gefragt: Sie prüfen den Lagerbestand, packen dabei gleichzeitig eine Medikamentenlieferung aus – und beraten am Telefon einen Kunden zu einem OTC-Produkt. In stressigen Situationen ist Multitasking oft unvermeidbar. Doch dieser Stress kann unsere Gesundheit erheblich beeinträchtigen. So leiden 41 Prozent der Personen, die durch alltägliche Mehrfachbelastung auch in ihrer Freizeit nicht abschalten können, unter Kopfschmerzen und/oder Migräne.*

Ein Fall für Thomapyrin®. Die Nummer 1 bei Kopfschmerzen¹ kombiniert die drei Wirkstoffe Acetylsalicylsäure (ASS), Paracetamol und Coffein. Die Besonderheit des Trios: ASS und Paracetamol ergänzen sich durch die unterschiedli-



chen analgetischen Angriffspunkte in ihrer schmerzlindernden Wirkung. Das Coffein verstärkt die Wirkung nicht nur, sondern beschleunigt auch den Wirkeintritt.² So wirkt Thomapyrin 3-fach, schnell und auf den Punkt gegen Kopfschmerzen.

Mit Thomapyrin sind Ihre Kunden also stets gut beraten und bewahren auch in stressigen Situationen einen klaren Kopf.

Thomapyrin® CLASSIC Schmerztabletten. **Thomapyrin® INTENSIV.** **Wirkstoff:** CLASSIC Schmerztabletten: 1 Tablette enthält 250 mg Acetylsalicylsäure, 200 mg Paracetamol, 50 mg Coffein. Sonst. Bestandt.: Lactose-Monohydrat, Stearinsäure, Maisstärke. **Anw.-geb.:** Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren bei akuten leichten bis mäßig starken Schmerzen. INTENSIV: 1 Tablette enthält 250 mg Acetylsalicylsäure, 250 mg Paracetamol, 50 mg Coffein. Sonst. Bestandt.: Lactose-Monohydrat, Stearinsäure, Maisstärke. **Anw.-geb.:** Zur Behandlung von akuten Kopfschmerzen (z. B. Spannungskopfschmerzen) und Migräneanfällen (mit und ohne Aura). **Gegenanz.:** Überempfindlichkeit gegen Salicylate, NSAIDs oder sonstige Bestandteile; Magen- und Darm-Ulcera; schwere Leber- oder Nierenfunktionsstörungen; schwere, unkontrollierte Herzinsuffizienz; hämorrhagische Diathese; Einnahme von ≥ 15 mg Methotrexat pro Woche; letzten 3 Monate der Schwangerschaft; Kinder bis 12 Jahre. **Nebenw.:** Häufig: Schwindel, Nervosität, Bauchschmerzen, Mikroblutungen, Sodbrennen, Übelkeit und Erbrechen; Gelegentlich: Durchfall, Palpitationen, Überempfindlichkeitsreaktionen (Haut); Selten: Agitation, Tremor, Tachykardie, Ösophagitis, Hyperhidrose, Erschöpfung, Überempfindlichkeitsreaktionen (z. B. Dyspnoe, Hypotension, anaphylakt. Schock, angioneurotisches Ödem), schwere Hautreaktionen (inkl. Erythema multiforme), gastrointestinale Ulzerationen und Blutungen, Transaminasenerhöhung, Hautrötungen; Sehr selten: Eisenmangelanämie, Hypoglykämie, gastrointestinale Perforation, Leber- oder Nierenfunktionsstörungen, Blutbildveränderungen inkl. Thrombozyto-, Leuko-, Panzytopenie, Agranulozytose, Überempfindlichkeitsreaktionen inkl. Erythem, Urticaria, Bronchospasmus bei NSAID-Allergikern; Häufigkeit nicht bekannt: Blutungen (z. B. Nasen-, Zahnfleisch-, Hautblutung) ggf. verlängerte Blutungszeit (bis 8 Tage nach der Einnahme), Hör-, Sehstörungen, Tinnitus, erosive Gastritis, Verschlechterung infektionsbedingter Entzündungen (mit z. B. nekrotisierender Fasciitis), Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Somnolenz, geistige Verwirrung können Anzeichen einer Überdosierung sein. **Warnhinw.:** Schmerzmittel sollen längere Zeit oder in höheren Dosen nicht ohne Befragen des Arztes angewendet werden. Enthält Lactose. **Apothekenpflichtig.** Sanofi-Aventis Deutschland GmbH, 65926 Frankfurt am Main. **Stand:** Juni 2017 (SADE.THOM2.17.05.1153)

Praktisches aus **PETRA**s Trickkiste

Die besten Entspannungsmethoden im Überblick

Zur Vorbeugung von Kopfschmerzen und Migräne sind Entspannungsmaßnahmen sehr effektiv. Ob Tai-Chi, Entspannungsmassagen oder Yoga.

Einen Überblick über die besten Entspannungsmethoden finden Sie online auf www.diepta.de/MEHR/COMIC



Besser verträglich als der Goldstandard Die Ergebnisse einer Meta-Analyse zum Migränekopfschmerz belegen, dass Thomapyrin® mehr Patienten hilft und dabei auch besser verträglich ist als andere OTC-Schmerzmittel.³ Die analgetische Wirksamkeit ist sogar vergleichbar mit der von Sumatriptan, dem Goldstandard bei Migräne.

Auch führende Fachgesellschaften stehen hinter der Dreierkombination. So sprechen sich etwa die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft und die Deutsche Neurologische Gesellschaft für die Behandlung akuter Schmerzen mit der Dreifachkombination aus, sogar mit hervorgehobener Empfehlung.⁴ Und auch das Apothekenpersonal ist von dem Wirkstoff-Trio überzeugt: 97 Prozent der PTA, PKA und Apotheker, die Thomapyrin selbst getestet haben, würden Deutschlands Nr. 1 bei Kopfschmerzen weiterempfehlen.⁵

* www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/921466/Datei/3654/TK-Stressstudie_2016_PDF_barrierefrei.pdf;

¹ Für Kopfschmerzen gekaufter Packungsanteil (MediScope) am Absatz (IMS), MAT 12/2016;

² Morgenstern und Heintze (2013), MMW-Fortschr. Med. Nr. 9; 49ff;

³ Petersen et al. (2017), Pharmakon 1, 69ff;

⁴ Haag et al. (2009) Selbstmedikation bei Migräne und beim Kopfschmerz vom Spannungstyp. Evidenzbasierte Empfehlungen der Deutschen Migräne und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG), der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN), der Österreichischen Kopfschmerzgesellschaft (ÖKSG) und der Schweizerischen Kopfwehgesellschaft (SKG). Nervenheilkunde 28, 382-397;

⁵ Gaul et al. (2016) Springerplus. 14;5(1): 721.

AB HIER ONLINE

Praktisches aus PETRA's Trickkiste

Die besten Entspannungsmethoden im Überblick Zur Vorbeugung & Behandlung von Kopfschmerzen und Migräne sind Entspannungsmaßnahmen sehr effektiv. Ob Tai-Chi, Entspannungsmassagen oder Yoga. Wer öfter unter Kopfschmerzen leidet, sollte sich regelmäßige Entspannungspausen gönnen, welche für schmerzfreie Tage sorgen.

MIT FLIESSENDEN TAI-CHI BEWEGUNGEN GEGEN DAS HÄMMERN IM KOPF Eine effektive Entspannungsmaßnahme zur Vorsorge von Kopfschmerzen ist Tai-Chi. Wie eine Studie¹ zeigt, ließen nach einem 15-wöchigen Tai-Chi-Programm die Kopfschmerzen der Patienten nach. Gleichzeitig fühlten sie sich insgesamt physisch und psychisch besser. Darüber hinaus gibt es bekanntlich noch eine Vielzahl weiterer Maßnahmen, sei es Radfahren, Joggen oder Schwimmen, die zur Entspannung verhelfen können. Welche dabei am besten geeignet ist, sollte jeder für sich selbst herausfinden.

YOGA: ÜBUNGEN GEGEN KOPFSCHMERZEN Wer öfter unter Kopfschmerzen leidet, sollte sich regelmäßige Entspannungspausen gönnen. Yoga-Übungen sorgen für erholsame Nächte und schmerzfreies Erwachen.

Yoga ist eine Philosophie, die aus Indien stammt und mehrere 1000 Jahre alt ist. Sie beinhaltet körperliche Übungen, Atemtechniken, Konzentrationsübungen und Meditation. Yoga verbindet Körper und Seele, erfasst das Leben ganzheitlich. Körperübungen (Asanas) und Atemtechniken sollen nicht nur den Körper gesund erhalten, sondern auch Geist und Seele in den Genesungsprozess einbeziehen. Denn der Körper, so die Lehre, ist nur dann gesund, wenn auch der Geist wohlauf ist. Die Technik sollte idealerweise mit einem Yoga-Lehrer erarbeitet werden. Viele Körperübungen eignen sich zur Vorbeugung von Kopfschmerzen oder Migräne, zum Beispiel die Brücke, die Katze oder der Lotussitz. Auch die Tiefenentspannung von etwa 10 bis 20 Minuten, die in der Regel Bestandteil jedes Trainings ist, bringt wohltuende Entspannung. Zum Erlernen von Yoga gibt es zahlreiche Angebote.

WIE BEI KOPFSCHMERZEN & MIGRÄNE EINE ENTSPANNUNGSMASSAGE HELFEN KANN Oft tut man es ganz automatisch: Man reibt sich die Schläfen, wenn der Kopf wieder mal weh tut – doch leider zumeist nicht richtig und auch nicht lange genug. Doch eine gezielte Massage kann bei akuten Beschwerden für Entspannung sorgen.

So machen Sie es richtig: Legen Sie die Fingerspitzen von Zeige- und Mittelfinger an Ihre Schläfen. Massieren Sie diese nun mit kreisenden Bewegungen. Üben Sie dabei einen leichten Druck aus. Das sorgt bei Migräne für Entspannung.

Wichtig ist, dass Sie mindestens 5 Minuten lang massieren. Statt der Fingerspitzen können Sie dazu auch die Handballen benutzen. Umfassen Sie anschließend den Kopf so, dass Zeige- und Mittelfinger bis zur Stirn reichen und die Daumen am Hinterkopf ansetzen. Massieren Sie mit Daumen und den Fingern diese Kopfparten. Durch die Massage werden bei Kopfschmerzen Muskeln entspannt, was die Schmerzen und Stress lindern kann.

¹ Abbott RB et al. A randomized controlled trial of tai chi for tension type headaches. Evid Based Complement Alternat Med 2007; 4: 107-113.