

# Achtung bei Schmerzmitteln!

Wer an Heuschnupfen oder allergischem Asthma leidet, verträgt häufig auch vermeintlich harmlose Schmerzmittel nicht. Selbst die Behandlung simpler Kopfschmerzen kann dann zum **Problem** werden.



**M**enschen mit Allergien oder daraus entstandenem Asthma müssen immer wieder dagegen ankämpfen, dass die Krankheit ihr Leben bestimmt. So vermeiden sie meist möglichst alles, was ihren Zustand verschlechtern könnte – vor allen Dingen zur Pollenflugzeit draußen aktiv zu sein. Mangelnde Bewegung aber kann

wiederum Kopf-, Rücken- oder Gelenkschmerzen auslösen, die Allergiker jedoch nicht wie gesunde Menschen einfach mit einer Tablette bekämpfen können. Denn viele Wirkstoffe in Schmerzmitteln können ihnen gefährlich werden.

**Allergien – was passiert dabei im Körper?** Bei Heuschnupfen und anderen Allergien reagiert der Kör-

per auf eigentlich harmlose Substanzen wie etwa Pollen mit einer heftigen Immunreaktion. Dabei werden IgE-Antikörper aktiv, die wiederum bewirken, dass Zellen des Immunsystems Botenstoffe wie Histamin und Leukotriene freisetzen. Sie signalisieren dem Körper eine Entzündungsreaktion, der daraufhin die angeblichen Erreger bekämpft. Die Gefäße werden weit gestellt, die Schleimhäute produzieren mehr Sekret und die dort vorhandenen Nervenenden werden stimuliert. Die Folge: laufende Nase, tränende Augen und Juckreiz, kurz – die klassischen Heuschnupfensymptome. Wird der Heuschnupfen nicht behandelt, kann die Entzündung chronisch werden und ein Etagenwechsel stattfinden. Dann wandert die Entzündung von den oberen Atemwegen in die Bronchien, was zum allergischen Asthma führt. Hierbei verdicken sich die Schleimhäute der Bronchien und scheiden vermehrt Sekret ab. Durch die Verengung der Bronchien gelangt weniger Luft in die Lunge, was das Atmen erschwert. Ist die allergische Reaktion sehr stark und wird nicht ausreichend behandelt, kann Asthma bronchiale sogar zum Erstickungstod führen.

**Das Analgetika-Asthma-Syndrom** Manche Allergiker/Asthmatiker reagieren auf die Einnahme von Schmerzmitteln mit einem akuten allergischen Anfall. Dieses

Risiko besteht vor allem bei den häufig verwendeten sauren, nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR) wie ASS, Ibuprofen oder Diclofenac, was an ihrem Wirkprinzip liegt. Durch die Hemmung von Cyclooxygenasen verhindern sie die Bildung von Prostaglandinen – Botenstoffe, die eine wesentliche Rolle bei der Vermittlung von Schmerz, Fieber und Entzündungen spielen. Als Folge dieser Enzymblockade werden gleichzeitig jedoch vermehrt andere entzündungsfördernde Botenstoffe, die Leukotriene, gebildet, was für Allergiker gefährlich werden kann. Dieses Risiko ist bei nichtsauren Analgetika wie Paracetamol und Metamizol deutlich geringer, da sie die Cyclooxygenasen nicht oder nur schwach hemmen. Ein Analgetika-asthma können prinzipiell jedoch alle Schmerzmittel auslösen.

Aber nicht nur die systemische, auch die lokale Anwendung von NSAR kann allergische Reaktionen auslösen. So enthalten beispielsweise Salben gegen Gelenksbeschwerden häufig Diclofenac als Wirkstoff. Zwar bieten sich solche mit Beinwell-extrakt als Alternative an, jedoch nur dann, wenn keine Kreuzallergien

**Gefahren durch Wechselwirkungen** Zur Standardtherapie bei Asthma gehören entzündungshemmende Glukokortikoide, die mit NSAR starke Wechselwirkungen eingehen können, wodurch sich beispielsweise die Gefahr von Magengeschwüren und Blutungen des Magen-Darm-Traktes potenziert. Die erhöhte Leukotrienproduktion beim Gebrauch von NSAR kann außerdem die Wirkung von Leukotrienantagonisten wie Montelukast herabsetzen, das bei Asthma und Heuschnupfen eingesetzt wird. Außerdem ist wichtig: Je älter der Patient, desto höher das Risiko für Wechsel-, aber auch für Nebenwirkungen. Auch in dieser Hinsicht besitzen nichtsaure Analgetika Vorteile, da sie von Allergikern in der Regel besser vertragen werden. So erhöht beispielsweise Paracetamol die Blutungsneigung bei gelegentlicher Einnahme nicht. Generell gilt: Werden die Wirkstoffe systemisch verabreicht, ist die Gefahr für Neben- und Wechselwirkungen größer als bei lokaler Anwendung.

**Wie können Allergiker vorbeugen?** Je weniger Analgetika Allergiker benötigen, desto besser. Am

## ALTERNATIVE SCHMERZTHERAPIE!

Studien haben gezeigt, dass Akupunktur bei chronischen Kopfschmerzen genauso gut wirkt wie Medikamente. Bei Rückenschmerzen ist Akupunktur, und sogar die Scheinakupunktur, den herkömmlichen Therapiemethoden überlegen. Entspannungsübungen können ebenfalls gut gegen akute Schmerzanfälle helfen. Eine weitere Alternative zu herkömmlichen Schmerzmitteln bietet die Homöopathie; ebenso die Phytotherapie – falls hier keine Allergien vorliegen. So wirkt etwa Pestwurz Studien zufolge gegen durch Krämpfe verursachte Schmerzen wie etwa Menstruationsbeschwerden, während sich Teufelskralle aufgrund ihres entzündungshemmenden und schmerzstillenden Effekts bei Gelenk- oder Rückenbeschwerden anbietet. Allerdings dauert es bis zu drei Wochen, bis sie ihre ganze Wirkung entfaltet. Beim langfristigen Einsatz muss daher die blutverdünnende Wirkung der Teufelskralle beachtet werden.

**»Generell gilt: Werden die Wirkstoffe systemisch verabreicht, ist die Gefahr für Neben- und Wechselwirkungen größer als bei lokaler Anwendung.«**

gegen Soja oder Erdnüsse vorliegen, was bei vielen Gras- und Getreideallergikern der Fall ist. Generell gilt daher: Allergiker sollten sich bei allen Medikamenten eingehend beraten lassen, wobei das Mitführen des Allergiepasses bzw. einer Kundenkarte in der Apotheke sehr hilfreich sein kann. Sollten trotz aller Vorsicht Symptome einer Allergie auftreten, muss sofort ein Arzt alarmiert werden.

wichtigsten ist es daher, Schmerzen gar nicht erst entstehen zu lassen. Durch regelmäßige Bewegung und muskelaufbauende Gymnastik kann man Spannungskopfschmerzen und Haltungsschmerzen vorbeugen. Auch Übergewicht muss unbedingt reduziert werden. Gemäßigter Sport, anfangs unter Anleitung eines Arztes, kann den Gesundheitszustand ebenfalls verbessern. Um selbstbewusst und angstfrei mit der Krankheit

umgehen zu können, ist es wichtig, die Auslöser zu kennen. Dabei können Allergietests, sowohl für Heuschnupfen als auch für Asthma, helfen. Außerdem ist ein Allergietagebuch empfehlenswert. Dort werden alle Substanzen, mit denen man in Kontakt gekommen ist, eingetragen, ebenso Zeitpunkt und Schwere der Anfälle. ■

*Dr. Holger Stumpf, Medizinjournalist*