



Länger anhaltende Schmerzen können Auswirkungen auf die seelische Gesundheit haben. / Bild: iStock 1307823624

21.09.2023 11:00 CEST

Internationaler Tag der seelischen Gesundheit am 10. Oktober 2023: Chronische Schmerzen schlagen aufs Gemüt

Jährlich am 10. Oktober rückt der „Internationale Tag der seelischen Gesundheit“ das psychische Wohlbefinden in den Fokus der Öffentlichkeit. Dieses ist eng mit dem körperlichen verzahnt. So können immer wiederkehrende oder länger anhaltende Schmerzen, z. B. im Rücken oder in den Gelenken, eine psychische Belastung darstellen. Nicht zuletzt im Sinne

der seelischen Gesundheit gilt es daher, frühzeitig gegen solche Beschwerden vorzugehen.

Schon ein akuter Schmerzreiz kann sich negativ auf Gemüt und Stimmung auswirken. Nicht verwunderlich also, dass chronische Schmerzen die seelische Gesundheit in hohem Maß gefährden, wie Studien bestätigen [1,2]. Von chronischen Schmerzen spricht man, wenn diese über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten bestehen bzw. immer wieder auftreten. Laut Schätzungen der Deutschen Schmerzliga e. V. sind in Deutschland 12 bis 15 Millionen Menschen davon betroffen [3].

Schmerzen setzen Negativspirale in Gang

Aber nicht nur der Schmerzreiz an sich „drückt auf die Stimmung“, vielmehr kann er eine regelrechte Negativspirale in Gang setzen: Schmerzen Muskeln und Gelenke, neigt man schnell dazu, jegliche Bewegung zu vermeiden, um dem Schmerz aus dem Weg zu gehen. Betroffene schränken mitunter sogar ihre sozialen Kontakte ein, da sie sich bestimmte Unternehmungen in ihrem Zustand nicht zutrauen, sich niedergeschlagen fühlen oder das Bedürfnis nach Ruhe haben. Die Folgen: Durch die fehlende Ablenkung kann sich die Aufmerksamkeit voll und ganz auf die Schmerzen richten, die so noch intensiver wahrgenommen werden. Aufgrund der mangelnden körperlichen Bewegung sinkt die psychische Belastbarkeit – das Problem verstärkt sich immer weiter.

In Bewegung bleiben

Wichtig ist, frühzeitig aus diesem Kreislauf auszubrechen. Bei Schmerzen im Bewegungsapparat hilft es beispielsweise, körperlich aktiv zu bleiben. Dies bedeutet nicht, dass man trotz Schmerzen ein hartes Sportprogramm absolvieren soll. Aber moderate Bewegung wie Spaziergehen, Fahrradfahren oder Schwimmen hebt die Stimmung und macht den Kopf frei. Zudem kann sie sich u. a. durch die Förderung der Durchblutung sowie der Lockerung und Stärkung der Muskulatur auch positiv auf die körperlichen Beschwerden auswirken. In akuten Schmerzphasen kann es zudem sinnvoll sein, auf ein Schmerzmittel zurückzugreifen. Denn wenn der Schmerz einfach ausgehalten wird, nimmt man schnell unbewusst eine Schonhaltung ein, um dem Schmerz auszuweichen. Infolge der einseitigen Belastung kann es zu weiteren Schmerzen kommen. Für akute, leichte bis mittelschwere Schmerzen bietet sich die kurzfristige Anwendung von sogenannten nicht-

steroidalen Antirheumatika (NSAR) an. In dieser Medikamentengruppe weist der Wirkstoff Ibuprofen ein besonders gutes Sicherheitsprofil auf [4]. Je nach Art bzw. Ort des Schmerzes kann eine äußerliche Anwendung sinnvoll sein. So können z. B. entzündungsbedingte Schmerzen im Rücken, in den Gelenken, Sehnen und Bändern mit einem Ibuprofen-haltigen Schmerzgel (z. B. doc Ibuprofen Schmerzgel) gelindert werden. Äußerlich angewendet gelangt der Wirkstoff direkt an den Schmerzort und belastet nicht unnötig den Organismus, wie dies bei der Einnahme einer Schmerztablette der Fall sein kann. Die Wirkung ist dabei vergleichbar mit der einer Ibuprofen-Tablette [5].

Internationaler Tag der seelischen Gesundheit: Was sind die Ziele?

Der Internationale Tag der seelischen Gesundheit wurde 1992 von der World Federation for Mental Health (WFMH) mit Unterstützung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ins Leben gerufen und findet seitdem jährlich am 10. Oktober statt.

In Deutschland wurde 2006 mit Hilfe des Bundesministeriums für Gesundheit das Aktionsbündnis für Seelische Gesundheit (ABSG) gegründet. Es hat sich zum Ziel gesetzt, über psychische Erkrankungen aufzuklären und Initiativen zur Förderung der seelischen Gesundheit zu vernetzen.

Das ABSG nutzt den 10. Oktober als internationalen Tag der seelischen Gesundheit, für Informationsveranstaltungen zu psychischen Erkrankungen und um auf die Belange psychisch kranker Menschen aufmerksam zu machen. Mehr Infos unter: <https://www.seelichegesundheit.net/>

Mehr Infos unter www.doc-gegen-schmerzen.de/produkte/doc-ibuprofen/

Über doc Ibuprofen Schmerzgel

Entzündungsbedingte Schmerzen in Rücken, Gelenken, Sehnen und Bändern können stark einschränken. doc Ibuprofen Schmerzgel aus der Apotheke lindert diese Schmerzen so wirksam wie rezeptfreie Ibuprofen-Tabletten, ist dabei aber besser verträglich [5].* Dank seiner speziellen Mikrogel-Formulierung kann der in winzigen Mizellen gelöste Wirkstoff Ibuprofen rasch durch die Hautschichten dringen und gelangt so gezielt zum Schmerzort.

* 3 x täglich Ibuprofen Schmerzgel (5 %) im Vergleich zu 3 x täglich 400 mg Ibuprofen-Tabletten bei akuten Weichteilverletzungen; bei bestimmungsgemäßer Anwendung

doc Ibuprofen Schmerzgel. Gel. Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z. B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnenscheiden, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen und Linalool. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand 07/21

[1] Gureje O., et al. (2008). The relation between multiple pains and mental disorders: Results from the World Mental Health Surveys. *Pain*, 135 (1-2), 82-91.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17570586/>

[2] De Heer et al., (2018). Pain as a risk factor for common mental disorders. Results from the Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study-2: a longitudinal, population-based study. *Pain*. 159(4):712-718.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29252911/>

[3] Deutsche Schmerzliga e.V. Presseinformation, online verfügbar: https://schmerzliga.de/ewhihaje/2019/07/Dossier_Schmerzliga.pdf (zuletzt abgerufen 08.09.23)

[4] Varrassi, G., Pergolizzi, J. V., Dowling, P., & Paladini, A. (2020). Ibuprofen Safety at the Golden Anniversary: Are all NSAIDs the Same? A Narrative Review. *Advances in therapy*, 37(1), 61–82.

<https://doi.org/10.1007/s12325-019-01144-9>

[5] Whitefield, M., O’Kane, C. J., & Anderson, S. (2002). Comparative efficacy of a proprietary topical ibuprofen gel and oral ibuprofen in acute soft tissue injuries: a randomized, double-blind study. *Journal of clinical pharmacy and therapeutics*, 27(6), 409–417.

HERMES ARZNEIMITTEL ist einer der führenden Anbieter von hochwertigen Präparaten für die Selbstmedikation in Deutschland. Seit über 110 Jahren widmen wir uns als mittelständisches Traditionsunternehmen mit Sitz in

Pullach i. Isartal der Gesundheit und dem Wohlbefinden der Menschen. Auf so viel Erfahrung aufbauend, können wir ein Sortiment von bekannten Markenprodukten wie Biolectra, doc, Aspecton, Betaisodona und ANTI BRUMM bieten, die höchsten Qualitätsansprüchen und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen. Unsere Expertise, unsere Sorgfalt und unsere Verlässlichkeit machen uns zu einem geschätzten Partner der Apotheken.

Mehr unter www.hermes-arzneimittel.com

Kontaktpersonen



Tanja Baierl / Mara de Andrade

Pressekontakt

ISGRO Themenraum GmbH

Hermes-Press@isgro.de

+49 (0) 621 40 17 12-19