

Pressemitteilung

Was Apothekenteams betroffenen Frauen empfehlen können

Beratung bei Gelenkschmerzen: Auch an die Wechseljahre denken

Knie, Schulter, Rücken: Wenn Frauen unter Muskel- und Gelenkschmerzen leiden, spielen häufig auch die Wechseljahre eine Rolle. So steigt der Anteil der Betroffenen von 40 Prozent in der Prämenopause auf fast 60 Prozent in der Peri- und Postmenopause¹. Bei der Beratung in der Apotheke sollte dieser Punkt immer mitgedacht und auf die Möglichkeit einer gynäkologischen Abklärung hingewiesen werden. Für die akute Schmerzbehandlung empfiehlt sich eine topische Behandlung mit NSAR, da Schmerzgels oder -salben bei guter Wirksamkeit ein besonders günstiges Nebenwirkungsprofil aufweisen^{2,3,4,5}. Mit der Traumnote „sehr gut“ bei Öko-Test kann hier doc® Ibuprofen Schmerzgel punkten⁶. Es zieht schnell ein, wirkt direkt am Schmerzort, belastet den Organismus kaum und ist auch für eine häufigere Anwendung geeignet.

Gelenkschmerzen sind ein häufiger Beratungsanlass in der Apotheke. Vor allem ab dem mittleren Lebensalter leiden Frauen darunter deutlich häufiger als Männer⁷. Das hat wohl auch hormonelle Gründe. Denn die Schmerzen im Bewegungsapparat sind in vielen Fällen eine Begleiterscheinung der Wechseljahre, wie auch eine aktuelle Metastudie aus Kanada zeigt: Danach steigt der Anteil von Frauen, die unter Muskel- oder Gelenkschmerzen leiden, von 40 Prozent in der Prämenopause auf 57 beziehungsweise 59 Prozent in der Peri- und Postmenopause¹.

Die hormonelle Situation immer einbeziehen

Ein entscheidender Faktor sind dabei die Veränderungen des Östrogenspiegels. Denn das weibliche Hormon spielt eine schützende Rolle für die Gesundheit von Knochen und Gelenkknorpeln, reguliert Entzündungsreaktionen, hemmt die Zellalterung und beeinflusst die Schmerzweiterleitung⁸. Bei der Beratung von Frauen mittleren Alters, die mit Muskel- und Gelenkschmerzen in die Apotheke kommen, sollte deshalb das Thema Wechseljahre immer mitgedacht werden. So kann beispielsweise ein Besuch beim Gynäkologen oder der Gynäkologin empfohlen werden, um eine mögliche hormonelle Komponente der Schmerzen abzuklären. Ebenso verweisen lässt sich auf die Vorteile regelmäßiger, gelenkschonender Bewegung sowie der Reduktion von tierischen Fetten und Genussgiften wie Alkohol und Nikotin.

Schmerzbehandlung mit topischen NSAR

Um die akuten Beschwerden zu lindern und die Lebensqualität der Frauen zu verbessern, stehen in der Apotheke außerdem Schmerzmittel bereit. Geeignet sind hier vor allem nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR) wie Ibuprofen. Gerade bei länger andauernden oder wiederkehrenden Beschwerden ist es jedoch wichtig, auf ein möglichst geringes Risiko für Nebenwirkungen zu achten. Empfehlenswert ist deshalb bei Muskel- und Gelenkschmerzen

eine topische Behandlung mit Gels oder Salben. Sie zeigt eine vergleichbare Wirksamkeit wie Tabletten^{2,3,4}, jedoch reichert sich der Wirkstoff vor allem am Schmerzort an, gelangt aber nur in geringen Mengen ins Blut. Magen-Darm-Probleme treten dadurch viel seltener auf als bei der Einnahme von Tabletten^{3, 5}.

Nachweislich spitze: doc® Ibuprofen Schmerzgel

Eine Spitzen-Empfehlung bei Gelenkschmerzen ist doc® Ibuprofen Schmerzgel. Es durchdringt dank seiner speziellen Formulierung schnell die äußere Hautschicht, wirkt auch in tieferliegendem Gewebe und belastet den restlichen Organismus kaum. Auch bei häufiger Anwendung trocknet es die Haut nicht aus dank der zugesetzten pflegenden Öle – ein großes Plus bei anhaltenden oder wiederkehrenden Beschwerden. Signifikante Schmerzlinderung, ein günstiges Nutzen-Risiko-Profil sowie eine gute Rezeptur wurden doc® Ibuprofen Schmerzgel auch von Öko-Test bescheinigt: Im Schmerzsalbentest 2025 erhielt es neben nur vier weiteren Produkten die Traumnote „sehr gut“⁶. Konkurrenzprodukte mit dem Wirkstoff Diclofenac wurden dagegen aufgrund der schlechten Umweltverträglichkeit abgewertet. Fazit: Apotheken sollten bei Gelenkschmerzen in den Wechseljahren auf die erwiesene Qualität von doc® Ibuprofen Schmerzgel setzen.

Mehr Informationen unter www.doc-gegen-schmerzen.de.

Quellen

1 Kruse C et al., Musculoskeletal Manifestations of Perimenopause: A Systematic Review and Meta-Analysis of 93,021 Women. JB JS Open Access. 2026 Jan 13;11(1). doi: 10.2106/JBJS.OA.25.00254

2 Derry S, Moore RA, Gaskell H, McIntyre M, Wiffen PJ. Topical NSAIDs for acute musculoskeletal pain in adults. Cochrane Database Syst Rev. 2015 Jun 11;2015(6):CD007402. doi: 10.1002/14651858.CD007402.pub3. PMID: 26068955; PMCID: PMC6426435.

3 Whitefield et al.: Comparative efficacy of a proprietary topical ibuprofen gel and oral ibuprofen in acute soft tissue injuries: a randomized, double-blind study. J Clin Pharm Ther. 2002 Dec;27(6):409-17.

4 Underwood M, Ashby D, Carnes D, Castelnuovo E, Cross P, Harding G, Hennessy E, Letley L, Martin J, Mt-Isa S, Parsons S, Spencer A, Vickers M, Whyte K. Topical or oral ibuprofen for chronic knee pain in older people. The TOIB study. Health Technol Assess. 2008 May;12(22):iii-iv, ix-155. doi: 10.3310/hta12220. PMID: 18505668.

5 Heyneman CA, Lawless-Liday C, Wall GC. Oral versus topical NSAIDs in rheumatic diseases: a comparison. Drugs. 2000 Sep;60(3):555-74. doi: 10.2165/00003495-200060030-00004. PMID: 11030467.

6 Öko-Test Magazin 8-2025, Test Schmerzsalben, S. 28-34

7 Fuchs J, Prütz F (2017) Prävalenz von Gelenkschmerzen in Deutschland. Journal of Health Monitoring 2(3):66–71. DOI 10.17886/RKI-GBE-2017-056

8 Zhao, H. et al., The Mechanism by Which Estrogen Level Affects Knee Osteoarthritis Pain in Perimenopause and Non-Pharmacological Measures. Int. J. Mol. Sci. 2025, 26, 2391. <https://doi.org/10.3390/ijms26062391>

Bildmaterial



Packshot doc Ibuprofen Schmerzgel 200g



Packshot doc Ibuprofen Schmerzgel 200g
Tube und Verpackung



Packshot doc Ibuprofen Schmerzgel 200g
Tube gedrückt

doc® Ibuprofen Schmerzgel. Gel. Wirkstoff: Ibuprofen. **Zusammensetzung:** 1 g doc Ibuprofen Schmerzgel enthält 50 mg Ibuprofen. Sonstige Bestandteile: Dimethylisosorbid, 2-Propanol, Poloxamer, mittelkettige Triglyceride, Lavendelöl, Bitterorangenblütenöl, gereinigtes Wasser. **Anwendung:** 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. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff, Dimethylisosorbid, andere Schmerz- und Rheumamittel (nicht-steroidale Antiphlogistika), die sonstigen Bestandteile; offene Verletzungen, Entzündungen oder Infektionen der Haut sowie auf Ekzemen oder auf Schleimhäuten; unter luftdichten Verbänden; im letzten Drittel der Schwangerschaft. **Nebenwirkungen:** *Häufig:* lokale Hautreaktionen wie z. B. Hautrötungen, Jucken, Brennen, Hautausschlag auch mit Pustel- oder Quaddelbildung. *Gelegentlich:* Überempfindlichkeitsreaktionen bzw. lokale allergische Reaktionen (Kontaktdermatitis). *Sehr selten:* Atemwegsverengungen (Bronchospasmen), schwere Hautreaktionen (einschließlich Erythema multiforme, exfoliative Dermatitis, Stevens-Johnson-Syndrom und toxische epidermale Nekrolyse). Nicht bekannt: Arzneimittelreaktion mit Eosinophilie und systemischen Symptomen (DRESS), akute generalisierte exanthematische Pustulose (AGEP), Lichtempfindlichkeitsreaktionen. Bei großflächiger Anwendung und bei Anwendung über einen längeren Zeitraum: systemische Nebenwirkungen möglich. **Warnhinweise:** doc Ibuprofen Schmerzgel sollte bei Kindern und Jugendlichen unter 14 Jahren nicht angewendet werden, da für diese Altersgruppe keine ausreichenden Untersuchungen vorliegen. Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen, Linalool können allergische Reaktionen hervorrufen.

HERMES ARZNEIMITTEL GMBH – 82049 Pullach i. Isartal

Stand 03/2024