

1× 2 exklusive Emotional Seats für das Eishockeyspiel der Grizzlys Wolfsburg gegen Adler Mannheim zu gewinnen



Foto: Moritz Eden/City-Press GmbH

Tickets für diese außergewöhnlichen Plätze gibt es nicht zu kaufen, aber zu gewinnen! Die Plätze bieten ein exklusives Live-Erlebnis direkt an der Eisfläche. Erleben Sie die Geschwindigkeit, Spannung und Intensität des Grizzlys-Spiels so nah wie nie zuvor – für zwei Personen und mit bester Sicht auf das Geschehen. Für das Spiel

der Grizzlys Wolfsburg gegen Adler Mannheim am Sonntag, 04. Oktober um 16:30 Uhr verlosen die Wolfsburger Allgemeine Zeitung, Aller-



Scannen Sie den QR-Code und hinterlassen Sie auf unserer Gewinnspielseite Ihre Kontaktdaten. Teilnahmeschluss ist der 28.09.2026 um 12 Uhr. Wir wünschen viel Glück!

Zeitung und Peiner Allgemeine Zeitung 1x2 Tickets. So sichern Sie sich Ihre Chance auf dieses besondere sportliche Highlight:

3 Schmerzmittel-Fehler – und wie man sie vermeidet

Kaum eine Hausapotheke kommt ohne Schmerzmittel aus – ob Ibuprofen, Paracetamol, Acetylsalicylsäure (ASS), Diclofenac oder Naproxen. Auch wenn es sie bis zu bestimmten Dosierungen rezeptfrei in der Apotheke zu kaufen gibt: Wendet man die Medikamente falsch an, drohen Gesundheitsrisiken. So vermeidet man sie.

FEHLER 1: MIT SCHMERZMITTELN ÜBERTREIBEN

Wer Schmerzmittel auf eigene Faust, also nicht auf ärztlichen Rat hin, einnimmt, sollte das nicht länger als vier Tage in Folge tun. Dazu rät die Apothekerkammer Niedersachsen. Es gilt die Faustregel: Nach zehn Schmerzmittel-Tagen im Monat sollte Schluss sein. Diese Grenze sollte man dabei keinesfalls jeden Monat ausreizen.

Der Grund: Eine zu häufige bzw. zu lange Anwendung von Schmerzmitteln birgt Risiken wie diese:

- Bei Ibuprofen, Diclofenac und Naproxen steigt das Risiko, Magengeschwüre oder Nierenschäden zu entwickeln.
- Wer es mit der Einnahme von Paracetamol übertreibt, riskiert Leberschäden.
- Generell gilt: Der Körper kann sich mit der Zeit an Schmerzmittel gewöhnen. Bleibt die gewohnte Dosis aus, kann er mit Kopfschmerzen als Entwöhnungserscheinung reagieren. Wer daraufhin wieder eine Schmerztablette schluckt, kann in einen Teufelskreis geraten.
- Wichtig: Auch die jeweilige Tageshöchstdosis muss man einhalten. Das Portal „gesundheitsinformation.de“ nennt ein Bei-



ILLUSTRATION - Die Dosis macht's: Schmerzmittel sollten immer so kurz und in so geringer Dosierung wie möglich angewendet werden. Foto: Franziska Gabbert

spiel: Wer Ibuprofen 400 einnimmt, sollte als Erwachsener höchstens drei Tabletten am Tag (24 Stunden) schlucken. Die Tageshöchstdosis liegt bei 1200 Milligramm. Wurden Schmerzmittel ärztlich verordnet, kann die Tageshöchstdosis auch höher ausfallen. Es gilt aber immer das Motto: so viel wie nötig, so wenig wie möglich.

FEHLER 2: NICHT AN WECHSELWIRKUNGEN DENKEN

Schmerzmittel vertragen sich mit manchen Medikamenten nicht gut – Stichwort: unerwünschte Wechselwirkungen. Dazu sollte man unbedingt in die Packungsbeilage schauen bzw. sich in der Apotheke beraten lassen.

Ein Beispiel: Manche Menschen nehmen zur Blutverdünnung niedrig dosiertes ASS ein, das das Risiko für Gefäßverschlüsse senkt. Nehmen sie zeitgleich Ibuprofen ein, kann das die blutverdünnende Wirkung von ASS hemmen. Wer beide Medikamente einnehmen muss, sollte das mit ausreichend zeitlichem Abstand tun. Heißt konkret: ASS mindestens 30 Minuten vor oder mindestens 8 Stunden nach dem Ibuprofen einnehmen, rät die Apothekerkammer Niedersachsen. Vorsicht gilt auch bei Alkohol: Kombiniert man ihn mit Paracetamol, kann die Leber Schaden nehmen, warnen die Apotheker. Denn der Wirkstoff wird – ebenso wie Alkohol – von dem Organ abgebaut.

Schmerzmittel sind sie zwar alle. Doch nicht jeder Wirkstoff eignet sich für jeden Körper und für jeden Schmerz. Stärke und Art der Beschwerden, Vorerkrankungen, Alter – all das bestimmt mit, welcher Wirkstoff für wen am besten passt. Am besten lässt man sich dazu in der Apotheke beraten. Das ist der Apothekerkammer zufolge besonders wichtig bei Kindern, Allergikern, bei chronisch kranken Menschen, Schwangeren, Älteren, Nierenkranken und bei allen, die mehrere Medikamente einnehmen müssen. Egal, ob Gelenke, Zähne oder der Unterleib schmerzen: Halten die Beschwerden an, ist es gut, der Ursache auf den Grund zu gehen – und sie gezielt zu behandeln. (dpa)

AnzeigenSpezial

PAZ Digital – inklusive Wunsch-Tablet und Rabatt  
Mit Samsung oder Apple-Tablet und nur jetzt 25 % sparen

**Peine.** Erleben Sie Ihre Peiner Allgemeine Zeitung in digitaler Form – kombiniert mit modernster Technik. Mit unseren attraktiven Paket-Angeboten erhalten Sie das PAZ E-Paper zusammen mit einem hochwertigen Marken-Tablet von Samsung oder Apple für höchsten Lesekomfort zu Hause und unterwegs. Profitieren Sie jetzt von 25 Prozent Ersparnis auf den monatlichen E-Paper-Preis.

Wählen Sie Ihr Wunschgerät: Das Samsung Galaxy Tab A11+ ist für monatlich nur 35,90 Euro bei einer einmaligen Zuzahlung von lediglich 1 Euro erhältlich. Das Apple iPad (11. Gen.) steht Ihnen im Paket für monatlich 37,90 Euro und einer einmaligen Geräteuzahlung von 49 Euro zur Verfügung.

Nach Ablauf der Mindestlaufzeit von 24 Monaten gehört das Tablet natürlich vollständig Ihnen.

Mit PAZ Digital sind Sie rund um die Uhr bestens über das Geschehen in der Heimat und der Welt informiert – und das mit Vorsprung: Die Ausgabe von morgen steht für Sie bereits am Vorabend ab 20 Uhr bereit. Zudem genießen Sie unbegrenzten Zugriff auf alle Artikel, Podcasts und Videos auf PAZ-online.de sowie in der App.

Dieses Angebot richtet sich an Neukunden ebenso wie an Leserinnen und Leser, die von der gedruckten Zeitung auf das digitale Lesen umsteigen möchten. Bestellen Sie Ihr Paket bis zum 26. Oktober 2026 online unter **abo.PAZ-online.de/rabatt** oder telefonisch unter **05171 / 406 176**.

**PAZ Digital inkl. Tablet – jeden Monat über 25 % sparen.**



**312€ Ersparnis in 24 Monaten**



**Jetzt hier bestellen:**  
abo.PAZ-online.de/rabatt  
oder telefonisch unter 05171/406176

**Wissen, was Peine, die Region und die Welt bewegt.**

**Peiner Allgemeine ZEITUNG**

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland