

Zu Risiken von Selbstmedikation fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker

Prof. C. Diehm

Der Trend geht zur Eigentherapie: Immer mehr freiverkäufliche Medikamente gehen über den Apotheken-Tresen. Das hat viele Vorteile – und große Risiken.

Warum lange im Wartezimmer von Ärzten rumhocken, wenn Mann oder Frau ohnehin weiß, was er oder sie hat? Der Trend zur Selbstmedikation in Deutschland ist unübersehbar. Es sind oft die Leistungseliten wie Führungskräfte in der Wirtschaft, die glauben, es ebenso gut wie die Ärzte zu wissen.

Und wenn doch eine Frage auftaucht, kann man sich ja mal schnell im Internet die richtige Diagnose besorgen. Auf die wachsende Problematik von Dr. Google habe ich bereits hingewiesen.

Zu selbst verordneten Medikamenten ein paar Zahlen: 750 Millionen Medikamentenpackungen gehen jedes Jahr ohne Rezept über die Theke deutscher Apotheken, das ist jede zweite Packung. Und das mit steigender Tendenz. Man schätzt, dass von diesen sogenannten OTC Substanzen („Over the Counter“) allein 10.000 Tonnen Schmerzmittel sind.

In Deutschland nehmen acht Millionen Menschen täglich Schmerzmittel ein. Daneben werden in großen Mengen Hustenmittel, Präparate gegen Heiserkeit und Schnupfen sowie gegen Verdauungsstörungen unkontrolliert eingenommen. OTC-Substanzen sind ein Verkaufsschlager. Der Apotheken-Jahresumsatz mit diesen

Mitteln lag im Jahre 2017 bei über fünf Milliarden Euro. Ein wesentliches Motiv für den steigenden Konsum: ganz schnell wieder fit und funktionstüchtig werden.

Warum sich also nicht ohne ärztlichen Rat ein wenig Gesundheit kaufen? Es besteht ja die ewige Hoffnung, dass gegen jedes Zipperlein eine Tablette oder ein Pulver hilft. Es scheint, dass das selbst verordnete Medikament auch ein Teil der aktuellen Selbstoptimierungswelle ist. Oft heilt es ja auch.

Millionen für eine Anwendung: Wie teuer dürfen innovative Gentherapien sein?

Ich möchte nicht in Abrede stellen, dass der überwiegende Teil der Selbstmedikation richtig eingenommen wird. Ein Erwachsener kann erkennen, wann er eine Erkältung hat. Dann viel Tee zu trinken, sich Ruhe gönnen, bei Husten einen Hustenlöser einnehmen und bei höherem Fieber mal ein Ibuprofen einwerfen – dazu bedarf es keines Medizinstudiums.

Bei Durchfall können geriebene Äpfel und Kohle regelrechte Wunder bewirken. Bei akuter und chronischer Bronchitis hilft nichts besser als eine Inhalation mit Kochsalzlösung. Das alles sind gefahrlose Selbstmedikationen, gegen die niemand etwas einzuwenden hat.

Selbstmedikation mit Augenmaß und Verantwortungsbewusstsein hat natürlich auch weitere Vorteile: Sie entlastet niedergelassene Ärzte gerade in Stoßzeiten, wenn halb Deutschland mit einer Schnupfnase rumläuft, und die Kassen freut es obendrein. Sie kann bei bereits bekannten Krankheitsanzeichen, die wiederholt aufgetreten, sinnvoll sein, etwa bei Allergien oder bei Regelschmerzen.

Gefahr der Überdosierung

Sie ahnen: Jetzt kommt das „Aber“. Studien zeigen, dass 6,5 Prozent aller Patienten in Notaufnahmen wegen unerwünschter Nebenwirkungen von Medikamenten erscheinen. Hochgerechnet auf

ein Jahr sind das etwa 250.000 Menschen. Experten gehen davon aus, dass mindestens 15 Prozent der rezeptfrei verkauften Medikamente missbräuchlich verwendet werden.

Gerade die freizügige Einnahme von Schmerzmitteln ist nicht harmlos und hat sich zu einem Riesenproblem entwickelt. Bei über fünf Prozent der Dialysepatienten beispielsweise waren es Schmerzmittel, die die Nieren zerstört haben. Zu viele Schmerzmittel schädigen auch die Leber. Ibuprofen, ein Präparat, das häufig unkontrolliert eingenommen wird und auf der Hitliste ganz oben steht, kann sogar die Fruchtbarkeit beeinflussen. Zudem treten die Wechseljahre früher auf.

Menschen, die zur Selbstmedikation neigen, nehmen Präparate oft zu häufig und in zu hohen Dosen. So schätzt man, dass bis zu einer Million Deutsche von Nasentropfen abhängig sind. Man muss davon ausgehen, dass es eine hohe Dunkelziffer der „heimlichen Sprayer“ gibt. Je länger Nasentropfen oder Nasenspray angewendet werden, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Schleimhäute immer mehr anschwellen und die Nasenatmung behindern.

Auch vermeintlich harmlose, rein pflanzliche Medikamente können Schäden verursachen. Es ist ein Irrglaube, dass Natur mit „gut“ und risikofrei gleichzusetzen ist. Geranienpräparate etwa, die täglich im Radio beworben und bei einfachen Erkältungen eingesetzt werden, können massive Leberschädigungen bewirken.

Ebenfalls unterschätzt von den Apologeten der Selbstmedikation werden die Gefahren von Wechselwirkungen einzelner Substanzen. Ibuprofen, Diclofenac und andere Schmerzmittel können Magenprobleme auslösen, vor allem wenn wegen Bluthochdrucks Blutdrucksenker parallel eingenommen werden.

Wer wegen Herzinfarkt, Schlaganfall oder Herzrhythmusstörungen gerinnungshemmende Medikamente einnimmt, kann durch die zusätzliche Gabe von pflanzlichen Ginkgo Präparaten, die zu den

Bestsellern unter den rezeptfreien Medikamenten gehören, die Blutungsneigung zusätzlich und erheblich erhöhen. Und welcher Laie weiß schon, dass der Stimmungsaufheller Johanniskraut die Wirkung der Anti-Baby-Pille soweit abschwächen kann, dass ein Verhütungsschutz nicht mehr gegeben ist?

Und noch ein Hinweis: Finger weg von hochprozentigen alkoholhaltigen Mitteln. So enthält der gern genommene Klosterfrau Melisengeist 79 Prozent Alkohol.

Mal öfters den Apotheker fragen

Mit diesen simplen Beispielen will ich Ihre Sensibilität wecken für die Risiken der oft als viel zu harmlos eingeschätzten Selbstmedikation. Wer partout bei kleineren Beschwerden den Arzt nicht aufsuchen will, sollte zumindest aktiv den Rat des Apothekers einholen. Der Slogan „zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker“ ergibt durchaus Sinn. Ein guter Apotheker wird immer die Gegenanzeigen abfragen und Interaktionen mit den von ihnen sonst noch eingenommenen Medikamenten beachten.

Aber Vorsicht: in zwei von drei deutschen Apotheken werden sie nicht optimal beraten, so eine erschreckende Erkenntnis. Den Apotheker trifft dabei nicht allein die Schuld. Viele Käufer wollen gar nicht beraten werden. Selbstdiagnostiker besorgen sich zudem vielfach die Medikamente im Netz. Und das Internet stellt ganz sicher keine Fragen.

Ich bin deshalb frontal dagegen, dass Medikamente aus dem Internet besorgt werden können. Die Herkunft der Medikamente lässt sich letztlich nicht klären und oft werden sogenannten pflanzlichen Präparaten Pharmaka beigemischt, von Schilddrüsenmitteln über Aspirin bis Paracetamol. Mein ärztlicher Rat also: wenn Sie schon OTC-Medikamente kaufen, dann nur aus sicheren Quellen!