Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 63 (1985)
Heft: 5

Artikel: Medikamente - Fluch oder Segen?
Autor: Wettstein, Albert
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-723630

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ein grosser Teil davon wird nie geschluckt ... *Foto Beat Derungs*

Medikamente – Fluch oder Segen?

Medikamente sind immer wieder umstritten, besonders in Diskussionen um die hohen Kosten des Gesundheitswesens. Tatsächlich konsumiert jeder Schweizer jährlich für etwa 300 Franken Medikamente, wovon die eine Hälfte von ihm, die andere von den Sozialversicherungen bezahlt wird. Die Medikamentenkosten der über 65jährigen sind sogar noch dreimal höher, wobei diese Zahlen nur für die von den Krankenkassen bezahlten, ärztlich verordneten Medikamente bekannt sind. Es ist jedoch anzunehmen, dass Senioren auch überdurchschnittlich viele Medikamente ohne Rezepte kaufen. Durchschnittlich beziehen also die Schweizer Senioren mindestens für 600 Franken, viele von ihnen sogar bis zu 1000 Franken jährlich Medikamente. Wenn wir zusätzlich wissen, dass ein grosser Teil davon gar nie geschluckt wird, sondern im besten Falle in Sondermülldeponien landet, wird klar, dass es sich lohnt, sich Gedanken darüber zu machen, wie man als Laie möglichst sinnvoll mit Medikamenten umgehen kann. Dazu kommt, dass Medikamente bekannterweise nicht selten gefährliche Nebenwirkungen haben. So wurde beispielsweise festgestellt, dass die Blutverluste durch Magenblutungen nach Schmerzmittelgebrauch in den USA höher sind als die Summe aller in diesem Land im gleichen Zeitraum durchgeführten Bluttransfusionen für alle Krankheiten, Unfälle und Operationen zusammengenommen. Auch wird geschätzt, dass bis ein Drittel aller Stürze von Senioren, die deswegen hospitalisiert worden sind, mindestens teilweise durch Medikamentenwirkung oder -nachwirkung verursacht worden sind. Ja sogar Pflegebedürftigkeit, die einen Eintritt in ein Pflegeheim nötig macht, ist nicht selten vorwiegend bedingt durch unsachgemässen Medikamentengebrauch.

Ebenso klar ist aber auch, dass die grossen Fortschritte der Medizin im 20. Jahrhundert weitgehend durch Medikamente erreicht worden sind. So stehen heute wirkungsvolle und meist auch gut verträgliche Medikamente zur Heilung vieler, früher gefürchteter Krankheiten zur Verfügung; denken wir nur an die Tuberkulose, die Pest, den Typhus, auch an viele chronische

Krankheiten wie Epilepsie, Depression, Zuckerkrankheit, Schmerzzustände und Rheuma. Sie haben viel von ihrer früher oft kaum erträglichen Grausamkeit verloren, da die Beschwerden meist mit Medikamenten weitgehend zum Verschwinden gebracht werden können. Medikamente sind also sicher oft ein grosser Segen, aber sie können auch zum Fluch werden, besonders wenn sie nicht optimal eingesetzt werden. Im Folgenden einige Ratschläge, wie Sie dies möglichst verhindern können:

Wirklich nötig?

Oft schildert ein Patient seinem Arzt irgendeine Beschwerde, weil er beunruhigt ist, es könnte etwas Schlimmes dahinterstecken oder es könnte schlimmer werden, und nicht, weil er zu diesem Zeitpunkt tatsächlich erheblich dadurch gestört wird. Da dies oft dem Arzt nicht direkt mitgeteilt wird, bekommt dieser den Eindruck, der Patient wolle unbedingt etwas gegen diese Beschwerden tun, er wolle ein Medikament. Der Patient wiederum glaubt dann oft, er müsse das Medikament nehmen, weil es der Arzt doch verordnet habe; sonst werde es vielleicht schlimmer. Oft lässt man es dann dabei bewenden, das Mittel wenigstens in der Apotheke zu holen – es kostet direkt ja fast nichts – und in der Hausapotheke zu stapeln, bis vielleicht später dann doch ... Dies führt zu den grossen, unbenützten Vorräten an teuren Medikamenten, wie sie leider in den meisten Haushalten anzutreffen sind.

Deshalb:

Fragen Sie doch Ihren Arzt, wenn er Ihnen das Rezept aushändigt: Ist dieses Medikament wirklich unbedingt nötig, brauche ich es wirklich oder könnte auch eine einfachere Massnahme helfen? Ihr Arzt wird dies nicht als Zeichen von Misstrauen verstehen, sondern er ist froh darüber, ein nicht unbedingt nötiges Medikament nicht verordnen zu müssen.

Ausserdem:

Lösen Sie ein Rezept noch nicht ein in der Apotheke, wenn Sie das Medikament nicht sicher sofort nehmen wollen. Das Rezept lässt sich leicht aufbewahren «für den Fall», es verdirbt nicht, braucht keine Sondermülldeponie und kostet erst noch nichts.

«Medikamenten-Ferien»

Senioren brauchen Medikamente am häufigsten für verschiedene chronische Krankheiten wie Rheuma, hoher Blutdruck, Herzschwäche, Schwindel, Nervosität. Diese sind zwar chronisch, aber nicht dauernd gleich schwer – ja, oft kommt es zu spontanen Besserungen. Es ist deshalb nach einer längeren Behandlung mit dem gleichen Medikament empfehlenswert, dieses vorübergehend abzusetzen, unter Kontrolle, um zu untersuchen, ob es noch immer nötig ist. Die amerikanischen Ärzte nennen dies «Drug-Holidays» – eben, Ferien von den Medikamenten. Diese soll man jedoch keinesfalls während der richtigen Ferien oder gar auf Reisen durchführen, denn während der Medikamenten-Ferien braucht es oft eine engmaschige ärztliche Überwachung. Da es verschiedene Krankheiten gibt, bei denen eine medikamentöse Behandlung nicht einfach abgebrochen werden darf, sollen Sie sich mit Ihrem Arzt über geplante Medikamenten-Ferien besprechen. Sicher wäre es gefährlich, prinzipiell alle Medikamente nach einiger Zeit einfach abzusetzen, denn viele verbreitete und wirksame Medikamente wirken nur, wenn sie über sehr lange Zeiträume (Jahre) eingenommen werden.

Deshalb:

Planen Sie zusammen mit Ihrem Arzt «Medikamenten-Ferien» von Ihren Dauermedikamenten. Nur so können Sie herausfinden, ob Sie wirklich die seit langem genommenen Medikamente noch nötig haben.

Ausserdem:

Besonders wichtig sind – ärztlich begleitete – Absetzversuche von Langzeitmedikamenten, wenn es Ihnen schlecht geht, wenn Sie an Symptomen zu leiden beginnen, die nicht selten durch Medikamente verursacht werden wie z. B. Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Gangunsicherheit, häufige Stürze, Schwindel, Juckreiz, Hautausschlag.

Selbstbehandlung:

Es ist sicher sehr sinnvoll, nicht jeder Befindlichkeitsstörung wegen zum Arzt zu gehen, sondern zu versuchen, mit einfachen Mitteln selbst auszukommen. Es ist dies das Gebiet für die vielen «Hausmittel», für die in diesem Sektor oft sehr erfolgreichen Naturheilmittel oder Heilkräuter. Es wäre aber eine grobe Selbsttäuschung zu glauben, dass solche Mittel immer weniger gefährlich seien als die sogenannten «chemischen Medikamente». Viele Pflanzen enthalten näm-

lich sehr effektive Wirkstoffe, und die Grenze zwischen heilsam und giftig ist bei Naturprodukten oft weniger klar als bei chemischen Produkten. Gefährlich ist es deshalb auch bei Naturprodukten, solche während längerer Zeit regelmässig einzunehmen. Besonders häufig zu gefährlichen Zuständen führen zwei Gruppen von Naturheilmitteln, wenn sie regelmässig eingenommen werden: Abführmittel, die Reizstoffe enthalten (wie z. B. Rizinusöl), können einerseits bei regelmässiger Anwendung zu gefährlichen Komplikationen, andererseits zur Gewöhnung führen. Dagegen sind Darmmittel, die lediglich aus Quellstoffen bestehen, hilfreich und ungefährlich auch bei jahrelangem regelmässigem Gebrauch, sofern zusätzlich genügend Flüssigkeit zugeführt wird.

Deshalb:
Zur Regulierung der Darmtätigkeit keine Präparate über längere Zeit einnehmen, die Reizstoffe enthalten, sondern sich auf solche mit Quellstoffen beschränken. Dabei ist auf reichliche Flüssigkeitszufuhr zu achten.

Zur zweiten Gruppe gefährlicher Hausmittel gehören gewisse Kräutertropfen wie Balsame oder Melissengeist, die ausser den Kräuterextrakten grosse Konzentrationen von Alkohol enthalten. Mit Recht sind Schnäpse mit so hohem Alkoholgehalt wie die 65 Prozent bei Melissengeist in der Schweiz gar nicht erlaubt wegen ihrer Gefährlichkeit und hohen Suchtgefahr.

Deshalb:
Viele Kräutertropfen oder -geiste wirken vor allem wegen ihres gefährlich hohen Alkoholgehaltes so beruhigend und sind deshalb nicht weniger gefährlich als Schnaps.

Bei Schmerzen ist es üblich und richtig, zuerst mit einem harmlosen Schmerzmittel zu versuchen, sich selbst zu behandeln. Dabei gilt – wie bei allen Medikamenten –, dass eine einzige Anwendung von ein bis zwei Pillen kaum je gefährlich ist, jedoch regelmässig oder länger dauernder Schmerzmittelgebrauch problematisch wird – ja sogar, z. B. bei chronischen Kopfschmerzen, paradoxerweise den Schmerz eigentlich verstärken kann.

Deshalb:
Schmerzmittel, z. B. bei Kopfschmerzen, nicht mehr als zweimal pro Woche einnehmen, dabei lieber einmal zwei Tabletten aufs Mal als immer wieder kleinere Dosen.

Ausserdem:
Schmerzmittel, die eine einzige Substanz enthalten, sind weniger gefährlich als Kombinationsmittel, denn besonders das Zusammenwirken einer beruhigenden mit einer anregenden Substanz erhöht die Suchtgefahr.

Dr. med. Albert Wettstein,
Chefarzt Stadtärztlicher Dienst Zürich