



## Merkblatt Arzneimittel

### Ratschläge Ihres Apothekers für den Umgang mit Arzneimitteln

Von Dr. E. Strehl, Amberg  
Unter Mitarbeit von Apotheker C. Cerny, Amberg

#### Selbstbehandlung - Möglichkeiten und Grenzen

Hin und wieder kommt es vor, dass Sie sich nicht so wohl fühlen. Sie meinen, dass es sich nur um eine vorübergehende, nicht besorgniserregende Befindlichkeitsstörung handelt, die Sie selbst mit Medikamenten behandeln können. In Ihrem Apotheker finden Sie einen wertvollen Ansprechpartner. Auf Grund seines Universitätsstudiums und des dort erworbenen Wissens über Arzneimittel und gesunde Ernährung kann er Ihnen bei Ihrem augenblicklichen Problem sachkundig helfen. Er überblickt den für Laien heute unüberschaubaren Arzneimittelschatz und kennt die für Sie geeigneten Medikamente. **Sein Rat ist für Sie eine kostenlose Serviceleistung.** Manchmal wird er allerdings aus Verantwortungsbewusstsein von einer Selbstmedikation abraten und Ihnen nahelegen, sogleich Ihren Arzt aufzusuchen. Ebenso wird er Ihnen in bestimmten Fällen raten, die Ernährungs- und Lebensgewohnheiten umzustellen, denn: nicht immer kann man mit Arzneimitteln dauerhaftes Wohlbefinden erkaufen.

#### Grundsätzliche Ratschläge

- Wenden Sie nur gut bekannte und bewährte Mittel an! Seien Sie kritisch gegenüber marktschreierender Werbung, die Ihnen wundertätige Medikamente (beispielsweise aus dem Fernen Osten) verspricht. Wenden Sie auch „rein pflanzliche“ Arzneimittel nicht unüberlegt an, sondern holen Sie sich lieber zuerst Rat bei Ihrem Apotheker.
- Bei ungewöhnlichen oder erstmalig aufgetretenen Beschwerden sollten Sie zu Ihrer Sicherheit den Rat Ihres Arztes einholen, damit ernstere Erkrankungen rechtzeitig erkannt werden können.
- Wenden Sie niemals nach der „Kleiderfleckmethode“ ein beliebiges Mittel aus Ihrer Hausapotheke an. Fühlen Sie sich nach ein paar Tagen nicht besser oder verschlimmern sich Ihre Erkrankungssymptome gar, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen. Informieren Sie ihn auch darüber, was Sie bereits zur Linderung Ihrer Beschwerden genommen haben. Sollten sich Nebenwirkungen bei Ihnen einstellen oder die angewendeten Medikamente anders als früher wirken, teilen Sie auch das Ihrem Arzt oder Apotheker mit.

In jedem Fall macht ein vorheriges Gespräch mit Ihrem Apotheker Ihre Selbstbehandlung sicherer als wenn Sie auf gut Glück an sich „herumdoktern“. Denn Ihr Apotheker hilft Ihnen, die Möglichkeiten der Selbstbehandlung voll auszuschöpfen, ohne die gebotenen Grenzen zu überschreiten.



Apotheker S.A.Baset

Stadt-Apotheke Bargtheide – Jersbeker Straße 12 – 22941 Bargtheide

## Arzneimittel zum Einnehmen

Bei vielen Erkrankungen ist es am sinnvollsten, schonendsten und bequemsten, das Medikament einzunehmen. Der Arzt verordnet Ihnen dann eine Tablette, ein Dragee, eine Kapsel oder eine flüssige Darreichungsform (Saft, Tropfen). Wirkungseintritt und -dauer sind dabei verschieden. (Der Zusatz „retard“, „long“ oder „depot“ sagt Ihnen z.B., dass dieses Medikament eine verlängerte Wirkdauer besitzt). Soll das Medikament Ihren Magen nicht belasten oder können Sie gerade nicht schlucken, kann Ihnen der Arzt z.B. ein Zäpfchen verordnen. Hält der Arzt jedoch z.B. einen sofortigen Wirkungseintritt für erforderlich, verabreicht er das Medikament als Spritze in ein Blutgefäß. Dann wird der Wirkstoff mit dem strömenden Blut sehr schnell im ganzen Körper verteilt und wirksam.

## Äußerliche Anwendung

Oft soll ein Arzneimittel als Lösung, Salbe, Puder etc. auf die Haut aufgebracht werden. Tragen Sie hier nur so viel und so oft auf, wie verordnet ist. Selbst hier kann manchmal ein Zuviel schädlich sein.

## Medikamente zu Hause

Wenn Sie daheim Ihre Medikamente aus der Verpackung nehmen, beachten Sie bitte Folgendes: Werfen Sie die Umhüllung und den Beipackzettel nicht weg. Sie finden dort wichtige Angaben zum Einnahmezeitpunkt, Nebenwirkungen und Wechselwirkungen. Vermerken Sie auf der Verpackung, wann Sie das Medikament angebrochen haben, speziell bei Salben, Tropfen, Säften. Die Verpackung enthält auch Lagerungshinweise, z.B. ob Sie bestimmte Temperaturen, Schutz vor Licht oder Feuchtigkeit einhalten müssen, sowie Aufbrauchsfristen für angebrochene Packungen.

## Morgens und abends eine Tablette - was bedeutet das?

Diese Anweisung sagt Ihnen, dass die enthaltenen Wirkstoffe etwa alle 12 Stunden im Körper wieder unter die erforderliche Mindestmenge abfallen, sie müssen dann durch eine erneute Einnahme ergänzt werden. Würde ein Patient anstatt je eine Tablette morgens und abends, morgens zwei auf einmal einnehmen, so hätte er kurze Zeit nach der Einnahme zu viel Arzneimittel im Blut, was ernstzunehmende Nebenwirkungen nach sich ziehen könnte. Gegen Abend dagegen wäre er überhaupt nicht mit Wirkstoff versorgt, so dass die Krankheitserscheinungen wieder auftreten könnten, unter Umständen sogar verstärkt.

## Medikamenteneinnahme vergessen - was ist die Folge?

**Wird vergessen, das Medikament einzunehmen, kann das möglicherweise den eingeleiteten Heilungsprozess beträchtlich verzögern, wenn nicht sogar gefährden.**

Gedächtnisstützen (Erinnerungszettel an Geldbörse, Brillenetui, Schlüsseletui, Kühlschrank etc.) helfen Ihnen, dies zu vermeiden.

## Mehr eingenommen als verordnet - doppelt genäht hält besser!?

Medikamente nach dem Motto „viel hilft viel“ einzunehmen, kann ernsthafte Folgen haben. Anstatt den Genesungsprozess zu beschleunigen, könnte eine Arzneimittelvergiftung eintreten. Denn Zufuhr und Ausscheidung (z.B. über die Nieren in den Urin) des Arzneistoffes sind dann nicht mehr ausgewogen. Sie müssten dann möglicherweise auftretende Nebenwirkungen stärker und länger ertragen als bei richtiger Dosierung. Ebenso bedenklich ist es, Medikamente langfristig ohne ärztlichen Rat einzunehmen. In der Packungsbeilage finden Sie außerdem Hinweise, wie Sie Ihr Medikament anwenden sollten: Wird empfohlen, eine Tablette oder ein Dragee „unzerteilt“ und „unzerkaut“ einzunehmen, muss sie als Ganzes hinuntergeschluckt werden. Denn der Inhaltsstoff soll erst im Darm zerfallen. Würde sie geteilt oder zerkaut, könnte der Magensaft den Wirkstoff zersetzen.



## Vor, zu oder nach dem Essen einnehmen - hat das eine Bedeutung?

Es ist nicht einerlei, ob man ein Medikament auf nüchternen Magen oder nach einer üppigen Mahlzeit einnimmt. **Wie alkoholische Getränke wirken Arzneimittel auf nüchternen Magen in der Regel schneller und stärker.** Dies ist of bei der Arzneimittelaufnahme erwünscht., manchmal aber auch von Nachteil. Bei Präparaten mit magenreizenden Wirkstoffen verhindert eine Einnahme während oder unmittelbar nach dem Essen durch das Vermischen mit dem Speisebrei Unverträglichkeitsreaktionen wie z.B. Magendrücken. Erwarten Sie bitte von Kapseln oder Dragees auch keine sofortige Wirkung. Es kann bis zu einer Stunde dauern, bis sich ein Dragee aufgelöst hat und wirken kann. Tabletten oder Kapseln sollten Sie keinesfalls im Liegen, sondern aufrecht sitzend oder stehend mit viel Flüssigkeit (etwa ein Glas voll) einnehmen. Ansonsten bleibt eine klebrige Kapsel eventuell in der Speiseröhre hängen, wird dort aufgelöst und der Wirkstoff kann unangenehme Reizungen hervorrufen.

## Nebenwirkungen

Die Packungsbeilage enthält manchmal eine recht umfangreiche Liste möglicher Nebenwirkungen, die Sie von der Einnahme des Ihnen verordneten Arzneimittels abschrecken können. Der größte Teil der aufgezählten Nebenwirkungen tritt jedoch in der Regel extrem selten auf. Einige der aufgezählten Nebenwirkungen sind zwar theoretisch möglich, aber in der Praxis überhaupt noch nicht beobachtet worden. Die Herstellerfirma musste sie jedoch vorsichtshalber auf Grund von Vorschriften des Arzneimittelgesetzes aufführen. Machen sie dennoch einmal während der Behandlung mit einem bestimmten Arzneimittel Beobachtungen, auch solche, die in der Packungsbeilage noch gar nicht erwähnt sind, sollten Sie unbedingt mit Ihrem Arzt oder Ihrem Apotheker über diese Nebenwirkungen sprechen, der dann das Nötige veranlassen wird. **Eines sollten Sie nicht tun: Ein für Sie verordnetes Medikament überhaupt nicht einnehmen.**

## Arzneimittel - nicht alle vertragen sich untereinander

Mehrere gleichzeitig im Körper befindliche Arzneistoffe beeinflussen sich gegenseitig. Diese „Wechselwirkungen“ berücksichtigt Ihr Arzt bereits, wenn er verschiedene Medikamente verordnet. Ihre Aufgabe bleibt nur noch, die Einnahmeanweisungen und Dosierungen für die einzelnen Arzneimittel streng einzuhalten, um so unnötige Risiken zu vermeiden. Informieren Sie Ihren Arzt aber auch darüber, wenn Sie augenblicklich sonstige z.B. rezeptfrei in der Apotheke erworbene Arzneimittel einnehmen, damit diese die Wirkung der ärztlich verordneten Medikamente nicht abschwächen oder nachteilig verstärken. Auch Ihr Apotheker wird Sie auf mögliche Arzneimittelwechselwirkungen aufmerksam machen, wenn er mehrere Verordnungen verschiedener Ärzte vorliegen hat, oder Sie ihn um zusätzliche, nicht verschreibungspflichtige Medikamente bitten. Wenden Sie sich deshalb in dieser Frage an „Ihren“ Apotheker als Berater in Arzneimittelfragen. Er und auch der Sie behandelnde Arzt wird Ihnen helfen, wenn Sie Ausdrücke, Formulierungen oder Anweisungen der Packungsbeilage nicht verstehen.

## Arzneimittel und Schwangere

Viele Arzneimittel können während der Schwangerschaft in den Körper des Kindes bzw. später beim Stillen in die Muttermilch gelangen. Deshalb ist es wichtig, sowohl für die Gesundheit der Mutter als auch die Sicherheit des Kindes, genau darüber informiert zu sein, ob Medikamente, die laufend angewendet werden, auch während einer Schwangerschaft oder Stillzeit weiter genommen werden dürfen. Arzt und Apotheker klären Sie hierüber besonders gewissenhaft auf. Wenn Sie eine Schwangerschaft planen, sollten Sie vor Anwendung eines jeden, Ihnen nicht hinreichend bekannten Arzneimittels **grundsätzlich nach Anwendungseinschränkungen fragen** und die Packungsbeilage gründlich studieren.

## Eine wichtige Bitte

Brechen Sie die Einnahme Ihrer Medikamente keinesfalls von sich aus ab, wenn Sie sich momentan schon wieder besser fühlen. Befragen Sie vorher unbedingt Ihren Arzt, sonst könnte ein Rückfall den Erfolg der gesamten Behandlung in Frage stellen. Die Gesundheit ist Ihr höchstes Gut und zu kostbar für Experimente. Auch das sollten Sie noch wissen: Wenn Sie Ihre Medikamente stets nach den Anweisungen Ihres Arztes, der Packungsbeilage oder der Dosierungsanweisung Ihres Apothekers anwenden, sind Sie so gut wie irgend möglich vor arzneimittelbedingten Risiken geschützt.