

SWR2 Wissen

Pillen ohne Rezept

Risiken der Selbstmedikation

Von Sigrun Damas

Sendung: Mittwoch, 9. Januar 2019, 08.30 Uhr

Wiederholung: Mittwoch, 4. März 2020, 08.30 Uhr

Redaktion: Sonja Striegl

Regie: Autorenproduktion

Produktion: SWR 2019

Immer mehr Menschen kaufen sich Medikamente ohne Rezept. Doch das Risiko von selbst verordneten Pillen wird oft unterschätzt.

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/swr2-wissen-podcast-102.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIFT

Musik: *wave couture + ATMO einfaden: Güterzug rollt langsam*

Sprecherin:

Es rollt ein stiller Zug durch Deutschland. Der Pillen-Express.

1-OT - Hartmut Göbel (Schmerzklinik Kiel):

Wenn man mal die Summe betrachtet, mit der diese Medikamente eingenommen werden, dann sind das Tonnen. 10.000 Tonnen allein in einem europäischen Land – dann sind das Güterwägen voller Schmerzmittel.

ATMO: *Güterzug*

2-OT - Gerd Glaeske:

Wir schätzen, dass bei 15 bis 20 Prozent der rezeptfrei verkauften Mittel, missbräuchliche Verwendung stattfinden kann.

3-OT - Hartmut Göbel:

Allein in Deutschland geben wir um 500 Millionen Euro allein für Schmerzmittel aus. Jeder Deutsche schluckt einmal in der Woche statistisch ein Schmerzmittel. Und acht Millionen Deutsche nehmen täglich ein Schmerzmittel ein. ... Man sieht also, das ist ein Alltagsthema.

4-OT - Richard Klämbt:

Die Patienten glauben, dass pflanzliche Mittel harmlos sind und denken gar nicht über Nebenwirkungen nach.

ATMO: *Güterzug rollt langsam aus*

Sprecher:

„Pillen ohne Rezept – Risiken der Selbstmedikation“. Von Sigrun Damas.

ATMO: *Kruschtel, Medikamentenzettel Blister etc.*

Sprecherin:

Mal eben etwas einwerfen. Am Arzt vorbei. Ohne Rezept. Schmerzmittel stehen ganz oben auf der Hitliste der selbstverordneten Medikamente. Aber auch bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit, gegen Magenweh und Verdauungsstörungen bedienen sich die Deutschen gern in Eigenregie. Jedes zweite Medikament geht inzwischen ohne Rezept über die Theke. Rezeptfrei. Dazu gehören zum einen Medikamente – die man nur in der Apotheke bekommt, wegen der Beratungspflicht. Und es gibt die so genannten freiverkäuflichen Arzneien bzw. Nahrungsergänzungsmittel: Pflanzenextrakte, Kräutertees, Vitamine oder Mineralstoffe. Die kauft man in Drogerien und Supermärkten. Ganz ohne Beratung.

ATMO: Werbung – „Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!“

Sprecherin:

..., sagt die Werbung. Aber machen das die Kundinnen und Kunden auch? Viele lesen sich ja noch nicht einmal den Beipackzettel durch.

5-OT - Kunde:

Nö, ganz und gar nicht. Ich vertraue auf das, was da... Man kennt es ja auch.

Sprecherin:

Es gibt zwei Typen von Patienten, sagt der Mainzer Orthopäde Prof. Hans-Raimund Casser: Zum einen die Vorsichtigen. Und zum anderen die Selbstverordner. Sie kaufen die Medikamente gerne ohne Rezept, mal eben über den Tresen, „over the counter“, kurz OTC.

6-OT - Hans-Raimund Casser:

Der klassische OTC-Verwender, der ist derjenige, der nicht so gern zum Arzt geht und den Apotheker nicht gern dazu hört. Der möchte möglichst anonym an das Präparat kommen und ohne Zeitverlust schnell die Wirkung haben.

ATMO: Pille aus Blister, Sprudeln einer Tablette

7-OT - Hans-Raimund Casser:

Menschen, die überlastet sind, die leistungsorientiert sind. Die schnell wieder an ihrem Arbeitsplatz oder bei Events wieder voll funktionstüchtig sein wollen. Und die neigen natürlich dazu, weil sie immer wenig Zeit haben.

Musik: „atoms and molecules“

Sprecherin:

Schnell wieder funktionieren. Das will auch Christian. Er ist 20, als ihn der Kopfschmerz heimsucht. Er will ihn schnell wieder loswerden – und greift zu Paracetamol.

ATMO: Tablettenpackung öffnen, kruschtel

8-OT - Christian Wittkowski:

Es ging dann los mit vier Tabletten am Tag, sechs Tabletten und in den Jahren danach bis zu 12, 14 Tabletten in 24 Stunden.

Sprecherin:

Heute ist Christian Ende 40, hat eine vernarbte, nicht mehr gut arbeitende Leber und ist abhängig von Schmerztabletten. Denn ab einem gewissen Punkt kann der Nutzen in einen Schaden umschlagen, in Schmerzmittelabhängigkeit. Regelmäßig sitzen solche Tablettenopfer in der Sprechstunde von Prof. Hartmut Göbel, Neurologe und Leiter der Schmerzlinik Kiel.

9-OT - Hartmut Göbel:

Patient sagt: Jetzt nehm ich doch schon so viel und hab trotzdem noch Schmerzen. Die Antwort ist: *weil* du so viel nimmst, hast du so viele Schmerzen.

Sprecherin:

Schmerzen durch Schmerztabletten. Experten sprechen vom Schmerzmittelinduzierten-Kopfschmerz. Wer die Tabletten häufiger als an zehn Tagen im Monat einnimmt, hat ein hohes Risiko dafür. Aber auch andere Organe leiden, erzählt der Mainzer Orthopäde und Schmerztherapeut Hans-Raimund Casser.

10-OT - Hans-Raimund Casser:

Was den Leuten nicht bewusst ist, dass Leber und Niere durch einen dauerhaften Einsatz von Schmerzmitteln geschädigt werden. Und wir wissen ja heute, dass ein Großteil der Menschen, die sich einer Dialyse unterziehen, also Nierenwäsche unterziehen müssen, dass da ein Großteil, ... Dass da ein nicht gezügelter Analgetikerverbrauch zugrunde liegt.

Sprecherin:

Analgetika ist der Fachbegriff für Schmerzmittel. Bei fünf Prozent aller Dialysepatienten, so schätzen Experten, hat eine Überdosis von Schmerzmitteln die Nieren zerstört. Für die Betroffenen heißt das: Dreimal in der Woche zur Blutwäsche, ein Leben lang. Aber das ist noch nicht alles.

11-OT - Hartmut Göbel:

Schmerzmittel greifen in den Organismus ein an ganz vielen Stellen. Sie können im Magen Nebenwirkungen haben: Magenschleimhautentzündung. Sie gehen dann weiter zur Leber. Und können schon bei leichten Überdosierungen zu Schäden führen. Gerade das Paracetamol, da reichen vier bis sieben Gramm, um die Leber so zu schädigen, dass man praktisch nicht mehr lebensfähig ist. Und was man gar nicht denkt: Wenn man versucht, Schmerzen durch Tabletten zu kontrollieren, treten auch psychische Veränderungen auf: Wir werden mürbe, wir werden depressiv, wir können nicht mehr richtig schlafen.

Sprecherin:

Vieles davon ist seit langem bekannt. Neu sind dagegen Forschungsergebnisse, die zeigen, dass bestimmte Schmerzmittel sogar die Fruchtbarkeit schädigen können, sagt Hartmut Göbel:

12-OT - Hartmut Göbel:

Ibuprofen verhindert, dass sich die Eizellen bei den ungeborenen Mädchen bilden. Die Fruchtbarkeit später wird reduziert, weil weniger Eizellen da sind und auch die Wechseljahre treten früher ein. – Man sieht also: wenn die Mutter in der Schwangerschaft Ibuprofen einnimmt, kann das 20-30 Jahre später Auswirkungen haben für das ungeborene Mädchen und sogar noch 50 Jahre später in den Wechseljahren.

ATMO: Werbung – „Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!“

ATMO: QiGong „Wir sammeln das Holz...“

Sprecherin:

Christian ist jetzt in der Schmerzlinik Kiel auf Entzug. Er versucht, ohne Medikamente zu entspannen, wie hier beim QiGong, einem fernöstlichen Meditationsverfahren. Allmählich kommt er auf die Idee, dass es vielleicht auch andere Wege gibt, mit Schmerzen klar zu kommen. Das hat er sich zumindest für zuhause vorgenommen.

13-OT - Christian Wittkowski:

Ich muss mir mehr Pausen einbauen, ich muss das auch mal zulassen, Kopfschmerzen haben zu dürfen. Und dann mal Auszeiten zu nehmen.

Musik: heiter, beschwingt „nature walk“

Sprecherin:

Lachende Väter, schwungvolle Rentner, Büromenschen voller Power – sie alle strahlen, weil sie befreit sind von Krankheit und Schmerzen. Dank einer Tablette oder eines Pflückerchens. So zeigt es die Werbung. Der Pharmakritiker und Gesundheitswissenschaftler Prof. Gerd Glaeske von der Universität Bremen schlägt deswegen oft abends vor dem Fernsehen die Hände überm Kopf zusammen:

14- OT - Gerd Glaeske (Gesundheitswissenschaftler Universität Bremen):

Die Werbung vereinfacht, die Werbung nimmt Szenen aus dem Alltag und suggeriert, dass wir mit dem Schlucken eines Arzneimittels alle Probleme wieder los wären, und das ist eine Vereinfachung, die einem Arzneimittel aus meiner Sicht nicht angemessen ist.

Sprecher:

„Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!“

15-OT - Gerd Glaeske:

D. h. wir haben eine Situation, wo die Wirkungen von Arzneien im Vordergrund stehen. Auch mit Szenen des Alltags: Ich kann wegen Kopfschmerzen nicht ins Kino gehen? Ach so, es gibt Arzneimittel, gegen Schmerzen, dann nehm ich doch eine – dann geh ich doch mit. Die schnelle Verfügbarkeit, im Alltag aktiv sein zu können, das ist das, was die Werbung uns zeigt.

Sprecherin:

Bestimmte Medikamente sind zur Lifestyle-Droge geworden, das beobachtet auch der Neurologe Hartmut Göbel. Sie sind leicht verfügbar und werden bedenkenlos konsumiert.

16- OT - Hartmut Göbel:

Heute müssen Menschen funktionieren: Es muss alles schnell gehen, am besten auf einmal. Das fängt schon in der Schule an. Kinder werden mit Schmerzmitteln in die Schule geschickt. Das gleiche im Sport: man nimmt Schmerzmittel, um leistungsfähiger zu sein und den ersten Preis zu gewinnen. Das Schlimme ist, das man sich gewöhnt an diese Verknüpfung und dann treten mit der Zeit die Folgen auf, die wir ja kennen, die gravierend sein können.

Sprecherin:

Aber nicht nur die Werbung für Schmerzmittel ist kritisch, findet Gerd Glaeske.

17-OT - Gerd Glaeske:

Sie zeigt uns auch, dass uns offenbar vieles fehlt: Vitamine fehlen und Spurenelemente, Mineralstoffe fehlen, es fehlen uns pflanzliche Mittel, die das Herz stärken. All dies kommt in der Werbung vor und wird aber nicht durch wissenschaftliche Belege unterstützt.

Sprecherin:

Wenn es um frei verkäufliche Medikamente geht, redet sich Gerd Glaeske schnell in Rage. Er fordert seit langem ein Werbeverbot für diese Mittel. Ob Grippemittel oder Verdauungshelfer, vieles, was auf dem Markt ist, schade eher als dass es nütze. Aus verschiedenen Gründen ...

18-OT - Gerd Glaeske:

Probleme in der Zusammensetzung, zu vielfältig zusammengesetzt, dass es Stoffe gibt in dem Produkt, bei denen man an der Wirksamkeit zweifeln muss... und wo es zu Missbrauch kommen kann. Im Sinne von: Ich nehme zu viel, zu oft, zu hoch dosiert.

Musik: „DISCREET SURVEILLANCE“**Sprecherin:**

Missbrauch. Das ist ein großes Wort. Am Anfang stehen oft eher kleine Beschwerden, zum Beispiel ein harmloser Schnupfen...

19-OT - Claudia (Nasentropfensucht):

Ich bin dazu gekommen durch eine Erkältung, nen Schnupfen, dass ich Spray genommen habe – um die Nase frei zu bekommen. Irgendwann hab ich dann gemerkt, dass ich es doch länger verwende als die sieben bis zehn Tage. Da wurde mir klar: Irgendwas stimmt hier nicht.

ATMO: Spray, pffft**20-OT - Claudia:**

Ich hab erst mal weitergemacht, weil ich das Gefühl nicht haben konnte, dass meine Nase ständig zu ist und einfach nicht vernünftig atmen zu können.

Sprecherin:

Am Ende geht es nicht mehr ohne. Claudia ist abhängig von Nasentropfen. Eine Sucht, die weit verbreitet ist. Die Schätzungen gehen hier auseinander. Zwischen 100.000 und einer Million Deutsche sollen betroffen sein. Vermutlich gibt es eine hohe Dunkelziffer von heimlichen Sprayern...

ATMO: Gespräch, liegt unter:

21a-OT - Ralf Heermann (Interview / ATMO):

Was für ne Art Nasenspray nehmen Sie? – Sie: ... Schleimhaut abschwellendes Nasenspray. – Er: Und das seit Jahren? ...

Sprecherin:

Claudia hat sich einen Ruck gegeben und sitzt jetzt kleinlaut vor Prof. Ralf Heermann, Hals-Nasen-Ohren-Arzt in Münster.

21b-OT - Ralf Heermann (Interview / ATMO):

Das ist natürlich ein großes Problem, dann sind Sie inzwischen ein Junkie geworden, die ohne Spray gar nicht mehr kann. – Sie: So sieht das aus...

Sprecherin:

Der HNO-Arzt ist kein bisschen überrascht. Spray- und Tropfenopfer sitzen ihm nahezu täglich gegenüber, erzählt er. Abhängig von der Nasendroge – das geht ganz flott:

22-OT - Ralf Heermann:

Wenn Sie abschwellendes Spray über mehr als 10 Tage zweimal nehmen am Tag, dann führt das zu einem rebound-Effekt. D. h. die Schwellkörper werden etwas größer als sie vorher waren. Können Sie vergleichen mit einem Gummiband, was seine Elastizität verliert. Und somit wird der Schwellkörper immer größer und sorgt für eine Nasenatmungs-Behinderung, weil der Widerstand immer größer wird.

ATMO: PFFFFFFFt

Musik: „DISCREET SURVEILLANCE“

Sprecherin:

Ein Teufelskreis aus Tropfen, geschwellenen Schleimhäuten und Atemnot. Viele Nasentropfensüchtige schämen sich und versuchen das Problem auszusetzen – bis es nicht mehr geht, erzählt auch Hausarzt Dr. Matthias Döring aus Münster.

23-OT - Matthias Döring:

Und dann kann das eben zu einer Abhängigkeit führen bis hin zur Stinknase. Sobald der Patient den Raum betritt, wissen Sie, was das ist: Es stinkt ganz fürchterlich. Die Schleimhäute sind zersetzt, bakteriell besetzt. Es ist ein ganz fürchterlicher Geruch durch eine viel zu lange Anwendung von abschwellenden Nasentropfen.

Sprecherin:

Die Stinknase droht – das hat Claudia bei ihrem Hals-Nasen-Ohrenarzt jetzt auch erfahren. Eine Stinknase möchte sie natürlich um jeden Preis vermeiden. Sie will runter von den Tropfen.

24-OT - Claudia:

Wenn man dann hört, was passieren kann, denkt man dann doch wieder ganz anders darüber nach. Irgendwann sagt man sich: jetzt ist der Zeitpunkt, wo ich versuche aufzuhören.

Sprecherin:

Und seitdem hat sie auch noch eine andere Erfahrung gemacht: Sie ist nicht allein.

25-OT - Claudia:

Irgendwann hab ich dann gesagt: Ich bin Nasenspray-süchtig, ich nehm das immer. Und wenn man erst mal offen darüber redet! – wie viele das dann sagen: Ich nehme das auch ständig. Ich bin abhängig davon...

ATMO: „Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!“

Musik: „dream voyage“

Sprecherin:

Dann doch lieber etwas Pflanzliches! Viele Menschen wähnen sich mit Medikamenten aus der „Apotheke Gottes“ auf der sicheren Seite. Ein Irrtum, sagt der Leberexperte Dr. Rainer Günther vom Universitätsklinikum Kiel.

26-OT - Rainer Günther:

Pflanzlich ist nicht gleich harmlos. Weil dort auch Inhaltsstoffe drin sind, die zusammen mit anderen Substanzen oder auch selbst gefährlich werden können.

Sprecherin:

Auch der Bremer Gesundheitswissenschaftler Gerd Glaeske warnt.

27-OT - Gerd Glaeske:

Das ist ein Missverständnis, was seit langem existiert. Natur ist nicht von Natur aus gut. Man muss wissen, dass es Pflanzen gibt, die bewusst giftige Stoffe beinhalten. Das ist ein Schutz der Pflanze gegen Tierfraß. So haben viele Pflanzen überlebt.

Musik: „dream voyage“

Sprecherin:

Schäden durch rein pflanzliche Medikamente? Das will Claude unbedingt vermeiden. Er ist Kunstprofessor und ein bedächtiger Mann. Weil er Rheumatiker ist, muss er regelmäßig Cortisonpräparate nehmen. Mit zusätzlichen Medikamenten ist er vorsichtig – aber nicht vorsichtig genug, wie sich zeigt: Als er auf Reisen ist, erwischt ihn eine heftige Bronchitis. Er kauft sich in der Apotheke ein bekanntes pflanzliches

Mittel, ein Wurzelextrakt, gewonnen aus einer Hochland-Geranien. Claude schluckt es, bis das Fläschchen leer ist.

28-OT - Claude Wunschik:

Und dann ging das Drama los. Die Leberwerte stiegen von Woche zu Woche. ... bis zum 20-fachen.

Sprecherin:

Leberentzündung, Hepatitis. Seine Leber ist kurz vor dem Kollaps. Der Magen- und Leberspezialist Prof. Johann Ockenga vom Klinikum Bremen Mitte steht vor einem Rätsel. Er stellt seinen Patienten auf den Kopf, sucht nach allen möglichen Ursachen und nimmt am Ende sogar eine Gewebeprobe aus der Leber. Sie zeigt Anzeichen einer Vergiftung. So kommt der Arzt auf die Spur des Pflanzensaftes.

29-OT - Johann Ockenga:

In der Zusammenschau aller Befunde, nach Ausschluss aller anderen Ursachen, blieb für uns nur das als höchstwahrscheinliche Ursache (...) – übrig. Pelargonium, ein pflanzliches Präparat, was für die Behandlung der akuten Bronchitis zugelassen ist in Deutschland und frei verkäuflich ist. Dass dieses Präparat dann bei unserem Patienten mit hoher Wahrscheinlichkeit eine Leberentzündung verursacht hat.

Sprecherin:

War es eine ungünstige Wechselwirkung mit seinen Rheumamedikamenten? Im Nachhinein lässt sich das schwer sagen. Und auch Vorhersagen sind schwierig, meint Johann Ockenga:

30- OT - Johann Ockenga:

Ehrlich gesagt: Vorherzusagen, ob jetzt Frau Maier oder Herr Müller dieses Schicksal erleidet, kann man nicht.

Sprecherin:

Wen es trifft, ist nicht abschätzbar, bekräftigt auch der Leberexperte Rainer Günther vom Universitätsklinikum Schleswig-Holstein in Kiel.

31-OT - Rainer Günther:

Auch unsere Gene spielen eine Rolle. Und was wir jetzt aktuell noch wissen: das Mikrobiom, der Inhalt des Darmes, ist verantwortlich dafür, ob eine Substanz schädigt oder nicht.

ATMO: Tabletten etc.

Sprecherin:

Wechselwirkungen. Ein Risiko, das steigt, je mehr Medikamente man nimmt.

Besonders gefährdet durch selbst verordnete Zusatzpillen sind deswegen ältere Menschen, deren Leber und Nieren nicht mehr gut arbeiten. Oder Menschen mit Vorschäden an diesen Organen oder diejenigen, die schon andere Medikamente einnehmen. Hier nur einige Beispiele für Wechselwirkungen: Ibuprofen, Diclophenac

und andere Schmerzmittel können Nierenversagen auslösen – in Kombination mit Blutdruckmedikamenten. Wer bestimmte Abführmittel zusammen mit Pillen gegen Herzschwäche nimmt, kann eine Vergiftung bekommen. Und manche Menschen haben schon ihr Spenderorgan verloren, weil sie Johanniskraut-Präparate eingenommen haben – zusätzlich zu Medikamenten, die das Immunsystem dämpfen.

Musik: „*dream voyage*“

Sprecherin:

Claude hätte durch das pflanzliche Medikament also fast seine Leber verloren. Gemerkt hat er es bis zum Schluss nicht.

32-OT - Claude Wunschik:

Das ist erstaunlich. Hab bis zum Schluss überhaupt keine Beschwerden gehabt.

Sprecherin:

Denn die Leber stirbt leise.

33-OT - Rainer Günther:

Müdigkeit ist der Schmerz der Leber. Da wird man müde, man fühlt ein Druckgefühl im Bauch. Und wenn´s mehr wird, wird man gelb, der Urin dunkel. Und das ist dann schon eine fortgeschrittene Schädigung.

Sprecherin:

Rainer Günther befürchtet, dass das Problem noch zunehmen wird. Denn immer mehr Menschen in Deutschland haben einen ungesunden Lebensstil – verfettete Lebern seien die Folge. Und eine Fettleber arbeitet nicht mehr gut. Sie baut Gifte nicht mehr so effizient ab. Das erhöht das Risiko, Medikamenten-Nebenwirkungen zu erleiden. Und die fallen oft nicht auf. Denn routinemäßig kontrolliert werden die Leberwerte nicht.

34-OT - Rainer Günther:

Das ist ein großes Problem in Deutschland, weil die Leberwerte nicht in den Checkup-Untersuchungen drin sind. Da sind Nieren, Zucker, Stoffwechsel – aber nicht die Leberwerte. So dass, wenn man mit ner Müdigkeit zum Arzt kommt, die Leberwerte eben nicht gleich mitgemacht werden.

ATMO: Hausarztpraxis

Sprecherin:

Also Finger weg von der Selbstverordnung – und immer erst zum Arzt? Matthias Döring, Hausarzt in Münster, ist da nicht so streng. Er findet, dass frei verkäufliche Medikamente durchaus ihren Stellenwert haben:

35a-OT - Matthias Döring:

Wir sehen das nicht nur kritisch, sondern sind auch froh, dass viele Bagatellen mit Selbstmedikation behandelt werden und uns so entlasten. // Überwiegend werden sie richtig angewendet, wie Studien zeigen. Es gibt ne NW-Rate von 4,5 Prozent.

Sprecherin:

Aber der Arzt kennt durchaus Fälle, in denen es schief gegangen ist.

35b-OT - Matthias Döring:

Der Klassiker ist, dass man Schmerzen im Magenbereich mit Ibuprofen oder Diclofenac behandelt – das sind Medikamente, die können Magengeschwüre erzeugen.

Sprecherin:

Der Klassiker endet dann oft in der Notaufnahme. Eine aktuelle Studie des Bundesinstituts für Arzneimittel hat festgestellt: Von 10.000 aufgenommenen Patienten kamen immerhin 6,5 Prozent wegen unerwünschter Nebenwirkungen. Im Jahr sind das 250.000 Menschen. Matthias Döring sieht aber nicht den Hausarzt als ersten Ansprechpartner – sondern den Apotheker:

36-OT - Matthias Döring:

Ganz wichtig ist, dass, wenn man sich was holt, sich den Rat des Apothekers einholt. Denn der ist verpflichtet dazu zu schauen, ob Begleiterkrankungen da sind, die die Einnahme verbieten. Oder auch andere Medikamente eingenommen werden und es Wechselwirkungen geben könnte. Und den Rat auch befolgen.

Sprecher:

„Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!“

ATMO: Apotheke**Sprecherin:**

Der Apotheker steht parat. Over the counter, kurz OTC – also rezeptfreie Mittel, sind schließlich ein Verkaufsschlager. Einen Umsatz von über 5 Milliarden Euro haben deutsche Apotheken im Jahr 2017 mit diesen Präparaten gemacht, wie das Marktforschungsinstitut insight health berichtet. Richard Klämbt von der St-Gotthard-Apotheke in Bremen nennt seine Top-Seller:

37-OT - Richard Klämbt:

Schmerzmittel: Ibuprofen, Paracetamol und Erkältungsmittel, wenn da ne Grippewelle läuft.

Sprecherin:

Ob mit oder ohne Rezept – der Apotheker sollte jeden Kunden beraten, über Neben- oder Wechselwirkungen, Einnahmedauer und andere Vorsichtsmaßnahmen. Das passiert aber oft nicht – kritisiert jedenfalls Gerd Glaeske von der Universität Bremen, der mit seinem Institut regelmäßig verdeckte Testeinkäufe startet. Sein Ergebnis: In zwei von drei Apotheken ist man schlecht beraten.

38-OT - Gerd Glaeske:

In der Apotheke wird oft auch nicht, leider, nachgefragt: wie lange nehmen Sie das Mittel schon? Kennen Sie das Produkt? Welche Symptome haben Sie? Weil man

natürlich auch in der Apotheke darauf hinweisen kann, dass der Gang zum Arzt etwas Wichtiges wäre, bevor man dauerhaft rezeptfreie Medikamente einnimmt.

ATMO: Apotheke

Sprecherin:

Apotheker Richard Klämbt hält dagegen. Seiner Erfahrung nach wollen viele Kunden gar nicht beraten werden.

39-OT - Richard Klämbt:

Man ist wirklich erschüttert. Dass die einfach sagen: Nö, ich will nicht beraten werden. Kann den Beipackzettel lesen. Großer Teil ist nicht willig, Rat anzunehmen.

Musik: „Possibilities“

ATMO: Tastatur, tippstippsel

Sprecherin:

Der Markt verlagert sich ohnehin: Am Arzt und Apotheker vorbei – direkt ins Internet. Laut Marktforscher insight health legen besonders die Internetapotheken beim Umsatz rezeptfreier Pillen zu, 2017 um 16 Prozent. Auch die Nasentropfen-süchtige Claudia hat ihre Sprays irgendwann online geordert. Und das kam so:

40-OT - Claudia:

Ich bin immer erst in eine Apotheke, hab mir das Spray geholt. Dann denkt man: ich kann da nicht schon wieder hin. Dann geht man mal in ne andere Apotheke. Oder ich hab jemand geschickt: Kauf mir mal Nasenspray. So ging das weiter. Mir war das unangenehm. Irgendwann hab ich mir dann mal im Internet Spray bestellt. Da ging das gut! Konnte mir direkt 10 Stück bestellen. Da hat dann auch keiner (...) gesagt: nicht länger als 10 Tage (...) man sucht sich seine Wege. (...) Man fühlt sich ertappt.

Sprecherin:

Das Internet stellt keine Fragen.

Medikamente frei Haus – ohne Beratung, ohne warnende Hinweise. Da sträuben sich dem Leberexperten Rainer Günther vom Universitätsklinikum Kiel die Nackenhaare. Er rät von Bestellungen aus dem Internet ab, und das fängt nicht erst bei Medikamenten an, sondern auch bei so genannten Nahrungsergänzungsmitteln: Kräutertees, Vitaminmischungen und Sonstigem. Sie fallen in Deutschland unter das Lebensmittelrecht. Wer sich ein Nahrungsergänzungsmittel aus den USA bestellt, bekommt unter anderem aber auch Produkte, die in Deutschland als Medikament eingestuft würden. Insgesamt ein unregelmäßiger und unkontrollierter Markt. Rainer Günther warnt vor Präparaten aus dubiosen Quellen.

41-OT - Rainer Günther:

Wenn da Pflanzennamen sind, die wir gar nicht kennen. Die aus dem asiatischen, dem afrikanischen Raum kommen... Alles, was man im Ausland bestellt, wird nicht kontrolliert... und deswegen können da auch Pflanzen drin sein, die schädlich sind.

Sprecherin:

Nicht selten gerät man an gefährliche Mogelpackungen.

42-OT - Rainer Günther:

Dort haben wir gute Untersuchungen gemacht, wo wir festgestellt haben, dass in diesen Kräuterextrakten gar keine Kräuter sind. Sondern Medikamente, Schmerzmittel oder auch Schwermetalle in hoher Konzentration enthalten sind. So dass man das Gefühl hat, es geht einem besser, weil man Kräuter nimmt. Man nimmt aber Schmerzmittel. Und genau die, die man nicht nehmen will. Und die machen dann die Schädigung.

Sprecherin:

Auch Hausarzt Matthias Döring aus Münster hält nichts von Pillen und Pülverchen aus dem Internet. Er nennt ein Beispiel:

43-OT - Matthias Döring:

In Abnehm-Medikamente werden Schilddrüsenhormone rein gemischt. Und natürlich führen die dazu, dass man abnimmt, weil sich der Grundumsatz erhöht. Aber man kann damit auch in gefährliche Bereiche kommen. Wenn man zum Beispiel Betablocker nimmt, um den Herzrhythmus zu verlangsamen und man nimmt dann Schilddrüsenhormone – kann das Herzprobleme geben.

ATMO: Kruschtel, Blister, Tabletten – Musik: Possibilities**Sprecherin:**

Ob mit oder ohne Rezept – Medikamente sind keine Lutschbonbons. Weil die rezeptfreien Mittel immer beliebter werden, hat der Gesetzgeber jetzt die Notbremse gezogen mit einer Verordnung vom Juni 2018 – zumindest bei rezeptfreien Schmerzmitteln. Sie dürfen künftig nur noch mit aufgedrucktem Warnhinweis vertrieben werden:

Sprecher:

„Bei Schmerzen oder Fieber nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben.“

Aber: Bis es soweit ist, hat der Gesetzgeber den Pharmaherstellern großzügige Übergangsfristen eingeräumt. Sie haben nun zwei Jahre Zeit für die Umstellung, solange dürfen alte Packungen abverkauft werden. Orthopäde und Schmerztherapeut Hans-Raimund Casser, Sprecher der Deutschen Schmerzgesellschaft, hält nicht viel von der Verordnung.

44-OT - Hans-Raimund Casser:

Das ist mir eigentlich noch zu wenig. Ich würde am liebsten sehen, dass ne Warnung draufkommt: Zwei Tage einnehmen – ansonsten ne Abklärung beim Arzt. – Vier Tage ist mir schon zu lang. Son Schmerzmittel wirkt ja innerhalb von nen paar Std. Wenn es das nicht tut – dann besteht der Verdacht, dass es ne andere Ursache gibt. Und dass es noch andere Nebenwirkungen erzeugt.

Musik: „wave courture“

Sprecherin:

Was also können Menschen tun, die Beschwerden haben, aber nicht zum Arzt gehen wollen – um Schäden durch frei verkäufliche Medikamente zu vermeiden? Wenn es um Schmerzen geht, rät der Neurologe Hartmut Göbel, einfach einmal kurz innezuhalten:

45-OT - Hartmut Göbel:

Ist dieser Reflex: Schmerz gleich Medikament überhaupt der richtige? Oder aber lerne ich, woher kommt der Schmerz, welche Art Schmerz habe ich? Wie kann ich durch Vorbeugung dem Schmerz begegnen? Wie kann ich durch Entspannung, durch Sport, Ernährung, Tagesplanung den Schmerz reduzieren? Da gibt es viele Möglichkeiten.

Sprecherin:

Gerd Glaeske nennt ganz allgemein ein paar Faustregeln.

46-OT - Gerd Glaeske:

Wenn etwas länger als drei bis vier Tage anhält, dann sollte ich zum Arzt. Das 2.: Wenn ein Symptom zum ersten Mal auftritt, was ich nicht einordnen kann, dann ist das kein Symptom für die Selbstmedikation. Das 3.: Wenn ich Arzneien kaufe in der Apotheke, sollte ich mich immer wieder aufs Neue beraten lassen. Und immer darauf hinweisen, was ich sonst noch so einnehme.

Sprecherin:

Der Leberexperte Rainer Günther plädiert dafür: Nur aus sicheren Quellen zu kaufen.

47-OT - Rainer Günther:

Das würden wir auf jeden Fall empfehlen, dass man nur hier bei uns mit Beratung solche Substanzen kauft, wenn man sie denn kaufen möchte. Aber niemals, bitte niemals im Internet bestellen. Bei Adressen, die keinem bekannt sind.

Sprecherin:

Und dann wären da noch die hochprozentigen Sachen...

48-OT - Gerd Glaeske:

Und was ich gar nicht tun sollte: Arzneimittel mit Alkohol kaufen. Denn Alkohol ist kein Arzneimittel. // Klosterfrau Melisengeist, 79 Volumenprozent! Das ist ne hochprozentige Alkoholmischung, die da angeboten wird als Arznei. (...) Viele Ältere bekommen Mittel. Und die wirken dann stärker als mans erwarten würde. Also bitte die Finger weg von Arzneien mit Alkohol.

Sprecherin:

Ein Prosit auf die Gesundheit? – So funktioniert es leider nicht.

Musik: „wave courture“

* * * * *