Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 78 (2021)
Heft: 7-8

Artikel: Riskanter Pillencocktail
Autor: Rawer, Claudia
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-960509

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: 10.07.2025

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

Riskanter Pillencocktail

Ob als nicht mehr ganz gesunde Seniorin, ob als chronisch Kranker, ob als pflegender Angehöriger: Irgendwann stellt sich die Frage, wie viele Medikamente es denn wirklich sein müssen. Verschaffen Sie sich den Überblick!

Text: Claudia Rawer

Ab einem gewissen Alter nehmen viele Menschen Medikamente gegen chronische Erkrankungen und akute Beschwerden ein. Zu hoher Blutdruck oder Cholesterinspiegel, Diabetes, chronische Bronchitis, Schlafprobleme, Schmerzen im Rücken und in den Gelenken, Magenbeschwerden, Reizdarm – die Liste der Leiden ist lang. Medikamente, ob verschreibungspflichtige Pharmaka oder pflanzliche Therapeutika, können uns dabei helfen, Beschwerden zu reduzieren, Risiken zu mindern und neue Lebensqualität zu gewinnen. Mit Krankheiten, an denen unsere Grosseltern früh starben, können wir Jahrzehnte länger leben.

Mögliche Nebenwirkungen bei multipler Medikation:

- Müdigkeit, Schläfrigkeit, verringerte Aufmerksamkeit
- Schwächegefühl, Schwindel
- Ängstlichkeit, Interesselosigkeit oder Erregbarkeit/Reizbarkeit
- Verstopfung, Durchfall oder Inkontinenz
- Appetitlosigkeit/Hautausschläge/Zittern
- Stürze und andere Mobilitätsprobleme
- Verwirrung (ständig oder episodisch)
- Halluzinationen

Unübersichtliche Einnahme

Doch wo liegt die Grenze zwischen Erhaltung der Gesundheit und Schaden durch Medikamente? In der Schweiz wie in Deutschland nehmen 40 Prozent und mehr als aller über 65-Jährigen mindestens fünf Arzneimittel gleichzeitig ein; Tendenz steigend. Bei Menschen im Pflegeheim kann die Zahl auf bis zu zehn Substanzen steigen. Fachleute sprechen dann von Multimedikation oder Polypharmazie.

Oft muss schon eine chronische Erkrankung mit mehreren Mitteln behandelt werden. Kommen noch weitere Leiden dazu, kann der Medikationsplan schnell sehr komplex werden – unübersichtlich nicht nur für den Patienten, sondern auch für die Ärzte. Der Hausarzt weiss nicht, was die Herzspezialistin verordnet hat, und der Kranke selbst hat längst den Überblick verloren, welches Medikament wofür ist und warum er alle diese Pillen einnehmen muss.

Älterer Körper, andere Wirkung

Mit dem Älterwerden ändern sich unser Körper, der Stoffwechsel, die Funktion der Organe und der Nervenzellen. Die Verteilung von Wasser und Fett im Körper ändert sich: Der Fettanteil nimmt zu, der des Körperwassers verringert sich. Auch die Funktion von Leber und Nieren reduziert sich. Bereits ab dem 40. Lebensjahr nimmt die Leistungsfähigkeit der Nieren um etwa ein Prozent pro Jahr ab – bei ansonsten gesunden Menschen. Bei Diabetes und Bluthochdruck vermindert sich die Nierenfunktion noch deutlich stärker.

→ Benutzen Sie eine Tablettenbox. Diese Boxen sind nach Wochentagen sowie Tageszeiten (morgens/mittags/abends) unterteilt, so dass man stets die Kontrolle darüber hat, ob die Dosis z.B. für den Mittwoch auch dann eingenommen wurde.

Die zunehmende Empfindlichkeit des Organismus hat auch für die Einnahme von Medikamenten Folgen. Allgemein können Nebenwirkungen öfter und stärker auftreten oder erwünschte Effekte ausbleiben. Bei Arzneimitteln, die über die Niere ausgeschieden werden, muss wahrscheinlich die Dosis herabgesetzt werden. Blutdruckschwankungen können im Alter nicht mehr so gut ausgeglichen werden wie früher. Mittel, die den Kreislauf beeinflussen, können daher zu Schwindel und gefährlichen Stürzen führen. Ältere Menschen reagieren oft deutlich sensibler auf Medikamente, die an Nervenzellen im Gehirn ansetzen, wie die Neuroleptika, die gerade in Institutionen oft eingesetzt werden, um innere Unruhe, Ängste, Erregungszustände und aggressives Verhalten zu «dämpfen».

Krank durch falsche Medikation

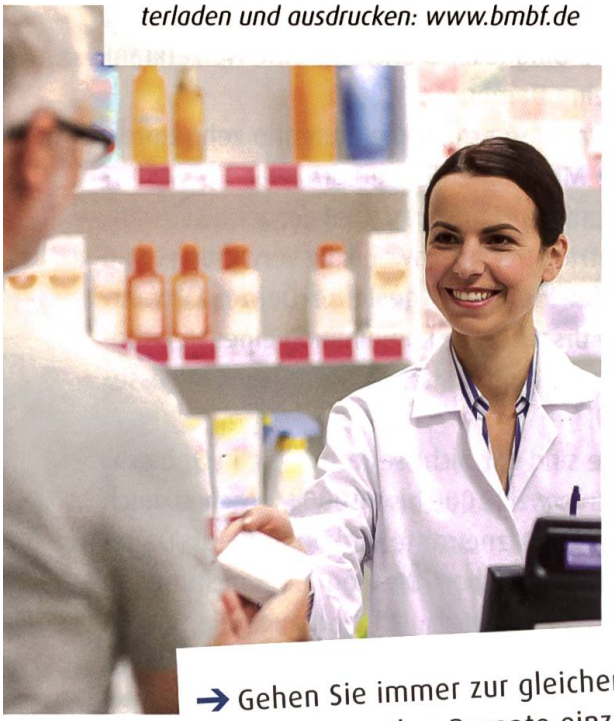
Ganz allgemein ist im Alter anderes zu beachten als bei einem jüngeren Menschen. Erst recht gilt das bei der Einnahme von mehreren Medikamenten. Jedes einzelne wurde entwickelt, um bestimmte gesundheitliche Probleme zu heilen oder zu lindern. Jedes einzelne hat aber auch sein eigenes Profil bezüglich Nebenwirkungen und unerwünschter Effekte. Tatsächlich ist eine Übermedikation oft die Ursache für mangelnde Lebensqualität, Gebrechlichkeit, Invalidität und Heimeinweisungen. Oft lassen sich sogar unerwünschte Arzneimittelwirkungen nur schwer von den Symptomen bestehender oder neu aufgetretener Krankheiten trennen. Im Extremfall kann dies zu einer Situation führen, wie sie in der Patientenbroschüre des BMBF (siehe Kasten S. 20) geschildert wird: Eine 72-jährige Frau wird mit Schwindel, Husten und Herzrasen ins Spital eingeliefert. Sie ist zudem sehr verwirrt. Die Diagnose: Bronchitis, eine Herzerkrankung und eine Demenz.

Bei der Entlassung erhielt die Patientin zehn unterschiedliche Medikamente. Verwirrt war sie weiterhin. Nachdem der Hausarzt sieben der zehn Substanzen abgesetzt hatte, verschwand die Verwirrung – und damit die im Spital festgestellte Demenz. Wahrscheinliche Ursache: Die Kombination eines Herzmedikaments mit einem starken Mittel zur Entwässerung.

Solche Fälle sind gar nicht selten. Allein in Deutschland werden etwa 12 000 bis 60 000 Menschen durch unerwünschte Arzneimittelwirkungen auf Dauer geschädigt oder sterben. Das liegt aber nicht nur an der Verschreibungspraxis: Oft sind auch die Patienten allzu unvorsichtig. Verordnet der Arzt ein neues Medikament, nehmen sie die alten einfach weiter. So kommt es schnell zu Überdosierung und unerwünschten Wirkungen.

Info: PRISCUS-Liste

Um Senioren besser vor ungeeigneten Arzneistoffen und Wechselwirkungen zu schützen, gibt es die PRISCUS-Liste. Diese Datenbank erfasst über 80 verschreibungspflichtige wie auch rezeptfreie Arzneimittel, die bei älteren Menschen nicht oder nur mit Vorsicht eingesetzt werden sollten.
Aufgeführt sind problematische Wirkstoffe, Alternativen und auch mögliche Schutzmassnahmen, wenn ein Mittel für einen Patienten unentbehrlich ist. Die PRISCUS-Liste ist vor allem für Ärzte und Apothekerinnen eine wertvolle Hilfestellung.
Gut erklärt und für medizinische Laien verständlich aufbereitet, finden sich die Informationen zu dieser Liste in einer **Broschüre** des deutschen Bundesministeriums für Bildung und Forschung: «Medikamente im Alter: Welche Wirkstoffe sind ungeeignet?»
Die Broschüre kann man im Internet als PDF herunterladen und ausdrucken: www.bmbf.de



→ Gehen Sie immer zur gleichen Apotheke, um Ihre Rezepte einzulösen, und beraten Sie sich mit der Apothekerin über mögliche Wechselwirkungen.

Für Senioren nicht geeignet
Viele Wirkstoffe können bei älteren Menschen vermehrt zu Nebenwirkungen führen oder alterstypische Beschwerden verstärken. Dazu zählen z.B. ältere Antihistaminika, die etwa gegen Allergien, Erbrechen und Übelkeit, Schwindel und Schlafstörungen eingesetzt werden und eine stark beruhigende Wirkung haben. Das kann in zweierlei Hinsicht gefährlich werden: Werden sie tagsüber eingenommen, z.B. als Antiallergikum oder gegen Übelkeit, kann das bei Senioren zu Gangunsicherheit, Stürzen und damit zu Knochenbrüchen führen. Ein Knochenbruch im Alter heilt oft schlecht und erhöht das Sterberisiko. Weitere Nebenwirkungen dieser Mittel können das Bewusstsein trüben, zu Verwirrung und sogar zu einem Delir führen. Andere Substanzen können bei Senioren weniger Wirkung zeigen oder ein höheres Risiko für Nebenwirkungen haben. Aus diesen Gründen entstand in Deutschland 2010 eine Liste «potenziell inadäquater Medikation» (PIM), die sogenannte PRISCUS-Liste (siehe Kasten links).

Vorsicht bei Säureblockern
Zur Einnahme zu vieler Medikamente – die dann auch unerwünschte Wechselwirkungen untereinander haben können – kommt es oft, wenn überflüssige Mittel nicht abgesetzt werden.
Ein klassisches Beispiel dafür sind Säureblocker, die gegen Sodbrennen/Reflux eingesetzt werden. Sie werden in ungeheuren Mengen verordnet bzw. gehen rezeptfrei in der Apotheke über den Tresen – und werden nur selten wieder abgesetzt. Dabei haben die «Protonenpumpenhemmer» (PPI) erhebliche Nebenwirkungen. Sie können z.B. einen Mangel an Nährstoffen wie Vitamin B12, Kalzium und Magnesium verursachen. Mögliche Folgen sind unter anderem Konzentrationsstörungen und Knochenbrüche. Studien weisen darauf hin, dass PPI das Risiko für Leber- und Nierenschäden sowie Herzinfarkte erhöhen. Eine Untersuchung stellte fest, dass ältere Menschen, die über längere Zeit Säureblocker einnahmen, mit deutlich erhöhter Wahrscheinlichkeit an Demenz erkrankten. Bei Langzeiteinnahme kann auch das Risiko für Speiseröhrenkrebs erhöht sein. Dennoch gelten

→ Haben Sie den Eindruck, dass Sie oder Ihr Angehöriger ein ungeeignetes oder problematisches Mittel einnehmen, setzen Sie es nicht einfach ab. Sprechen Sie zuerst mit Ihrem Arzt! Ein guter Mediziner wird Ihre Bedenken immer ernst nehmen.

die Mittel immer noch als harmlos und werden oft unhinterfragt weiter verordnet oder aus eigenem Entschluss eingenommen.

Schmerzmittel nicht kombinieren

Das Schmerzmittel Paracetamol gilt eigentlich als geeignet zur Behandlung von Schmerzen und als gut verträglich, wobei eine Einnahme über mehr als drei Tage hinweg immer mit der Hausärztin abgesprochen werden sollte. In Kombination mit anderen Medikamenten kann es jedoch kritisch werden: Zusammen mit nicht-steroidalen Entzündungshemmern (NSAID), z.B. Ibuprofen oder Naproxen, greift Paracetamol den Magen-Darm-Trakt an. Die Leber wird geschädigt, wenn man gleichzeitig Medikamente einnimmt, die bestimmte Leberenzyme aktivieren. Dazu gehören beispielsweise bestimmte Antibiotika, Medikamente gegen Epilepsie sowie Schlaf- und Beruhigungsmittel, die Barbiturate enthalten.

NSAIDs ihrerseits können ebenso wie das Schmerzmittel Metamizol, das oft nach Operationen eingesetzt wird, die Wirkung anderer Medikamente verringern oder blockieren. So können sie die Wirksamkeit von Blutdrucksenkern, z.B. Betablockern, herabsetzen. Auch für Herzkranke, die niedrig dosierte ASS (Acetylsalicylsäure) zur Blutverdünnung einnehmen, kann die Reduktion der Wirksamkeit infolge der Schmerzmittel gefährlich werden. •

Machen Sie einen Plan!

Die beste Möglichkeit, sich selbst und den behandelnden Personen einen Überblick über eingenommene Mittel zu verschaffen, ist ein Medikamentenplan*.

- Schreiben Sie alle Arzneimittel, die Sie derzeit nehmen, in diesen Plan, auch rezeptfreie. Führen Sie dabei jeweils den Namen, den Wirkstoff, die Dosis und die Darreichungsform (z.B. «Tablette», «Salbe» oder «Saft») auf. Vergessen Sie nicht, auch Dinge wie Magnesiumpulver gegen Wadenkrämpfe, Schmerzsalben oder Nahrungsergänzungen zu erwähnen.
- Achten Sie dabei auf Verordnungen, die den gleichen Wirkstoff unter unterschiedlichen Handelsnamen enthalten. Das kommt besonders in Deutschland häufig vor, da die Krankenkassen Rabattverträge mit unterschiedlichen Herstellern abschliessen.
- Notieren Sie, wann bzw. wie oft Sie diese Mittel einnehmen (z.B. «täglich» oder «gelegentlich bei Beschwerden») sowie wann, von wem und weswegen das Medikament verordnet wurde.
- Aktualisieren Sie die Liste, wenn Mittel hinzukommen oder wegfallen.
- Lassen Sie die Liste einmal jährlich vom Hausarzt kontrollieren. Sind alle Medikamente noch notwendig? Muss eines eventuell niedriger oder höher dosiert werden?
- Legen Sie die Liste auch bei jedem Facharzttermin vor.

*Eine ausführliche Vorlage für einen solchen Plan bietet z.B. «Puls», das Magazin des Schweizer Fernsehens, auf seinen Webseiten. Diese Medikamentenliste ist ganz einfach als PDF oder als Word-Datei herunterzuladen.