

## NEHME ICH ZU VIELE MEDIKAMENTE EIN?



Foto: © IrisArt / Fotolia

### LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

richtig eingesetzt helfen Medikamente, Krankheiten vorzubeugen, Beschwerden zu lindern und Krankheiten zu heilen. Wer aber wegen vieler Beschwerden dauerhaft behandelt wird, muss oft eine Menge Tabletten schlucken. In der Fachsprache heißt die gleichzeitige Einnahme mehrerer Medikamente *Multimedikation* oder *Polypharmazie*. Problematisch dabei ist, dass mit steigender Anzahl der eingenommenen Medikamente auch mehr unerwünschte Wirkungen auftreten.

In dieser Information erfahren Sie, warum Patientinnen und Patienten viele verschiedene Arzneimittel erhalten und welche Risiken damit verbunden sind. Sie können selbst dazu beitragen, nur die Medikamente zu nehmen, die Sie wirklich benötigen.

#### Auf einen Blick: Was ist Multimedikation?

- Multimedikation ist die gleichzeitige Anwendung mehrerer Arzneimittel.
- Verschiedene Medikamente können sich gegenseitig beeinflussen und mehr unerwünschte Wirkungen hervorrufen wie Übelkeit, Verstopfung, Kopfschmerzen, Benommenheit oder Blutungen. Auch eine Behandlung im Krankenhaus und schlimmstenfalls der Tod können Folge sein.
- Es gibt mehrere Möglichkeiten, die Zahl der einzunehmenden Arzneimittel und damit der unerwünschten Wirkungen zu verringern, zum Beispiel nicht mehr notwendige oder unwirksame Arzneimittel absetzen.
- Nicht jede gesundheitliche Störung muss mit Medikamenten behandelt werden. Vieles gibt sich von allein wieder. Haben Sie etwas Geduld.
- Vor allem: reden Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Sie müssen genau wissen, welche Medikamente Sie nehmen. Gemeinsam können Sie entscheiden, welche Arzneimittel Sie benötigen – und welche nicht.

### WIE KOMMT ES ZUR MULTIMEDIKATION?

Es gibt etliche Gründe für die gleichzeitige Einnahme von vielen verschiedenen Medikamenten:

- Jemand hat mehrere Erkrankungen, die dauerhaft mit Medikamenten behandelt werden müssen.
- Mit zunehmendem Lebensalter treten häufig mehr Krankheiten auf. Daher nehmen vor allem ältere Menschen gleichzeitig viele Medikamente ein.
- Im Laufe der Jahre kommen neue Arzneimittel hinzu, aber die „alten“ werden nicht verändert.
- Erfolgreiche Behandlungen werden nicht beendet.
- Aufgrund plötzlicher Beschwerden oder Krankheiten werden zusätzlich Medikamente verschrieben. Obwohl es einem später wieder gut geht, werden diese nicht abgesetzt.
- Die Behandlung erfolgt durch verschiedene Ärztinnen und Ärzte. Diese wissen nicht oder nur ungenügend von den Medikamentenverordnungen der anderen.
- Es treten Nebenwirkungen auf, die nicht als solche erkannt werden. Statt das auslösende Medikament abzusetzen oder die Dosis zu verringern, bekommt die Patientin oder der Patient ein weiteres Medikament, das die Nebenwirkung lindern soll.
- Jemand nimmt selbstständig Medikamente ein, die frei verkäuflich sind. Die Ärztin oder der Arzt weiß nichts davon.
- Häufig meinen Patient oder Arzt, dass jede gesundheitliche Störung mit Arzneimitteln behandelt werden muss. Viele Beschwerden sind nur vorübergehend, geben sich von allein wieder oder bedürfen keiner Behandlung mit Medikamenten.
- Oft wird der Nutzen von Arzneimitteln, vor allem von „neuen“ Medikamenten, überschätzt.
- Behandlungsziele sind zu streng, zum Beispiel sehr niedrige Blutzucker- oder Blutdruckwerte. Deshalb werden (mehr) Medikamente oder zu hohe Dosierungen eingesetzt.

### ► WELCHE FOLGEN HAT MULTIMEDIKATION?

Arzneimittel nach Vorschrift anzuwenden, ist für eine sichere und erfolgreiche Behandlung von Beschwerden oder Erkrankungen wichtig. Das ist oft nicht einfach. Gerade wer viele Medikamente nehmen muss, kann schnell den Überblick über das richtige Medikament und die richtige Dosierung zur richtigen Zeit verlieren. Zu viele Medikamente können also dazu führen, dass Sie Arzneimittel nicht richtig einnehmen. Mit jedem weiteren Medikament steigt auch das Risiko, dass unerwünschte Wirkungen auftreten. Meist sind das allgemeine Beschwerden wie Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Schwindel, Übelkeit, Verwirrtheit oder Benommenheit. Stürze und schwere Verletzungen können die Folge sein. Unter Blutverdünnungsmitteln kann es plötzlich zu verstärkten oder verlängerten Blutungen kommen. Manche Betroffene müssen wegen Nebenwirkungen im Krankenhaus behandelt werden. Insgesamt gilt: Bei der Einnahme mehrerer Arzneimittel ist nicht mehr vorhersehbar, was im Körper an Wirkungen, Wechselwirkungen und unerwünschten Wirkungen passiert. Weniger ist manchmal mehr!

### ► WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

Nicht immer lässt sich die Einnahme vieler Arzneimittel vermeiden. Aber manchmal sind einige unnötig. Diese Tipps sollen Sie dabei unterstützen, zusammen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt die Behandlung mit Medikamenten an Ihre persönlichen Bedürfnisse anzupassen:

- Es sollte einen Hauptansprechpartner für alle Fragen zu Ihren Arzneimitteln geben, zum Beispiel Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt. Vertrauen Sie ihr oder ihm. Sie oder er muss genau wissen, welche Medikamente Sie wie einnehmen – und welche Sie trotz Verordnung nicht oder anders einnehmen.
- Vereinbaren Sie hierzu einen gesonderten Termin in der Praxis, zu dem Sie alle Arzneimittel, auch die selbst gekauften, und Packungsbeilagen mitbringen.

### ► MEHR INFORMATIONEN

#### Quellen, Methodik und weiterführende Links:

Diese Patienteninformation beruht auf der Hausärztlichen Leitlinie „Multimedikation“ und auf Empfehlungen für Betroffene von Betroffenen.

Methodik und Quellen: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/multimedikation](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/multimedikation)

Kurzinformation „Medikamente sicher einnehmen“: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

2. Auflage, 2019

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

und Bundesärztekammer (BÄK)

Telefax: 030 4005-2555

E-Mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

[www.azq.de](http://www.azq.de)



- Erklären Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt Ihre Wünsche, Ängste und Sorgen. Gemeinsam können Sie entscheiden, welche Beschwerden oder Erkrankungen am dringlichsten gelindert werden sollten.
- Bitten Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt um einen sogenannten *Medikationsplan*. Im Medikationsplan sollten alle verordneten und selbst gekauften Arzneimittel stehen. Lassen Sie diesen in der Apotheke daher um freiverkäufliche Medikamente ergänzen. Denken Sie dabei nicht nur an Tabletten, sondern zum Beispiel auch an Sprays, Tropfen oder Salben. Auch pflanzliche Mittel, Vitamine und so weiter gehören dazu.
- Tragen Sie den Medikationsplan immer bei sich. Legen Sie ihn bei jedem Arztbesuch, in der Apotheke oder im Krankenhaus vor.
- Fragen Sie auch nach, ob Sie wirklich noch alle Medikamente brauchen. Studien zeigen: Je weniger Tabletten eingenommen werden müssen, umso besser klappt die Einnahme.
- Nehmen Sie mehr als vier Arzneimittel ein oder haben Sie mindestens drei dauerhafte Erkrankungen, lassen Sie Ihre Medikamente einmal im Jahr ärztlich überprüfen: Benötigen Sie noch jedes?
- Nicht jede gesundheitliche Störung muss mit Medikamenten behandelt werden. Oft hören Beschwerden von allein wieder auf oder lassen sich anders lindern. Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob Sie einfach abwarten können oder ob Bewegung oder eine andere Maßnahme hilft.
- Wenn bei einer Behandlung mit einem Arzneimittel möglicherweise Beschwerden auftreten, sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt darauf an.
- Setzen Sie kein Medikament ohne Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ab. Verändern Sie auch nicht eigenmächtig die Menge oder Dosis.
- Medikamentendosierer helfen, Tabletten für den Tag oder für die ganze Woche zu sortieren. So behalten Sie besser den Überblick.

Mit freundlicher Empfehlung