

## NEHME ICH ZU VIELE MEDIKAMENTE EIN?



Foto: © IrisArt - Fotolia.com

### 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 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?

- Unter Multimedikation versteht man die gleichzeitige Anwendung verschiedener 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 eine Folge von Multimedikation sein.
- Es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, die Zahl der einzunehmenden Arzneimittel und damit der unerwünschten Wirkungen zu verringern: zum Beispiel nicht mehr notwendige Medikamenteneinnahmen beenden oder unwirksame Arzneimittel absetzen.
- Das Wichtigste ist: Reden Sie mit Ihrem Arzt. Er muss genau wissen, welche Medikamente Sie nehmen. Mit Ihnen gemeinsam kann er dann entscheiden, welche Arzneimittel Sie einnehmen sollten – und welche nicht.

### WIE KOMMT ES ZUR MULTIMEDIKATION?

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

- Ein Patient leidet an mehreren Erkrankungen, die dauerhaft mit Medikamenten behandelt werden müssen. Da mit zunehmendem Lebensalter meist mehr gesundheitliche Probleme auftreten, nehmen insbesondere ältere Menschen gleichzeitig viele verschiedene 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 dem Betroffenen später wieder gut geht, werden diese nicht abgesetzt.
- Ein Patient wird von verschiedenen Ärzten behandelt. Diese wissen nicht oder nur unzureichend von den Medikamentenverordnungen der anderen Ärzte.
- Es treten Nebenwirkungen auf, die nicht als solche erkannt werden. Statt das auslösende Medikament abzusetzen oder die Dosis zu verringern, bekommt der Patient ein weiteres Medikament, das die Nebenwirkung lindern soll.
- Der Patient nimmt selbstständig Medikamente ein, die frei verkäuflich sind. Der Arzt weiß nichts davon.
- Häufig meinen Patient oder Arzt, dass jede gesundheitliche Störung mit Arzneimitteln behandelt werden muss. Viele Beschwerden sind jedoch nur vorübergehend, geben sich von allein wieder oder bedürfen keiner Behandlung mit Medikamenten.
- Die Erwartungen an den Nutzen einer Arzneimittelbehandlung sind zu hoch.
- Behandlungsziele sind zu streng, zum Beispiel sehr niedrige Blutzucker- oder Blutdruckwerte. Deshalb werden mehr Medikamente oder zu hohe Dosierungen eingesetzt.

### ► WELCHE FOLGEN HAT MULTIMEDIKATION?

Die regelmäßige und korrekte Einnahme von Medikamenten ist für eine erfolgreiche Behandlung von Beschwerden oder Erkrankungen entscheidend. Medikamente nach Vorschrift einzunehmen, ist aber oft nicht einfach. Wer viele Medikamente anwendet, verliert schneller den Überblick über das richtige Medikament und die richtige Dosierung zur richtigen Zeit. Ein zu umfangreicher Medikamentenplan kann dazu führen, dass Sie Arzneimittel nicht richtig einnehmen.

Mit jedem weiteren Medikament steigt das Risiko, dass unerwünschte Wirkungen auftreten. Meist treten allgemeine Beschwerden, wie Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Schwindel, Übelkeit, Verwirrheitszustände oder Benommenheit auf. Auch Stürze und schwere Verletzungen können die Folge sein. Unter Blutverdünnungsmitteln kann es zu spontanen, verstärkten oder verlängerten Blutungen kommen. Manche Patienten müssen wegen Arzneimittelnebenwirkungen 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. Folgende Tipps sollen Sie dabei unterstützen, zusammen mit Ihrem Arzt die Behandlung mit Medikamenten nach Ihren persönlichen Bedürfnissen zu gestalten:

- Einer Ihrer behandelnden Ärzte sollte Ihr Hauptansprechpartner bei allen Fragen zu Arzneimitteln sein. Vertrauen Sie ihm. Er muss genau wissen, welche Medikamente Sie wie einnehmen – und welche Sie trotz Verordnung nicht oder anders einnehmen.

### ► MEHR INFORMATIONEN

#### Quellen, Methodik und weiterführende Links

Diese Information beruht auf der Hausärztlichen Leitlinie „Multimedikation“. Alle benutzten Quellen, das Methodendokument und weiterführende Links finden Sie hier:

[www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/multimedikation/quellen](http://www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/multimedikation/quellen)

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

DOI: 10.6101/AZQ/000236

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

und Bundesärztekammer (BÄK)

Telefon: 030 4005-2500 • Telefax: 030 4005-2555

E-Mail/Ansprechpartner: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)

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

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



- Erklären Sie Ihrem Arzt Ihre Wünsche, Ängste und Sorgen. Gemeinsam können Sie entscheiden, welche Beschwerden oder Erkrankungen am dringlichsten gelindert werden sollten.
- Vereinbaren Sie einen gesonderten Termin in der Praxis, zu dem Sie alle Arzneimittel, auch die selbst gekauften, und Packungsbeilagen von Zuhause mitbringen.
- Nehmen Sie 5 oder mehr Arzneimittel oder haben Sie mindestens 3 chronische Erkrankungen, ist es empfehlenswert, dass Ihr Arzt die Medikamente mit Ihnen zusammen einmal jährlich überprüft.
- Führen Sie eine Liste aller Medikamente, die Sie einnehmen – verordnete und selbst gekaufte. In dieser Aufstellung sollten Sie nicht nur Tabletten vermerken, sondern zum Beispiel auch Sprays, Tropfen oder Salben. Auch pflanzliche Mittel, Vitamine und so weiter gehören dazu.
- Tragen Sie diese Medikamentenliste immer bei sich. Legen Sie sie bei jedem Arztbesuch, in der Apotheke oder bei einem Klinikaufenthalt vor.
- Wenn bei einer Behandlung mit einem Arzneimittel neue Beschwerden auftreten, sprechen Sie Ihren Arzt darauf an.
- Fragen Sie Ihren Arzt ruhig, ob Sie wirklich noch alle Medikamente brauchen. Studien zeigen: Je weniger Tabletten Patienten einnehmen müssen, umso besser klappt die Einnahme.
- Setzen Sie kein Medikament ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ab. Verändern Sie auch nicht eigenmächtig die Menge der Medikamente, die Sie einnehmen.
- Nicht jede gesundheitliche Störung muss mit Medikamenten behandelt werden. Oft hören Beschwerden ohne Behandlung von allein wieder auf oder lassen sich anders lindern. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob Sie einfach abwarten können oder ob beispielsweise Bewegung oder eine andere Maßnahme hilft.

Mit freundlicher Empfehlung