

# Medikamente –

## Nehme ich zu viele ein?

Medikamente können helfen, Krankheiten vorzubeugen, zu lindern und zu heilen. Wenn Sie mehrere Erkrankungen haben, schlucken Sie vielleicht eine Menge Tabletten. Das Problem: Mit der steigenden Anzahl der Medikamente können auch mehr Nebenwirkungen auftreten. In der Fachsprache heißt die gleichzeitige Einnahme vieler Medikamente *Multimedikation* oder *Polypharmazie*.

In dieser Information lesen Sie, warum Menschen oft viele verschiedene Arzneimittel bekommen und welche Risiken damit verbunden sein können. Sie können selbst dazu beitragen, nur die Medikamente zu nehmen, die Sie wirklich brauchen.



### Wie kommt es zur Multimedikation?

Es kann etliche Gründe geben, warum Sie verschiedene Medikamente gleichzeitig einnehmen. Beispiele sind:

- Sie haben mehrere Erkrankungen, für die eine dauerhafte Behandlung mit Medikamenten wichtig ist. Besonders ältere Menschen nehmen oft viele Medikamente ein.
- An Ihrer Behandlung sind verschiedene Ärztinnen und Ärzte beteiligt. Nicht immer ist allen bekannt, was Ihnen verschrieben wurde. Vor allem, wenn eine Übersicht über Ihre Medikamente, der sogenannte Medikationsplan, fehlt.
- Sie haben Nebenwirkungen, die nicht als solche zu erkennen sind. Statt das auslösende Medikament abzusetzen oder die Dosis zu verringern, bekommen Sie noch ein Arzneimittel, das die Nebenwirkung lindern soll.
- Wenn Sie plötzlich Beschwerden haben oder krank sind, bekommen Sie zusätzliche Medikamente verschrieben. Obwohl es Ihnen später wieder gut geht, werden diese nicht abgesetzt.
- Im Laufe der Jahre sind bei Ihnen neue Medikamente hinzugekommen, aber die „alten“ nehmen Sie weiterhin.
- Eine erfolglose Behandlung mit Medikamenten wird nicht beendet.
- Sie waren im Krankenhaus und haben dort neue Medikamente bekommen, die sich mit Ihren gewohnten Arzneimitteln nicht vertragen. Eine Überprüfung der Medikamente nach der Entlassung findet jedoch nicht statt.
- Ihre Lebensgewohnheiten und Beschwerden haben sich geändert, zum Beispiel haben Sie in den letzten Wochen Gewicht verloren. Die Medikamente bleiben jedoch unverändert.
- Sie nehmen Medikamente, die Sie selbst gekauft haben. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt weiß nichts davon.
- Vielleicht erwarten Sie, immer ein Medikament zu bekommen, zum Beispiel bei einer Erkältung. Viele Beschwerden sind jedoch nur vorübergehend oder gehen von allein wieder weg. Dann nehmen Sie ein Arzneimittel, das Sie eigentlich nicht brauchen.

### Welche Folgen kann Multimedikation haben?

Arzneimittel nach Vorschrift anzuwenden, ist für eine sichere und erfolgreiche Behandlung wichtig. Das ist oft nicht einfach. Gerade wenn Sie viele Medikamente nehmen, können Sie schnell den Überblick über das richtige Medikament, die richtige Dosis und den richtigen Zeitpunkt verlieren. Zu viele Medikamente können also dazu führen, dass Sie Arzneimittel nicht richtig einnehmen.

Mit jedem weiteren Medikament steigt auch das Risiko, dass sogenannte unerwünschte Wirkungen auftreten. Meist sind das allgemeine Beschwerden wie Müdigkeit, weniger Appetit, Schwindel, Übelkeit, Verwirrtheit oder Benommenheit. Stürze und schwere Verletzungen können die Folge sein. Unter Blutverdünnungsmitteln kann es plötzlich zu starken, anhaltenden Blutungen kommen. Manche Betroffene müssen wegen Nebenwirkungen in ein Krankenhaus.

Insgesamt gilt: Je mehr Medikamente Sie einnehmen, desto weniger ist vorhersehbar, welche Wechselwirkungen oder unerwünschte Wirkungen eintreten.

### Auf einen Blick



- Multimedikation ist die gleichzeitige Anwendung mehrerer Arzneimittel.
- Verschiedene Medikamente können sich gegenseitig beeinflussen und mehr Nebenwirkungen hervorrufen. Es kann zum Beispiel zu Übelkeit, Verstopfung, Kopfschmerzen oder Benommenheit kommen. Auch eine Behandlung im Krankenhaus kann eine Folge sein.
- Es gibt mehrere Möglichkeiten, die Zahl der einzunehmenden Arzneimittel und die damit verbundenen Risiken zu verringern. Es kann unter anderem helfen, einen Medikationsplan zu haben. Dort sind all Ihre Arzneimittel vermerkt.
- Nicht bei allen Beschwerden oder bei jeder Erkrankung sind Medikamente nötig. Vieles gibt sich von allein wieder. Oft hilft es, erst einmal abzuwarten.
- Wichtig ist vor allem: Reden Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Diese sollten wissen, welche Medikamente Sie anwenden. Gemeinsam können Sie entscheiden, welche Arzneimittel Sie brauchen – und welche nicht.

## Was Sie selbst tun können

Nicht immer lässt sich die Einnahme vieler Medikamente vermeiden. Aber manchmal können Sie auf einige verzichten. Diese Tipps können Ihnen helfen, zusammen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt die Behandlung mit Medikamenten an Ihre Bedürfnisse anzupassen:

- Medikamentendosierer helfen Ihnen, Tabletten für den Tag oder für die Woche zu sortieren.
- Wenn Sie trotz Medikamenten weiterhin Beschwerden oder Schmerzen haben, teilen Sie das Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt mit.
- Wenn Sie viele Medikamente haben, ist es ratsam eine „Stammapotheke“ zu haben. Diese kann Sie bei Problemen beraten und Ihnen helfen, den Überblick zu behalten.
- Es sollte eine Hauptanlaufstelle für alle Fragen zu Ihren Arzneimitteln geben. Das kann Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt sein. Sie oder er sollte genau wissen, welche Medikamente Sie anwenden – und welche Sie trotz Verordnung nicht oder anders einnehmen.
- Bitten Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt um einen sogenannten Medikationsplan. Darauf sollten alle verschriebenen Arzneimittel stehen. Außerdem finden Sie dort den Wirkstoffnamen und die Dosis. Zudem wird aufgeführt, wie und warum Sie die Arzneimittel nehmen. Wenn Sie keine Hausarztpraxis haben, kann eine Fachärztin oder ein Facharzt einen Medikationsplan für Sie ausfüllen.
- Auf den Medikationsplan gehören auch selbstgekauftete Arzneimittel. Lassen Sie diesen in Ihrer Apotheke daher um nicht verschreibungspflichtige Medikamente ergänzen, also solche, die Sie selbst bezahlen. Denken Sie dabei nicht nur an Tabletten, sondern zum Beispiel auch an Sprays, Tropfen oder Salben. Auch pflanzliche Mittel, Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel zählen dazu.
- Tragen Sie Ihren Medikationsplan immer bei sich oder machen Sie mit dem Smartphone ein Foto davon. Legen Sie ihn bei jedem Arztbesuch, in der Apotheke oder im Krankenhaus vor.
- Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, ob Sie noch alle Medikamente benötigen. Studien zeigen: Je weniger Tabletten zum Einsatz kommen, umso besser klappt die Einnahme.
- Nehmen Sie mehr als vier Arzneimittel ein oder haben Sie mindestens drei dauerhafte Erkrankungen? Dann lassen Sie Ihre Medikamente einmal im Jahr ärztlich überprüfen: Benötigen Sie noch jedes? Bringen Sie dafür alle Arzneimittel, auch die selbst gekauften, und Packungsbeilagen zum Termin mit.

- Um Ihre Medikamente zu überprüfen und die richtigen auszuwählen, sollte Ihre Ärztin oder Ihr Arzt einiges von Ihnen wissen, zum Beispiel Vorerkrankungen oder neue Beschwerden. Außerdem ist es wichtig, wie Ihre Lebenssituation und Ihr Lebensstil sind. Teilen Sie mit, wenn Sie Bedenken gegenüber einem Medikament haben. Sagen Sie auch, was Sie mit der Behandlung erreichen möchten, zum Beispiel weniger Schmerzen zu haben oder selbstständig zu bleiben. Das hilft herauszufinden, welche Beschwerden oder Erkrankungen am dringlichsten behandelt werden sollten.
- Lassen Sie sich beim Arztbesuch oder in der Apotheke erklären, wie Sie die Medikamente richtig anwenden, zum Beispiel vor oder nach den Mahlzeiten.
- Nicht alle Beschwerden oder jede Krankheit muss man mit Medikamenten behandeln. Oft hören Beschwerden von allein wieder auf oder lassen sich anders lindern. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, ob Sie einfach abwarten können oder ob beispielsweise Bewegung oder eine andere Maßnahme helfen würde.
- Wenn Sie mit einem Medikament nicht zurechtkommen oder bei einer Behandlung Beschwerden auftreten, sollten Sie das ansprechen.
- Beim Absetzen einiger Medikamente kann es zu Beschwerden kommen. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin und Ihrem Arzt darüber. Wichtig: Setzen Sie kein Medikament ohne ärztliche Rücksprache ab. Verändern Sie auch nicht eigenmächtig die Dosis.

## Mehr Informationen



### I. Quellen, Methodik und Links

Diese Information beruht auf der Hausärztlichen Leitlinie „Multimedikation (AWMF-Reg.-Nr. 053-043)“ und Erfahrungen von Betroffenen.

#### Methodik und Quellen:

→ [www.patienten-information.de/kurzinformationen/multimedikation#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/multimedikation#methodik)

#### Weitere Kurzinformationen zu Gesundheitsthemen:

→ [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

### II. Kontakt Selbsthilfe

Wo Sie eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen):

→ [www.nakos.de](http://www.nakos.de) / Telefon: 030 31018960



### Impressum

#### Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

#### Im Auftrag von:

Bundesärztekammer (BÄK) und  
Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

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

**Web** [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)  
[www.azq.de](http://www.azq.de)



Mit freundlicher Empfehlung