

Fehler vermeiden

# Selbst- medikation

Kopfschmerzen, Husten, Gliederschmerzen. Die Werbung empfiehlt uns eine ganze Reihe frei verkäuflicher Medikamente, um verschiedenste Beschwerden schnell selbst zu behandeln.

In der Reklame wird jedes Mal auf Risiken und Nebenwirkungen hingewiesen. Aber achtet wirklich jeder darauf?

## Mögliche Fehler bei der Selbstbehandlung:

- » ungeeignete Arznei
- » missbräuchliche Anwendung
- » falsche Dosierung
- » Gegenanzeigen nicht beachtet
- » Doppeleinnahme

## Rezeptfrei ist nicht automatisch harmlos

Bei immer mehr stark wirkenden Arzneien entfällt die Rezeptpflicht – und sie sind rezeptfrei erhältlich. Sie kommen vor allem bei Kopfschmerzen und Erkältungsanzeichen zum Einsatz. Medikamentenmissbrauch gibt es auch bei Abführmitteln, Salben, (Nasen-)Tropfen, Vitaminen und Mineralstoffprodukten.

Vor der Einnahme sollten Sie den Rat von Arzt oder Apotheker zu Wechselwirkungen und Gegenanzeigen einholen.

**Es ist bekannt, dass bei etwa einem Drittel der Erkrankten die Eigenbehandlung nicht erfolgreich verläuft – und der Arztbesuch die bessere Entscheidung gewesen wäre.**



## Buch-Tipp:

**Selbstbehandlung oder Arztbesuch? von Herbert Pelzl,**  
ISBN-13: 9783867380102;  
ca. 19,95 Euro



- ✓ Therapie-sicherheit
- ✓ Apotheker
- ✓ Medika-mentendatei



---

*Nehmen* Sie Erkrankungen *ernst*: Wenden Sie sich bei kleinsten Zweifeln oder Fragen bitte sofort an Ihren Arzt.

---

**Diese Grundregeln sollten Sie bei rezeptfreien Medikamenten beachten:**

- » Gehen Sie zum Arzt, wenn die Beschwerden trotz Einnahme rezeptfreier Medikamente nicht abklingen oder sich sogar verschlimmern.
- » Nehmen Sie Medikamente nie ohne ärztlichen Rat über einen längeren Zeitraum ein.
- » Häufig auftretende Beschwerden könnten eine chronische Erkrankung sein – nicht nur ein harmloses gesundheitliches Problem.
- » Bei Einnahme mehrerer Medikamente gleichzeitig: Erkundigen Sie sich in Ihrer Apotheke nach Wechselwirkungen.
- » Chronisch Kranke sollten bei der Medikamenteneinnahme sehr vorsichtig sein – besonders wenn Allergien oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorliegen.
- » Abgelaufene Medikamente oder Restbestände von Arzneien sollten nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt verwendet werden.

## Hilfe vom Facharzt

Am besten beschreiben Sie Ihre Krankheitssymptome (z. B. Druck auf dem Brustkorb, Kopfschmerzen usw.) einem Arzt. Er berücksichtigt Ihre momentan eingenommenen Medikamente und findet bestimmt die passende frei verkäufliche Arznei für Sie.

### **Unser Tipp:**

Wenn Sie immer in die gleiche Apotheke gehen, besprechen Sie mit Ihrem Apotheker, ob er eine Medikamentendatei für Sie anlegen kann. Hier werden alle Arzneien aufgeführt, die Sie einnehmen.

