

EIGENE MEDIKATION VERSTEHEN

Der nachfolgende Artikel ist nicht erschöpfend. Er soll lediglich auf einige der vielen Wechselwirkungen der gängigen Medikamente aufmerksam machen und auf die Wichtigkeit einer beständigen Kontrolle diesbezüglich hinweisen.

Von Maria Bandrowski

Fast jeder Patient hat die „schnellen Helfer“, rezeptfreie Schmerzmittel aus der Apotheke, zu Hause. Ein Griff in den Schrank kann sofort viele Beschwerden lindern. Allerdings sollten wir Nierenkranke auf eigene Faust diese Schmerzmittel nicht länger als ein paar Tage einnehmen. Denn unsere Leber und unsere Nieren sind besonders für Arzneimittel anfällig. Andererseits gibt es leider Medikamente, auf die wir nicht verzichten können. Wir leiden oft gleichzeitig an mehreren chronischen Erkrankungen, wie z.B. Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Herzschwäche, Knochen- und Muskelschmerzen, und wir nehmen zusätzlich eine ganze Menge Tabletten ein. Deswegen ist es so wichtig, dass wir unsere eigene Krankheit und eigene Medikation verstehen.

Welche **Nebenwirkungen** (unerwünschte Arzneimittel-Ereignisse) können bei Patienten mit mehreren chronischen Erkrankungen auftreten:

- Bluthochdruck-Senker (u.a. sogenannte ACE-Hemmer) können Kopfschmerzen, Atembeschwerden, Reizhusten, Jucken der Haut und Muskelkrämpfe verursachen.

- Cholesterin-Senker (Statine) wirken, indem sie die körpereigene Bildung von "schlechtem Cholesterin" verringern und die Spiegel des "guten" erhöhen. Sie verursachen allerdings Atembeschwerden, Jucken der Haut, gelegentlich auch Schlaflosigkeit. Vor allem verursachen sie heftige Muskelkrämpfe, Sehnenerkrankungen, Gelenkschmerzen und sogar Muskelzerstörung.
- Magensäure-Blocker (PPI) wirken, indem sie die Säuremenge, die im Magen produziert wird, verringern. Werden diese Medikamente länger eingenommen, können sie unerwartete, heftige Beschwerden wie: Mineral, Calcium- und Vitaminmangel, blaue Flecken, Schlafstörungen, Gelenk- und Muskelschmerzen verursachen.
- Harntreibende-Mittel (Diuretika) sind wassertreibende Mittel, die Flüssigkeitsausscheidung aus dem Körper fördern. Sie werden eingesetzt, wenn ein Patient unter Wassereinlagerungen z.B. in den Beinen leidet. Weil mit dem Wasser auch Mineralsalze (wie Natrium, Kalium, Magnesium) ausgeschieden werden, gerät der Elektrolyt-Haushalt aus der Balance und gelegentlich treten

Muskelkrämpfe auf.

- Herzmedikamente (u.a. Beta-Blocker) werden als Langzeitbehandlung gegen Herzinfarkt verschrieben. Die "blutverdünnenden" Mittel bewirken, dass die Herzgefäße sich weiten. Daher verursachen sie sehr oft eine Neigung zu Blutergüssen oder sogar zu Blutungen in allen Bereichen des Körpers.
- Zuckerstoffwechsel-Medikamente werden bei Mangel an Insulin eingesetzt. Durch die Verzögerung der Glukoseaufnahme aus dem Darm können Magen-Darm-Beschwerden auftreten. Gewichtszu- oder Abnahme sind weitere Folgen, die kontrolliert werden müssen.
- Immunsuppressiva sollen nach der Transplantation die neue Niere vor Abstoßung schützen. Für einige transplantierte Patienten stellen die Nebenwirkungen eine so starke Beeinträchtigung ihrer Lebensqualität dar, dass sie daran denken, die Medikamente abzusetzen. Die meisten Nebenwirkungen der Immunsuppression sind häufige Infektionen, Atembeschwerden, Jucken der Haut oder Hautauschlag, Angstzustände, (auch Depres-

sion), Schlafstörungen, Muskelkrämpfe und Gelenkschmerzen. Eine sehr störende Angelegenheit ist das Zittern (Tremor).

Wenn ein nierenkranker Patient zu einem Facharzt, z.B. zu einem Orthopäden oder Kardiologen geht, wenn eine Erkältung oder eine Viruserkrankung im Anmarsch ist, müssen weitere Medikamente zu den "täglichen" kombiniert werden. Ohne Medikamentenplan hat ein Arzt auch keinen Überblick, welche Medikamente er bei einem Patienten mit Multimorbidität gefahrlos miteinander verordnen und abstimmen kann. Neben der verschreibungspflichtigen Arznei gehören auch frei verkäufliche Medikamente aus der Apotheke oder Drogerie. Oft werden dann Medikamente zusammen eingenommen, die möglicherweise **Wechselwirkungen** (Wirkstoffe verschiedener Medikamente, die sich gegenseitig beeinflussen) verursachen. Einige Wechselwirkungen sind so gravierend, dass man bestimmte Wirkstoffe nicht zusammen anwenden darf, z.B.:

- Bei Einnahme von Schmerzmitteln wie Ibuprofen, Diclofenac und ASS-Tabletten z.B. Aspirin (bekannt unter der Kürzung NSAR) kann die Wirkung von anderen Präparaten verstärkt oder abgeschwächt werden.
- Schmerzmittel aus der NSAR-Gruppe können zu schweren Nierenschäden führen.
- Schmerzmittel aus der NSAR-Gruppe beeinflussen die Wirkung von Herzmedikamenten und blutdrucksenkenden Mitteln. Längere Zeit eingenommen können sie sogar zu Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenversagen führen.

- Schmerzmittel aus der NSAR-Gruppe und Kortison (Prednison) regelmäßig zusammen eingenommen können unerwartete Wirkungen hervorrufen. Sie führen zu verstärkten Salz- und Wassereinlagerungen. Außerdem greifen diese Wirkstoffe die Magenschleimhaut an und erhöhen die Blutungsgefahr.
- Schmerzmittel aus der NSAR-Gruppe mit Immunsuppressiva zusammen eingenommen verstärken deutlich die schädigenden Wirkungen auf die Nierenfunktion.
- Schmerzmittel aus der NSAR-Gruppe verstärken die Wirkung von Mitteln gegen Diabetes.
- Schmerzmittel können tatsächlich auch Schmerzen verursachen. Neueste Forschungen beweisen auch, dass sie unsere Emotionen und Empfindungen beeinflussen können.
- Die Dosierung von Arzneimitteln zur Behandlung von Magenproblemen (PPI) wie freiverkäufliche Säureblocker aus der Apotheke oder auch Omeprazol, während gleichzeitiger Einnahme von Herzmitteln, Immunsuppressiva oder von Cholesterin-Senker, muss lt. neueste Forschungen streng von einem Arzt überwacht werden.
- Manche Antibiotika in Kombination mit Cholesterin-Senker (Statine) verstärken Muskelschmerzen.
- Manche Antibiotika lösen bei Diabetikern Zuckerschwankungen aus.
- Kalziumhaltige Produkten (z.B. Milchprodukte) bilden schwerlösliche Verbindungen und schwächen die Wirkung von Medikamenten wie z.B.

- Antibiotika und Schilddrüsenhormon L-Thyroxin.
- Mittel gegen Erkältung beeinflussen gerinnungshemmende Arzneien und können auch zum Anstieg des Blutdrucks führen.
- Einige Tabletten gegen Halsschmerzen können sogar Immunsuppressiva wie z. B. Sandimmun abschwächen.
- Johanniskraut kann die Wirkung von vielen Medikamenten deutlich verändern. Bei gleichzeitiger Einnahme von Immunsuppressiva kann es sogar zu Abstoßung der Niere führen.
- Grapefruit in Verbindung mit Cholesterin-Senker, blutdrucksenkenden Mitteln und Immunsuppressiva kann zu Orientierungsstörungen führen und Muskelschmerzen verstärken. Außerdem werden Medikamente langsamer abgebaut, bleiben also länger im Blut.
- Das wohlschmeckende Lakritz kann unerwartete, heftige Beschwerden verursachen.
- Alkohol wirkt blutdrucksenkend und daher kann die Wirkung von sehr vielen Medikamenten, die Herz-Nieren- und Leberkranke einnehmen, hemmen.
- Potenzmittel (z.B. Viagra) dürfen nicht von Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen eingenommen werden. Herzmedikamente und Wirkstoff Sildenafil zusammen eingenommen bewirken, dass die Blutgefäße sich zu stark erweitern. Dadurch wird der Rückfluss des Blutes zum Herzen lebensbedrohlich beeinflusst.
- Abführmittel können die Wirkung von Herzmedikamenten verstärken.
- Einnahme von sog. Pillen

(auch Pflaster) können bei Frauen zu einer Blutdruckerhöhung führen und sogar Bluthochdruckmittel außer Kraft setzen.

- Beruhigungs- und Schlafmittel in Kombination mit sehr vielen Medikamenten können die Wirkung verstärken oder herabsetzen. Sie beeinträchtigen Blasenschließmuskel, sodass bei Husten, Niesen und Lachen unbeabsichtigte Entleerung entsteht. Über einen längeren Zeitraum eingenommen, können sie abhängig machen.
- Bei der für Transplantierte empfohlene Darmspiegelung (Koloskopie), muss vor der Behandlung (Darmentleerung) auf phosphatfreie Mittel geachtet werden.

Kaum jemand nimmt die äußerst bedenklichen Neben- und Wechselwirkungen der Medikamenten-Cocktails ernst!

Für uns Patienten mit Multimorbidität gibt es wenig Alternativen. Daher muss ein Arzt, der über das Auftreten der Wirkungen informiert ist, den Patienten vor die Wahl stellen. Deshalb müssen wir Patienten die eigene Medikation verstehen. Dann sich selbst ehrlich eingestehen, was im Alltag

gesundheitliche Probleme bereitet, welche Medikamente wirklich wichtig sind und wie man mit anderen Möglichkeiten dagegenwirken kann. Vor allem Patienten mit mehreren chronischen Erkrankungen müssen das Risiko abwägen und sich bewusst mit allen Konsequenzen entscheiden.

Einen neuen Ansatz und Hilfe für die Patienten bieten auch Apps (einige davon gratis) oder Informationen im Internet, die auf Wechselwirkungen bei Eingabe der Wirkstoffe- oder Handelsnamen, hinweisen. Hilfe aus der Apotheke kann man immer in Anspruch nehmen und es ist sogar sehr ratsam.

Viele Ärzte verbinden heute Schulmedizin und alternative Heilmethoden, wie z.B. Akupunktur und Krankengymnastik, ganz selbstverständlich. Heilpraktiker bedienen sich vieler verschiedener Therapien, wie Bioresonanz, Chirotherapie, Osteopathie und Ayurveda, um Selbstheilungskräfte zu aktivieren und dann unseren Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Wir selbst können die Heilung auch gut unterstützen, indem wir z.B. statt Tabletten öfter auf pflanzliche Präparate ausweichen, inhalieren oder Salben

einreiben. Übrigens, auch Salben aus der NSAR-Gruppe werden vom Körper genauso resorbiert wie Tabletten ! Außerdem sollen wir auch daran denken, dass manche Mittel gefährlich, verunreinigt oder nicht geeignet seien können.

Manchmal reicht es tatsächlich aus, bestimmte Tabletten morgens statt abends einzunehmen, z.B. Schilddrüsentabletten vor dem Frühstück. Manchmal reicht es, Magensäure-Blocker jeden zweiten Tag einzunehmen oder bei Schmerzen auf Novalgin umzusteigen. Manchmal reicht es, eventuell die Dosierung vom Arzt reduzieren bzw. ändern zu lassen. Manchmal helfen auch kleine Änderungen, wie z.B. auf entsprechende Ernährung und gute Versorgung mit Magnesium zu achten. Übrigens, wir Nierenkranke haben in der Drogerie bei freiverkäuflichen Nahrungs-Ergänzungsmitteln nichts zu suchen. Entspannungsübungen, die überall angeboten werden, lindern mit Sicherheit viele Beschwerden. Außerdem aktives Leben und Sport treiben verstärken das Gefühl, wieder die eigene Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Der Nephrologe als Partner hilft uns in jedem Fall den Überblick zu behalten ☺

Auch unter uns gibt es Armut.

Der Patientenhilfsverein der Hamburger Dialysepatienten braucht Ihre Unterstützung, um helfen zu können.

Dialysehilfe Hamburg e.V.

Tel. 040 - 57 99 44

IBAN: DE94200100200693769201

BIC: PBNKDEFFXXX (Hamburg)

Postbank Hamburg