

Der große Pillen-Check



„Bei uns gibt's die Beratung kostenlos dazu.“ Apothekerin Eva Kreuzer-Bojko mit einer Medikamentenauswahl in der Engel-Apotheke. S. JANTZ

Für Ibuprofen, Voltaren und Co. haben die Deutschen im letzten Jahr rund 9,4 Milliarden Euro ausgegeben – Rekord! Wie hilfreich oder schädlich sind frei verkäufliche Medikamente? Hausarzt Dr. Oliver Abbushi aus Oberhaching sieht mit Sorge, wie arglos Patienten z. B. mit Schmerzmitteln umgehen. Denn: „Es gibt keine harmlosen Schmerzmittel. Rezeptfreie Arzneimittel sind nicht automatisch harmlos. Niemand sollte ein Medikament regelmäßig ohne ärztliche Begleitung nehmen.“ Bei zu häufiger Anwendung, Überdosierung oder Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten können frei verkäufliche Pillen, Säfte und Tees zu gefährlichen Nebenwirkungen führen. Die Zahl dieser Todesfälle wird auf 50 000 jährlich geschätzt. Dr. Abbushi: „Die beste Vorbeugung ist Aufklärung durch Ärzte und Apotheker.“ Das bestätigt auch die Münchner Apothekerin Eva Kreuzer-Bojko von der Engel-Apotheke an der Theatinerstraße: „Im Drogeriemarkt sind Sie auf sich allein gestellt. Bei uns gibt's die Beratung kostenlos dazu.“ Dr. Abbushi hat eine Auswahl der meistverkauften Produkte auf den Prüfstand gestellt. DORIT CASPARY

Rezeptfreie Bestseller aus Apotheke und Drogeriemarkt

Kopfschmerz, Sodbrennen, kleine Wunden – vermutlich hat jeder schon mal frei verkäufliche Arzneimittel gegen Alltagsbeschwerden besorgt. Dr. Oliver Abbushi erklärt Wirkungen, Risiken und natürliche Alternativen:

Schmerzmittel

► **Wirkung:** Ibuprofen, Acetylsalicylsäure (ASS/Aspirin) und Voltaren zählen zu den nichtsteroidalen Analgetika und Antirheumatika (NSAR). NSAR-Medikamente in (Brause-)Tablettenform wie Aspirin lindern Schmerzen, senken Fieber und wirken entzündungshemmend.

► **Gefahren:** Durch eine verminderte Thromboxan-Produktion kann es zu einer übermäßigen Blutgerinnung oder zu Bluthochdruck kommen. Die häufigsten Komplikationen bei regelmäßiger Einnahme oder zu hoher Dosierung sind Magenschleimhautentzündungen. Dr. Abbushi warnt: „Im Ernstfall drohen Magen-Darm-Blutungen und Nierenversagen. Speziell Patienten mit einem empfindlichem Magen sollten bei der Einnahme ohne ärztliche Begleitung extrem vorsichtig sein und ein Medikament zum Magenschutz einnehmen.“

► **Alternativen:** Der Extrakt aus den Wurzeln der Afrikanischen Teufelskralle wird zur Linderung von Schwellungen und (Gelenk-)Schmerzen eingesetzt. Weidenrinde enthält natürliche Salicylate, die ähnlich wie Ibuprofen schmerzlindernd wirken können. Knoblauch kann eine Alternative zu den blutverdünnenden Eigenschaften von Aspirin sein.

Fiebersenker

► **Wirkung:** Der Wirkstoff in Paracetamol-Tabletten lindert Schmerzen und ist als Fiebersenker bekannt. Paracetamol wirkt nicht entzündungshemmend.

► **Gefahren:** Paracetamol birgt die Gefahr einer möglichen Leberschädigung, insbesondere bei Überdosierung. Auch Schädigungen der Magenschleimhaut gehören zu den Nebenwirkungen.

► **Alternative:** Weidenrinde hat schmerzlindernde Eigenschaften, bei Kopfschmerzen kann Pfefferminzöl helfen.

Beruhigung & Schlaf

► **Wirkung:** Der Wirkstoff des Beruhigungs- und Schlafmittels Hoggar Night blockiert Rezeptoren für den Botenstoff Histamin und löst so die beruhigende und einschläfernde Wirkung aus. Das Hormon Melatonin hilft bei der Regulierung des Schlaf-Wach-Rhythmus.

► **Gefahren:** „Antihistaminika können müde machen und Fahrtüchtigkeit und Konzentration beeinträchtigen“, warnt Dr. Abbushi. Auch Kopfschmerzen am nächsten Tag werden beschrieben.

► **Alternative:** Baldrianwurzeltee wirkt beruhigend und entspannend – das wirkt hilfreich bei Schlafstörungen oder Unruhe.

Gegen Übelkeit

► **Wirkung:** Der Stoff Dimenhydrinat in Vomex-Kapseln und -Dragees wirkt innerhalb von 30 Minuten gegen Übelkeit und Erbrechen. Es blockiert die Rezeptoren für Histamin.



Beipackzettel lesen: Frei verkäufliche Medikamente können auch Neben- und Wechselwirkungen haben. MAURITIUS

► **Gefahren:** Auch bei Vomex besteht die Gefahr, sehr müde zu werden. Fahren Sie nicht Auto fahren – speziell dann nicht, wenn Sie Medikamente gegen erhöhten Blutdruck nehmen. Blutdruckabfall kann die Müdigkeit verstärken.

► **Alternative:** Schon der Duft des Pfefferminzöls kann Übelkeit lindern und die Verdauung fördern.

Heuschnupfen & Co.

► **Wirkung:** Das Antihistaminikum Cetirizin ist eines der beliebtesten Arzneimittel zur Therapie von Heuschnupfen, allergischem Schnupfen, allergischer Bindehautentzündung oder Nesselsucht. Cetirizin hemmt die Freisetzung von Histamin, dem Mediator für allergische Reaktionen.

► **Gefahren:** Antihistaminika können benommen machen und Kopfschmerzen verursachen.

► **Alternative:** Quercetin ist ein natürliches Antihistaminikum, das in hoher Konzentration in Kapern, Liebstöckel oder Äpfeln vorkommt und allergische Reaktionen mildern kann.

Magenbeschwerden

► **Wirkung:** Die Mixtur aus verschiedenen Heilpflanzen im Medikamenten-Saft Iberogast entspannt die Magen-Darm-Muskulatur und reguliert die Magenbewegung. Die Tropfen wirken schmerzlindernd, krampflösend, entblähend, säurehemmend und beruhigend.

► **Gefahren:** Keine nennenswerten Nebenwirkungen bei Einhaltung der vorgeschriebenen Dosierung.

► **Alternative:** Kamillentee wirkt beruhigend auf den Magen und kann bei Krämpfen, Blähungen und Übelkeit helfen – ebenso wie der entzündungshemmende Ingwertee.

Durchfall

► **Wirkung:** Eine allzu heftige Darmtätigkeit bei Durchfall wird durch den Wirkstoff Loperamid in den Hartkapseln des Medikaments Imodium verlangsamt und hilft dem Körper dadurch, Wasser und wichtige Nährstoffe zu behalten.

► **Gefahren:** „Imodium ist nur für eine Akut-Situation gedacht“, erklärt Dr. Oliver Abbushi. Die Hemmung der

Darmtätigkeit bewirkt nämlich, dass Krankheitserreger länger im Körper bleiben. Zudem werde nicht die Ursache des Durchfalls bekämpft.

► **Alternative:** Der Gerbstoff Tanin in schwarzem Tee kann helfen, Durchfall zu lindern und den Stuhlgang zu regulieren. Heidelbeeren enthalten ebenfalls Gerbstoffe, die positive Wirkungen haben können.

Magenschutz

► **Wirkung:** „Falls wir z. B. Ibuprofen verordnen, geben wir immer auch einen Magenschutz wie Pantoprazol dazu“, erklärt Dr. Abbushi. Das Medikament hemmt die Produktion von Magensäure und hilft bei der Abheilung von Magengeschwüren.

► **Gefahren:** Selten kann es zu Kopfschmerzen oder Durchfall kommen. Bei längerfristiger Einnahme kann die Aufnahme von Magnesium, Kalzium und Vitaminen gestört werden.

► **Alternative:** Leinsamen können auf natürliche Weise die Magenschleimhaut schützen und z. B. bei Sodbrennen helfen.

Wund- und Heilsalbe

► **Wirkung:** Der Wirkstoff Dexpanthenol z. B. in der Salbe Bepanthen fördert die Regeneration der Haut und die Bildung neuer Hautzellen, ist zudem desinfizierend. „Die Wund- und Heilsalbe wirkt gut zur Behandlung von Schürfwunden“, so der Experte.

► **Gefahren:** Allergische Hautreizungen sind selten.

► **Alternative:** Ringelblumensalbe hat entzündungshemmende und wundheilende Eigenschaften, eignet sich gut für die Behandlung von kleinen Verletzungen und Hautirritationen. DO

Die Klassiker gegen Erkältung

► **München** – Bei einer Erkältung greifen viele zu rezeptfreien Medikamenten aus der Apotheke oder dem Drogeriemarkt. Drei Klassiker:

Immunstärkung

► **Wirkung:** Anginocin ist eine pflanzliche Infektabwehr bei Halsschmerzen, Fieber und Blasenentzündung. Es enthält unter anderem Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettichwurzel. Senföle wirken antibakteriell, entzündungshemmend und antiviral – „und somit gegen eine Vielzahl von Keimen“, so Dr. Abbushi.

► **Gefahren:** Überempfindlichkeitsreaktionen sind selten.

► **Alternative:** Gurgelung aus Salbeitee wirkt ebenfalls entzündungshemmend.

Nasennebenhöhlen

► **Wirkung:** Angocin ist eine pflanzliche Infektabwehr bei Halsschmerzen, Fieber und Blasenentzündung. Angocin enthält u. a. Senföle aus Kapuziner-

kresse und Meerrettichwurzel, „die antibakteriell, entzündungshemmend und antiviral und somit gegen eine Vielzahl von Keimen wirken“, weiß Dr. Abbushi.

► **Gefahren:** Überempfindlichkeitsreaktionen sind selten.

► **Alternative:** Eine Gurgelung aus Salbeitee wirkt ebenfalls entzündungshemmend und lindert Hals- und Rachenschmerzen

Nasensprays

► **Wirkung:** Zwei häufig genutzte Nasensprays sind Nasivin und Nasic. Sie enthalten die Wirkstoffe Xylometazolin, Oxymetazolin, Tramazolin oder Naphazolin, die kurzfristig die Blutgefäße in der Nasenschleimhaut verengen und diese abschwellen lassen.

► **Gefahren:** Gewöhnungseffekt und chronischer Schnupfen, wenn die Sprays zu lange angewendet werden. Dann schwillt die Nase ohne Spray immer wieder zu.

► **Alternativen:** Inhalationen mit ätherischen Ölen. Salzwasser oder Kamillentee, auch Nasenduschen oder Nasensprays mit Kochsalzlösung wirken. Sprays mit Dexpanthenol oder Kamille heilen und desinfizieren die angegriffenen Schleimhäute. DO

► **Nasenspray** darf man nur kurze Zeit verwenden. MAURITIUS

