

Ausgabe Juni 2020

Gesundheit

Bern

Entstanden in Zusammenarbeit mit der Insel Gruppe AG sowie weiteren Gesundheitsinstitutionen der Stadt und Region Bern

SPITALAARBERG
INSELGRUPPE

**SPITALUND
ALTERSHEIMBELP**

SPITALMÜNSINGEN
INSELGRUPPE

SPITALRIGGISBERG
INSELGRUPPE

SPITALTIEFENAU
INSELGRUPPE

Reizdarm

Stress im Verdauungstrakt





Medikamente

Die Gefahr liegt in der Kombination

Nicht immer erzielt ein Medikament die gewünschte Wirkung, vor allem dann nicht, wenn ein Patient mehrere Arzneien einnimmt. Die Wirkstoffe in den Medikamenten beeinflussen sich gegenseitig und wirken oft anders als beabsichtigt. Doch es gibt auch positive Wechselwirkungen.

Tablette gegen Kopfweg und Fieber, Sirup gegen Husten, Spray gegen die verstopfte Nase, Lutschtablette gegen Halsschmerzen: Schon bei einer Erkältung und Grippe kommt ein ganzes Arsenal an Medikamenten zusammen. In der Regel werden diese Medikamente nach dem Abklingen der Symptome wieder in der Hausapotheke verstaut – bis zum nächsten Schnupfen, Husten oder Halsweh. Anders sieht es hingegen bei Personen aus, die ständig Medikamente einnehmen müssen, beispielsweise, um den Bluthochdruck oder den Cholesterinspiegel zu senken, das Herz zu entlasten, Blutgerinnseln vorzu-

beugen, chronische Entzündungen zu kontrollieren, Krebs zu bekämpfen oder um den Schilddrüsenhaushalt im Gleichgewicht zu halten. Bei diesen Patienten gehören Medikamente zum Alltag.

Je älter, desto mehr Medikamente

Meist sind es chronisch Kranke und ältere Menschen, die regelmässig Medikamente einnehmen müssen. Gerade bei Senioren im Alter von 60+ nehmen die gesundheitlichen Beschwerden oft zu – dementsprechend mehr Medikamente werden in diesem Alter verschrieben. Spitzenreiter unter den Arzneimitteln im Alter sind Medikamente gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Arzneien gegen Hormon- und Stoffwechselstörungen, gegen Schmerzen oder neuropsychiatrische Medikamente (etwa bei Schlaflosigkeit, Depression, Unruhe oder Gedächtnisstörungen) gehören ebenfalls zu den typischen Medikamentengruppen des Alters. Gemäss Stu-

dien nehmen Menschen ab Alter 60 denn auch pro Tag durchschnittlich drei und mehr Arzneien ein. Diese Polymedikation erhöht aber auch das Risiko von Wechselwirkungen, Nebenwirkungen und Medikationsfehlern, unter anderem auch bei der Einnahme, denn bei vielen Medikamenten ist es wichtig, ob sie nüchtern oder nach einer Mahlzeit, morgens oder abends eingenommen werden. Je mehr Pillen, Tropfen oder Tabletten jemand einnehmen muss, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass Pillen vergessen oder zu einem falschen Zeitpunkt eingenommen werden.

Möglich: unerwünschte Wechselwirkungen

Mitunter kann die Polymedikation auch schädlich sein, weil sich Medikamente gegenseitig ungünstig beeinflussen oder miteinander kombiniert schlechter oder anders wirken können als beabsichtigt. Gewisse Arznei-



mittel verlangsamen oder beschleunigen beispielsweise den Abbau eines anderen Medikaments, was zu einer gefährlichen Über- oder Unterdosierung führen kann. Wechselwirkungen sind bei ärztlich verordneten, rezeptpflichtigen Medikamenten wie auch bei rezeptfreien Medikamenten möglich. So hemmen zum Beispiel Mittel, die bei Sodbrennen überschüssige Magensäure neutralisieren, die Aufnahme anderer Wirkstoffe. Auch Nahrungsergänzungsmittel, wie etwa Kalzium- oder Vitamin-Präparate, und gewisse Nahrungs- oder Genussmittel (Milch, Fruchtsäfte, Alkohol usw.) können unerwünschte Wechselwirkungen verursachen.

Nebenwirkung oder Erkrankung?

Je mehr Arzneimittel ein Patient einnimmt, desto unklarer kann es zudem sein, welche Beschwerden durch Krankheit und welche allenfalls durch den «Medikamentencocktail» ausgelöst werden. Schmerz- und Beruhigungsmittel können hin und wieder – allerdings eher selten – Verwirrtheit und Schwindel auslösen, Psychopharmaka lassen die Muskeln steifer werden, Rheumamittel können Übelkeit und Antidepressiva Schlafstörungen bewirken. Wird die Nebenwirkung eines Medikaments als neue Erkrankung interpretiert, werden allenfalls zusätzliche Medikamente eingesetzt. Doch glücklicherweise sind die Folgen von Wechselwirkungen selten ganz schlimm, nur gerade ein Prozent der Hospitalisierungen in der Schweiz geht auf unerwünschte Arzneimittelwirkungen zurück.

Es gibt aber auch erwünschte Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Medikamenten, vor allem, wenn sich diese in ihrer Wirkung verstärken. So kann es zum Beispiel für Patienten mit Bluthochdruck besser und nebenwirkungsärmer sein, verschie-

dene Blutdrucksenker in tiefer Dosis einzunehmen als ein einziges Medikament in sehr hoher Dosis. Auch in der Diabetesbehandlung ist es möglich, dank geschickter Medikamenten-Kombination die Insulingabe zu verringern. Kombinationspräparate, die zwei oder mehr Wirkstoffe enthalten, vereinfachen die Therapie in manchen Fällen – und dies bei gleichzeitig höherer Wirksamkeit.



Beispiele ungünstiger Kombinationen

- Mittel gegen Sodbrennen verringern die Wirkung von bestimmten Antibiotika
- Entzündungshemmende Schmerzmittel mit den Wirkstoffen Acetylsalicylsäure, Diclofenac oder Ibuprofen verstärken die Wirkung von Blutverdünnungsmitteln
- Johanniskraut (pflanzliches Antidepressivum) schwächt die Wirkung von hormonellen Verhütungsmitteln (Pille, Hormonspirale) ab
- Bei Neuroleptika (Arzneimittel zur Behandlung psychischer Erkrankungen), kombiniert mit Beruhigungsmitteln oder Antidepressiva besteht die Gefahr der Überdosierung
- Neuroleptika und Betablocker (blutdrucksenkende Arzneimittel) können zu Benommenheit führen und die Sturzgefahr erhöhen
- Bei Johanniskraut (pflanzliches Antidepressivum) und Antiepileptika oder Immunsuppressiva (Unterdrückung der Immunabwehr) kann die Wirkstoffkonzentration im Blut zu niedrig ausfallen
- Gewisse Mittel gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen (etwa Digitalis) vertragen sich schlecht mit Abführmitteln
- Antidepressiva und Antibiotika können sich gegenseitig in ihrer Wirkung beeinflussen

Medikamente regelmässig kontrollieren

Wichtig bei allen Menschen, die mehrere Medikamente zu sich nehmen (müssen) ist, dass der die Medikamente verschreibende Arzt mindestens einmal pro Jahr die Medikamentenliste konsultiert, prüft, ob die Wirkstoffe und Dosierungen noch richtig sind oder allenfalls anzupassen oder wegzulassen sind. Dabei gilt es immer abzuwägen zwischen Nutzen und möglichen negativen Folgen eines Medikaments.

Sehr wichtig ist aber auch, dass die Patienten gegenüber Arzt und Apotheker jeweils wirklich alle Medika-

mente und Mittel angeben, die sie einnehmen, auch jene, die rezeptfrei erhältlich sind sowie homöopathische oder pflanzliche Präparate. Und weiter essenziell: dass Patienten allfällige Medikamente-Nebenwirkungen mit dem Arzt besprechen und nicht von sich aus Dosierungen verändern oder Medikamente absetzen. Konsultiert ein Patient mehrere Ärzte und verschreiben diese ebenfalls Medikamente, muss der Hausarzt darüber informiert werden. Unter Umständen muss dann die Dosierung der Medikamente angepasst oder ein anderes Medikament gewählt werden.

Die Auskunftsperson



Dr. med. Jörg Isenegger
Chefarzt Medizin

Kontakt:

Spital Riggisberg, Insel Gruppe AG
Eyweg 2, 3132 Riggisberg
Tel. 031 808 72 20
joerg.isenegger@spitalriggisberg.ch



Kniegelenke Schwerarbeiter

Das Knie ist ständig hoher Belastung ausgesetzt. Das gilt für den Alltag, erst recht aber beim Sport. Verletzungen und Arthrose sind häufig. Dabei kommen moderne gelenkerhaltende Operationsverfahren und präzise Prothesen zum Einsatz.

Das Kniegelenk ist das grösste Gelenk des Körpers. Das Zusammenspiel von

Muskeln, Sehnen und Bändern und eine verletzbare Knorpelschicht sind notwendig, dass ein Kniegelenk einwandfrei funktioniert. Diese faszinierende Konstruktion muss einiges aushalten: Beim schnellen Gehen belasten wir es mit dem Drei- bis Vierfachen des Körpergewichts, bergab mit dem Achtfachen. Wenn wir rennen, steigt der Druck auf das Neun- bis Elffache.

Muskeln stützen und schützen das Knie

Nur wenige Sportler bleiben in ihrer Karriere von Knieproblemen verschont. Die Gründe dafür sind vielfältig und hängen auch vom individuellen Körperbau, vom Gewicht und der Statik ab. Und vom Zustand der Muskulatur. Aber auch Alltagsbelastung kann dem Knie zusetzen.