

Die Welt | 14.05.12

Senioren nehmen zu viele Medikamente

Der Körper eines älteren Menschen verarbeitet die Wirkstoffe anders.

Das macht Neben- und Wechselwirkungen unberechenbar *Von Sabine Maurer*

Viele Senioren nehmen Arzneien - mehr als die Hälfte aller Rezepte in Deutschland werden für über 60-Jährige ausgestellt. Aber weniger wäre dabei häufig mehr. Denn die Medikamente können zu stark wirken, sich untereinander nicht vertragen oder schon längst nicht mehr notwendig sein. Auch die Nebenwirkungen sind nicht zu unterschätzen. "Manche Senioren leiden dauerhaft unter Nebenwirkungen und merken es gar nicht, weil sie sich daran gewöhnt haben", sagt der Arzneimittel-Experte Gerd Glaeske von der Universität Bremen. Nach Auskunft der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) wird außerdem die Gefahr einer Medikamentensucht unterschätzt.

Das erste große Problem: Medikamente wirken bei älteren Menschen anders als bei jüngeren, bei den Senioren kann es schnell zu Überdosierungen kommen. Denn die Wirkstoffe werden langsamer als in jungen Jahren aufgenommen und bleiben länger im Körper. Dies liegt zum einen an den Organen, die nicht mehr so schnell arbeiten. Der geringere Wassergehalt sorgt zudem für ein dichteres Gewebe, in das die Wirkstoffe schwerer eindringen können. "Das ist vor allem bei Schlaf- und Beruhigungsmitteln relevant, ihre dämpfende Wirkung hält länger an", sagt Rüdiger Holzbach, Chefarzt der Abteilung Suchtmedizin der LWL-Klinik in Warstein und Lippstadt.

Die Medikamente werden an jüngeren Menschen getestet, und danach richtet sich die empfohlene Dosis auf dem Beipackzettel. Diese Praxis bei den Zulassungsstudien für Medikamente hat ihren Grund: Die Probanden sollen "gesunde Kranke" sein, also nur an der Krankheit leiden, gegen die das Medikament helfen soll. Anderenfalls könnte das Testergebnis verzerrt werden.

"Auch die Ärzte sind da manchmal etwas im Blindflug", gibt Glaeske zu. "Sie müssen sich auf ihre eigenen Erfahrungen verlassen." Die DHS empfiehlt, ab dem 65. Lebensjahr die Dosis um zehn Prozent und ab dem 75. Lebensjahr um 20 Prozent zu senken. Für jede weitere Dekade solle um weitere zehn Prozent reduziert werden. Dies ist allerdings nur eine Faustformel, die richtige Dosis hängt etwa auch vom Körpergewicht und dem Gesundheitszustand ab. Man sollte die Dosis auch nur in Absprache mit seinem Arzt reduzieren.

Etwa jeder zweite Senior im Alter über 65 Jahren leidet mindestens an einer Krankheit, auch das führt zu Problemen. "Es gibt Leitlinien für die Behandlung einer Krankheit. Aber was machen wir mit jemandem, der mehrere Krankheiten hat?", sagt Glaeske. Er fordert Studien über die Kombination von Medikamenten. Zudem gehen die Menschen wegen ihrer verschiedenen Krankheiten meist zu mehreren Ärzten. Jeder Arzt verschreibt die Arznei, die aus seiner Sicht die vernünftigste ist. Es gibt jedoch keinen Mediziner, der die verschiedenen Behandlungen koordiniert. Die Wechselwirkungen der einzelnen Präparate sind nicht zu unterschätzen, auch steigt bei der Einnahme von mehreren Medikamenten das Risiko für Nebenwirkungen. Nikotin und Alkohol machen die Sache noch schlimmer. Rund jeder zehnte Senior wird wegen Neben- oder Wechselwirkungen ins Krankenhaus gebracht, sagt Glaeske.

Relevant sind nicht nur die rezeptpflichtigen Medikamente, sondern auch Arzneien aus der Apotheke und der Drogerie. "Die muss man sich kritisch ansehen", sagt Holzbach. So kann Acetylsalicylsäure zu Magenblutungen führen. Pflanzliche Präparate aus der Drogerie können mit Medikamenten reagieren. Johanniskraut, das gegen depressive Stimmungen helfen soll, sorgt beispielsweise in höheren Dosen für einen schnelleren Abbau von Medikamenten.

In einen Teufelskreis können Schlafmittel führen. Sie helfen anfangs, dann gewöhnt sich der Körper daran, und der Mensch schläft wieder schlechter. Er erhöht die Dosis, die Nebenwirkungen treten auf: Er wird immer apathischer, kann sich nicht mehr konzentrieren, ihm fehlt jegliche Energie. Der Betroffene sieht dies als Alterserscheinung oder schiebt es auf den fehlenden Schlaf, nicht jedoch auf das Medikament. Das nimmt er weiter und immer

mehr davon. Auch bei anderen Medikamenten können die Nebenwirkungen gravierend sein. Im schlimmsten Fall können etwa Leber und Nieren für immer geschädigt sein.

Auch eine weitere Gefahr wird unterschätzt: die Abhängigkeit von psychoaktiven Medikamenten. "Die Gefahr ist hoch", sagt Christa Merfert-Diete von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen. Die meisten Medikamente, die süchtig machen können, enthalten einen Wirkstoff aus der Gruppe der Benzodiazepine. Sie werden zum Beispiel bei Angst, Schlafproblemen und zur Muskelentspannung eingesetzt. Nicht immer ist aber die Einsicht in das Problem gegeben. "Viele sehen das Suchtpotenzial von Medikamenten gar nicht", sagt die Suchtexpertin. "Wenn das Beruhigungsmittel nicht mehr wirkt wie am Anfang, nehmen sie einfach mehr davon."

Fachleute raten Senioren deshalb, sich die Namen von allen Medikamenten zu notieren und damit zum Arzt zu gehen. "Manche wissen gar nicht mehr, wofür sie welche Tablette überhaupt nehmen", sagt Merfert-Diete. Der Arzt sollte überprüfen, ob die Medikamente überhaupt noch nötig sind, ob die Dosis in Ordnung ist und ob sich die Arzneien miteinander vertragen. Auf der Liste müssen auch die Arzneien notiert werden, die ohne Rezept in der Apotheke und in der Drogerie gekauft wurden. Ein weiterer guter Ansprechpartner ist der Apotheker. An ihn können sich auch Angehörige wenden, wenn sie sich zum Beispiel über den Medikamentenkonsum ihrer Eltern Sorgen machen.