

Selbstbehandlung durch Selbstmedikation¹

U. Frey²

Bundesamt für Gesundheitswesen, Bern

Der zweite Teil unserer Herbsttagung ist dem praktischen Einsatz der Medikamente, insbesondere der *Selbstmedikation*, gewidmet. Selbstmedikation ist ein Bestandteil der *Selbstbehandlung* und ist – im weitesten Sinn – eng verknüpft mit dem Problem der *Selbstverantwortung* des Patienten. Dies will nicht heissen, dass Selbstbehandlung identisch ist mit der Einnahme von Medikamenten. Hier muss klar unterschieden werden! Selbstbehandlung und Selbstverantwortung sind viel weiter zu fassen, und es wäre verhängnisvoll, wollte man die Forderung nach Selbstbehandlung und vermehrter Eigenverantwortung des Patienten mit Selbstmedikation, das heisst mit der Einnahme von Medikamenten, gleichsetzen. Dies wäre schon aus präventivmedizinischen Gründen falsch. Ich möchte Ihnen dies an zwei einfachen Beispielen darlegen: Besser als die Einnahme von Alka-Selzer nach einem alkoholischen Exzess ist zweifellos die Mässigung beim Alkoholkonsum. Oder: Besser als die Einnahme von Tabletten gegen Übersäuerung ist eine angepasste Ernährung.

Der ganze Komplex Selbstbehandlung–Selbstverantwortung–Selbstmedikation ist ein wichtiger Bestandteil des modernen Konzepts der primären Gesundheitsversorgung und hängt eng zusammen mit der Auffassung, dass die präventive Medizin vor die kurative zu stellen sei.

Ich werde meine einleitenden Ausführungen in *drei Abschnitte* unterteilen:

- Was wissen wir über das Ausmass der Selbstmedikation und Selbstbehandlung?
- Welches sind die Risiken der Selbstmedikation?
- Was ist zu tun, um eine zweckmässige Selbstmedikation zu fördern?

1. Was wissen wir über das gegenwärtige Ausmass der Selbstmedikation und Selbstbehandlung?

Verschiedenen Erhebungen angelsächsischer Autoren [3] ist zu entnehmen, dass rund 75 % der gesundheitlichen Störungen durch irgendwelche Laien behandelt werden. In einer andern Studie wurde festgestellt, dass die Hälfte der befragten Ärzte die Auffassung vertraten, dass mindestens ein Viertel ihrer Konsultationen ebenso gut von Laien hätten behandelt werden können. In einer Allgemeinpraxis könnten etwa 25 % der Krankheitszustände ganz oder teilweise durch Laienhilfe gebessert werden. Eine besondere Form der

Sowohl medizinische als auch volkswirtschaftliche Gründe sprechen dafür, der Selbstbehandlung und dem gesundheitlichen Laiensystem vermehrte Aufmerksamkeit zu schenken. Der Direktor des Bundesamtes für Gesundheitswesen diskutiert die Problematik der Selbstbehandlung und setzt sich für eine gezielte Förderung dieser oft vernachlässigten untersten Stufe der gesundheitlichen Versorgung ein, wobei er jedoch auch auf die zu beachtenden Grenzen hinweist.

Selbstbehandlung wird in der aufeinander abgestimmten Zusammenarbeit zwischen Arzt und Laien (Familienangehörige usw.) gesehen, eine Tendenz, die neuerdings vor allem in der Geriatrie in zunehmendem Masse Anhänger findet und im Rahmen des NFP 8 durch *Stähelin* und Mitarbeiter bearbeitet werden soll [5].

Zu gleichen Ergebnissen kommt man, wenn die Krankenkassenleistungen analysiert werden. Nach *Schmid* [4] verursachen die Hälfte aller ein- oder mehrmals erkrankten Versicherten Kosten, die unter 230 Franken pro Jahr liegen, die meisten dieser Personen haben sogar nur Versicherungsleistungen von höchstens 50 Franken ausgelöst. Dies zeigt, wie gross der Anteil von Bagatellerkrankungen ist, und es darf zweifellos angenommen werden, dass viele hievon ebenso gut von Laien hätten behandelt werden können.

Eine noch nicht veröffentlichte Publikumsbefragung, die kürzlich im Auftrag des Forschungsdienstes der SRG durchgeführt wurde, ergab in bezug auf Selbstbehandlung und Selbstmedikation folgendes:

- Gut die Hälfte der Befragten verwendet vor Konsultation eines Arztes ein medizinisches Ratgeberbuch («Doktorbuch»). Frauen greifen häufiger als Männer zu solchen Büchern.
- 72 % der Befragten gaben an, dass sie sich vor Konsultation eines Arztes bei einem nichtärztlichen Ratgeber erkundigen. Die meistkonsultierten nichtärztlichen Berater sind Apotheker, Drogisten und Reformhäuser. Apotheker und Drogisten werden besonders von älteren Personen und von Personen mit Primarschulbildung in Anspruch genommen. Akademiker tun dies weniger. Drei Viertel der Befragten sind der Meinung, dass in vielen Fällen eine derartige Auskunftsperson ebensogut helfen könne wie ein Arzt. Erste Informationsstelle scheint oft nicht der Mediziner, sondern ein anderer Berater zu sein – oder eben ein Gesundheitsbuch! Nach diesen Ergebnissen scheint die Behauptung nicht berech-

¹ Referat anlässlich der Herbsttagung der Schweizerischen Gesellschaft für Sozial- und Präventivmedizin, zum Thema «Das Medikament im heutigen Gesundheitswesen», vom 26./27. Oktober 1979.

² Dr. med., Direktor des Bundesamtes für Gesundheitswesen, Bollwerk 27, CH-3011 Bern.

tigt, dass heute die Leute wegen jeder Bagatelle zum Arzt rennen!

- Drei Viertel der Befragten sind der Meinung, dass längst nicht alle Probleme mit Medikamenten geheilt werden könnten. Verschiedentlich kam sogar eine gewisse Medikamentenfeindlichkeit in bezug auf «chemische» Heilmittel zum Ausdruck.
- Mehr als die Hälfte aller Befragten vertritt ganz oder teilweise die Auffassung, dass durch vermehrte Anwendung von Haus- und Naturheilmitteln viele künstliche und teure Medikamente eingespart werden könnten. Vor allem Frauen und ältere Personen sowie die Landbevölkerung sind die stärksten Befürworter dieser Hausmedizin und Selbstmedikation. 45 % der Befragten stossen sich daran, dass die Krankenkassen und viele Ärzte neuere und bewährte Heilungsmethoden ablehnen, wie beispielsweise die Akupunktur oder biologisch-homöopathische Medizin. Auch diese Antworten unterstreichen die positive Bedeutung, welche grosse Teile unseres Volkes Haus- und Naturmitteln beimessen.

2. Welches sind die Risiken der Selbstmedikation?

Es sind vor allem zwei Probleme, die als potentielle Gefahren immer wieder angeführt werden: der *Medikamentenmissbrauch* und die *Verschleppung wichtiger Diagnosen*.

Es dürfte unbestritten sein, dass eine zu large Handhabung der Selbstmedikation, die ja mit einer liberalen Verkaufspraxis zusammenhängt, die *Gefahr des Medikamentenmissbrauchs* erhöht.

Wir wissen, dass gegenwärtig die missbräuchliche Einnahme verschiedenartiger Medikamente weite Kreise unserer Bevölkerung erfasst hat. Es hat mich beeindruckt, dass in einer Jugendberatungsstelle in der Bundesrepublik Deutschland 11 % der 16- bis 25jährigen Klienten wegen Medikamentenabhängigkeit betreut wurden [2]. In der Zürcher Studie über die Entwicklung des Suchtmittelkonsums bei 19- bis 20jährigen Jugendlichen gaben im Jahre 1978 65 % der Frauen und 33,1 % der Männer unregelmässigen Schmerzmittelkonsum und 9,2 % der Frauen und 4,5 % der Männer unregelmässigen Schlafmittelkonsum an. Ein unter 1 % liegender kleiner Prozentsatz konsumiert Schmerz- und/oder Schlafmittel mehrmals wöchentlich [1]. Zwischen Medikamentenabhängigkeit und Drogenabhängigkeit bestehen fliessende Übergänge. Auch im Sport hat der unsachgemässe und zum Teil illegale Medikamentenkonsum in der Form des Dopings wieder stark zugenommen.

Es wird immer wieder behauptet, dass durch Selbstbehandlung und Selbstmedikation die *Erkennung schwerer Erkrankungen verzögert* und dadurch der Moment einer wirksamen Intervention verpasst werden könne. Genaue Unterlagen hierüber sind mir nicht bekannt. Es scheint mir jedoch, dass diese Gefahr überschätzt wird, zeigt doch die praktische Erfahrung, dass es mehr eine Frage der Psychologie und des Charakters ist, ob ein Mensch dazu neigt, eher zu früh oder zu spät zum Arzt zu gehen. Sicher kann das richtige Verhalten sehr

stark durch Gesundheitserziehung und sinnvolle Aufklärung gefördert werden. Auch hier kommt den nichtärztlichen Ratgebern eine wichtige Bedeutung zu. Ich bin persönlich der Meinung, dass durch eine unzweckmässige Verkaufsabgrenzung die Gefahr des Medikamentenmissbrauchs höher einzuschätzen ist als die Gefahr zu später Erkennung gefährlicher Krankheiten.

3. Was ist zu tun?

Ich habe schon darauf hingewiesen, dass die Selbstbehandlung und Selbstmedikation vor allem ein Problem der Aufklärung und der Gesundheitserziehung – somit ein präventivmedizinisches Problem – ist. Der Konsument muss wissen, wann er auf welche Weise sich selbst behandeln kann und wann er allenfalls zu Medikamenten greifen muss oder aber mit harmlosen Hausmitteln auskommen kann. Ich hoffe, die hier anwesenden Fachleute nicht allzu sehr zu schockieren, wenn ich die Forderung erhebe, dass im Rahmen der Selbstbehandlung auch wieder die altbewährten Haus- und Naturheilmittel zu Ehren kommen mögen. Es ist sicher nicht nötig, jedes Fieber bei einem Kleinkind sofort mit hochwirksamen Chemotherapeutika oder gar Antibiotika anzugehen. Oft genügen Wadenwickel, Tee oder ein Fieberzäpfchen, und man darf nie vergessen, dass die Natur selbst über eine sehr grosse Heilungskraft verfügt. Man möge es mir daher nicht als unwissenschaftlich ankreiden, wenn ich der Hoffnung Ausdruck gebe, dass diese Tendenzen durch die verschiedenen Ratgeber an der Front vermehrt unterstützt werden.

Abschliessend noch eine Bemerkung zu unserem *Kassensystem*: Es ist leider so, dass durch das geltende Bundesgesetz der versicherte Kassenpatient in keiner Weise honoriert wird, wenn er sich selbst behandelt oder wenn er wegen einer Bagatellangelegenheit anstatt zum Arzt zu einem nichtärztlichen Berater oder Therapeuten geht. Der Patient wird gezwungen, wegen jeder Kleinigkeit einen Arzt aufzusuchen, wenn er Kassenleistungen beanspruchen will, auch wenn ein nichtärztlicher Therapeut (z. B. Physiotherapeut, Krankenschwester, Fusspfleger) vielleicht ebenso gut oder besser helfen könnte. Aus diesem Grunde sind viele Patienten gezwungen, die Ärzte mit Bagatellkrankungen über Gebühr zu beanspruchen. *Schmid* ist daher der Meinung, dass anstelle eines hohen prozentualen Selbstbehaltes, wie er jetzt im Zusammenhang mit der Revision des KVG zur Diskussion steht, eine frei wählbare hohe Jahresfranchise vorzuziehen wäre. Ich glaube, dass dieser Vorschlag einer ernsthaften Prüfung wert ist. Es müsste meines Erachtens aber auch geprüft werden, ob die Krankenkassen nicht auch gewisse nichtärztliche Behandlungen ohne Zuweisung durch einen Arzt übernehmen könnten.

Ich hoffe, dass die nachfolgenden Referate über den praktischen Einsatz der Medikamente und über die Medikamenteninformation zur Klärung der zahlreichen anstehenden Fragen beitragen und uns davor bewahren mögen, dass wir mehr und mehr einer «Pillitis»

verfallen, sondern dass der Einsatz von Medikamenten in der Selbstbehandlung dort wo nötig, mit Mass und zum Wohl des Konsumenten entwickelt werden kann. Dies ist nur möglich, wenn alle betroffenen Kreise vertrauensvoll zusammenarbeiten.

Zusammenfassung

Selbstbehandlung einfacher gesundheitlicher Störungen ist weit verbreitet. Viele Menschen wenden sich an einen nichtärztlichen Ratgeber oder ein «Doktorbuch», bevor sie einen Arzt aufsuchen. Haus- und Naturmittel sind in der Schweiz immer noch sehr beliebt, während die Behandlung mit chemischen Medikamenten häufig auf Skepsis stösst.

Das grösste Risiko unkontrollierter Selbstmedikation ist die missbräuchliche Einnahme von Medikamenten, die bis zur Abhängigkeit führen kann. Die Gefahr, dass durch Selbstmedikation wichtige Diagnosen verschleppt werden können ist geringer einzuschätzen. Gesundheitsökonomisch besteht ein Interesse an vernünftiger Selbstmedikation und Selbstbehandlung. Wichtig ist dabei der Einsatz harmloser Hausmittel.

Résumé

L'automédication comme moyen de l'autotraitement

L'autotraitement lors de dérangements simples de la santé est très répandu. Beaucoup de gens s'adressent à un conseiller non médical ou consultent un livre de médecine avant de recourir au médecin. En Suisse les remèdes «de bonne femme» et les médecines naturelles sont encore très populaires, tandis qu'il existe une certaine réserve vis-à-vis des médicaments chimiques.

Le plus grand risque de l'autotraitement consiste en la consommation abusive de médicaments qui peut mener jusqu'à la dépendance.

Le risque que des diagnostics importants puissent être retardés ne paraît pas très grand.

Du point de vue économique, l'automédication et l'autotraitement, appliqués à bon escient, sont d'un certain intérêt, mais il importe que les remèdes utilisés soient inoffensifs.

Summary

Self-treatment through Self-medication

Self-treatment of minor ailments is widespread. A lot of people seek advice from nonmedical counsellors or consult a "doctor's book" before applying to a medical practitioner. In Switzerland home made and natural remedies are rather popular whereas the treatment with chemical products is often met with scepticism.

The greatest risk involved in uncontrolled self-medication and self-treatment is the unscrupulous consumption of medicines which can lead to addiction. The danger of important diagnoses being delayed is less considerable.

From the health economic point of view reasonable self-medication and self-treatment are desirable. An important item is thereby the use of harmless natural remedies.

Literatur

- [1] *Binder J., Sieber M., Angst J.*, Entwicklung des Suchtmittelkonsums bei 19/20jährigen Jugendlichen, Schweiz. med. Wschr. 109, 1298 (1979).
- [2] *König und Pedina*: Mitteilung am Drogensymposium vom 27./28. September 1979 in Basel.
- [3] *Levin L. S., Katz A. H., Holst E.*, Self-Care, Prodist, New York 1976.
- [4] *Schmid H.*, Die Kostenbeteiligung in der Krankenversicherung, Schweiz. Ärztezeitung, 8. November 1978.
- [5] *Stähelin H. B.*, Pflege von chronischkranken, geriatrischen Patienten durch Mitarbeit von Angehörigen (eingereichtes Projekt im Rahmen des Nationalen Forschungsprogrammes Nr. 8).